















GIORNO DEI PREPARATIVI

Preparare il pranzo per tutta la settimana in circa un'ora:
con la seguente tabella avete sempre una panoramica completa e,
predisponendo vari preparativi in contemporanea, non perderete più tempo.
Avrete così pronti gli ingredienti di base con cui preparare il pranzo per
il giorno dopo in un batter d'occhio. Ecco come procedere:

- INIZIO		... nel frattempo		... nel frattempo	
1	10-15 min.	 Verdura al forno Preriscaldare il forno a 200° C	 Verdura al forno Tagliare la verdura a pezzetti + condire/aggiungere l'olio + distribuirla sulla placca da forno	Vai al punto 1	
	10 min.		 Sottaceti, lenticchie e purea di patate Mettere sul fuoco il liquido per i sottaceti/ Mettere sul fuoco 1 pentola d'acqua per le lenticchie/ Mettere sul fuoco 1 pentola d'acqua salata per le patate	 Ravanelli sottaceto Preparare i ravanelli/ cetriolini e versare sopra l'apposito liquido	
2	20-30 min.	 Verdura al forno Far cuocere la verdura sul ripiano centrale del forno per 1h	 Lenticchie Cuocere per 20 min.	 Salsa allo yogurt alle erbe aromatiche Preparare la salsa secondo la ricetta	
	10 min.		 Purea di patate Cuocere le patate a fuoco lento per ca. 20 min.	 Salsa di pomodori e peperoni Preparare la salsa secondo la ricetta	
3	10 min.	 Verdura al forno Tirare fuori dal forno, lasciar raffreddare	 Lenticchie Scolare e travasare in un recipiente	Vai al punto 3	
			 Purea di patate Scolare, passare e travasare in un recipiente	 Video al sito FOOBY.CH/MEALPREP	
			Confezionare Confezionare il tutto e metterlo in frigorifero. Il giorno stabilito, selezionare gli ingredienti a seconda della ricetta e ultimare la preparazione.	 FATTO	

Ricette che richiedono una preparazione:

SALSA ALLO YOGURT E ALLE ERBE AROMATICHE

10 MIN. PREPARAZIONE | 10 MIN. TEMPO TOTALE | 197 KCAL PER DL

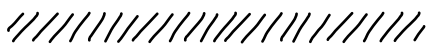


PER 2¼ DL CI VOGLIONO

- 180 g yogurt al naturale
- 2 c. aceto alle erbe aromatiche
- 3 c. olio d'oliva
- ¼ mazzetto basilico, tritato finemente
- ¼ mazzetto origano, tritato finemente
- ½ c.no sale
- un po' di pepe

ECCO COME FARE

Dressing: mescolare lo yogurt, l'aceto e l'olio, unire le erbe aromatiche



SALSA DI POMODORI E PEPERONI

15 MIN. PREPARAZIONE | 15 MIN. TEMPO TOTALE | 198 KCAL PER 100 G



PER 350 G CI VOGLIONO

- 1 vasetto peperoni grigliati sott'olio (ca. 290 g), sgocciolati, l'olio messo da parte
- 70 g pomodori secchi sott'olio (p.es. pomodori Perino della Puglia), sgocciolati
- 50 g mandorle a scaglie, tostate
- 1 spicchio d'aglio, tritato grossolanamente
- 2 c. aceto di sherry o aceto di vino rosso
- ½ c.no paprica affumicata
- ¼ c.no pepe di Caienna
- ½ c.no sale

ECCO COME FARE

Salsa di pomodori e peperoni: frullare i peperoni, 3 c. d'olio messo da parte e il resto degli ingredienti nel bicchiere del mixer.

VERDURA AL FORNO

20 MIN. PREPARAZIONE | 1 ORA E 20 MIN. TEMPO TOTALE | 213 KCAL A PERSONA



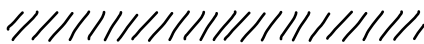
PER 4 PERSONE CI VOGLIONO

- 250 g pastinache, a spicchi
- 250 g patate dolci, a fette
- 200 g barbabietole, a fette
- 200 g carote, a listarelle
- 2 cipolle rosse, a spicchi
- 3 rametti rosmarino
- 2 spicchi d'aglio, schiacciato
- 3 c. olio d'oliva
- 1 c.no sale

ECCO COME FARE

1. Verdura: mescolare la verdura, il rosmarino, l'aglio e l'olio, salare e disporre su una placca foderata con carta da forno.

2. In forno: cuocere per ca. 1 ora nella parte centrale del forno preriscaldato a 200 °C.



RAVANELLI E CENTRIOLINI SOTTACETO

20 MIN. PREPARAZIONE | 20 MIN. TEMPO TOTALE | 202 KCAL PER VASETTO



PER 1 VASETTO CI VOGLIONO

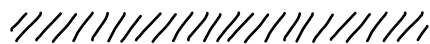
- 1 mazzetto ravanelli, in quarti
- 250 g cetrioli snack, tagliati per lungo, a listarelle
- 3 dl aceto di vino bianco
- 1 dl acqua
- 2 c. zucchero greggio
- 1 c.no sale
- 5 bacche di ginepro, schiacciate
- 2 foglie di alloro
- ½ c.no cumino, pestato grossolanamente

Per 1 vasetto con coperchio da ca. 5 dl

ECCO COME FARE

1. Verdura sottaceto: sistemare i ravanelli e i cetriolini nel vasetto pulito, sciacquato con acqua calda.

2. Court-bouillon: portare a ebollizione l'aceto, l'acqua e gli ingredienti fino al cumino compreso, quindi cuocere per ca. 3 min. Versare il liquido bollente sulla verdura e lasciar raffreddare. Coprirlo e conservarlo in frigo.



PUREA DI PATATE

40 MIN. PREPARAZIONE | 40 MIN. TEMPO TOTALE | 270 KCAL A PERSONA



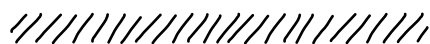
PER 2 PERSONE CI VOGLIONO

- 350 g patate a pasta farinosa, sbucciate, tagliate a pezzetti
- 1 rametto timo
- 1 spicchio d'aglio
- acqua salata, bollente
- 3 c. olio d'oliva
- 3 c. acqua
- 2 pt. di coltello noce moscata
- sale e pepe, q.b.

ECCO COME FARE

1. Patate: cuocere le patate, il timo e l'aglio in acqua salata bollente senza coperchio per ca. 20 min., scolare e togliere il timo.

2. Purea: aggiungere l'olio e l'acqua. Schiacciare le patate con uno schiacciapatate o una forchetta e condire.



INOLTRE

In tutto 175 g di lenticchie per il giorno 1, 2 e 4