KIT DIGITALE

Le 100 schede ricetta

Lo stesso testo del libro, una scheda per pagina.

Vegetariana. Senza carne né pesce. Uova e latticini possono esserci.

Si prepara prima. Una parte del lavoro si può fare in anticipo. La scheda dice quale.

Da portare. Regge il trasporto e si mangia anche fredda. Il box «Da sapere»

Stagione. Ingredienti freschi di autunno-inverno o di primavera-estate.

Le icone non sono etichette dietetiche. Per allergie e intolleranze leggi sempre la riga degli allergeni della scheda e le etichette dei prodotti.

Le sigle fra parentesi quadre, come [F5], rimandano alle fonti elencate in fondo al libro.

Le schede, per categoria

BASI

B01 Ceci cotti da secchi 3
B02 Lenticchie cotte con alloro 4
B03 Farro cotto da tenere pronto 5
B04 Riso integrale cotto 6
B05 Verdure al forno di stagione 7
B06 Sugo di pomodoro con basilico 8
B07 Pesto di basilico e mandorle 9
B08 Brodo vegetale 10

COLAZIONI

C01 Yogurt con avena, pera e noci 11
C02 Porridge con mela e cannella 12
C03 Avena in frigo con mirtilli 13
C04 Pancake di avena e banana 14
C05 Pane con ricotta e fragole 15
C06 Pane, avocado e uovo sodo 16
C07 Frullato di banana e spinaci 17
C08 Uova strapazzate con pomodorini 18
C09 Yogurt greco con pesche e mandorle 19
C10 Crema di ricotta con cacao e pera 20
C11 Pane con pomodoro, feta e origano 21
C12 Muesli tostato con yogurt 22
C13 Frittatina con zucchine e menta 23
C14 Kiwi e arancia con yogurt e noci 24

PIATTI UNICI

U01 Bulgur con ceci, carote e spinaci 25
U02 Torta salata di ricotta e spinaci 26
U03 Polpette di cous cous, zucca e feta al forno 27
U04 Farro con zucca, cavolo nero e noci 28
U05 Insalata di orzo con pomodorini, feta e olive 29
U06 Polenta con funghi e fagioli borlotti 30
U07 Minestrone di verdure con farro 31
U08 Zuppa di lenticchie e verdure 32
U09 Quinoa con ceci speziati e verdure al forno 33
U10 Pasta e fagioli con rosmarino 34
U11 Insalata di tonno, cannellini e cipolla rossa 35
U12 Cous cous integrale con verdure estive e ceci 36
U13 Riso integrale con piselli, zucchine e menta 37
U14 Zuppa di ceci e cavolo nero con pane tostato 38
U15 Farro con fagiolini, patate e pesto 39
U16 Riso integrale saltato con pollo e zucchine 40
U17 Crespelle con ricotta e bietole 41
U18 Insalata di patate, sgombro e fagiolini 42
U19 Lenticchie con verza e riso integrale 43
U20 Panzanella con pomodori e cannellini 44

PRIMI

P01 Pasta integrale con broccoli e acciughe 45
P02 Pasta integrale al pomodoro e basilico 46
P03 Spaghetti con zucchine e menta 47
P04 Pasta integrale con pesto di cavolo nero e noci 48
P05 Risotto integrale alla zucca 49
P06 Risotto integrale con asparagi 50
P07 Vellutata di cavolfiore con pane tostato 51
P08 Crema di carote con zenzero e ceci 52
P09 Minestra d'orzo con porri e patate 53
P10 Pasta integrale con sarde, finocchio e pinoli 54
P11 Orecchiette integrali con cime di rapa 55
P12 Pasta integrale con tonno, capperi e pomodorini 56
P13 Pasta integrale con piselli, ricotta e menta 57
P14 Orzotto con funghi e timo 58
P15 Pasta fredda con rucola e mozzarella 59
P16 Pasta integrale con melanzane e ricotta salata 60

SECONDI

S01 Sgombro in padella con finocchi stufati e patate 61
S02 Frittata di spinaci con pane integrale e carote 62
S03 Trota al cartoccio con porri e carote 63
S04 Sarde al forno con limone e origano 64
S05 Salmone al forno con finocchi e arance 65
S06 Merluzzo in umido con pomodoro e olive 66
S07 Orata al forno con patate e pomodorini 67
S08 Seppie con piselli in umido 68
S09 Polpette di sgombro e cannellini al forno 69
S10 Pollo al limone con patate al forno 70
S11 Tacchino in padella con peperoni 71
S12 Spezzatino di pollo con zucca e ceci 72
S13 Uova in purgatorio con pane integrale 73
S14 Polpette di lenticchie con salsa allo yogurt 74
S15 Medaglioni di ceci e spinaci in padella 75
S16 Fagioli all'uccelletto con cavolo nero 76

CONTORNI

K01 Broccoli con aglio e peperoncino 77
K02 Carote al forno con cumino 78
K03 Finocchi al forno con parmigiano 79
K04 Cavolo cappuccio al limone 80
K05 Zucchine grigliate con menta 81
K06 Fagiolini con pomodorini 82
K07 Peperoni con cipolla e origano 83
K08 Verza stufata con cumino 84
K09 Pomodori e cipolla rossa 85
K10 Cavolfiore al forno con curcuma 86
K11 Cavolini di Bruxelles al forno 87
K12 Radicchio, arance e noci 88

SPUNTINI E DOLCI

D01 Hummus di ceci con carote 89
D02 Pera, noci e parmigiano 90
D03 Mandorle tostate al rosmarino 91
D04 Ceci croccanti alla paprika 92
D05 Bruschetta con pomodoro e basilico 93
D06 Bastoncini con salsa allo yogurt 94
D07 Cracker integrali al rosmarino 95
D08 Mele al forno con noci e uvetta 96
D09 Pere alla cannella con yogurt 97
D10 Crema di cacao e banana 98
D11 Palline di datteri, avena e cacao 99
D12 Biscotti morbidi di avena e banana 100
D13 Torta di mele integrale 101
D14 Pesche grigliate con yogurt 102

B01 · Basi

Ceci cotti da secchi

Vegetariana Si prepara prima



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
6 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
90-120 min, più 12 ore di ammollo	AI2 si prepara prima · AI4 si prepara prima · AI5 si prepara prima · PE2 si prepara prima · PE6 si prepara prima

INGREDIENTI PER SEI

300 g	Ceci secchi
2 pezzi	Foglie di alloro
3 g	Sale
2500 ml	Acqua 1000 per l'ammollo, 1500 per la cottura

ALLERGENI nessuno dei principali; controlla l'etichetta della confezione

Resa. Circa 700 g di ceci cotti, per tre ricette da due persone, più il brodo di cottura.

Attrezzatura. Bilancia, ciotola grande, pentola alta con coperchio, colino, cucchiaio, contenitori di vetro.

PROCEDIMENTO

1. Copri 300 g di ceci secchi con 1 litro d'acqua fredda e lasciali in ammollo 12 ore: raddoppiano di volume.
2. Scolali e sciacquali. Mettili in pentola con 1,5 litri d'acqua fredda e 2 foglie di alloro. Porta a bollore e togli la schiuma.
3. Abbassa al minimo, copri a metà e cuoci 60-90 minuti: un chicco pronto si schiaccia tra due dita. Sale, 3 g, negli ultimi 10 minuti.
4. Raffreddali nel loro brodo, poi dividi in contenitori di vetro con poco liquido: frigorifero 3-4 giorni, freezer 3 mesi [F8].

SE TI MANCA I CECI… · B01-V

Usa 300 g di fagioli cannellini secchi. Stesso ammollo, cottura 60-80 minuti. Sono pronti quando la buccia si apre.

SI PREPARA PRIMA

Cuocili nella sessione di preparazione della settimana (capitolo 2.4). Il brodo di cottura serve per zuppe e creme, conservalo a parte.

B02 · Basi

Lenticchie cotte con alloro



Vegetariana Si prepara prima

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
4 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
40-50 min	AI3 si prepara prima · AI7 si prepara prima · PE5 si prepara prima

INGREDIENTI PER QUATTRO

300 g	Lenticchie secche verdi o marroni
60 g	Cipolla
2 pezzi	Foglie di alloro
10 g	Olio extravergine d'oliva
2 g	Sale
900 ml	Acqua

ALLERGENI nessuno dei principali; controlla l'etichetta della confezione

Resa. Circa 700 g di lenticchie cotte, per due ricette da due persone, con un avanzo.

Attrezzatura. Bilancia, colino, pentola con coperchio, coltello, tagliere, contenitori di vetro.

PROCEDIMENTO

1. Sciacqua 300 g di lenticchie in un colino. Non serve l'ammollo. Affetta sottile 60 g di cipolla.
2. Scalda 10 g d'olio in pentola, aggiungi la cipolla e cuoci 2 minuti a fuoco medio. Unisci lenticchie, 2 foglie di alloro e 900 ml d'acqua fredda.
3. Porta a bollore, abbassa e cuoci coperto 25-35 minuti. Sono pronte quando restano intere ma si schiacciano senza sforzo. Sale, 2 g, negli ultimi 5 minuti.
4. Scola l'acqua in eccesso e tienile in contenitori di vetro: frigorifero 3-4 giorni, freezer 3 mesi [F8].

SE TI MANCA LE LENTICCHIE VERDI… · B02-V

Usa 300 g di lenticchie rosse decorticate. Niente ammollo, 15 minuti di cottura. Si disfano, quindi usale per creme e zuppe.

SI PREPARA PRIMA

Cuocile nella sessione di preparazione (capitolo 2.4). Sono la base di U19 e delle polpette S14.

B03 · Basi

Farro cotto da tenere pronto

Vegetariana Si prepara prima

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
4 persone	5-10 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
30-60 min, più l'ammollo se il farro è decorticato	AI7 si prepara prima · PE1 si prepara prima · PE6 si prepara prima



INGREDIENTI PER QUATTRO

300 g	Farro secco
1 pezzo	Foglia di alloro
2 g	Sale
1200 ml	Acqua

ALLERGENI grano e glutine

Resa. Circa 700 g di farro cotto, per due ricette da due persone, con un avanzo.

Attrezzatura. Bilancia, colino, pentola con coperchio, contenitore basso.

PROCEDIMENTO

1. Sciacqua 300 g di farro sotto l'acqua corrente. Se è decorticato, lascialo in ammollo 8 ore; se è perlato, non serve.
2. Mettilo in pentola con 1,2 litri d'acqua fredda e 1 foglia di alloro. Porta a bollore, abbassa e cuoci coperto: 20-25 minuti il perlato, 40-50 il decorticato.
3. Il chicco è pronto quando resta sodo ma non croccante. Aggiungi 2 g di sale, scola e raffredda steso in un contenitore basso: frigorifero 3-4 giorni [F8].

SE TI MANCA IL FARRO… · B03-V

Usa 300 g di orzo decorticato. Stesso ammollo, 10 minuti di cottura in più. Sciacqualo bene prima e dopo.

SI PREPARA PRIMA

Cuocilo nella sessione di preparazione (capitolo 2.4). Nelle schede che lo usano trovi la dose già cotta.

B04 · Basi

Riso integrale cotto

Vegetariana Si prepara prima

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
4 persone	5-10 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
40-50 min	AI3 si prepara prima · PE3 si prepara prima · PE7 si prepara prima



INGREDIENTI PER QUATTRO

350 g	Riso integrale
2 g	Sale
2500 ml	Acqua

ALLERGENI nessuno dei principali

Resa. Circa 900 g di riso cotto, per due ricette da due persone.

Attrezzatura. Bilancia, colino, pentola grande, contenitore basso.

PROCEDIMENTO

1. Sciacqua 350 g di riso integrale in un colino finché l'acqua esce limpida.
2. Porta a bollore 2,5 litri d'acqua con 2 g di sale. Versa il riso, mescola e cuoci senza coperchio 35-40 minuti, o secondo la confezione.
3. Assaggia: il chicco è pronto quando è tenero al centro e ancora un po' elastico. Scola, stendi in un contenitore basso e raffredda presto: frigorifero 3 giorni, freezer 3 mesi [F8].

SI PREPARA PRIMA

È la base di U13, U16 e U19. Riscaldalo in padella con un cucchiaio d'acqua, finché fuma.

B05 · Basi

Verdure al forno di stagione

Vegetariana · Si prepara prima · Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
4 persone	15-20 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
45-55 min	AI4 si prepara prima



INGREDIENTI PER QUATTRO

600 g	Zucca pulita
500 g	Cavolfiore in cimette
20 g	Olio extravergine d'oliva
1 rametto	Rosmarino
2 g	Sale

ALLERGENI nessuno dei principali

Resa. Circa 900 g di verdure cotte, per U09 e per due contorni.

Attrezzatura. Bilancia, coltello grande, tagliere, due teglie, carta da forno, forchetta.

PROCEDIMENTO

1. Forno a 200 °C. Taglia 600 g di zucca pulita a cubetti di 2-3 cm e dividi 500 g di cavolfiore in cimette.
2. Stendile su due teglie con carta da forno, senza sovrapporle. Condisci con 20 g d'olio, 2 g di sale e gli aghi di 1 rametto di rosmarino.
3. Cuoci 25-30 minuti, girando a metà. Sono pronte quando i bordi sono scuri e la forchetta entra senza sforzo.
4. Lascia raffreddare sulle teglie, poi chiudi in contenitori: frigorifero 3-4 giorni [F8]. Si mangiano fredde, tiepide o ripassate in padella.

SE TI MANCA ZUCCA E CAVOLFIORE… · B05-V

In primavera-estate usa 500 g di zucchine e 500 g di peperoni a pezzi grossi. 25-30 minuti a 200 °C, stesso condimento.

SI PREPARA PRIMA

Infornale mentre cuoci legumi o cereali.

B06 · Basi

Sugo di pomodoro con basilico

Vegetariana Si prepara prima



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
6 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
45-55 min	AI5 si prepara prima · AI7 si prepara prima · PE1 si prepara prima · PE4 si prepara prima · PE7 si prepara prima

INGREDIENTI PER SEI

800 g	Pomodori pelati in scatola
80 g	Cipolla
20 g	Olio extravergine d'oliva
10 foglie	Basilico
2 g	Sale

ALLERGENI nessuno dei principali

Resa. Circa 750 g di sugo, tre porzioni da 250 g per due persone.

Attrezzatura. Bilancia, coltello, tagliere, pentola bassa, cucchiaio di legno, contenitori con coperchio.

PROCEDIMENTO

1. Affetta sottile 80 g di cipolla. Scaldala in pentola con 20 g d'olio a fuoco basso per 5 minuti: deve diventare trasparente, non scura.
2. Aggiungi 800 g di pomodori pelati con il loro sugo e schiacciali con il cucchiaio. Se usi il sale, 2 g.
3. Cuoci a fuoco basso, senza coperchio, 30-40 minuti, mescolando ogni tanto. È pronto quando si è addensato e l'olio affiora ai bordi.
4. Spegni e aggiungi 10 foglie di basilico spezzate con le mani. Frigorifero 3-4 giorni, freezer 3 mesi, in porzioni da 250 g [F8].

SE TI MANCA I PELATI… · B06-V

In estate usa 800 g di pomodori maturi. Un minuto in acqua bollente, pelali, tagliali a pezzi e cuoci 10 minuti in più.

SI PREPARA PRIMA

È il sugo di P02, U10, S13, U17 e P16. Fallo nella sessione di preparazione e congelane una parte.

B07 · Basi

Pesto di basilico e mandorle

Vegetariana · Si prepara prima · Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
4 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
10-15 min	PE6 si prepara prima



INGREDIENTI PER QUATTRO

60 g	Basilico
50 g	Mandorle sgusciate
30 g	Parmigiano grattugiato
80 g	Olio extravergine d'oliva
1 g	Sale

ALLERGENI frutta a guscio (mandorle), latte (parmigiano)

Resa. Un vasetto da circa 200 g, che condisce U15 e una pasta per due.

Attrezzatura. Bilancia, padella piccola, frullatore o mixer, vasetto di vetro con coperchio.

PROCEDIMENTO

1. Tosta 50 g di mandorle in una padella asciutta per un minuto, finché profumano. Lasciale raffreddare.
2. Stacca 60 g di foglie di basilico, lavale e asciugale bene. Frullale con le mandorle, 30 g di parmigiano, 80 g d'olio e 1 g di sale, a scatti brevi.
3. Fermati quando è una crema con qualche pezzetto, non liscia: resta più verde. Tienilo in un vasetto con un filo d'olio sopra, frigorifero 3-4 giorni [F8].

SE TI MANCA IL BASILICO… · B07-V

In autunno e inverno usa 80 g di rucola al posto del basilico. Più piccante, stesse dosi e stesso procedimento.

SI PREPARA PRIMA

Si fa in anticipo per definizione. Congelalo nella vaschetta del ghiaccio se non lo finisci in quattro giorni.

B08 · Basi

Brodo vegetale



Vegetariana Si prepara prima

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
6 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
60-75 min	AI2 si prepara prima · AI4 si prepara prima · AI5 si prepara prima · AI6 si prepara prima · PE4 si prepara prima

INGREDIENTI PER SEI

200 g	Cipolla
250 g	Carote
120 g	Sedano
2 pezzi	Foglie di alloro
4 g	Sale
3000 ml	Acqua

ALLERGENI sedano

Resa. Circa 2,5 litri, per due risotti o minestre e uno spezzatino.

Attrezzatura. Bilancia, coltello, tagliere, pentola alta, colino, contenitori con coperchio.

PROCEDIMENTO

1. Lava le verdure. Taglia a pezzi grossi 200 g di cipolla, 250 g di carote e 120 g di sedano, foglie comprese.
2. Mettile in pentola con 3 litri d'acqua fredda e 2 foglie di alloro. Porta quasi a bollore e abbassa: deve sobbollire appena, senza bollore forte.
3. Cuoci 45-60 minuti, finché il brodo è dorato e profumato. Filtra, aggiungi 4 g di sale se vuoi, e raffredda presto: frigorifero 3-4 giorni, freezer 3 mesi in porzioni [F8].

SI PREPARA PRIMA

Le verdure filtrate si mangiano. Condiscile con olio e limone, o frullale nella minestra.

C01 · Colazioni

Yogurt con avena, pera e noci

Vegetariana · Si prepara prima · Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
10-15 min	AI1 colazione



INGREDIENTI PER DUE

250 g	Yogurt bianco naturale senza zuccheri aggiunti
80 g	Fiocchi d'avena
300 g	Pere senza torsolo, con o senza buccia
30 g	Noci gherigli

ALLERGENI latte, frutta a guscio; l'avena può contenere tracce di glutine, controlla l'etichetta

Resa. Due ciotole da circa 330 g.

Attrezzatura. Bilancia, coltello, tagliere, due ciotole.

PROCEDIMENTO

1. Lava le pere, asciugale e togli torsolo e picciolo. Sbucciale se preferisci. Pesa 300 g di polpa e tagliala a cubetti.
2. Trita a coltello 30 g di gherigli di noce.
3. In ogni ciotola metti 125 g di yogurt e 40 g di fiocchi d'avena. Mescola.
4. Distribuisci le pere e 15 g di noci per ciotola. Servi subito, così l'avena resta croccante. Oppure copri e lascia in frigorifero fino al mattino: l'avena si ammorbidisce e la ciotola è pronta da prendere.

SE TI MANCA LA PERA… · C01-V

Usa 300 g di mela, con la buccia e senza torsolo, tagliata allo stesso modo. Il procedimento non cambia.

SI PREPARA PRIMA

Pesa avena e noci la sera prima e tienile asciutte. Se prepari tutta la ciotola la sera prima, usa un contenitore piccolo di vetro con coperchio.

C02 · Colazioni

Porridge con mela e cannella

Vegetariana Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
15-20 min	AI2 colazione



INGREDIENTI PER DUE

80 g	Fiocchi d'avena
400 ml	Latte
200 g	Mele
2 g	Cannella in polvere
20 g	Mandorle sgusciate

ALLERGENI latte, frutta a guscio; l'avena può contenere tracce di glutine, controlla l'etichetta

Resa. Due ciotole da circa 300 g.

Attrezzatura. Bilancia, pentolino, cucchiaio di legno, coltello, tagliere, due ciotole.

PROCEDIMENTO

1. Lava una mela e tagliala a cubetti con la buccia, senza torsolo: pesane 200 g. Trita grossolanamente 20 g di mandorle.
2. In un pentolino versa 400 ml di latte, 80 g di fiocchi d'avena e 2 g di cannella. Porta a bollore leggero mescolando.
3. Aggiungi metà della mela e cuoci 4-5 minuti a fuoco basso, mescolando. È pronto quando il cucchiaio lascia un solco che si richiude piano.
4. Dividi in due ciotole. Completa con la mela rimasta e le mandorle. Si mangia caldo; se si addensa troppo, allunga con un goccio di latte.

SE TI MANCA IL LATTE… · C02-V

Usa 400 ml di bevanda d'avena o di soia senza zuccheri aggiunti. Stessa cottura, la crema resta un po' meno densa.

SI PREPARA PRIMA

Pesa avena, cannella e mandorle la sera prima. Taglia la mela al momento, perché scurisce.

C03 · Colazioni

Avena in frigo con mirtilli

Vegetariana · Si prepara prima · Da portare · Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	5-10 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
5-10 min, più una notte in frigorifero	PE1 colazione

INGREDIENTI PER DUE

80 g	Fiocchi d'avena
150 g	Yogurt bianco naturale
150 ml	Latte
150 g	Mirtilli
20 g	Mandorle a lamelle

ALLERGENI latte, frutta a guscio; l'avena può contenere tracce di glutine, controlla l'etichetta

Resa. Due vasetti da circa 280 g.

Attrezzatura. Bilancia, due vasetti di vetro con coperchio, cucchiaio.

PROCEDIMENTO

1. La sera prima, in due vasetti con coperchio, dividi 80 g di fiocchi d'avena, 150 g di yogurt e 150 ml di latte. Mescola bene.
2. Lava 150 g di mirtilli, asciugali e mettine metà sopra l'avena. Chiudi e lascia in frigorifero tutta la notte.
3. Al mattino l'avena è morbida come un budino. Completa con i mirtilli rimasti e 20 g di mandorle a lamelle. Si porta nel vasetto chiuso, in borsa termica [F5].

SE TI MANCA I MIRTILLI… · C03-V

Usa 150 g di fragole a pezzi, o frutti di bosco surgelati messi la sera stessa. Scongelano nel vasetto.

SI PREPARA PRIMA

Tutta la ricetta si fa la sera prima. Al mattino prendi il vasetto e un cucchiaio.

C04 · Colazioni

Pancake di avena e banana

Vegetariana



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	15-20 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
20-25 min	AI6 colazione

INGREDIENTI PER DUE

100 g	Fiocchi d'avena
200 g	Banane mature
2 pezzi	Uova medie
10 g	Olio extravergine d'oliva
2 g	Cannella in polvere

ALLERGENI uova; l'avena può contenere tracce di glutine, controlla l'etichetta

Resa. Otto pancake da circa 8 cm, quattro a testa.

Attrezzatura. Bilancia, frullatore, padella antiaderente, cucchiaio, paletta.

PROCEDIMENTO

1. Frulla 100 g di fiocchi d'avena fino a una farina grossolana. Aggiungi 200 g di banana matura a pezzi, 2 uova e 2 g di cannella.
2. Frulla ancora pochi secondi: l'impasto deve restare denso, con qualche pezzetto. Lascialo riposare 5 minuti, così l'avena assorbe.
3. Scalda una padella antiaderente con 10 g d'olio, poi abbassa il fuoco. Versa due cucchiai colmi per pancake, quattro per volta.
4. Cuoci 2-3 minuti: gira quando i bordi sono asciutti e sotto è dorato. Altri 1-2 minuti e passa al giro successivo. Ne vengono otto.

SE TI MANCA LA BANANA… · C04-V

Usa 150 g di mela grattugiata e 2 cucchiai di yogurt al posto della banana. L'impasto viene più liquido, aggiungi 10 g di avena.

SI PREPARA PRIMA

L'impasto regge in frigorifero fino al mattino, coperto. I pancake avanzati si mangiano freddi.

C05 · Colazioni

Pane con ricotta e fragole

Vegetariana Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	5-10 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
5-10 min	PE3 colazione



INGREDIENTI PER DUE

100 g	Pane integrale
120 g	Ricotta vaccina
150 g	Fragole
20 g	Mandorle a lamelle

ALLERGENI latte, frutta a guscio, grano e glutine nel pane

Resa. Quattro fette di pane, due a testa.

