

BONUS EXTRA

corso digitale “Legumi Facili”

riservato a chi ha fatto l'iscrizione nel periodo di lancio del corso (21-24 ottobre 2021)

contiene:

- un **menu settimanale** completo (5 giorni) per 4 persone, con 3 pasti al giorno, adatto alla stagione autunnale
- la **lista della spesa**
- **cosa fare in anticipo**: il piano di lavoro per cucinare in anticipo alla domenica
- **cosa fare giorno per giorno**: il piano di lavoro per i giorni della settimana

Suggerimento:

- leggere tutto il documento prima di cominciare a cucinare

happy cooking!

Questo documento non può essere rivenduto, ceduto o condiviso.

Grazie per rispettare il duro lavoro dell'autrice e del team.

È vietata la riproduzione di qualsiasi tipo, totale o parziale, su qualunque supporto, analogico o digitale, senza la preventiva autorizzazione scritta dell'autrice.

Menu della settimana (5 giorni)

| | Colazione | Pranzo | Cena |
|------------------|---|---|--|
| <i>lunedì</i> | Yogurt con granola (con fiocchi di legumi) e pera | Bowl di riso venere con ceci e zucca al forno | Cotoletta veg + insalata verde |
| <i>martedì</i> | Fette biscottate + crema di mandorle + frutta | Fusilli con pesto di cavolo nero | Quinoa con mandorle, sesamo, ceci e verdure al forno |
| <i>mercoledì</i> | Flatbread di farina di piselli con avocado, limone e semi misti | Bowl con insalata verde, noci, melagrana, ceci | Frittata di patate e insalata mista |
| <i>giovedì</i> | Pane e miele/marmellata + pera + yogurt | Pranzo degli avanzi <i>in base agli avanzi disponibili in frigo</i> | Pasta con ragù di lenticchie |
| <i>venerdì</i> | Porridge con pere, noci e cannella | Dahl di lenticchie rosse | Pizza |

Lista della spesa

- yogurt, 8 porzioni
- 50 g mandorle
- 30 g nocciole
- semi di zucca + semi misti
- semi di sesamo
- 20-22 noci
- 60 g fiocchi di avena
- 60 g fiocchi di legumi (a scelta)
- 2 cucchiaini di miele o 4 datteri
- confettura a scelta
- 4 mele
- 8 pere
- 1-12 fette biscottate
- crema di mandorle (o altro spalmabile a scelta)
- 300 g farina di ceci (200 per cotolette + 100 per frittata)
- 50 g farina di piselli
- 100 g farina a scelta
- pane a scelta (per giovedì)
- 200 g riso venere
- 200 g quinoa
- fusilli, 320 g
- 500 g lenticchie marroni
- 400 g ceci secchi
- 300 g lenticchie rosse decorticate
- 2 avocado
- 2 limoni bio
- 1 zucca media
- 1 cavolo nero di media dimensione
- insalata verde a scelta, 2 cespi grandi
- 1 melagrana
- 1 spicchio di aglio
- ½ cipolla
- 5 g zenzero fresco
- ½ cucchiaino di cumino
- ½ cucchiaino di paprika
- ½ cucchiaino di peperoncino
- ½ cucchiaino di curcuma
- cannella
- ¼ di cucchiaino di bicarbonato
- rosmarino fresco
- 10 cucchiaini di pangrattato
- patate, 2 kg
- carote, 1 kg
- 700 g passata di pomodoro
- 1 cipolla
- 1 gambo di sedano
- olio EVO
- grattugiato preferito (parmigiano o vegetale)
- sale
- pepe

Cosa fare in anticipo

Sabato sera

Mettere i ceci in ammollo

(saltare questo step se si cuociono nella Instant Pot con il metodo senza ammollo)

Domenica (circa 2 ore)

puoi anche decidere di dividere il lavoro in due parti in base alle tue esigenze e preferenze.

