

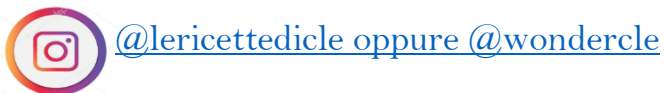


Qualche spunto per decidere cosa portare in tavola questo mese!

Per altre idee seguimi sul blog

lericettedicle.com

e su:



Maggio: Cosa metto nel carrello?



Arancia



Kjwi



Fragola



Ciliegia



Mela

MAGGIO – Frutta e Verdura di Stagione



Bietola



Carota



Finocchio



Cicoria



Ravanello



Cipolla



Rucola



Fagiolini



Spinaci



Cavolo










Sedano









Lattuga



Asparago

	Ricetta	Lista spesa/Ingredienti	
Giorno1 (Riso)	Risotto alla Rucola	Riso, cipolla, vino bianco secco, brodo, rucola, zucchine, aglio, arachidi salate, olio, sale e pepe q.b.	
(verdure)	Focaccia integrale alle bietole	Bietole, uvetta, peperoncino, pasta per focaccia integrale	
Giorno 2 (Carni bianche)	Fagottini di pollo e wurstel	Pollo, wurstel, fontina, burro, vino, rosmarino	
(Uova)	Tuorlo fritto con spinaci	Uova, pangrattato, spinaci, uvetta, pinoli, olio, sale	
Giorno 3 (pesce)	Spigola al sale	Spigola, sale grosso, erbe aromatiche	
(formaggi)	Crumble di melanzane	Melanzane, scamorza, farina, olio, pomodorini, capperi, peperoni, aromi	
Giorno 4 (legumi)	Pappardelle con fave fresche, pancetta e noci	Fave fresche, pancetta, noci, cipolla, parmigiano	

Meal Plan Maggio 2020 – by Le Ricette di Cle

(cereali/cous cous)	Cous cous con asparagi e piselli e zucchine (da cucchiaio d'argento)	Asparagi, zucchine, piselli, cous cous, menta	
Giorno 5 (uova/salumi)	Frittata con le fave fresche	Uova, zucchine/spinaci, parmigiano, prosciutto, olio, ,	
(Avanzi/prodotti pronti)	Hamburger di legumi	Legumi cotti, uovo, aglio, prezzemolo, pangrattato	
Giorno 6 (pesce)	Seppie ripiene al sugo Da Puglia.it	Seppie, pomodoro, pane raffermo, uova, prezzemolo, olive	
(focaccia)	Rustico Spinaci e Philadelphia		
Giorno 7 (carne rossa)	Taco mediterraneo di carne e peperoni	Tortillas o piadine, carne macinata, peperoni, cipolla, salame, formaggio, origano	
(carni bianche)	Scaloppine di pollo al limone con Patate al forno	Pollo, limoni, burro,	

E come dessert, per la Festa della Mamma, puoi provare...

<p><u>Mousse allo yogurt e gelée di fragole</u></p>	<p><u>Torta Charlotte ai frutti di bosco</u></p>	<p><u>Crostata cioccolato e arancia</u></p>
		
<p>Altre <u>ricette con lo yogurt</u></p>	<p>Altre <u>ricette di torte farcite</u></p>	<p>Altre <u>ricette con il cioccolato</u></p>

Cosa mettere sotto vetro nel mese di Maggio?

[Liquore alle ciliegie](#)

Cipolline in agrodolce ([in arrivo la ricetta sul blog! Iscriviti per non perdere le novità!](#))



Meal Plan Maggio 2020 – 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](#)



lericettedicle.com