

Corso di meal prep e batch cooking

A cura di Jessica Lupelli – Una Chef per Amica

Idee di piatti per il tuo quaderno e
per compilare i tuoi planning settimanale

www.unacheperamica.com

wapp 392.3204355

Lupelli.jessica@gmail.com

Facebook: Una chef per amica

Instagram: unacheperamica

Tiktok: jessunacheperamica



EVERGREEN non congelabili

- Babaganoush (Crema Di Melanzane E Thain)
- Cheese Cake Di Zucchine
- Hummus Di Ceci
- Hummus di ceci e cannellini
- Hummus di fagioli spagna
- Hummus di ceci e rapa rossa
- Hummus di ceci e pomodori secchi
- Hummus di ceci e peperoni
- Hummus di ceci con cipolle brasate al curry
- Hummus di cannellini e miso
- Hummus di borlotti e rosmarino
- Zaluk (crema fredda Di Melanzane Affumicato)
- Gazpacho
- Gâteau di patate farcito di prosciutto cotto e formaggio o solo formaggio
- Gâteau di patate con pomodorini, olive e capperi
- Gâteau semplice senza farcitura
- Gâteau con porri e formaggio
- Gâteau con piselli e prosciutto cotto
- Involtini di pasta fillo con zucchine e scamorza o feta
- Involtini di pasta fillo con melanzane e scamorza o feta
- Involtini di pasta fillo con patate, piselli

EVERGREEN congelabili

- Farinata di ceci
- Farinata con zucchine
- Farinata con broccoli
- Millefoglie Di Melanzane, Bufala, Pomodorini e Grana
- Millefoglie Di Zucchine e Scamorza
- Muffin Di Verdure e Scamorza
- Muffin Zucchine e Sgombro sott'olio
- Pancake di verdure
- Rostì di zucchine
- Sformato Broccoli e Pecorino
- Sformato di broccoli e spinaci
- Sformato Di Finocchi E Parmigiano
- Sformato Di Spinaci
- Sformato Di Zucca
- Sformato Di Zucchine E Spinaci
- Sformato di cavolfiore e parmigiano
- Sformato di bietole e carote
- Sformato di zucchine e pecorino
- sformato di verdure mix (secondo disponibilità)

- sformato di patate e peperoni
- sformato di zucca e porri
- sformato melanzane e parmigiano
- sformato di piselli
- sformato di asparagi e piselli

SUGHI CLASSICI PER LA PASTA congelabili

- Ragù di carne
- Amatriciana (senza pecorino, lo si aggiunge nel piatto)
- Salsa pomodoro e basilico
- Arrabbiata
- Sugo di tonno
- Alla puttanesca (con acciughe, capperi, olive e origano)
- Sugo di verdure di stagione
- Crema di gorgonzola
- Crema di parmigiano
- Crema ai 4 formaggi
- Pesto di basilico
- Prosciutto cotto e piselli rosso
- Panna prosciutto e piselli
- Prosciutto crudo e funghi
- Salsiccia e funghi (scegliere se naturali, con pomodoro o con panna)
- Ragù di salsiccia (scegliere se con o senza panna)

SUGHI PER PASTA/ CEREALI E RISOTTI congelabili

- Asparagi e crema di parmigiano
- Asparagi e prosciutto crudo
- Asparagi e speck
- Asparagi in crema di taleggio
- Asparagi
- Asparagi e piselli
- Asparagi, piselli e porro
- Broccoli saltati
- Broccoli e funghi
- Broccoli e mandorle
- Broccoli funghi e speck
- Broccoli in crema di pecorino
- Broccoli, acciughe, olive
- Broccoli, funghi e pancetta
- Broccoli e zucca
- Carciofi al lambrusco
- Carciofi in crema di parmigiano
- Carciofi in crema di pecorino
- Carciofi in crema di scamorza
- Carote, zucchine e salvia
- Calamari e zucchine
- Fagiolini, peperoni, piselli e carote
- Finocchi al parmigiano
- Funghi semplici
- Funghi con panna
- Funghi rosso
- Funghi e gamberi
- Gamberi e asparagi
- Gamberi e carciofi
- Gamberi e crema di zucchine
- Gamberi e melanzane
- Gorgonzola, mascarpone e noci
- Melanzane (con passata di pomodoro e origano)
- Melanzane, pomodorini e basilico
- Melanzane, caprino e timo
- Melanzane, menta e pesce spada
- Melanzane e crema di gorgonzola
- Melanzane e piselli
- Mele, radicchio e nocciole
- Pancetta, radicchio e pecorino
- Panna, Pancetta rucola e aceto balsamico
- Patate e cavolfiore
- Patate e cozze
- Cozze, melanzane e pomodorini

