Freebie!

Menù per 4 settimane

Ciao! Grazie per aver accolto con interesse questo progetto che abbiamo realizzato con gioia con la speranza di alleggerire un po' la testa sempre piena di impegni durante la settimana.

Cosa troverai in questo file?

- 4 proposte di menu settimanale - tra queste, alcune ricette semplici e golose!
- 1 menu settimanale vuoto, da compilare a tuo piacimento, se desideri modificare o sostituire qualche proposta
- 4 liste della spesa relative ai 4 menu settimanali, da ritagliare o da conservare nel tuo smartphone.

Se ti fa piacere:

scatta delle foto dei piatti che preparerai. Sarà un po' come pranzare insieme, in questo periodo di separazioni forzate.

Freebie realizzato da @gabry_creations - @marina_galanello - @lazuccabiancaofficial. Da utilizzare esclusivamente per uso personale. Tutti i diritti riservati.

Menu Settimanale

SETTIMANA 1

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
PRANZO	Pasta di legumi al pomodoro e basilico	Pasta con ragù di lenticchie	Risotto giallo con porri e zucchine	Fusilli 3P: panna, piselli e prosciutto	Ravioli di pasta fresca, ricotta e spinaci	Chili di fagioli rossi con mais e avocado	Orzotto rosa con barbabietola, caprino e nocciole
CENA	Hamburger di pollo con panini rosa + insalata mista	Polpette di ricotta e spinaci + purè di patate	Falso tuna sandwich con patate dolci spadellate	Frittata di fagiolini + carote prezzemolate	Merluzzo panato al forno + cavolfiore gratinato	Pizza	Insalata di tonno, cannellini, cipolla e sedano + focaccia

Ragù di Lenticchie

500gr di lenticchie; 1 lt di passata di pomodoro oppure pomodori freschi; cipolla, sedano e carota per il soffritto, sale, olio evo

Prepara un soffritto leggero con sedano, carota e cipolla tritati finemente, un filo d'olio e una tazzina d'acqua.
Aggiungi le lenticchie e lascia rosolare per qualche minuto.
Aggiungi la passata di pomodoro (oppure pomodori pelati o pomodori freschi tagliati a dadini), un po' d'acqua calda, sale, pepe e basilico e lascia cuocere per 40 minuti.

Panini Rosa

300gr bevanda alla soia o acqua; 10gr lievito di birra fresco; 30gr sciroppo d'acero; 490gr farina Manitoba tipo 1; 50gr olio evo; 7gr sale; 1 tazzina di estratto di barbabietola o 1 cucchiaio di barbabietola in polvere

Sciogli il lievito nel liquido e aggiungi lo sciroppo d'acero. Aggiungi farina, olio e sale. Impasta per qualche minuto e lascia lievitare in una ciotola, ben coperto fino al raddoppio. Suddividi l'impasto in 8-10 palline; disponile in teglia da forno ben distanziate e lascia lievitare per 1 ora. Spennella con latte di soia e spolvera con semi di sesamo. Inforna a 180°C per 30min. Fai raffreddare sulla griglia

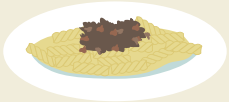
Falso tuna Sandwich

Schiaccia grossolanamente 250gr di ceci cotti con una forchetta o con uno schiacciapatate.
Aggiungi a piacere cipolla tritata, capperi, mayo veg, senape, carota grattugiata, cetriolini sott'aceto, succo di limone e un cucchiaino di olio di semi di lino.
Mescola il tutto ed il tuo condimento per il sandwich, accompagnato da un po' di insalata fresca, è pronto.

Freebie realizzato da @gabry_creations - @marina_galanello - @lazuccabiancaofficial. Da utilizzare esclusivamente per uso personale. Tutti i diritti riservati.

