







Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 <b>Crema di verdure con zenzero e riso integrale</b>  ⌚ 30 minuti di preparazione  ⌚ 30 minuti di cottura  ⌚ 60 minuti totale	120 gr riso integrale 2 pz finocchi 350 gr sedano 1 cucchiaio curcuma 150 gr fagioli cannellini qb sale-pepe-olio evo 1 pz cipolla qb zenzero fresco	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola capiente, una padella bassa e larga, un tagliere, un mixer ad immersione. Sciacquare il riso integrale, metterlo in una pentola, aggiungere 400 ml di acqua e dal momento dell'ebollizione cuocerlo a calore basso per 30 minuti abbondanti fino a fargli assorbire tutto il liquido in cottura (se usate la pentola a pressione dimezzate i tempi). Tagliare il sedano e i finocchi. Preparare lo zenzero, sbucciare e affettare la cipolla, rosolarla in una pentola per 10 minuti circa insieme a 3 cucchiaini d'olio, aggiungere le verdure tagliate e un pizzico di sale, mescolare e lasciare insaporire per 5 minuti abbondanti a calore medio. Bagnare con 1 l di acqua calda, unire la curcuma, portare a ebollizione e cuocere la verdura per 30 minuti circa fino a renderla ben tenera, a metà cottura aggiungere anche i cannellini. Frullare finemente le verdure ottenendo una densa crema da insaporire con una macinata di pepe, infine unire il riso e servire.
Pasto 2 <b>Linguine di farro con pere e noci</b> <b>Barbabietole e avocado in insalata</b>  ⌚ 20 minuti di preparazione  ⌚ 10 minuti di cottura  ⌚ 30 minuti totale	320 gr linguine di farro 2 pz pere 3 cucchiaini parmigiano grattugiato qb olio extravergine di oliva qb sale qb pepe 10 pz gherigli di noci	Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Sgusciate le noci e spezzettate grossolanamente i gherigli. Sbucciate le pere e tagliatele a cubetti piccoli poi metteteli in una ciotola adatta a condire la pasta. Aggiungete le noci, un paio di cucchiaini di olio evo, salate e pepate a piacere. Fate cuocere le linguine secondo le istruzioni e prima di scolarle tenete da parte un paio di cucchiaini di acqua di cottura. Scolate la pasta e versatela direttamente nella ciotola insieme al condimento. Mescolate e aggiungete altro olio e il parmigiano - se vi sembra troppo asciutta aggiungete qualche cucchiaino di acqua di cottura. Spolverizzate con una macinata di pepe e servite.
	500 gr barbabietola 1 pz avocado qb mostarda di Dijone qb aceto di vino bianco qb sale-pepe-olio evo 3 pz cipollotti	<i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una ciotola media, un tagliere, una ciotolina per preparare il condimento. Affettate molto sottili i cipollotti. Tagliate grossolanamente a cubetti le barbabietole e l'avocado. Mettete le verdure nella ciotola più grande.</i>  <i>Nella ciotolina emulsionate: 2 cucchiaini di mostarda, 3 cucchiaini di aceto, olio, sale e pepe a piacere. Aggiungete il condimento alle verdure e mescolate delicatamente. Servite.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 3</p> <p><b>Polpettone di ceci in salsa di cavolini</b></p> <p><b>Lattuga con pere e noci</b></p> <p>⌚ 30 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 40 minuti di cottura</p> <p>⌚ 70 minuti totale</p>	<p>300 gr cavolini di bruxelles</p> <p>250 gr ceci lessati</p> <p>120 gr semolino</p> <p>2 pz cipolla</p> <p>1 pz carote</p> <p>1 pz patate</p> <p>50 gr olive nere</p> <p>50 gr Olive verdi</p> <p>4 foglie alloro</p> <p>120 ml panna vegetale</p> <p>qb brodo vegetale</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p>	<p>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà: una padella con coperchio, un minipimer, un canovaccio pulito e dello spago.</p> <p>Riducete le cipolle in spicchi sottili e mettetele a rosolare in padella con un po' d'olio e l'alloro. Salate, pepate, coprite col coperchio e proseguite per 10 minuti. Passato questo tempo, levate dal tegame un terzo delle cipolle e sistematele da parte. Aggiungete i ceci alle cipolle in padella e fate insaporire per 5 minuti, quindi levate l'alloro e frullate il tutto. In una ciotola mescolate la crema ottenuta al semolino e controllate il sale.