

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Penne ai profumi dell'orto Insalata con mele e noci ⌚ 25 minuti di preparazione ⌚ 20 minuti di cottura ⌚ 45 minuti totale	350 gr penne di farro 2 pz zucchine 3 pz cipollotti 1 mazzetto erbe qb prezzemolo 1 spicchi aglio qb sale-pepe-olio evo 1 goccia OE basilico 1 goccia OE rosmarino	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, un mixer per tritare le verdure, una pentola per la pasta, una padella bassa e larga per le verdure. Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Tritate l'aglio insieme al prezzemolo, poi affettate i cipollotti. Tagliate le zucchine a rondelle o a dadini. Lavate e sminuzzate le erbe. Scaldate abbondante olio nella padella e rosolare i cipollotti insieme all'aglio e al prezzemolo per qualche minuto. Aggiungere le zucchine e cuocere per circa 5 minuti a fuoco medio - eventualmente aggiungete dell'acqua se vedete che le zucchine si attaccano. Buttate la pasta. A metà cottura delle zucchine aggiungete le erbe, regolare di sale e pepe e mescolare bene per far insaporire. Sciogliere in un cucchiaino di olio evo gli oli essenziali e aggiungeterli alle verdure a fine cottura. Scolate la pasta e condirla con il sugo di verdure. Servite subito.
	200 gr insalata mista 1 pz Mele verdi 1 pz finocchi 1 manciata gherigli di noci	<i>Tagliate la mela a fettine sottilissime insieme al finocchio: in una ciotola versate il mix di insalate ben pulite e aggiungete la mela e il finocchio. Aggiungete una manciata di noci sbriciolate e condite con sale e olio extravergine di oliva.</i>
Pasto 2 Tofu con carote e zenzero Insalata mista con carote a julienne ⌚ 20 minuti di preparazione ⌚ 20 minuti di cottura ⌚ 40 minuti totale	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	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 cucchiaini 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 cucchiaini 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 cucchiaino di olio evo. Mescolate per insaporire e portate in tavola.
	250 gr insalata mista 300 gr carote 6 cucchiaini olio evo 2 pz ravanella 1 pz peperoncino rosso piccante	<i>Preparate il condimento: affettate finemente il peperoncino ed unite 2 cucchiaini di acqua, 2 di aceto, 6 di olio extra vergine. Mescolate e lasciate insaporire, coperto, mentre preparate le verdure. Mettete l'insalata mista in una ciotola. Pulite i ravanelli ed affettateli finemente ed unite alle insalate. Tagliate le carote a julienne, riunite il tutto, mescolate e distribuite il condimento aggiustando di sale se necessario.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 3</p> <p>Verdure speziate con riso Basmati</p> <p>⌚ 15 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 20 minuti di cottura</p> <p>⌚ 35 minuti totale</p>	<p>350 gr riso basmati</p> <p>2 pz peperoni</p> <p>250 gr zucchine</p> <p>4 pz scalogno</p> <p>2 spicchi aglio</p> <p>1 cespi insalata belga</p> <p>140 gr mais in scatola</p> <p>qb sale-olio evo</p> <p>qb spezie indiane</p> <p>qb curry</p> <p>qb salsa di soia</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola per il riso, un tagliere, un wok o una padella bassa e larga ma capiente. Mettete a bollire l'acqua per il riso. Tagliate i peperoni e la belga a striscioline, le zucchine a tocchetti, lo scalogno e l'aglio a fettine sottili. Fate scaldare l'olio nel wok poi fate dorare aglio e scalogno. Aggiungere i peperoni e le zucchine e fate cuocere qualche minuto a fiamma vivace, poi aggiungete le spezie, il curry e regolate di sale. Mescolate spesso e fate insaporire, poi aggiungete la salsa di soia a piacere, mescolate un minuto e poi aggiungete anche l'insalata belga e il mais. Mescolate e tenete sul fuoco solo un paio di minuti, l'insalata deve restare croccante; se vi piace il sapore, aggiungete un'altra spruzzata di salsa di soia poi spegnete - nel frattempo fate cuocere il riso per il tempo indicato e una volta pronto servitelo nei piatti singoli accompagnandolo con le verdure.</p>
