

CUCINA SERIALE

Cucina un giorno, mangia una settimana

KEDA BLACK
FOTOGRAFIE DI PIERRE JAVELLE



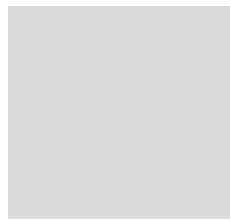
Guido Tommasi Editore

Frutta, verdura ed erbe

3 patate dolci medie
1 scarola grande o un'altra insalata di stagione
1 zucca castagna piccola (1 kg)
10 spicchi d'aglio
2 carote
5 cipolle
1 limone
1 mazzo grande di prezzemolo
1 kg di patate

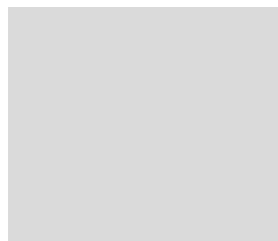
Surgelati

1 kg di spinaci surgelati a foglie intere



Panetteria

2 baguette



Cereali, legumi e conserve

4 lattine di pomodori pelati o in polpa
2 lattine da 400 g di ceci
100 g di pomodori secchi

accughe (sott'olio o sotto sale), ben sciacquati

2 dadi da brodo vegetale bio
1 baccello di vaniglia
240 g di riso basmati
400 g di tagliatelle
300 ml di passata di pomodoro
150 g di olive nere

Nella dispensa

senape
zucchero
una miscela indiana di spezie: garam masala, curry
olio extravergine d'oliva
aceto a scelta
sale grosso
3 rametti di origano o di timo essiccato
sale e pepe



Ceci, pomodoro e spinaci speziati, riso

🕒 Pronto in 25 min di cui 10 min di preparazione

IL RISO Misurate il volume di riso in un bicchiere, mettetelo in una casseruola con l'acqua (calcolate 1,5 volte il volume del riso) e ½ cucchiaino di sale. Portate a ebollizione, riducete la fiamma al minimo, coprite ermeticamente e cuocete per 11 minuti. Sollevate il coperchio, mescolate con delicatezza, utilizzando una forchetta, e adagiate un canovaccio sul riso.

I CECI Scaldare la preparazione a base di ceci. Quando è calda aggiungete i due terzi degli spinaci scongelati, mescolate e cuocete finché non sono caldi. Cospargete di prezzemolo.

LO YOGURT Mescolate lo yogurt greco con 1 pizzico abbondante di miscela indiana di spezie e servite i ceci con gli spinaci, accompagnando con questo yogurt.



Tagliatelle con finto ragù, pomodori canditi e spinaci

🕒 Pronto in 25 min di cui 10 min di preparazione

LA SALSA Scaldare lo stufato tritato e aggiungete gli spinaci rimasti.

LA PASTA Cuocete le tagliatelle in abbondante acqua bollente salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolatela e versatela nella salsa a base di stufato. Mescolate bene e servite con scaglie di parmigiano.

PER VENERDI Estraete dal congelatore la crema e il pane all'aglio e riponeteli in frigorifero.

CUCINA SERIALE

Cos'è?

Cucinare in anticipo le cene di tutta la settimana.

A chi è destinato questo libro?

A chiunque prediliga la cucina fatta in casa dal lunedì al venerdì.

Per quante persone?

Le ricette sono per 4 persone, quindi facilmente adattabili.

Come funziona?

Scegliete il menu che vi interessa. Definite la lista della spesa. Mettetevi in cucina la domenica per 1-2 ore al massimo. Conservate le varie preparazioni e utilizzatele ogni sera, completandole in pochissimo tempo.

Ogni settimana troverete una ricetta in più per realizzare un dolce, da servire come merenda o dessert...

Una cucina ingegnosa, stuzzicante ed equilibrata per tutta la settimana.



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

27 € IVA inclusa

ISBN : 978 88 6753 265 0



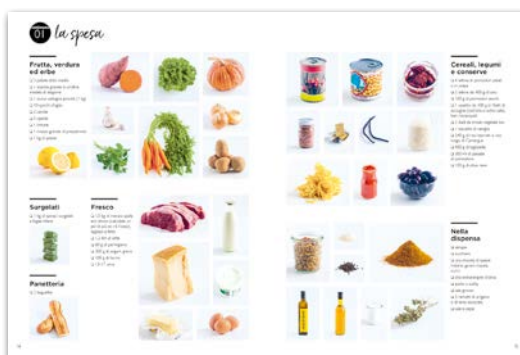
www.guidotommasi.it

COME USARE QUESTO LIBRO?

1/ SCEGLIETE IL MENU DELLA SETTIMANA



2/ FATE LA SPESA



3/ CUCINATE IN ANTICIPO



4/ COMPONENTE LA SETTIMANA

