

Piatti 2023

Care famiglie con il 2023 ho deciso di aggiornare la lista dei piatti, facendo delle aggiunte, togliendo qualcosa e dividendo ulteriormente le categorie di pietanze.

*Rimane sempre utile la vostra collaborazione **nel proporre piatti che vi piacciono**, infatti queste sono delle idee, ma potete cambiare e sostituire gli ingredienti a vostro gusto.*

*A fine dispensa allego la **stagionalità di frutta e verdura**, questa non deve cambiare i vostri gusti, ma aiutarvi nella scelta, in quanto le verdure di stagione sono più buone, più sane, più economiche. Ad esempio le zucchine e le melanzane fuori stagione possono essere amare e lo si scopre solo una volta cotte.*

*Vi ricordo che i piatti più **“estivi”**, in quanto freddi o freschi, non sono congelabili per loro natura, quindi la maggior parte delle pietanze che troverete nella lista risulteranno inevitabilmente più **“Invernali”**. Nulla vieta di chiedermi pietanze di vostro gradimento o che possano fare comodo.*

*Vi invito a **fare gli acquisti il giorno prima del nostro appuntamento** in quanto una verdura vecchia potrebbe risultare amara. Tanto quanto carne e pesce in pochi giorni deteriorano, quindi potrebbero non essere più utilizzabili al momento del mio arrivo. Ad esempio: il macinato ha 24 ore di vita, salvo confezionamento in atmosfera modificata (guardate sempre la data di scadenza).*

***Vademecum** delle buone abitudini per un lavoro più agevole e quindi più performante:*

- ❖ *Lasciare la lavastoviglie vuota*
- ❖ *Piani di lavoro sgombri*
- ❖ *Elettrodomestici, tipo lavatrici, spenti (così non salta la corrente)*
- ❖ *Pattumi vuoti*
- ❖ *Carta scottex e prodotti per la pulizia sempre a disposizione*
- ❖ *Secchi puliti*
- ❖ *Lista dei piatti scelti inviata entro 7 giorni dal nostro appuntamento*

Certa della Vostra Gentile collaborazione, Vi auguro Buona Lettura e Buona Scelta!

EVERGREEN non congelabili

- Hummus Di Ceci
- Gazpacho
- Gâteau di patate farcito di prosciutto cotto e formaggio o solo formaggio
- Gâteau di patate con mortadella e provola affumicata
- Gâteau di patate con fagiolini e basilico

EVERGREEN congelabili

- Parmigiana di melanzane
- Sformato Broccoli e Pecorino
- Sformato Di Finocchi E Parmigiano
- Sformato Di Spinaci
- Sformato Di Zucca
- Sformato Di Zucchine E Spinaci

SUGHI CLASSICI PER LA PASTA congelabili

- Ragù di carne alla bolognese
- Ragù di carne alla napoletana
- Sugo di spuntature alla romana
- Amatriciana (senza pecorino, lo si aggiunge nel piatto)
- Salsa pomodoro e basilico
- Arrabbiata
- Sugo di tonno al pomodoro
- Alla puttanesca (con acciughe, capperi, olive e prezzemolo)
- Sugo di verdure di stagione (Potete chiedermi consigli)
- Pesto di basilico
- Panna prosciutto e piselli
- Salsiccia e funghi (scegliere se con pomodoro o in bianco)
- Ragù di salsiccia (scegliere se con pomodoro o in bianco)

SUGHI PER PASTA/ CEREALI E RISOTTI **congelabili**

- Asparagi e crema di parmigiano
- Asparagi e prosciutto crudo
- Asparagi e speck
- Asparagi in crema di taleggio
- Asparagi e funghi
- Asparagi e piselli
- Asparagi, piselli e zucchine
- Broccoli saltati
- Broccoli e mandorle
- Broccoli funghi e speck
- Broccoli in crema di pecorino
- Broccoli, acciughe, olive
- Broccoli e salsiccia
- Carciofi, zucchine e mentuccia
- Carciofi e guanciale
- Carciofi in crema di parmigiano
- Carciofi in crema di pecorino
- Carciofi e asparagi
- Finocchi, tonno e olive
- Funghi
- Funghi e tartufo
- Funghi e salsiccia
- Funghi, zucca e porro
- Gamberi e asparagi
- Gamberi e carciofi
- Gamberi e zucchine
- Gamberi, pomodorini e zest di limone
- Gorgonzola, mascarpone e noci
- Melanzane, cipolla e pomodorini
- Melanzane, menta e pesce spada
- Melanzane, peperoni e zucchine
- Melanzane e crema di melanzane e basilico
- Pancetta e radicchio
- Pancetta e zucca
- Patate e cavolfiore
- Patate e cozze
- Cozze, melanzane e pomodorini
- Peperoni e zucchine
- Peperoni e salsiccia
- Peperoni e asparagi
- Peperoni e pomodoro
- Arrabbiata con peperoni
- Pere, taleggio o gorgonzola e noci
- Pesto alla siciliana

