



# LE RICETTE DEL CORSO DI CUCINA

## Sabato 10 febbraio

Zuppa di miglio e verdure  
Riso integrale con gomasio  
Penne risottate al profumo di timo  
Lenticchie in umido  
Verza in padella  
Carote al vapore saporite

## Lunedì 12 febbraio

Canederli vegani  
Torta californiana agli agrumi

## Mercoledì 14 febbraio

Zuppa di miso  
Risotto con finocchi e olive  
Grano saraceno fantasia  
Cicoria al limone  
Seitan al rosmarino  
Insalata verde

## Venerdì 16 febbraio

Cannelloni ripieni  
Insalatona d'inverno

## Domenica 11 febbraio

Pizza di miglio con cipolla  
Tempura di verdure  
Strudel di mele

## Martedì 13 febbraio

Gnocchi al ragù di seitan  
Cavolfiori gratinati  
Torta di riso e frutta secca

## Giovedì 15 febbraio

Polenta e baccalà  
Erbazzone  
Crema al profumo di limone

## Sabato 17 febbraio

Impasti dolci e salati:  
pizza e pasticceria lievitata