Menu Settimanale

SETTIMANA 2

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
PRANZO	orecchiette integrali con broccoli e acciughe	pasta di legumi al pesto	orzo con piselli al pomodoro	spaghetti al pomodoro	fusilli alla norcina 	farifrittata con patate e cipolle	risotto ai carciofi
CENA	club sandwich veg + insalata	pollo alle mandorle + insalata di finocchi e arance	polenta alla pizzaiola	piadine + verdure grigliate	fish & chips	Pizza	avocado toast con salmone affumicato

Club Sandwich Veg

fette di pancarrè; foglie di insalata; mayo veg; scamorza affumicata; verdure grigliate a piacere; avocado a fette

Tosta le fette di pancarrè, spalmale con mayo veg, e farcisci a strati con le fette di scamorza e le verdure.
Inserisci un paio di stecchini e taglia le fette di pane in diagolane a metà, in modo da ottenere dei triangoli.
Servi con un contorno di patate o insalata.

Fusilli alla norcina

3 salsicce toscane; 250gr di funghi misti surgelati; Olio tartufato, Sale e pepe qb

Rimuovi la pelle delle salsicce e tagliale al coltello grossolanamente. Cuocile in padella senza aggiungere olio (se piace si può sfumare con del vino bianco). Metti da parte e nella stessa padella cuoci i funghi secondo le indicazioni della confezione.
Sul finale unisci la salsiccia e la pasta cotta al dente.
Spegni il fuoco e versa a crudo l'olio tartufato.

Farifrittata con le verdure

150 gr farina di ceci; 300 gr acqua; verdure cotte a piacere (zucchine, fagiolini, cipolle, patate, spinaci, ecc); sale q.b.

Mescola tutto e lascia riposare mentre prepari le verdure. Unisci le verdure cotte alla pastella; amalgama bene e cuoci in padella con coperchio a fuoco medio-basso per circa 15/20 minuti. Rigirala come una normale frittata, quando in superficie diventerà asciutta.

Freebie realizzato da @gabry_creations - @marina_galanello - @lazuccabiancaofficial. Da utilizzare esclusivamente per uso personale. Tutti i diritti riservati.

Menu Settimanale

SETTIMANA 3

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
PRANZO	tortellini al prosciutto crudo	bowl con riso integrale, edamame, mais, cavolo rosso	risotto radicchio e grana	pennette colorate con cimette di cavolfiore	spaghetti alle vongole	polpette di ricotta e spinaci	tagliatelle al ragù di carne o ragù vegetale
CENA	insalata caprese + focaccia	pizza di cavolfiore	Shepherd's pie vegetariana	cotoletta impanata + verdure al vapore	crema di carote + crostini di pane	Pizza	stelline in brodo vegetale

Pizza al cavolfiore

700-800gr di cavolfiore; 2 uova piccole
Parmigiano qb; Mozzarella senza lattosio o veg
200gr di passata di pomodoro; Sale, pepe, olio qb

Nel tritatutto, trita il cavolfiore da crudo. Aggiungi le uova, il parmigiano, sale e pepe. Stendi il composto su una teglia rivestita di carta forno e leggermente unta. Cuoci la base a 180° forno statico per 20min (ultimi 5 min forno ventilato per dorare). Condisci con il pomodoro e la mozzarella e di nuovo in forno per 5-7minuti.

Shepherd's pie veg

250gr di lenticchie; 1 porro; 1 cipolla; 2 carote; 200ml di polpa di pomodori; 4 patate; 200ml di latte di soia; noce moscata; 1 cucchiaio di pangrattato; sale, pepe, olio evo

Trita le verdure e falle rosolare in 2 cucchiai di olio. Aggiungi le lenticchie, i pomodori e 300ml di acqua. Cuoci a fuoco lento per 2ore. Lessa le patate e passale nel passapatate. Condisci con sale, noce moscata e latte. Versa le lenticchie in una pirofila da forno, Coprile con la purea di patate, compatta bene e cospargi con pangrattato, sale, pepe, timo e olio. Inforna a 180° per 20 minuti.

Polpette di ricotta e spinaci

300gr di ricotta fresca; 4 cubetti di spinaci surgelati (o altra verdura a piacere); 1 uovo piccolo; 1 cucchiaio di parmigiano e pangrattato q.b.

