



OGNI
GIORNO
mangiamo
DA BIO



dm
QUI IO SONO
QUI COMPRO



dmBio propone oltre 500 prodotti biologici certificati, realizzati con materie prime selezionate e coltivate senza l'impiego di pesticidi e diserbanti di origine sintetica, antiparassitari o OGM.

Una linea completa per tutti, con proposte anche per la nutrizione infantile o per esigenze specifiche come la dieta vegana o vegetariana e le intolleranze alimentari.

A che prezzo?

Straordinariamente piccolo, grazie allo sviluppo in-house dei prodotti e alla forza di una catena leader in Europa. Così si può mangiare biologico ogni giorno.

LUNEDÌ



MARTEDÌ



MERCOLEDÌ



GIOVEDÌ



OGNI GIORNO *mangiamo* DA BIO

*"La mia sfida?
Sette ricette dmBio,
dal lunedì alla domenica,
per dimostrare che
si possono preparare
piatti sani e gustosi,
con tutta la creatività di
uno chef e tutta la genuinità
e la naturalità dei prodotti
bio. Ogni giorno."*

Simone Scipioni

MasterChef 2018

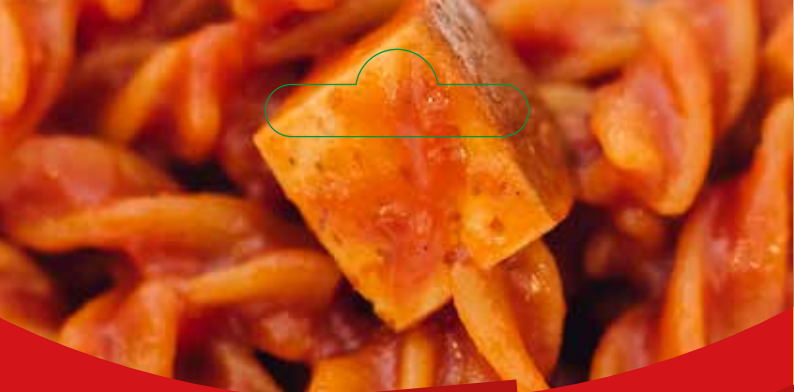


VENERDÌ

SABATO

DOMENICA





LUNEDÌ

Fusilli risottati

4 persone | 20 minuti

Ingredienti

350 g fusilli di ceci dmBio
3 conf. da 0,5 l succo di pomodoro dmBio
2 conf. da 200 g tofu affumicato dmBio
Vaniglia bourbon macinata dmBio
Olio extra-vergine di oliva dmBio
Sale



Preparazione

In una pentola scaldare il succo di pomodoro allungandolo con due bicchieri di acqua. In una padella rosolare il tofu tagliato a cubetti regolari con dell'olio extra-vergine di oliva, aggiungere i fusilli e tostare. Risottare i fusilli con il succo di pomodoro mescolando con un cucchiaio di legno fino a cottura. Infine aggiungere mezzo cucchiaino di vaniglia macinata, salare e servire.



MARTEDÌ

Zuppetta mediterranea

4 persone | 20 minuti

Ingredienti

15 g preparato per brodo di verdure dmBio
150 g lenticchie rosse dmBio
2 conf. da 200 g tofu con mandorle e noci dmBio
350 g olive Kalamata denocciolate dmBio
Olio extra-vergine di oliva dmBio
Sale fino e pepe
Maggiorana fresca



Preparazione

Preparare il brodo in 750 ml di acqua e lessare poi le lenticchie rosse per 15 minuti senza aggiungere sale. Una volta cotte, aggiungere il tofu tagliato a cubetti, le olive, sale, pepe e olio e lasciar insaporire per qualche minuto. Impiattare e servire con della maggiorana fresca.



MERCOLEDÌ

Penne bianche, rosse e verdi

4 persone | 10 minuti

Ingredienti

350 g penne di farro dmBio

120 g pesto rosso dmBio

200 ml crema di soia dmBio

1 manciata semi di canapa dmBio

1 bustina (5 g) scorza di arancia grattugiata dmBio

Origano fresco



Preparazione

Cuocere le penne in acqua bollente salata. In un pentolino scaldare la crema di soia e aromatizzarla con la scorza di arancia. Scolare la pasta al dente e condirla con il pesto rosso. In un piatto fondo stendere la crema di soia come base, versare la pasta e decorare con i semi di canapa precedentemente tostati in un padellino e con origano fresco. Servire.



