

31 ricette per gennaio



- [burger di lenticchie](#) con contorno di riso integrale
- pesce (di stagione) al forno e insalata mista
- polenta al pomodoro e parmigiano
- minestra di riso e fagioli
- spiedini di pesce e verdure con cous cous
- uova alla coque con bastoncini di pane e insalata mista
- [pizza homemade](#)
- pasta al pomodoro
- [polpette di zucca](#) e contorno di insalata verde
- riso integrale con verdure a vapore e parmigiano
- tortini di patate & broccoli
- spaghetti con sughetto di pesce
- [baked potatoes](#) (a modo mio)
- [frittata con verdure al forno](#)
- [spätzle con gli spinaci](#)
- [maccheroni con ragù di lenticchie](#)
- [uova al forno](#) con patate al vapore e insalata mista
- riso con i piselli
- formaggio magro con insalata di cavolo cappuccio, carote e finocchi
- [zuppa di lenticchie e miglio](#)
- pesce impanato con corn flakes + erbe aromatiche al forno | riso basmati
- risotto con barbabietola e parmigiano
- spaghetti alla bottarga
- [tortine salate di zucca \(senza uova\)](#)
- [polpette di fagioli e zucchine](#)
- [cake salato di ceci e verdure](#)
- [lasagne di pane carasau](#)
- [falafel al forno: ricetta semplice](#)
- [chips di zucchine](#)
- [omelettes alle erbe](#)
- [polpette di patate e verza](#)

Buon appetito!