Attrezzatura. Bilancia, tostapane o padella, pentolino, coltello, forchetta.

PROCEDIMENTO

1. Tosta 100 g di pane integrale, due fette a testa, finché è dorato. Intanto tosta 20 g di mandorle a lamelle in un pentolino asciutto, un minuto.
2. Lava 150 g di fragole, togli il picciolo e tagliale a fette. Lavora 120 g di ricotta con la forchetta finché è cremosa.
3. Spalma la ricotta sul pane caldo, distribuisci le fragole e completa con le mandorle. Si mangia subito, prima che il pane si ammorbidisca.

SE TI MANCA LE FRAGOLE… · C05-V

Usa 1 pesca matura a fette, o 150 g di albicocche a spicchi. Il resto non cambia.

SI PREPARA PRIMA

Si fa al mattino, in cinque minuti. Se vuoi, tosta le mandorle la sera prima.

C06 · Colazioni

Pane, avocado e uovo sodo

Vegetariana Si prepara prima

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
15-20 min	AI5 colazione



INGREDIENTI PER DUE

100 g	Pane integrale
150 g	Avocado di polpa, 1 frutto maturo
2 pezzi	Uova medie
10 g	Succo di limone
1 g	Pepe nero

ALLERGENI uova, grano e glutine nel pane

Resa. Due fette con avocado e un uovo a testa.

Attrezzatura. Bilancia, pentolino, tostapane o padella, coltello, forchetta, macinapepe.

PROCEDIMENTO

1. Metti 2 uova in un pentolino d'acqua fredda. Porta a bollore e cuoci 8 minuti per il tuorlo ancora morbido, 10 per sodo. Raffreddale sotto l'acqua.
2. Tosta 100 g di pane integrale. Apri 1 avocado maturo, togli il nocciolo e schiaccia 150 g di polpa con 10 g di succo di limone.
3. Spalma l'avocado sul pane e macina sopra 1 g di pepe nero.
4. Sguscia le uova, tagliale a fette e appoggiale sopra. Si mangia subito: l'avocado scurisce in fretta.

SE TI MANCA L'AVOCADO… · C06-V

Usa 100 g di ricotta schiacciata con il limone al posto dell'avocado. Stesso pane, stesso uovo; il pepe va nella ricotta.

SI PREPARA PRIMA

Le uova si cuociono la sera prima e stanno in frigorifero con il guscio fino al mattino [F4].

C07 · Colazioni

Frullato di banana e spinaci

Vegetariana Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	5-10 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
5-10 min	PE6 colazione



INGREDIENTI PER DUE

200 g	Banane
50 g	Spinaci freschi novelli
40 g	Fiocchi d'avena
250 ml	Latte
125 g	Yogurt bianco naturale

ALLERGENI latte; l'avena può contenere tracce di glutine, controlla l'etichetta

Resa. Due bicchieri da circa 300 ml.

Attrezzatura. Bilancia, frullatore, due bicchieri alti.

PROCEDIMENTO

1. Lava 50 g di spinaci novelli e asciugali. Sbuccia 200 g di banana e tagliala a pezzi; se è matura, meglio.
2. Nel frullatore metti spinaci, banana, 40 g di fiocchi d'avena, 250 ml di latte e 125 g di yogurt. Frulla un minuto, finché non restano più fili verdi.
3. Dividi in due bicchieri. Il colore è verde, il sapore è di banana e yogurt. Se lo vuoi più freddo, usa la banana tagliata e congelata la sera prima.

SE TI MANCA GLI SPINACI FRESCHI… · C07-V

Usa 50 g di spinaci surgelati, scongelati e strizzati. Oppure niente verdura, e il frullato viene giallo.

SI PREPARA PRIMA

La banana a pezzi può stare in freezer dalla sera prima. Il resto si pesa al momento.

C08 · Colazioni

Uova strapazzate con pomodorini



Vegetariana Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
10-15 min	PE2 colazione

INGREDIENTI PER DUE

3 pezzi	Uova medie
200 g	Pomodorini
100 g	Pane integrale
10 g	Olio extravergine d'oliva
6 foglie	Basilico

ALLERGENI uova, grano e glutine nel pane

Resa. Due piatti, con due fette di pane a testa.

Attrezzatura. Bilancia, padella antiaderente, ciotola, forchetta, spatola, tostapane.

PROCEDIMENTO

1. Lava 200 g di pomodorini e tagliali a metà. Tosta 100 g di pane integrale e tienilo in caldo.
2. Scalda 10 g d'olio in padella antiaderente, aggiungi i pomodorini con il taglio verso il basso e cuoci 2 minuti: devono appena scottarsi, restando interi.
3. Rompi 3 uova in una ciotola e sbattile con la forchetta. Versale in padella, abbassa il fuoco al minimo e mescola piano con la spatola.
4. Togli dal fuoco quando non resta liquido: morbide, non asciutte. Aggiungi 6 foglie di basilico spezzate e servi con il pane.

SI PREPARA PRIMA

Niente da anticipare. Lava mani e utensili che hanno toccato uova crude o gusci.

C09 · Colazioni

Yogurt greco con pesche e mandorle



Vegetariana Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	5-10 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
5-10 min	PE4 colazione

INGREDIENTI PER DUE

300 g	Yogurt greco bianco
300 g	Pesche
20 g	Mandorle a lamelle
40 g	Fiocchi d'avena

ALLERGENI latte, frutta a guscio; l'avena può contenere tracce di glutine, controlla l'etichetta

Resa. Due ciotole da circa 320 g.

Attrezzatura. Bilancia, padella piccola, coltello, tagliere, due ciotole.

PROCEDIMENTO

1. Tosta 40 g di fiocchi d'avena e 20 g di mandorle a lamelle in una padella asciutta, 2-3 minuti, mescolando: devono profumare e dorarsi appena.
2. Lava 2 pesche mature, circa 300 g, e tagliale a spicchi con la buccia.
3. In due ciotole dividi 300 g di yogurt greco, poi le pesche, poi avena e mandorle tostate. Il croccante dura pochi minuti: servi subito.

SI PREPARA PRIMA

Avena e mandorle tostate si tengono una settimana in un barattolo chiuso. Fanne di più.

C10 · Colazioni

Crema di ricotta con cacao e pera



Vegetariana Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	5-10 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
5-10 min	AI3 colazione

INGREDIENTI PER DUE

250 g	Ricotta vaccina
10 g	Cacao amaro in polvere
300 g	Pere
40 g	Fiocchi d'avena
20 g	Noci gherigli

ALLERGENI latte, frutta a guscio; l'avena può contenere tracce di glutine, controlla l'etichetta

Resa. Due ciotole da circa 300 g.

Attrezzatura. Bilancia, ciotola, forchetta o frusta, coltello, tagliere, due ciotole.

PROCEDIMENTO

1. Lavora 250 g di ricotta con 10 g di cacao amaro, con la forchetta o una frusta, finché è liscia e scura.
2. Lava 2 pere, circa 300 g, togli il torsolo e tagliale a fette sottili. Trita 20 g di gherigli di noce.
3. Dividi la crema in due ciotole. Sopra, le fette di pera, 40 g di fiocchi d'avena e le noci. Il cacao è amaro: il dolce viene dalla pera.

SI PREPARA PRIMA

La crema di ricotta e cacao si fa la sera prima e sta in frigorifero coperta. Pera e avena al momento.

C11 · Colazioni

Pane con pomodoro, feta e origano



Vegetariana Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	5-10 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
5-10 min	PE5 colazione

INGREDIENTI PER DUE

100 g	Pane integrale
200 g	Pomodori maturi
60 g	Feta
1 g	Origano secco
10 g	Olio extravergine d'oliva

ALLERGENI latte (feta), grano e glutine nel pane

Resa. Quattro fette, due a testa.

Attrezzatura. Bilancia, tostapane, coltello, tagliere, forchetta.

PROCEDIMENTO

1. Tosta 100 g di pane integrale, due fette a testa. Lava un pomodoro maturo, circa 200 g, e taglialo a fette spesse.
2. Appoggia le fette sul pane caldo e schiacciale un poco con la forchetta, così il succo entra nella mollica.
3. Sbriciola sopra 60 g di feta, aggiungi 1 g di origano e 10 g d'olio a filo. La feta è salata: non serve altro sale.

SI PREPARA PRIMA

Niente da anticipare. Il pane del giorno prima regge meglio il pomodoro.

C12 · Colazioni

Muesli tostato con yogurt

Vegetariana Si prepara prima

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
30-40 min	AI4 colazione



INGREDIENTI PER DUE

200 g	Fiocchi d'avena
50 g	Noci gherigli
50 g	Uvetta
3 g	Cannella in polvere
250 g	Yogurt bianco naturale

ALLERGENI latte, frutta a guscio; l'avena può contenere tracce di glutine, controlla l'etichetta

Resa. Due ciotole, più circa 220 g di muesli in barattolo per altre colazioni.

Attrezzatura. Bilancia, coltello, ciotola, teglia, carta da forno, barattolo con coperchio, due ciotole.

PROCEDIMENTO

1. Forno a 160 °C. Trita grosso 50 g di gherigli di noce e mescolali con 200 g di fiocchi d'avena e 3 g di cannella.
2. Stendi su una teglia con carta da forno e cuoci 20-25 minuti, mescolando a metà: l'avena deve dorarsi e profumare di nocciola.
3. Fuori dal forno aggiungi 50 g di uvetta e lascia raffreddare del tutto sulla teglia: così diventa croccante.
4. Per due colazioni: 125 g di yogurt a testa e 40 g di muesli sopra. Il resto va in un barattolo chiuso, dura una settimana.

SI PREPARA PRIMA

Il muesli si fa una volta e dura una settimana. Cuocilo mentre il forno è acceso per altro.

C13 · Colazioni

Frittatina con zucchine e menta



Vegetariana · Si prepara prima · Da portare · Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
30-35 min	PE7 colazione

INGREDIENTI PER DUE

3 pezzi	Uova medie
250 g	Zucchine
8 foglie	Menta fresca
10 g	Olio extravergine d'oliva
100 g	Pane integrale

ALLERGENI uova, grano e glutine nel pane

Resa. Una frittatina da 20 cm in quadrotti, metà a testa, con il pane.

Attrezzatura. Bilancia, grattugia a fori grossi, colino, ciotola, forchetta, teglia da 20 cm, carta da forno.

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 180 °C. Lava 250 g di zucchine e grattugiale con la grattugia a fori grossi; strizzale in un colino.
2. In una ciotola sbatti 3 uova, unisci le zucchine, 8 foglie di menta spezzettate e 10 g d'olio. Lava mani e utensili dopo le uova crude.
3. Versa in una teglia da 20 cm con carta da forno. Cuoci 15-18 minuti: è pronta quando il centro è fermo e i bordi dorati.
4. Lascia intiepidire, taglia in quadrotti e servi con 100 g di pane integrale, due fette a testa. Buona anche fredda.

SI PREPARA PRIMA

Cuocila la sera prima, raffreddala presto in frigorifero [F4] e portala in contenitore chiuso con il pane a parte.

C14 · Colazioni

Kiwi e arancia con yogurt e noci



Vegetariana Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	5-10 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
5-10 min	AI7 colazione

INGREDIENTI PER DUE

2 pezzi	Kiwi
1 pezzo	Arancia
250 g	Yogurt bianco naturale
40 g	Fiocchi d'avena
20 g	Noci gherigli

ALLERGENI latte, frutta a guscio; l'avena può contenere tracce di glutine, controlla l'etichetta

Resa. Due ciotole da circa 320 g.

Attrezzatura. Bilancia, coltello, tagliere, padella piccola, due ciotole.

PROCEDIMENTO

1. Sbuccia 2 kiwi e tagliali a fette. Pela 1 arancia al vivo, senza la pellicina bianca, e tagliala a pezzi sopra una ciotola per tenere il succo.
2. Trita 20 g di gherigli di noce. Tosta 40 g di fiocchi d'avena un minuto in padella, se ti piacciono croccanti.
3. In due ciotole: 125 g di yogurt a testa, la frutta con il suo succo, l'avena e le noci. L'arancia dolce bilancia l'acido del kiwi.

SI PREPARA PRIMA

Pesa avena e noci la sera prima. La frutta tagliala al momento, così non perde succo.

U01 · Piatti unici

Bulgur con ceci, carote e spinaci

Un piatto unico caldo, con il limone che tiene svegli ceci e bulgur.



Vegetariana · Si prepara prima · Da portare · Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	20-25 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
35-45 min	A11 pranzo

INGREDIENTI PER DUE

160 g	Bulgur di grano a grana media secco
240 g	Ceci già cotti sgocciolati e sciacquati
200 g	Carote pulite
60 g	Cipolla pulita, 1 piccola
200 g	Spinaci freschi puliti
20 g	Olio extravergine d'oliva
30 g	Succo di limone filtrato
350 ml	Acqua 320 per il bulgur, 30 per le verdure
1 g	Sale facoltativo

ALLERGENI grano e glutine nel bulgur; controlla anche l'etichetta dei ceci

Resa. Due piatti.

Attrezzatura. Bilancia, casseruola con coperchio, padella ampia con coperchio, colino, coltello, tagliere, forchetta.

PROCEDIMENTO

1. Leggi la confezione del bulgur. Qui usiamo 160 g di bulgur medio e 320 ml d'acqua; se la confezione indica un altro rapporto o un altro tempo, segui quello.
2. Lava carote e spinaci. Taglia le carote a cubetti di circa 5 mm, gli spinaci a strisce larghe e 60 g di cipolla a fettine sottili. Scola e sciacqua i ceci, poi pesane 240 g.
3. Porta a bollore 320 ml d'acqua nella casseruola. Aggiungi il bulgur, copri e cuoci a fuoco basso per 12-15 minuti. Se il liquido finisce prima che il chicco sia tenero, aggiungi poca acqua calda. Spegni, lascia coperto 5 minuti e sgrana con la forchetta.
4. Intanto scalda in padella 10 g d'olio con la cipolla per 2 minuti, finché è morbida. Aggiungi le carote e 30 ml d'acqua. Copri e cuoci a fuoco medio-basso per 7-8 minuti, mescolando. Le carote sono pronte quando cedono alla punta del coltello.
5. Aggiungi spinaci e ceci. Cuoci altri 5-7 minuti mescolando, finché gli spinaci sono appassiti e i ceci ben caldi. Lascia evaporare il liquido in eccesso.
6. Unisci il bulgur alle verdure. Condisci con i restanti 10 g d'olio, 30 g di succo di limone e, se lo usi, 1 g di sale. Mescola e dividi in due piatti.

SE TI MANCA IL BULGUR… · U01-V

Usa 160 g di cous cous integrale precotto. Porta a bollore 200-300 ml d'acqua, secondo la confezione. Metti il cous cous in una ciotola resistente al calore, versa l'acqua, copri e lascia riposare 5 minuti. Se resta asciutto, aggiungi acqua calda poca alla volta. Sgrana con la forchetta senza aggiungere olio: i 20 g restano divisi come nella ricetta. Prepara le verdure come ai passaggi 2, 4 e 5, poi unisci e condisci come al passaggio 6. Tempo totale: circa 25-35 minuti. Anche il cous cous è di grano e contiene glutine.

SI PREPARA PRIMA

Carote tagliate e ceci sciacquati la sera prima, in frigorifero in un contenitore chiuso. Puoi cuocere anche il bulgur la sera prima; raffreddalo presto in un contenitore basso e tienilo in frigorifero [F5].

DA SAPERE

Il piatto si porta anche freddo, in contenitore chiuso e borsa termica con due accumulatori freddi [F5].

U02 · Piatti unici

Torta salata di ricotta e spinaci

Base integrale all'olio, strisce dorate e fette di uovo sodo in vista: si taglia tiepida o si porta fredda.



Vegetariana · Si prepara prima · Da portare · Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	30-40 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
90-100 min	AI5 cambio di programma

INGREDIENTI PER DUE

200 g	Farina integrale di grano tenero
50 g	Olio extravergine d'oliva 40 per la pasta, 10 per le verdure
70 ml	Acqua fredda per la pasta
250 g	Ricotta vaccina scolata
400 g	Spinaci freschi puliti
100 g	Cipolle pulite, 2 piccole
1 pezzo	Uovo medio da sodare
10 g	Parmigiano grattugiato facoltativo
2 g	Sale facoltativo: 1 nella pasta, 1 nel ripieno
1 g	Pepe nero macinato

ALLERGENI latte, uova, grano e glutine

Resa. Una torta da 24 cm in quattro fette, due a testa.

Attrezzatura. Bilancia, due ciotole, pentolino, padella con coperchio, stampo da 24 cm, carta da forno, mattarello, coltello, termometro alimentare.

PROCEDIMENTO

1. In una ciotola mescola 200 g di farina integrale e, se lo usi, 1 g di sale. Aggiungi 40 g d'olio e 70 ml d'acqua fredda. Impasta due minuti, finché la pasta sta insieme e non si attacca alle dita. Coprila e lasciala riposare: almeno 20 minuti, anche tutta la notte in frigorifero.
2. Metti l'uovo in un pentolino d'acqua fredda, porta a bollore e cuoci 10 minuti. Raffreddalo sotto l'acqua, sguscialo e tienilo da parte.
3. Intanto lava gli spinaci e affetta sottile 100 g di cipolla. Scalda in padella 10 g d'olio, aggiungi la cipolla e cuoci 3-4 minuti a fuoco medio. È pronta quando è morbida e trasparente.
4. Aggiungi gli spinaci, copri e cuoci 5-6 minuti. Scopri e lascia evaporare tutta l'acqua: il fondo della padella deve restare asciutto. Trasferisci in un piatto a intiepidire e strizza se restano umidi.
5. Accendi il forno statico a 180 °C, o ventilato a 160 °C, con la griglia al ripiano medio. In una ciotola mescola 250 g di ricotta, il pepe e, se lo usi, 1 g di sale. Unisci gli spinaci con la cipolla e amalgama bene.
6. Stendi tre quarti della pasta tra due fogli di carta da forno, a 3 mm di spessore. Fodera lo stampo con la carta sotto, lasciando un bordo di 2 cm. Versa il ripieno e livella con il dorso del cucchiaio.
7. Taglia l'uovo sodo a fette e distribuiscile sul ripieno. Stendi la pasta rimasta allo stesso spessore e tagliala in strisce larghe 1 cm. Appoggiale a griglia, ripiega il bordo verso l'interno e, se vuoi, spolvera le strisce con 10 g di parmigiano.
8. Cuoci per 40 minuti. La torta è pronta quando le strisce sono dorate e il ripieno è fermo al centro: verifica 71 °C con il termometro [F2]. Lascia riposare 10 minuti prima di tagliare, così le fette restano intere.

SE TI MANCA GLI SPINACI FRESCHI… · U02-V

Usa 500 g di spinaci surgelati in cubetti: lessali 10 minuti, scolali e strizzali bene, perché trattengono molta acqua. Uniscili alla cipolla al passaggio 4 e cuoci 5 minuti. Il resto non cambia.

SI PREPARA PRIMA

Pasta, ripieno e uovo sodo si preparano la sera prima e si tengono in frigorifero [F5]. Oppure cuoci tutta la torta la sera prima e raffreddala presto.

DA SAPERE

Si porta fredda, a fette, in contenitore chiuso e borsa termica con due accumulatori freddi [F5]. In frigorifero, coperta, a 4 °C o meno [F4].

U03 · Piatti unici

Polpette di cous cous, zucca e feta al forno



Polpette al forno con la zucca dolce e la feta salata, e una salsa fredda di yogurt per intingerle.

Vegetariana · Si prepara prima · Da portare · Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	25-30 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
60-70 min	AI3 cambio di programma

INGREDIENTI PER DUE

120 g	Cous cous integrale precotto
300 g	Zucca pulita
100 g	Feta
1 pezzo	Uovo medio
1 cucchiaino	Timo fresco
20 g	Olio extravergine d'oliva
1 g	Sale
150 g	Yogurt bianco naturale
15 g	Succo di limone
150 ml	Acqua per il cous cous

ALLERGENI latte (feta, yogurt), uova, grano e glutine nel cous cous

Resa. Dieci-dodici polpette, metà a testa, con la salsa.

Attrezzatura. Bilancia, coltello, tagliere, teglia, carta da forno, ciotola grande, forchetta, pennello, termometro alimentare.

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 200 °C. Taglia 300 g di zucca pulita a cubetti di 2 cm, condiscili con 10 g d'olio e cuocili su una teglia con carta da forno per 20-25 minuti, finché sono morbidi.
2. Intanto metti 120 g di cous cous integrale in una ciotola, versa 150 ml d'acqua bollente, copri e lascia riposare 5-10 minuti. Sgrana con la forchetta.
3. Schiaccia la zucca cotta con la forchetta e uniscila al cous cous. Aggiungi 100 g di feta sbriciolata, 1 uovo, le foglie di 1 cucchiaino di timo e, se lo usi, 1 g di sale. Lava le mani dopo l'uovo crudo.
4. Mescola bene e lascia raffreddare 10 minuti: il composto si compatta. Se resta troppo umido, aggiungi un cucchiaio di cous cous.
5. Con le mani bagnate forma 10-12 polpette grandi come un'albicocca e disponile sulla teglia. Spennellale con i restanti 10 g d'olio.
6. Cuoci a 200 °C per 20-25 minuti, girandole a metà. Sono pronte quando sono dorate e sode al tatto; dentro c'è l'uovo, verifica 71 °C con il termometro [F2].
7. Per la salsa mescola 150 g di yogurt con 15 g di succo di limone. Servi le polpette calde o tiepide, con la salsa a parte.

SE TI MANCA LA ZUCCA… · U03-V

Usa 300 g di carote al posto della zucca: cuocile al vapore 15 minuti, schiacciale e strizzale in un colino. Le polpette vengono un po' più sode; il resto non cambia.

SI PREPARA PRIMA

Il composto si fa la sera prima e sta in frigorifero coperto; al mattino formi le polpette e inforni. Le polpette cotte si portano fredde [F5].

DA SAPERE

Si portano fredde, in contenitore chiuso e borsa termica con due accumulatori freddi [F5]. In frigorifero 3-4 giorni [F8]; la salsa allo yogurt va fatta al momento.

U04 · Piatti unici

Farro con zucca, cavolo nero e noci

Un piatto d'inverno che si mangia caldo o freddo: zucca dolce, cavolo nero deciso e noci tostate sul farro.



Vegetariana · Si prepara prima · Da portare · Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	20-25 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
40-50 min	AI2 cambio di programma

INGREDIENTI PER DUE

160 g	Farro secco
400 g	Zucca pulita
200 g	Cavolo nero senza coste
60 g	Cipolla
30 g	Noci gherigli
20 g	Olio extravergine d'oliva
20 g	Succo di limone
1 g	Sale
650 ml	Acqua 600 per il farro, 50 per la zucca

ALLERGENI grano e glutine nel farro, frutta a guscio

Resa. Due piatti.

Attrezzatura. Bilancia, pentola con coperchio, padella ampia con coperchio, colino, coltello, tagliere.

PROCEDIMENTO

1. Sciacqua 160 g di farro e cuocilo in 600 ml d'acqua: 20-25 minuti il perlato, 40-50 il decorticato con ammollo. Se hai il farro B03 già cotto, usane 300 g e salta questo passaggio.
2. Lava le verdure. Taglia 400 g di zucca pulita a cubetti di 1 cm, togli le coste a 200 g di cavolo nero e taglia le foglie a strisce. Affetta sottile 60 g di cipolla.
3. Tosta 30 g di gherigli di noce in una padella asciutta per 2 minuti, finché profumano. Mettili da parte e spezzali grossolanamente.
4. Nella stessa padella scalda 10 g d'olio con la cipolla, 2 minuti. Aggiungi la zucca e 50 ml d'acqua, copri e cuoci 8-10 minuti: è pronta quando la forchetta entra senza sforzo.
5. Unisci il cavolo nero e cuoci scoperto 4-5 minuti, mescolando, finché le strisce sono morbide e scure.
6. Aggiungi il farro scolato, 20 g di succo di limone, i restanti 10 g d'olio e 1 g di sale, se lo usi. Mescola, dividi in due piatti e completa con le noci.

