




	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Spaghetti tonno e capperi Carasau di nonna Renata con insalata di valeriana, mele e noci Affogato al caffè' con biscotti  30 minuti di preparazione  10 minuti di cottura  40 minuti totale	350 gr spaghetti 150 gr tonno sott'olio 1 cucchiaini capperi sotto sale 1 ciuffo prezzemolo 1 spicchi aglio qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un mixer per le verdure e una padella antiaderente. Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Nel frattempo tritate il prezzemolo insieme ai capperi sciacquati e all'aglio. Sgocciate e spezzettate il tonno. Mentre la pasta cuoce scaldate l'olio in una padella aggiungete il trito preparato e fate soffriggere. Unite il tonno spezzettato e fate insaporire per uno o due minuti, quindi togliete dal fuoco. Scolate la pasta, versatela nella padella e mescolate bene. Servite subito.
	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, mettete uno strato di fette di mozzarella poi di pomodori e infine di prosciutto. Continuate con gli strati fino a terminare gli ingredienti, poi mettete in frigorifero mentre preparate l'insalata: affettate le mele (anche con la buccia se vi va), mettetele 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.
	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 n.	Lista della spesa
	formaggi e latticini
1	300 gr mozzarella
	frutta e verdura
1	1 pz mela verde
1	350 gr pomodori ramati
1	250 gr valeriana gi� lavata
	frutta secca
1	qb noci sgusciate
	pane e sostitutivi
1	1 confezione pane carasau
	pasta e riso
1	350 gr spaghetti
	prodotti alimentari
1	100 gr cioccolato fondente 70%
	prodotti alimentari - biscotti
1	6 pz biscotti al burro
	salse
1	qb maionese
	salumi
1	200 gr prosciutto cotto
	scatolame
1	1 cucchiaini capperi sotto sale
1	qb pate' di olive nere
1	150 gr tonno sott'olio
	surgelati
1	500 gr gelato alla vaniglia

Ingredienti di base

Pasto1

1 spicchi aglio
 qb caffe'
 1 ciuffo prezzemolo
 qb sale-pepe-olio evo
 3 cucchiaini zucchero di canna

Altre cose che mancano in casa?
