

| Pasti | Ingredienti: | Istruzioni di preparazione |
|---|--|---|
| Pasto 1 Cous cous con ceci Affogato al caffè' con biscotti ⌚ 20 minuti di preparazione ⌚ 15 minuti di cottura ⌚ 35 minuti totale | 300 gr cous cous 400 gr di ceci precotti 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 60 gr tofu qb Origano secco 1 pz limoni 1 pz Cetrioli 250 gr yogurt bianco di soia 1 ciuffetto menta fresca | Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una ciotola o insalatiera capiente e una media, una padella antiaderente bassa e larga, una grattugia a fori larghi, un mixer per tritare le verdure, una pentola per cuocere i piselli. In una ciotola versate una tazza di cous cous e due di acqua bollente salata. Coprite e lasciate riposare. Tagliate il tofu e cubettini piccoli e mettetelo in un piattino. Condite i ceci con sale, una macinata di pepe, paprika e la scorza del limone grattugiata fine, poi metteteli nella insalatiera. 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 nella insalatiera. 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. Servite sbriciolando sopra tutto il tofu e con la salsa al cetriolo a parte. |
| | 500 gr gelato di soia alla vaniglia 6 pz biscotti vegan 3 cucchiari zucchero di canna qb caffè' 100 gr cioccolato fondente 70% | 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 cioccolato. Una volta pronto il caffè' mettete una cucchiata 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. |

| Pasti | Ingredienti: | Istruzioni di preparazione |
|--|--|---|
| Pasto 2 Maltagliati vegan con tofu affumicato e pomodorini Zucchine alla menta ⌚ 13 minuti di preparazione ⌚ 20 minuti di cottura ⌚ 33 minuti totale | 300 gr tofu affumicato 1 spicchi aglio qb prezzemolo qb passata di pomodoro qb sale-pepe-olio evo qb prezzemolo tritato 250 gr pomodorini 320 gr maltagliati vegan | Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga, una pentola per la pasta, un tagliere, un padellino antiaderente piccolo. Mettete a bollire l'acqua. Tagliate i pomodorini in quattro e il tofu a cubetti. Nella padella fate scaldare qualche cucchiaio di olio e rosolate l'aglio. Aggiungere i pomodorini e fateli saltare per 3/4 minuti poi aggiungete tre o quattro cucchiari di passata di pomodoro e proseguite la cottura per 4 minuti circa, regolando di sale e pepe. Cuocete la pasta. Scaldate il pentolino piccolo, spolverizzatelo con un pizzico di sale e fate saltare il tofu per circa due minuti, mescolando spesso, poi spegnete e mettetelo da parte. Tenete da parte 2/3 cucchiari dell'acqua di cottura poi scolate la pasta. Versatela direttamente nella padella con il condimento e fate insaporire mescolando bene. Aggiungete il tofua, spolverizzate con il prezzemolo, regolate di sale/pepe e servite. - dovesse servire aggiungete qualche cucchiaio dell'acqua di cottura tenuto da parte. |
| | 500 gr zucchine 3 spicchi aglio 1 pz peperoncino piccante fresco mazzetto menta fresca | <i>Affettate le zucchine molto sottili, mettetele in una padella con 2 cucchiari di olio e gli spicchi di aglio - cuocete a fuoco medio. Nel frattempo tritate il peperoncino sottile insieme alle foglie di menta poi mettetelo tutto nella padella, mescolando bene e aggiustando di sale e pepe. Cuocete finchè le zucchine non saranno morbide.</i> |
| Pasto 3 Carasau di nonna Renata con insalata di valeriana, mele e noci Pesche con gelato ⌚ 28 minuti di preparazione ⌚ 0 minuti di cottura ⌚ 28 minuti totale | 1 confezione pane carasau qb pate' di olive nere 300 gr affumicato veg a fette sottili 350 gr pomodori ramati 250 gr valeriana già lavata 1 pz mela verde qb noci sgusciate qb sale-pepe-olio evo qb maionese vegana | Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un piatto da portata, un tagliere, una insalatiera. Tagliate i pomodori a fette. Ammorbidite le foglie di carasau con dell'acqua (spruzzatele, mettetele sotto il getto del rubinetto oppure immergetele per una decina di secondi - fate voi). Componete il piatto: spalmate su ogni fetta di carasau un po' di patè di olive e di maionese, mettetene uno strato di fette di affumicato veg poi di pomodori. Continuate con gli strati fino a terminare gli ingredienti, poi mettetelo in frigorifero mentre preparate l'insalata: affettate le mele (anche la buccia se vi va), mettetelo nell'insalatiera con la valeriana e le noci spezzettate grossolanamente. Condite con olio evo e sale, mescolate bene e portate in tavola insieme al carasau. |
| | 4 pz pesca noce 1 pz limoni 250 gr gelato di soia alla frutta qb zucchero | Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una ciotola e le coppette per il gelato. Iniziate lavando e tagliando le pesche a spicchi, mettetele in una ciotola, aggiungete lo zucchero e il succo di limone a piacere. Mescolate e mettetelo in frigo fino al momento di servirle. Al termine del pasto potete servire il gelato nelle coppette versandoci sopra le pesche con il loro succo. |

