







Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 <b>Salsiccia e fagioli</b> ⌚ 5 minuti di preparazione ⌚ 25 minuti di cottura ⌚ 30 minuti totale	500 gr salsiccia 1 pz cipolla 200 ml passata di pomodoro qb sale-olio evo qb peperoncino 250 gr fagioli borlotti in scatola	Tirate fuori gli ingredienti, Vi servirà una padella antiaderente capiente. Tagliate a fettine sottili la cipolla, a metà le salsicce e fate soffriggere la cipolla nella pentola con un filo d'olio evo ed il peperoncino (se vi piace). Aggiungete la salsiccia e fatela rosolare da entrambi i lati. Mettete la passata di pomodoro salate e fate cuocere per 15 minuti a fiamma dolce. Aggiungete anche i fagioli ed un mestolo d'acqua e lasciate in saporire per altri 5 minuti. Servite la salsiccia e fagioli nei piatti.
Pasto 2 <b>Spaghetti all'amatriciana</b> <b>Spinaci in padella con parmigiano</b> ⌚ 10 minuti di preparazione ⌚ 20 minuti di cottura ⌚ 30 minuti totale	320 gr spaghetti 125 gr guanciale 1 cucchiaio olio evo qb sale 1 goccio Vino bianco secco 7 pz pomodori san marzano 1 pezzetto peperoncino 100 gr pecorino grattugiato	Mettere in una padella, l'olio, il peperoncino ed il guanciale tagliato a pezzetti e rosolare a fuoco vivo. Aggiungere il vino. Togliere dalla padella i pezzetti di guanciale, sgocciolare bene e tenerli da parte. Unire i pomodori tagliati a filetti e puliti dai semi, aggiustare di sale, mescolare e dare qualche minuto di fuoco. Togliere il peperoncino, rimettere dentro i pezzetti di guanciale, dare ancora una rigirata alla salsa. Lessare intanto la pasta, bene al dente, in abbondante acqua salata. Scolarla e metterla in una terrina aggiungendo il pecorino grattugiato. Attendere qualche secondo e poi versare la salsa. Rimescolare e servire.
	1 kg spinaci già lavati 1 spicchi aglio qb burro- qb sale qb parmigiano grattugiato	<i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga, un tagliere. Affettate gli spinaci se non vi piacciono le foglie intere, sbucciate l'aglio. Nella padella sciogliete il burro e fate soffriggere l'aglio, poi versate gli spinaci e fateli saltare a fiamma vivace per un paio di minuti, poi abbassate e continuate la cottura finchè diventano morbidi. Togliete l'aglio. Versate una spolverata abbondante di parmigiano e servite.</i>
Pasto 3 <b>Bistecca di manzo alla piastra</b> <b>Insalata con valeriana e indivia</b> ⌚ 12 minuti di preparazione ⌚ 15 minuti di cottura ⌚ 27 minuti totale	4 pz Bistecca di manzo qb sale-pepe-olio evo	tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una piastra in ghisa o una padella con fondo alto, un coltello e della carta assorbente. Praticate 2-3 tagli in verticale, sulle bistecche per non farle arricciare durante la cottura. Tamponare la carne con carta da cucina. Scaldare su fiamma viva la piastra in ghisa o la padella. Mentre si sta scaldando unire un filo d'olio con carta da cucina. Mettete le bistecche e lasciatele cuocere per 2-3 minuti, senza toccarle. Girare la carne e lasciar cuocere la carne sul secondo lato. Mettete le bistecche nel piatto e condirle a piacere, con un filo d'olio, sale e pepe.
	200 gr valeriana qb sale-pepe-olio evo 2 cespi indivia 1 ciuffetto erba cipollina fresca	<i>Mondate l'indivia tagliando il fusto ed eliminando le foglie esterne, lavatela e sfogliatela. Tritate finemente l'erba cipollina. A parte emulsionate l'olio con l'aceto balsamico, il sale e il pepe. Disponete sul piatto di portata un letto di foglie di indivia; ricoprite con la valeriana. Cospargete col condimento e con l'erba cipollina. Fate insaporire qualche minuto prima di servire.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<b>Pasto 4</b> <b>Pesce spada alle erbe liguri</b> <b>Insalata di finocchi, arance ed olive nere</b>   20 minuti di preparazione   10 minuti di cottura   30 minuti totale	400 gr Fette sottili pesce spada 10 foglie Foglie di basilico 2 rametti maggiorana fresca 4 cucchiaini olio extravergine di oliva 2 pz limoni qb sale-pepe	Spremere i 2 limoni, tritare le foglie di basilico, menta e maggiorana, assieme al succo di due limoni e dell'olio extravergine d'oliva, fino ad ottenere una crema densa e vellutata, infine regolate di sale e pepe. Versare la crema ottenuta sulle fettine di pesce spada, e lasciare marinare il carpaccio per 15 minuti.
	600 gr finocchi 300 gr arance qb olive nere denocciolate	<i>Vi serviranno un tagliere ed una ciotola capiente. Lavate e tagliate i finocchi a spicchi sottili. Sbucciate l'arancia eliminando la parte bianca amara e tagliate a cubetti. Unite l'arancia al finocchio nella ciotola ed aggiungete le olive. Condite con olio ed un pizzico di sale e pepe a piacere.</i>
<b>Pasto 5</b> <b>Maltagliati con zucca e pistacchi</b> <b>Insalata di fagiolini e patate</b>   10 minuti di preparazione   40 minuti di cottura   50 minuti totale	200 gr zucca a pezzi 50 gr porro 40 gr pistacchi qb sale qb pecorino grattugiato 320 gr maltagliati	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, una pentola capiente, una padella bassa e larga con coperchio, il mixer per tritare i pistacchi. Preparate l'acqua per la pasta. Riducete a dadini piccoli la polpa di zucca e il porro e cuocete a fuoco dolce in pentola coperta per 5-6 minuti. Aggiustate di sale. Lessate la pasta e scolatela non troppo asciutta, quindi versatela direttamente nella padella con la zucca, aggiungendo i pistacchi tritati. Mescolate bene e servite con pecorino a parte.
	600 gr fagiolini 400 gr patate 1 spicchio aglio qb prezzemolo qb sale-olio evo qb succo di limone qb aceto di mele	<i>Vi serviranno 2 pentole, un'insalatiera e un vasetto di vetro. Mettete i fagiolini a lessare nella pentola e le patate con la buccia in un'altra. Scolate i fagiolini e lasciateli raffreddare. Le patate saranno cotte quando si bucheranno bene con i rebbi della forchetta. Scolate le patate una volta cotte, lasciarle intiepidire e poi sbucciatele, tagliatele a pezzi non troppo piccoli e metterli in una insalatiera insieme ai fagiolini. Preparare un'emulsione che andrà a condire a freddo le patate e i fagiolini: in un vasetto di vetro mettere l'olio evo, l'aglio sbucciato, privato dell'anima interna se presente e tritato, il succo di mezzo limone o, se preferite, potete usare l'aceto, aggiungere sale e pepe, il prezzemolo fresco lavato e tritato, chiudere il vasetto con il suo tappo ed agitarlo energicamente per creare un'emulsione. Condire abbondantemente i fagiolini e le patate con l'emulsione all'aglio e servire in tavola.</i>