| | | |
|------------------------------------|---|--|
| Granola | Forno a 160°C, modalità statica. Tritare 30 g mandorle, 30 g nocciole e una manciata di semi di zucca nel mixer o con un coltello. In una ciotola unire 60 g fiocchi di avena, 60 g fiocchi di legumi (a scelta). Scaldare leggermente il miele (oppure frullare 4 datteri con acqua tiepida) e aggiungerlo al mix. Amalgamare bene con un cucchiaino e trasferire su una teglia foderata con carta da forno. Infornare e cuocere per 15 minuti. Sfnare e lasciare raffreddare completamente. | Conservare in un contenitore ermetico. Raddoppiare o triplicare gli ingredienti per preparare la granola per le settimane successive (max 2-3 settimane) |
| Cuocere la zucca al forno | Lavare e asciugare la zucca e infornarla intera a 180-200° per 40 minuti. | In frigo in contenitore ermetico, max 4 giorni |
| Cuocere le verdure al forno | Lavare e tagliare a pezzi non troppo grandi le carote , le patate e i broccoli . Cuocere in forno con olio evo, sale ed erbe aromatiche > iniziare con patate e carote; aggiungere i broccoli gli ultimi 10 minuti. | In frigo in contenitore ermetico, max 4 giorni |
| Cuocere riso venere | Versare il riso venere nell'acqua bollente salata. Per ogni tazza di riso usare 1,5 tazze di acqua. Coprire e cuocere a fuoco medio per 40 minuti. In alternativa: 20 minuti pressure low nella Instant Pot, 1:1. Se preferisci una cottura più breve, usa il riso basmati che cuoce in 20 min in pentola oppure in 4 min in pentola a pressione. | In frigo in contenitore ermetico. Max 1-2 giorni |
| Cuocere i ceci | Lavare i ceci ammollati sotto l'acqua corrente e cuocere in acqua abbondante (3:1) per 40 minuti. Cottura lenta a fiamma bassissima. Salare dopo la cottura. Nella Instant Pot cuocere per 40 minuti senza ammollo. | In frigo in contenitore ermetico, max 4 giorni |
| Preparato per cotolette veg | In un barattolo di vetro inserire 200 grammi farina di ceci, sale, ¼ di cucchiaino di bicarbonato, rosmarino fresco tritato. In un altro barattolo preparare circa 10 cucchiaini di pangrattato. Chiudere tutti e due i barattoli con coperchio ermetico. | In frigo o in dispensa in contenitore ermetico |

meal prep con i legumi

| | | |
|---|--|---|
| Lavare l'insalata verde | Lavarla bene in acqua fresca. Non gettare l'acqua, darla alle piante. Asciugarla bene. | In frigo in contenitore ermetico, max 4 giorni. Sul fondo e sopra l'insalata mettere carta assorbente per eventuale umidità in eccesso. |
| Pesto di cavolo nero | Lavare 200 g di cavolo nero, eliminare le coste e cuocerlo a vapore o in poca acqua bollente per 7-8 minuti. Conservare l'acqua di cottura. Frullare il cavolo nero cotto, con 40 ml di olio evo, 4-5 noci, sale, pepe e un po' di acqua di cottura e un pizzico di sale fino a raggiungere la consistenza desiderata. Aggiungere il grattugiato preferito. | Fare raffreddare e conservare in frigo. |
| Cuocere la quinoa | Lavare 200 g di quinoa sotto l'acqua corrente in un colino a maglia fine. Cuocere in acqua bollente salata per circa 10-12 minuti. Il quantitativo necessario è 2 parti di liquido per ogni parte di quinoa. Quando il liquido è stato completamente assorbito (circa 10 minuti) la quinoa è pronta. | Fare raffreddare e conservare in frigo. |
| Ragù di lenticchie | 500 g lenticchie marroni, 700 g passata di pomodoro, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 carota, 1 cucchiaio di olio EVO, 700 ml acqua, sale. Tritare le verdure e farle soffriggere con olio. Aggiungere le lenticchie (sciacquate) e un po' d'acqua. Dopo 2 minuti unire la passata di pomodoro e il resto dell'acqua. Cuocere a fuoco basso con il coperchio per circa 45 minuti. Aggiungere acqua se necessario. Salare. | Raffreddare e congelare in freezer* |
| Flatbread di farina di piselli | Preparare i flatbread di farina di piselli seguendo il video contenuto nel corso Legumi Facili. | |
| Dahl di lenticchie rosse decorticate | Tritare 1 spicchio di aglio e ½ cipolla. Inserire in una pentola l'aglio, la cipolla, 5 g zenzero fresco grattugiato, ½ cucchiaino di cumino, ½ cucchiaino di paprika, ½ cucchiaino di peperoncino, ½ cucchiaino di curcuma, un cucchiaio di olio EVO e due dita di acqua. Fare scaldare (senza bruciare). Aggiungere 300 g di lenticchie rosse decorticate (ben sciacquate) e 1 litro di acqua. Cuocere a fiamma medio-bassa per circa 15 minuti. Mescolare e aggiungere il sale. | Raffreddare e congelare in freezer* |