| Pasti | Ingredienti: | Istruzioni di preparazione |
|---|--|--|
| Pasto 4 Tagliatelle con crema di olive e pomodorini Insalata di pomodori ciliegini ⌚ 16 minuti di preparazione ⌚ 10 minuti di cottura ⌚ 26 minuti totale | 350 gr tagliatelle 4 cucchiaini pasta di olive nere 250 gr pomodorini ciliegini qb sale-pepe-olio evo | Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola per la pasta, una padella larga e bassa, una ciotola, un tagliere. Portate l'acqua a bollore. Tagliate i pomodorini (a metà, oppure a cubetti - come preferite). Versate in una ciotola capiente 4 cucchiaini di pasta di olive nere e mescolatela con 3 cucchiaini di olio - aggiungete qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta. In una padella fate scaldare 2 cucchiaini di olio e fate rosolare i pomodorini, mescolando spesso. Aggiustate di sale. Cuocete le tagliatelle e versatele nella padella con i pomodori, mescolate e poi versate la pasta nella ciotola con la crema di olive. Mescolate nuovamente e servite subito. |
| | 800 gr pomodorini ciliegini qb sale-olio evo qb basilico fresco | <i>Tagliate i pomodori a metà o in quattro - come preferite - e metteteli in una insalatiera. Spezzettate le foglie di basilico direttamente sui pomodori, aggiungete abbondante olio evo e regolate di sale. Mescolate e servite.</i> |
| Pasto 5 Burger di fagioli al coriandolo con insalata Insalata di cetrioli ⌚ 20 minuti di preparazione ⌚ 10 minuti di cottura ⌚ 30 minuti totale | 400 gr fagioli rossi già cotti 4 pz panini da hamburger qb pangrattato 200 gr insalata verde 2 pz cipollotti qb sale-pepe-olio evo 1 pz limoni 1 pz cetriolo 1 mazzetto coriandolo fresco qb salsa di soia qb maionese | Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, il robot da cucina per tritare, una padella, una ciotola grande, una padella antiaderente bassa e larga e un coltello affilato. Affettate il cetriolo abbastanza sottile e tagliate a metà i panini. Mettete i fagioli fate lavorare il robot ad impulsi . fino a che non saranno completamente tritati (mi raccomando non fate una poltiglia!) poi metteteli in una ciotola. Mettete nel robot da cucina gli scalogni, due cucchiaini di salsa di soia, sale, pepe e le foglie di coriandolo, lavorate le verdure fino a che saranno finemente tritate. Aggiungete gli aromi ai fagioli e mescolate bene per amalgamare gli ingredienti. Se il composto vi dovesse sembrare troppo morbido aggiungete del pane grattugiato ma non esagerate - potrebbero diventare troppo asciutti! Create 4 polpette grandi che appiattirete con le mani per dare la forma degli hamburger e - se avete tempo - rimetteteli nel frigorifero per almeno un ora. La ricetta verrà comunque bene se li cuocerete subito, non preoccupatevi! Scaldate la padella e ungete leggermente gli hamburger con olio di oliva, quindi fateli cuocere a fiamma media circa 3 min. per lato - dovranno essere ben caldi anche all'interno. Farcite il pane con gli hamburger di fagioli, l'insalata, i cetrioli tagliati a fettine, e la maionese. Serviteli subito. |
| | 4 pz cetrioli qb sale-olio evo qb pepe nero | <i>Prendete una ciotola, sbucciate i cetrioli e tagliateli a rondelle fini. Metteteli in una insalatiera e conditeli con olio, sale e pepe.</i> |

| Pasto n. | Lista della spesa |
|----------|---|
| | alimenti vegetali |
| | |
| | |
| 1 | gr W R I X |
| 3 | 300 gr affumicato veg a fette sottili |
| 1 | 250 gr yogurt di soia bianco non zuccherato |
| | frutta e verdura |
| 1 | 1 mazzetto aneto fresco |
| 4 | qb basilico fresco |
| 1,5 | 6 pz cetrioli |
| 5 | 2 pz cipollotti |
| 5 | 1 mazzetto coriandolo fresco |
| 5 | 200 gr insalata verde |
| 1,3,5 | 3 pz limoni |
| 3 | 1 pz mela verde |
| 1,2 | 2 mazzetti menta fresca |
| 1,2 | 1 pz peperoncino piccante fresco |
| 1 | 1 pz Peperone rosso |
| 3 | 4 pz pesca noce |
| 3 | 350 gr pomodori ramati |
| 2,4 | 1300 gr pomodorini cigliegini |
| 3 | 250 gr valeriana già lavata |
| 2 | 500 gr zucchine |
| | frutta secca |
| 3 | qb noci sgusciate |
| | pane e sostitutivi |
| 3 | 1 confezione pane carasau |
| 5 | 4 pz panini da hamburger |
| | pasta e riso |
| 1 | 300 gr cous cous |
| 2 | 320 gr maltagliati Y H J D Q |
| 4 | 350 gr tagliatelle Y H J D Q |
| | |
| | |
| | |
| | prodotti alimentari |
| 1 | 100 gr cioccolato fondente 70% |
| | prodotti alimentari - biscotti |
| 1 | 6 pz biscotti vegan |
| | salse |
| 3,5 | qb maionese vegana |
| 4 | 4 cucchiaini pasta di olive nere |
| 5 | qb salsa di soia |
| | scatolame |
| 1 | 70 gr olive liguri denocciolate |
| 2 | qb passata di pomodoro |
| 3 | qb pate' di olive nere |
| | spezie |
| 1 | qb origano - paprika |
| | surgelati |
| 1 | 500 gr gelato di soia alla vaniglia |
| 3 | 250 gr gelato di soia alla frutta |
| 1 | 200 gr piselli surgelati |

Ingredienti di base

Pasto1

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

Pasto2

1 spicchi aglio
qb prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo

Pasto3

qb sale-pepe-olio evo
qb zucchero

Pasto4

qb sale-olio evo
qb sale-pepe-olio evo

Pasto5

qb sale-pepe-olio evo

| |
|--|
| 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... |
| |
| |
| |
| |