



ESEMPI DI PREPARAZIONI

PRIMI PIATTI ASCIUTTI

Pasta o riso o gnocchi al pomodoro

Pasta o riso o gnocchi di patate
Pomodori pelati
Parmigiano
Olio Extravergine di oliva (EVO), aromi e sale.

Cereali con verdura o al ragù vegetale

Cereali (pasta, riso, cous-cous, miglio, orzo, ecc.)
Pomodori pelati (facoltativo)
Un tipo di verdura a scelta fresca o surgelata (es. *Broccoli, peperoni, melanzane, zucchine, peperoni, ecc.*)
Parmigiano, olio EVO, aromi e sale

Pasta o riso o gnocchi in bianco

Pasta o riso o gnocchi di patate
Parmigiano
Olio EVO

Pasta o riso o gnocchi al burro e salvia

Pasta o riso o gnocchi di patate
Parmigiano
Burro, salvia

Pasta o gnocchi al pesto

Pasta/gnocchi
Parmigiano
Olio EVO
Pinoli, basilico, aglio, sale

Orzotto alle verdure

Orzo
Verdure di stagione
Piselli, carota, sedano, cipolla, vino bianco, basilico
Parmigiano, olio EVO, brodo vegetale, sale.

Cuscus verde

Cuscus precotto
Zucchine, piselli, pesto
Olio EVO, brodo vegetale, basilico, aglio, sale

Pasta al tonno

Pasta
Pomodori pelati, Tonno sott'olio ben sgocciolato, Cipolla, aromi e sale

Pasta con crema di porri

Pasta

Porri

Carote, cipolle, sedano, ecc.

Parmigiano, Olio EVO, aromi e sale

Pasta al ragù "leggero"

Pasta

Pomodori pelati

Carne di manzo magra

Parmigiano, Olio EVO, cipolla, aromi e sale

Pasta capperi e olive

Pasta

Pomodori pelati

Parmigiano, Olio EVO, capperi, olive nere, aromi e sale

Pasta con crema di fave

Pasta

Fave

Cipollotti, parmigiano, olio EVO, sale, aglio.

Risotto alla zucca

Riso

Zucca

Parmigiano, Olio EVO, cipolla, brodo vegetale, aromi e sale

Riso con piselli

Riso

Piselli freschi o surgelati

Parmigiano, Olio EVO, cipolla, brodo vegetale, aromi e sale

Risotto alla parmigiana

Riso

Parmigiano

Olio EVO, cipolla, brodo vegetale, aromi e sale

Risotto allo zafferano

Riso

Parmigiano, Olio EVO, cipolla, zafferano, brodo vegetale, aromi e sale

Risotto con verdura (es. broccoli, melanzane, zucchine, peperoni, ecc.)

Riso

Un tipo di verdura a scelta fresca o surgelata

Parmigiano, Olio EVO, cipolla, brodo vegetale, aromi e sale

Riso alla paesana

Riso

Zucchine, carote, piselli

Parmigiano

Olio EVO, cipolla, brodo vegetale, aromi e sale

Polenta

Farina di mais

Acqua, Sale

PRIMI PIATTI IN BRODO***Crema di patate con pasta o orzo o riso o crostini***

preparazione indicata anche per un'alimentazione vegetariana

Pasta o orzo o riso o crostini
Patate
Parmigiano, Olio EVO, brodo vegetale, aromi e sale

Crema di zucca con pasta o orzo o riso o crostini

Pasta o orzo o riso o crostini
Zucca
Patate
Parmigiano, Olio EVO, brodo vegetale, aromi e sale

Minestrone o passato di verdure con pasta o orzo o riso o crostini

Pasta o orzo o riso o crostini
Patate
Verdure miste fresche o surgelate
Parmigiano, Olio EVO, brodo vegetale, aromi e sale

Crema di legumi con pasta o orzo o riso o crostini

Pasta o orzo o riso o crostini
Patate
Legumi secchi
Sedano, carote, cipolle
Parmigiano, Olio EVO, brodo vegetale, aromi e sale

Crema di carote (o zucca) e lenticchie rosse con riso

Riso
Carote, lenticchie rosse
Parmigiano, Olio EVO, prezzemolo, brodo vegetale, sale.

Vellutata di ceci con crostini

Ceci
Crostini di pane
Parmigiano, aglio, salvia, olio EVO, brodo vegetale, sale

Minestra di riso con verza o spinaci

Riso
Patate, verza o spinaci, Parmigiano, Olio EVO, cipolla, brodo vegetale, aromi e sale

Minestra di porri con la pasta

Porri, patate
Pasta
Parmigiano, Olio EVO, brodo vegetale, sale.

