










Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 <b>Cous cous con pollo</b> <b>Affogato al caffè' con biscotti</b>   20 minuti di preparazione   15 minuti di cottura   35 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	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una ciotola 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.</p> <p>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.</p>
	500 gr gelato alla vaniglia 6 pz biscotti al burro 3 cucchiaini zucchero di canna 100 gr cioccolato fondente 70% qb caffè'	<p>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.</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 2 <b>Maltagliati con pesce spada e pomodorini</b> <b>Zucchine alla menta</b>  13 minuti di preparazione  20 minuti di cottura  33 minuti totale	300 gr Pesce spada 1 spicchi aglio qb prezzemolo qb passata di pomodoro qb sale-pepe-olio evo qb prezzemolo tritato 250 gr pomodorini 320 gr maltagliati	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 pesce spada a cubetti. Nella padella fate scaldare qualche cucchiaino di olio e rosolate l'aglio. Aggiungere i pomodorini e fateli saltare per 3/4 minuti poi aggiungete tre o quattro cucchiaini 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 pesce spada per circa due minuti, mescolando spesso, poi spegnete e mettetelo da parte. Tenete da parte 2/3 cucchiaini dell'acqua di cottura poi scolate la pasta. Versatela direttamente nella padella con il condimento e fate insaporire mescolando bene. Aggiungete il pesce spada, spolverizzate con il prezzemolo, regolate di sale/pepe e servite. - dovesse servire aggiungete qualche cucchiaino 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 cucchiaini 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 <b>Carasau di nonna Renata con insalata di valeriana, mele e noci</b> <b>Pesche con gelato</b>  28 minuti di preparazione  0 minuti di cottura  28 minuti totale	1 confezione pane carasau 300 gr mozzarella qb pate' di olive nere 200 gr prosciutto cotto 350 gr pomodori ramati 250 gr valeriana già lavata 1 pz mela verde qb noci sgusciate qb sale-pepe-olio evo qb maionese	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un piatto da portata, un tagliere, una insalatiera. Tagliate i pomodori e la mozzarella 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 mozzarella poi di pomodori e infine di prosciutto. 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 fiordilatte 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 <b>Tagliatelle con crema di olive e pomodorini</b> <b>Insalata di pomodori ciliegini</b>  ⌚ 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 <b>Burger di salmone al coriandolo con Insalata</b> <b>Insalata di cetrioli</b>  ⌚ 20 minuti di preparazione  ⌚ 10 minuti di cottura  ⌚ 30 minuti totale	400 gr filetti di salmone senza pelle 4 pz panini da hamburger 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	ATTENZIONE! questa ricetta richiede un tempo di riposo in freezer. 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. Prima di tutto togliete le lisce al salmone, sciacquatelo con acqua fresca e asciugatelo bene. Tagliatelo a pezzi grossi e poi metteteli nel congelatore, magari insieme alla lama del robot da cucina. Il salmone dovrà solo iniziare a diventare più solido, non deve congelare. Questò farà sì che possiate tritarlo meglio senza farlo diventare una poltiglia. L'alternativa sarebbe quella di tagliarlo a mano a pezzetti piccolissimi, ma il procedimento è decisamente più lungo, quindi dipenderà dal tempo e dalla voglia che avrete al momento di cucinare.  Nel frattempo affettate il cetriolo abbastanza sottile e tagliate a metà i panini. Una volta che il salmone si sarà raffreddato sufficientemente, mettetelo nel robot da cucina un po' alla volta e fate lavorare il robot ad impulsi . fino a che è completamente tritato (mi raccomando non fare una poltiglia!). Mettete il salmone nella 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 al salmone e mescolate bene per amalgamare gli ingredienti. 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! Scaldare la padella e ungete leggermente gli hamburger con olio di oliva, quindi fateli cuocere a fiamma media circa 5 min. per lato. Farcite il pane con il salmone, 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
	carne e pollame
1	400 gr filetti di pollo
	formaggi e latticini
1	40 gr feta
3	300 gr mozzarella
1	250 gr yogurt bianco
	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
4	350 gr tagliatelle
	pescheria
5	400 gr filetti di salmone senza pelle
2	300 gr Pesce spada
	prodotti alimentari
1	100 gr cioccolato fondente 70%
	prodotti alimentari - biscotti
1	6 pz biscotti al burro
	salse
3,5	qb maionese
4	4 cucchiaini pasta di olive nere
5	qb salsa di soia
	salumi
3	200 gr prosciutto cotto
	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 alla vaniglia
3	250 gr gelato fiordilatte
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

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