Pasto n.	Lista della spesa
	carne e pollame
3	4 pz Bistecche di manzo
1	500 gr salsiccia
	formaggi e latticini
2	qb burro
2	qb parmigiano grattugiato
2,5	150 gr pecorino grattugiato
	frutta e verdura
4	300 gr arance
1	1 pz cipolla
3	1 ciuffetto erba cipollina fresca
5	600 gr fagiolini
4	600 gr finocchi
4	10 foglie di basilico
3	2 cespi indivia
4	2 pz limoni
4	2 rametti maggiorana fresca
5	400 gr patate
2	7 pz pomodori san marzano
5	50 gr porro
2	1 kg spinaci già lavati
3	200 gr valeriana
5	200 gr zucca a pezzi
	frutta secca
5	40 gr pistacchi
	pasta e riso
5	320 gr maltagliati
2	320 gr spaghetti
	pescheria
4	400 gr fette sottili pesce spada
	prodotti alimentari
5	qb aceto di mele
	salumi
2	125 gr guanciale
	scatolame
1	250 gr fagioli borlotti in scatola
4	qb olive nere denocciolate
1	200 ml passata di pomodoro
	spezie
1,2	qb peperoncino
	vini e liquori
2	qb vino bianco secco

**Pasto1**

qb sale-olio evo

**Pasto2**

1 spicchio aglio

1 cucchiaio olio extravergine di oliva

qb sale

**Pasto3**

qb sale-pepe-olio evo

**Pasto4**

4 cucchiari olio extravergine di oliva

qb pepe

qb sale

**Pasto5**

1 spicchio aglio

qb prezzemolo

qb sale-olio evo

qb succo di limone

**Altre cose che mancano in casa?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_