SE TI MANCA IL CAVOLO NERO… · U04-V

Usa 250 g di verza a strisce sottili al posto del cavolo nero. Cuoce 2 minuti in più al passaggio 5; il resto non cambia.

SI PREPARA PRIMA

Il farro cotto (B03) e le noci tostate si preparano prima. Zucca e cavolo nero cotti stanno in frigorifero fino al giorno dopo [F4].

DA SAPERE

Si porta freddo, in contenitore chiuso e borsa termica con due accumulatori freddi [F5]. Aggiungi il limone al momento, così il farro resta sodo.

U05 · Piatti unici

Insalata di orzo con pomodorini, feta e olive

Un'insalata fredda di cereale che migliora con il riposo in frigorifero: pomodorini maturi, feta che si sbriciola, olive.

Vegetariana · Si prepara prima · Da portare · Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	15-20 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
70-80 min, più l'ammollo se l'orzo è decorticato	PE1 cambio di programma

INGREDIENTI PER DUE

160 g	Orzo decorticato e secco
250 g	Pomodorini
200 g	Cetrioli
100 g	Feta
40 g	Olive nere snocciolate
1 g	Origano secco
20 g	Olio extravergine d'oliva
20 g	Succo di limone
1 g	Sale
800 ml	Acqua per l'orzo

ALLERGENI orzo e glutine, latte (feta)

Resa. Due piatti abbondanti, o due contenitori da portare.

Attrezzatura. Bilancia, pentola, colino, coltello, tagliere, ciotola grande.

PROCEDIMENTO

1. Sciacqua 160 g di orzo decorticato, lasciato in ammollo 8 ore, e cuocilo in 800 ml d'acqua per 35-45 minuti: il chicco resta sodo. Se usi l'orzo perlato, niente ammollo e 25-30 minuti.
2. Scola e raffredda l'orzo sotto l'acqua corrente, poi lascialo sgocciolare bene in un colino.
3. Lava 250 g di pomodorini e tagliali a metà. Sbuccia 200 g di cetrioli, dividili per il lungo e tagliali a mezzelune.
4. In una ciotola grande mescola 20 g d'olio, 20 g di succo di limone, 1 g di origano e, se lo usi, 1 g di sale: feta e olive sono già salate.
5. Unisci l'orzo, le verdure e 40 g di olive nere snocciolate. Mescola e lascia riposare almeno 30 minuti in frigorifero.
6. Al momento di servire sbriciola sopra 100 g di feta. Si porta in contenitore chiuso, con la feta a parte se puoi.

SE TI MANCA L'ORZO… · U05-V

Usa 300 g di farro già cotto B03, oppure 160 g di farro secco cotto come nella scheda B03. Salta i passaggi 1 e 2; il resto non cambia.

SI PREPARA PRIMA

L'orzo si cuoce la sera prima e sta in frigorifero scolato [F4]. Tutta l'insalata regge fino al giorno dopo, senza feta.

DA SAPERE

Si porta fredda, in contenitore chiuso e borsa termica con due accumulatori freddi [F5]. In frigorifero, coperta, 2 giorni.

U06 · Piatti unici

Polenta con funghi e fagioli borlotti

Polenta morbida sotto, funghi rosolati e fagioli al rosmarino sopra.

Vegetariana · Si prepara prima · Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	25-30 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
50-60 min	AI6 pranzo

INGREDIENTI PER DUE

200 g	Farina di mais integrale bramata, a grana grossa
400 g	Funghi champignon puliti
240 g	Fagioli borlotti già cotti sgocciolati
1 spicchio	Aglio
1 rametto	Rosmarino
10 g	Prezzemolo
20 g	Olio extravergine d'oliva
3 g	Sale
1000 ml	Acqua per la polenta

ALLERGENI nessuno dei principali; controlla l'etichetta della farina di mais

Resa. Due piatti fondi.

Attrezzatura. Bilancia, pentola alta, frusta, cucchiaio di legno, padella ampia, coltello, tagliere, colino.

PROCEDIMENTO

1. Porta a bollore 1 litro d'acqua in una pentola alta con 2 g di sale. Versa a pioggia 200 g di farina di mais integrale, mescolando con la frusta perché non si formino grumi.
2. Abbassa al minimo e cuoci 35-45 minuti, mescolando spesso con il cucchiaio di legno. La polenta è pronta quando si stacca dalle pareti e il cucchiaio resta in piedi. Con la bramata a cottura rapida segui la confezione.
3. Intanto pulisci 400 g di funghi champignon con un panno umido e tagliali a fette spesse. Scola e sciacqua 240 g di fagioli borlotti.
4. Scalda in padella 10 g d'olio con 1 spicchio d'aglio schiacciato e 1 rametto di rosmarino. Aggiungi i funghi a fuoco vivo e cuoci 6-8 minuti senza mescolare troppo: devono dorarsi, non bollire.
5. Unisci i fagioli e 1 g di sale e cuoci altri 3-4 minuti. Togli aglio e rosmarino.
6. Trita 10 g di prezzemolo e uniscilo ai funghi con i restanti 10 g d'olio.
7. Versa la polenta in due piatti fondi, allargala con il cucchiaio e copri con funghi e fagioli.

SI PREPARA PRIMA

Funghi e fagioli si cuociono il giorno prima e si scaldano in padella. La polenta avanzata, raffreddata in una teglia, si taglia a fette e si tosta.

DA SAPERE

La polenta avanzata si conserva in frigorifero 3-4 giorni [F8], a fette, e si ripassa in padella o sotto il grill.

U07 · Piatti unici

Minestrone di verdure con farro

La pentola grande della domenica: verdure d'inverno, fagioli e farro, che si scalda per due giorni.

Vegetariana · Si prepara prima · Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	25-30 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
55-65 min	AI2 cambio di programma

INGREDIENTI PER DUE

100 g	Farro secco
200 g	Carote
200 g	Patate
200 g	Verza
80 g	Sedano
80 g	Cipolla
240 g	Fagioli cannellini già cotti sgocciolati
20 g	Olio extravergine d'oliva
20 g	Parmigiano grattugiato
2 g	Sale
1200 ml	Acqua o brodo vegetale B08

ALLERGENI grano e glutine nel farro, latte (parmigiano), sedano

Resa. Due piatti fondi abbondanti, con un avanzo per il giorno dopo.

Attrezzatura. Bilancia, pentola grande con coperchio, coltello, tagliere, colino, mestolo.

PROCEDIMENTO

1. Lava e pulisci le verdure. Taglia a cubetti di 1 cm 200 g di carote, 200 g di patate, 80 g di sedano e 80 g di cipolla. Taglia 200 g di verza a strisce.
2. Scalda 10 g d'olio nella pentola grande. Aggiungi cipolla, sedano e carote e cuoci 5 minuti a fuoco medio, mescolando.
3. Unisci patate, verza e 100 g di farro perlato sciacquato. Versa 1,2 litri d'acqua, o di brodo B08, porta a bollore e abbassa.
4. Cuoci coperto 30-35 minuti, finché il farro è tenero e le patate si schiacciano con il cucchiaio.
5. Scola e sciacqua 240 g di fagioli cannellini, aggiungili e cuoci altri 5 minuti. Aggiungi 2 g di sale, assaggiando: se hai usato il brodo salato, ne serve meno.
6. Servi in due piatti fondi con i restanti 10 g d'olio a crudo e 10 g di parmigiano a testa.

SE TI MANCA IL FARRO… · U07-V

Usa 120 g di pasta integrale piccola al posto del farro. Aggiungila negli ultimi 10 minuti di cottura, al passaggio 4, e tieni il minestrone un po' più liquido.

SI PREPARA PRIMA

Tutto il minestrone si fa in anticipo. Raffreddalo presto in contenitori bassi, frigorifero 3-4 giorni [F8]; il farro assorbe brodo, allunga con acqua quando lo scaldi.

DA SAPERE

Se lo congeli, fallo senza parmigiano, in porzioni, entro 3 mesi; scaldalo fino a quando fuma al centro [F8].

U08 · Piatti unici

Zuppa di lenticchie e verdure

Una zuppa densa con cumino e alloro nel brodo di pomodoro, e il pane tostato da intingere.

Vegetariana Si prepara prima



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	20-25 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
50-60 min	PE5 cambio di programma

INGREDIENTI PER DUE

200 g	Lenticchie secche
150 g	Carote
60 g	Sedano
80 g	Cipolla
200 g	Pomodori pelati in scatola
1 pezzo	Foglia di alloro
2 g	Cumino in polvere
20 g	Olio extravergine d'oliva
100 g	Pane integrale
2 g	Sale
800 ml	Acqua

ALLERGENI sedano, grano e glutine nel pane

Resa. Due piatti fondi, con una fetta di pane a testa.

Attrezzatura. Bilancia, pentola con coperchio, colino, coltello, tagliere, frullatore a immersione, tostapane.

PROCEDIMENTO

1. Taglia a dadini 150 g di carote, 60 g di sedano e 80 g di cipolla. Sciacqua 200 g di lenticchie secche in un colino.
2. Scalda 10 g d'olio in pentola, aggiungi le verdure e cuoci 5 minuti a fuoco medio. Unisci 2 g di cumino e mescola mezzo minuto, finché profuma.
3. Aggiungi le lenticchie, 200 g di pomodori pelati schiacciati, 1 foglia di alloro e 800 ml d'acqua. Porta a bollore e abbassa.
4. Cuoci coperto 30-35 minuti, mescolando ogni tanto. Le lenticchie sono pronte quando si schiacciano senza sforzo; se la zuppa si asciuga, aggiungi acqua calda.
5. Togli l'alloro, aggiungi 2 g di sale e frulla un mestolo di zuppa con il frullatore a immersione, poi rimettilo in pentola: diventa cremosa.
6. Tosta 100 g di pane integrale. Servi la zuppa in due piatti fondi con i restanti 10 g d'olio a crudo e il pane accanto.

SE TI MANCA LE LENTICCHIE SECCHE… · U08-V

Usa 400 g di lenticchie in barattolo, sgocciolate e sciacquate: aggiungile al passaggio 3 con 500 ml d'acqua e cuoci 10 minuti invece di 30. Oppure 400 g di lenticchie B02 già cotte, stesso tempo.

SI PREPARA PRIMA

La zuppa si fa in anticipo e migliora il giorno dopo, frigorifero 3-4 giorni [F8]. Con le lenticchie B02 già cotte la cottura dura 10 minuti.

DA SAPERE

Si congela in porzioni, entro 3 mesi; scaldala fino a quando fuma al centro [F8].

U09 · Piatti unici

Quinoa con ceci speziati e verdure al forno

Ceci tostati con paprika e cumino, verdure caramellate dal forno e quinoa sgranata.



Vegetariana · Si prepara prima · Da portare

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	20-25 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
45-55 min	AI4 cambio di programma

INGREDIENTI PER DUE

160 g	Quinoa
240 g	Ceci già cotti sgocciolati
300 g	Zucca pulita
300 g	Cavolfiore in cimette
2 g	Paprika dolce
2 g	Cumino in polvere
20 g	Olio extravergine d'oliva
20 g	Succo di limone
10 g	Prezzemolo
2 g	Sale
320 ml	Acqua per la quinoa

ALLERGENI nessuno dei principali; controlla l'etichetta dei ceci e della quinoa

Resa. Due piatti.

Attrezzatura. Bilancia, coltello, tagliere, due teglie, carta da forno, colino, canovaccio, pentolino con coperchio, forchetta.

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 200 °C. Taglia 300 g di zucca pulita a cubetti di 2 cm e dividi 300 g di cavolfiore in cimette. Se hai le verdure B05 già cotte, usane 500 g e salta il passaggio 2.
2. Stendi le verdure su una teglia con carta da forno, condisci con 10 g d'olio e 1 g di sale e cuoci 25-30 minuti, girando a metà, finché i bordi sono scuri.
3. Scola e sciacqua 240 g di ceci, asciugali con un canovaccio. Mescolali con 10 g d'olio, 2 g di paprika, 2 g di cumino e 1 g di sale.
4. Mettili su una seconda teglia e cuocili con le verdure per 20 minuti, scuotendo la teglia una volta: diventano dorati e un po' croccanti.
5. Sciacqua 160 g di quinoa sotto l'acqua corrente finché non fa più schiuma. Mettila in un pentolino con 320 ml d'acqua, porta a bollore, copri e cuoci a fuoco basso 12-15 minuti.
6. Spegni quando l'acqua è assorbita e i chicchi mostrano un anellino bianco. Lascia coperto 5 minuti e sgrana con la forchetta.
7. Dividi la quinoa in due piatti, aggiungi verdure e ceci, 20 g di succo di limone e 10 g di prezzemolo tritato.

SE TI MANCA LA QUINOA… · U09-V

Usa 160 g di farro secco al posto della quinoa: cuocilo in 600 ml d'acqua 20-25 minuti (perlato) e scola. Oppure 300 g di farro B03 già cotto, scaldato con un cucchiaio d'acqua.

SI PREPARA PRIMA

Le verdure al forno (B05) e i ceci (B01) si preparano nella sessione della settimana. La quinoa cotta sta in frigorifero 3 giorni [F8].

DA SAPERE

Si porta freddo, in contenitore chiuso e borsa termica con due accumulatori freddi [F5]. Il limone va aggiunto al momento.

U10 · Piatti unici

Pasta e fagioli con rosmarino

Il piatto unico della tradizione: metà fagioli frullati per la cremosità, rosmarino e olio crudo alla fine.

Vegetariana · Si prepara prima · Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	20-25 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
40-50 min	AI5 cambio di programma

INGREDIENTI PER DUE

140 g	Pasta integrale corta
480 g	Fagioli borlotti già cotti sgocciolati
60 g	Cipolla
100 g	Carote
50 g	Sedano
200 g	Pomodori pelati in scatola
1 rametto	Rosmarino
20 g	Olio extravergine d'oliva
20 g	Parmigiano grattugiato
2 g	Sale
800 ml	Acqua

ALLERGENI grano e glutine, latte (parmigiano), sedano

Resa. Due piatti fondi.

Attrezzatura. Bilancia, pentola con coperchio, coltello, tagliere, colino, mestolo forato, frullatore a immersione.

PROCEDIMENTO

1. Trita fine 60 g di cipolla, 100 g di carote e 50 g di sedano. Scola e sciacqua 480 g di fagioli borlotti.
2. Scalda 10 g d'olio in pentola con 1 rametto di rosmarino. Aggiungi il trito e cuoci 5-6 minuti a fuoco basso, finché la cipolla è trasparente.
3. Unisci 200 g di pomodori pelati schiacciati, oppure 200 g di sugo B06, e cuoci 5 minuti.
4. Aggiungi i fagioli e 800 ml d'acqua calda. Porta a bollore e cuoci 10 minuti. Togli il rosmarino.
5. Preleva metà dei fagioli con un mestolo forato, frullali con poco brodo e rimettili in pentola: la zuppa diventa cremosa.
6. Versa 140 g di pasta integrale corta e cuoci il tempo della confezione, mescolando spesso perché non si attacchi. Aggiungi acqua calda se si asciuga troppo. Sale, 2 g, alla fine.
7. Lascia riposare 5 minuti. Servi con i restanti 10 g d'olio a crudo e 10 g di parmigiano a testa.

SI PREPARA PRIMA

Il fondo con i fagioli (passaggi 1-5) si fa in anticipo e sta in frigorifero 2 giorni [F4]; la pasta si cuoce al momento.

DA SAPERE

Avanzata, la pasta assorbe tutto il brodo: scaldala con mezzo bicchiere d'acqua. In frigorifero 3-4 giorni [F8].

U11 · Piatti unici

Insalata di tonno, cannellini e cipolla rossa

Senza cottura, con la cipolla rossa ammorbidita nel limone.

Da portare



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
25-35 min	PE7 cambio di programma

INGREDIENTI PER DUE

160 g	Tonno al naturale in scatola sgocciolato
240 g	Fagioli cannellini già cotti sgocciolati
60 g	Cipolla rossa
60 g	Sedano
10 g	Prezzemolo
20 g	Olio extravergine d'oliva
20 g	Succo di limone
100 g	Pane integrale
1 g	Sale

ALLERGENI pesce, sedano, grano e glutine nel pane

Resa. Due piatti, con 50 g di pane integrale a testa.

Attrezzatura. Bilancia, coltello, tagliere, ciotola, colino, forchetta.

PROCEDIMENTO

1. Affetta sottile 60 g di cipolla rossa e mettila in una ciotola con 20 g di succo di limone e, se lo usi, 1 g di sale. Lascia riposare 10 minuti: perde il piccante.
2. Scola e sciacqua 240 g di fagioli cannellini. Taglia 60 g di sedano a fettine sottili e trita 10 g di prezzemolo.
3. Sgocciola 160 g di tonno al naturale e spezzettalo con la forchetta. Unisci fagioli, sedano, prezzemolo e la cipolla con il suo limone.
4. Condisci con 20 g d'olio, mescola e lascia riposare 10 minuti. Servi con 100 g di pane integrale, 50 g a testa.

SE TI MANCA IL TONNO… · U11-V

Usa 120 g di sgombro al naturale in scatola, sgocciolato, al posto del tonno: pesce azzurro, stesso procedimento. Spezzettalo con delicatezza, si sfalda da solo.

SI PREPARA PRIMA

Tutta l'insalata si prepara la sera prima, senza pane, e sta in frigorifero coperta [F4]. Il giorno dopo è più saporita.

DA SAPERE

Si porta in contenitore chiuso e borsa termica con due accumulatori freddi [F5], con il pane a parte. Il tonno in scatola è già salato: per questo il sale è poco e facoltativo.

U12 · Piatti unici

Cous cous integrale con verdure estive e ceci



Tre verdure estive stufate in poco olio con il cumino, i ceci e il cous cous sgranato: buono anche freddo.

Vegetariana · Si prepara prima · Da portare · Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	20-25 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
35-45 min	PE2 cambio di programma

INGREDIENTI PER DUE

160 g	Cous cous integrale precotto
200 g	Zucchine
200 g	Peperoni
200 g	Melanzane
240 g	Ceci già cotti sgocciolati
60 g	Cipolla
2 g	Cumino in polvere
20 g	Olio extravergine d'oliva
20 g	Succo di limone
2 g	Sale
250 ml	Acqua 200 per il cous cous, 50 per le verdure

ALLERGENI grano e glutine nel cous cous; controlla l'etichetta dei ceci

Resa. Due piatti.

Attrezzatura. Bilancia, padella ampia con coperchio, coltello, tagliere, colino, ciotola resistente al calore, forchetta.

PROCEDIMENTO

1. Lava le verdure. Taglia a cubetti di 1,5 cm 200 g di zucchine, 200 g di peperoni e 200 g di melanzane. Affetta 60 g di cipolla.
2. Scalda 10 g d'olio nella padella ampia con la cipolla, 2 minuti. Aggiungi melanzane e peperoni, 2 g di cumino, 1 g di sale e 50 ml d'acqua. Copri e cuoci 10 minuti a fuoco medio.
3. Unisci le zucchine e cuoci scoperto altri 8-10 minuti, mescolando: le verdure devono essere morbide e il fondo asciutto.
4. Scola e sciacqua 240 g di ceci, aggiungili e scalda 3 minuti.
5. Intanto metti 160 g di cous cous integrale in una ciotola, versa 200 ml d'acqua bollente o quanta ne indica la confezione, copri e lascia riposare 5 minuti. Sgrana con la forchetta e condisci con i restanti 10 g d'olio.
6. Unisci verdure e ceci al cous cous, aggiungi 20 g di succo di limone e 1 g di sale se serve. Dividi in due piatti, caldo o a temperatura ambiente.

SE TI MANCA IL COUS COUS… · U12-V

Usa 160 g di bulgur medio al posto del cous cous: cuocilo in 320 ml d'acqua a fuoco basso per 12-15 minuti, coperto, poi sgrana. Il resto non cambia.

SI PREPARA PRIMA

Le verdure stufate si fanno la sera prima e stanno in frigorifero [F4]; il cous cous si fa in 5 minuti al momento, o si porta freddo.

DA SAPERE

Si porta freddo, in contenitore chiuso e borsa termica con due accumulatori freddi [F5]. In frigorifero 2 giorni.

U13 · Piatti unici

Riso integrale con piselli, zucchine e menta

Riso saltato che resta sgranato, con piselli dolci e menta fresca.

Vegetariana · Si prepara prima · Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	15-20 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
25-30 min	PE3 pranzo

INGREDIENTI PER DUE

400 g	Riso integrale già cotto B04
200 g	Piselli sgranati
300 g	Zucchine
60 g	Cipollotto
10 foglie	Menta fresca
20 g	Parmigiano grattugiato
20 g	Olio extravergine d'oliva
20 g	Succo di limone
1 g	Sale
50 ml	Acqua per i piselli

ALLERGENI latte (parmigiano)

Resa. Due piatti.

Attrezzatura. Bilancia, padella ampia con coperchio, coltello, tagliere, cucchiaio di legno.

PROCEDIMENTO

1. Pesa 400 g di riso integrale già cotto (B04). Se non lo hai, cuoci 160 g di riso integrale come nella scheda B04 e scolalo bene.
2. Lava 300 g di zucchine e tagliale a dadini di 1 cm. Affetta sottile 60 g di cipollotto, anche la parte verde. Sgrana 200 g di piselli.
3. Scalda 10 g d'olio nella padella ampia con il cipollotto, 2 minuti. Aggiungi i piselli e 50 ml d'acqua, copri e cuoci 5 minuti.
4. Unisci le zucchine e cuoci scoperto 5-6 minuti a fuoco vivo, mescolando: devono dorarsi ai bordi e restare sode.
5. Aggiungi il riso e i restanti 10 g d'olio. Salta 3-4 minuti a fuoco vivo senza mescolare troppo, finché il riso si tosta un poco sul fondo.
6. Spegni, aggiungi 20 g di succo di limone, 10 foglie di menta spezzettate, 1 g di sale se lo usi e 20 g di parmigiano. Mescola e dividi in due piatti.

SE TI MANCA I PISELLI FRESCHI… · U13-V

Usa 200 g di piselli surgelati, messi in padella senza scongelare al passaggio 3: 2 minuti in più con il coperchio.

SI PREPARA PRIMA

Il riso cotto è la base B04 della settimana. Zucchine tagliate e cipollotto affettato la sera prima, in contenitore chiuso in frigorifero.

DA SAPERE

Il riso cotto avanzato si raffredda in fretta in un contenitore basso e si tiene in frigorifero fino a 3 giorni [F8]; scaldalo fino a quando fuma.

U14 · Piatti unici

Zuppa di ceci e cavolo nero con pane tostato

Ceci in parte schiacciati per addensare, cavolo nero morbido e pane tostato nel piatto, alla toscana.

Vegetariana · Si prepara prima · Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	20-25 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
40-50 min	AI7 cambio di programma

INGREDIENTI PER DUE

480 g	Ceci già cotti sgocciolati
300 g	Cavolo nero senza coste
2 spicchi	Aglio
1 rametto	Rosmarino
200 g	Pomodori pelati in scatola
1 g	Peperoncino secco
20 g	Olio extravergine d'oliva
100 g	Pane integrale
2 g	Sale
700 ml	Acqua

ALLERGENI grano e glutine nel pane; controlla l'etichetta dei ceci

Resa. Due piatti fondi, con una fetta di pane in ognuno.

Attrezzatura. Bilancia, pentola con coperchio, coltello, tagliere, colino, cucchiaio di legno, tostapane.

PROCEDIMENTO

1. Togli le coste a 300 g di cavolo nero, lava le foglie e tagliale a strisce. Scola e sciacqua 480 g di ceci.
2. Scalda 10 g d'olio in pentola con 2 spicchi d'aglio schiacciati e 1 rametto di rosmarino, 2 minuti a fuoco basso, finché l'aglio è dorato. Toglili.
3. Aggiungi 200 g di pomodori pelati schiacciati, i ceci e 700 ml d'acqua calda. Porta a bollore e cuoci 10 minuti.
4. Schiaccia una parte dei ceci contro il fondo con il cucchiaio di legno, così la zuppa si addensa.
5. Unisci il cavolo nero, 1 g di peperoncino e 2 g di sale. Cuoci coperto 15-20 minuti, finché le foglie sono morbide e scure.
6. Tosta 100 g di pane integrale, mettine una fetta in ogni piatto fondo e versa sopra la zuppa. Completa con i restanti 10 g d'olio a crudo.

