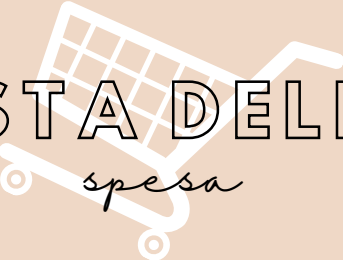


MEAL PLANNER

settimanale

	PRANZO		CENA	
LUN	BOWL DI RISO BASMATI, AVOCADO, MAIS, CETRIOLI E SALMONE AFFUMICATO		CREMA DI FINOCCHI E PATATE CON ROBIOLA E CROSTINI DI PANE	
MAR	PANINO CON FRITTATA DI BROCCOLI ALLA CURCUMA		HUMMUS DI CECI CON CAROTE AL FORNO PANE	
MER	INSALATA DI ORZO, CAVOLETTI BRUXELLES, FETA + VINAIGRETTE ALLA SENAPE		SCALOPPINE DI POLLO / MERLUZZO AL LIMONE + SCAROLA RIPASSATA CON UVETTA, OLIVE E PINOLI PANE	 
GIO	FARINATA DI CECI INSALATA DI RADICCHIO PANE		OMELETTE CON SONGINO E CARCIOFINI PANE	
VEN	BRESAOLA CON RUCOLA E GRANA +PANE - RISO CON TOFU AFFUMICATO, RUCOLA E GRANA	 	PASTA CON I BROCCOLI RIPASSATI IN PADELLA CON AGLIO E PEPERONCINO + FILETTI DI ORATA AL VAPORE CON INSALATA VERDE	
JOLLY	PASTA CON CREMA DI RUCOLA E RICOTTA E MANDORLE TOSTATE		PIADINA CON HUMMUS E POMODORI SECCHI	

LISTA DELLA spesa



Nella lista non troverai: sale, olio, pepe, aglio, cipolla, limone, farina, pasta, pangrattato, parmigiano perché immagino che tu li abbia in casa.
COMPRA SEMPRE DEL PANE DA AFFETTARE E TENERE IN FREEZER

LUNEDI pranzo

- riso basmati
- avocado
- mais
- cetrioli
- salmone affumicato

MARTEDI pranzo

- uova
- broccoli
- curcuma

MERCOLEDI pranzo

- orzo,
- cavoletti bruxelles
- feta
- senape

GIOVEDI pranzo

- farinadi ceci
- radicchio

VENERDI pranzo

- bresaola / tofu affumicato
- rucola
- grana
- riso

JOLLY pranzo

- rucola
- ricotta
- mandorle a lamelle

LUNEDI cena

- finocchi
- patate
- robiola

MARTEDI cena

- ceci in vetro cotti al vapore
- tahina
- carote

MERCOLEDI cena

- pollo / merluzzo
- scarola
- olive
- pinoli
- uvetta

GIOVEDI cena

- uova
- latte
- songino
- carciofini sott'olio

VENERDI cena

- broccoli
- orata
- insalata verde

JOLLY cena

- piadina
- pomodori secchi

PREPARAZIONE

ricette

Questo è quello che dovrai preparare nel tuo giorno di batch cooking.
Fai raffreddare tutto prima di conservare.

Farinata di ceci (da preparare per prima per i tempi di riposo) per 2 persone

Mescola 50 gr di farina di ceci con 100 ml di acqua. Fai riposare per almeno un ora e poi togli la schiuma in superficie. Aggiungi olio e sale e versa in teglia ben oleata. Inforna a 180° per 20 minuti in forno ventilato fino a che non diventa dorata.

CONSERVAZIONE: tagliala a porzioni e congelala. Consumala entro 2 settimane.

Riso basmati cottura per assorbimento

Soffriggi un po' di cipolla in una noce di burro oppure olio. Aggiungi una dose di riso e due di acqua. Un pizzico di sale e quando inizia a bollire copri col coperchio e abbassa la fiamma. Fai cuocere per 15/20 minuti e quando ti sembrerà che l'acqua sia evaporata, togli il coperchio e fai asciugare completamente (altri 4 minuti al massimo).

CONSERVAZIONE: sottovuoto per 1 settimana o in barattoli ermetici per 3 gg in frigo.

Broccoli al vapore/ bolliti

Lava bene e taglia le cimette e i gambi delle stesse dimensioni. Metti in vaporiera e cuoci per 20'. Diversamente falli bollire controllando la cottura.

CONSERVAZIONE: sottovuoto 1 settimana o in barattoli ermetici per 2 gg in frigo.

Orzo

Mettilo in una ciotola con acqua e butta via i chicchi che galleggiano in superficie. Sciacqua più volte e fai bollire secondo indicazioni.

Aggiungi uno o due cucchiai di olio, mescolando, prima di conservarlo.

CONSERVAZIONE: sottovuoto per 1 settimana o in barattoli ermetici per 3 gg in frigo.

Cavoletti di Bruxelles al forno

Lavali e tagliali a metà. Mettili in una ciotola e condisci con olio, sale, pepe e se ti piace un po' di zest di limone. Mescola bene e metti in una teglia rivestita.

