










Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Tranci di salmone aromatizzati Insalata fagioli, cipolla e avocado ⌚ 10 minuti di preparazione ⌚ 10 minuti di cottura ⌚ 20 minuti totale	600 gr salmone in tranci 10 gr burro 10 gr farina qb prezzemolo 1 pz cipollotto qb ginepro-salvia-alloro qb Vino bianco secco qb sale-pepe-olio evo	Affettate sottilmente sedano e cipollotto. Tritate il prezzemolo. Scaldate l'olio con qualche foglia di salvia, una di alloro e il ginepro. Aggiungete il sedano e il cipollotto, fate soffriggere. Unite i tranci, scottateli da entrambe i lati. Aggiustate di sale e pepe e cuocete per altri 5 minuti. Togliete il pesce e gli aromi dalla pentola. Lasciate la pentola con il fondo di cottura sul fuoco e aggiungete il burro, la farina e il prezzemolo. Mescolate la salsa per un minuto poi versatela sui tranci. Servite subito.
	80 gr insalata mista già lavata 100 gr fagioli cannellini 1 pz cipolla di Tropea 1 pz avocado	<i>Tirate fuori gli ingredienti - vi servirà un tagliere e una insalatiera capiente. Affettate la cipolla molto sottile e mettetela nell'insalatiera insieme ai fagioli (sciacquati) e all'insalata. Tagliate l'avocado a pezzettoni e condite con sale e olio evo. Mescolate bene e servite.</i>
Pasto 2 Tagliatelle paglia e fieno Insalata di cetrioli ⌚ 10 minuti di preparazione ⌚ 10 minuti di cottura ⌚ 20 minuti totale	500 gr tagliatelle paglia e fieno 1 spicchi aglio qb sale-pepe-olio evo 2 pz scalogno 240 gr pomodorini cigliegini 60 gr pangrattato qb basilico fresco	Tirate fuori tutti gli ingredienti, vi servirà una pentola capiente per la pasta, una padella bassa e larga, un tagliere oppure mixer per tritare le verdure, un pentolino per tostare il pangrattato. Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Tritate finemente l'aglio e gli scalogni. Scaldate qualche cucchiaio di olio nella padella e fate soffriggere le verdure per qualche minuto. Aggiungete i pomodorini interi (oppure tagliati a metà e privati dei semi) e fateli saltare per qualche minuto. Nel frattempo tostate il pangrattato nel pentolino. Cuocete la pasta, scolatela al dente e poi versatela nella padella del condimento e fatela insaporire. Spezzettate le foglie di basilico e aggiungetele alla pasta. Servitela nei piatti con una spolverata di pangrattato e qualche foglia di basilico intera.
	4 pz cetrioli qb sale-olio evo qb zucchero qb aceto di mele	<i>Prendete una ciotola, sbucciate i cetrioli e sciacquateli. Usare una grattugia per affettare i cetrioli. Mettere i cetrioli nella ciotola e aggiungere l'aceto, lo zucchero ed il sale. Miscelare il tutto per bene. Dovrebbe avere un sapore agro-dolce. Aggiungere più sale o zucchero aceto per ottenere il gusto desiderato.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Tagliatelle di zucchine al sugo Involtini di bresaola  20 minuti di preparazione  15 minuti di cottura  35 minuti totale	480 gr zucchine 300 gr pomodorini pachini 15 gr mandorle 1 spicchi aglio qb olio extravergine di oliva qb sale 1 pz cipolla qb basilico fresco	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un pelapatate, una pentola media, una padella, il frullatore (anche ad immersione va bene).</p> <p>Affettate o tritate la cipolla. Mettete a bollire l'acqua per cuocere le zucchine. Lavate le zucchine e con l'apposito pelapatate dentellato ricavate gli "spaghetti" passandolo per lungo. Se non doveste averlo, potrete utilizzare il pelapatate normale, creare delle fette sottili di zucchine e poi tagliarle a striscioline. Ci vorrà qualche minuto in più di preparazione. Alla fine dovrà rimanere solo il torsolo centrale, che dovrete tagliare a cubetti (serviranno per il sugo).</p> <p>Preparate la salsa frullando grossolanamente i pomodori con il basilico, le mandorle, l'aglio, l'olio e un pizzico di sale. Rosolate la cipolla tritata in una padella con un filo d'olio, dopo alcuni minuti versateci i cubetti di zucchine, aggiungete la salsa di pomodoro precedentemente preparata e fate cuocere per 10 min. Nel frattempo lessate gli spaghetti di zucchine in acqua salata per 5 minuti, scolateli e trasferiteli nella padella col sugo. Mescolate bene e servite subito.</p>
	8 fette bresaola 4 pz Formaggio caprino 18 foglie erba cipollina 10 foglie basilico fresco qb sale-pepe-olio evo	<p>Mescolate con una frusta 2 bastoncini di caprino con olio EVO, sale, pepe e 10 fili di erba cipollina tritata finemente. Mettete il composto al centro di quattro fette di bresaola e avvolgetele in modo da formare un canolo e chiudeteli annodandoli con un filo di erba cipollina. Ripetete lo stesso procedimento con le altre fette di bresaola sostituendo il basilico tritato all'erba cipollina.