- Patate e provola
- Peperoni (specificare se a pezzi o in crema)
- Pere al vino rosso e gorgonzola
- Pere, taleggio e noci
- Pesto alla siciliana (pomodori, pinoli, basilico, ricotta, aglio e parmigiano)
- Pesto di broccoli, acciughe e nocciole
- Pesto di carote e noci
- Pesto di carote e nocciole
- Pesto di ceci e basilico con mandorle
- Pesto di peperoni e frutta secca
- Pesto di pomodori secchi, basilico e anacardi
- Pesto di pomodori secchi, basilico, olive e capperi
- Pesto di pomodori secchi, basilico e ceci
- Pesto di rosmarino e mandorle
- Pesto di rucola e avocado
- Pesto di rucola e nocciole
- Pesto di pistacchi e cannellini (solo se li trovate sgusciati, altrimenti sostituire con mandorle)
- Pesto di pomodorini freschi, mandorle e tofu
- Pesto di spinaci e anacardi
- Pesto di zucchine e mandorle
- Pesto di zucchine, pistacchi e basilico (solo se li trovate sgusciati, altrimenti sostituire con mandorle)
- Pesto di radicchio e noci
- Pesto di scarola e pecorino
- Pesto di zucca, noci, salvia e parmigiano
- Porri e pancetta
- Porri e zucca
- Prosciutto crudo e limone
- Ragù di lenticchie
- Ragù di ceci, pomodoro
- Ragù di ceci, pomodoro, olive e capperi
- Ragù di tofu
- Ragù di soia
- Ragù di seitan
- Saliccia, peperoni, crema di patate e balsamico
- Saliccia e zucchine
- Salmone e crema di cavolfiore
- Salmone e crema di zucchine
- Salmone e zucchine in pezzi
- Salmone e piselli
- Salmone e pomodorini
- Salsa pomodoro con olive
- Salsa pomodoro, basilico e ricotta
- Saliccia e friarielli
- Saliccia e melanzane
- Saliccia e porcini
- Saliccia porcini e mirtilli

- Speck e gorgonzola
- Speck e zucchine
- Speck e radicchio
- Verdure di stagione saltate
- Verza, ceci e curry
- Verza, speck, patate e groviera
- Zafferano e zucchine (o altre verdure)
- Zafferano e piselli
- Zucca e ceci
- Zucca e mandorla
- Zucca e pancetta
- Zucca e zenzero
- Zucca, cavolo nero e ceci
- Zucca, taleggio e pancetta
- Zucchine e ceci al rosmarino
- Zucchine e pancetta
- Zucchine e crema di parmigiano
- Zucchine e peperoni
- Zucchine e scamorza affumicata
- Zucchine, pomodori secchi e pecorino

CONDIMENTI PER PASTA **non congelabili**

- Pomodoro fresco, olive e feta
- Pomodoro fresco, olive e tonno sott'olio
- Pomodoro freschi, olive e sgombero sott'olio

CREME E ZUPPE **Congelabili**

- Brodo di carne
- Brodo vegetale
- Carote e lime
- Crema di ceci
- Crema ceci e broccoli
- Crema di ceci e zucchine
- Crema di cicerchia
- Crema di fave decorticata
- Crema di piselli
- Crema di spinaci
- Minestrone
- Passato di verdura
- Vellutata cavolo cappuccio o verza e carote
- Vellutata Cavolo nero e patate
- Vellutata di asparagi e piselli
- Vellutata di asparagi e prosciutto

