

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Giovedì - pranzo Risotto con mandorle e pomodorini secchi, aromatizzato all'arancia Fagioli rossi con salsa ume-tahin ⌚ 25 minuti di preparazione ⌚ 110 minuti di cottura ⌚ 135 minuti totale	2 tazze riso integrale qb sale marino integrale qb pomodori secchi 1 pz arance 2 cucchiaini miso di orzo 50 gr mandorle tostate 100 gr fagioli rossi qb alga kombu qb sale marino integrale 1 cucchiaio tahin qb acidulato di umeboshi 1 pz cipolla piccola	ATTENZIONE! per questa ricetta dovrete ricordarvi di mettere in ammollo i pomodori. Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola per il riso, un pentolino per tostare le mandorle, il robot da cucina per tritarle, una padella bassa e larga, un tagliere. Cuocete il riso - con due tazze di acqua per ogni tazza di riso. Nel frattempo tostate le mandorle e tritatele, sminuzzate i pomodori. In una padella scaldate il succo di arancia, quindi fateci sciogliere il miso. Aggiungete i pomodori e mescolate poi spegnete. Scolate il riso, unite le mandorle tritate e poi condite con la salsa all'arancia. Servite subito. <i>ATTENZIONE!</i> per questa ricetta dovrete ricordarvi di mettere in ammollo i fagioli per 8 ore, con un pezzetto di kombu e acqua abbondante. <i>Tirate fuori tutti gli ingredienti, vi servirà una pentola a pressione, una grattugia, una ciotola media per la salsa.</i> <i>Sciacquate i fagioli, metteteli nella pentola a pressione ricoprendoli con acqua (fino a 3 dita, ma anche più, sopra i fagioli). Cuocete (senza sale) per circa per circa 1 ora - 1 ora e 1/2, a fiamma bassissima.</i> <i>Nel frattempo preparate la salsa ume tahin: grattugiate la cipolla - ne servirà un cucchiaio - e unitela nella ciotola insieme al cucchiaio di salsa tahin e ad un cucchiaino di acidulato di umeboshi, aggiungendo poi acqua fino ad ottenere una salsina cremosa.</i> <i>Eventualmente aggiungete gli ingredienti in base al vostro gusto.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 2 Giovedì - cena Orecchiette di farro con broccoli e crema di cannellini ricetta di Rosa Pietrolungo Crema di zucca con funghi shiitake ricetta di Francesco Capuzzi ⌚ 20 minuti di preparazione ⌚ 45 minuti di cottura ⌚ 65 minuti totale	100 gr fagioli cannellini qb alga kombu qb sedano qb succo di limone 2 pz broccoli 2 pz acciughe sotto sale 320 gr orecchiette di farro qb peperoncino in polvere qb sale-olio evo 2 spicchi aglio	<p>ATTENZIONE! per questa ricetta dovrete ricordarvi di mettere in ammollo i fagioli per 8 ore, con un pezzetto di kombu e acqua abbondante.</p> <p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola dal fondo spesso, un frullatore mixer ad immersione, una pentola per le orecchiette, una padella bassa e larga per saltare la pasta, un tagliere. Affettate il sedano per il soffritto. Scolate i fagioli. Nella pentola dal fondo spesso fate scaldare un filo d'olio evo quindi fate saltare lo spicchio d'aglio e un po' di sedano (se ancora di stagione anche un paio di pomodorini), aggiungete i fagioli, fate insaporire e coprite con l'acqua facendoli cuocere per circa 45 minuti. Salate a fine cottura. Una volta cotti, scolateli dell'acqua (tenendone un po' da parte) poi eliminate sedano e aglio e frullate - aggiungendo un pochino di succo di limone. Mettete a bollire l'acqua per la pasta, cuocendo le cime dei broccoli insieme alle orecchiette. Nel frattempo mettete a scaldare nella padella un filo d'olio evo e uno spicchio d'aglio, un'alice sotto sale e un pizzico di peperoncino; quando la pasta e i broccoli saranno cotti, scolateli e fateli saltare in padella. Impiattate con la crema di cannellini sul fondo unendo la pasta con i broccoli.</p>
	500 gr zucca a pezzi 2 pz porri 125 gr funghi shiitake 1 spicchi aglio 25 gr farina di ceci qb sale-pepe-olio evo	<p>ATTENZIONE! per questa ricetta è previsto un tempo di riposo di 4 o 5 ore per la farina di ceci: mettete la farina in una ciotola, aggiungete circa 150cc di acqua mescolando con un frustino per evitare grumi. Lasciate quindi riposare per 4/5 ore.</p> <p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una ciotola, una casseruola o padella bassa e larga, una padella piccola per i funghi, il frullatore o il mixer ad immersione, un tagliere. Affettate finemente il porro. Nella casseruola o padella fatelo stufare con due cucchiai di olio evo, aggiungete la zucca a pezzi e coprite con acqua. Portate a bollore, salate e fate cuocere per circa 40 minuti - dipende dalle dimensioni dei cubetti di zucca (se volete abbreviare i tempi usate la pentola a pressione). Nel frattempo tagliate a fettine i funghi dopo averli lavati e asciugati. Fate rosolare lo spicchio d'aglio schiacciato in due cucchiai di olio evo, toglietelo e versate i funghi. Salate e fate cuocere. Frullate la zucca fino a ottenere una crema e aggiungete la pastella di farina di ceci e acqua. Rimettete sul fuoco e cuocete per altri 5 minuti, aggiungendo anche i funghi shiitake, mescolando bene. Servite ben calda con una spolverata di pepe macinato fresco e un filo di olio evo.