</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 4 Ricetta (rivisitata) di Jamie Oliver Cous cous con pollo  15 minuti di preparazione  15 minuti di cottura  30 minuti totale	300 gr cous cous 400 gr filetti di pollo 1 pz Peperone rosso 1 pz peperoncino rosso piccante 1 mazzetto aneto fresco 200 gr piselli surgelati 70 gr olive liguri denocciolate qb sale-pepe-olio evo qb paprika 40 gr feta qb Origano secco 1 pz limoni 1 pz Cetrioli 250 gr yogurt bianco 1 ciuffetto menta fresca	In una ciotola versate una tazza di cous cous e due di acqua bollente salata. Coprite e lasciate riposare. Condite i filetti di pollo da ambo i lati con sale, una macinata di pepe, paprika e la scorza del limone grattugiata fine. Fate cuocere i filetti in una padella con dell'olio evo finchè saranno ben dorati, poi metteteli da parte. Grattugiate il cetriolo con la grattugia a fori larghi, cospargetelo con un po di sale e poi strizzatelo per togliere l'acqua in eccesso. Versatelo in una ciotola con lo yogurt, il succo di mezzo limone, un pizzico di pepe e le foglie di menta tritate fini, mescolate bene. Preparate l'acqua per bollire i piselli. Tagliate i peperoni a cubetti dopo averli privati dei semi e metteteli in una ciotola capiente. Tritate l'aneto e il peperoncino con il mixer e aggiungeteli ai peperoni. Fate cuocere i piselli in acqua bollente per un paio di minuti, poi scolateli e aggiungete anche questi ai peperoni. Aggiungete le olive tagliate a rondelle poi condite con il restante succo di limone e olio evo. Aggiungete il cous cous alle verdure e mescolate, regolando di sale e pepe. Tagliate il pollo a listarelle e disponetele sul cous cous. Servite sbriciolando sopra tutto la feta e con la salsa al cetriolo a parte.
Pasto 5 Gnocchetti estivi Insalata di finocchi e grana  15 minuti di preparazione  10 minuti di cottura  25 minuti totale	300 gr Gnocchi 1 pz Peperone giallo 1 pz carote 30 gr Sedano qb sale-pepe-olio evo 2 cucchiari pinoli 100 gr fetta unica Prosciutto cotto 50 gr olive nere	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola capiente, una padella larga, il robot da cucina per tagliare a cubetti. Mettete a bollire l'acqua per gli gnocchi. Tagliate a cubetti il peperone, la carota, il sedano e il prosciutto cotto, e fateli soffriggere in una padella per 2/3 minuti con un po' di olio insieme ai pinoli e alle olive - se preferite potete tagliarle a rondelle. Aggiustate di sale e pepe quindi mettete il condimento in una pirofila che possa contenere gli gnocchi. Procedete alla cottura degli gnocchi: appena vengono a galla metteteli direttamente nella pirofila e mescolate delicatamente. Eventualmente aggiungete un filo di olio evo. Servite anche tiepido.
	3 pz finocchi 120 gr grana a scaglie 2 cucchiari pinoli qb sale-pepe-olio evo 1 pz limoni	<i>Rosolate i pinoli in un cucchiaino d'olio. Affettate i finocchi sottilissimi e mescolateli con le scaglie di grana e i pinoli ben sgocciolati. Condite con una citronnette ottenuta emulsionando 2 cucchiari di succo di limone con sale, pepe e olio.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 6 Rotolo di mozzarella con tonno e pomodorini Affogato al caffè' con biscotti ⌚ 15 minuti di preparazione ⌚ 0 minuti di cottura ⌚ 15 minuti totale	1 confezioni sfoglia di mozzarella 160 gr tonno sott'olio 130 gr pomodorini cigliegini qb sale-pepe-olio evo qb carta da forno	ATTENZIONE! questa ricetta richiede un tempo di riposo in frigo di 10 minuti circa. Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, un coltello affilato e una ciotola. Tagliate i pomodori a dadini e metteteli in una ciotola per perdere l'acqua di vegetazione. Sgocciolate e spezzettate il tonno. Stendete sul tavolo la sfoglia, su un foglio di carta da forno, quindi distribuitevi il tonno. Sgocciolate i pomodorini e disponete anche questi sulla sfoglia insieme agli altri ingredienti. Condite con olio, sale e pepe a piacere, quindi con l'aiuto della carta da forno formate un rotolo. Conservatelo in frigo per almeno 10 minuti prima di tagliarlo a fette.
	500 gr gelato alla vaniglia 6 pz biscotti al burro 3 cucchiaini zucchero di canna 100 gr cioccolato fondente 70% qb caffè'	Questo dessert si prepara all'ultimo minuto! Preparate un po' di caffè' zuccherato (va bene anche quello solubile) In 4 tazze o ciotole sbriciolate i biscotti e la maggior parte della tavoletta di cacao. Una volta pronto il caffè' mettete una cucchiainata di gelato in ogni tazzina, grattugiate sopra un po' di cioccolato e poi versateci sopra un goccio di caffè' caldo, in modo che sciolga il cioccolato sul fondo. Servite immediatamente.
Pasto 7 Insalata di pollo con ananas ⌚ 15 minuti di preparazione ⌚ 0 minuti di cottura ⌚ 15 minuti totale	1 pz pollo arrosto già pronto 1 gambi sedano qb maionese qb senape qb sale-pepe-olio evo 100 gr valeriana già lavata 1 metà ananas	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, una insalatiera capiente, una ciotolina. Togliete la pelle e le ossa al pollo quindi tagliatelo a pezzi non troppo piccoli. Affettate l'ananas e il sedano e mettetelo nell'insalatiera insieme al pollo e alla valeriana. Nella ciotolina mescolate la senape, la maionese, l'olio e il pepe poi versate il condimento sull'insalata. Mescolate molto bene e servite.