Minestra di riso con prezzemolo

Riso
Patate
Parmigiano, Olio EVO, cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, aromi e sale

Passato di zucca con crostini

Zucca
Patate
Latte
Crostini di pane, Parmigiano, Olio EVO, sale.

SECONDI PIATTI DI PESCE

Pesce al forno

Pesce
Olio EVO, pangrattato, limone, aromi (prezzemolo) e sale

Pesce impanato cotto al forno

Pesce
Uova pastorizzate
Olio EVO, pangrattato, limone, aromi e sale

Pesce agli odori

Pesce
Olio EVO, aromi misti e sale

Pesce in umido

Pesce
Pomodori pelati
Olio EVO, cipolle, carote, aromi e sale

Pesce olio e limone

Pesce
Olio EVO, limone, aromi e sale

Pesce alla livornese

Pesce
Pomodori pelati
Olio EVO, olive nere, capperi, aromi (origano) e sale

Polpette di pesce al forno

Pesce
Uova pastorizzate
Olio EVO, parmigiano, patate, pangrattato, aromi e sale

Tortino di nasello

Nasello
Patate
Uova , farina, latte, pangrattato, sale.

Bocconcini di merluzzo e pomodori con patate (secondo + contorno)

Merluzzo
Patate
Pomodori, Olio EVO, limone, salvia, prezzemolo, origano, rosmarino, sale.

Insalata di merluzzo (secondo+ contorno)

Merluzzo
Patate
Carote crude, sedano crudo
Olio EVO, aromi e sale

Insalata di tonno (secondo + contorno)

Tonno sott'olio ben sgocciolato
Patate, carote crude, sedano crudo, aromi e sale

SECONDI PIATTI DI CARNE

Arrosto

Carne di vitello o tacchino o lonza di suino
Olio EVO
Aromi e sale

Bocconcini in umido

Carne di vitello, bovino o tacchino o lonza di suino

Pomodori pelati
Olio EVO
Carote, sedano, cipolle, brodo vegetale, aromi e sale

Coscia di pollo al forno

Carne di pollo (al netto di ossa e pelle)
Olio EVO, aromi e sale

Carne ai ferri

Carne di pollo o tacchino o vitello
Olio EVO, aromi e sale

Petto di pollo burro e salvia

Carne di pollo
Burro, farina 00, aromi (salvia) e sale

Cotoletta alla milanese cotta al forno

Carne di suino o vitello o pollo o tacchino
Uova pastorizzate
Olio EVO, latte p.s., pangrattato, aromi e sale

Petto di pollo o tacchino o suino al limone

Carne di pollo o tacchino o lonza di suino
Olio EVO, farina, limone, aromi e sale

Carne alla pizzaiola

Carne di vitello o bovino o pollo o tacchino o lonza
Pomodori pelati o passato
Olio EVO, farina, aromi (origano) e sale

Polpette di carne in umido

Carne di vitello o bovino o pollo o tacchino o lonza
Pomodori pelati
Uova pastorizzate
Olio EVO, parmigiano, latte, pangrattato, aromi e sale

Spezzatino

Carne di bovino o tacchino o suino magra
Pomodori pelati
Olio EVO
Cipolle, verdure, aromi e sale

Arrosto al latte

Lonza o fesa di tacchino
Latte parzialmente scremato
Olio EVO, aromi e sale

Arrosto di manzo o lonza con crema di verdure

Manzo/lonza
Carote, cipolle, sedano, olio extravergine d'oliva, vino bianco, farina, brodo vegetale, salvia, rosmarino, sale

Hamburger di manzo o lonza con carote e zucchine

Carne trita di manzo o lonza
Patate, carote, zucchine, uova, pangrattato, sale

SECONDI PIATTI DI LEGUMI

Crocchette di piselli e carote

preparazione indicata anche per un'alimentazione vegetariana

Piselli, carote, patate
Uova, parmigiano, pangrattato, farina, prezzemolo, sale
Olio EVO

Frittata di ceci

Farina di ceci
Acqua, olio EVO, sale e aromi

Polpette di legumi

Legumi misti
Carote, zucchine, uova
Parmigiano grattugiato, pangrattato, semi di sesamo
Olio EVO, sale e aromi

Sformato di ceci

Ceci
Patate
Parmigiano, uova
Olio EVO, salvia, aglio, sale