

Le ricette del menù dello smart worker

Lunedì

Vellutata di carote e speck + crostini integrali + 1 Arancio a spicchi + acqua

Dosi: 1 persona

Tempo di preparazione: 45 minuti

Difficoltà: facile

Ingredienti:

- 500g carote
- Sofficette Speck Alto adige IGP 60g
- ½ cipolla piccola
- 1 patata
- ½ gambo di sedano
- Salvia
- Sale q.b.
- Olio evo
- Acqua q.b.
- Crostini di pane integrale
- 1 arancio

Preparazione:

Iniziate a pulire le carote, sciacquatele e tagliatele a fette. Versate un filo d'olio evo in una casseruola antiaderente e versate la cipolla tagliata a fette, unite le carote e il sedano a pezzi. Mescolate per far insaporire il tutto, unite l'acqua, in quantità tale da ricoprire le carote. Non appena inizierà a sobbollire unite anche la patata sbucciata e fatta a tocchetti. Aggiustate di sale e fate cuocere per circa 30/35 minuti.

Al termine della cottura riducete tutto in crema con un frullatore, fino a renderla vellutata.

Unite un bel filo d'olio extravergine d'oliva e lasciate da parte. Nel frattempo, prendete le Sofficette di speck e fatele leggermente abbrustolire.

Impiattate la vellutata con i crostini integrali ed infine le fette di speck.

Per un pasto completo accompagnate la vellutata ad un frutto.

Martedì

Rotolini di petto di tacchino ripieni con riso integrale e verdure + Ananas a fette+ acqua

Dosi: 1 persona

Tempo di preparazione: 30 minuti

Difficoltà: facile

Ingredienti:

- Sofficette Petto di Tacchino 60g
- 100 g di riso integrale
- 1 zucchina
- ½ melanzana

- ½ peperone rosso o giallo
- 1 carota
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di formaggio grattugiato
- Sale
- Pepe
- Olio evo q.b.
- Origano
- 2/3 fette di Ananas

Preparazione:

Iniziate col preparare tutte le verdure tagliate a piccoli tocchetti. Mettetele in una padella antiaderente con due cucchiai d'olio e uno spicchio d'aglio. Cuocete le verdure per 20/25 minuti, aggiungendo un po' d'acqua se necessario. Le verdure dovranno essere cotte, ma croccanti. Mettete a lessare in acqua salata il riso integrale. Una volta pronto il riso fatelo saltare insieme alle verdure in padella, unite il formaggio grattugiato, un pizzico di peperoncino, l'origano e un filo d'olio. Prendete le fette di Petto di Tacchino e farcitele con il riso e verdure, formate dei rotolini e metteteli su un piatto, con qualche foglia di soncino. Accompagnate il vostro piatto con 2 o 3 fette di ananas.

Mercoledì

Zucchine grigliate con yogurt greco e prosciutto cotto+ grissini integrali+ frutti di bosco + acqua

Dosi: 1 persona

Tempo di preparazione: 30 minuti

Difficoltà: facile

Ingredienti:

- 2 zucchine
- Sofficette Prosciutto Cotto 60g
- Yogurt greco 200g
- Sale
- Olio evo
- Aromi a piacere: timo, prezzemolo
- Grissini integrali
- 4/5 fragole e qualche frutto di bosco (more, mirtilli.....)

Preparazione:

Lavate ed asciugate bene le zucchine. Tagliatele per il verso della lunghezza e fate delle fette di medio spessore. Grigliatele su una griglia precedentemente riscaldata, conditele con sale, olio ed aromi a piacere. Prendete lo yogurt greco e spalmatelo sulle zucchine, aggiungete una o due fette di prosciutto cotto, chiudete la zuccina formando un involtino che fermerete con uno stecchino. Abbinare i vostri involtini con qualche grissino integrale. Preparate le fragole e i frutti di bosco, sciacquateli bene sotto l'acqua e metteteli in una scodellina.

Giovedì

Insalata di farro con pesto di rucola, pomodorini e bresaola + pera+ acqua

Dosi: 1 persona

Tempo di preparazione: 30 minuti

Difficoltà: facile

Ingredienti:

- 80/90 g di farro perlato
- Sofficette Bresaola della Valtellina I.G.P. 60g
- 7/8 pomodorini ciliegino

Per il pesto di rucola

- 50 g di rucola
- 1 cucchiaio di pinoli
- 1 cucchiaio di formaggio grattugiato
- 1 spicchio di aglio privato dell'anima
- Olio evo q.b.
- sale
- pepe

Preparazione:

Lavate il farro e lessatelo in abbondante acqua salata per circa 20 minuti. Scolate, condite con un filo di olio e fatelo raffreddare. Nel frattempo, preparate il pesto di rucola. Lavate la rucola, frullatela con i pinoli, il formaggio, l'aglio, un pizzico di pepe, poco sale e aggiungete l'olio man mano fino ad avere una crema ben addensata. Tagliate i pomodorini in due e le fette di Bresaola in striscioline. Unite al farro il pesto di rucola e mescolate bene, aggiungete i pomodorini e la Bresaola ed unite un altro filo d'olio.

Accompagnate il vostro piatto con un frutto a scelta.

Venerdì

Friselle integrali con petto di pollo e peperoni + mela + acqua

Dosi: 1 persona

Tempo di preparazione: 20 minuti

Difficoltà: facile

Ingredienti:

- 1 Frisella integrale abbastanza grande
- Sofficette Petto di Pollo 60g
- ½ peperone giallo
- ½ peperone rosso
- Sale
- Olio evo
- 1 Mela

Preparazione:

Iniziate col preparare i peperoni. Prendete una griglia e abbrustoliteli da tutti i lati. Una volta pronti tagliate delle strisce di circa 5 cm l'una, conditeli con sale e un filo d'olio extravergine d'oliva.

Prendete la vostra frisella integrale e bagnatela leggermente con un po' d'acqua per ammorbidirla, unite le Sofficette di Petto di Pollo, i peperoni e condite con olio.

Abbinare alla vostra frisella una mela rossa o gialla, a piacere.