- Pesto di broccoli, acciughe e nocciole
- Pesto di carote e noci
- Pesto di carote e nocciole
- Pesto di peperoni e frutta secca
- Pesto di pomodori secchi, basilico e anacardi
- Pesto di pomodori secchi, basilico, olive e capperi
- Pesto di rucola e avocado
- Pesto di rucola e anacardi
- Pesto di spinaci e anacardi
- Pesto di zucchine e basilico
- Pesto di pistacchi (solo se si trovano sgusciati) e basilico
- Pesto radicchio e noci
- Porri e pancetta
- Ragù vegano di lenticchie
- Salmone e broccolo o cavolfiore
- Salmone e zucchine
- Salmone e piselli
- Salmone, pomodorini e limone
- Salsa pomodoro con olive
- Salsiccia e broccoletti
- Salsiccia e melanzane
- Speck e gorgonzola
- Speck e zucchine
- Verdure di stagione saltate
- Verza, guancialetto e patate
- Vongole e pomodorini
- Vongole
- Vongole e broccoletti
- Vongole e asparagi
- Zafferano e zucchine/piselli (o altre verdure)
- Zucca e salvia
- Zucca e mandorla
- Zucca e pancetta
- Zucca, cavolo nero e ceci
- Zucca, taleggio e pancetta
- Zucchine e ceci al rosmarino
- Zucchine e pancetta
- Zucchine e crema di parmigiano
- Zucchine e gorgonzola
- Zucchine, pomodori secchi e pecorino

PRIMI PIATTI AL FORNO Congelabili (da finire di cuocere)

- Lasagna ragù alla bolognese
- Lasagna ragù di salsiccia
- Lasagna al pesto di noci
- Lasagna al pesto
- Lasagna carciofi e provola affumicata
- Lasagna carciofi, cacio e pepe
- Lasagna carciofi e guanciale
- Lasagna funghi e tartufo
- Lasagna funghi e salsiccia (in bianco o al pomodoro)
- Lasagna ragù in bianco con piselli
- Lasagna ragù in bianco e zafferano
- Lasagna zucca e gorgonzola
- Lasagna zucca e taleggio
- Lasagna zucca e salsiccia
- Lasagna vegetariana (in bianco con verdure di stagione)
- Lasagna zucchine, piselli, carciofi e scamorza
- Lasagna zucchine e prosciutto cotto
- Cannelloni ricotta e spinaci (in bianco o al ragù)
- Cannelloni ricotta e limone con carciofi e pecorino
- Cannelloni ricotta e melanzane con ragù
- Cannelloni ricotta e melanzane con pomodorini e provola affumicata
- Cannelloni patate e menta al pomodoro e pecorino
- Cannelloni di carne al ragù
- Cannelloni di carne con besciamella allo zafferano e zucchine
- Cannelloni di carne alla boscaiola (in bianco o rossa)
- Cannelloni di carne con funghi e besciamella al tartufo
- Cannelloni di carne con zucca e taleggio
- Timballo di pasta con melanzane, pomodoro, provola affumicata e parmigiano
- Timballo di pasta con zucchine, prosciutto cotto e scamorza
- Timballo di pasta con ragù alla bolognese
- Timballo di pasta con ragù di carne e piselli (in bianco o al pomodoro)
- Timballo di riso al pomodoro, basilico e mozzarella
- Timballo di riso al pomodoro, basilico, prosciutto e mozzarella
- Timballo di riso con ragù di carne e piselli (in bianco o al pomodoro)

CREME E ZUPPE Congelabili

- Brodo di carne
- Brodo vegetale
- Crema di legumi
- Minestrone
- Passato di verdura
- Vellutata cavolo cappuccio o verza e carote
- Vellutata di cavolo nero e patate