GIOVEDÌ

Non è la solita minestra

4 persone | 15 minuti

Ingredienti

7 g preparato per brodo di verdure dmBio

100 g bulgur dmBio

2 barattoli da 350 g ceci precotti dmBio

250 g wüstel vegetariani dmBio

Olio extra-vergine di oliva dmBio

Sale e pepe

Rosmarino in polvere



Preparazione

Preparare il brodo in 350 ml di acqua e lessare poi il bulgur per 10-12 minuti. Aggiungere i ceci scolati e sciacquati, il rosmarino in polvere, olio, sale e pepe e cuocere per altri 2 minuti. Aggiungere a fuoco spento delle rondelle di wüstel vegetariani spesse 1 cm e servire.



VENERDÌ

Risotto con TÈ

4 persone | 20 minuti

Ingredienti

320 g riso arborio dmBio

4 bottiglie da 330 ml succo di carota dmBio

Tè matcha in polvere dmBio

70 g burro chiarificato Ghee dmBio

Sale e pepe



Preparazione

In una pentola portare a ebollizione il succo di carota. In una padella tostare il riso a secco e aggiungere di tanto in tanto un mestolo di succo al riso mescolando fino a cottura. Spegner il fuoco e mantecare con qualche noce di burro. Impiattare e spolverare con del tè matcha in polvere prima di servire.



SABATO

Spaghetti integrali in pesto di carciofi

4 persone | 15 minuti

Ingredienti

350 g spaghetti integrali dmBio
2 barattoli da 180 g carciofi sott'olio dmBio
4 cucchiai di crema vegetale di soia dmBio
Nocciole dmBio
Olio extra-vergine di oliva dmBio
Sale, pepe e basilico fresco



Preparazione

Scolare i carciofi e sciacquarli sotto acqua corrente. Frullarli con un frullatore a immersione insieme con la crema vegetale, delle foglie di basilico, qualche nocciola e un paio di cucchiai di acqua; successivamente scaldare in padella per pochi secondi. Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolare e ripassare nel pesto in padella a fuoco spento. Impiattare e spolverare con un trito di nocciole tostate e del basilico fresco. Servire.



E LA DOMENICA...

Veggie burger

4 persone | 20 minuti

Ingredienti

- 105 g miscela per burger alle verdure dmBio
- 20 fettine sottili di salame vegetariano dmBio
- 8 fette di pane di soia dmBio
- Ketchup dmBio
- Olio extra-vergine di oliva dmBio



Preparazione

Portare a ebollizione 125 ml di acqua e mescolarla in una ciotola con la miscela. Far riposare 15 minuti. Ricavare 8 cerchi dal pane con un coppapasta di 8 cm e tostarli per un minuto in una padella ben calda. Sulla padella tostare con un filo d'olio le fettine di salame per 2 minuti fino a renderle croccanti. Con un coppapasta di 6 cm ricavare 4 burger dalla miscela e rosolarli con un filo d'olio 2 minuti per lato. Spalmare il ketchup sulle fette di pane, montare i burger e il salame croccante e servire.



...È ANCORA PIÙ BIO

Delizia nocciola e lampone

4 persone | 5 minuti

Ingredienti

2 cucchiaini crema di nocciole dmBio

1 cucchiaino confettura di lamponi dmBio

1 cucchiaino crema vegetale di soia dmBio

150 g Müsli crunchy al cioccolato dmBio

Chips di mela dmBio



Preparazione

Unire in una ciotola la crema di nocciole, la confettura di lamponi e la crema di soia e mescolare fino ad amalgamarle. Disporre il müsli crunchy come base su piattini da dessert, spalmare sopra la crema e infine decorare con le chips di mela, prima di servire.

Marisa Passera

**Prova anche tu
le ricette dmBio!**



 www.dm-drogeriemarkt.it

f www.facebook.com/dm.italia.it