- Vellutata di Broccoli
- Vellutata di broccoli e spinaci
- Vellutata di Castagne e rosmarino
- Vellutata di cavolfiore
- Vellutata di cavolfiore e zucca
- Vellutata di cavolo viola
- Vellutata di Patate
- Vellutata patate e porri
- Vellutata porri, cannellini, patate e porcini secchi
- Vellutata di patate, cavolfiore, cannellini e funghi
- Vellutata di Zucca
- Vellutata di zucca e cannellini
- Vellutata di zucchine e cannellini
- Vellutata di Zucchine e timo
- Zuppa del contadino (legumi e verdure)
- Zuppa di fagioli
- Zuppa di lenticchie e cipolle
- Zuppa Verza, patate e cavoli
- Zuppa di zucca, patate, carote, cipolla e lenticchie decorticate
- Zuppa di broccoli, ceci e limone

POKE' **Non congelabili**

Cosa intendo per pokè? Sono dei piatti unici composti da cereali, proteine e verdure.

Sono pensate per essere portate con sé al lavoro, già pronte in monoporzione, per uno o più membri della famiglia.

Oppure posso lasciare in frigo vari cereali cotti, verdure saltate e le ricreare voi nei successivi 3 giorni, mescolando ciò che più vi piace e diversificando così i gusti di tutti.

Potete lasciare a me libera scelta di sfruttare i vegetali acquistati e le scorte della dispensa (cereali e legumi in scatola) oppure prendere spunto dalla seguente lista.

Ovviamente se sceglierò io, ottimizzerò le materie prime già acquistate e i tempi saranno più ridotti.

- cus cus con pollo, sedano, carote, finocchio e mela
- cus cus con polpette di carne al sugo
- farro con pomodorini, fave, melanzane e uovo sodo
- farro con tonno, pomodori secchi, rucola
- miglio con broccoli, mandorle, spinaci e salmone
- orzo con polpo, olive, pomodorini, pesto di rucola

- orzo con sgombro, indivia cotta, e noci
- quinoa con bietole, peperoni, fagioli cannellini, sesamo
- quinoa con polpette di pesce allo zenzero, patate dolci, cavolfiore
- riso basmati con radicchio alla griglia, uovo strapazzato
- riso basmati, salmone e zucchine
- riso parboiled con zucca, cavolini di Bruxelles e branzino
- riso parboiled, ceci, asparagi, carote
- riso venere con gamberi, zucchine, melanzane e carote

CARNE **congelabile**

Si ricorda di acquistare la carne il giorno prima, soprattutto il macinato!

- Bocconcini o straccetti di: pollo, vitello, tacchino, maiale
Condimenti: al limone, al balsamico, ai funghi, al marsala, al vino bianco, alle erbe, al pepe verde, con zucchine e curry o curcuma, con melanzane e paprika, al limone e salvia, limone e timo, al rosmarino, alle erbe aromatiche
- Scaloppine di: vitello, o maiale, o tacchino, o pollo.
Condimenti alla tirolese (con speck, fontina e cipolla), al limone, al balsamico, al marsala, al vino bianco, agli asparagi, ai carciofi, alle zucchine, alla pizzaiola (con pomodoro, origano e mozzarella), alla puttanesca (con, pomodoro, olive, capperi e origano), salvia e limone
- Agnello saltato con carciofi e vino rosso
- Alette di pollo piri piri: marinate nel lime e peperoncino
- Arrosto di coniglio
- Arrosto di maiale
- Arrosto di vitello
- Arrosto di vitello farcito con prosciutto cotto e frittata (si fa dalla pancia di vitello che va ordinata in anticipo al macellaio)
- Bombette di tacchino con pancetta, parmigiano e salvia
- Carne preparata da fare alla griglia con salsa Chimichurri (marinatura con aglio, origano, aceto, pepe)
- Carne tonnata (vitello o maiale) necessario avere un'affettatrice. Siccome si sbriciola da caldo non verrà affettato da me. Vi lascerò il pezzo di carne intero e la salsa a parte.
- Cotolette (da congelare crude) di pollo, tacchino, maiale, manzo, vitello, agnello
- Costine coi fagioli
- Filetto di maiale al lambrusco
- Filetto di maiale con cipolle al balsamico
- Fusi di pollo al rosmarino e salvia
- Involtini con spinaci e scamorza
- Involtini di vitello o maiale con pancetta, parmigiano e salvia
- Involtini di vitello o maiale con radicchio e pecorino
- Involtini di vitello o maiale con zucchine e parmigiano
- Involtini di vitello o maiale con spinaci e scamorza
- Pollo all'orientale: zenzero, soia, lime, cipollotti, carote, peperoni e zucchine