SE TI MANCA IL CAVOLO NERO… · U14-V

Usa 300 g di bietole al posto del cavolo nero, coste comprese: taglia le coste a pezzetti e mettile 5 minuti prima delle foglie. Stessa cottura.

SI PREPARA PRIMA

La zuppa si fa in anticipo e sta in frigorifero 3-4 giorni [F8]. Il pane si tosta al momento.

DA SAPERE

Con i ceci B01 cotti da secchi usa anche un mestolo del loro brodo al posto dell'acqua. Si congela in porzioni, senza pane [F8].

U15 · Piatti unici

Farro con fagiolini, patate e pesto

La «genovese» con il cereale integrale: fagiolini e patate cotti con il farro, pesto di mandorle che si scioglie sopra.

Vegetariana · Si prepara prima · Da portare · Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	20-25 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
45-55 min	PE6 pranzo

INGREDIENTI PER DUE

160 g	Farro secco
200 g	Fagiolini puliti
200 g	Patate sbucciate
40 g	Basilico
30 g	Mandorle sgusciate
20 g	Parmigiano grattugiato
50 g	Olio extravergine d'oliva 40 nel pesto, 10 a crudo
2 g	Sale
1500 ml	Acqua

ALLERGENI grano e glutine nel farro, frutta a guscio, latte (parmigiano)

Resa. Due piatti.

Attrezzatura. Bilancia, pentola grande, colino, coltello, tagliere, padella piccola, frullatore o mixer.

PROCEDIMENTO

1. Sciacqua 160 g di farro. Porta a bollore 1,5 litri d'acqua con 2 g di sale e cuoci il farro: 20-25 minuti il perlato, 40-50 il decorticato con ammollo.
2. Intanto spunta 200 g di fagiolini e tagliali a metà. Sbuccia 200 g di patate e tagliale a cubetti di 1,5 cm.
3. Per il pesto tosta 30 g di mandorle un minuto in padella, poi frullale con 40 g di foglie di basilico, 20 g di parmigiano e 40 g d'olio, a scatti brevi. Se hai il pesto B07, usane 100 g.
4. Quando mancano 12 minuti alla fine del farro, aggiungi nella stessa pentola le patate; dopo 4 minuti i fagiolini. Devono restare sodi.
5. Scola tutto insieme tenendo mezzo bicchiere di acqua di cottura. Rimetti in pentola, fuori dal fuoco.
6. Condisci con il pesto e un cucchiaio dell'acqua tenuta, mescola e dividi in due piatti con i restanti 10 g d'olio. Buono anche freddo.

SE TI MANCA IL FARRO… · U15-V

Usa 160 g di pasta integrale corta al posto del farro: cuocila nella stessa pentola con fagiolini e patate, aggiunti insieme all'inizio, per il tempo della confezione.

SI PREPARA PRIMA

Il farro B03 (300 g già cotto) e il pesto B07 (100 g) si fanno nella sessione della settimana. Con quelli il piatto chiede solo la cottura delle verdure, 15 minuti.

DA SAPERE

Si porta freddo, in contenitore chiuso e borsa termica con due accumulatori freddi [F5]. Il pesto scurisce in superficie, mescola prima di mangiare.

U16 · Piatti unici

Riso integrale saltato con pollo e zucchine

Riso che si tosta sul fondo della padella, pollo a striscioline, zenzero fresco e limone.

Si prepara prima Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	20-25 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
25-35 min	PE7 cena

INGREDIENTI PER DUE

400 g	Riso integrale già cotto B04
250 g	Petto di pollo
300 g	Zucchine
1 spicchio	Aglio
10 g	Zenzero fresco
20 g	Olio extravergine d'oliva
20 g	Succo di limone
2 g	Sale

ALLERGENI nessuno dei principali

Resa. Due piatti.

Attrezzatura. Bilancia, padella ampia, coltello, un tagliere per la carne e uno per le verdure, grattugia, termometro alimentare.

PROCEDIMENTO

1. Pesa 400 g di riso integrale già cotto (B04). Taglia 250 g di petto di pollo a striscioline sul tagliere della carne; lava mani e tagliere subito dopo.
2. Lava 300 g di zucchine e tagliale a bastoncini. Trita 1 spicchio d'aglio e grattugia 10 g di zenzero fresco sbucciato.
3. Scalda 10 g d'olio nella padella ampia a fuoco vivo. Cuoci il pollo 4-5 minuti, girandolo, finché è dorato e non più rosa al centro: 74 °C con il termometro [F2]. Mettilo da parte.
4. Nella stessa padella, con i restanti 10 g d'olio, cuoci zucchine, aglio e zenzero 4-5 minuti: le zucchine devono dorarsi e restare sode.
5. Aggiungi il riso e 1 g di sale. Salta 3-4 minuti senza mescolare troppo: il riso deve tostarsi un poco sul fondo.
6. Rimetti il pollo, aggiungi 20 g di succo di limone e 1 g di sale se serve. Mescola e dividi in due piatti.

SE TI MANCA IL POLLO… · U16-V

Usa 240 g di ceci cotti, sgocciolati, al posto del pollo: saltali 3 minuti al passaggio 3 con lo stesso olio. Il piatto diventa vegetariano.

SI PREPARA PRIMA

Il riso è la base B04. Il pollo tagliato e le zucchine a bastoncini stanno in frigorifero fino al giorno dopo, separati e coperti [F4].

DA SAPERE

Il pollo crudo si tiene a 4 °C o meno e si cuoce entro la data indicata [F4]; lava mani, coltello e tagliere dopo averlo toccato. Il piatto avanzato si scalda fino a quando fuma [F8].

U17 · Piatti unici

Crespelle con ricotta e bietole

Crespelle integrali con il ripieno cremoso di ricotta e bietole, sugo di pomodoro sopra e crosticina di parmigiano.

Vegetariana · Si prepara prima · Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	40-50 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
80-90 min	AI7 pranzo

INGREDIENTI PER DUE

100 g	Farina integrale di grano tenero
250 ml	Latte
2 pezzi	Uova medie
400 g	Bietole pulite
250 g	Ricotta vaccina
30 g	Parmigiano grattugiato
400 g	Pomodori pelati in scatola
1 g	Noce moscata
20 g	Olio extravergine d'oliva
3 g	Sale

ALLERGENI grano e glutine, uova, latte

Resa. Sei crespelle in una teglia, tre a testa.

Attrezzatura. Bilancia, due ciotole, frusta, padella antiaderente da 20 cm, padella con coperchio, pentolino, teglia, mestolino, grattugia.

PROCEDIMENTO

1. Per le crespelle sbatti 2 uova con 250 ml di latte, aggiungi 100 g di farina integrale e 1 g di sale. Mescola finché è liscia e lascia riposare 20 minuti.
2. Intanto lava 400 g di bietole, separa le coste dalle foglie e taglia tutto a pezzetti. Cuocile in padella con 10 g d'olio e 1 g di sale, coperte, 8-10 minuti, finché sono morbide. Scopri e asciuga bene il fondo.
3. Per il sugo cuoci 400 g di pomodori pelati schiacciati con 10 g d'olio e 1 g di sale per 15 minuti, oppure usa 300 g di sugo B06.
4. Mescola 250 g di ricotta con le bietole intiepidite, 15 g di parmigiano e 1 g di noce moscata grattugiata.
5. Scalda la padella antiaderente da 20 cm appena unta. Versa un mestolino di pastella, ruota la padella per coprirla e cuoci 1-2 minuti per lato. Ne vengono 6.
6. Accendi il forno a 180 °C. Metti su ogni crespella un sesto del ripieno, arrotolala e appoggiala in una teglia con un velo di sugo sul fondo.
7. Copri con il sugo rimasto e i restanti 15 g di parmigiano.
8. Cuoci 15-20 minuti: sono pronte quando il sugo sobbolle ai bordi e il formaggio è dorato. Tre crespelle a testa.

SE TI MANCA LE BIETOLE… · U17-V

Usa 400 g di spinaci freschi, o 500 g surgelati, al posto delle bietole: cuocili coperti 5 minuti, poi strizzali bene. Il resto non cambia.

SI PREPARA PRIMA

Crespelle, ripieno e sugo si fanno la sera prima e stanno in frigorifero separati [F4]. Il giorno dopo le riempi e inforni, 25 minuti.

DA SAPERE

Le crespelle con le uova si cuociono fino a 71 °C al centro [F2]. Avanzate, si conservano 3-4 giorni e si scaldano in forno coperte [F8].

U18 · Piatti unici

Insalata di patate, sgombro e fagiolini

Sgombro a pezzi grossi con la pelle croccante e patate tiepide che assorbono il condimento.



Da portare Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	25-30 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
40-50 min	PE6 cambio di programma

INGREDIENTI PER DUE

400 g	Patate sbucciate
200 g	Fagiolini puliti
300 g	Filetti di sgombro freschi, già puliti con la pelle
150 g	Pomodorini
50 g	Cipolla rossa
40 g	Olive nere snocciolate
10 g	Prezzemolo
25 g	Olio extravergine d'oliva 10 per il pesce, 15 a crudo
25 g	Succo di limone
2 g	Sale

ALLERGENI pesce

Resa. Due piatti, o due contenitori.

Attrezzatura. Bilancia, pentola, colino, padella antiaderente, coltello, un tagliere per le verdure e uno per il pesce, pinzetta, termometro alimentare, ciotola grande.

PROCEDIMENTO

1. Sbuccia 400 g di patate e tagliale a cubetti di 2 cm. Spunta 200 g di fagiolini. Cuoci le patate in acqua bollente con 1 g di sale 12-15 minuti, aggiungendo i fagiolini negli ultimi 6.
2. Scola quando la punta del coltello entra nelle patate senza resistenza e i fagiolini sono ancora verdi. Lasciali intiepidire in una ciotola grande.
3. Lava 150 g di pomodorini e tagliali a metà. Affetta sottile 50 g di cipolla rossa. Trita 10 g di prezzemolo.
4. Asciuga 300 g di filetti di sgombro e togli le spine con la pinzetta. Scalda 10 g d'olio nell'antiaderente e cuocili con la pelle verso il basso 4-5 minuti, poi 2-3 dall'altra parte: 63 °C al cuore [F2].
5. Spezza lo sgombro a pezzi grossi con la forchetta, pelle compresa, e uniscilo alle patate con pomodorini, cipolla, 40 g di olive nere snocciolate e prezzemolo.
6. Condisci con i restanti 15 g d'olio, 25 g di succo di limone e 1 g di sale. Mescola piano e servi tiepido o freddo.

SE TI MANCA LO SGOMBRO FRESCO… · U18-V

Usa 2 scatolette di sgombro al naturale, 160 g sgocciolati, al posto del pesce fresco: salta il passaggio 4 e spezzettalo al passaggio 5. Pesce azzurro, meno tempo.

SI PREPARA PRIMA

Patate e fagiolini si cuociono la sera prima e stanno in frigorifero [F4]. Il pesce si cuoce al momento, o al mattino se porti via l'insalata.

DA SAPERE

Compra pesce tenuto al freddo, conservalo a 4 °C o meno e cuocilo entro la data indicata [F4]; lo sgombro conservato male può accumulare istamina, che la cottura non elimina [F3]. Si porta in contenitore chiuso e borsa termica con due accumulatori freddi [F5].

U19 · Piatti unici

Lenticchie con verza e riso integrale

Verza stufata dolce con il cumino e lenticchie saporite, sul riso che raccoglie il sugo.



Vegetariana · Si prepara prima · Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	20-25 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
35-45 min	AI3 pranzo

INGREDIENTI PER DUE

300 g	Lenticchie già cotte B02
400 g	Verza
300 g	Riso integrale già cotto B04
60 g	Cipolla
100 g	Carote
2 g	Cumino in polvere
200 g	Pomodori pelati in scatola
20 g	Olio extravergine d'oliva
2 g	Sale
100 ml	Acqua

ALLERGENI nessuno dei principali

Resa. Due piatti fondi.

Attrezzatura. Bilancia, pentola con coperchio, padella, coltello, taglieri, cucchiaio di legno.

PROCEDIMENTO

1. Pesa 300 g di lenticchie già cotte (B02) e 300 g di riso integrale già cotto (B04). Se non li hai, cuoci 130 g di lenticchie secche e 120 g di riso come nelle due schede.
2. Togli le foglie esterne a 400 g di verza, lavala e tagliala a strisce di 1 cm. Trita 60 g di cipolla e taglia 100 g di carote a dadini.
3. Scalda 10 g d'olio in pentola con cipolla e carote, 4-5 minuti. Aggiungi 2 g di cumino e mescola mezzo minuto, finché profuma.
4. Unisci la verza, 200 g di pomodori pelati schiacciati, 100 ml d'acqua e 1 g di sale. Copri e cuoci 15 minuti, mescolando due volte: la verza diventa tenera e dolce.
5. Aggiungi le lenticchie e cuoci scoperto 5 minuti, finché il sugo si addensa. Assaggia e sala con 1 g se serve.
6. Scalda il riso in padella con un cucchiaio d'acqua. Dividilo in due piatti fondi e versa sopra lenticchie e verza, con i restanti 10 g d'olio a crudo.

SE TI MANCA LA VERZA… · U19-V

Usa 400 g di cavolo cappuccio a strisce al posto della verza. Cuoce 2-3 minuti in meno: è più sottile.

SI PREPARA PRIMA

Lenticchie B02 e riso B04 vengono dalla sessione della settimana. Anche la verza stufata si fa il giorno prima e si scalda [F8].

DA SAPERE

Avanzato, si conserva 3 giorni e si scalda fino a quando fuma al centro [F8]; il riso cotto non va lasciato fuori dal frigorifero.

U20 · Piatti unici

Panzanella con pomodori e cannellini

Pane che si imbeve di pomodoro e aceto, cipolla rossa e basilico spezzato: la panzanella con i fagioli, senza cottura.

Vegetariana · Si prepara prima · Da portare · Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	15-20 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
45-55 min	PE1 pranzo

INGREDIENTI PER DUE

150 g	Pane integrale raffermo
400 g	Pomodori maturi
200 g	Cetrioli
50 g	Cipolla rossa
240 g	Fagioli cannellini già cotti sgocciolati
10 foglie	Basilico
25 g	Olio extravergine d'oliva
15 g	Aceto di vino
2 g	Sale
100 ml	Acqua per bagnare il pane

ALLERGENI grano e glutine nel pane; l'aceto di vino può contenere solfiti

Resa. Due ciotole abbondanti.

Attrezzatura. Bilancia, ciotola grande, coltello, tagliere, colino.

PROCEDIMENTO

1. Taglia 150 g di pane integrale raffermo a cubetti, bagnalo con 100 ml d'acqua e lascialo 10 minuti. Strizzalo bene con le mani e sbriciolalo in una ciotola grande.
2. Affetta sottile 50 g di cipolla rossa e mettila 10 minuti in acqua fredda, così perde il piccante. Scola e sciacqua 240 g di fagioli cannellini.
3. Lava 400 g di pomodori maturi e tagliali a pezzi, tenendo il succo. Sbuccia 200 g di cetrioli e tagliali a dadini.
4. Unisci tutto al pane con 25 g d'olio, 15 g di aceto di vino, 2 g di sale e 10 foglie di basilico spezzate. Mescola e lascia riposare 30 minuti in frigorifero prima di servire.

SE TI MANCA IL PANE RAFFERMO… · U20-V

Usa pane integrale fresco: taglialo a fette, tostalo 5 minuti in forno a 200 °C, poi procedi dal passaggio 1 con metà dell'acqua.

SI PREPARA PRIMA

Si prepara la mattina per il pranzo o la sera per il giorno dopo. In frigorifero, coperto, il pane assorbe tutto il condimento.

DA SAPERE

Si porta in contenitore chiuso e borsa termica con due accumulatori freddi [F5]. Il giorno dopo è più morbida.

P01 · Primi

Pasta integrale con broccoli e acciughe

Broccoli cotti nell'acqua della pasta e schiacciati, acciughe sciolte nell'olio, pangrattato tostato sopra.

Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	15-20 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
25-30 min	AI7 cambio di programma

INGREDIENTI PER DUE

160 g	Pasta integrale corta
400 g	Broccoli in cimette
20 g	Acciughe sott'olio sgocciolate
1 spicchio	Aglio
1 g	Peperoncino secco
20 g	Pangrattato integrale
20 g	Olio extravergine d'oliva
5 g	Sale per l'acqua della pasta

ALLERGENI grano e glutine, pesce (acciughe)

Resa. Due piatti.

Attrezzatura. Bilancia, pentola grande, padella ampia, colino, coltello, tagliere, cucchiaio di legno.

PROCEDIMENTO

1. Dividi 400 g di broccoli in cimette piccole e lavale. Porta a bollore una pentola d'acqua con 5 g di sale.
2. Tosta 20 g di pangrattato integrale in una padella asciutta, 2 minuti, finché è dorato. Mettilo da parte.
3. Nella stessa padella scalda 10 g d'olio con 1 spicchio d'aglio schiacciato e 1 g di peperoncino. Aggiungi 20 g di acciughe sgocciolate e schiacciale con il cucchiaio di legno: si sciolgono in un minuto. Togli l'aglio.
4. Cuoci le cimette nell'acqua bollente 5 minuti, poi aggiungi 160 g di pasta integrale corta nella stessa pentola e cuoci il tempo della confezione.
5. Scola, tenendo un bicchiere di acqua di cottura, e versa in padella. Mescola a fuoco vivo un minuto: i broccoli si sfaldano e condiscono la pasta. Aggiungi acqua tenuta se è asciutta.
6. Dividi in due piatti, completa con i restanti 10 g d'olio a crudo e il pangrattato tostato.

SE TI MANCA LE ACCIUGHE… · P01-V

Usa 10 olive nere a pezzetti al posto delle acciughe, aggiunte al passaggio 3 con l'aglio: il piatto diventa vegetariano e meno salato.

SI PREPARA PRIMA

Le cimette lavate e divise stanno in frigorifero fino al giorno dopo; il pangrattato tostato si tiene in barattolo.

DA SAPERE

Le acciughe sott'olio sono salate: assaggia prima di aggiungere sale al piatto. Avanzata, la pasta si scalda in padella con un cucchiaio d'acqua [F8].

P02 · Primi

Pasta integrale al pomodoro e basilico

Il primo di ogni giorno: sugo cotto piano, basilico fresco e un filo d'olio crudo nel piatto.

Vegetariana Si prepara prima



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
30-35 min	PE1 cambio di programma

INGREDIENTI PER DUE

160 g	Pasta integrale corta
400 g	Pomodori pelati in scatola
50 g	Cipolla
8 foglie	Basilico
20 g	Olio extravergine d'oliva
20 g	Parmigiano grattugiato
6 g	Sale 1 nel sugo, 5 nell'acqua

ALLERGENI grano e glutine, latte (parmigiano)

Resa. Due piatti.

Attrezzatura. Bilancia, pentola grande, padella, colino, coltello, tagliere, cucchiaio di legno.

PROCEDIMENTO

1. Affetta sottile 50 g di cipolla e cuocila in padella con 10 g d'olio a fuoco basso, 5 minuti, finché è trasparente.
2. Aggiungi 400 g di pomodori pelati schiacciati con il cucchiaio e 1 g di sale. Cuoci scoperto 20-25 minuti, finché il sugo si addensa e l'olio affiora ai bordi. Se hai il sugo B06, usane 250 g e salta i passaggi 1 e 2.
3. Porta a bollore una pentola d'acqua con 5 g di sale e cuoci 160 g di pasta integrale corta il tempo della confezione, un minuto in meno.
4. Scola, tenendo mezzo bicchiere d'acqua, e versa la pasta nel sugo. Mescola a fuoco vivo un minuto con un poco di acqua tenuta.
5. Spegni, aggiungi 8 foglie di basilico spezzate. Dividi in due piatti con i restanti 10 g d'olio a crudo e 10 g di parmigiano a testa.

SE TI MANCA I PELATI… · P02-V

In estate usa 500 g di pomodori maturi a pezzi al posto dei pelati: cuocili 15 minuti con la cipolla, poi passali con la forchetta.

SI PREPARA PRIMA

Il sugo è la base B06. Con quello pronto il piatto chiede solo la cottura della pasta.

P03 · Primi

Spaghetti con zucchine e menta

Zucchine dorate in padella, scorza di limone e menta; l'acqua di cottura lega tutto.

Vegetariana Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	15-20 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
20-25 min	PE2 cambio di programma

INGREDIENTI PER DUE

160 g	Spaghetti integrali
400 g	Zucchine
1 pezzo	Limone succo e scorza
10 foglie	Menta fresca
1 spicchio	Aglio
20 g	Parmigiano grattugiato
20 g	Olio extravergine d'oliva
6 g	Sale 1 nelle zucchine, 5 nell'acqua

ALLERGENI grano e glutine, latte (parmigiano)

Resa. Due piatti.

Attrezzatura. Bilancia, pentola grande, padella ampia, colino, coltello, tagliere, grattugia.

PROCEDIMENTO

1. Lava 400 g di zucchine e tagliale a rondelle sottili. Lava 1 limone: grattugia la scorza e spremi 15 g di succo. Porta a bollore l'acqua per la pasta con 5 g di sale.
2. Scalda 10 g d'olio nella padella ampia con 1 spicchio d'aglio schiacciato. Aggiungi le zucchine a fuoco vivo e cuoci 8-10 minuti, mescolando poco: devono dorarsi ai bordi e ammorbidirsi. Togli l'aglio e aggiungi 1 g di sale.
3. Cuoci 160 g di spaghetti integrali il tempo della confezione, un minuto in meno. Scola tenendo un bicchiere d'acqua di cottura.
4. Versa gli spaghetti nella padella con mezzo bicchiere d'acqua tenuta e mescola a fuoco vivo un minuto, finché il fondo diventa cremoso.
5. Spegni. Aggiungi la scorza e il succo di limone, 10 foglie di menta spezzate, 20 g di parmigiano e i restanti 10 g d'olio. Mescola e dividi in due piatti.

SE TI MANCA LE ZUCCHINE… · P03-V

In primavera usa 300 g di asparagi a rondelle al posto delle zucchine, punte intere: cuociono 2 minuti in meno.

SI PREPARA PRIMA

Zucchine a rondelle, scorza grattugiata e menta lavata la sera prima, in frigorifero. Il piatto si cuoce al momento.

P04 · Primi

Pasta integrale con pesto di cavolo nero e noci

Un pesto verde scuro, un po' amaro, addolcito dalle noci e acceso dal limone: si fa mentre cuoce la pasta.

Vegetariana · Si prepara prima · Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	15-20 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
20-25 min	AI6 cambio di programma

INGREDIENTI PER DUE

160 g	Pasta integrale corta
200 g	Cavolo nero senza coste
40 g	Noci gherigli
30 g	Parmigiano grattugiato
1 spicchio piccolo	Aglio
15 g	Succo di limone
40 g	Olio extravergine d'oliva
6 g	Sale 1 nel pesto, 5 nell'acqua

ALLERGENI grano e glutine, frutta a guscio, latte (parmigiano)

Resa. Due piatti.

Attrezzatura. Bilancia, pentola grande, pinza, colino, frullatore o mixer, ciotola.

PROCEDIMENTO

1. Togli le coste a 200 g di cavolo nero e lava le foglie. Porta a bollore una pentola d'acqua con 5 g di sale.
2. Sbollenta le foglie nell'acqua della pasta 2 minuti, scolale con la pinza e strizzale. Tieni l'acqua sul fuoco.
3. Frulla il cavolo nero con 40 g di gherigli di noce, 30 g di parmigiano, 1 spicchio d'aglio piccolo, 15 g di succo di limone, 40 g d'olio e 1 g di sale, finché è una crema con qualche pezzetto.
4. Cuoci 160 g di pasta integrale corta nella stessa acqua il tempo della confezione. Scola tenendo un bicchiere d'acqua.
5. Condisci la pasta con il pesto fuori dal fuoco, allungando con l'acqua tenuta, un cucchiaio alla volta, finché è cremosa. Dividi in due piatti.

SE TI MANCA IL CAVOLO NERO… · P04-V

Usa 200 g di spinaci freschi al posto del cavolo nero, sbollentati 1 minuto e strizzati bene. Il pesto viene più dolce.

SI PREPARA PRIMA

Il pesto si fa il giorno prima e sta in frigorifero in un vasetto con un filo d'olio sopra [F8].

