

31 ricette per maggio

1. [Risotto con asparagi e zafferano](#)
2. [Pasta con ragù di verdure](#)
3. [Sformato di asparagi e ricotta](#)
4. [Pasta al pesto asparagi e zucchini](#)
5. [Muffin di asparagi](#)
6. [Risotto con carciofi](#)
7. [Crocchette di quinoa e piselli](#)
8. [Gnocchi di fagioli](#)
9. [Plumcake di zucchine](#)
10. [Lasagne di pane carasau](#)
11. [Pancake di zucchine \(in 5 minuti\)](#)
12. [Tortiglioni con la ricotta](#)
13. [Piadina \(senza strutto\) con verdure grigliate e formaggio magro](#)
14. [Caesar's Salad](#)
15. [Pasta alla carbonara di zucchine](#)
16. [Insalata di riso per bambini](#)
17. [Polpettone patate e fagiolini](#)
18. [Falafel di ceci con hummus](#)
19. [Torta di verdure di stagione](#)
20. [Frittatine di verdure al forno \(in 5 minuti\)](#)
21. [Couscous con asparagi e piselli](#)
22. [Filetti di salmone; riso venere](#)
23. [Conchigliette patate e zucchine](#)
24. [Polpette di fagioli e zucchine](#)
25. [Insalata di lenticchie e rucola e caprino](#)
26. [Mallorreddus con pesto di pomodori secchi](#)
27. [Omelette alle erbe \(one pan\)](#)
28. [Erbazzone](#)
29. [Muffin salati con verdure](#)
30. [Focaccine di verdura](#)
31. [Spaghetti alle vongole](#)

Qualche dolcetto di stagione...

- [Bavaresi alla ciliegia](#)
- [Crepes facili \(senza uova e senza burro\)](#)
- [Acqua aromatizzata alla frutta fatta in casa](#)

- [Crumble di fragole \(senza burro\)](#)
- [Dessert di fragole](#)

Buon appetito!