



Qualche spunto per decidere cosa portare in tavola questo mese!







Per altre idee seguimi sul blog

lericettedicle.com








e su:



Meal Plan Novembre 2019 – by Le Ricette di Cle

	Ricetta	Lista spesa/Ingredienti	Foto
Giorno1 (Meatless)	Zuppa di ceci, biette e zucca (da Giallozafferano)	Bietole, zucca, ceci, cipolle, bacche di ginepro, pane	
(Meatless)	Minestra di verza e zucchine	Verza, zucchine, parmigiano, riso, cipolla	
Giorno 2 (Carni bianche)	Zuppa di pollo e carciofi a lenta cottura	Pollo, carciofi, vino bianco, rosmarino, salva, cereali	
(Uova)	Uova alla Contadina (da Giallozafferano)	Uova, pomodoro, rosmarino, formaggio a pasta filata,,	
Giorno 3 (legumi)	Crema di Lenticchie rosse	lenticchie, aglio, cipolla, carota, pomodoro, mandorle	
(formaggi/salumi)	Croquemonsieur	Pane in cassetta, formaggio filante, prosciutto o pollo, salsine, verdure crude	

Meal Plan Novembre 2019 – by Le Ricette di Cle

	Ricetta	Lista spesa/Ingredienti	Foto
Giorno 4 (carni rosse)	Passatelli con salsiccia	Salsiccia, pomodoro, pangrattato, formaggio, uova, scalogno, peperoncino	
(uova)	Frittata di albumi e spinaci	Spinaci, albumi, cipolla, olio, parmigiano,	
Giorno 5 (salumi)	Riso con pollo e legumi (lenta cottura)	Fagioli, pollo, riso integrale, pomodoro, cipolla, erbe aromatiche	
(pesce)	Orata al cartoccio	Orata, capperi, porri, prezzemolo, pomodori, limone	
Giorno 6 (formaggi/salumi)	Cavatelli con crema di patate, speck e rucola (da Giallozafferano)	Cavatelli, rucola, speck, panna fresca, parmigiano, pattaie	
(pesce)	Fish burgher	Filetti di merluzzo, panini, uova, pangrattato, erbe aromatiche, pomodori, insalata, salse	
Giorno 7 (carne rossa)	Paccheri ripieni con ricotta e salsiccia	Paccheri, ricotta, formaggio, provola, salsiccia, pomodoro, pancetta,	

E come dessert, questo mese prova....

[Plum cake Ricotta e Pere](#)



Meal Plan Novembre 2019 – by Le Ricette di Cle

Per altri spunti visita lericettedicle.com

Oppure dai uno sguardo a queste categorie:

[Che pereparo oggi?](#) - [Facile e Veloce](#) – [Un due tre... cena!](#)

E se cerchi ispirazione **per colazione e merenda**, consulta [l'elenco fotografico dei dolci](#)

