

30 ricette per novembre

1. Pasta al [pesto di broccoli e mandorle](#)
2. [Piccoli flan di cavolfiore per bambini](#)
3. [Tortini patate e broccoli](#)
4. [Cake salato di ceci e verdure](#)
5. [Farinata di ceci](#)
6. [Tortine salate di zucca \(senza uova\)](#)
7. [Polpette di fagioli e zucchine](#)
8. [Uova al forno](#)
9. [Zucca al forno: ricetta veloce](#)
10. [Polpette di lenticchie](#)
11. Riso in brodo con fagioli e cavolo nero
12. [Quinoa e lenticchie con zucchine e uvetta](#)
13. Risotto al pomodoro
14. [Pasta alla carbonara di zucchine](#)
15. Zuppa di orzo, lenticchie e farro integrale
16. [Pasta al pesto](#)
17. [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](#))
18. [Pizza fatta in casa](#)
19. [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.
20. [Tortino patate e verza](#): patate e verza sono sempre una garanzia e insieme stanno benissimo (verdure molto nascoste!)
21. [Crocchette di patate e broccoli al forno](#) : apprezzate dai bambini, anche quelli diffidenti alle verdure (che qui sono ben nascoste!)
22. [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
23. [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).
24. [Risotto alla zucca](#): se avete la pazienza di scavare la zucca potete servirvi il risotto direttamente dentro, successo garantito!
25. **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
26. Pasta corta con sughetto di pesce [di stagione](#)
27. [Spaghetti con le vongole](#) (video ricetta su Sale & Pepe)
28. Riso in brodo con ceci e parmigiano
29. [Tortino di lenticchie](#)
30. Quinoa con ceci e cavolo nero

Buon appetito!