

Menu Settimanale Maggio



Nel nostro menù ogni mese troverai le ricette con i prodotti di stagione fotografate in ogni passaggio e tanti consigli sulla spesa!

**Tra Business
e cucina**

danielaagro.com [danielaagroblog](https://twitter.com/danielaagroblog) [business_e_cucina](https://www.instagram.com/business_e_cucina)





Piatto Del Giorno



Lunedì	Penne di farro carciofi e pancetta
Martedì	Hamburger vegetariani
Mercoledì	Crema pasticcera in coppa con fragole
Giovedì	Penne spada e melanzane
Venerdì	Roast-beef all'inglese
Sabato	Merluzzo con cipolle
Domenica	Torta di ciliegie



**MAGGIO È IL MESE
DEL BARBECUE E
DELL'HAMBURGER**

Penne di farro carciofi e pancetta affumicata

PIATTO
DEL GIORNO

GRADO DI DIFFICOLTÀ:
facile

Descrizione



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
danielaagro.com/bc
danielaagroblog
business_e_cucina

Penne di farro carciofi e pancetta affumicata

Le penne di farro carciofi e pancetta affumicata è un delizioso primo piatto a base di carciofi, la pancetta dà il retrogusto affumicato che con il carciofo si sposa molto bene

il carciofo è un ottimo alimento, è diuretico e pieno di fibre, ha un discreto contenuto di vitamina B e fa bene al fegato perché contiene la cinarina

Il farro è particolarmente indicato per chi non digerisce pane, pasta o altri prodotti costituiti da grano duro o tenero.

Presenta un ridotto apporto calorico: infatti, il farro apporta solamente 335 Kcal per 100 grammi

Il farro è assai indicato anche per la facilità di cottura e per i suoi valori nutrizionali, oltre che per la sua versatilità.

Ingredienti

- ☐ 10 carciofi puliti
- ☐ 1 cipolla media
- ☐ olio evo
- ☐ sale e pepe
- ☐ 50 gr pancetta affumicata



Come pulire i carciofi



Cipolla soffritta



Carciofi in padella



Pancetta affumicata



Penne di farro ai carciofi e pancetta

Preparazione

1. Pulite i carciofi e tagliateli a spicchi
2. Metteteli in acqua
3. Tagliate la cipolla a velo
4. In un tegame rosolate la cipolla con l'olio evo
5. Aggiungete i carciofi scolati
6. Salate e pepate
7. Coprite con un coperchio
8. Cuocete per cinque minuti
9. Tagliate a dadini la pancetta
10. Aggiungetela ai carciofi
11. Aggiungete un bicchiere di acqua e continuate la cottura per circa 10 minuti a fuoco basso
12. Cuocete la pasta di farro al dente
13. Scolatela e aggiungetela ai carciofi
14. Aggiungete un mestolo di acqua di cottura e saltate per un minuto
15. Aggiungete del formaggio grattugiato

Ti potrebbe piacere

Crema pasticciera



La crema pasticciera è la crema per antonomasia, da qui si parte per la preparazione di altre creme o la si usa per farcire bigné o torte o semplicemente la accompagniamo a della frutta fresca o dei biscotti

[VEDI LA RICETTA](#)

Hamburger Vegetariani

PIATTO
DEL GIORNO

GRADO DI DIFFICOLTÀ:
facile

Descrizione



Gli Hamburger vegetariani sono una deliziosa alternativa alla carne o al pesce, sono fatti con i legumi e le verdure di stagione che più vi piacciono e per una volta evitiamo di usare la carne

Io ho usato le lenticchie rosse decorticate perché hanno un gusto neutro e si cuociono velocemente e come verdure ho messo erbe, patate e qualche pomodoro datterino, sono facilissimi da fare e piacciono ai bambini che non amano le verdure, se usate prodotti biologici meglio ancora siete sicuri di fare un ottimo pasto, assaporateli caldi e usate come contorno dei pomodori in insalata o delle carote grattugiate

Ingredienti

- ☐ 300 gr lenticchie rosse decorticate
- ☐ 2 patate
- ☐ 5 pomodori ciliegini
- ☐ 1 cipolla tritata
- ☐ 1 mazzo di erbe tagliuzzate
- ☐ 1 uovo
- ☐ 50gr parmigiano o grana
- ☐ sale e pepe



Lo sapevi? tutte le erbe aromatiche possono essere coltivate sul tuo balcone, appena raccolte sono molto più buone di quelle confezionate.



