

Programma settimanale con carne per 4 persone

PRODOTTI IN MAGAZZINO:

- ¼ c.no lievito in polvere
- 500 g farina bianca
- 4 c.no zucchero
- pepe
- sale
- ½ c.no fleur de sel
- olio per arrostire
- 4 c. aceto balsamico bianco
- 1.3 dl olio d'oliva
- 8 dl brodo di manzo
- 6 spicchi d'aglio
- 7 dl brodo di carne
- 1 dl brodo di verdura

CI VOGLIONO

COTTURA DEGLI INGREDIENTI

- 91 ½ g farina semibianca
- ½ dado lievito (ca. 20 g)
- ¼ c.no bicarbonato di sodio

FRUTTA / VERDURA / INSALATA

- ½ rosmarino mazzetto
- 2 prezzemolo a foglie lisce mazzetto

- ½ cerfoglio (o basilico) mazzetto
- 2 coriandolo mazzetto
- 1 basilico mazzetto
- 2 salvia mazzetto
- 250 g champignon
- 960 g pannocchie di mais cotte
- 2 c. prezzemolo
- 9 ¼ zucchine
- 1 mango (ca. 400 g)
- 11 cipolle
- 1 peperoncino rosso
- 300 g carote
- ½ limetta
- 167 g spinaci novelli
- 2 peperone rosso
- 2 c. coriandolo o prezzemolo
- 500 g pomodori
- 1 kg asparagi verdi

LATTE / UOVA

- 1 c. burro per arrostire
- 200 g crème fraîche
- 425 g mozzarelle
- 400 g formaggio alla panna lucernese

PIEGARE QUI!

- ¾ c. yogurt alla greca naturale
- 200 g feta
- 1 dl latte
- 8 ¾ uova
- 150 g formaggio fresco (ad es. alle erbe aromatiche)
- 80 g Gruyère grattugiato
- ¾ dl latticello
- 2 dl panna intera
- 2 burrata piccola (ca. 200 g) pacchetto
- 2 dl panna acidula semigrassa
- 83 ½ g quark semigrasso
- 40 g parmigiano grattugiato

MINISTRE / IN SCATOLA / MARMELLATA

- 7 dl brodo di verdura
- 1 olive nere snocciolate (ca. 85 scatoletta g)
- 7 pomodori tritati (ca. 400 g) scatolette
- 2 c. pesto verde
- 5 peperoncini jalapeño sott'aceto affettati
- 3 c. concentrato di pomodoro
- 2 pomodori cherry pelati, (ca. scatolette 400 g l'una)
- 6 ceci (ca. 400 g l'una) scatolette
- 4 c. capperi
- 4 ¼ mais (ca. 285 g) scatoletta

PRODOTTI DI PANETTERIA

- 50 g pane bianco raffermo

CARNE E SALUMI

- 400 g carne macinata (manzo e maiale)
- 400 g fettine di manzo
- 4 sovracosce di pollo (disossate)
- 8 cervelas
- 200 g chorizo

PASTA

- 8 tortilla di frumento
- 180 g Polenta Ticinese Maggi
- 800 g pasta (p.es. tagliatelle)
- 350 g pasta (p. es. cornetti grossi)

SPEZIE

- ¾ c.no cumino romano in polvere
- un po' di fleur de sel
- 4 c. succo di limone

PESCE

- 200 g Filetti dorsali di trota affumicati a caldo (ASC)
- 1 acciughe (ca. 30 g) scatoletta
- 150 g salmone affumicato

NOTE / ALTRI INGREDIENTI