</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 3 Venerdi - pranzo Burger di miglio e azuki con salsa di carote Ricetta di Rosa Pietroluongo</p> <p>🕒 20 minuti di preparazione</p> <p>🕒 90 minuti di cottura</p> <p>🕒 110 minuti totale</p>	<p>80 gr miglio qb alga kombu 1 tazza fagioli azuki qb pomodori secchi 2 carote qb tahin qb senape qb tamari qb succo di limone qb sale-olio evo qb timo</p>	<p>ATTENZIONE! per questa ricetta dovrete ricordarvi di mettere in ammollo i fagioli per 8 ore, con un pezzetto di kombu e acqua abbondante. Mettete in ammollo 15-20 minuti anche i pomodori secchi per farli reidrattare.</p> <p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola per i fagioli, una pentola per il miglio, una per le carote, un mixer, un frullatore, una ciotola grande e una piccola per la salsa. Come prima cosa cuocete i fagioli per circa 1 ora (tenendo l'alga in cottura).</p> <p>Cuocete il miglio per assorbimento (rapporto miglio:acqua 1:3) per circa 25 minuti. Lasciatelo raffreddare. Mentre fagioli e miglio cuociono, preparate la salsa di carote: sbollentatele con un pizzico di sale finché non sono tenere, tenendo un po' di acqua di cottura che servirà per aggiustare la consistenza della crema. Una volta cotte, frullatele e aggiungete:</p> <p>1 cucchiaino di tahin, 1/2 cucchiaino di senape, 1 cucchiaino di tamari, 1 cucchiaio di succo di limone. Regolate di sale e pepe e mettete da parte. Se vorrete cuocere i burger in forno, allora accendetelo e portatelo a 180 gradi. Mescolate il miglio, i fagioli, i pomodori secchi, il timo e aggiustate di sale e pepe. Tritate questi ingredienti per ottenere un composto, dal quale ricavare delle polpette abbastanza grandi - che schiacterete formando dei burger. Se avete optato per la cottura in forno, cuocete i burger per circa 20 minuti oppure cuoceteli in padella fino a doratura. Servite i burger caldi accompagnati dalla salsa di carote. Per completare il piatto si potrebbero aggiungere delle patate tagliate a listelle e cotte in forno.</p>
<p>Pasto 4 Venerdi - cena Quinoa con tempeh</p> <p>🕒 10 minuti di preparazione</p> <p>🕒 20 minuti di cottura</p> <p>🕒 30 minuti totale</p>	<p>300 gr quinoa 1 cipolla 1 panetto tempeh al naturale</p> <p>qb rosmarino fresco qb olio di sesamo qb shoyu qb sale marino integrale</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga, un tagliere.</p> <p>Affettate sottilmente la cipolla. Tritate il rosmarino. Tagliate a cubetti grossi e il tempeh. Lavate bene le quinoa. Fate scaldare la padella e aggiungete l'olio e la cipolla. Fate rosolare qualche minuto e unite la quinoa e il tempeh regolate di sale, coprite con acqua e fate prendere il bollore a fiamma alta. Quando bolle portate la padella sul fuoco più piccolo e lasciate cuocere a fiamma bassa per 15 minuti circa. Al termine, aggiungete il rosmarino tritato e un po' di shoyu e lasciate riposare. Servite tiepido.</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	alimentari - prodotti naturali
1,2,3	qb alga kombu
2	125 gr funghi shitake
1	2 cucchiaini miso di orzo
4	qb shoyu
	Condimenti
1	qb acidulato di umeboshi
4	qb olio di sesamo
1	1 cucchiaio tahin
3	qb tahin
3	qb tamari
	frutta e verdura
1	1 arance
2	2 broccoli
3	2 carote
4	1 cipolla
1	1 cipolla piccola
2	2 porri
2	qb sedano
2	500 gr zucca a pezzi
	frutta secca
1	50 gr mandorle tostate
	pasta e riso
2	320 gr orecchiette di farro
1	2 tazze riso integrale
	prodotti alimentari
3	80 gr miglio
4	300 gr quinoa
	prodotti alimentari - farine
2	25 gr farina di ceci
	prodotti alimentari - legumi secchi
3	1 tazza fagioli azuki
1	100 gr fagioli rossi
	prodotti vegetali
4	1 panetto tempeh al naturale
	salse
3	qb senape
	scatolame
2	2 acciughe sotto sale
2	100 gr fagioli cannellini
1,3	qb pomodori secchi
	spezie
2	qb peperoncino in polvere
3	qb timo

Ingredienti di base

Pasto1

qb sale marino integrale

Pasto2

2 spicchi aglio

qb sale-olio evo

qb sale-pepe-olio evo

qb succo di limone

Pasto3

qb sale-olio evo

qb succo di limone

Pasto4

qb rosmarino fresco

qb sale marino integrale

Altre cose che mi servono:**Detersivi e pulizia casa****Prodotti alimentari vari****Acqua bibite vino succhi****Carta, alluminio, pellicole****Prodotti per l'igiene e la cura della persona****Varie...**