Preparazione

1. In un tegame mettete le lenticchie lavate, le patate tagliate a cubetti i pomodori la cipolla tritata e le erbe tagliate in quattro
2. aggiungete sale e pepe
3. e coprite con acqua
4. se vi piace aggiungete un dado alle erbe biologico
5. Coprite e lasciate cuocere a fuoco medio basso per circa 20 minuti
6. quando il composto sarà asciutto spegnete il fuoco
7. fate raffreddare
8. in una ciotola unite 1 uovo
9. il parmigiano
10. salate e pepate se serve
11. mischiare il composto e con un coppapasta o l'attrezzo per fare gli hamburger formate gli hamburger
12. usate la carta forno per metterli in un piatto
13. fate riposare in frigo per un'ora
14. mettete un filo d'olio in una padella calda e cuocete gli hamburger per un paio di minuti da entrambe le parti

Ti potrebbe piacere

Polpette di Melanzane



Quando ho voglia di un fritto di verdure la prima cosa che mi viene in mente sono le polpette di melanzane, perché i fritti in pastella è vero, sono buonissimi

[VEDI LA RICETTA](#)



[Click here to download our April menu](#)

Crema Pasticcera in coppa con fragole

PIATTO
DEL GIORNO

GRADO DI DIFFICOLTÀ:
facile

Descrizione



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
danielaagro.com/bc
danielaagroblog
business_e_cucina

La Crema Pasticcera in coppa con fragole è un dolce al cucchiaio veloce e gustoso, i bambini lo amano ed è fresco e nutriente, può essere una merenda piacevolissima per gli amichetti dei tuoi figli oppure un piacevole dessert quando si hanno ospiti, basta preparare la crema un paio di ore prima e guarnire le coppe con i fragoloni all'ultimo momento

Al posto delle fragole se preferite potete mettere delle lingue di gatto che sono dei biscottini che si sposano molto bene con la crema, oppure un crumble di pasta frolla insieme a dei lamponi

Sbizzarritevi con la guarnizione usando cioccolato o granella di frutta secca e frutta fresca

Preparate più spesso una merenda sana per i vostri figli abolite le merendine e scoprirete che un dolce fatto in casa fa ingrassare meno di quello industriale, usate degli ingredienti che abbiano un buon valore nutrizionale per esempio usate più spesso le farine integrali o di altri cereali

Ingredienti

- ☐ Per 6 coppette
- ☐ 400 gr fragoloni
- ☐ 500 cl latte intero
- ☐ 5 tuorli d'uovo
- ☐ 150 gr zucchero di canna
- ☐ zeste di limone grattugiate
- ☐ vaniglia bourbon
- ☐ 30 gr amido di mais



Preparazione

1. Lavare i fragoloni e metterli da parte
2. Montate i tuorli con lo zucchero con la frusta elettrica o la planetaria
3. unite l'amido la vaniglia e le bucce di limone grattugiate
4. In un pentolino capiente riscaldare il latte e portatelo a bollore, abbassate il fuoco
5. versate il composto senza mescolare
6. non appena il latte bollendo passa sopra il composto mescolate velocemente con la frusta e dopo qualche secondo spegnete il fornello
7. mettete a raffreddare coperta con della pellicola facendola aderire bene alla crema
8. una volta raffreddata guarnite le coppe con la crema e le fragole tagliate a fette



Crema pasticciera con fragole

Ti potrebbe piacere

Salame di cioccolato



Usando biscotti secchi il risultato è più leggero ma altrettanto goloso, il cacao deve essere rigorosamente amaro altrimenti si rischia di addolcire troppo il composto, meglio lo zucchero di canna integrale al posto dello zucchero raffinato.

[VEDI LA RICETTA](#)

Penne spada e melanzane

PIATTO
DEL GIORNO

GRADO DI DIFFICOLTÀ:
facile

Descrizione



Le penne spada e melanzane sono un ottimo primo se usate della pasta di grano duro di alta qualità tipo la Cappelli il risultato sarà ancora eccezionale

Il pescespada si sposa molto bene con le melanzane che se di stagione sono dolci e saporite

Un piatto semplice e veloce adatto ai pranzi estivi e per chi ama i primi piatti a base di pesce

Il pesce spada è uno dei più grandi pesci ossei, per cui non ha spine. Le carni sono ottime e impiegate in vari modi, ma non esagerate nel consumo essendo un pesce grosso contiene alti livelli di metalli pesanti tra cui il mercurio

Se ti piace il pesce prova i [calmeretti ripieni](#)

Ingredienti

- ☐ X 4 persone
- ☐ 350 gr penne
- ☐ 500 gr spada fresco
- ☐ 1 cipolla piccola
- ☐ 1 melanzana grossa
- ☐ 300 gr odori datterti o ciliegini
- ☐ olio evo
- ☐ sale e pepe
- ☐ qualche foglia di basilico