</p> <p>Mondate carota e patata, tagliatele a piccoli tocchetti regolari e cuocetele al vapore o lessatele per pochi minuti. Nel frattempo, dividete le olive in pezzetti della stessa grandezza degli ortaggi. Aggiungete alla crema di ceci i tocchetti di patata, carota e olive. Mescolate con cura facendo distribuire gli ingredienti in modo uniforme. Disponete l'impasto su un canovaccio bianco dandogli la tipica forma di polpettone, arrotolatelo nel telo e legatelo con spago da cucina. Quindi lessatelo nel brodo per 20-25 minuti a calore medio basso scolatelo e lasciatelo raffreddare completamente. Pulite i cavolini e bolliteli in acqua salata per una decina di minuti (dipende dalla loro grandezza). Alla fine devono risultare morbidi ma non sfatti. Scolateli e frullateli insieme alle cipolle stufate messe da parte e alla panna fino a ottenere una salsa verde. Private il polpettone da panno e spago e tagliatelo a fette, conditelo appena con un filo d'olio e scaldatelo in forno. Poi distribuite le fette nei piatti già ricoperti con la salsa di cavolini.</p>
	<p>200 gr lattuga</p> <p>2 pz pere</p> <p>60 gr gherigli di noci</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p> <p>qb aceto balsamico</p>	<p><i>Tagliate le pere a fette non troppo sottili. Lavate la lattuga e tagliatela a striscioline. Mescolate in una ciotola l'olio con l'aceto e il sale. Unite l'insalata alle fette di pera e alle noci a pezzetti. Condite con la salsa preparate e mescolate bene.</i></p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 4 <b>Vellutata piccante allo zenzero</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 15 minuti di preparazione</li> <li> 35 minuti di cottura</li> <li> 50 minuti totale</li> </ul>	<p>450 gr carote 4 pz arance 1 spicchio aglio 1 cucchiaio zucchero 1 cucchiaio zenzero in polvere 1 pizzico zafferano qb sale qb peperoncino qb olio di oliva</p>	<p>Tagliate a pezzi le carote pulite e mettele in una pentola con olio, aglio, lo zafferano sciolto in poca acqua, lo zucchero e lo zenzero. Fate cuocere a fiamma bassa per 5/6 minuti. Nel frattempo spremete le arance e filtrate il succo. Versatelo nella pentola, aggiungete circa 6 bicchieri di acqua e cuocete per 30 minuti. Una volta cotte, con il frullatore a immersione o un passa verdure, riducete il tutto in crema, regolate di sale e peperoncino quanto basta (a piacere), aggiungete un filo d'olio a crudo e servite</p>
<p>Pasto 5 <b>Tofu con carote e zenzero</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 10 minuti di preparazione</li> <li> 20 minuti di cottura</li> <li> 30 minuti totale</li> </ul>	<p>400 gr tofu 4 pz carote 2 pz cipollotti 2 cm zenzero fresco qb curcuma qb salsa di soia 2 gocce OE zenzero qb semi di sesamo qb olio di sesamo qb olio extravergine di oliva</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga, un tagliere, la grattugia per lo zenzero, un padellino per tostare i semi, il robot da cucina per tagliare a julienne. Affettate i cipollotti e grattugiate lo zenzero. Tagliate le carote a julienne. Tostate i semi di sesamo per qualche minuto nell'olio di sesamo o altro olio di semi. Nella padella fate soffriggere i cipollotti in un paio di cucchiai di olio evo. Aggiungete la curcuma a piacere il sesamo e lo zenzero tritato. Aggiungete il tofu sbriciolato con le mani e le carote. Mescolate e cuocete per 5 minuti, poi uno o due cucchiai di salsa di soia e proseguite la cottura fino ad assorbimento della salsa. Spegnete il fuoco e aggiungere l'olio essenziale di zenzero emulsionato in un cucchiaio di olio evo. Mescolate per insaporire e portate in tavola.</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	Condimenti
5	qb olio di sesamo
	formaggi e latticini
3	120 ml panna vegetale
2	3 cucchiaini parmigiano grattugiato
5	400 gr tofu
	frutta e verdura
3	4 foglie alloro
4	4 arance
2	1 avocado
2	500 gr barbabietola
3,5	5 carote
4	450 gr carote
3	300 gr cavolini di bruxelles
1,3	3 cipolla
2,5	5 cipollotti
1	2 finocchi
3	200 gr lattuga
3	1 patate
2,3	4 pere
1	350 gr sedano
1	qb zenzero fresco
5	2 cm zenzero fresco
	frutta secca
2	10 gherigli di noci
3	60 gr gherigli di noci
	oli essenziali
5	2 gocce OE zenzero
	pasta e riso
2	320 gr linguine di farro
1	120 gr riso integrale
3	120 gr semolino
	prodotti alimentari
3	qb brodo vegetale
	salse
2	qb mostarda di Dijone
5	qb salsa di soia
	scatolame
3	250 gr ceci lessati
1	150 gr fagioli cannellini
3	50 gr olive nere
3	50 gr Olive verdi
	spezie
1	1 cucchiaino curcuma
5	qb curcuma
4	qb peperoncino
5	qb semi di sesamo
4	1 pizzico zafferano
4	1 cucchiaino zenzero in polvere

Ingredienti di base

**Pasto1**

qb sale-pepe-olio evo

**Pasto2**

qb aceto di vino bianco

qb sale-pepe-olio evo

**Pasto3**

qb aceto balsamico

qb sale-pepe-olio evo

**Pasto4**

1 spicchio aglio

qb olio di oliva

qb sale

1 cucchiaino zucchero

**Pasto5**

qb olio extravergine di oliva