



MENU

delle feste

ANTIPASTI

Crostini con crema di ceci e pomodori
secchi

Torta salata alle verdure invernali

PRIMI PIATTI

Risotto zucca e porri con
nocciole e semi di zucca

Lasagna radicchio e noci

CONTORNI

Insalata di cavolo cappuccio, mele, noci
e balsamico

DOLCI DI NATALE

LISTA DELLA SPESA

DOSI X 4/6 PERSONE

1 conf di ceci scatola (se preferisci utilizza
quelli secchi)
1 conf pomodori secchi sott'olio
1 Limone non trattato
1 rotolo di pasta sfoglia
1 mazzo cavolo nero
4 carciofi
Aglione
100g di ricotta
Parmigiano
4 Uova
1 Zucca
2 Porri
Nocciole
Semi di zucca
Riso carnaroli
1 conf sfoglia per lasagna
1 radicchio grande trevigiano o 2 piccoli
Noci
2 mozzarelle (o altro formaggio filante)
1l Latte
Farina
Noce moscata
1 Cavolo cappuccio
2 Mele
Aceto balsamico
Semi di sesamo

COME MI PREPARO IN ANTICIPO



Ipotizziamo il nostro pranzo la domenica

- **Giovedì** fare la spesa
- **Venerdì** inizia a preparare cose che richiedono più tempo

Da fare VENERDÌ

Prepara il condimento per la lasagna e la besciamella, una volta che è tutto pronto assembla la lasagna che una volta fredda puoi congelare.

Sfoglia e lava il cavolo nero e fallo a piccoli pezzi e conservalo dentro ad una busta in frigorifero.

Taglia finemente e lava il cavolo cappuccio, che servirà per l'insalata e conservalo dentro ad una busta.

Se per la crema di ceci utilizzi i legumi secchi, ricorda giovedì di metterli a bagno e venerdì di cuocerli, così che saranno pronti da frullare.

Taglia anche la zucca a pezzetti e conservala in frigorifero

COME MI PREPARO IN ANTICIPO



Da fare SABATO

Prepara la crema di ceci e pomodori secchi, da conservare in frigorifero.

Pulisci i carciofi tagliali a fettine e saltali in padella con dell'aglio insieme al cavolo nero. Una volta freddi conserva tutto in frigorifero.

La sera metti a scongelare la lasagna in modo che la mattina seguente sarà pronta da cuocere

Da fare DOMENICA

Cuoci la lasagna

Assembla la torta salata. E falla cuocere.

Prepara l'insalata di cavolo cappuccio con le mele, noci tritate, semi di sesamo e aceto balsamico

In un tegame metti a stufare il porro con la zucca già tagliata.

Solo in ultimo quando tutto il resto è pronto prepara il risotto e nel frattempo che lui cuoce tosta le nocciole e i semi di zucca in padella .

RICETTE

TUTTE LE RICETTE SONO DOSATE X 4/6 PERSONE

Crostini con crema di ceci e pomodori secchi

Ingredienti:

250g di ceci

6/7 pomodori secchi

succo di limone

sale

olio

mezzo spicchio di aglio (o aglio in polvere)

acqua naturale fredda, se necessaria

Procedimento:

In un mixer metti tutti gli ingredienti insieme e frulla fino ad ottenere una crema liscia e senza grumi. Solo se occorre aggiungere poca acqua per rendere il tutto più cremoso

Torta salata alla verdure invernali

Ingredienti:

1 mazzo di cavolo nero

2 carciofi

100g di ricotta

2 uova

3 cucchiaini di parmigiano

sale

olio

1 rotolo di pasta sfoglia



RICETTE



Procedimento:

Dopo aver pulito e tagliato i carciofi tagliali a piccoli pezzi. Pulisci anche il cavolo nero e taglialo a strisce fine. In una padella metti a scaldare poco olio e a soffriggere l'aglio. Aggiungi i carciofi e il cavolo nero. Aggiusta di sale e aggiungi mezzo bicchiere di acqua bollente. Fai cuocere fino a che le verdure non saranno morbide. Una volta fredde prepara il composto per la torta salata. Mescola le verdure insieme alle uova e al parmigiano. In un'altra ciotola metti la ricotta, il pepe e della scorza di limone e mescola bene. Disponi il rotolo di pasta sfoglia in teglia e bucherella il fondo. E ora procedi in questo modo: sul fondo metti la ricotta, aggiungi le verdure e cuoci in forno per circa 30 minuti a 200 gradi.