Preparazione

1. Tagliate a tocchetti il pesce spada
2. Tagliate a tocchetti le melanzane
3. Lavate i pomodori datterini
4. Tritate la cipolla e rosolatela in una padella capiente con l'olio
5. Unite le melanzane
6. Salate e pepate e cuocete fino a doratura
7. Aggiungete i pomodori ed il pescespada
8. Coprite e lasciate cuocere per qualche minuto
9. Aggiustate di sale
10. A cottura ultimata aggiungete delle foglie di basilico
11. Portate ad ebollizione l'acqua
12. Salate e calate le penne
13. Scolatele al dente
14. Unitele al condimento con un mestolo di acqua di cottura e saltatele in padella

Ti potrebbe piacere

Penne di kamut ai carciofi e pecorino



Oggi prepariamo le Penne di kamut ai carciofi e pecorino un primo piatto semplice e veloce, ma gustoso e salutare che funge da piatto unico perché completo

[VEDI LA RICETTA](#)

Roastbeef all'inglese

PIATTO
DEL GIORNO

GRADO DI DIFFICOLTÀ:
facile

Descrizione



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
danielaagro.com/bc
danielaagroblog
business_e_cucina

Il Roastbeef all'inglese è un piatto delizioso se ben cucinato, il segreto è la qualità della carne e la cottura, prediligete un taglio abbastanza grosso se volete ottenere una bella fetta grande e succulenta

Di origine anglosassone è un piatto internazionale, dal punto di vista nutrizionale le calorie sono poche più o meno 170 calorie per 100 grammi, adatto alle diete dimagranti se associato a delle verdure di stagione è perfetto!

Non spaventatevi per le grandi quantità, in frigo ben avvolto con la carta argentata dura una settimana e gli avanzi sono ottimi per un gustoso panino con dentro verdure arrostate come le zucchine, le melanzane o sott'olio come i carciofi ed una salsa tonnata

Ingredienti

- ☐ 1 roastbeef intero da 3 chili
- ☐ senape 10 cucchiaini
- ☐ sale grosso
- ☐ aromi

Per una fetta perfetta aspettate che si intiepidisca una volta uscito dal forno e poi tagliatelo con un coltello per arrosti affilato, tagliate solo il necessario ed il resto mettetelo in frigo, ma vi assicuro che se vi piace la carne non durerà più di tre giorni, potete anche usarlo per fare una sorta di kebab casalingo, usate delle piadine e mettete all'interno della cipolla di Tropea tagliata fine, del pomodoro fresco e un po' di maionese, aggiungete il roast-beef ed ecco un meraviglioso pranzo per un pic-nic



Preparazione

1. Fatevi preparare dal vostro macellaio un bel pezzo di roast-beef
2. In una teglia con della carta forno poggiate il roast-beef e cospargetelo di senape e sale grosso
3. Unite rosmarino e salvia
4. Accendete il forno a 250 gradi e preriscaldatelo
5. Infornate il roast-beef per circa 30 minuti
6. E rosolatelo
7. Abbassate la temperatura a 200 gradi e cuocete ancora per un'ora o di più se vi piace più cotto
8. Lasciate raffreddare e dopo tagliate delle fette sottili

Ti potrebbe piacere

Ossibuchi di tacchino in umido



L'altro giorno sfogliavo le vecchie ricette della mamma e mi sono imbattuta sugli ossibuchi di tacchino in umido e mi sono ricordata che la nonna li preparava spesso la domenica

[VEDI LA RICETTA](#)

Merluzzo con cipolle

PIATTO
DEL GIORNO

GRADO DI DIFFICOLTÀ:
facile

Descrizione



Il merluzzo con cipolle è un ottimo piatto gustoso e appetitoso che stacca dalla monotonia del semplice merluzzo in padella, pur essendo facilissimo da preparare ed anche veloce, il risultato viene apprezzato da tutti perché il gusto della cipolla dolce si sposa con l'aceto dando al pesce saltato semplicemente in padella uno sprint in più

Il merluzzo è un buon pesce di mare abbastanza grosso, ma potete usare qualsiasi tipo di pesce a carne bianca, ma anche un ottimo pesce azzurro come la palamita o il tonnetto in questo caso il pesce sarà semplicemente lessato e non cotto in padella, cercate di usare del pesce fresco e non surgelato il gusto ne guadagnerà

