

CUCINA CON



VISITA IL BLOG DI CUCINA CON ARKADIA: <http://www.arkadia.noblogs.org>

| | MARTEDÌ | GIOVEDÌ |
|----------------|--|---|
| Primo Piatto | Penne in salsa di ceci e rosmarino | Insalata croccante e salsa di sesamo |
| Ingredienti | penne/ ceci/aglio/rosmarino olio/sale e pepe | asparagi, ravanelli, carote, cipollotti, sesamo Pane , pecorino, olio, sale e pepe. |
| Secondo Piatto | Causa Limeña | Crocchette di lenticchie con maionese al curry |
| Ingredienti | Patate, maionese, uova, pomodoro, avocado, tonno olio/sale e pepe | lenticchie lesse, maionese, farina, uova, curry, pane grattato Sesamo, cipolla, olio, sale e pepe. |
| 2 | MARTEDÌ | GIOVEDÌ |
| Primo Piatto | Trittico colorato di verdure | Crostone con salsa cruda di pomodori cetrioli e feta |
| Ingredienti | carote, asparagi, carciofi, limone, olio/sale e pepe | pomodori, cetriolo, aglio, basilico, feta olio, sale e pepe. |
| Secondo Piatto | Muffin salato con pincelata di piselli | Tegoline di ceci con purè di patate e maggiorana |
| Ingredienti | Farina, lievito, ricotta, uova, pomodorini, parmigiano Latte, zucchine, piselli, olio/sale e pepe | patate, farina di ceci, sesamo tostato, maggiorana, brodo vegetale, olio, sale e pepe. |

Hoja1

| 3 | MARTEDÌ | GIOVEDÌ |
|----------------|--|---|
| Primo Piatto | Sandwich di melanzane con lattuga e ceci | Insalata primaverile con salsa di yogurt |
| Ingredienti | melanzana, ceci cotti, lattuga, yogurt naturale | Fave sgranate, ravanelli, sedano, cipollotti, sedano, yogurt |
| | olive nere snocciolate, aglio, rosmarino, olio, sale e pepe. | Patate, carote, lattughino, valeriana, olio, sale e pepe. |
| Secondo Piatto | Rotolino di Tacchino nonna Emilia con patate arroste | Caramelle di pasta sfoglia con guacamole |
| Ingredienti | filetto di tacchino, mortadella, uova, formaggio, | pasta sfoglia, uova, ricotta, semi di papavero, sesamo. |
| | pane grattato, spago, olio/sale e pepe | olio, sale e pepe. |
| 4 | MARTEDÌ | GIOVEDÌ |
| Primo Piatto | Penne in salsa di avocado e pomodori secchi | De tapeo con Inina |
| Ingredienti | penne, avocado, pomodori secchi, aglio, pane, | dip vegano con nachos |
| | Pesto, maggiorana, olio, sale e pepe. | patate, carote, limone, nachos, aglio, olio, sale e pepe. |
| Secondo Piatto | Crostatine salate di ortica e cipolloti al balsamico | De tapeo con Inina |
| Ingredienti | pasta sfoglia, cipolloti rossi, ortica fresca, | tortilla di patate senza uova |
| | aceto balsamico, timo, olio, sale e pepe | Farina di ceci, patate, cipolla, aglio, aceto, olio, sale e pepe. |
| | | De tapeo con Inina |
| | | Rumble Crumble zero zucchero in barattolo |
| | | Frutta di stagione, datteri, arachidi, mandorle, cocco, cannella, |