










	<b>Ingredienti:</b>	<b>Istruzioni di preparazione</b>
Pasto 1 Tutto freddo! <b>Rotolo di mozzarella con crudo e rucola..</b> <b>Rotolo di mozzarella con tonno e pomodorini..</b>   20 minuti di preparazione   0 minuti di cottura   20 minuti totale	1 confezioni sfoglia di mozzarella 120 gr prosciutto crudo 1 mazzetto rucola già lavata 140 gr pomodorini cigliegini qb sale-pepe-olio evo qb carta da forno	<b>ATTENZIONE!</b> 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. Spezzettate le foglie di rucola. Stendete sul tavolo un foglio di carta da forno grande a sufficienza per contenere la sfoglia e stendete le fette di prosciutto crudo. Copritele con la sfoglia di mozzarella, quindi disponete sopra le foglie di rucola. 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.
	1 confezioni sfoglia di mozzarella 160 gr tonno sott'olio 130 gr pomodorini cigliegini qb sale-pepe-olio evo qb carta da forno	<b>ATTENZIONE!</b> 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.
Pasto 2 Classico <b>Tagliatelle con crema di olive e pomodorini.</b> <b>Insalata con mais e avocado..</b>   20 minuti di preparazione   10 minuti di cottura   30 minuti totale	160 gr tagliatelle qb sale-pepe-olio evo 3 cucchiai pasta di olive nere 6 pz pomodorini cigliegini	Portate l'acqua a bollore. Versate in una ciotola capiente 4 cucchiari di pasta di olive nere e mescolatela con 3 cucchiari di olio - aggiungete qualche cucchiario di acqua di cottura della pasta. In una padella fate scaldare 2 cucchiari 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.
	150 gr mais in scatola 1 busta lattuga già lavata 150 gr pomodorini cigliegini 1 pz avocado pz lime qb olio extravergine di oliva qb sale	<i>Scolate il mais e versatelo in una insalatiera. Aggiungete la lattuga, eventualmente spezzettando le foglie. Sbucciate e tagliate l'avocado a pezzi, poi mettetelo insieme alle altre verdure. Unite anche i pomodorini tagliati a metà quindi condite con il succo del lime, l'olio evo, sale e pepe a piacere. Mescolate delicatamente e servite.</i>

	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 3 Le ricette di Sebastiano <b>Insalata di farro e tacchino..</b></p> <p> 15 minuti di preparazione</p> <p> 15 minuti di cottura</p> <p> 30 minuti totale</p>	<p>200 gr fesa di tacchino a fette qb marsala secco qb sale-pepe-olio evo 70 gr farro 40 gr carote 40 gr broccoletti 40 gr zucchine qb salsa di soia</p>	<p>Portate a bollore l'acqua salata per il farro e quella, sempre salata, per le verdure. In questa ricetta il farro è utilizzato come se fosse della pasta; per questi tempi di cottura utilizzate quello a cottura veloce, diversamente ci vorrebbero 20/25 minuti per cuocerlo. Mettete il farro a bollire per 10 minuti e fatelo scolare; nel frattempo sbollentate nell'altra pentola le carote per 3/4 minuti; togliete le carote e sbollentate i broccoletti per 2 minuti; da ultimo sbollentate le zucchine per 1 minuto. Tagliate carote e zucchine a julienne e dividete i ciuffi dei broccoletti. In una padella sciogliete il burro e saltate velocemente la fesa di tacchino ridotta a strisciole molto sottili; regolate di sale e pepe e sfumate con un goccio di marsala. Amalgamate il tutto e condite, solo al momento dell'utilizzo, con un'emulsione di olio EVO e salsa di soia: basta mettere i due ingredienti in un piccolo contenitore e agitare prima dell'uso. Non serve altro sale: la salsa di soia darà la sapidità necessaria.</p>