- Pollo tandoori: spezia indiana (non piccante)
- Polpette in padella
- Polpette al pomodoro
- Polpette alla marocchina (macinato bovino, cipolla, aglio, paprika, prezzemolo, cumino e zenzero. Sugo di pomodoro con le stesse spezie)
- Polpette coi piselli
- Polpette di carne agli spinaci con carote e zucchine al forno
- Polpettone
- Polpettone di carne, patate e zucchine
- Polpettone farcito con cotto e frittata
- Polpettone farcito con cotto e funghi
- Polpettone farcito con provola e spinaci
- Polpettone farcito con speck e carciofi
- Polpettone farcito con spinaci e carote
- Polpettone farcito con radicchio e pecorino
- Polpettone farcito con frittata e spinaci
- Polpettone farcito con mortadella e edamer
- Polpettone farcito con prosciutto e asparagi
- Roastbeef -necessario avere un'affettatrice
- Rosticciata di salsiccia, patate e peperoni
- Saltimbocca alla romana (Pancetta e salvia fresca)
- Salsiccia e fagioli
- Spezzatino di manzo con carote e patate
- Spezzatino di pollo con piselli
- Spezzatino di vitello con asparagi e funghi
- Spinacine di pollo
- Spinacine di tacchino
- Straccetti di agnello con briciole di pane alla menta
- Zucchine ripiene

PESCE congelabile

Consigli per gli acquisti: il pesce a filetti ha sempre una cottura molto breve, quindi scaldandolo sarà sempre più asciutto di quando lo cuocete espresso, se poi, come nel nostro caso, viene anche congelato, è normale che risulti più stopposo.

Come aggirare questo problema? acquistate un pesce fresco così potrò dargli una precottura e congelarlo.

Se invece il pesce acquistato è un decongelato oppure lo acquistate fresco, ma molto in anticipo, quindi lo congelate e riscongolate, sarò costretta a portarlo a cottura totale per poterlo ricongelare e questo lo renderà sicuramente più asciutto.

N.B. non tutti i pesci si possono acquistare freschi, ad esempio i gamberi sono quasi tutti decongelati già al banco pescheria.

- Burger di pesce bianco con carote e zucchine e basilico (tritate al suo interno)
- Burger di pesce bianco e gamberi con zenzero e cipolla
- Burger di pesce bianco e salmone alle erbe
- Burger di pesce e porri
- Burger di pesce e patate
- Capesante su gratin di patate
- Filetti di pesce con ratatouille di verdure di stagione
- Filetti di pesce gratinati (servono filetti alti, no platessa o sogliola)
- Filetto di pesce tipo rombo o branzino con crema ai peperoni e carote
- Filetto di pesce tipo rombo o branzino con crema di zucchine
- Filetto di pesce tipo rombo o branzino con peperoni e zucchine
- Filetto di pesce tipo rombo o branzino con patate e pomodorini
- Filetto di pesce in crosta di zucchine
- Filettini di pesce in scaloppina con erbe aromatiche
- Frittelle di baccalà (impasto crudo pronto da friggere o frittelle già cotte)
- Gamberoni su crema di fagioli cannellini al rosmarino
- Gamberoni tandoori (spezia indiana non piccante)
- Merluzzo in umido con pomodoro e basilico
- Pesce spada con melanzane
- Pesce spada (o altri filetti) in guazzetto di pomodoro, olive e capperi
- Polpo in umido di pomodoro e zenzero
- Polpo in umido con pomodoro
- Polpo in umido con patate
- Polpette di salmone e quinoa
- Rombo al forno
- Salmone con asparagi saltati e scaglie di mandorle
- Salmone su crema di cavolfiore
- Scaloppina di pesce spada all'arancia
- Scaloppina di pesce spada al limone
- Seppia coi piselli
- Sgombro alla soia con zucchine
- Filetti di pesce all'orientale
- Zuppa di pesce