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
3	8 fette bresaola
5	300 gr gnocchi
	carne e pollame
4	400 gr filetti di pollo
	formaggi e latticini
1	10 gr burro
3	4 pz caprino
4	40 gr feta
5	120 gr grana a scaglie
6	1 confezione sfoglia di mozzarella
4	250 gr yogurt bianco
	frutta e verdura
1	qb alloro
7	1 metà ananas
4	1 mazzetto aneto fresco
1	1 pz avocado
2,3	20 foglie basilico fresco
5	1 pz carote
2,4	5 pz cetrioli
3	1 pz cipolla
1	1 pz cipolla di Tropea
1	1 pz cipollotti
5	3 pz finocchi
1	80 gr insalata mista già lavata
4,5	2 pz limoni
4	1 ciuffetto menta fresca
4	1 pz peperoncino rosso piccante
5	1 pz Peperone giallo
4	1 pz Peperone rosso
2,6	370 gr pomodorini cigliegini
3	300 gr pomodorini pachini
2	2 pz scalogno
5,7	50 gr sedano
7	100 gr valeriana già lavata
3	480 gr zucchine
	frutta secca
3	15 gr mandorle
5	4 cucchiaini pinoli
	gastronomia
7	1 pz pollo arrosto già pronto
	pane e sostitutivi
2	60 gr pangrattato
	pasta e riso
4	300 gr cous cous
2	500 gr tagliatelle paglia e fieno
	pescheria
1	600 gr salmone in tranci
	prodotti alimentari
2	qb aceto di mele
6	100 gr cioccolato fondente 70%

Ingredienti di base

Pasto1

10 gr farina
qb prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo
qb salvia

Pasto2

1 spicchio aglio
qb sale-pepe-olio evo
qb zucchero

Pasto3

1 spicchio aglio
qb sale-pepe-olio evo

Pasto4

qb sale-pepe-olio evo

Pasto5

qb sale-pepe-olio evo

Pasto6

qb caffè'
qb carta da forno
qb sale-pepe-olio evo
3 cucchiaini zucchero di canna

Pasto7

qb sale-pepe-olio evo

	prodotti alimentari - biscotti
6	6 pz biscotti al burro
	salse
7	qb maionese
7	qb senape
	salumi
5	100 gr fetta unica prosciutto cotto
	scatolame
1	100 gr fagioli cannellini
4	70 gr olive liguri denocciolate
5	50 gr olive nere
6	160 gr tonno sott'olio
	spezie
3	18 foglie erba cipollina
1	qb ginepro
4	qb origano
4	qb paprika
	surgelati
6	500 gr gelato alla vaniglia
4	200 gr piselli surgelati
	vini e liquori
1	qb Vino bianco secco

Altre cose che mi servono:
Detersivi e pulizia casa
Prodotti alimentari vari
Acqua bibite vino succhi
Carta, alluminio, pellicole
Prodotti per l'igiene e la cura della persona
Varie...