



Menù settimanale di dicembre

SETTIMANA 1

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Pasta e ceci Zucca al forno	Cous cous con lenticchie e carote Finocchio e spicchi d'arancia	Risotto al radicchio e pinoli Broccoli saltati in padella	Spaghetti integrali con cime di rapa e scaglie di Parmigiano Carotine a listarelle	Miglio risottato con crema di spinaci Pisellini allo zenzero
cena	Pollo al curry con riso d'accompagnamento Cavolfiori	Polpettine di merluzzo e farina di mais al forno Verdure al forno	Crema di ceci e rosmarino con crostini homemade Fagiolini	Passato di verdura con orzo Frittata	Calamaretti e piselli al sugo Pane tostato Carote

SETTIMANA 2

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Pennette di legumi al pomodoro e capperi Broccoletti	Orecchiette con broccoletti e acciughe Finocchi crudi	Zuppa di orzo e verdure con cubetti di prosciutto cotto Carotine a listarelle	Riso con ceci e zucca alla curcuma Zucca al rosmarino	Orzotto al salmone Cavolo nero saltato
cena	Passato di verdure con crostini di pane homemade Uova strapazzato	Fettine di tacchino al limone Cucchiaino di riso Fagiolini	Salmone al forno con limone e zenzero Pane integrale Cavolfiore gratinato	Vellutata di zucca con robiola Crostino di pane tostato	Pastina in brodo vegetale Farinata di ceci Carote a rondelle

SETTIMANA 3

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Fusilli multicereali con sugo di ricotta e pepe Cavolo romano all'arancia	Spaghettoni allo sgombro Bietole all'olio	Risottino allo zafferano e granella di noci Zucca in padella	Gnocchetti di zucca con burro e salvia Erbette spadellate	Tortiglioni con ragù di lenticchie Insalata verde
cena	Sottocoscia di pollo in umido con patate Carotine a julienne	Minestrone toscano con verdure, orzo e legumi Fagiolini all'olio	Tonno scottato in padella con granella di pistacchi Cucchiaino di riso Finocchi in insalata	Passato di verdure Uova all'occhio di bue su pane rustico tostato	Trota al cartoccio con erbe aromatiche Broccolo gratinato con pangrattato Pane di segale

SETTIMANA 4

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Vellutata di cavolo nero, cannellini e riso rosso	NATALE	un'idea per SANTO STEFANO: bignè salati ai broccoli e robiola	Grano saraceno con crema di spinaci e semi di canapa Carciofi in padella	Risottino alla zucca e parmigiano
cena	Sogliola al vapore con timo e zenzero Radicchio in insalata Crostone di pane			Zuppa di lenticchie e crostini di pane Insalata di finocchi e arancia	Merluzzo al sugo e origano Riso semintegrale Spinaci saltati

MENU' INTERAMENTE IDEATO DALLA DIETISTA FRANCESCA OGGIONNI

WWW.UNAMELAPERDIETISTA.IT • INFO@UNAMELAPERDIETISTA.IT • [@UNAMELAPERDIETISTA](https://www.instagram.com/UNAMELAPERDIETISTA)

Appunti della dietista

La spesa da fare

La spesa dicembrina si tinge di verde. Perché tra la verdura inizia a comparire il cavolo nero, le cime di rapa, bietole e la prima verza. E' l'anticipo dell'inverno, oltretutto. E poi, i finocchi, che fatti crudi a fettine sottili, in insalata con fettine d'arancia o gratinati al forno...sono squisiti e sono una perfetta verdura drenante.

E inizia poi la stagione degli agrumi: arance, clementine, mandarini. Carichi di vitamina C e ottime fibre.

L'ingrediente da cucinare

Non c'è dubbio: in questa stagione le verdure protagoniste siano le brassicacee. Broccoli in primis. Il suo utilizzo in cucina è molto vario: si può inserire nelle zuppe e nelle minestre, può essere semplicemente cotto al vapore o venire gratinato in forno. Ci sono diverse tipologie: il broccolo romanesco, bellissimo nella sua forma, è di colore chiaro e ricchissimo di vitamina C; il broccolo siciliano, più scuro. Provate a fare saltare il broccolo, precedentemente lessato, in padella con della salsa di soia: ha quel gusto particolare e saporito che lo fa apprezzare anche ai più scettici.

L'aroma da avere

Il Natale per me ha il profumo di cannella. Usata come rimedio naturale contro raffreddore, fame nervosa e dolori mestruali; stimola il sistema immunitario e riduce il colesterolo. Il suo sapore è un po' piccante e un po' dolce. Può essere usata in preparazioni dolci, ma anche sulla frutta cotta, nello yogurt e nell'impasto delle crepes. Anche nelle ricette salate può essere usata, ad esempio per insaporire un brodo vegetale, nel risotto o nei granotti, nei piatti che prevedono delle salse agrodolci. Dove possibile, ad esempio quando si usa in infusione, è meglio preferire i bastoncini di cannella alla polvere, perché mantengono inalterate le caratteristiche nutrizionali.

L'abitudine da cambiare

Per molte famiglie il Natale non dura solo 1-2 giorni, ma tutto il mese di dicembre. Complici gli scaffali del supermercato pieni di panettoni e pandori, questi finiscono direttamente nel carrello. Quindi, un dolce che è nato per essere condiviso nei momenti di festa, diventa per essere mangiato durante tutto l'avvento (anche prima...). Obiettivo del mese? Evitare l'acquisto di tanti panettoni e pandori industriali durante tutto il mese di dicembre, ma acquistarne uno veramente artigianale, da gustare con tanta aspettativa durante le feste in famiglia.

Le ricette da replicare

Polpettine di merluzzo

Ingredienti per 4 persone: 400 g di merluzzo, 150 g di patate peso netto, 30 g di pangrattato, un uovo, prezzemolo fresco, 20 g di olio extravergine di oliva, sale q.b

Procedimento Mettete le patate con la buccia in un pentolino e copritele con acqua fredda e portate a bollore per 15 minuti, scolate e mettete da parte. In una padella antiaderente cuocete il merluzzo con un filo d'acqua e una volta cotto mettete da parte. Nel mixer mettete il pesce, le patate e l'uovo e frullate per qualche minuto in maniera grossolana. Mettete il composto in una ciotola, aggiustate di sale e formate le polpette, passatele poi nel pangrattato. Mettete le polpette in una teglia foderata con carta forno , irrorate con l'olio e fate cuocere a 200° per 20 minuti fino a quando sono belle dorate

Bignè salati con broccoli e robiola, *un antipasto leggero e sfizioso*

(ricetta di Cucina Naturale)

Ingredienti per 4 persone: 8 bignè - 120 g di robiola - 150 g di broccoletti - una manciata di pinoli - olio - uno spicchio d'aglio

Procedimento Lessare i broccoletti per circa 10 minuti in acqua leggermente salata e poi scolarli bene. Rosolare in una padella lo spicchio d'aglio intero e unire i broccoletti per farli saltare per pochi minuti. Trasferire i broccoletti in un contenitore (togliete l'aglio) e ottenere una crema, aggiungendo eventualmente un goccio d'acqua, con un frullatore ad immersione. Mescolare la crema di broccoli con la robiola, lavorando bene il composto. Aggiustare di sale e pepe e trasferire il composto in una sacca da pasticceria con beccuccio liscio. Tagliare la calotta superiore dei bignè e farcirli con la mousse. Decorare con qualche pinolo tostato e coprirli con la calotta.