

Programma settimanale vegetariano per 4 persone

PRODOTTI IN MAGAZZINO:

- sale
- pepe
- 1 c.no lievito in polvere
- 1 c. Maizena
- ½ c.ni lievito in polvere
- 23 ½ g zucchero
- 250 g farina bianca
- 1.25 dl olio d'oliva
- 1 c. olio di colza
- ½ c. aceto di mele
- 10 spicchi d'aglio
- 7 cipolle
- 200 g burro
- burro per arrostire

CI VOGLIONO

FRUTTA / VERDURA / INSALATA

- 200 g piselli
- 4 scalogni
- 2 cipollotti con la parte verde
- 2.2 kg porri
- 160 g gherigli di noci
- 1 coriandolo mazzetto

- 4 rondelle di mele secche
- 1 avocado
- ¼ basilico thai mazzetto
- 1 finocchio
- un po' di crescione
- ¾ mele
- ½ cetriolo
- 1.3 kg patata a pasta farinosa
- 2 limetta bio
- 2 prezzemolo a foglie lisce mazzetti
- 2 peperoncini rossi
- 2.5 kg carote
- 1 arancia bio
- 300 g spinaci novelli
- ½ menta piperita mazzetto
- 125 g pomodori cherry ramati
- ½ erba cipollina mazzetto
- 250 g cardarelli
- 1 ravenello mazzetto
- 2 kg patate dolce

LATTE / UOVA

- 250 g formaggio fresco alle erbe aromatiche
- 200 g crème fraîche

- 200 g feta
- 5 dl latte di cocco
- 1.2 litro latte
- 14 uova
- 30 g Gruyère grattugiato
- 150 g mozzarella grattugiata
- 2 ½ dl panna
- ½ dl panna semigrassa per salse
- 280 g parmigiano grattugiato

PASTA

- 2 rotoli di pasta per strudel pacchetti
- 12 sfoglie per lasagne verdi
- ½ rotolo di pasta per torte spianata rotonda
- 6 c. pangrattato
- 500 g cornetti grossi
- 250 g mix di riso basmati, lenticchie e quinoa
- 1.1 kg pasta (p. es. linguine)

SPEZIE

- ¾ c.ni succo di limone
- 2 ramettirosmarino
- 5 pt. di noce moscata coltello
- acqua salata
- 1 c. foglioline di timo
- ½ c. zenzero
- 1 c. menta piperita

- 3 c. pasta di curry rossa
- 2 foglie di alloro
- 4 c. sesamo
- 2 c.ni semi di coriandolo in polvere
- cannella
- 1 ½ c.ni cumino romano in polvere
- 2 c.ni Dukkah (miscela di spezie)

MINISTRE / IN SCATOLA / MARMELLATA

- 200 g lenticchie rosse
- 1.8 litro brodo di verdura
- 1 mais scatoletta

OLIO / ACETO

- 2 c. olio di sesamo

SURGELATO

- 400 g spinaci tritati surgelati
- 1 kg spinaci a foglia surgelati

SPIRITI

- 1 dl vermouth (p. es. Noilly Prat)

COTTURA DEGLI INGREDIENTI

- ¼ zucchero vanigliato pacchetto

NOTE / ALTRI INGREDIENTI

PIEGARE QUI!