

## 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,