P05 · Primi

Risotto integrale alla zucca

Zucca che si disfa nel riso integrale, rosmarino e parmigiano a fuoco spento.

Vegetariana Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	20-25 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
50-60 min	AI2 pranzo

INGREDIENTI PER DUE

160 g	Riso integrale
400 g	Zucca pulita
60 g	Cipolla
1000 ml	Brodo vegetale B08
20 g	Parmigiano grattugiato
1 rametto	Rosmarino
20 g	Olio extravergine d'oliva
2 g	Sale

ALLERGENI latte (parmigiano), sedano nel brodo

Resa. Due piatti.

Attrezzatura. Bilancia, casseruola, pentolino, mestolo, coltello, tagliere, cucchiaio di legno.

PROCEDIMENTO

1. Scalda 1 litro di brodo vegetale B08 in un pentolino e tienilo appena sotto il bollore. Taglia 400 g di zucca pulita a dadini di 1 cm e trita 60 g di cipolla.
2. Scalda 10 g d'olio nella casseruola con la cipolla e gli aghi tritati di 1 rametto di rosmarino, 3 minuti a fuoco basso.
3. Aggiungi 160 g di riso integrale e tostalo 2 minuti, mescolando: i chicchi diventano lucidi.
4. Unisci la zucca e due mestoli di brodo. Cuoci a fuoco medio, aggiungendo brodo un mestolo alla volta quando il precedente è assorbito, per 35-45 minuti, mescolando ogni tanto.
5. Il risotto è pronto quando il riso è tenero ma ancora un po' elastico e la zucca si è quasi sciolta. Aggiungi 2 g di sale, assaggiando.
6. Spegni, aggiungi 20 g di parmigiano e i restanti 10 g d'olio, mescola con forza e copri 2 minuti. Dividi in due piatti.

SE TI MANCA LA ZUCCA… · P05-V

Usa 300 g di carote a dadini piccoli al posto della zucca: stessa cottura, risotto più sodo e meno dolce.

SI PREPARA PRIMA

Il brodo B08 si fa nella sessione della settimana. La zucca a dadini sta in frigorifero fino al giorno dopo.

DA SAPERE

Il riso cotto avanzato si raffredda presto e si tiene in frigorifero fino a 3 giorni [F8]; si scalda fino a quando fuma.

P06 · Primi

Risotto integrale con asparagi

Punte di asparago tenere, gambi frullati nel brodo per il colore, scorza di limone alla fine.

Vegetariana Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	20-25 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
50-60 min	PE4 pranzo

INGREDIENTI PER DUE

160 g	Riso integrale
400 g	Asparagi
60 g	Cipollotto
1000 ml	Brodo vegetale B08
20 g	Parmigiano grattugiato
1 pezzo	Limone scorza
20 g	Olio extravergine d'oliva
2 g	Sale

ALLERGENI latte (parmigiano), sedano nel brodo

Resa. Due piatti.

Attrezzatura. Bilancia, casseruola, pentolino, frullatore a immersione, mestolo, coltello, tagliere, grattugia.

PROCEDIMENTO

1. Lava 400 g di asparagi, spezza la parte dura in fondo e taglia le punte, 4 cm. Taglia i gambi a rondelle. Affetta 60 g di cipollotto.
2. Scalda 1 litro di brodo vegetale B08, cuocici i gambi 8 minuti, poi frullali nel brodo con il frullatore a immersione. Tienilo caldo.
3. Scalda 10 g d'olio nella casseruola con il cipollotto, 2 minuti. Aggiungi 160 g di riso integrale e tostalo 2 minuti, mescolando.
4. Aggiungi il brodo un mestolo alla volta quando il precedente è assorbito, per 35-45 minuti, mescolando ogni tanto. Negli ultimi 6 minuti unisci le punte.
5. Il risotto è pronto quando il riso è tenero ma ancora un po' elastico e le punte cedono alla forchetta. Aggiungi 2 g di sale, assaggiando.
6. Spegni, unisci 20 g di parmigiano, i restanti 10 g d'olio e la scorza grattugiata di 1 limone. Mescola, copri 2 minuti e dividi in due piatti.

SE TI MANCA GLI ASPARAGI… · P06-V

Usa 250 g di piselli, freschi o surgelati, al posto degli asparagi: tutti nel risotto negli ultimi 8 minuti, senza frullare nulla.

SI PREPARA PRIMA

Il brodo B08 e gli asparagi puliti si preparano prima. I gambi frullati nel brodo stanno in frigorifero un giorno [F4].

DA SAPERE

Il riso cotto avanzato si raffredda presto e si tiene in frigorifero fino a 3 giorni [F8]; si scalda fino a quando fuma.

P07 · Primi

Vellutata di cavolfiore con pane tostato

Dolce e vellutata senza panna, con noce moscata e parmigiano; i crostini di pane integrale danno il croccante.

Vegetariana · Si prepara prima · Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	15-20 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
40-45 min	AI3 cambio di programma

INGREDIENTI PER DUE

600 g	Cavolfiore in cimette
150 g	Patate
150 g	Porri
20 g	Olio extravergine d'oliva
100 g	Pane integrale
1 g	Noce moscata
20 g	Parmigiano grattugiato
2 g	Sale
700 ml	Acqua

ALLERGENI grano e glutine nel pane, latte (parmigiano)

Resa. Due piatti fondi.

Attrezzatura. Bilancia, pentola con coperchio, frullatore a immersione, coltello, tagliere, tostapane.

PROCEDIMENTO

1. Dividi 600 g di cavolfiore in cimette e lavale. Sbuccia 150 g di patate e tagliale a cubetti. Taglia 150 g di porri a rondelle, solo la parte bianca e verde chiaro, e lavali bene.
2. Scalda 10 g d'olio in pentola con i porri, 5 minuti a fuoco basso, finché sono morbidi.
3. Aggiungi cavolfiore, patate e 700 ml d'acqua. Porta a bollore e cuoci coperto 20-25 minuti: la punta del coltello deve entrare nelle cimette senza resistenza.
4. Frulla con il frullatore a immersione finché è liscia, con 2 g di sale e 1 g di noce moscata. Se è troppo densa, aggiungi acqua calda.
5. Tosta 100 g di pane integrale e taglialo a cubetti. Servi la vellutata in due piatti fondi con i crostini, 10 g di parmigiano a testa e i restanti 10 g d'olio.

SE TI MANCA IL CAVOLFIORE… · P07-V

Usa 600 g di broccoli in cimette al posto del cavolfiore: stessa cottura, vellutata verde e un po' più decisa.

SI PREPARA PRIMA

La vellutata si fa il giorno prima e sta in frigorifero 3-4 giorni [F8]; si scalda a fuoco basso mescolando. I crostini al momento.

DA SAPERE

Si congela in porzioni, senza parmigiano, entro 3 mesi [F8].

P08 · Primi

Crema di carote con zenzero e ceci

Carote dolci e zenzero che punge appena, ceci interi sopra per la consistenza: la crema che si fa in anticipo.



Vegetariana Si prepara prima

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	15-20 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
40-45 min	AI4 cambio di programma

INGREDIENTI PER DUE

500 g	Carote
150 g	Patate
60 g	Cipolla
10 g	Zenzero fresco
240 g	Ceci già cotti sgocciolati
2 g	Cumino in polvere
20 g	Olio extravergine d'oliva
15 g	Succo di limone
2 g	Sale
700 ml	Acqua

ALLERGENI nessuno dei principali; controlla l'etichetta dei ceci

Resa. Due piatti fondi.

Attrezzatura. Bilancia, pentola con coperchio, frullatore a immersione, pelapatate, coltello, tagliere, grattugia, colino.

PROCEDIMENTO

1. Pela 500 g di carote e tagliale a rondelle. Sbuccia 150 g di patate e tagliale a cubetti. Trita 60 g di cipolla e grattugia 10 g di zenzero fresco sbucciato.
2. Scalda 10 g d'olio in pentola con cipolla e zenzero, 3 minuti. Aggiungi 2 g di cumino e mescola mezzo minuto.
3. Unisci carote, patate e 700 ml d'acqua. Porta a bollore e cuoci coperto 20-25 minuti, finché le carote si schiacciano con la forchetta.
4. Frulla fino a una crema liscia con 2 g di sale e 15 g di succo di limone. Scola e sciacqua 240 g di ceci.
5. Scalda i ceci 3 minuti nella crema. Servi in due piatti fondi con i restanti 10 g d'olio a crudo.

SE TI MANCA LO ZENZERO FRESCO… · P08-V

Usa mezzo cucchiaino di zenzero in polvere al posto di quello fresco, aggiunto con il cumino; oppure niente: la crema resta dolce.

SI PREPARA PRIMA

Tutta la crema si fa in anticipo e sta in frigorifero 3-4 giorni [F8]; i ceci B01 della settimana vanno bene.

DA SAPERE

Si congela in porzioni, senza ceci, entro 3 mesi; scaldala fino a quando fuma [F8].

P09 · Primi

Minestra d'orzo con porri e patate

Porri dolci stufati nell'olio, orzo che addensa il brodo, prezzemolo fresco: una minestra che si fa in anticipo.

Vegetariana · Si prepara prima · Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	15-20 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
50-60 min, più l'ammollo se l'orzo è decorticato	AI5 pranzo

INGREDIENTI PER DUE

120 g	Orzo decorticato e secco
200 g	Porri
200 g	Patate
100 g	Carote
900 ml	Brodo vegetale B08
10 g	Prezzemolo
20 g	Parmigiano grattugiato
20 g	Olio extravergine d'oliva
2 g	Sale

ALLERGENI orzo e glutine, latte (parmigiano), sedano nel brodo

Resa. Due piatti fondi.

Attrezzatura. Bilancia, pentola con coperchio, colino, coltello, tagliere, mestolo.

PROCEDIMENTO

1. Sciacqua 120 g di orzo decorticato, lasciato in ammollo 8 ore; con il perlato niente ammollo. Taglia 200 g di porri a rondelle e lavali, 200 g di patate a cubetti, 100 g di carote a dadini.
2. Scalda 10 g d'olio in pentola con i porri, 5 minuti a fuoco basso, finché sono morbidi e dolci.
3. Aggiungi carote, patate, l'orzo e 900 ml di brodo vegetale B08. Porta a bollore e abbassa.
4. Cuoci coperto 35-45 minuti con il decorticato, 25-30 con il perlato, finché l'orzo è tenero e la minestra densa. Aggiungi 2 g di sale assaggiando.
5. Trita 10 g di prezzemolo. Servi in due piatti fondi con il prezzemolo, 10 g di parmigiano a testa e i restanti 10 g d'olio.

SE TI MANCA L'ORZO… · P09-V

Usa 120 g di farro secco al posto dell'orzo: stessa cottura, 20-25 minuti con il perlato.

SI PREPARA PRIMA

La minestra si fa in anticipo e sta in frigorifero 3-4 giorni [F8]. L'orzo assorbe, allunga con acqua quando la scaldi.

P10 · Primi

Pasta integrale con sarde, finocchio e pinoli

Sarde che si sciolgono nel sugo, finocchio profumato, pinoli e uvetta: la pasta siciliana con il pesce azzurro.

Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	25-30 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
40-50 min	PE5 pranzo

INGREDIENTI PER DUE

160 g	Pasta integrale corta o bucatini
300 g	Sarde fresche pulite e aperte
300 g	Finocchi con le barbe
60 g	Cipolla
20 g	Pinoli
20 g	Uvetta
20 g	Olio extravergine d'oliva
7 g	Sale 2 nel sugo, 5 nell'acqua
100 ml	Acqua per il finocchio

ALLERGENI grano e glutine, pesce, frutta a guscio (pinoli)

Resa. Due piatti.

Attrezzatura. Bilancia, pentola grande, padella ampia con coperchio, colino, coltello, un tagliere per le verdure e uno per il pesce, carta da cucina.

PROCEDIMENTO

1. Metti 20 g di uvetta in acqua tiepida. Lava 300 g di finocchi con le barbe: taglia il bulbo a fettine sottili e tieni le barbe da parte. Affetta 60 g di cipolla.
2. Tosta 20 g di pinoli in una padella asciutta, un minuto, e mettili da parte.
3. Scalda 10 g d'olio nella padella ampia con la cipolla, 3 minuti. Aggiungi il finocchio e 100 ml d'acqua, copri e cuoci 10 minuti, finché è morbido.
4. Asciuga 300 g di sarde pulite e aperte con carta da cucina; lava mani e utensili dopo il pesce crudo. Tagliale a pezzi grossi e uniscile al finocchio con l'uvetta strizzata e 2 g di sale. Cuoci 4-5 minuti: diventano opache e si sfaldano.
5. Intanto cuoci 160 g di pasta integrale corta, o bucatini, in acqua bollente con 5 g di sale, un minuto in meno della confezione.
6. Scola tenendo un bicchiere d'acqua e versa la pasta nel sugo. Mescola a fuoco vivo un minuto con un poco d'acqua tenuta.
7. Dividi in due piatti, con i pinoli, le barbe del finocchio tritate e i restanti 10 g d'olio.

SE TI MANCA LE SARDE FRESCHE… · P10-V

Usa 300 g di filetti di sgombro a pezzi al posto delle sarde, cotti 5 minuti al passaggio 4. Stesso pesce azzurro, più facile da pulire.

SI PREPARA PRIMA

Il sugo di finocchio (passaggi 1-3) si fa in anticipo. Il pesce si cuoce al momento.

DA SAPERE

Compra sarde tenute al freddo, già pulite se puoi, e cuocile entro il giorno [F4]; le sarde conservate male possono accumulare istamina, che la cottura non elimina [F3]. Controlla le lische mentre mangi.

P11 · Primi

Orecchiette integrali con cime di rapa

L'amaro delle cime di rapa, l'aglio dorato nell'olio e il peperoncino: verdura e pasta nella stessa pentola.

Vegetariana Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	15-20 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
20-25 min	AI4 pranzo

INGREDIENTI PER DUE

160 g	Orecchiette integrali
500 g	Cime di rapa pulite
2 spicchi	Aglio
1 g	Peperoncino secco
25 g	Olio extravergine d'oliva
5 g	Sale per l'acqua della pasta

ALLERGENI grano e glutine

Resa. Due piatti.

Attrezzatura. Bilancia, pentola grande, padella, colino, coltello, tagliere.

PROCEDIMENTO

1. Pulisci 500 g di cime di rapa: tieni foglie tenere e fiori, scarta i gambi duri. Lavale bene. Porta a bollore una pentola d'acqua con 5 g di sale.
2. Cuoci le cime nell'acqua bollente 5 minuti, poi aggiungi 160 g di orecchiette integrali nella stessa pentola e cuoci il tempo della confezione.
3. Intanto scalda 25 g d'olio in padella con 2 spicchi d'aglio schiacciati e 1 g di peperoncino, a fuoco basso, finché l'aglio è dorato. Toglilo.
4. Scola orecchiette e cime tenendo mezzo bicchiere d'acqua. Versale nella padella e mescola a fuoco vivo un minuto con un poco d'acqua tenuta.
5. Dividi in due piatti. Se le cime sono molto amare, un cucchiaio di acqua di cottura in più le addolcisce.

SE TI MANCA LE CIME DI RAPA… · P11-V

Usa 500 g di broccoli in cimette al posto delle cime di rapa, cotti nella stessa acqua 6 minuti prima della pasta.

SI PREPARA PRIMA

Le cime pulite e lavate stanno in frigorifero in un sacchetto fino al giorno dopo. Il piatto si cuoce al momento.

P12 · Primi

Pasta integrale con tonno, capperi e pomodorini

Pomodorini appena scottati, capperi e olive salati, tonno aggiunto a fuoco spento: il primo dei giorni pieni, dalla dispensa.



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	15-20 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
20-25 min	PE3 cambio di programma

INGREDIENTI PER DUE

160 g	Pasta integrale corta
160 g	Tonno al naturale in scatola sgocciolato
10 g	Capperi sotto sale dissalati
300 g	Pomodorini
1 spicchio	Aglio
30 g	Olive nere
10 g	Prezzemolo
20 g	Olio extravergine d'oliva
5 g	Sale per l'acqua della pasta

ALLERGENI grano e glutine, pesce

Resa. Due piatti.

Attrezzatura. Bilancia, pentola grande, padella ampia, colino, coltello, tagliere.

PROCEDIMENTO

1. Sciacqua 10 g di capperi sotto il sale in acqua corrente e strizzali. Lava 300 g di pomodorini e tagliali a metà. Trita 10 g di prezzemolo.
2. Porta a bollore l'acqua per la pasta con 5 g di sale e cuoci 160 g di pasta integrale corta un minuto in meno della confezione.
3. Intanto scalda 10 g d'olio nella padella ampia con 1 spicchio d'aglio schiacciato. Aggiungi i pomodorini a fuoco vivo e cuoci 3-4 minuti: devono scottarsi, non disfarsi. Togli l'aglio.
4. Unisci capperi e 30 g di olive nere. Scola la pasta tenendo mezzo bicchiere d'acqua e versala in padella; mescola a fuoco vivo un minuto.
5. Spegni e aggiungi 160 g di tonno al naturale sgocciolato e spezzettato, il prezzemolo e i restanti 10 g d'olio. Mescola e dividi in due piatti.

SE TI MANCA IL TONNO… · P12-V

Usa 120 g di sgombro al naturale in scatola, sgocciolato, al posto del tonno: pesce azzurro, aggiunto a fuoco spento.

SI PREPARA PRIMA

Pomodorini tagliati, capperi sciacquati e prezzemolo tritato la sera prima, coperti in frigorifero. La sera resta la cottura della pasta.

DA SAPERE

Tonno, capperi e olive sono già salati: assaggia prima di aggiungere sale. Il tonno in scatola aperto si tiene in frigorifero, in un contenitore chiuso, 1-2 giorni.

P13 · Primi

Pasta integrale con piselli, ricotta e menta

La ricotta sciolta nell'acqua di cottura rende cremosa questa pasta di primavera con piselli e menta.

Vegetariana Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	15-20 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
20-25 min	PE2 pranzo

INGREDIENTI PER DUE

160 g	Pasta integrale corta
250 g	Piselli
150 g	Ricotta vaccina
10 foglie	Menta fresca
60 g	Cipollotto
20 g	Olio extravergine d'oliva
1 pezzo	Limone scorza
6 g	Sale 1 nei piselli, 5 nell'acqua
50 ml	Acqua per i piselli

ALLERGENI grano e glutine, latte (ricotta)

Resa. Due piatti.

Attrezzatura. Bilancia, pentola grande, padella ampia con coperchio, colino, ciotola, forchetta, coltello, tagliere, grattugia.

PROCEDIMENTO

1. Affetta sottile 60 g di cipollotto. Lava 1 limone e grattugia la scorza. Porta a bollore l'acqua per la pasta con 5 g di sale.
2. Scalda 10 g d'olio nella padella ampia con il cipollotto, 2 minuti. Aggiungi 250 g di piselli, 50 ml d'acqua e 1 g di sale, copri e cuoci 6-8 minuti: devono restare verdi e teneri.
3. Cuoci 160 g di pasta integrale corta un minuto in meno della confezione. Scola tenendo un bicchiere d'acqua.
4. In una ciotola lavora 150 g di ricotta con mezzo bicchiere d'acqua di cottura calda, finché è una crema.
5. Versa la pasta nei piselli, aggiungi la crema di ricotta, la scorza di limone e 10 foglie di menta spezzate. Mescola fuori dal fuoco, con altra acqua se serve, e dividi in due piatti con i restanti 10 g d'olio.

SE TI MANCA I PISELLI… · P13-V

In primavera usa 250 g di fave fresche sgranate al posto dei piselli: sbollentale 2 minuti e togli la pellicina, poi stessa cottura.

SI PREPARA PRIMA

Piselli sgranati e cipollotto affettato la sera prima, in frigorifero. La crema di ricotta va fatta al momento con l'acqua calda.

P14 · Primi

Orzotto con funghi e timo

Orzo cotto come un risotto, funghi rosolati a parte per il sapore, timo e parmigiano alla fine.

Vegetariana Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	20-25 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
45-55 min, più l'ammollo se l'orzo è decorticato	AI6 cambio di programma

INGREDIENTI PER DUE

160 g	Orzo decorticato e secco
400 g	Funghi champignon puliti
60 g	Cipolla
1000 ml	Brodo vegetale B08
4 rametti	Timo fresco
20 g	Parmigiano grattugiato
20 g	Olio extravergine d'oliva
2 g	Sale

ALLERGENI orzo e glutine, latte (parmigiano), sedano nel brodo

Resa. Due piatti.

Attrezzatura. Bilancia, casseruola, padella, pentolino, mestolo, colino, coltello, tagliere, panno.

PROCEDIMENTO

1. Sciacqua 160 g di orzo; se è decorticato, dopo 8 ore di ammollo. Scalda 1 litro di brodo vegetale B08 e tienilo caldo. Trita 60 g di cipolla.
2. Pulisci 400 g di funghi champignon con un panno umido e tagliali a fette. Rosolali in padella con 10 g d'olio a fuoco vivo, 6-8 minuti, finché sono dorati. Aggiungi le foglie di 2 rametti di timo e tienili da parte.
3. Nella casseruola scalda i restanti 10 g d'olio con la cipolla, 3 minuti. Aggiungi l'orzo e tostalo 2 minuti.
4. Versa il brodo un mestolo alla volta, quando il precedente è assorbito: 25-30 minuti con il perlato, 40-45 con il decorticato. L'orzo è pronto quando è tenero ma ancora un po' elastico.
5. Unisci i funghi negli ultimi 5 minuti. Aggiungi 2 g di sale, assaggiando.
6. Spegni, aggiungi 20 g di parmigiano e le foglie degli altri 2 rametti di timo. Mescola, copri 2 minuti e dividi in due piatti.

SE TI MANCA I FUNGHI FRESCHI… · P14-V

Usa 30 g di porcini secchi al posto dei funghi freschi: ammollali 20 minuti in acqua tiepida, filtra l'acqua nel brodo e aggiungili all'orzo a metà cottura.

SI PREPARA PRIMA

Brodo B08 e funghi rosolati si fanno prima. L'orzotto avanzato sta in frigorifero 2 giorni e si scalda con un poco di brodo [F8].

P15 · Primi

Pasta fredda con rucola e mozzarella

Mozzarella a pezzi che si ammorbidisce con la pasta tiepida, rucola piccante, basilico: la pasta da portare al lavoro.

Vegetariana · Si prepara prima · Da portare · Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	15-20 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
25-30 min	PE4 cambio di programma

INGREDIENTI PER DUE

160 g	Pasta integrale corta
250 g	Pomodorini
60 g	Rucola
150 g	Mozzarella sgocciolata
30 g	Olive nere
8 foglie	Basilico
25 g	Olio extravergine d'oliva
6 g	Sale 1 nel condimento, 5 nell'acqua

ALLERGENI grano e glutine, latte (mozzarella)

Resa. Due ciotole, o due contenitori.

Attrezzatura. Bilancia, pentola grande, colino, ciotola grande, coltello, tagliere.

PROCEDIMENTO

1. Cuoci 160 g di pasta integrale corta in acqua bollente con 5 g di sale, un minuto in meno della confezione. Scola, passala sotto l'acqua fredda e condiscila con 10 g d'olio.
2. Lava 250 g di pomodorini e tagliali a metà; lava 60 g di rucola e asciugala. Scola 150 g di mozzarella e tagliala a dadini.
3. In una ciotola unisci pasta, pomodorini, 30 g di olive nere, 8 foglie di basilico spezzate, i restanti 15 g d'olio e 1 g di sale. Mescola.
4. Aggiungi rucola e mozzarella solo al momento di mangiare, così restano fresche. Lascia 10 minuti a temperatura ambiente prima di servire.

SE TI MANCA LA MOZZARELLA… · P15-V

Usa 240 g di ceci cotti, sgocciolati, al posto della mozzarella: la pasta regge meglio il caldo e il trasporto.

SI PREPARA PRIMA

Pasta e pomodorini conditi la sera prima, in frigorifero; rucola e mozzarella in un contenitore a parte, da unire al momento.

DA SAPERE

Si porta in contenitore chiuso e borsa termica con due accumulatori freddi [F5]. La mozzarella è un latticino fresco: fuori dal frigorifero al massimo 2 ore, 1 ora oltre 32 °C [F5].

P16 · Primi

Pasta integrale con melanzane e ricotta salata

La «Norma» con le melanzane al forno invece che fritte: morbide e dorate, sugo di pomodoro, ricotta salata grattugiata sopra.



