















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

## Ricette che richiedono una preparazione:

### SALSA ALLO YOGURT E ALLE ERBE AROMATICHE

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

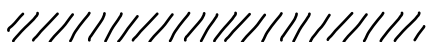


PER 2¼ DL CI VOGLIONO

- 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. | 15 MIN. | 198 KCAL  
PREPARAZIONE | TEMPO TOTALE | 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. | 1 ORA E 20 MIN. | 213 KCAL  
PREPARAZIONE | TEMPO TOTALE | A PERSONA



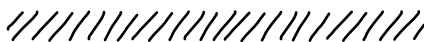
PER 4 PERSONE CI VOGLIONO

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



PER 1 VASETTO CI VOGLIONO

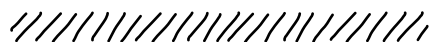
- 1 mazzetto** ravanelli, in quarti
- 250 g** cetrioli snack, tagliati per lungo, a listarelle
- 3 dl** aceto di vino bianco
- 1 dl** acqua
- 2 c.** zucchero greggio
- 1 c.no** sale
- 5** bacche di ginepro, schiacciate
- 2** foglie di alloro
- ½ c.no** cumino, pestato grossolanamente

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



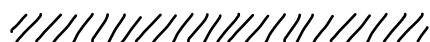
PER 2 PERSONE CI VOGLIONO

- 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