Risotto zucca, porri e nocciole

Ingredienti:

250g di zucca

1 porro

240g di riso carnaroli

1 litro e mezzo di brodo vegetale

parmigiano

sale

olio

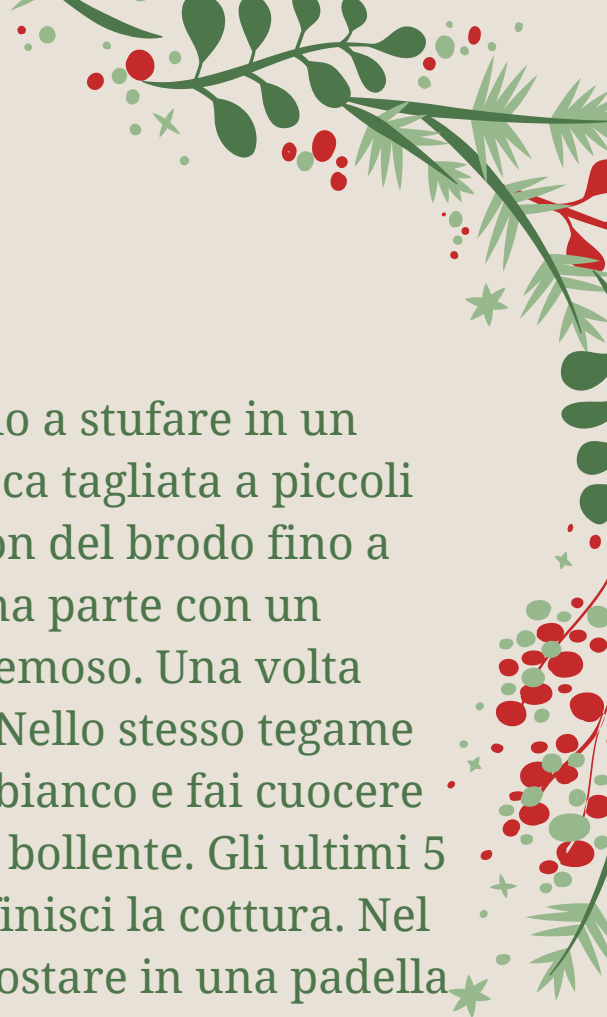
una manciata di nocciole

RICETTE

Antipasti

Procedimento:

Taglia a rondelle fine il porro e mettilo a stufare in un tegame con poco olio. Aggiungi la zucca tagliata a piccoli pezzi, aggiusta di sale e fai cuocere con del brodo fino a che non risulta morbida. Schiaccia una parte con un forchetta per rendere il tuo risotto cremoso. Una volta pronto metti da parte il condimento. Nello stesso tegame fai tostare il riso, sfuma con del vino bianco e fai cuocere aggiungendo a poco a poco del brodo bollente. Gli ultimi 5 minuti aggiungi la zucca e il porro e finisci la cottura. Nel frattempo trita delle nocciole e falle tostare in una padella calda, insieme anche ai semi di zucca. Spegni la fiamma del risotto e manteca con poco olio o se preferisci una noce di burro e abbondante parmigiano. Inpiatta guarnendo con le nocciole e i semi di zucca tostati.



RICETTE



Lasagna radicchio e noci

Ingredienti:

1 confezione da 12 sfoglie di lasagna

1 cipolla

1 radicchio trevigiano grande o 2 piccoli

aceto balsamico

noci

parmigiano

formaggio a pasta morbida (mozzarella, scamorza)

sale

olio

1 litro di latte

90gr di olio di girasole

100g di farina

Procedimento:

Taglia finemente una cipolla e metti a soffriggere in padella. Lava e taglia finemente del radicchio e aggiungilo nel tegame, aggiusta di sale e 2 cucchiaini di aceto balsamico che serve a contrastare l'amaro del radicchio.

Nel frattempo prepara la besciamella. In un tegame metti a scaldare l'olio di semi e a poco e poco aggiungi la farina. A filo aggiungi il latte e fai scaldare fino a quando la besciamella non si sarà addensata, dovrà comunque rimanere bella morbida.

RICETTE



Taglia a piccoli pezzi anche il formaggio che hai scelto di utilizzare e sei pronta per formare la tua lasagna. Sul fondo di una teglia metti la besciamella, aggiungi le sfoglie e poi besciamella, radicchio, noci tritate, formaggio e mozzarella. Prosegui in questo modo fino a terminare tutte le soglie. Termina l'ultimo strato con formaggio, besciamella e noci. Cuoci in forno statico a 190 gradi per circa 20/25 minuti.

Insalata di cavolo cappuccio, mele noci e balsamico

Ingredienti:

cavolo cappuccio

mele

noci

sale

aceto balsamico

olio

semi di sesamo

Procedimento:

Dopo aver tagliato finemente il cavolo cappuccio, taglia a spicchi molto molto sottili la mela, ti potresti far aiutare dal pela patate o dalla mandolina. Metti tutto all'interno di un'insalatiera e condisci con sale, olio, aceto balsamico e semi di sesamo.