

DANENA

— SICILY —

Sicily Yoga Retreat - Sample Menu -

Day 1

Steamed seasonal vegetables, local cheeses with fig jam, stuffed tomato quinoa.

Day 2

Pranzo: sushi con crudité verdure e pesce affumicato, insalata di rucola, piselli, menta, zenzero e scaglie di primo sale.

Sushi with row vegetables and smoked fish, rocket salad with pea mint and ginger.

Cena: fusilli integrali con pesto alla siciliana (pomodoro, basilico, aglio, mandorle e olio extravergine d'oliva), parmigiana di melanzana.

Wholegrain pasta with homemade pesto and aubergines parmigiana.

Day 3

Pranzo: lenticchie al moscato, insalatina di molluschi.

Lentils soup, fresh seafood and green salad.

Cena: purè di fave e triglie, involtino di spatola con frutta secca, insalata di pomodoro e cipolla.

White fish with dried fruits, tomatoes and onions salad, fava beans pure.

Day 4

Pranzo: caprese di bufala ragusana, caponata siciliana, uova al nero d'avola.

Caprese salad, caponata with seasonal vegetables and frittata.

Cena: zuppa di ceci, cacio cavallo alla griglia con miele, piramide di verdure grigliate.

Chickpeas soup, grilled cheese with honey and grilled vegetables

Day 5

Pranzo: insalata di patate e tonno, alici marinate, tartar di gamberetti e chicchi d'uva.

Potatoes salad with tuna, shrimps tartare and sardines.

Cena: riso integrale alla marinara e scorzetta di verdello siciliano, sarde alla beccafico, insalata di frutta.

Brown rice with seafood and fruits salad.

Day 6

Pranzo: vellutata di zucca con grissini al sesamo e scaglie di grana, tagliere di formaggi e fichi.

Pumpkins soup, local cheeses and fresh figs

Cena: zuppa di fagioli e cozze, insalata di fagiolini, sformatino di riso integrale e crema di peperoni.

Mussels and beans soup, greenbeans salad, brown rice with red peppers cream

Day 7

Pranzo: spaghetti di zucchine con salsa al pomodoro e ricotta salata, polpette di teff, sformato di melanzane e formaggio.

Zucchini spaghetti with tomato sauce and ricotta cheese, grilled aubergines.

Cena: pizza integrale con burrata e verdure grigliate, insalata di peperoni.

Wholegrain homemade pizza with burrata grilled vegetables and peppers