- Vellutata di asparagi e piselli
- Vellutata di asparagi e prosciutto
- Vellutata di croccoli
- Vellutata di broccoli e spinaci
- Vellutata di castagne, zucca e rosmarino
- Vellutata di castagne e funghi
- Vellutata di cavolfiore
- Vellutata di cavolfiore e zucca
- Vellutata di cavolo viola
- Vellutata di Patate
- Vellutata di patate, cavolfiore, cannellini e funghi
- Vellutata di Zucca
- Vellutata di zucca e cannellini
- Vellutata di zucchine e cannellini
- Vellutata di Zucchine e timo
- Zuppa del contadino (legumi e verdure)
- Zuppa di fagioli
- Zuppa Verza e patate
- Zuppa cavolo nero, e patate (con aggiunta di guanciale o pancetta)
- Zuppa di funghi, cicerchie e zucca
- Zuppa di castagne, zucca (con aggiunta di guanciale o pancetta)

○ **POKE' Non congelabili**

Cosa intendo per pokè? Sono dei piatti unici composti da cereali, proteine e verdure.

Sono pensate per essere portate con sé al lavoro, già pronte in monoporzione, per uno o più membri della famiglia.

Oppure posso lasciare in frigo vari cereali cotti, verdure saltate e le ricreare voi nei successivi 3 giorni, mescolando ciò che più vi piace e diversificando così i gusti di tutti.

Potete lasciare a me libera scelta di sfruttare i vegetali acquistati e le scorte della dispensa (cereali e legumi in scatola) oppure prendere spunto dalla seguente lista.

Ovviamente se sceglierò io, ottimizzerò le materie prime già acquistate e i tempi saranno più ridotti.

CARNE congelabile

- Bocconcini o straccetti di: pollo, vitello, tacchino, maiale
Condimenti: al limone, ai funghi, al marsala, al vino bianco, alle erbe, al pepe verde, con zucchine e curry o curcuma, con melanzane e paprika, al limone e salvia, alle erbe aromatiche;
- Scaloppine di: vitello, o maiale, o tacchino, o pollo.

Condimenti: al limone, al marsala, alle erbe aromatiche, agli asparagi, ai carciofi, ai funghi, alle zucchine, alla pizzaiola (con pomodoro,origano), alla puttanesca (con, pomodoro, olive, capperi e origano), salvia e limone, ai peperoni e wurstel.

- Agnello con carciofi
- Arista di maiale con patate, guanciaie, mele ed erbe aromatiche
- Arrosto di vitello al vino
- Arrosto di vitello farcito con prosciutto cotto e frittata (si fa dalla pancia di vitello che va ordinata in anticipo al macellaio)
- Carne tonnata (vitello o maiale) necessario avere un'affettatrice
- Cotolette (da congelare crude) di pollo, tacchino, maiale, manzo, vitello, agnello
- Filetto di maiale ai funghi
- Filetto di maiale con cipolle al balsamico
- Fusi di pollo al rosmarino e salvia
- Involtini con spinaci e scamorza
- Involcini di vitello o maiale in saltimbocca alla romana con salvia, prosciutto crudo
- Involtini di vitello o maiale alla puttanesca
- Involtini di vitello o maiale alla romana (con pomodoro, carote, sedano, cipolla, prezzemolo e rosmarino)
- Pollo al curry
- Pollo e peperoni alla romana
- Polpette al pomodoro
- Polpette coi piselli
- Polpette di carne e spinaci al forno
- Polpette di carne al forno
- Polpette di carne e melanzane al forno
- Polpettone
- Polpettone farcito con cotto e frittata
- Polpettone farcito con cotto e funghi
- Polpettone farcito con formaggio e spinaci
- Polpettone farcito con speck e formaggio
- Polpettone farcito con spinaci e carote
- Roastbeef -necessario avere un'affettatrice
- Saltimbocca alla romana (prosciutto crudo e salvia fresca)
- Spezzatino di manzo con patate
- Spezzatino di manzo con funghi
- Spezzatino di pollo con piselli
- Spezzatino di vitello con asparagi e funghi
- Spinacine di pollo
- Spinacine di tacchino
- Zucchine ripiene di carne al forno
- Barchette di melanzane ripiene di carne

PESCE congelabile

Consigli per gli acquisti: il pesce a filetti ha sempre una cottura molto breve, quindi scaldandolo sarà sempre più asciutto di quando lo cuocete espresso, se poi, come nel nostro caso, viene anche congelato, è normale che risulti più stopposo.

Come aggirare questo problema? acquistate un pesce fresco così potrà darvi una precottura e congelarlo.

Se invece il pesce acquistato è un decongelato oppure lo acquistate fresco, ma molto in anticipo, quindi lo congelate e riscongolate, sarò costretta a portarlo a cottura totale per poterlo ricongelare e questo lo renderà sicuramente più asciutto.