PESCE non congelabile

- Baccalà mantecato (è necessario farmelo trovare dissalato)
- Insalata di gamberi, pomodorini e avocado
- Insalata di polpo con patate

VEGETARIANI E VEGANI [congelabili](#)

- Burger di broccoli e mandorle (vegan)
- Burger di fagioli e feta
- Burger di fagioli e pomodori secchi
- Burger di fagioli, lenticchie, carote e anacardi (vegan)
- Burger di fagioli rossi e zucchine
- Burger di fagioli e pancetta
- Burger di funghi e parmigiano
- Burger di melanzane e scamorza
- Burger di piselli e ricotta
- Burger di piselli, ricotta, limone e menta
- Burger di Quinoa, ceci, peperoni, carote e zucchine alla curcuma (vegan)
- Burger di Quinoa, ceci, peperoni, carote e zucchine zenzero e cipolla (vegan)
- Burger melanzane e parmigiano
- Cotoletta di ceci e spinaci (con farina di mais)
- Crocchette di patate
- Falafel di ceci (fritti)
- Mozzarella in carrozza frita (con possibilità di aggiungere del prosciutto cotto)
- Polpette di carciofi e scamorza
- Polpette di carote
- Polpette di ceci, cavolo romanesco o broccolo con pecorino
- Polpette di fagioli e spianaci
- Polpette di ceci e spinaci
- Polpette di melanzane e pecorino
- Polpette di patate e porri
- Polpette di ricotta e bietole
- Polpette di ricotta e cicoria
- Polpette di ricotta e spinaci
- Polpette ricotta e radicchio
- Polpette ricotta e zucchine
- Polpette di verdure e parmigiano
- Polpette di zucca
- Polpette di zucca e ceci al rosmarino
- Polpettone di ceci o cicerchia con cavolo cappuccio
- Polpettone di fagioli rossi e lenticchie
- Tempeh marinato
- Tofu di piselli decorticati (da saltare in padella)
- Tofu in Cotoletta
- Tofu in chili con patate e fagioli rossi
- Tofu tandoori (spezia indiana)
- Tofu o Tempeh con verza al curry

LEGUMI congelabili, ma più buoni freschi

Come potete trovare e acquistare i legumi:

Secchi: sicuramente sono più economici, meno ingombranti e con più varietà, ma è necessario che li mettiate ammollo almeno 12/24 ore prima e porteranno via tempo e spazio sui fornelli.

In scatola, brik e vasi di vetro: sono già cotti e più pratici per velocizzare le cotture. Ce ne sono di tantissime varietà e marche. Il mio consiglio è di orientarsi sempre sul vetro perché l'alimento non accumula metalli pesanti, tossici per l'organismo (in particolare il nichel) e in più si può riciclare il vaso utile per sughi, salse o brodi.

Congelati: ci sono poche varietà (di solito solo piselli, fave e borlotti) e spesso poco reperibili. Il valore aggiunto di questi legumi è la rapidità di cottura e la bontà di cuocerli da soli.

In definitiva non c'è un meglio o un peggio, ci sono delle scelte da fare con consapevolezza e a volte dettate dal mercato.