Cuoci in forno a 180° per 25' circa.

CONSERVAZIONE: sottovuoto 1 settimana o in barattoli ermetici per 2 gg in frigo.

Vinaigrette alla senape

Metti in un barattolino: 2 cucchiari di olio, uno di senape, 2 di succo di limone, sale e pepe q.b. . Chiudi il barattolo e scuotilo fino ad ottenere una emulsione quasi densa.

CONSERVAZIONE: in barattolo di vetro per 3 gg in frigo.

Crema finocchi e patate

Metti in una pentola i finocchi e le patate (queste fatte a pezzi piccoli). Copri a filo con acqua o se ce l'hai del brodo vegetale. Regola di sale e fai cuocere fino a quando i rebbi della forchetta non si infilano senza difficoltà nei finocchi e nelle patate. Frulla tutto e servi calda guarnendo con robiola, olio e pepe.

CONSERVAZIONE: Porzionala e congelala. Consumala entro 2 settimane.



PREPARAZIONE

Questo è quello che dovrai preparare nel tuo giorno di batch cooking.
Fai raffreddare tutto prima di conservare.

Hummus di ceci per 2 persone

Metti nel frullatore 250 gr di ceci precotti e sciacquati benissimo.

Uno spicchio di aglio, succo di mezzo limone, due cucchiari di Tahina, sale e 3 cucchiari di olio. Frulla tutto e se risulta ancora grumoso, aggiungi pochissima acqua alla volta per raggiungere la consistenza desiderata.

Servi se vuoi con olio, paprika affumicata e pinoli tostanti.

CONSERVAZIONE: sottovuoto per 1 settimana, in barattoli ermetici per 3 gg in frigo, congelato per 2 settimane.

Carote al forno

Sbuccia le carote, tagliale per la lunghezza e sbollentale per 6/7'.

Su una teglia foderata stendi con un pennello abbondante olio e cospargi di pangrattato e parmigiano. Disponi le carote appoggiandole sulla parte tagliata e spennella il dorso con altro olio. Fai cuocere fino a quando i rebbi di infilano senza fatica in forno ventilato a 180°.

CONSERVAZIONE: sottovuoto 1 settimana o in barattoli ermetici per 2 gg in frigo.

Scarola ripassata

Metti in ammollo l'uvetta e denocciola le olive nere.

Lava la scarola, asciugala e tagliala grossolanamente. Soffriggi uno spicchio di aglio nell'olio e aggiungi la scarola. Regola di sale e copri per 10'. Togli il coperchio e fai evaporare i liquidi in eccesso. Alla fine unisci l'uvetta, le olive e mescola per insaporire. Una volta impiattata aggiungi un filo di olio e i ponoli tostanti.

CONSERVAZIONE: sottovuoto 1 settimana o in barattoli ermetici per 2 gg in frigo.

DA PREPARARE AL MOMENTO

Frittata di broccoli e curcuma

Sbatti 2 uova, un pizzico di sale, un cucchiario di parmigiano e un cucchiaino di curcuma. Aggiungi i broccoli cotti e friggili entrambi i lati in olio bollente oppure cuoci in forno o friggitrice ad aria.

Scaloppine pollo o merluzzo al limone

Infarina le fette di pollo o merluzzo. Scalda l'olio in padella e adagia le fettine.

Abbassa la fiamma e fai cuocere bene il primo lato.

Irrora con succo di limone versandolo nella pentola e non sulle fettine.

Aggiungi un pizzico di sale e se ti piace del timo.

Fai cuocere a fiamma bassa e gira per cuocere l'altro lato.

PREPARAZIONE

ricette

Questo è quello che dovrai preparare nel tuo giorno di batch cooking.
Fai raffreddare tutto prima di conservare.

Omelette

Sbatti 2 uova con 2 cucchiaini di latte e un pizzico di sale.
Scalda la padella spennellata bene con l'olio e versa il composto. Cuoci a fiamma bassa e con il coperchio. Dopo qualche minuto gira la tua omelette e farcisci come più ti piace.

Pasta con i broccoli ripassati in padella con aglio e peperoncino

In una padella scalda l'olio e soffriggi l'aglio e il peperoncino. Aggiungi i broccoli che avrai cotto a vapore e quando è cotta la pasta, scolala e aggiungila in padella. Mescola bene e servi ben calda.

Orata al vapore

Metti i filetti di orata nella vaporiera e cuoci per 20 minuti.
Se non hai la vaporiera, scalda l'olio e cuoci i filetti di orata a fiamma bassa e col coperchio. Quando pronti condisci con succo di limone e aromi.

Pasta con crema rucola e ricotta mandorle tostate

Fai tostare le mandorle senza farle bruciare.
In un frullatore metti la ricotta, un filo di olio e abbastanza rucola affinché abbia un bel colore verde chiaro (puoi aggiungerla un po' per volta). Scola la pasta e condisci con la crema. Guarnisci con zest di limone e le lamelle di mandorle.

Se questo menu ti è stato utile,
aiutami a condividerlo con il maggior numero di persone.
Dammi idee, suggerimenti e spunti per migliorarlo sempre di più.

Grazie



@_elenasaracino_