

**Batch cooking:
il metodo organizzativo che mi consente di
portare in tavola ogni giorno per la mia famiglia
con 3 bambini pasti sani, completi e colorati!**

**COME FACILITARSI LA VITA IN CUCINA
MANGIANO SANO, VEGETALE e SENZA GLUTINE**

Edizione Primavera 2024 | 18 preparazioni in 2 ore | amico congelatore

**TUTTO QUELLO CHE HO CUCINATO,
COME LO CONSERVO E COME LO UTILIZZO POI!**

LEGUMI SECCHI, precedentemente ammollati almeno una notte, scolati dall'acqua di ammollo e sciacquati.

- **CECI** in pentola a pressione elettrica per 20 minuti
- **ACQUAFABA** può essere ri utilizzata come sostituto degli albumi o per donare cremosità ad altre preparazioni

Conservare, fino a 5 giorni in frigo, fino a 12 mesi in congelatore:

- in contenitore di vetro ermetico con sale in frigorifero
- nei barattoli con la loro acqua di cottura in frigorifero o riempiti a $\frac{3}{4}$ in congelatore
- stesi su una teglia e congelati singolarmente, da mettere poi in una busta o contenitore
- in buste già porzionati
- passati e disposti in stampi da ghiaccio

COME LI UTILIZZO:

- polpette con verdura e cereale cotto
- burger con verdura cotta
- hummus
- in insalata
- nelle zuppe
- nelle bowl
- creme con verdure

FARINA DI LEGUMI semplicemente mescolandola con l'acqua otterrete una pastella che potete utilizzare in tanti modi diversi, ed anche conservare in frigo (fino a 48 ore). La quantità di acqua varia in base a quello che volete farci, e a quali altri ingredienti andrete ad inserire, di solito si mette acqua il doppio del peso della farina. Questa volta ho preparato quella che i miei figli chiamano PIZZA DI LEGUMI (più comunemente chiamata farinata o cecina) quindi ho messo più acqua, il triplo rispetto al peso della farina, 300 gr farina di legumi, 900 gr acqua, 50 gr olio evo, 1 cucchiaino di sale e 1 cucchiaino di erbe aromatiche. Dopo un riposo di almeno 4 ore va cotta in una teglia antiaderente unta (per queste dosi utilizzo la mia teglia 40x40) a 250 gradi per 30 minuti. Si

conserva chiusa ermeticamente in frigorifero fino a 4 giorni, ma si può anche congelare!

COME LA UTILIZZO:

- dentro un panino o focaccia con verdure grigliate
- accompagnata a verdure e patate al forno
- con insalata e puré
- a cubetti in uno spiedino per aperitivo/antipasto

CEREALI (*si conservano* fino a 4 giorni in frigorifero chiusa ermeticamente, fino a 3 mesi in congelatore in pirottini di muffin così da averli già porzionati)

- **QUINOA** sciacquata e cotta per assorbimento con acqua 1 volta e mezzo il suo volume, si può aromatizzare in cottura con salsa soia (o sale) e erbe aromatiche (e/o spezie e/o verdure essiccate e tritate) si porta a ebollizione e poi si abbassa la fiamma e copre con coperchio, dopo 10-15 minuti l'acqua si sarà assorbita e la quinoa è pronta, basterà aggiungere 1 cucchiaino di olio.
- **RISO INTEGRALE** cotto in acqua bollente salata per circa 40 minuti

COME LI UTILIZZO:

- polpette con verdura e legume cotto
- in insalata
- nelle zuppe
- nelle bowl
- per risotti fast

VERDURE (*si conservano* cotte fino a 3 giorni, crude di più)

- **ZUCCHINE:** lavate e tagliate a cubetti, in padella con una base di cipolla e olio, a fiamma vivace con sale e curry.
 - come contorno
 - per polpette o burger
 - nelle bowl
- **CAROTE:** lavate e grattugiate
 - in padella con "burro" (vegetale) (o olio) e salvia (sminuzzata) + sale
 - in insalata
 - come contorno
 - per polpette o burger
 - nelle bowl
- **PEPERONI:** lavati e tagliati a cubetti, in padella con una base di aglio e olio, a fiamma vivace con sale (o salsa soia), peperoncino (se piace) ed erbe aromatiche.
 - come contorno
 - per polpette o burger
 - nelle bowl

PREPARAZIONI

- **GRANOLA** (200 gr fiocchi di avena grandi, in forno non sovrapponendola a 180 gradi per 20 minuti, ricordandosi di mescolare

a metà cottura. Una volta raffreddata si possono aggiungere altri ingredienti: cocco rapè o in chips, cubetti di cioccolato, frutta disidratata (uvetta o altra a pezzetti). Si conserva per 2 settimane chiusa ermeticamente in dispensa.

- Sopra lo yogurt
- Sopra il chia pudding
- Ma anche come snack
- **CHIA PUDDING** (una delle mie colazioni preferite insieme al porridge) 3 tazzine di bevanda vegetale + 1 banana, dopo aver frullato aggiungere 1 tazzina di semi di chia, e lasciar riposare qualche ora, anche tutta la notte. *Si conserva* 2 giorni in frigo chiuso ermeticamente, senza la banana si conserva fino a 4 giorni.
- **BARRETTE** (2 banane mature, 1 tazza bevanda vegetale, 2 cucchiaini burro frutta secca, da schiacciare e amalgamare agli ingredienti secchi: 1 tazza grano saraceno germogliato, 1 tazza anacardi spezzettati, 1 tazza frutti rossi liofilizzati, vaniglia, a pizzico di sale, in uno stampo per plumcake ben compattato, in forno 180 gradi per 30 minuti, basterà poi tagliarle)
- **FROLLA VEGANA SENZA GLUTINE** con TATTICA ORGANIZZATIVA GENIALE: seguimi per avere ricetta dettagliata!

Ed ora tocca a te, cosa aspetti a facilitarti la vita in cucina?!

*...con gli alimenti pronti le idee vengono sempre,
e se non ti vengono cerca nel mio profilo o nel mio blog!*

*Ti ricordo che **il sottovuoto triplica almeno
i tempi di conservazione** in frigo!*

Tutti i consigli d'acquisto li trovi del mio sito

www.semplicementealex.com sezione CONSIGLI D'ACQUISTO!

Disclaimer: non sono una nutrizionista né una tecnologa alimentare, riporto a voi la mia vita in cucina ed esperienza da mamma che ha cercato di informarsi il più possibile e prova a fare del suo meglio offrendo consigli ad altre famiglie.

*Hai già preordinato **il mio libro**?*

TROVERAI TUTTO SUL MIO METODO + RICETTE ELASTICHE



Disegno di Federica Fabbian presente nel mio libro