- Borlotti in umido di pomodoro
- Cannellini in umido di pomodoro
- Ceci con chana masala (spezia indiana leggermente piccante con pomodoro e zenzero)
- Ceci al curry
- Lenticchie in umido con poco pomodoro
- Fagioli messicani
- Purè di cannellini
- Purè di piselli e patate
- Vedi ricette anche nella sezione vegetariani

UOVA congelabili

- Finte Creps di solo uovo farcite con verdure a julienne (su richiesta coperte da salsa di pomodoro e basilico)
- Creps (uovo, latte e farina- è possibile farle con latte vegetale e senza glutine. Il ripieno può essere fatto anche senza lattosio e senza latticini) farcite con ricotta e spinaci/ ricotta e carciofi / ricotta e radicchio/ salsiccia e funghi
- Creps vuote da farcire dolci o salate in un secondo momento

UOVA non congelabili

- Bazzotte
- Sode
- Omelette prosciutto cotto, edamer, funghi/ verdure
- Frittate: parmigiano/verdure miste/ zucchine/ fiori di zucca/ piselli/ patate/ porri/ cipolla/ broccoli/ spinaci

TORTE SALATE **congelabili**

Specificare se con la sfoglia o con la brisèe

Potete prendere spunto dalla lista dei sughi per creare la vostra torta salata preferita

- Asparagi e parmigiano
- Asparagi e speck
- bietole, spinaci e patata
- broccoli e prosciutto cotto
- broccoli e salmone
- broccoli e zucca
- carciofi, cipolle e patate
- carciofi, provola e speck
- cipolla, speck e provola affumicata
- indivia, pere, noci e gorgonzola
- melanzane, ricotta, pomodorini e origano
- pancetta e cipolla
- patate e salsiccia
- peperoni e feta
- Philadelphia e radicchio
- piselli, ricotta e zafferano
- prosciutto cotto e formaggio
- porri e patate
- porri e speck
- radicchio e ricotta
- scarola, olive e acciughe
- scarola e salsiccia
- spinaci e ricotta
- spinaci, salsiccia e mozzarella
- spinaci e feta
- verdure miste secondo disponibilità
- zucca e patata
- zucca e pancetta
- zucchine, melanzane e piselli
- zucchine e prosciutto cotto
- zucchine, melanzane e pomodorini
- zucchine e peperoni
- zucchine e funghi

VERDURE E CONTORNI **non congelabili** perché si riempiono di acqua. Si può fare eccezione per quelli gratinati perché il pane aiuta ad assorbire un po'. Vi invito però ad assaggiarli da freschi poi eventualmente da congelati per capire la differenza, così sarete consapevoli delle vostre scelte.

Le gratinature si possono fare anche con pecorino e non solo parmigiano

- verdure al vapore: broccolo, cavolfiore, carote, zucchine, finocchi, bietole, cicorie, fagiolini “patate”
- verdure alla griglia: zucchine, melanzane, radicchio, peperoni.
- verdure al forno:
 1. Broccoli gratinati con pane
 2. Carote al timo
 3. Carote burro e parmigiano
 4. Cavolfiore gratinato con pane e parmigiano
 5. Cavolfiore gratinato solo pane
 6. Cipolle gratinate con pane
 7. Finocchi gratinati con panna e parmigiano
 8. Finocchi gratinati con parmigiano e pane
 9. Finocchi gratinati con solo pane
 10. Finocchi al forno con nocciole e semi di zucca
 11. Gran misto di stagione
 12. Melanzane con pomodoro, parmigiano e origano(pizzette)
 13. Patate al forno
 14. Patate e carote al forno
 15. Pomodori gratinati con solo erbe oppure pane aromatizzato
 16. Porri gratinati con pane
 17. Spinaci con mozzarella e parmigiano
 18. Zucca al rosmarino
 19. Zucchine con scamorza

VERDURE BRASATE O SALTATE IN PADELLA

(generalmente uso uno spicchio di aglio intero che poi tolgo)

- Asparagi saltati
- Bietole
- Broccoli al peperoncino
- Broccoli con aglio e acciughe
- Carciofi
- Carciofi saltati con timo
- Carote
- Carote a finocchietto
- Cavolo nero saltato in padella
- Cavolini di bruxelle e pancetta
- Cicoria ripassata
- Cicoria e pomodorini