Vegetariana · Si prepara prima · Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	20-25 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
40-50 min	PE7 pranzo

INGREDIENTI PER DUE

160 g	Pasta integrale corta
400 g	Melanzane
300 g	Pomodori pelati in scatola
8 foglie	Basilico
1 spicchio	Aglio
40 g	Ricotta salata
25 g	Olio extravergine d'oliva
7 g	Sale 2 nel sugo e nelle melanzane, 5 nell'acqua

ALLERGENI grano e glutine, latte (ricotta salata)

Resa. Due piatti.

Attrezzatura. Bilancia, teglia, carta da forno, pentola grande, padella, colino, coltello, tagliere, grattugia.

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 220 °C. Lava 400 g di melanzane e tagliale a cubetti di 2 cm. Condiscile con 15 g d'olio e 1 g di sale su una teglia con carta da forno.
2. Cuoci 25-30 minuti, girando a metà: devono essere morbide dentro e dorate ai bordi.
3. Intanto scalda 10 g d'olio in padella con 1 spicchio d'aglio schiacciato, 1 minuto. Aggiungi 300 g di pomodori pelati schiacciati e 1 g di sale; cuoci 15 minuti. Togli l'aglio. Con il sugo B06 pronto, usane 250 g.
4. Cuoci 160 g di pasta integrale corta in acqua bollente con 5 g di sale, un minuto in meno della confezione. Scola tenendo mezzo bicchiere d'acqua.
5. Versa la pasta nel sugo con le melanzane e un poco d'acqua tenuta. Mescola a fuoco vivo un minuto.
6. Dividi in due piatti con 8 foglie di basilico spezzate e 40 g di ricotta salata grattugiata.

SE TI MANCA LA RICOTTA SALATA… · P16-V

Usa 40 g di parmigiano grattugiato al posto della ricotta salata: meno sapido, stessa dose.

SI PREPARA PRIMA

Melanzane al forno e sugo (B06) si fanno in anticipo e stanno in frigorifero fino al giorno dopo [F4]. La sera resta la pasta.

S01 · Secondi

Sgombro in padella con finocchi stufati e patate

I finocchi stufati diventano dolci e tengono compagnia al sapore deciso dello sgombro.



Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	25-30 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
35-45 min	All cena

INGREDIENTI PER DUE

300 g	Filetti di sgombro freschi, già puliti con la pelle
400 g	Finocchi puliti, senza parti dure
400 g	Patate sbucciate
20 g	Olio extravergine d'oliva
30 g	Succo di limone filtrato
130 ml	Acqua 100 per le patate, 30 per i finocchi
1 g	Sale facoltativo

ALLERGENI pesce

Resa. Due piatti, con metà del pesce e metà delle verdure.

Attrezzatura. Bilancia, padella ampia da 28 cm con coperchio, padella antiaderente, coltello, un tagliere per le verdure e uno per il pesce, pinzetta, termometro alimentare, paletta.

PROCEDIMENTO

1. Tieni il pesce in frigorifero fino all'ultimo. Sbuccia le patate e tagliale a fette di circa 5 mm. Pulisci i finocchi, togli le parti dure e tagliali a spicchi di circa 1 cm.
2. Nella padella ampia scalda 10 g d'olio. Aggiungi le patate, 100 ml d'acqua e, se lo usi, metà del sale. Copri e cuoci a fuoco medio per circa 10 minuti.
3. Aggiungi i finocchi e altri 30 ml d'acqua. Copri e cuoci per 10-12 minuti, mescolando due volte. Sono pronti quando la punta del coltello entra senza resistenza. Scopri e lascia asciugare il fondo per un minuto.
4. Mentre le verdure finiscono, controlla i filetti sul tagliere del pesce e togli le spine con la pinzetta. Asciugali con carta da cucina. Lava mani e utensili dopo il contatto con il pesce crudo.
5. Scalda nell'antiaderente i restanti 10 g d'olio. Appoggia i filetti con la pelle verso il basso e cuoci 4-5 minuti senza muoverli. La pelle si stacca da sola quando è pronta. Gira e cuoci altri 2-3 minuti. Verifica 63 °C nella parte più spessa con il termometro [F2].
6. Dividi verdure e filetti in due piatti. Completa con 30 g di succo di limone e il sale rimasto, se lo usi. Controlla ancora le spine mentre porzioni.

SE TI MANCA LO SGOMBRO… · S01-V

Usa 300 g di filetti di trota, con la pelle. Si cuociono come lo sgombro: 4-5 minuti dalla parte della pelle, poi 2-3 minuti dall'altra, con gli stessi 10 g d'olio, fino a 63 °C al cuore [F2]. Sapore più delicato, stessa famiglia di grassi buoni. Altre opzioni: salmone, più ricco e più caro; merluzzo, magro e delicato, ma con pochi grassi buoni.

SI PREPARA PRIMA

Patate e finocchi stufati si possono preparare la sera prima, raffreddati presto e tenuti in frigorifero [F5]. Scaldali in padella coperta mentre cuoci il pesce. Il pesce si cuoce al momento.

DA SAPERE

Compra pesce tenuto al freddo e portalo a casa in borsa termica; conservalo a 4 °C o meno e cuocilo entro la data indicata [F4]. Lo sgombro conservato male può accumulare istamina, che la cottura non elimina [F3]. I filetti già puliti possono trattenere qualche spina.

S02 · Secondi

Frittata di spinaci con pane integrale e carote

Si prepara la sera prima e si porta via, con il pane a parte e le carote condite al limone.



Vegetariana · Si prepara prima · Da portare

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	20-25 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
30-40 min	All cambio di programma

INGREDIENTI PER DUE

4 pezzi	Uova medie circa 200 g senza guscio
200 g	Spinaci freschi puliti
200 g	Carote pulite
100 g	Pane integrale
20 g	Olio extravergine d'oliva
20 g	Succo di limone filtrato
30 ml	Acqua per gli spinaci
1 g	Sale facoltativo

ALLERGENI uova, grano e glutine nel pane

Resa. Una frittata da 22 cm divisa a metà, 50 g di pane e metà delle carote a persona.

Attrezzatura. Bilancia, padella antiaderente da 22 cm con coperchio, ciotola, forchetta, grattugia, piatto piano largo, termometro alimentare.

PROCEDIMENTO

1. Lava spinaci e carote. Taglia gli spinaci a strisce e grattugia le carote in una ciotola. Condisci le carote con 10 g d'olio, 20 g di succo di limone e, se lo usi, metà del sale. Tienile da parte.
2. Metti in padella gli spinaci con 5 g d'olio e 30 ml d'acqua. Copri e cuoci 4-5 minuti. Scopri, lascia evaporare il liquido e trasferiscili in un piatto a intiepidire.
3. Rompi le 4 uova in una ciotola, sbattile con la forchetta e aggiungi il sale rimasto, se lo usi. Unisci gli spinaci. Lava mani e utensili che hanno toccato uova crude o gusci.
4. Scalda nella padella i restanti 5 g d'olio. Versa il composto, livella, copri e cuoci a fuoco basso per 7-9 minuti. La frittata è pronta da girare quando la base si stacca e la superficie ha iniziato a rapprendersi.
5. Togli la padella dal fuoco. Coprila con il piatto largo, tienilo fermo e capovolgi; fai scivolare la frittata di nuovo in padella. Cuoci l'altro lato 3-5 minuti. Verifica 71 °C al centro con il termometro [F2].
6. Dividi la frittata a metà. Accompagna ogni porzione con 50 g di pane integrale e metà delle carote condite.

SE TI MANCA GLI SPINACI FRESCHI… · S02-V

Usa 150 g di spinaci surgelati in cubetti. Mettili in padella con 5 g d'olio, senza acqua, copri e cuoci 5-6 minuti finché sono scongelati e caldi. Scopri, lascia evaporare, poi strizzali bene con il dorso del cucchiaio prima di unirli alle uova. Il resto del procedimento non cambia.

SI PREPARA PRIMA

Tutta la ricetta si può fare la sera prima. Raffredda la frittata già porzionata in un contenitore basso e mettila presto in frigorifero; le carote condite a parte, chiuse. Al mattino prendi i contenitori e il pane.

DA SAPERE

Per il trasporto usa contenitori chiusi e una borsa termica con due accumulatori freddi. Tieni i deperibili fuori dal frigorifero al massimo 2 ore, 1 ora se fa più di 32 °C; mettili in frigorifero appena arrivi [F5].

S03 · Secondi

Trota al cartoccio con porri e carote

Il cartoccio tiene dentro il profumo di rosmarino e limone: porri dolci e trota umida.

Si prepara prima Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	15-20 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
40-45 min	AI3 cena

INGREDIENTI PER DUE

300 g	Filetti di trota con la pelle
200 g	Porri
200 g	Carote pulite
2 rametti	Rosmarino
1 spicchio	Aglio
1 pezzo	Limone a fette
20 g	Olio extravergine d'oliva
2 g	Sale

ALLERGENI pesce

Resa. Due cartocci, uno a testa, con il pane integrale accanto.

Attrezzatura. Bilancia, padella, coltello, un tagliere per le verdure e uno per il pesce, carta da forno, teglia, termometro alimentare.

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 200 °C. Taglia 200 g di porri a rondelle sottili, solo la parte bianca e verde chiaro, e lavali. Taglia 200 g di carote pulite a bastoncini sottili.
2. Scalda 10 g d'olio in padella con le verdure, 1 spicchio d'aglio schiacciato e 1 g di sale. Cuoci 5-6 minuti: devono ammorbidirsi, non colorire. Togli l'aglio.
3. Stendi due fogli grandi di carta da forno. Dividi le verdure al centro di ognuno e appoggia sopra un filetto di trota, 150 g, con la pelle verso il basso. Lava mani e utensili dopo il pesce crudo.
4. Su ogni filetto metti metà del sale rimasto, 5 g d'olio, 1 rametto di rosmarino e 2 fette di limone.
5. Chiudi i cartocci ripiegando i bordi due volte, senza stringere: devono restare gonfi. Appoggiali su una teglia e cuoci 15-18 minuti.
6. Apri un cartoccio con attenzione: il vapore scotta. La trota è pronta quando è opaca e si sfalda, 63 °C al centro con il termometro [F2]. Servi nel cartoccio, con il pane integrale accanto.

SE TI MANCA LA TROTA… · S03-V

Usa 300 g di filetti di salmone, o di sgombro per il pesce azzurro, al posto della trota: stessa cottura, 63 °C al centro [F2].

SI PREPARA PRIMA

Le verdure stufate si fanno il giorno prima e stanno in frigorifero [F4]. I cartocci si chiudono al momento, in cinque minuti.

DA SAPERE

Compra pesce tenuto al freddo, conservalo a 4 °C o meno e cuocilo entro la data indicata [F4]. I filetti possono trattenere qualche spina: controlla mentre porzioni.

S04 · Secondi

Sarde al forno con limone e origano

Pangrattato dorato con origano e limone, sarde morbide sotto: il pesce azzurro al forno, non fritto.

Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	20-25 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
30-40 min	PE1 cena

INGREDIENTI PER DUE

400 g	Sarde fresche pulite e aperte
1 pezzo	Limone
2 g	Origano secco
1 spicchio	Aglio
30 g	Pangrattato integrale
10 g	Prezzemolo
20 g	Olio extravergine d'oliva
1 g	Sale

ALLERGENI pesce, grano e glutine nel pangrattato

Resa. Due piatti, con il pane integrale accanto.

Attrezzatura. Bilancia, carta da cucina, ciotola, teglia, coltello, tagliere per il pesce, spremiagrumi, termometro alimentare.

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 200 °C. Asciuga 400 g di sarde pulite e aperte con carta da cucina. Lava mani e utensili dopo il pesce crudo.
2. Mescola in una ciotola 30 g di pangrattato integrale, 2 g di origano, 10 g di prezzemolo tritato, 1 spicchio d'aglio tritato fine, 1 g di sale e 10 g d'olio.
3. Ungi una teglia con 5 g d'olio. Disponi le sarde aperte con la pelle verso il basso, una accanto all'altra.
4. Spremi 1 limone, circa 30 g di succo, sulle sarde e distribuisci il pangrattato condito sopra. Completa con i restanti 5 g d'olio a filo.
5. Cuoci 10-12 minuti: il pangrattato deve dorarsi e le sarde diventare opache fino al centro, 63 °C con il termometro [F2].
6. Servi con il pane integrale e, se vuoi, altre fette di limone.

SE TI MANCA LE SARDE… · S04-V

Usa 400 g di alici fresche pulite e aperte al posto delle sarde: sono più piccole, 8 minuti di forno invece di 12.

SI PREPARA PRIMA

Il pangrattato condito si prepara la sera prima in un barattolo chiuso. Il pesce si compra e si cuoce nello stesso giorno.

DA SAPERE

Compra sarde tenute al freddo, già pulite e aperte se puoi, e cuocile entro il giorno [F4]; le sarde conservate male possono accumulare istamina, che la cottura non elimina [F3]. Controlla le lische mentre mangi.

S05 · Secondi

Salmone al forno con finocchi e arance

Arance che caramellano sui finocchi, salmone rosato dentro; con lo sgombro è la versione con il pesce azzurro.

Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	15-20 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
45-55 min	AI5 cena

INGREDIENTI PER DUE

300 g	Filetti di salmone con la pelle
500 g	Finocchi puliti
2 pezzi	Arance
20 g	Olio extravergine d'oliva
2 g	Sale
1 g	Pepe nero
2 g	Semi di finocchio

ALLERGENI pesce

Resa. Due piatti, con il pane integrale accanto.

Attrezzatura. Bilancia, teglia, carta da forno, coltello, un tagliere per le verdure e uno per il pesce, spremiagrumi, pinzetta, termometro alimentare.

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 200 °C. Pulisci 500 g di finocchi, togli le parti dure e tagliali a spicchi sottili, tenendo le barbe.
2. Lava 2 arance: tagliane una a fette sottili con la buccia e spremi l'altra, circa 80 g di succo.
3. Disponi i finocchi su una teglia con carta da forno. Condisci con 10 g d'olio, il succo d'arancia, 2 g di semi di finocchio e 1 g di sale. Cuoci 20 minuti.
4. Intanto asciuga 300 g di filetti di salmone con la pelle e togli le spine con la pinzetta. Lava mani e utensili dopo il pesce crudo.
5. Tira fuori la teglia, appoggia il salmone sui finocchi con la pelle verso il basso, copri con le fette d'arancia, 10 g d'olio, 1 g di sale e 1 g di pepe. Cuoci altri 12-15 minuti.
6. Il salmone è pronto quando si sfalda con la forchetta e il centro è opaco, 63 °C con il termometro [F2]. Servi con le barbe del finocchio tritate e il pane integrale.

SE TI MANCA IL SALMONE… · S05-V

Usa 300 g di filetti di sgombro al posto del salmone: pesce azzurro, più economico, 2 minuti in meno di forno, sempre 63 °C al centro [F2].

SI PREPARA PRIMA

I finocchi si tagliano e si cuociono in anticipo (passaggio 3) e stanno in frigorifero fino al giorno dopo [F4]. Il pesce al momento.

DA SAPERE

Compra pesce tenuto al freddo, conservalo a 4 °C o meno e cuocilo entro la data indicata [F4]. I filetti possono trattenere qualche spina: controlla mentre porzioni.

S06 · Secondi

Merluzzo in umido con pomodoro e olive

Sugo denso con olive e capperi, merluzzo che si sfalda con la forchetta: un umido in padella.



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	15-20 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
30-35 min	PE3 cena

INGREDIENTI PER DUE

300 g	Filetti di merluzzo
300 g	Pomodori pelati in scatola
40 g	Olive nere snocciolate
10 g	Capperi sotto sale dissalati
1 spicchio	Aglio
10 g	Prezzemolo
20 g	Olio extravergine d'oliva
1 g	Sale

ALLERGENI pesce

Resa. Due piatti, con il pane integrale accanto.

Attrezzatura. Bilancia, padella ampia con coperchio, colino, coltello, tagliere per il pesce, carta da cucina, termometro alimentare.

PROCEDIMENTO

1. Sciacqua 10 g di capperi sotto il sale e strizzali. Scalda 10 g d'olio nella padella ampia con 1 spicchio d'aglio schiacciato, 1 minuto a fuoco basso.
2. Aggiungi 300 g di pomodori pelati schiacciati, 40 g di olive nere snocciolate e i capperi. Cuoci scoperto 10 minuti, finché il sugo si addensa. Togli l'aglio.
3. Asciuga 300 g di filetti di merluzzo con carta da cucina e tagliali in quattro pezzi. Lava mani e utensili dopo il pesce crudo.
4. Appoggia i pezzi nel sugo, copri e cuoci a fuoco basso 8-10 minuti, senza girarli. Il merluzzo è pronto quando è bianco opaco e si sfalda con la forchetta, 63 °C con il termometro [F2].
5. Aggiungi 10 g di prezzemolo tritato, i restanti 10 g d'olio e 1 g di sale se serve: olive e capperi sono già salati. Servi con il pane integrale.

SE TI MANCA IL MERLUZZO FRESCO… · S06-V

Usa 300 g di filetti di merluzzo surgelati, scongelati in frigorifero dalla sera prima e asciugati bene: 2 minuti di cottura in più.

SI PREPARA PRIMA

Il sugo con olive e capperi (passaggi 1-2) si fa in anticipo e sta in frigorifero 2 giorni [F4]. Il pesce si cuoce al momento.

DA SAPERE

Compra pesce tenuto al freddo, conservalo a 4 °C o meno e cuocilo entro la data indicata [F4]. Se scongeli il merluzzo, fallo in frigorifero, mai a temperatura ambiente [F4].

S07 · Secondi

Orata al forno con patate e pomodorini

Patate dorate che assorbono il sugo dei pomodorini, pelle del pesce croccante: tutto nella stessa teglia.

Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	15-20 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
50-60 min	PE5 cena

INGREDIENTI PER DUE

300 g	Filetti di orata con la pelle
400 g	Patate sbucciate
200 g	Pomodorini
30 g	Olive nere
1 rametto	Rosmarino
1 spicchio	Aglio
20 g	Olio extravergine d'oliva
2 g	Sale

ALLERGENI pesce

Resa. Due piatti.

Attrezzatura. Bilancia, teglia, carta da forno, coltello, un tagliere per le verdure e uno per il pesce, pinzetta, termometro alimentare.

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 200 °C. Sbuccia 400 g di patate e tagliale a fette di 5 mm. Lava 200 g di pomodorini e tagliali a metà.
2. Disponi le patate su una teglia con carta da forno, in uno strato solo. Condisci con 10 g d'olio, 1 g di sale, 1 spicchio d'aglio a fettine e gli aghi di 1 rametto di rosmarino.
3. Cuoci 20 minuti, finché le patate iniziano a dorarsi ai bordi.
4. Intanto asciuga 300 g di filetti di orata con la pelle e controlla le spine con la pinzetta. Lava mani e utensili dopo il pesce crudo.
5. Tira fuori la teglia. Aggiungi pomodorini e 30 g di olive nere tra le patate, appoggia i filetti con la pelle verso l'alto, 10 g d'olio e 1 g di sale sopra. Cuoci altri 12-15 minuti.
6. L'orata è pronta quando la pelle è croccante e la polpa bianca si sfalda, 63 °C con il termometro [F2]. Dividi in due piatti con patate e pomodorini.

SE TI MANCA L'ORATA… · S07-V

Usa 300 g di filetti di branzino, stessa cottura; oppure 300 g di filetti di sgombro per il pesce azzurro, 2 minuti in meno.

SI PREPARA PRIMA

Le patate a fette stanno in acqua fredda in frigorifero fino al giorno dopo; asciugale bene prima di infornarle. Il pesce al momento.

DA SAPERE

Compra pesce tenuto al freddo, conservalo a 4 °C o meno e cuocilo entro la data indicata [F4]. I filetti possono trattenere qualche spina: controlla mentre porzioni.

S08 · Secondi

Seppie con piselli in umido

Seppie tenere dopo la cottura lenta, piselli dolci e un sugo da raccogliere con il pane.

Si prepara prima Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	20-25 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
60-70 min	PE4 cena

INGREDIENTI PER DUE

400 g	Seppie pulite
300 g	Piselli freschi o surgelati
60 g	Cipolla
200 g	Pomodori pelati in scatola
10 g	Prezzemolo
20 g	Olio extravergine d'oliva
100 g	Pane integrale
2 g	Sale
100 ml	Acqua

ALLERGENI molluschi, grano e glutine nel pane

Resa. Due piatti fondi, con una fetta di pane a testa.

Attrezzatura. Bilancia, pentola con coperchio, coltello, un tagliere per le verdure e uno per il pesce, carta da cucina, tostapane.

PROCEDIMENTO

1. Sciacqua 400 g di seppie pulite e tagliale a strisce di 1 cm; i tentacoli a pezzi. Asciugale bene. Lava mani e utensili dopo il pesce crudo. Affetta 60 g di cipolla.
2. Scalda 10 g d'olio in pentola con la cipolla, 3 minuti. Aggiungi le seppie a fuoco vivo e cuoci 3-4 minuti, finché perdono l'acqua e diventano bianche.
3. Unisci 200 g di pomodori pelati schiacciati e 100 ml d'acqua. Copri e cuoci a fuoco basso 30-35 minuti: le seppie sono tenere quando la forchetta entra senza resistenza. Se il sugo si asciuga, aggiungi acqua.
4. Aggiungi 300 g di piselli, freschi o surgelati, e 2 g di sale. Cuoci altri 8-10 minuti scoperto.
5. Spegni con 10 g di prezzemolo tritato e i restanti 10 g d'olio.
6. Tosta 100 g di pane integrale e servi le seppie in due piatti fondi, con una fetta di pane a testa per il sugo.

SE TI MANCA LE SEPPIE… · S08-V

Usa 400 g di anelli di calamaro o di totano al posto delle seppie: cuociono in 20 minuti al passaggio 3, 10 in meno.

SI PREPARA PRIMA

Le seppie in umido (passaggi 1-3) si fanno in anticipo e stanno in frigorifero fino al giorno dopo [F4]; scaldale e aggiungi i piselli.

DA SAPERE

Compra seppie tenute al freddo, già pulite se puoi, e cuocile entro il giorno [F4]. I molluschi vanno cotti fino a quando la polpa è opaca e soda [F2].

S09 · Secondi

Polpette di sgombro e cannellini al forno

Polpette dorate fuori e morbide dentro, con sgombro in scatola, cannellini, scorza di limone e prezzemolo.

Si prepara prima Da portare



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	20-25 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
45-55 min	PE6 cambio di programma

INGREDIENTI PER DUE

160 g	Sgombro al naturale in scatola sgocciolato
240 g	Fagioli cannellini già cotti sgocciolati
1 pezzo	Uovo medio
40 g	Pangrattato integrale
1 pezzo	Limone scorza e succo
10 g	Prezzemolo
15 g	Olio extravergine d'oliva
1 g	Sale

ALLERGENI pesce, uova, grano e glutine nel pangrattato

Resa. Dieci-dodici polpette, metà a testa.

Attrezzatura. Bilancia, colino, ciotola, forchetta, coltello, tagliere, grattugia, spremiagrumi, teglia, carta da forno, pennello, termometro alimentare.

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 200 °C. Scola e sciacqua 240 g di fagioli cannellini e schiacciali grossolanamente con la forchetta in una ciotola.
2. Sgocciola 160 g di sgombro al naturale, togli eventuali spine e sbriciolalo nella ciotola. Lava 1 limone: grattugia la scorza e spremi 15 g di succo.
3. Aggiungi 1 uovo, 40 g di pangrattato integrale, 10 g di prezzemolo tritato, scorza e succo di limone, 1 g di sale. Mescola e lava le mani dopo l'uovo crudo.
4. Lascia riposare 10 minuti: il pangrattato assorbe. Con le mani bagnate forma 10-12 polpette e appoggiale su una teglia con carta da forno.
5. Spennellale con 15 g d'olio e cuoci 18-20 minuti, girandole a metà, finché sono dorate e sode al tatto: 71 °C con il termometro [F2].
6. Servi calde con il pane integrale e un contorno, o fredde il giorno dopo.

SE TI MANCA LO SGOMBRO IN SCATOLA… · S09-V

Usa 120 g di tonno al naturale, sgocciolato, al posto dello sgombro: stesso procedimento.

