



stock



FREEZE OK

VADEMECUM ZUPPA

zero waste (perchè spesso svuotafrigo), zero sbatti, sana e nutriente

BASE ROSOLATA

sedano, carota e cipolla non mancano quasi mai, in proporzione variabile

VERDURA DI STAGIONE

una dadolata di **verdure** fresche o essiccate in dispensa

CARBOIDRATI

patate a cubetti o **CEREALE**: riso integrale, orzo, farro, avena..
altrimenti DOPO aver impiattato: pane bruscato a cubetti o un cereale
cotto per assorbimento (quinoa, grano saraceno, sorgo, miglio..)

LEGUME

secco ammollato e sciacquato, lenticchie o piselli spezzati

ACQUA E DADO VEGETALE

TUTTO IN PENTOLA A PRESSIONE (per max 20 minuti)

(in Instant Pot i tempi si dimezzano)

(in pentola classica si triplicano)

ADDOBBI TATTICI

GERMOGLI

OLIO EVO

ERBE AROMATICHE

CARBOIDRATI



www.semplicementealex.com
[@semplicementealex3](https://www.instagram.com/semplicementealex3)
semplicementealex3@gmail.com