- Cime di rapa
- Cipolla in agrodolce
- fagiolini al mazzetto (con pancetta e parmigiano)
- finocchi gratinati con besciamella e parmigiano
- Funghetti ripieni gratinati con pane e formaggio
- involtini di zucchine e caprino
- Kale- patatine di cavolo nero e sesamo
- Melanzane alla siciliana (con pomodori freschi, capperi, aglio)
- Padellata di cipolle, carote e peperoni
- Padellata di cipolle, carote e zucchine
- Patate con pancetta, parmigiano ed erba cipollina
- Patate con speck e scamorza affumicata
- Peperoni al rosmarino
- Peperoni con briciole di pane al forno
- Peperoni e cipolla al balsamico
- Peperoni marinati alla menta
- Piselli con cipolla e pancetta
- pomodori al forno con erbe aromatiche o solo origano
- Porri e patate
- Scarola ripassata
- Scarola con noci, pinoli e olive
- Spinaci
- Spinaci saltati con patate e cipolle
- Topinambur
- verdure misti croccanti (con pane grattugiato)
- Verza
- Verza, patate e carote padellate
- Verza in umido
- Verza al curry
- Verza tandoori
- Zucca e broccoli al forno con semi di sesamo
- Zucchine e carote a julienne
- Zucchine e peperoni
- Zucchine trifolate

INSALATE E VERDURE PULITE

Secondo disponibilità, stagione e vostro gusto.

È necessario avere contenitori ermetici capienti, centrifuga e carta scottex. Così conservate durano una settimana.

I pomodori tagliate dopo 24h iniziano ad irrancidire.

INSALATONI MISTI

Da consumare entro 24-48 ore

- caprese
- cavolo cappuccio, carote e mela verde
- cavolo viola, carote e maionese
- finocchio, mandorle e lamponi
- gentile, radicchio, carote, e pomodori
- ins. Nizzarda (fagiolini, uovo sodo, pomodoro, olive e acciughe)
- insalata di sedano, grana, barbabietole e noci
- insalata greca
- insalata, rucola, uovo sodo e fagioli
- misticanza con pere, noci e pecorino
- misticanza con pesca, nocciole e feta
- radicchio, parmigiano e pancetta
- radicchio, rucola, finocchio e sesamo
- tonno, fagioli e cipolla
- valeriana, gamberi, avocado e pomodorini

Stagionalità della frutta

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
anguria												
albicocca												
arancia												
avocado												
caco												
ciliegia												
cedro												
dattero												
fico												
fico d'india												
fragole												
kiwi												
lampone												
lime												
limone												
mandarino												
mele												
mele cotogne												
melograno												
melone												
melone invernale												
mirtillo												
mora												
nespola												
olive												
pesca												
pesca noce												
pera												
pompelmo												
prugna												
ribes												
rosa canina												
uva												
FRUTTA MAI & SEMPRE DI STAGIONE PERCHÉ NON COLTIVATA IN ITALIA												
ananas												
banana												
papaya												
guava												
maracujà												

Stagionalità delle verdure

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
aglio												
agretti												
asparago												
barbabietola												
bietola												
broccolo												
broccolo romanesco												
carciofo												
cavolfiore												
cavolini di bruxelles												
cavolo cappuccio												
cavolo cinese												
cavolo nero												
cavolo verza												
cime di rapa												
cicoria												
cipollotto												
cetriolo												
carota												
cipolle												
cardo												
daikon												
finocchio												
lattuga												
melanzana												
pastinaca												
patata												
pomodoro												
peperone												
peperoncino												
porro												
rabarbaro												
rafano												
rapa												
ravanello												
rucola												
scorzonera/scorzobianca												
scalogno												
spinacio												
sedano												
sedano rapa												
topinambur												
zucca												
zucchine												

Stagionalità di legumi ed erbe aromatiche

LEGUMI	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
ceci												
fagioli												
fagiolini												
fave												
lenticchie												
piselli												

ERBE AROMATICHE	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
alloro												
aneto												
basilico												
coriandolo												
erba cipollina												
maggiorana												
melissa												
menta												
origano												
prezzemolo												
rosmarino												
salvia												
timo												