SI PREPARA PRIMA

Il composto si fa la sera prima e sta in frigorifero coperto [F4]; al mattino formi le polpette e inforni, o le cuoci la sera prima e le porti fredde.

DA SAPERE

Si portano fredde, in contenitore chiuso e borsa termica con due accumulatori freddi [F5]. Lo sgombro in scatola è già salato: non serve altro sale oltre 1 g.

S10 · Secondi

Pollo al limone con patate al forno

Pollo e patate cuociono insieme in teglia, con limone a spicchi e rosmarino; le patate vengono croccanti.



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	15-20 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
60-70 min	AI6 cena

INGREDIENTI PER DUE

2 pezzi	Cosce di pollo senza pelle
400 g	Patate sbucciate
1 pezzo	Limone
2 rametti	Rosmarino
2 spicchi	Aglio
20 g	Olio extravergine d'oliva
2 g	Sale

ALLERGENI nessuno dei principali

Resa. Una coscia a testa con le patate.

Attrezzatura. Bilancia, teglia, coltello, un tagliere per le verdure e uno per la carne, termometro alimentare.

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 200 °C. Sbuccia 400 g di patate e tagliale a spicchi. Lava 1 limone e taglialo in 8 spicchi.
2. Togli la pelle a 2 cosce di pollo, circa 450 g, se non lo ha già fatto il macellaio. Lava mani, coltello e tagliere subito dopo.
3. In una teglia mescola patate, spicchi di limone, 2 spicchi d'aglio schiacciati, 2 rametti di rosmarino, 10 g d'olio e 1 g di sale. Appoggia sopra le cosce, con i restanti 10 g d'olio e 1 g di sale.
4. Cuoci 40-45 minuti, girando le patate a metà. Il pollo è pronto quando il succo esce chiaro e l'osso si stacca: 74 °C vicino all'osso con il termometro [F2].
5. Lascia riposare 5 minuti. Servi una coscia a testa con le patate e il limone cotto, da spremere sopra.

SI PREPARA PRIMA

Le patate a spicchi stanno in acqua fredda in frigorifero fino al giorno dopo; asciugale bene. Il pollo si condisce al momento.

DA SAPERE

Il pollo crudo si tiene a 4 °C o meno e si cuoce entro la data indicata [F4]; lava mani, coltello e tagliere dopo averlo toccato. Avanzato, si conserva 3-4 giorni e si scalda fino a 74 °C [F8].

S11 · Secondi

Tacchino in padella con peperoni

Peperoni stufati dolci con la cipolla, tacchino sfumato con il limone: poca carne, molta verdura.

Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	20-25 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
30-35 min	PE2 cena

INGREDIENTI PER DUE

300 g	Fesa di tacchino a fette
400 g	Peperoni
80 g	Cipolla
2 g	Origano secco
20 g	Olio extravergine d'oliva
20 g	Succo di limone
2 g	Sale
50 ml	Acqua

ALLERGENI nessuno dei principali

Resa. Due piatti, con il pane integrale accanto.

Attrezzatura. Bilancia, padella ampia con coperchio, coltello, un tagliere per le verdure e uno per la carne, carta da forno, batticarne o pentolino, termometro alimentare.

PROCEDIMENTO

1. Lava 400 g di peperoni, togli semi e filamenti e tagliali a strisce. Affetta 80 g di cipolla.
2. Scalda 10 g d'olio nella padella ampia con la cipolla, 3 minuti. Aggiungi i peperoni, 50 ml d'acqua e 1 g di sale, copri e cuoci 15 minuti, mescolando due volte: devono diventare morbidi e dolci. Scopri e asciuga il fondo.
3. Intanto batti 300 g di fesa di tacchino a fette tra due fogli di carta da forno, per uno spessore uniforme. Lava mani e utensili dopo la carne cruda.
4. Togli i peperoni dalla padella. Scalda i restanti 10 g d'olio e cuoci le fette 2-3 minuti per lato, finché sono dorate e non più rosa al centro: 74 °C con il termometro [F2].
5. Rimetti i peperoni, aggiungi 20 g di succo di limone, 2 g di origano e 1 g di sale. Mescola mezzo minuto e dividi in due piatti, con il pane integrale.

SI PREPARA PRIMA

I peperoni stufati (passaggi 1-2) si fanno il giorno prima e stanno in frigorifero [F4]. La carne si cuoce al momento, in 6 minuti.

DA SAPERE

Il tacchino crudo si tiene a 4 °C o meno e si cuoce entro la data indicata [F4]; lava mani, coltello e tagliere dopo averlo toccato.

S12 · Secondi

Spezzatino di pollo con zucca e ceci

Zucca che si sfalda nel sugo, ceci interi, paprika e rosmarino: la carne è un terzo del piatto.

Si prepara prima Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	20-25 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
45-55 min	AI4 cena

INGREDIENTI PER DUE

250 g	Petto di pollo a bocconcini
400 g	Zucca pulita
240 g	Ceci già cotti sgocciolati
60 g	Cipolla
300 ml	Brodo vegetale B08
1 rametto	Rosmarino
3 g	Paprika dolce
20 g	Olio extravergine d'oliva
2 g	Sale

ALLERGENI sedano nel brodo; controlla l'etichetta dei ceci

Resa. Due piatti fondi, con il pane integrale accanto.

Attrezzatura. Bilancia, pentola con coperchio, coltello, un tagliere per le verdure e uno per la carne, colino, termometro alimentare.

PROCEDIMENTO

1. Taglia 250 g di petto di pollo a bocconcini di 2 cm sul tagliere della carne; lava mani e tagliere subito dopo. Taglia 400 g di zucca pulita a cubetti di 2 cm e affetta 60 g di cipolla.
2. Scalda 10 g d'olio in pentola a fuoco vivo e rosola il pollo 3-4 minuti, finché è dorato su tutti i lati. Toglilo.
3. Nella stessa pentola, con i restanti 10 g d'olio, cuoci la cipolla 3 minuti con 1 rametto di rosmarino. Aggiungi 3 g di paprika e mescola mezzo minuto.
4. Unisci la zucca e 300 ml di brodo vegetale B08. Copri e cuoci a fuoco basso 15 minuti.
5. Scola e sciacqua 240 g di ceci. Aggiungili con il pollo e 2 g di sale; cuoci altri 8-10 minuti scoperto, finché il sugo si addensa e il pollo è cotto al centro, 74 °C con il termometro [F2].
6. Togli il rosmarino e dividi in due piatti fondi, con il pane integrale accanto.

SE TI MANCA IL POLLO… · S12-V

Senza pollo: usa altri 240 g di ceci e 200 g di zucca in più, con lo stesso brodo. Lo spezzatino diventa vegetariano; 5 minuti in meno.

SI PREPARA PRIMA

Tutto lo spezzatino si fa il giorno prima e sta in frigorifero 3-4 giorni [F8]. Brodo B08 e ceci B01 dalla sessione della settimana.

DA SAPERE

Il pollo crudo si tiene a 4 °C o meno e si cuoce entro la data indicata [F4]; lava mani, coltello e tagliere dopo averlo toccato. Scalda l'avanzo fino a 74 °C [F8].

S13 · Secondi

Uova in purgatorio con pane integrale

Tuorlo morbido nel sugo piccante e pane tostato per raccogliere: la cena di quando il frigorifero è quasi vuoto.

Vegetariana



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	15-20 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
25-30 min	PE4 cambio di programma

INGREDIENTI PER DUE

4 pezzi	Uova medie
400 g	Pomodori pelati in scatola
60 g	Cipolla
1 g	Peperoncino secco
10 g	Prezzemolo
20 g	Olio extravergine d'oliva
100 g	Pane integrale
2 g	Sale

ALLERGENI uova, grano e glutine nel pane

Resa. Due uova a testa con il sugo, e una fetta di pane a testa.

Attrezzatura. Bilancia, padella ampia con coperchio, cucchiaio, coltello, tagliere, tazzina, tostapane.

PROCEDIMENTO

1. Affetta sottile 60 g di cipolla e cuocila nella padella ampia con 10 g d'olio, 4 minuti a fuoco basso.
2. Aggiungi 400 g di pomodori pelati schiacciati, 1 g di peperoncino e 1 g di sale. Cuoci scoperto 15 minuti, finché il sugo è denso. Con il sugo B06 pronto, usane 300 g e scaldalo 3 minuti.
3. Con il cucchiaio fai quattro conche nel sugo. Rompi un uovo in una tazzina e fallo scivolare in una conca; ripeti con le altre 3 uova, 4 in tutto. Lava le mani dopo i gusci.
4. Aggiungi 1 g di sale, copri e cuoci a fuoco basso 5-7 minuti: l'albume deve essere bianco e fermo, il tuorlo ancora morbido. Per un tuorlo sodo, 2 minuti in più.
5. Tosta 100 g di pane integrale. Servi due uova a testa con il sugo, 10 g di prezzemolo tritato, i restanti 10 g d'olio e il pane.

SI PREPARA PRIMA

Il sugo è la base B06. Con quello pronto restano le uova e 10 minuti.

DA SAPERE

Le uova con il tuorlo morbido non raggiungono i 71 °C delle preparazioni a base d'uovo [F2]: se preferisci, cuocile fino a tuorlo sodo. Usa uova fresche, tenute in frigorifero [F4].

S14 · Secondi

Polpette di lenticchie con salsa allo yogurt

Crosta dorata con il cumino, interno morbido, e una salsa fredda di yogurt e limone: i legumi come secondo.

Vegetariana · Si prepara prima · Da portare · Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	25-30 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
55-65 min	AI7 cena

INGREDIENTI PER DUE

300 g	Lenticchie già cotte B02
50 g	Pangrattato integrale
1 pezzo	Uovo medio
60 g	Cipolla
2 g	Cumino in polvere
10 g	Prezzemolo
150 g	Yogurt bianco naturale
15 g	Succo di limone
20 g	Olio extravergine d'oliva 5 per la cipolla, 15 per le polpette
2 g	Sale

ALLERGENI uova, latte (yogurt), grano e glutine nel pangrattato

Resa. Dieci-dodici polpette, metà a testa, con la salsa e il pane integrale.

Attrezzatura. Bilancia, padella, ciotola, forchetta, coltello, tagliere, teglia, carta da forno, pennello, termometro alimentare.

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 200 °C. Pesa 300 g di lenticchie già cotte (B02), ben scolate. Trita fine 60 g di cipolla e 10 g di prezzemolo.
2. Cuoci la cipolla in padella con 5 g d'olio, 3 minuti, finché è morbida. Aggiungi 2 g di cumino e mescola mezzo minuto.
3. Schiaccia le lenticchie con la forchetta, lasciandone metà intere. Unisci cipolla, prezzemolo, 1 uovo, 50 g di pangrattato integrale e 1 g di sale. Mescola e lava le mani dopo l'uovo crudo.
4. Lascia riposare 10 minuti; se il composto è troppo morbido, aggiungi un cucchiaio di pangrattato.
5. Con le mani bagnate forma 10-12 polpette, appoggiale su una teglia con carta da forno e spennellale con i restanti 15 g d'olio.
6. Cuoci 20-25 minuti, girandole a metà, finché sono dorate e sode: 71 °C con il termometro [F2].
7. Mescola 150 g di yogurt con 15 g di succo di limone e 1 g di sale. Servi le polpette con la salsa e il pane integrale.

SE TI MANCA L'UOVO… · S14-V

Senza uovo: usa 2 cucchiai di farina integrale e 1 d'acqua al posto dell'uovo. Le polpette vengono un po' più friabili; girale con delicatezza.

SI PREPARA PRIMA

Il composto si fa la sera prima e sta in frigorifero coperto [F4]. Le polpette cotte si portano fredde, con la salsa a parte.

DA SAPERE

Si portano fredde, in contenitore chiuso e borsa termica con due accumulatori freddi [F5]. In frigorifero 3-4 giorni [F8].

S15 · Secondi

Medaglioni di ceci e spinaci in padella

Ceci schiacciati grossi per la consistenza, cumino e limone, cotti in padella con poco olio: buoni anche nel pane.

Vegetariana · Si prepara prima · Da portare



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	20-25 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
40-50 min	PE6 cena

INGREDIENTI PER DUE

480 g	Ceci già cotti sgocciolati
200 g	Spinaci freschi puliti
40 g	Farina integrale di grano tenero
1 spicchio	Aglio
2 g	Cumino in polvere
15 g	Succo di limone
20 g	Olio extravergine d'oliva
2 g	Sale
30 ml	Acqua per gli spinaci

ALLERGENI grano e glutine nella farina; controlla l'etichetta dei ceci

Resa. Sei medaglioni, tre a testa.

Attrezzatura. Bilancia, padella con coperchio, padella antiaderente, colino, ciotola, forchetta o schiacciapatate, coltello, tagliere, paletta.

PROCEDIMENTO

1. Lava 200 g di spinaci e cuocili in padella con 30 ml d'acqua, coperti, 3-4 minuti. Scolali, strizzali bene e tritali.
2. Scola e sciacqua 480 g di ceci. Schiacciali in una ciotola con la forchetta o lo schiacciapatate, grossolanamente: devono restare dei pezzi.
3. Aggiungi gli spinaci, 1 spicchio d'aglio tritato fine, 2 g di cumino, 15 g di succo di limone, 40 g di farina integrale e 2 g di sale. Impasta con le mani.
4. Forma 6 medaglioni spessi 2 cm, premendo bene. Lasciali riposare in frigorifero 15 minuti: si compattano.
5. Scalda 10 g d'olio nella padella antiaderente a fuoco medio. Cuoci 3 medaglioni per volta, 4-5 minuti per lato, finché sono dorati e con la crosta. Girali una volta sola, con la paletta.
6. Ripeti con gli altri 10 g d'olio. Servi tre medaglioni a testa con un contorno; sono buoni anche dentro il pane.

SE TI MANCA GLI SPINACI FRESCHI… · S15-V

Usa 200 g di spinaci surgelati, scongelati in padella senza acqua e strizzati con forza: trattengono più liquido. Il resto non cambia.

SI PREPARA PRIMA

I medaglioni crudi si formano la sera prima e stanno in frigorifero coperti [F4]; i cotti si portano freddi o si scaldano in padella.

DA SAPERE

Si portano freddi, in contenitore chiuso e borsa termica con due accumulatori freddi [F5]. In frigorifero 3-4 giorni [F8].

S16 · Secondi

Fagioli all'uccelletto con cavolo nero

Salvia e aglio nell'olio, fagioli che si insaporiscono nel pomodoro, cavolo nero morbido: il secondo toscano senza carne.



Vegetariana · Si prepara prima · Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	15-20 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
35-45 min	AI2 cena

INGREDIENTI PER DUE

480 g	Fagioli cannellini già cotti sgocciolati
300 g	Pomodori pelati in scatola
250 g	Cavolo nero senza coste
2 spicchi	Aglio
6 foglie	Salvia
25 g	Olio extravergine d'oliva
100 g	Pane integrale
2 g	Sale
100 ml	Acqua

ALLERGENI grano e glutine nel pane; controlla l'etichetta dei fagioli

Resa. Due piatti fondi, con una fetta di pane a testa.

Attrezzatura. Bilancia, pentola con coperchio, colino, coltello, tagliere, tostapane.

PROCEDIMENTO

1. Togli le coste a 250 g di cavolo nero, lava le foglie e tagliale a strisce. Scola e sciacqua 480 g di fagioli cannellini.
2. Scalda 15 g d'olio in pentola con 2 spicchi d'aglio schiacciati e 6 foglie di salvia, 2 minuti a fuoco basso, finché l'aglio è dorato.
3. Aggiungi 300 g di pomodori pelati schiacciati e 100 ml d'acqua. Cuoci 10 minuti, poi unisci il cavolo nero, copri e cuoci altri 10 minuti, finché le foglie sono morbide.
4. Unisci i fagioli e 2 g di sale. Cuoci scoperto 10 minuti, finché il sugo si addensa e vela i fagioli. Togli l'aglio.
5. Tosta 100 g di pane integrale. Servi in due piatti fondi con i restanti 10 g d'olio a crudo e una fetta di pane a testa.

SI PREPARA PRIMA

Tutto il piatto si fa il giorno prima e sta in frigorifero 3-4 giorni [F8]. Si scalda a fuoco basso con un cucchiaio d'acqua.

K01 · Contorni

Broccoli con aglio e peperoncino



Vegetariana Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
15-20 min	AI2 pranzo, contorno

INGREDIENTI PER DUE

500 g	Broccoli in cimette
1 spicchio	Aglio
1 g	Peperoncino secco
15 g	Olio extravergine d'oliva
2 g	Sale
100 ml	Acqua

ALLERGENI nessuno dei principali

Resa. Due porzioni.

Attrezzatura. Bilancia, coltello, tagliere, padella ampia con coperchio.

PROCEDIMENTO

1. Dividi 500 g di broccoli in cimette e lavale. Taglia anche il gambo a pezzetti, sbucciato.
2. Scalda 15 g d'olio in padella con 1 spicchio d'aglio schiacciato e 1 g di peperoncino, un minuto a fuoco basso.
3. Aggiungi le cimette e il gambo, 100 ml d'acqua e 2 g di sale. Copri e cuoci 6-8 minuti a fuoco medio.
4. Scopri e lascia asciugare 2 minuti: sono pronti quando sono verdi, teneri alla forchetta e un po' croccanti. Togli l'aglio.

SI PREPARA PRIMA

Le cimette lavate stanno in frigorifero fino al giorno dopo. Cotti, si mangiano anche freddi con il limone.

K02 · Contorni

Carote al forno con cumino

Vegetariana Si prepara prima

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
35-45 min	PE4 cena, contorno



INGREDIENTI PER DUE

500 g	Carote pulite
2 g	Cumino in polvere
15 g	Olio extravergine d'oliva
2 g	Sale
5 g	Prezzemolo

ALLERGENI nessuno dei principali

Resa. Due porzioni.

Attrezzatura. Bilancia, pelapatate, coltello, tagliere, teglia, carta da forno.

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 200 °C. Pela 500 g di carote e tagliale a bastoncini lunghi un dito.
2. Stendile su una teglia con carta da forno e condisci con 15 g d'olio, 2 g di cumino e 2 g di sale. Mescola con le mani.
3. Cuoci 25-30 minuti, girando a metà: sono pronte quando i bordi sono scuri e la forchetta entra senza sforzo.
4. Servi con 5 g di prezzemolo tritato. Buone anche fredde, il giorno dopo.

SI PREPARA PRIMA

Si cuociono in anticipo, anche nella sessione della settimana. In frigorifero 3-4 giorni [F8], da scaldare o mangiare fredde.

K03 · Contorni

Finocchi al forno con parmigiano

Vegetariana Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
35-45 min	AI3 cena, contorno

INGREDIENTI PER DUE

500 g	Finocchi puliti
20 g	Parmigiano grattugiato
15 g	Olio extravergine d'oliva
1 g	Sale
1 g	Pepe nero

ALLERGENI latte (parmigiano)

Resa. Due porzioni.

Attrezzatura. Bilancia, coltello, tagliere, pentola, colino, teglia.

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 200 °C. Pulisci 500 g di finocchi, togli le parti dure e tagliali a spicchi di 1 cm.
2. Cuocili in acqua bollente 5 minuti, scolali bene e disponili in una teglia unta con 5 g d'olio.
3. Condisci con i restanti 10 g d'olio, 1 g di sale, 1 g di pepe nero e 20 g di parmigiano sopra.
4. Cuoci 20-25 minuti: sono pronti quando la crosta è dorata e la forchetta entra senza sforzo.

SE TI MANCA IL PARMIGIANO… · K03-V

Usa 2 cucchiai di pangrattato integrale e un filo d'olio in più al posto del parmigiano. Crosta croccante anche senza il formaggio.

SI PREPARA PRIMA

I finocchi sbollentati (passaggio 2) stanno in frigorifero fino al giorno dopo. Poi solo forno.

K04 · Contorni

Cavolo cappuccio al limone

Vegetariana · Si prepara prima · Da portare · Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
25-30 min	AI5 cena, contorno

INGREDIENTI PER DUE

400 g	Cavolo cappuccio
100 g	Carote pulite
20 g	Succo di limone
15 g	Olio extravergine d'oliva
2 g	Sale

ALLERGENI nessuno dei principali

Resa. Due porzioni, o un contenitore da portare.

Attrezzatura. Bilancia, coltello grande, tagliere, grattugia, ciotola.

PROCEDIMENTO

1. Togli le foglie esterne a 400 g di cavolo cappuccio, dividilo a metà e taglialo a strisce sottilissime. Pela e grattugia 100 g di carote.
2. In una ciotola mescola il cavolo con 2 g di sale e 20 g di succo di limone. Massaggialo con le mani per 2 minuti: diventa tenero e lucido.
3. Aggiungi le carote e 15 g d'olio, mescola e lascia riposare 15 minuti. Si tiene in frigorifero fino a 2 giorni.

SI PREPARA PRIMA

Si fa la sera prima e il giorno dopo è più tenero. Si porta in contenitore chiuso [F5].

K05 · Contorni

Zucchine grigliate con menta

Vegetariana · Si prepara prima · Da portare · Stagione



PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	15-20 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
50-60 min	PE1 cena, contorno · PE6 cena, contorno

INGREDIENTI PER DUE

500 g	Zucchine
8 foglie	Menta fresca
15 g	Olio extravergine d'oliva
15 g	Succo di limone
2 g	Sale

ALLERGENI nessuno dei principali

Resa. Due porzioni, o un contenitore da portare.

Attrezzatura. Bilancia, coltello, tagliere, padella a righe, pinza, piatto largo.

PROCEDIMENTO

1. Lava 500 g di zucchine e tagliale per il lungo a fette di 5 mm.
2. Scalda bene la padella a righe, senza olio. Griglia le fette 2-3 minuti per lato, poche alla volta, finché hanno le righe scure e sono morbide.
3. Disponile su un piatto e condisci da calde con 15 g d'olio, 15 g di succo di limone, 2 g di sale e 8 foglie di menta spezzate.
4. Lascia riposare almeno 30 minuti: si insaporiscono. Si mangiano a temperatura ambiente.

SI PREPARA PRIMA

Si fanno il giorno prima e stanno in frigorifero 2 giorni. Si portano in contenitore chiuso [F5].

K06 · Contorni

Fagiolini con pomodorini

Vegetariana Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
20-25 min	PE3 cena, contorno



INGREDIENTI PER DUE

400 g	Fagiolini puliti
200 g	Pomodorini
6 foglie	Basilico
15 g	Olio extravergine d'oliva
2 g	Sale

ALLERGENI nessuno dei principali

Resa. Due porzioni.

Attrezzatura. Bilancia, pentola con cestello a vapore, coltello, tagliere, padella.

PROCEDIMENTO

1. Spunta 400 g di fagiolini e lavali. Cuocili al vapore 8-10 minuti: devono restare verdi e piegarsi senza spezzarsi.
2. Lava 200 g di pomodorini e tagliali a metà.
3. Scalda 15 g d'olio in padella, aggiungi i pomodorini a fuoco vivo e cuoci 2 minuti, finché si aprono appena.
4. Unisci i fagiolini, 2 g di sale e 6 foglie di basilico spezzate. Salta un minuto e servi.

SE TI MANCA I FAGIOLINI FRESCHI… · K06-V

Usa 400 g di fagiolini surgelati, cotti al vapore 8 minuti senza scongelare. Il resto non cambia.

SI PREPARA PRIMA

I fagiolini al vapore si cuociono la sera prima e si saltano con i pomodorini al momento.

K07 · Contorni

Peperoni con cipolla e origano

Vegetariana · Si prepara prima · Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
30-35 min	PE5 cena, contorno



INGREDIENTI PER DUE

500 g	Peperoni
100 g	Cipolla
2 g	Origano secco
15 g	Olio extravergine d'oliva
2 g	Sale
50 ml	Acqua

ALLERGENI nessuno dei principali

Resa. Due porzioni.

Attrezzatura. Bilancia, coltello, tagliere, padella ampia con coperchio.

PROCEDIMENTO

1. Lava 500 g di peperoni, togli semi e filamenti e tagliali a strisce di 1 cm. Affetta 100 g di cipolla.
2. Scalda 15 g d'olio in padella con la cipolla, 3 minuti a fuoco medio, finché è morbida.
3. Aggiungi i peperoni, 50 ml d'acqua e 2 g di sale. Copri e cuoci 15-18 minuti, mescolando due volte.
4. Scopri, lascia asciugare 2 minuti e aggiungi 2 g di origano. Sono pronti quando sono morbidi e dolci, con qualche bordo dorato.