Lessa o cuoci in padella gli spinaci e frullali grossolanamante. Unisci gli spinaci, la ricotta, l'uovo, il parmigiano ed il pangrattato a sufficienza da creare un impasto compatto. Lascia riposare in frigo per mezz'oretta. Forma le palline con il servigelato, condisci con un filo d'olio e cuoci in forno ventilato per 25min a 180gradi.

Freebie realizzato da @gabry_creations - @marina_galanello - @lazuccabiancaofficial. Da utilizzare esclusivamente per uso personale. Tutti i diritti riservati.

Menu Settimanale

SETTIMANA 4

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
PRANZO	puccia salentina salsiccia e mozzarella	gnochetti verdi burro e parmigiano	risotto banana e curry	pasta di legumi al pesto di pomodori secchi	farfalle cacio e pepe	noodles di riso con edamame, carote julienne e gamberetti	pizzoccheri
CENA	hamburger vegetali con panini gialli + insalata	lenticchie e purè di patate	fagottini di pasta sfoglia mozzarella e pomodoro	panini wurstel e crauti	tofu alle erbe e verdure panate al forno	Pizza	bruschette di hummus di ceci con cipolle caramellate

Risotto banana e curry

280gr di riso; 1 banana grande, 1 cipolla; vino bianco, 1 cucchiaio di curry; brodo vegetale, sale, pepe e olio evo

Porta ad ebollizione il brodo, nel frattempo fai soffriggere la cipolla con olio sale e pepe. Fai tostare il riso, aggiungi il vino a lascia evaporare l'alcool. Taglia la banana a rondelle ed aggiungila al riso, schiacciandola bene. A metà cottura aggiungi il curry e aggiusta di sale se serve.
Servi caldo e decora con delle fettine di banana.

Pizzoccheri valtellinesi

500gr di tagliatelle di grano saraceno; 250gr di formaggio Latteria; 250gr di patate; 200gr di burro; 250gr di verza o coste; 40gr di parmigiano; 2 spicchi d'aglio; qualche foglia di cavolo nero, a piacere; salvia, sale e pepe

Cuoci le patate tagliate a dadini in abbondante acqua salata portata ad ebollizione. Dopo 4 minuti aggiungi verza, cavolo (tagliati a pezzetti) ed i pizzoccheri. Cuoci il tempo richiesto dalla confezione dei pizzoccheri. Fai rosolare l'aglio, il burro e la salvia. Rimuovi l'aglio e aggiungi il burro fuso ed il formaggio ai pizzoccheri scolati. Aggiungi grana, pepe e servi caldo.

Hummus di ceci e cipolle caramellate

ceci cotti; olio di semi di girasole; 1 spicchio d'aglio; paprika; cumino; tahina; 1 limone; sale; pepe; 2 cipolle rosse; 3 cucchiai di zucchero di canna; olio di semi

Fai rosolare l'aglio con 1 cucchiaio d'olio in padella. Aggiungi le spezie e poco dopo i ceci. Lascia insaporire 2 minuti. Versa tutto nel mixer con 2 cucchiai di tahina, 1/2 tazzina di acqua calda e il succo di limone. Sale e pepe qb
Taglia a rondelle sottili le cipolle e falle appassire in padella con un filo d'olio per 2 minuti. Aggiungi lo zucchero e 2 tazzine d'acqua. Cuoci a fuoco medio-basso per 10-15 min finché si sarà formata una salsina. Adagia sulla bruschetta, prima l'hummus e poi le cipolle

Freebie realizzato da @gabry_creations - @marina_galanello - @lazuccabiancaofficial. Da utilizzare esclusivamente per uso personale. Tutti i diritti riservati.

Menu Settimanale

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
PRANZO							
CENA							

Freebie realizzato da @gabry_creations - @marina_galanello - @lazuccabiancaofficial. Da utilizzare esclusivamente per uso personale. Tutti i diritti riservati.

