

MENU' VEGETARIANO

SPIEDINI DI MELONE E FETA
SPAGHETTI AL RAGU' DI BUFALA
INVOLTINI DI MELANZANE ALLA SICILIANA
CROK DI VERDURE MISTE
PANNA COTTA LEGGERA CON ZAFFERANO E CARDAMOMO

LA SPESA

premessi che in casa abbiamo:
basilico, scalogno, un pizzico di zucchero, olio evo, sale e pepe, 1 fetta di pane casereccio,
4 cucchiaini di pangrattato

compriamo:
½ melone
un mazzetto di rucola
due melanzane medie
400 g di patate
200 g di fagiolini
4 scalogni
20 g di funghi secchi
pistacchi
150g di feta
350g di spaghetti
una mozzarella di bufala (circa 200g)
50 g di ricotta
mezzo litro di latte
50g di parmigiano
250 ml di panna
800 g di pelati
un cucchiaio di uvetta piccola
un cucchiaio di pinoli
100g di caciocavallo
5 uova
½ cucchiaino di erbe aromatiche miste
70 g di zucchero
4 capsule di cardamomo o del cardamomo in polvere
3 fogli di gelatina per dolci
1 cucchiaino di zafferano