SI PREPARA PRIMA

Si cuociono in anticipo e stanno in frigorifero 3-4 giorni [F8]. Buoni anche freddi, sul pane.

K08 · Contorni

Verza stufata con cumino

Vegetariana · Si prepara prima · Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
30-35 min	AI7 cena, contorno



INGREDIENTI PER DUE

500 g	Verza
60 g	Cipolla
2 g	Cumino in polvere
15 g	Olio extravergine d'oliva
2 g	Sale
100 ml	Acqua

ALLERGENI nessuno dei principali

Resa. Due porzioni.

Attrezzatura. Bilancia, coltello grande, tagliere, padella ampia con coperchio.

PROCEDIMENTO

1. Togli le foglie esterne a 500 g di verza, lavala e tagliala a strisce di 1 cm. Affetta 60 g di cipolla.
2. Scalda 15 g d'olio in padella con la cipolla, 3 minuti. Aggiungi 2 g di cumino e mescola mezzo minuto, finché profuma.
3. Unisci la verza, 100 ml d'acqua e 2 g di sale. Copri e cuoci 15 minuti a fuoco medio, mescolando due volte.
4. Scopri e cuoci altri 5 minuti: è pronta quando è morbida, dolce e il fondo è asciutto.

SI PREPARA PRIMA

Si fa il giorno prima e si scalda in padella. In frigorifero 3-4 giorni [F8].

K09 · Contorni

Pomodori e cipolla rossa

Vegetariana Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	5-10 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
20-25 min	PE2 cena, contorno



INGREDIENTI PER DUE

400 g	Pomodori maturi
60 g	Cipolla rossa
1 g	Origano secco
15 g	Olio extravergine d'oliva
2 g	Sale

ALLERGENI nessuno dei principali

Resa. Due porzioni.

Attrezzatura. Bilancia, coltello, tagliere, ciotola, piatto largo.

PROCEDIMENTO

1. Affetta sottile 60 g di cipolla rossa e mettila 10 minuti in acqua fredda, così perde il piccante. Scolala.
2. Lava 400 g di pomodori maturi e tagliali a spicchi. Disponili in un piatto con la cipolla.
3. Condisci con 15 g d'olio, 2 g di sale e 1 g di origano. Lascia riposare 10 minuti prima di servire: il sugo si forma da solo.

SI PREPARA PRIMA

Niente da anticipare. I pomodori tagliati prima perdono il succo, condiscili dieci minuti prima di mangiare.

K10 · Contorni

Cavolfiore al forno con curcuma



Vegetariana Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
35-45 min	AI2 cena, contorno

INGREDIENTI PER DUE

600 g	Cavolfiore in cimette
2 g	Curcuma in polvere
15 g	Olio extravergine d'oliva
2 g	Sale
15 g	Succo di limone

ALLERGENI nessuno dei principali

Resa. Due porzioni.

Attrezzatura. Bilancia, coltello, tagliere, ciotola, teglia, carta da forno.

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 200 °C. Dividi 600 g di cavolfiore in cimette piccole e lavale; asciugale bene.
2. In una ciotola mescola le cimette con 15 g d'olio, 2 g di curcuma e 2 g di sale, finché sono gialle dappertutto.
3. Stendile su una teglia con carta da forno, senza sovrapporle, e cuoci 25-30 minuti, girando a metà.
4. Sono pronte quando i bordi sono dorati e croccanti e il centro è tenero. Servi con 15 g di succo di limone.

SE TI MANCA LA CURCUMA… · K10-V

Usa paprika dolce al posto della curcuma, stessa dose; oppure nessuna spezia. Il cavolfiore al forno resta dolce e dorato.

SI PREPARA PRIMA

Le cimette condite stanno in frigorifero fino al giorno dopo, poi solo forno. Cotte, si scaldano 5 minuti a 200 °C.

K11 · Contorni

Cavolini di Bruxelles al forno

Vegetariana Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
30-40 min	AI6 cena, contorno



INGREDIENTI PER DUE

500 g	Cavolini di Bruxelles puliti
15 g	Succo di limone
15 g	Olio extravergine d'oliva
2 g	Sale
1 g	Pepe nero

ALLERGENI nessuno dei principali

Resa. Due porzioni.

Attrezzatura. Bilancia, coltello, tagliere, ciotola, teglia, carta da forno.

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 200 °C. Pulisci 500 g di cavolini di Bruxelles: togli le foglie esterne rovinate, taglia il gambo e dividili a metà.
2. Mescolali in una ciotola con 15 g d'olio, 2 g di sale e 1 g di pepe nero.
3. Disponili su una teglia con carta da forno con il taglio verso il basso e cuoci 20-25 minuti, senza girarli.
4. Sono pronti quando il taglio è dorato scuro e le foglie esterne croccanti. Servi con 15 g di succo di limone.

SI PREPARA PRIMA

I cavolini puliti e divisi stanno in frigorifero fino al giorno dopo. Cotti, si ripassano 5 minuti in forno.

K12 · Contorni

Radicchio, arance e noci

Vegetariana Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
10-15 min	AI4 cena, contorno



INGREDIENTI PER DUE

300 g	Radicchio
2 pezzi	Arance
30 g	Noci gherigli
15 g	Olio extravergine d'oliva
1 g	Sale

ALLERGENI frutta a guscio

Resa. Due porzioni.

Attrezzatura. Bilancia, coltello, tagliere, ciotola.

PROCEDIMENTO

1. Lava 300 g di radicchio, asciugalo e taglialo a strisce. Spezza 30 g di gherigli di noce.
2. Pela 2 arance al vivo, senza la pellicina bianca, e tagliale a fette sopra una ciotola per raccogliere il succo.
3. Unisci radicchio, arance e noci. Condisci con 15 g d'olio, il succo raccolto e 1 g di sale. Mescola al momento di servire.

SI PREPARA PRIMA

Radicchio lavato e noci spezzate la sera prima; le arance al momento, così non perdono succo.

D01 · Spuntini e dolci

Hummus di ceci con carote

Vegetariana · Si prepara prima · Da portare

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
10-15 min	AI2 spuntino



INGREDIENTI PER DUE

240 g	Ceci già cotti sgocciolati
20 g	Succo di limone
1 g	Cumino in polvere
20 g	Olio extravergine d'oliva
200 g	Carote pulite
30 ml	Acqua

ALLERGENI nessuno dei principali; controlla l'etichetta dei ceci

Resa. Circa 280 g di hummus e le carote, per due spuntini.

Attrezzatura. Bilancia, colino, frullatore, pelapatate, coltello, ciotola.

PROCEDIMENTO

1. Scola e sciacqua 240 g di ceci. Frullali con 20 g di succo di limone, 1 g di cumino, 15 g d'olio e 30 ml d'acqua, finché la crema è liscia.
2. Se è troppo densa, aggiungi acqua un cucchiaio alla volta. Assaggia: con i ceci in barattolo di solito non serve sale.
3. Pela 200 g di carote e tagliale a bastoncini. Servi l'hummus in una ciotola con i restanti 5 g d'olio sopra e le carote attorno.

SI PREPARA PRIMA

L'hummus si fa in anticipo e sta in frigorifero 3-4 giorni in un vasetto chiuso [F8]. Si porta con le carote a parte [F5].

D02 · Spuntini e dolci

Pera, noci e parmigiano

Vegetariana Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	5-10 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
5-10 min	AI7 spuntino



INGREDIENTI PER DUE

300 g	Pere
20 g	Noci gherigli
30 g	Parmigiano

ALLERGENI frutta a guscio, latte (parmigiano)

Resa. Due piatti.

Attrezzatura. Bilancia, coltello, tagliere, pelapatate per le scaglie.

PROCEDIMENTO

1. Lava 2 pere, circa 300 g, togli il torsolo e tagliale a spicchi sottili, con la buccia.
2. Dividile in due piatti con 10 g di gherigli di noce spezzati e 15 g di parmigiano a scaglie a testa. Si mangia con le mani.

SI PREPARA PRIMA

Niente da anticipare. Le pere tagliate scuriscono: tagliale cinque minuti prima dello spuntino.

D03 · Spuntini e dolci

Mandorle tostate al rosmarino

Vegetariana · Si prepara prima · Da portare

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	5-10 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
10-15 min	AI4 spuntino



INGREDIENTI PER DUE

100 g	Mandorle sgusciate
1 rametto	Rosmarino
5 g	Olio extravergine d'oliva
1 g	Sale

ALLERGENI frutta a guscio

Resa. Due spuntini da 30 g, più 40 g in barattolo.

Attrezzatura. Bilancia, padella, cucchiaio di legno, piatto, barattolo con coperchio.

PROCEDIMENTO

1. Scalda 5 g d'olio in una padella con gli aghi tritati di 1 rametto di rosmarino, mezzo minuto a fuoco basso.
2. Aggiungi 100 g di mandorle e tosta 4-5 minuti, mescolando sempre: sono pronte quando profumano e scricchiolano.
3. Versale su un piatto, aggiungi 1 g di sale e lasciale raffreddare: diventano croccanti. Trenta grammi a testa per uno spuntino; il resto in barattolo.

SI PREPARA PRIMA

Si fanno una volta e durano una settimana in un barattolo chiuso. Si portano in un sacchetto.

D04 · Spuntini e dolci

Ceci croccanti alla paprika

Vegetariana · Si prepara prima · Da portare

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
40-45 min	AI5 spuntino



INGREDIENTI PER DUE

240 g	Ceci già cotti sgocciolati e asciugati
3 g	Paprika dolce o affumicata
10 g	Olio extravergine d'oliva
1 g	Sale

ALLERGENI nessuno dei principali; controlla l'etichetta dei ceci

Resa. Circa 140 g di ceci croccanti, per due.

Attrezzatura. Bilancia, colino, canovaccio, ciotola, teglia, carta da forno.

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 200 °C. Scola e sciacqua 240 g di ceci, poi asciugali bene con un canovaccio: più sono asciutti, più diventano croccanti.
2. Mescolali con 10 g d'olio e stendili su una teglia con carta da forno, in uno strato solo.
3. Cuoci 25-30 minuti, scuotendo la teglia due volte, finché sono dorati e scricchiolano.
4. Fuori dal forno condisci con 3 g di paprika e 1 g di sale. Lascia raffreddare: si mangiano il giorno stesso, poi si ammorbidiscono.

SI PREPARA PRIMA

Si cuociono al mattino e si portano in un sacchetto di carta, non chiusi in plastica. Restano croccanti.

D05 · Spuntini e dolci

Bruschetta con pomodoro e basilico



Vegetariana Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	5-10 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
5-10 min	PE1 spuntino

INGREDIENTI PER DUE

100 g	Pane integrale
200 g	Pomodori maturi
6 foglie	Basilico
15 g	Olio extravergine d'oliva
1 g	Sale

ALLERGENI grano e glutine nel pane

Resa. Quattro bruschette, due a testa.

Attrezzatura. Bilancia, coltello, tagliere, ciotola, tostapane.

PROCEDIMENTO

1. Lava 200 g di pomodori maturi, tagliali a dadini e mettili in una ciotola con il loro succo, 10 g d'olio e 1 g di sale.
2. Tosta 100 g di pane integrale, due fette a testa, finché è croccante.
3. Distribuisci i pomodori sul pane caldo, con 6 foglie di basilico spezzate e i restanti 5 g d'olio. Mangia subito, prima che il pane si bagni.

SI PREPARA PRIMA

Niente da anticipare. Il pomodoro condito aspetta dieci minuti al massimo.

D06 · Spuntini e dolci

Bastoncini con salsa allo yogurt



Vegetariana · Si prepara prima · Da portare

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
20-25 min	PE2 spuntino

INGREDIENTI PER DUE

150 g	Yogurt bianco naturale
6 foglie	Menta fresca
10 g	Succo di limone
200 g	Carote pulite
200 g	Cetrioli

ALLERGENI latte (yogurt)

Resa. Due ciotoline di salsa con i bastoncini.

Attrezzatura. Bilancia, ciotola, coltello, pelapatate, tagliere, due ciotoline.

PROCEDIMENTO

1. Mescola 150 g di yogurt con 10 g di succo di limone e 6 foglie di menta tritate fini. Lascia in frigorifero 10 minuti.
2. Pela 200 g di carote e 200 g di cetrioli e tagliali a bastoncini lunghi un dito.
3. Servi la salsa in due ciotoline con i bastoncini attorno. Si porta in un contenitore con la salsa in un vasetto a parte [F5].

SI PREPARA PRIMA

Salsa e bastoncini si preparano la sera prima, separati, in frigorifero [F4]. I bastoncini in acqua fredda restano croccanti.

D07 · Spuntini e dolci

Cracker integrali al rosmarino

Vegetariana · Si prepara prima · Da portare

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	15-20 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
35-40 min	PE4 spuntino



INGREDIENTI PER DUE

150 g	Farina integrale di grano tenero
30 g	Olio extravergine d'oliva
1 rametto	Rosmarino
15 g	Semi di sesamo
3 g	Sale
60 ml	Acqua

ALLERGENI grano e glutine, sesamo

Resa. Circa 30 cracker, per quattro spuntini da due.

Attrezzatura. Bilancia, ciotola, mattarello, carta da forno, rotella o coltello, teglia, scatola con coperchio.

PROCEDIMENTO

1. Forno a 200 °C. Mescola 150 g di farina integrale, 15 g di semi di sesamo, 3 g di sale e gli aghi tritati di 1 rametto di rosmarino.
2. Aggiungi 30 g d'olio e 60 ml d'acqua. Impasta 2 minuti, finché la pasta è liscia e non si attacca.
3. Stendila tra due fogli di carta da forno a 2 mm. Togli il foglio sopra e taglia a rombi con la rotella, senza separarli.
4. Cuoci 12-15 minuti, finché sono dorati e asciutti. Raffreddali sulla teglia e spezzali.

SE TI MANCA I SEMI DI SESAMO… · D07-V

Usa semi di girasole o di zucca al posto del sesamo, stessa dose, tritati grossolanamente.

SI PREPARA PRIMA

Si fanno una volta e durano una settimana in una scatola chiusa. Si portano con l'hummus D01 o con la salsa D06.

D08 · Spuntini e dolci

Mele al forno con noci e uvetta

Vegetariana · Si prepara prima · Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
45-50 min	AI3 dolce



INGREDIENTI PER DUE

2 pezzi	Mele
20 g	Noci gherigli
20 g	Uvetta
2 g	Cannella in polvere
50 ml	Acqua

ALLERGENI frutta a guscio

Resa. Due mele ripiene.

Attrezzatura. Bilancia, scavino o coltellino, coltello, ciotolina, teglia piccola.

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 180 °C. Lava 2 mele e togli il torsolo con lo scavino, senza bucare il fondo; incidi la buccia tutto attorno a metà altezza.
2. Trita 20 g di gherigli di noce e mescolali con 20 g di uvetta e 2 g di cannella.
3. Riempi le mele con il ripieno, mettile in una teglia piccola con 50 ml d'acqua sul fondo.
4. Cuoci 30-35 minuti: sono pronte quando la buccia si increspa e la forchetta entra senza sforzo. Servi tiepide.

SI PREPARA PRIMA

Si cuociono in anticipo e si scaldano 10 minuti in forno. In frigorifero 3 giorni [F8].

D09 · Spuntini e dolci

Pere alla cannella con yogurt

Vegetariana Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
25-30 min	AI6 dolce



INGREDIENTI PER DUE

2 pezzi	Pere sode
2 g	Cannella in polvere
1 pezzo	Arancia succo e scorza
150 g	Yogurt greco bianco
15 g	Mandorle a lamelle

ALLERGENI latte (yogurt), frutta a guscio

Resa. Due ciotole.

Attrezzatura. Bilancia, pelapatate, coltello, grattugia, spremiagrumi, padella con coperchio, due ciotole.

PROCEDIMENTO

1. Sbuccia 2 pere sode, tagliale in quattro e togli il torsolo. Lava 1 arancia: grattugia la scorza e spremi il succo, circa 80 g.
2. Metti le pere in una padella con il succo d'arancia e 2 g di cannella. Copri e cuoci a fuoco basso 10-12 minuti, girandole una volta.
3. Scopri e cuoci 2-3 minuti: il succo diventa uno sciroppo e le pere lucide. La forchetta entra senza sforzo.
4. Servi tiepide in due ciotole con 75 g di yogurt greco a testa, la scorza d'arancia e 15 g di mandorle a lamelle.

SI PREPARA PRIMA

Le pere cotte stanno in frigorifero 2 giorni con il loro sciroppo. Lo yogurt al momento.

D10 · Spuntini e dolci

Crema di cacao e banana

Vegetariana

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	5-10 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
35-40 min	PE5 dolce



INGREDIENTI PER DUE

250 g	Banane mature
15 g	Cacao amaro in polvere
150 g	Yogurt greco bianco
20 g	Nocciole sgusciate

ALLERGENI latte (yogurt), frutta a guscio

Resa. Due bicchieri da circa 200 g.

Attrezzatura. Bilancia, padella piccola, frullatore, due bicchieri.

PROCEDIMENTO

1. Tosta 20 g di nocciole in padella 2 minuti, poi spezzale. Sbuccia 2 banane mature, circa 250 g, e tagliale a pezzi.
2. Frulla le banane con 15 g di cacao amaro e 150 g di yogurt greco, finché la crema è liscia e scura.
3. Dividi in due bicchieri, completa con le nocciole e tieni in frigorifero 30 minuti: si rassoda come un budino. Si mangia in giornata.

SI PREPARA PRIMA

Si fa al mattino per la sera. In frigorifero coperta, non oltre un giorno, poi la banana scurisce.

D11 · Spuntini e dolci

Palline di datteri, avena e cacao



Vegetariana · Si prepara prima · Da portare

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	15-20 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
15-20 min, più un'ora in frigorifero	PE6 spuntino

INGREDIENTI PER DUE

150 g	Datteri morbidi snocciolati
60 g	Fiocchi d'avena
10 g	Cacao amaro in polvere
40 g	Mandorle sgusciate

ALLERGENI frutta a guscio; l'avena può contenere tracce di glutine, controlla l'etichetta

Resa. Dodici palline, due a testa per tre spuntini da due.

Attrezzatura. Bilancia, padella piccola, frullatore o mixer, contenitore con coperchio.

PROCEDIMENTO

1. Snocciola 150 g di datteri morbidi; se sono secchi, ammollali 10 minuti e strizzali. Tosta 60 g di fiocchi d'avena un minuto in padella.
2. Frulla datteri, 40 g di mandorle e 10 g di cacao amaro a scatti, finché l'impasto si compatta. Unisci l'avena e frulla ancora pochi secondi.
3. Con le mani bagnate forma 12 palline grandi come una noce. In frigorifero si rassodano in un'ora e durano una settimana. Due a testa per uno spuntino.

SE TI MANCA I DATTERI… · D11-V

Usa 150 g di fichi secchi morbidi, ammollati 10 minuti e strizzati, al posto dei datteri. Stesso procedimento.

SI PREPARA PRIMA

Si fanno una volta per la settimana. In frigorifero in un contenitore chiuso; si portano in un sacchetto.

D12 · Spuntini e dolci

Biscotti morbidi di avena e banana



Vegetariana · Si prepara prima · Da portare

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
30-35 min	PE7 dolce

INGREDIENTI PER DUE

250 g	Banane mature
150 g	Fiocchi d'avena
30 g	Uvetta
2 g	Cannella in polvere
30 g	Noci gherigli

ALLERGENI frutta a guscio; l'avena può contenere tracce di glutine, controlla l'etichetta

Resa. Dodici biscotti, due a testa per tre volte.

Attrezzatura. Bilancia, ciotola, forchetta, cucchiaio, teglia, carta da forno, griglia.

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 180 °C. Schiaccia 2 banane mature, circa 250 g, con la forchetta fino a una purea.
2. Unisci 150 g di fiocchi d'avena, 30 g di uvetta, 2 g di cannella e 30 g di gherigli di noce spezzati. Mescola e lascia riposare 5 minuti.
3. Con un cucchiaio forma 12 mucchietti su una teglia con carta da forno e schiacciali a 1 cm.
4. Cuoci 15-18 minuti: sono pronti quando i bordi sono dorati. Restano morbidi; raffreddali sulla griglia. Due a testa.

SI PREPARA PRIMA

Si fanno una volta e stanno 4-5 giorni in una scatola chiusa; si portano in un sacchetto. Buoni anche a colazione.

D13 · Spuntini e dolci

Torta di mele integrale

Torta morbida di yogurt, con mele a fette fitte nell'impasto, cannella e limone.



Vegetariana · Si prepara prima · Da portare · Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
8 persone	25-30 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
85-95 min	AI7 dolce

INGREDIENTI PER OTTO

220 g	Farina integrale di grano tenero
500 g	Mele
2 pezzi	Uova medie
70 g	Olio extravergine d'oliva
150 g	Yogurt bianco naturale
50 g	Uvetta
8 g	Lievito per dolci
3 g	Cannella in polvere
1 pezzo	Limone scorza e succo

ALLERGENI grano e glutine, uova, latte (yogurt)

Resa. Una torta da 22 cm in otto fette.

Attrezzatura. Bilancia, due ciotole, frusta, grattugia, spremiagrumi, pelapatate, coltello, stampo da 22 cm, carta da forno, stecchino.

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 180 °C. Metti 50 g di uvetta in acqua tiepida. Lava 1 limone: grattugia la scorza e spremi 15 g di succo.
2. Sbuccia 500 g di mele, togli il torsolo e tagliale a fette sottili. Mescolale con il succo di limone così non scuriscono.
3. In una ciotola sbatti 2 uova con 70 g d'olio e 150 g di yogurt, finché il composto è liscio. Lava le mani dopo le uova crude.
4. Aggiungi 220 g di farina integrale, 8 g di lievito per dolci, 3 g di cannella e la scorza di limone. Mescola solo finché la farina sparisce: l'impasto è denso.
5. Unisci metà delle mele e l'uvetta strizzata. Versa in uno stampo da 22 cm con carta da forno e livella.
6. Disponi le mele rimaste sopra, a raggiera, premendole appena nell'impasto.
7. Cuoci 40-45 minuti: la torta è pronta quando è dorata e uno stecchino al centro esce asciutto. Lascia raffreddare 20 minuti prima di tagliare in otto fette.

SE TI MANCA LE MELE… · D13-V

Usa 500 g di pere sode a fette al posto delle mele: stesso procedimento. La torta viene più umida; 5 minuti di forno in più.

SI PREPARA PRIMA

Si cuoce il giorno prima. Coperta, a temperatura ambiente, dura 2 giorni; in frigorifero fino a 4 [F8]. Una fetta si porta avvolta nella carta.

DA SAPERE

Nessuno zucchero aggiunto: la dolcezza è quella di mele e uvetta, discreta. La porzione è una fetta su otto.

D14 · Spuntini e dolci

Pesche grigliate con yogurt

Vegetariana Stagione

PORZIONI	TEMPO ATTIVO · STIMA
2 persone	10-15 min
TEMPO TOTALE · STIMA	**NEI MENU**
10-15 min	PE3 dolce



INGREDIENTI PER DUE

2 pezzi	Pesche
150 g	Yogurt greco bianco
15 g	Mandorle a lamelle
1 g	Cannella in polvere

ALLERGENI latte (yogurt), frutta a guscio

Resa. Due ciotole, con due metà di pesca ciascuna.

Attrezzatura. Bilancia, coltello, padella a righe, padella piccola, pinza, due ciotole.

PROCEDIMENTO

1. Lava 2 pesche mature ma sode, dividile a metà e togli il nocciolo. Tosta 15 g di mandorle a lamelle in padella, un minuto.
2. Scalda bene la padella a righe. Appoggia le pesche con il taglio verso il basso e griglia 3-4 minuti, finché hanno le righe scure e il taglio è caramellato.
3. Servi due metà a testa, tiepide, con 75 g di yogurt greco, le mandorle e 1 g di cannella spolverata sopra.

SE TI MANCA LE PESCHE… · D14-V

Usa 6 albicocche mature, a metà, al posto delle pesche. Un minuto per lato sulla griglia, taglio verso il basso.

SI PREPARA PRIMA

Niente da anticipare. Le pesche vanno grigliate al momento, altrimenti perdono il succo.