**valutare di aumentare la quantità per conservarlo in freezer per le settimane successive*

Cosa fare giorno per giorno

Lunedì

colazione: yogurt con granola (con fiocchi di legumi) e pera

- in una ciotola, per ciascuna persona, mescolare la granola con lo yogurt preferito e pezzetti di pera appena tagliati

pranzo: bowl di riso venere con ceci e zucca al forno

- in una padella scaldare un filo di olio e fare saltare il riso venere con i ceci e la zucca al forno.
- *suggerimento*: se non hai avuto tempo di preparare il riso venere in anticipo: il riso basmati si può preparare anche sul momento in 10 minuti, oppure nella Instant Pot in 4 minuti

cena: cotoletta veg + insalata verde

- utilizzando il preparato già pronto che hai fatto domenica, cucina le cotolette seguendo la ricetta che trovi nell'ebook del corso Legumi Facili
- condisci l'insalata verde
- abbina un po' di pane

Martedì

colazione: fette biscottate + crema di mandorle + mela

- puoi usare la crema di mandorle acquistata (oppure farla in casa con un mixer molto potente frullando a lungo mandorle tostate)
- prova a mettere un po' di cannella sulla mela cruda
- se vuoi usare una banana, prova questo: fetta biscottata con un velo di burro di mandorle con sopra qualche fetta sottile di banana e un po' di cannella!

pranzo: fusilli con pesto di cavolo nero

- cuoci i fusilli e condiscili con il pesto di cavolo nero. Aggiungi al momento qualche scaglia di mandorle o anacardi.

cena: quinoa con mandorle, sesamo, ceci e verdure al forno

- fai scaldare la padella e fai scaldare, con un po' di olio EVO, la quinoa, le mandorle, i ceci e le verdure al forno. Aggiungi i semi di sesamo.

Mercoledì

colazione: flatbread di farina di piselli con avocado, limone e semi misti

- schiacciare la polpa dell'avocado in una ciotola e condire con limone, olio evo, sale, pepe, semi di sesamo
- spalmare mezzo avocado su ogni flatbread tostato e cospargere di semi misti

pranzo: bowl con insalata verde, noci, melagrana, ceci

- in una bowl, per ogni persona, mescolare l'insalata verde con noci, melagrana e ceci.
- se hai voglia e tempo: *sgrana la melagrana il giorno precedente* e conserva i chicchi in un barattolo di vetro chiuso, in frigo.

cena: frittata con farina di ceci e patate; insalata mista

- usando le patate che hai già cotto in precedenza e conservato in frigo, prepara una frittata di ceci > segui la ricetta della "farifrittata" che trovi nell'ebook del corso Legumi Facili
- condisci l'insalata

meal prep con i legumi

Giovedì

giovedì mattina: estrarre il ragù di lenticchie dal freezer e trasferirlo in frigo

colazione: pane e miele/marmellata + pera + yogurt

- affettare il pane e farlo tostare
- estrarre dal frigo la marmellata e/o il miele dalla dispensa
- estrarre dal frigo lo yogurt
- lavare e tagliare a fettine la pera e arricchirla con cannella e/o zenzero in polvere

suggerimento: si può affettare il pane in anticipo e conservarlo in un contenitore ermetico a temperatura ambiente per due giorni

pranzo: avanzi

- a questo punto della settimana è probabile avere degli avanzi in frigo. Possono essere la base per un ottimo pranzo, combinando fonte proteica + verdure + cereali

cena: pasta con ragù di lenticchie

- mentre la pasta cuoce, scaldare il ragù in un tegame, aggiungendo un goccio d'acqua se necessario

Giovedì sera per il giorno dopo:

- mettere in ammollo fiocchi di avena con bevanda vegetale/latte o acqua e lasciare in frigo tutta la notte
- trasferire il dahl di lenticchie dal freezer al frigo

Venerdì

colazione: porridge con pere, noci e cannella

- estrarre l'avena ammollata dal frigo, scaldarla in un tegame (se si vuole), aggiungendo un po' di latte o acqua. Tagliare una pera (o una mela) a cubetti. Aggiungerla all'avena insieme a cannella, noci, sciroppo d'acero e un cucchiaino di burro di mandorle.
- *suggerimento: chi si sveglia almeno 30 minuti prima della colazione può ammollare l'avena al mattino stesso*

pranzo: dahl di lenticchie

- scaldare il dahl e accompagnarlo con riso basmati, quinoa o cous cous preparati al momento o al mattino

cena: pizza

- in tutti i menu di BabyGreen il venerdì sera prevede la pizza: è un modo allegro per celebrare l'arrivo del weekend. Ci sono tanti modi per preparare la pizza: da quella fatta in casa impastando a mano, a quella ordinata dalla pizzeria. Scegliamo serenamente in base all'organizzazione e all'ispirazione del momento! In ottica di Meal Prep valuta di preparare la pasta in anticipo per due/tre volte e congelarla.

happy organizing!