



ESEMPI DI PREPARAZIONI

PRIMI PIATTI ASCIUTTI

Pasta o riso o gnocchi al pomodoro

Pasta o riso o gnocchi di patate
Pomodori pelati
Parmigiano
Olio Extravergine di oliva (EVO), aromi e sale.

Cereali con verdura o al ragù vegetale

Cereali (pasta, riso, cous-cous, miglio, orzo, ecc.)
Pomodori pelati (facoltativo)
Un tipo di verdura a scelta fresca o surgelata (es. *Broccoli, peperoni, melanzane, zucchine, peperoni, ecc.*)
Parmigiano, olio EVO, aromi e sale

Pasta o riso o gnocchi in bianco

Pasta o riso o gnocchi di patate
Parmigiano
Olio EVO

Pasta o riso o gnocchi al burro e salvia

Pasta o riso o gnocchi di patate
Parmigiano
Burro, salvia

Pasta o gnocchi al pesto

Pasta/gnocchi
Parmigiano
Olio EVO
Pinoli, basilico, aglio, sale

Orzotto alle verdure

Orzo
Verdure di stagione
Piselli, carota, sedano, cipolla, vino bianco, basilico
Parmigiano, olio EVO, brodo vegetale, sale.

Cuscus verde

Cuscus precotto
Zucchine, piselli, pesto
Olio EVO, brodo vegetale, basilico, aglio, sale

Pasta al tonno

Pasta
Pomodori pelati, Tonno sott'olio ben sgocciolato, Cipolla, aromi e sale

Pasta con crema di porri

Pasta

Porri

Carote, cipolle, sedano, ecc.

Parmigiano, Olio EVO, aromi e sale

Pasta al ragù "leggero"

Pasta

Pomodori pelati

Carne di manzo magra

Parmigiano, Olio EVO, cipolla, aromi e sale

Pasta capperi e olive

Pasta

Pomodori pelati

Parmigiano, Olio EVO, capperi, olive nere, aromi e sale

Pasta con crema di fave

Pasta

Fave

Cipollotti, parmigiano, olio EVO, sale, aglio.

Risotto alla zucca

Riso

Zucca

Parmigiano, Olio EVO, cipolla, brodo vegetale, aromi e sale

Riso con piselli

Riso

Piselli freschi o surgelati

Parmigiano, Olio EVO, cipolla, brodo vegetale, aromi e sale

Risotto alla parmigiana

Riso

Parmigiano

Olio EVO, cipolla, brodo vegetale, aromi e sale

Risotto allo zafferano

Riso

Parmigiano, Olio EVO, cipolla, zafferano, brodo vegetale, aromi e sale

Risotto con verdura (es. broccoli, melanzane, zucchine, peperoni, ecc.)

Riso

Un tipo di verdura a scelta fresca o surgelata

Parmigiano, Olio EVO, cipolla, brodo vegetale, aromi e sale

Riso alla paesana

Riso

Zucchine, carote, piselli

Parmigiano

Olio EVO, cipolla, brodo vegetale, aromi e sale

Polenta

Farina di mais

Acqua, Sale

PRIMI PIATTI IN BRODO

Crema di patate con pasta o orzo o riso o crostini

preparazione indicata anche per un'alimentazione vegetariana

Pasta o orzo o riso o crostini
 Patate
 Parmigiano, Olio EVO, brodo vegetale, aromi e sale

Crema di zucca con pasta o orzo o riso o crostini

Pasta o orzo o riso o crostini
 Zucca
 Patate
 Parmigiano, Olio EVO, brodo vegetale, aromi e sale

Minestrone o passato di verdure con pasta o orzo o riso o crostini

Pasta o orzo o riso o crostini
 Patate
 Verdure miste fresche o surgelate
 Parmigiano, Olio EVO, brodo vegetale, aromi e sale

Crema di legumi con pasta o orzo o riso o crostini

Pasta o orzo o riso o crostini
 Patate
 Legumi secchi
 Sedano, carote, cipolle
 Parmigiano, Olio EVO, brodo vegetale, aromi e sale

Crema di carote (o zucca) e lenticchie rosse con riso

Riso
 Carote, lenticchie rosse
 Parmigiano, Olio EVO, prezzemolo, brodo vegetale, sale.

Vellutata di ceci con crostini

Ceci
 Crostini di pane
 Parmigiano, aglio, salvia, olio EVO, brodo vegetale, sale

Minestra di riso con verza o spinaci

Riso
 Patate, verza o spinaci, Parmigiano, Olio EVO, cipolla, brodo vegetale, aromi e sale

Minestra di porri con la pasta

Porri, patate
 Pasta
 Parmigiano, Olio EVO, brodo vegetale, sale.