	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 4</p> <p><b>Petto di pollo al limone con zucchini.</b></p> <p>⌚ 20 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 20 minuti di cottura</p> <p>⌚ 40 minuti totale</p>	<p>1 pz mezzo petto di pollo</p> <p>qb olio di oliva</p> <p>qb sale</p> <p>qb pepe</p> <p>2 pz limoni</p> <p>2 pz zucchini</p>	<p>Mettere il mezzo petto di pollo in una ciotola a riposare con il succo di un limone. Nel frattempo scaldate una piastra, tagliate le zucchini a fette dalla parte lunga e cuocerle su entrambi i lati. Condirle con un filo d'olio, sale e parte del succo di limone rimasto. Se la avete potete anche aggiungere della menta. In una padella, scaldare 3 cucchiaini di olio e aggiungere il pollo. Cuocere a fuoco medio da entrambi i lati, finchè non risulta dorato e ben cotto anche all'interno. A metà cottura, irrorarlo con il rimanente succo di limone. Tagliare a fettine e servirlo tiepido insieme alle zucchini e una spolverata di sale e pepe.</p>
<p>Pasto 5</p> <p><b>Uova in camicia in nido di verdure..</b></p> <p>⌚ 15 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 15 minuti di cottura</p> <p>⌚ 30 minuti totale</p>	<p>5 pz uova</p> <p>70 gr carote</p> <p>70 gr Peperone giallo</p> <p>70 gr Peperone rosso</p> <p>80 gr zucchini</p> <p>1 cucchiaini senape di Digione</p> <p>2 cucchiaini aceto di vino bianco</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p> <p>100 ml olio di semi</p> <p>1 pz limoni</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà: una padella, un pentolino, il mixer ad immersione, una ciotola e il robot da cucina con la lama per affettare a julienne le verdure.</p> <p>Mettete a bollire un litro di acqua con l'aceto e un cucchiaino di sale. Tagliate le verdure a julienne e saltatele separatamente in padella con pochissimo olio EVO; 4 minuti le carote, 2 minuti i peperoni, 1 minuto le zucchini. Lasciate scolare l'olio in eccesso e tenetele in caldo. Preparate la salsa per condirle mettendo nel bicchiere del frullatore a immersione: un uovo piccolo, il succo del limone, un pizzico di sale, un cucchiaino di senape. Frullate il tutto aggiungendo l'olio di semi a filo; la salsa deve restare piuttosto liquida e non diventare maionese. Abbassate la fiamma dell'acqua: il bollore non deve essere violento. Rompete un uovo per volta in un piattino e lasciatelo scivolare nell'acqua acidulata; aiutandovi con un cucchiaio cercate di mantenere la forma dell'uovo. In teoria si dovrebbe formare un vortice nell'acqua, ma, dovendo cuocere 2/3 uova per volta, c'è il pericolo che l'uovo si rompa. NON oltrepassate i tre minuti di cottura per uovo, diversamente si cuocerebbe anche il tuorlo che deve restare liquido. Man mano che vengono pronte, disponete le uova su carta assorbente, tamponandole delicatamente per asciugarle. Trasferite le verdure tenute in caldo in una ciotola, conditele con la salsa preparata in precedenza e mettetele nei piatti in unico mucchietto al centro; dategli la forma di un nido aiutandovi con un cucchiaio. Disponete al centro del nido due uova e spolverizzate con una macinata di pepe bianco.</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
5	5 pz uova
	carne e pollame
3	200 gr fesa di tacchino a fette
4	1 pz mezzo petto di pollo
	formaggi e latticini
1	2 confezioni sfoglia di mozzarella
	frutta e verdura
2	1 pz avocado
3	40 gr broccoletti
3,5	110 gr carote
2	1 busta lattuga già lavata
2	pz lime
5	70 gr Peperone giallo
5	70 gr Peperone rosso
1,2	550 gr pomodorini cigliegini
1	1 mazzetto rucola già lavata
3,4,5	350 gr zucchine
	pasta e riso
3	70 gr farro
2	160 gr tagliatelle
	prodotti alimentari
5	100 ml olio di semi
	salse
2	3 cucchiaini pasta di olive nere
3	qb salsa di soia
5	1 cucchiaini senape di Digione
	salumi
1	120 gr prosciutto crudo
	scatolame
2	150 gr mais in scatola
1	160 gr tonno sott'olio
	vini e liquori
3	qb marsala secco

Ingredienti di base

**Pasto1**

qb carta da forno  
qb sale-pepe-olio evo

**Pasto2**

qb sale-pepe-olio evo

**Pasto3**

qb sale-pepe-olio evo

**Pasto4**

2 pz limoni  
qb olio di oliva  
qb pepe  
qb sale

**Pasto5**

2 cucchiaini aceto di vino bianco  
1 pz limoni  
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>