N.B. non tutti i pesci si possono acquistare freschi, ad esempio i gamberi sono quasi tutti decongelati già al banco pescheria.

- Burger di pesce bianco con carote e zucchine e basilico (tritate al suo interno)
- Burger di pesce bianco e gamberi
- Burger di pesce bianco e salmone
- Baccalà alla romana (con pomodoro, patate, olive e prezzemolo)
- Baccalà in bianco al forno (con cipolle, latte, prezzemolo, olive, acciughe e capperi)
- Gamberoni in guazzetto al pomodorino
- Gamberoni cocco, zenzero e peperoni
- Filetto di pesce fresco in guazzetto di pomodoro, olive e capperi
- Filetto di pesce fresco in guazzetto al cocco e curry
- Merluzzo alla mugnaia
- Polpo o polipetti alla luciana
- Polpo, ceci e cavolo nero
- Parmigiana con pesce spada
- Tortino di alici
- Calamari o seppie in umido con piselli
- Seppie ripiene di pane al pomodoro
- Zuppa di pesce

PESCE non congelabile

- Baccalà mantecato
- Insalata di gamberi, pomodorini e avocado
- Insalata catalana con gamberi, patate, pomodori e cipolla rossa
- Insalata di polpo con patate
- Polpo alla galiziana (con patate e cipolla arrostita)
- Insalata di seppie con zucchine, peperoni, carote, sedano e prezzemolo
- Souté di cozze
- Souté di cozze e vongole
- Alici gratinate
- Cozze gratinate

VEGETARIANI E VEGANI **congelabili**

- Burger di broccoli e mandorle
- Burger di fagioli e pomodori secchi
- Burger di fagioli e cavolfiore
- Burger di ceci e carote
- Burger di melanzane e menta/basilico
- Burger di piselli, zucchine e carote
- Burger di quinoa, ceci, peperoni, carote e zucchine alla curcuma
- Polpette di carciofi e scamorza
- Polpette di ceci e patate
- Polpette di melanzane e pecorino
- Polpette di ricotta e bietole
- Polpette di ricotta e cicoria
- Polpette di ricotta e spinaci
- Polpette di verdure e parmigiano
- Polpette di zucca
- Polpette di zucca e ceci

LEGUMI **congelabili, ma più buoni freschi**

Come potete trovare e acquistare i legumi:

Secchi: sicuramente sono più economici, meno ingombranti e con più varietà, ma è necessario che li mettiate ammollo almeno 12/24 ore prima e porteranno via tempo e spazio sui fornelli.

In scatola, brik e vasi di vetro: sono già cotti e più pratici per velocizzare le cotture. Ce ne sono di tantissime varietà e marche. Il mio consiglio è di orientarsi sempre sul vetro perché l'alimento non accumula metalli pesanti, tossici per l'organismo (in particolare il nichel) e in più si può riciclare il vaso utile per sughi, salse o brodi.

Congelati: ci sono poche varietà (di solito solo piselli, fave e borlotti) e spesso poco reperibili. Il valore aggiunto di questi legumi è la rapidità di cottura e la bontà di cuocerli da soli.

In definitiva non c'è un meglio o un peggio, ci sono delle scelte da fare con consapevolezza e a volte dettate dal mercato.

- Fagioli al sugo
- Lenticchie al sugo
- Ceci e rosmarino
- Ceci, cavolo nero e cipolle
- Cicerchie, funghi e castagne
- Cicerchie, funghi e pancetta

- Fave, patate e guanciale
- Costine con fagioli
- Fagioli messicani
- Purè di cannellini
- Purè di piselli e patate
- Salsiccia coi fagioli
- Salsiccia e lenticchie

UOVA non congelabili

- Sode
- Omelette prosciutto cotto, edamer, funghi/ verdure
- Straccetti di frittata al sugo
- Frittate: parmigiano/verdure miste/ zucchine/ fiori di zucca/ piselli/ patate/ porri/ cipolla/ broccoli/ spinaci

TORTE SALATE congelabili

- spinaci e patata
- cavolfiore e salmone
- broccoli e zucca
- broccoli e salsiccia
- carciofi e pancetta
- carciofi e provola affumicata
- carciofi e patate
- melanzane, ricotta e pomodorini
- pancetta e cipolle
- patate e salsiccia
- formaggio e radicchio
- piselli, ricotta e zafferano
- prosciutto cotto e formaggio
- spinaci e ricotta
- zucca e speck
- Zucchine, peperoni e melanzane

VERDURE E CONTORNI non congelabili

perché si riempiono di acqua. Si può fare eccezione per quelli gratinati perché il pane aiuta ad assorbire un po'.