Minestra di riso con prezzemolo

Riso
 Patate
 Parmigiano, Olio EVO, cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, aromi e sale

Passato di zucca con crostini

Zucca
 Patate
 Latte
 Crostini di pane, Parmigiano, Olio EVO, sale.

SECONDI PIATTI DI PESCE

Pesce al forno

Pesce
 Olio EVO, pangrattato, limone, aromi (prezzemolo) e sale

Pesce impanato cotto al forno

Pesce
 Uova pastorizzate
 Olio EVO, pangrattato, limone, aromi e sale

Pesce agli odori

Pesce
 Olio EVO, aromi misti e sale

Pesce in umido

Pesce
 Pomodori pelati
 Olio EVO, cipolle, carote, aromi e sale

Pesce olio e limone

Pesce
 Olio EVO, limone, aromi e sale

Pesce alla livornese

Pesce
 Pomodori pelati
 Olio EVO, olive nere, capperi, aromi (origano) e sale

Polpette di pesce al forno

Pesce
 Uova pastorizzate
 Olio EVO, parmigiano, patate, pangrattato, aromi e sale

Tortino di nasello

Nasello
 Patate
 Uova, farina, latte, pangrattato, sale.

Bocconcini di merluzzo e pomodori con patate (secondo + contorno)

Merluzzo
 Patate
 Pomodori, Olio EVO, limone, salvia, prezzemolo, origano, rosmarino, sale.

Insalata di merluzzo (secondo+ contorno)

Merluzzo
 Patate
 Carote crude, sedano crudo
 Olio EVO, aromi e sale

Insalata di tonno (secondo + contorno)

Tonno sott'olio ben sgocciolato
 Patate, carote crude, sedano crudo, aromi e sale

SECONDI PIATTI DI CARNE

Arrosto

Carne di vitello o tacchino o lonza di suino
 Olio EVO
 Aromi e sale

Bocconcini in umido

Carne di vitello, bovino o tacchino o lonza di suino

Pomodori pelati
 Olio EVO
 Carote, sedano, cipolle, brodo vegetale, aromi e sale

Coscia di pollo al forno

Carne di pollo (al netto di ossa e pelle)
 Olio EVO, aromi e sale

Carne ai ferri

Carne di pollo o tacchino o vitello
 Olio EVO, aromi e sale

Petto di pollo burro e salvia

Carne di pollo
 Burro, farina 00, aromi (salvia) e sale

Cotoletta alla milanese cotta al forno

Carne di suino o vitello o pollo o tacchino
 Uova pastorizzate
 Olio EVO, latte p.s., pangrattato, aromi e sale

Petto di pollo o tacchino o suino al limone

Carne di pollo o tacchino o lonza di suino
 Olio EVO, farina, limone, aromi e sale

Carne alla pizzaiola

Carne di vitello o bovino o pollo o tacchino o lonza
 Pomodori pelati o passato
 Olio EVO, farina, aromi (origano) e sale

Polpette di carne in umido

Carne di vitello o bovino o pollo o tacchino o lonza
 Pomodori pelati
 Uova pastorizzate
 Olio EVO, parmigiano, latte, pangrattato, aromi e sale

Spezzatino

Carne di bovino o tacchino o suino magra
 Pomodori pelati
 Olio EVO
 Cipolle, verdure, aromi e sale

Arrosto al latte

Lonza o fesa di tacchino
 Latte parzialmente scremato
 Olio EVO, aromi e sale

Arrosto di manzo o lonza con crema di verdure

Manzo/lonza
 Carote, cipolle, sedano, olio extravergine d'oliva, vino bianco, farina, brodo vegetale, salvia, rosmarino, sale

Hamburger di manzo o lonza con carote e zucchine

Carne trita di manzo o lonza
 Patate, carote, zucchine, uova, pangrattato, sale

SECONDI PIATTI DI LEGUMI

Crocchette di piselli e carote

preparazione indicata anche per un'alimentazione vegetariana

Piselli, carote, patate
Uova, parmigiano, pangrattato, farina, prezzemolo, sale
Olio EVO

Frittata di ceci

Farina di ceci
Acqua, olio EVO, sale e aromi

Polpette di legumi

Legumi misti
Carote, zucchine, uova
Parmigiano grattugiato, pangrattato, semi di sesamo
Olio EVO, sale e aromi

Sformato di ceci

Ceci
Patate
Parmigiano, uova
Olio EVO, salvia, aglio, sale