

## Idee e acquisti per la settimana

## Prugne con curry e limone

Per 2 vasetti da 5 dl  
 1 kg prugne  
 1 limone bio  
 2 cucchiai di curry dolce  
 4 cucchi di zucchero  
 3 dl di vino rosso

Dimezzare le prugne, eliminare il nocciolo. Tagliarle a dadini di ca. 5 mm. Ricavare dal limone pezzetti di scorza. Spremere il limone, cuocere il succo per circa 5 minuti con gli altri ingredienti a fuoco medio fino a ottenere uno sciroppo. Versare in vasetti risciacquati con acqua bollente e chiuderli immediatamente.

**Consigli:**

Accompagna i piatti di selvaggina.  
 Si conserva circa 2-3 mesi in luogo fresco e scuro.

Preparazione: circa 20 minuti  
 Pro vasetto circa 3 g proteine, 1 g grassi, 69 g carboidrati, 1700 kJ/400 kcal



## Funghi e cipolle

Per 2 vasetti da 5 dl  
 1 cipolla  
 500 g di funghi,  
 p.es. champignon, gallinacci  
 2 dl olio d'oliva  
 sale  
 2 dl aceto  
 2 foglie d'alloro  
 1 cucchiaino di pepe in grani

Dimezzare la cipolla e affettarla. Pulire i funghi e rosolarli nell'olio a fuoco medio per circa 5 minuti insieme alle cipolle. Salare, aggiungere l'aceto, le foglie d'alloro e i grani di pepe. Versare in vasi risciacquati con acqua bollente, chiuderli immediatamente.

**Consigli**

Accompagnano la raclette e i piatti di selvaggina.  
 Si conservano circa 2-3 mesi in luogo fresco e scuro.

Preparazione circa 20 minuti  
 Pro vasetto circa 7 g proteine, 100 g grasso, 3 g carboidrati, 3950 kJ/940 kcal



PRIMIZIE  
 D'AUTUNNO  
**EXTRA**



## Olio al peperoncino con rosmarino

Per 1 bottiglia da 5 dl  
 1 rametto di rosmarino  
 1 cucchiaino di fiocchi di peperoncino  
 0,5 l di olio di girasole

Risciacquare la bottiglia con acqua bollente. Mettervi il rosmarino e i fiocchi di peperoncino. Riscaldare l'olio a 40°C e versarlo nella bottiglia. Lasciar riposare circa 2 settimane.

**Consigli**

Per aromatizzare pizze e patate.  
 Si conserva circa 2-3 mesi in luogo fresco e scuro.

Preparazione circa 10 minuti  
 Pro dl circa 0 g proteine, 91 g grasso, 0 g carboidrati, 3350 kJ/800 kcal

## Peperoni in agrodolce

Per 2 vasetti da 5 dl

1 kg peperoni, p. es. rossi, gialli  
 1 cucchiaino di grani di senape (Asiashop)  
 6 cucchi di miele  
 2,5 dl di aceto

Tagliare in quarti i peperoni e togliere i semi. Cuocerli dolcemente con gli altri ingredienti per circa 5 minuti, al coperto, finché sono morbidi. Versarli in vasi risciacquati con acqua bollente, chiuderli immediatamente.

**Consigli**

Si abbinano a carne e patate.  
 Si conservano circa 2-3 mesi in luogo fresco e scuro.

Preparazione circa 20 minuti  
 Pro vaso circa 7 g proteine, 3 g grasso,  
 57 g carboidrati, 1300 kJ/310 kcal

## Corsi di cucina

All'autunno e ai suoi sapori sono dedicati vari corsi della Scuola Club Migros: specialità di selvaggina, piatti a base di zucca, deliziose conserve sottovetro e altre proposte di cucina creativa.

Iscrizioni e informazioni  
 allo 0844 844 900, oppure  
 sul sito [www.scuola-club.ch](http://www.scuola-club.ch)



## Susine al rum

Per 2 vasetti da 5 dl  
 800 g prugne  
 300 g zucchero  
 2 stecche di cannella  
 2 dl acqua  
 2 dl rum

Tagliare le prugne in quarti e togliere il nocciolo. Farle cuocere in padella con gli altri ingredienti per circa 2 minuti. Versarle in vasi risciacquati con acqua bollente, chiuderli immediatamente.

**Consigli**

Accompagnano dessert e gelati.  
 Si conservano circa 6 mesi in luogo fresco e scuro.

Preparazione circa 15 minuti  
 Pro vasetto circa 2 g proteine, 1 g grasso, 190 g carboidrati,  
 4300 kJ/1020 kcal