Le gratinature si possono fare anche con pecorino e non solo parmigiano

- verdure lesse: broccolo, cavolfiore, carote, zucchine, finocchi, bietole, fagiolini “patate”
- verdure alla griglia: zucchine, melanzane, peperoni.
- verdure al forno:
 1. Broccoli gratinati
 2. Carote al timo
 3. Carote burro e parmigiano
 4. Cavolfiore gratinato
 5. Cipolle gratinate
 6. Cipolle ripiene di formaggio, uovo e pane
 7. Finocchi gratinati con panna e parmigiano
 8. Finocchi gratinati con parmigiano e pane
 9. Verdure miste gratinate
 10. Dadolata di verdure miste di stagione con rosmarino e aglio
 11. Melanzane con pomodoro, parmigiano e origano
 12. Patate al forno
 13. Patate e carote al forno
 14. Patate e zucca
 15. Patate gialle e americane
 16. Pomodori gratinati con solo erbe oppure pane aromatizzato
 17. Porri gratinati con pane
 18. Spinaci con mozzarella e parmigiano
 19. Zucca al rosmarino
 20. Zucchine e patate con scamorza
 21. Zucchine e pomodorini

VERDURE BRASATE, RIPASSATE (aglio e olio) O MARINATE

- Asparagi saltati al burro
- Bietole al pomodoro
- Broccoli ripassati
- Broccoli ripassati con aggiunta di alici
- Carciofi alla romana
- Carciofi e patate
- Carote al burro e timo

- Carote, zucchine, cipolla e peperoni alla soia
- Cavolo nero ripassato
- Ciambotta o ciauredda di verdure (alla cilentana)
- Cicoria ripassata
- Broccoletti ripassati
- Giardiniera di verdure miste (agrodolce)
- Funghi trifolati
- Melanzane al funghetto (con pomodoro, basilico e parmigiano)
- Padellata di cipolle, carote e peperoni
- Padellata di cipolle, carote e zucchine
- Patate con pancetta, cipolla e prezzemolo
- Patate e scarola
- Patate, pomodorini e origano
- Patate e funghi
- Patate e carciofi
- Patate e peperoni
- Patate e porri
- Peperoni con briciole di pane al forno
- Peperoni e cipolla al balsamico
- Peperoni marinati alla menta
- Piselli con cipolla e pancetta
- Piselli con cipolla e prosciutto cotto
- Spinaci al burro e parmigiano
- Spinaci ripassati
- Verdure miste ammuddicate (con pane grattugiato)
- Verza stufata
- Zucchine e carote a julienne
- Zucchine e peperoni
- Zucchine trifolate
- Zucchine alla scapece

INSALATE E VERDURE PULITE

Secondo disponibilità, stagione e vostro gusto.

È necessario avere contenitori ermetici capienti e carta scottex. Così conservate durano una settimana.

I pomodori tagliate dopo 24h iniziano ad irrancidire.

INSALATONI MISTI

Da consumare entro 24-48 ore

- Insalata caprese
- Insalata di cavolo cappuccio, radicchio e carote
- Insalata di cavolo viola, songino e carote
- Insalata di finocchio, olive nere e arancia
- Insalata di lattuga, radicchio, carote, e pomodori
- Insalata nizzarda (fagiolini, uovo sodo, pomodoro, olive e acciughe)
- Insalata di sedano, grana, barbabietole e noci
- insalata greca (pomodori, olive, feta, cipolla rossa, basilico e cetrioli)
- insalata di fagioli, tonno, cipolla, carota, sedano e prezzemolo
- Insalata eoliana siciliana (tonno, pomodori, patate, cipolla rossa, capperi, origano, basilico e olive)
- Insalata di rucola, spinacino, mirtilli, ravanelli, noci, feta
- Insalata di pollo
- Insalata di carciofi e finocchi
- Insalata di puntarelle alla romana
- Insalata di finocchi, songino, arancia e pinoli
- Insalata di finocchi, salmone, arancia e sesamo
- Insalata di fagiolini, pomodori e cipolla
- Insalata di fagiolini, patate, basilico e cipolla
- Insalata ai tre pomodori, feta, pesche noci e basilico
- Insalata di radicchio, scaglie di parmigiano e noci