Ingredienti

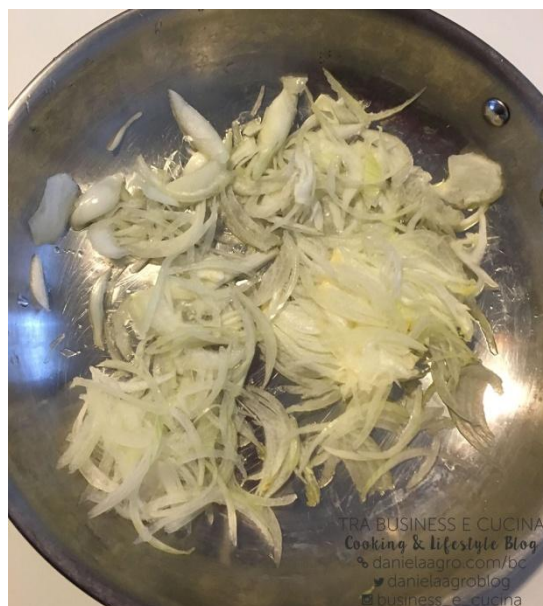
- ☐ 1 kg merluzzo o cuore di merluzzo
- ☐ 3 cipolle medie bionde
- ☐ olio evo
- ☐ sale e pepe
- ☐ 1/2 bicchiere di aceto bianco



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
danielaagro.com/bc
danielaagroblog
business_e_cucina

Preparazione

1. Pulite in filetti il merluzzo
2. Infarinateli
3. Ripassateli in padella con l'olio evo
4. Salate e pepate e metteteli da parte
5. Tagliate le cipolle a velo
6. Rosolatele in padella fino a farle imbiondire con l'olio evo
7. Salate e pepate
8. Unite l'aceto
9. Fate evaporare e spegnete
10. Versate le cipolle sui filetti
11. Servite tiepido



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
danielaagro.com/bc
danielaagroblog
business_e_cucina

Ti potrebbe piacere



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
danielaagro.com/bc
danielaagroblog
business_e_cucina

Crepes

La prima volta che ho preparato le crepes avevo circa 21 anni, ero già sposata ed avevo comprato la grande enciclopedia della cucina italiana di **Gualtiero Marchesi**, ovviamente ce l'ho ancora intatta e la uso spesso.

[VEDI LA RICETTA](#)

Torta di ciliegie

PIATTO
DEL GIORNO

GRADO DI DIFFICOLTÀ:
facile

Descrizione



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
danielaagro.com/bc
danielaagroblog
business_e_cucina

La torta di ciliegie, è la classica torta di stagione perché va fatta con le ciliegie fresche, il particolare gusto aspro e dolce della ciliegia rende questa torta unica e ricorda vagamente le torte inglesi che si servono durante l'ora del tè, morbida e appetitosa è la gioia di chi ama le ciliegie

La ciliegia è uno dei frutti più amati al mondo, ne esistono una cinquantina di varietà

Curiosità: Per la **Chiesa cattolica** la ciliegia ha anche un suo Santo protettore: **San Gerardo dei Tintori**, si trova nella città di **Monza** nell'**omonima chiesa** e si festeggia il 6 giugno.

Ingredienti

- ☐ 200 gr farina 00
- ☐ 200 gr burro
- ☐ 4 uova
- ☐ 200 gr zucchero di canna
- ☐ 1 busta di lievito per dolci
- ☐ 600 gr ciliegie denocciolate fresche



Preparazione

1. Montate i bianchi d'uovo a neve e metterli da parte
2. Montate il burro con lo zucchero
3. Aggiungete i rossi d'uovo
4. Unite la farina setacciata insieme al lievito
5. Infine unite i bianchi delicatamente
6. Foderate una teglia con cerniera con la carta forno
7. Versate il composto
8. Mettete le ciliegie facendole affondare nell'impasto
9. Riscaldate il forno a 180 gradi
10. Infornate per circa 45 minuti
11. Una volta fredda spolverizzate con zucchero a velo

Ti potrebbe piacere

Cheesecake Panna Yogurt e Cioccolato



Potete usare i biscotti che preferite purché secchi anche quelli integrali o di farro sono perfetti l'aggiunta del burro nell'impasto li renderà comunque gustosi.

[VEDI LA RICETTA](#)

FROM THE BLOG



MUST READ:
**Food Holidays For The
Month Of May**

[READ HERE](#)



Se ti è piaciuto il nostro menù
faccelo sapere! Scrivici e mandaci le
tue ricette le pubblicheremo sul blog

grazie

TRA BUSINESS E CUCINA
Food. Lifestyle. Blog

 [DANIELAAGRO.COM](https://danielaagro.com)  [DANIELAAGROBLOG](https://danielaagroblog.com)  [BUSINESS_E_CUCINA](https://business_e_cucina.com)

CREDITS:

unsplash.com

Icons: flaticon.com

DESIGN:  WeekendBlogging