<p>Pasto 4</p> <p>Grano saraceno con erbe e piselli</p> <p>⌚ 10 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 30 minuti di cottura</p> <p>⌚ 40 minuti totale</p>	<p>300 gr grano saraceno</p> <p>500 gr erbe</p> <p>120 gr piselli</p> <p>2 pz cipolla rossa</p> <p>2 gocce OE basilico</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola capiente per i piselli e per il grano saraceno, una padella larga e bassa, un tagliere. Mettete a bollire l'acqua (salata). Affettate le cipolle, lavate e sminuzzate le erbe.</p> <p>Lessate i piselli insieme al grano saraceno per 15 minuti. Nella padella fate soffriggere le cipolle in abbondante olio evo per qualche minuto. Aggiungete poi le erbe, fatele saltare a fuoco vivace per qualche minuto. Regolate di sale e pepe e mescolate, poi mettete da parte. Quando il grano e i piselli sono cotti aggiungeteli alle erbe e fate saltare per qualche minuto, poi spegnete. Emulsionate l'olio essenziale di basilico in un cucchiaino di olio evo, aggiungetelo al grano e alle verdure. Mescolate bene e servite subito.</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 5</p> <p>Zucchine ripiene con quinoa</p> <p>🕒 25 minuti di preparazione</p> <p>🕒 35 minuti di cottura</p> <p>🕒 60 minuti totale</p>	<p>6 pz zucchine 200 gr tofu 1 bicchiere quinoa 2 pz cipollotti 2 rametti timo qb pangrattato 1 goccia OE timo 1 goccia OE basilico qb olio di semi qb carta da forno</p>	<p>Tirate fuori tutt i ingredienti. Vi servirà una pentola per la quinoa, una vaporiera, un tagliere, una pirofila da forno rettangolare, il frullatore. Ricordate di sciacquare la quinoa molto bene. Per cuocere un bicchiere di quinoa servirà un bicchiere pieno + un bicchiere pieno per tre quarti di acqua. Mettete acqua, un pizzico di sale e quinoa nella pentola, portate a bollore poi abbassate la fiamma e coprite. Deve cuocere per circa 15 minuti e quando sarà cotta mettete un foglio di carta assorbente sopra alla pentola, coprite con il coperchio e aspettate qualche minuto prima di sgranarla. Portate il forno a 220 gradi.</p> <p>Mentre la quinoa cuoce, tagliate le zucchine per il lungo e cuocetele a vapore. Una volta cotte tagliatele a metà e poi scavate con un cucchiaino per raccogliere la polpa, facendo attenzione a non bucarle! Mettete nel frullatore la polpa, la quinoa, il tofu, i timo e gli oli essenziali emulsionati in un cucchiaino di olio evo. Frullate fino ad ottenere un composto cremoso - se fosse troppo liquido aggiungete qualche cucchiaino di pangrattato. Regolate di sale, poi riempiate le zucchine con il composto ottenuto. Foderate la teglia con la carta da forno, disponete le zucchine e infornate nel forno caldo. Cuocete per circa 15 minuti. Servite tiepide.</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	Condimenti
2	qb olio di sesamo
	formaggi e latticini
2,5	600 gr tofu
	frutta e verdura
2	450 gr carote
4	2 pz cipolla rossa
1,2,5	7 pz cipollotti
1	1 mazzetto erbe
4	500 gr erbe
1	1 pz finocchi
3	1 cespi insalata belga
1,2	450 gr insalata mista
1	1 pz Mele verdi
2	1 pz peperoncino piccante fresco
3	2 pz peperoni
2	2 pz ravanella
3	4 pz scalogno
2	2 cm zenzero fresco
1,3,5	9 pz zucchine
	frutta secca
1	1 manciata gherigli di noci
	oli essenziali
1,5,4	4 gocce OE basilico
1	1 goccia OE rosmarino
5	1 goccia OE timo
2	2 gocce OE zenzero
	pane e sostitutivi
5	qb pangrattato
	pasta e riso
4	300 gr grano saraceno
1	350 gr penne di farro
3	350 gr riso basmati
	prodotti alimentari
5	qb olio di semi
	prodotti alimentari - legumi secchi
5	1 bicchiere quinoa
	salse
2,3	qb salsa di soia
	scatolame
3	140 gr mais in scatola
	spezie
2	qb curcuma
2	qb semi di sesamo
3	qb spezie indiane
5	2 rametti timo
	surgelati
4	120 gr piselli

Ingredienti di base

Pasto1

1 spicchi aglio
qb prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo

Pasto2

qb olio extravergine di oliva

Pasto3

2 spicchi aglio
qb curry
qb sale-olio evo

Pasto4

qb sale-pepe-olio evo

Pasto5

qb carta da forno