Lista della spesa

Ritaglia la lista della settimana e portala con te quando farai la spesa

SETTIMANA 1

GLI ESSENZIALI: ☐
olio, sale, pepe, cipolle, porri, olio, uova, carote, sedano, latte, farina, pasta, riso, passata di pomodoro, parmigiano, pangrattato, limone, basilico

PASTA E FARINE SPECIALI: ☐
pasta di legumi, ravioli freschi ripieni di ricotta e spinaci, orzo perlato, fusilli, focaccia, farina Manitoba 1, pancarrè

LEGUMI: ☐
lenticchie, ceci, fagioli rossi, piselli, fagioli cannellini

VERDURE: ☐
zucchine, patate classiche e dolci, avocado, barbabietole, cavolfiori, fagiolini, spinaci

ALTRO: ☐
merluzzo, pollo, prosciutto cotto, tonno, ricotta, caprino, panna, lievito di birra fresco, sciroppo d'acero, mais, nocciole, bevanda vegetale, olio di semi di lino, cetrioli sott'olio, maionese, senape

SETTIMANA 2

GLI ESSENZIALI: ☐
olio, sale, pepe, cipolle, porri, olio, uova, carote, sedano, latte, farina, pasta, riso, passata di pomodoro, parmigiano, pangrattato, limone

PASTA E FARINE SPECIALI: ☐
pasta di legumi, orecchiette integrali, orzo perlato, spaghetti, piadine, fusilli, farina di ceci, polenta, pancarrè

LEGUMI: ☐
piselli

VERDURE: ☐
broccoli, finocchi, insalata, avocado, carciofi, verdure da grigliare (zucchine, melanzane, peperoni), patate, arance

ALTRO: ☐
funghi misti, merluzzo, acciughe, salmone affumicato, salsiccia toscana, scamorza affumicata, pesto di basilico, mandorle, olio tartufato, pane fresco, maionese

SETTIMANA 3

GLI ESSENZIALI: ☐
olio, sale, pepe, cipolle, porri, olio, uova, carote, sedano, latte, farina, pasta, riso, passata di pomodoro, parmigiano, pangrattato, limone

PASTA E FARINE SPECIALI: ☐
tortellini al prosciutto, spaghetti, riso integrale, tagliatelle, penne colorate, stelline, crostini di pane, focaccia

LEGUMI: ☐
lenticchie, edamame

VERDURE: ☐
pomodori, cavolo rosso, cavolfiori, radicchio, patate, spinaci, verdure (a piacere per cottura a vapore)

ALTRO: ☐
mozzarella, mais, ricotta, vongole, pollo, carne per ragù, latte vegetale, noce moscata

SETTIMANA 4

GLI ESSENZIALI: ☐
olio, sale, pepe, cipolle, porri, olio, uova, carote, sedano, latte, farina, pasta, riso, passata di pomodoro, parmigiano, pangrattato, burro, limone, olio di semi di girasole

PASTA E FARINE SPECIALI: ☐
puccia salentina, riso, gnocchetti verdi, pasta sfoglia, pasta di legumi, farfalle, noodles di riso, pizzoccheri, pane

LEGUMI: ☐
lenticchie, edamame, ceci

VERDURE: ☐
verza o coste, cavolo rosso, verdure a piacere per forno, patate, spinaci, verdure (a piacere per cottura a vapore, salvia, insalata, banane, crauti

ALTRO: ☐
mozzarella, salsiccia, wustel, burger veg, ricotta, pesto di pomodori secchi, tofu alle erbe, pecorino, gamberetti, latte vegetale, noce moscata, curcuma, cumino, paprika, tahina, vino bianco

Freebie realizzato da @gabry_creations - @marina_galanello - @lazuccabiancaofficial. Da utilizzare esclusivamente per uso personale. Tutti i diritti riservati.

Lista della spesa

Compila le tue liste e portale con te quando farai la spesa

LISTA 1	LISTA 2	LISTA 3	LISTA 4

Freebie realizzato da @gabry_creations - @marina_galanello - @lazuccabiancaofficial. Da utilizzare esclusivamente per uso personale. Tutti i diritti riservati.