

MEAL PREP PER LA SETTIMANA

Durata: 1 ora



Questo meal prep è per una settimana, ma a me è servito per 1 mese.

Puoi usarlo tutto per una settimana impegnativa e non cucinare mai, oppure come me, solo per le giornate più piene, quindi fruttarlo come salvagente per quei giorni in cui sai già che non avrai tempo o voglia.

Ho scritto 1 ora perché non tengo conto dei tempi di raffreddamento delle barrette ad esempio.

Tengo conto anche che un'ora parte dal momento che ho già tutte le verdure lavate e mondate e sistemate sul piano per riempire i vari sacchetti.

Pian piano questo tipo di organizzazione ti aiuterà sempre di più o lo farai sempre più personalizzato.

Fammi sapere cosa ne pensi!

BARRETTE DI RISO SOFFIATO

Senza cottura



Queste barrette si fanno a crudo, senza cottura.

Sono zero sbatti.

Ti servirà solo riso soffiato, cioccolato fondente e al latte e una crema di frutta secca.

Senza dosaggi, facciamo a sentimento.

(circa. 200 gr di cioccolato, 300 gr riso soffiato, 2 cucchiai colmi di crema di frutta secca)

In una ciotola versa il riso soffiato, e il cioccolato fuso, nel mio caso ho fatto metà fondente e metà al latte perché ero sicura che sarebbero piaciute di più ai miei bimbi. Unisci anche la crema spalmabile. Io burro di arachidi puro fatto da me.

Mescola tutto e fai rapprendere bene il riso con gli ingredienti. Se serve aggiungi dell'altro cioccolato fuso.

Versa il composto negli stampi e riponi in frigo per almeno 3 ore.

Poi avvolgi ogni barretta nella carta forno e conserva sempre in frigorifero.

Puoi anche conservare sottovuoto per farle durare di più.

*in questo caso è meglio non congelare.

ZUPPA DI FAGIOLI E FARRO



La zuppa che avete visto nel video è una zuppa come un'altra.

Di solito io butto dentro tutto quello che mi trovo in casa e ne esce una minestra o zuppa squisita.

In questo caso l'ho fatta con base soffritto, farro, fagioli in scatola, rapa rossa e zucchine. Ho cotto a pressione per circa 15 minuti e poi ho anche frullato una parte.

Una volta raffreddata l'ho versata nei mie stampi da meal prep e congelata così in monoporzioni.

Il senso è che puoi fare una minestra e conviene farne in quantità, per poi congelarne una parte in monodosi e avere qualcosa per i momenti più impegnativi, per la settimana occupata dallo studio, etc..

Mangi senza sporcare niente.

Scongela 1 cubo per ogni persona se ti serve per farne la pasta, oppure due o tre cubi per mangiarla così con dei crostini o pane.

BUSTE SMOOTHIES



Queste, chiamiamole buste, sono dei sacchetti dove metti tutto insieme quello che serve per 1 o 2 o più porzioni di frutta, verdura e altro per fare i tuoi smoothies o frullati.

Perché farlo?

Primo motivo perché è un'ottima soluzione anti spreco quando non sai cosa fare con frutta e verdura che hai in casa.

Poi puoi creare lo smoothie del tuo gusto preferito o farne tutti diversi, e averlo pronto subito quando vuoi.

In questo caso io ho messo ananas a pezzi, spinacino, kiwi e mela.

Congeli in sacchettiini già porzionato e quando ti serve versi nel frullatore anche staccando con le mani e aggiungi solo i liquidi tipo acqua, latte, succo, yogurt o latte di cocco...

Sarà facilissimo così mangiare sempre sano e controllato a colazione o per merenda.

Usa tutti gli ingredienti che vuoi.

FREEZER MEAL PREP

Dal congelatore alla pentola



Se ancora non conosci il mio freezer prep, ci sono tanti video sui social dove spiego un po' il metodo e trovi anche una guida apposita sul mio sito nello shop: guida freezer prep.

Le chiamo buste "Ready To Cook", perché pensi ad una ricetta, metti tutti gli ingredienti nei sacchetti in silicone del mio kit, che sono riutilizzabili, aggiungi spezie, aromi, olio, latte di cocco..tutto tranne il sale e chiudi e congeli.

Quando ti serve scongeli una notte in frigo e poi direttamente dalla busta versi in padella, pentola a pressione o friggitrice ad aria. Dipende dalla ricetta.

Nel video io ho fatto una versione con il pollo e una con il vitello, aggiungendo peperoni, zucchine a pezzi, erbe aromatiche, salsa di soia, maizena, tahina, olio e limone

Ma tu puoi fare tutte quelle che vuoi.

Ho fatto anche un Carry di verdure, con tutto già dentro la busta e pronto per essere cucinato.

PESTO DI RUCOLA



200 gr mandorle
200 gr rucola
100 gr pacorino
olio evo quanto basta
1 spicchio aglio
sale
pepe nero

Frullare tutto insieme aggiungendo l'olio man mano per renderlo cremoso.

Una volta fatto versa negli stampi da ghiaccio del mio kit meal prep e congela.

Poi scubetta e conserva nei sacchetti da freezer o barattoli di vetro come me.

Usa senza scongelare; la presenza di tanto olio non farà congelare del tutto il cubetto, quindi basteranno 10/15 min per poterlo spalmare oppure direttamte in padella per pasta, riso o cereali.

Ottimo oltre che per farne la pasta, su pane, pizza e focacce o pane tostato per aperitivo.

*questo pesto é molto concentrato, quindi va mantecato con acqua di cottura nel caso della pasta

PESTO DI CAVOLO ROSSO



1/2 cavolo rosso circa 400 gr
100 gr di noci o mandorle
succo di 1/2 limone
100 gr pecorino sardo o parmigiano
1 spicchio d'aglio
sale
olio evo quanto basta
acqua se serve

Proseguire come per il pesto di rucola.

ricordati che è concentrato quindi può chiedere acqua di cottura
nelle ricette.

BARRETTE DI FRUTTA SECCA E SEMI

Senza cottura



Questa ricetta la
riceverete con la
prossima
newsletter!

Emyfoodlife