

31 ricette per ottobre

1. [Pizza finta in 5 minuti](#): questa è una soluzione per le cene da preparare un po' al volo. Condizione base: avere qualche piadina in frigo ([ricetta piadina senza strutto](#))
2. [Ragù di lenticchie](#): una ricetta semplice e comodissima. Non ha niente da invidiare al classico ragù. Io ne faccio una doppia porzione da congelare. Ottimo con la pasta corta.
3. [Tortino patate e verza](#): patate e verza sono sempre una garanzia e insieme stanno benissimo (verdure molto nascoste!)
4. [Crocchette di patate e broccoli al forno](#): apprezzate dai bambini, anche quelli diffidenti alle verdure (che qui sono ben nascoste!)
5. [Gnocchi di zucca](#): questa ricetta l'ho imparata dalla chef Laura Ravaioli ed è fantastica perché gli gnocchi di zucca si preparano rapidamente e senza sporcare tutta la cucina
6. [Polpette di zucca](#) | una ricetta sana e molto semplice, un aperitivo finger food o un secondo piatto da gustare con un contorno di insalata mista.
7. [Pappa di zucca e miglio](#) | adatta a tutte le età, svezzamento compreso perché a base di **miglio** (cereale senza glutine quindi indicato fin dalle prime pappe).
8. [Risotto alla zucca](#) | se avete la pazienza di scavare la zucca potete servirvi il risotto direttamente dentro, successo garantito!
9. **Farro e zucca arrosto** | cuocere il farro in un tegame. Nel frattempo infornare per 20 minuti la zucca a cubetti con cipolla, timo, olio EVO, aceto balsamico, sale. Unire farro e zucca, servire con formaggio di capra
10. **Zucca gratinata** | tagliare la zucca a dadini, cospargere di pangrattato e parmigiano, rosmarino, un pizzico di sale e in filo di olio EVO. Mettere in forno caldo (180-190°) per 15-20 minuti, in una pirofila unta con olio e coperta un foglio di carta di alluminio. Togliere il foglio di alluminio e terminare la cottura qualche minuto per creare una bella crosticina
11. **Insalata con la zucca** | una fantastica insalata autunnale composta da: cubetti di zucca leggermente caramellati in forno (spolverati con pochissimo zucchero e cotti in forno per 15-20 minuti a 180°circa); insalatina mista (es. misticanza), scaglie di parmigiano, speck (per chi non è veg), cubetti di pane tostati, pomodorini, olio sale e aceto balsamico. Condite con olio sale e (a chi piace) aceto balsamico ([fonte](#))
12. **Pasta con la zucca** | una ricetta molto semplice e delicata. Zucca cotta a vapore e poi frullata insieme alla ricotta per fare una morbida crema adatta a condire una pasta corta.
13. [Pesce di stagione](#) al cartoccio in padella; patate a vapore
14. Pasta corta con sughetto di pesce [di stagione](#)
15. Riso in brodo con ceci e parmigiano
16. [Tortino di lenticchie](#)
17. Quinoa con ceci e cavolo nero
18. [Uova al forno](#)
19. [Gnocchi di carote](#)
20. [Farinata di ceci](#)
21. [Pasta alla carbonara di zucchine](#)

22. Pasta con il [pesto di broccoli](#)
23. [Pizza home made](#)
24. [Zuppa di lenticchie e miglio](#): confort food per le prime serate fresche
25. [Crocchette di quinoa e piselli](#) (testati e approvati anche da amici di Carlotta (7 anni))
26. **Torta salata di verdure**: usando la [pasta per torte salate](#) (5 minuti) preparo un ripieno di verdure, ricotta e uova e metto in forno
27. [Falafel di ceci](#) con insalata mista
28. Insalata di farro con feta, olive e mandorle
29. [Spätzle: ricetta perfetta per bambini](#)
30. [Cake salato di ceci e verdure](#)
31. [Fagottini di verdura \(in padella\)](#)

Ricette dolci

- [Torta di pane raffermo con le mele](#): un dolce anti-spreco che si prepara in pochi minuti, al profumo di mele e cannella
- [Dolcetti di riso soffiato e cioccolato](#): la versione homemade, semplice e più sana di molti dolcetti junk
- [Torta di mele \(buona e semplice\)](#): questa torta l'ho fatta di corsa, così di corsa che ho sbagliato teglia ed è diventata una ciambella. Buonissima lo stesso!
- [Ricetta illustrata per bambini: plum cake allo yogurt](#): questo plumcake lo preparavo con la mia piccola quando non leggeva, ma le illustrazioni la aiutavano a farlo quasi da sola
- [Scones alle mele](#): sono buoni a colazione, con la marmellata, o a merenda, comodi da portare in giro

Buon appetito!