










Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Zuppa di farro e fagioli Finocchi saltati con salsa di soia  17 minuti di preparazione  30 minuti di cottura  47 minuti totale	240 gr farro 2 pz patate 2 qb carote 2 costole sedano 1 confezione fagioli borlotti in scatola	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una pentola capiente, un tagliere ed un coltello affilato. Tagliate lo scalogno finemente e mettetelo a soffriggere in una pentola. Tagliate le patate, le carote ed il sedano a dadini piccoli, Uniteli in padella e lasciate soffriggere per qualche minuto, aggiungete circa un litro di acqua e portate ad ebollizione. Aggiustate di sale. Unite quindi i fagioli e il farro. Lasciate cuocere per circa 15 minuti. Servite nei piatti con una filo d'olio evo, peperoncino e formaggio grattugiato.
	800 gr finocchi 4 cucchiaini salsa di soia qb olio extravergine di oliva	<i>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una padella larga e bassa, il robot da cucina per tagliare a fettine sottili oppure un tagliere e un coltello affilato.</i> <i>Affettate i finocchi a fettine, fate scaldare qualche cucchiaio di olio e la soia nella padella, quindi aggiungete i finocchi, facendoli saltare a fuoco vivo per circa 10 minuti, mescolando spesso.</i>
Pasto 2 Pasta integrale con ricotta e verdure Frittata di zucchine  25 minuti di preparazione  28 minuti di cottura  53 minuti totale	320 gr pasta corta integrale 500 gr melanzane 240 gr zucchine 360 gr pomodorini 200 gr ricotta di bufala qb erba cipollina qb pinoli qb olive taggiasche	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola capiente per l'acqua della pasta, una padella bassa e larga, un tagliere, una ciotola. Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Tagliate la melanzana, la zuccina e i pomodorini a pezzi piccoli. Nella padella fate scaldare un po' di olio, fate cuocere le verdure aggiungendo le olive ed i pinoli, aggiustate di sale e pepe poi spegnete. Fate cuocere la pasta. Nel frattempo, nella ciotola mescolate la ricotta con l'erba cipollina e qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta, fino ad ottenere una salsina morbida. Tenete da parte qualche cucchiaio dell'acqua di cottura. Scolate la pasta al dente e fatela saltare in padella con le verdure per insaporirla. Aggiungete la ricotta e mescolate molto bene. Se necessario aggiungete dell'acqua di cottura. Servite, se vi va, con un'ultima spolverata di pepe nero.
	10 pz uova 2 pz zucchine 2 pz cipollotti qb prezzemolo qb sale-pepe-olio evo qb parmigiano grattugiato	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella antiaderente, una ciotola capiente, un tagliere, una pentola media, una grattugia a fori larghi, un piatto da portata rotondo. Tagliate i cipollotti a rondelle sottili e fateli rosolare in padella con qualche cucchiaio di olio, tagliate le zucchine a rondelle sottili e aggiungetele ai cipollotti. Fate cuocere per 10 minuti, girando spesso per non avere attaccare le zucchine. Nella ciotola sbattete le uova aggiungendo, del prezzemolo, il formaggio grattugiato e regolate di sale e pepe. Riaccendete il fuoco sotto alla padella e aggiungete un cucchiaio di olio. Versate le uova e fate cuocere la frittata, girandola una volta che lo strato inferiore si sarà rassodato (potete aiutarvi capovolgendo la pentola sopra al piatto da portata, quindi facendo scivolare la frittata di nuovo nella pentola dal lato ancora da cuocere. Potete servirla subito, ma è ottima anche fredda.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Cartocci di sogliole e piselli al cardamomo Spinaci in padella con pinoli ⌚ 20 minuti di preparazione ⌚ 30 minuti di cottura ⌚ 50 minuti totale	500 gr sogliola fresca 250 gr piselli surgelati 40 gr mandorle 2 cucchiari farina di riso 2 baccelli cardamomo 400 ml latte qb sale qb olio di oliva	Portate il forno a 200°. Lessate i piselli in acqua salata per 10 minuti circa. Scolateli e mettetene un paio di cucchiariate da parte per la decorazione, coprendoli con la loro acqua di cottura. Passate quindi i piselli al setaccio (o al passaverdure). Scaldate 3 cucchiari d'olio, aggiungete la farina di riso a lasciatela amalgamare per mezzo minuto a calore basso, versate il latte già fatto scaldare, salate leggermente e, mescolando, portate ad ebollizione. Levate dal fuoco e incorporate i piselli passati. Preparate 4 grandi fogli di carta da forno, stendete nel mezzo la salsa, e su questa i filetti di pesce già conditi con un cucchiario d'olio, poi arrotolate i bordi della carta in modo da formare dei cartocci aperti. Ricavate i semi dalle capsule di cardamomo e pestateli riducendoli in polvere, quindi frullateli insieme alle mandorle. Cospargete con questo condimento il pesce. Infornate a 200 °C per 10 minuti scarsi e poi trasferite i cartocci direttamente nei piatti. Prima di servire decorate i filetti con i piselli messi da parte.
	1 kg spinaci già lavati 30 gr pinoli 1 spicchi aglio qb burro-sale qb parmigiano grattugiato	<i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga, un tagliere. Affettate gli spinaci se non vi piacciono le foglie intere, sbucciate l'aglio.</i> <i>Nella padella sciogliete il burro e fate soffriggere l'aglio, poi versate gli spinaci e fateli saltare a fiamma vivace per un paio di minuti, poi abbassate e continuate la cottura finchè diventano morbidi. Togliete l'aglio Versate i pinoli e mescolate bene, quindi servite con una spolverata di parmigiano.</i>
Pasto 4 Crema di topinambur Tartara vegetariana ⌚ 25 minuti di preparazione ⌚ 30 minuti di cottura ⌚ 55 minuti totale	500 gr topinambur qb brodo vegetale qb scalogno-sale-olio evo mezzo bicchiere vino bianco 1 qb aceto di mele 2 patate 8 fette pane casereccio	Vi serve una pentola capiente ed un frullatore ad immersione. Lavate, spelate e tagliate i topinambur e le patate a rondelle piuttosto sottili. Fate soffriggere lo scalogno tagliato finemente nell'olio evo, poi aggiungere i topinambur e le patate, salate e sfumate con il vino bianco. Continuare la cottura a fuoco basso, aggiungendo gradualmente il brodo vegetale e mescolando spesso. Fate cuocere per almeno 30 minuti. Scaldate il pane e preparate i crostini. Alla fine della cottura aggiungere quattro o cinque grani di pepe rosa e un cucchiario di aceto di mele (modificare la dose a proprio gusto se necessario). Passare con il minipimer, per ottenere un composto liscio e cremoso, e servite calda o tiepida.
	250 gr ricotta vaccina 100 gr emmental 100 gr scamorza affumicata 100 gr pomodorini cigliegini 1 ciuffetto salvia fresca 80 gr gherigli di noci qb aceto balsamico qb sale-pepe-olio evo	Tagliate la scamorza e l'Emmentaler a dadini e unire ricotta, sale e pepe. Per comporre il piatto prelevare il composto di formaggio a cucchiariate e versarlo nel tagliapasta, livellare la superficie ed estrarlo delicatamente. Proseguire allo stesso modo, fino ad ottenere tutti e 4 i dischi di formaggio. Trasferire in 4 piatti individuali. Tagliare i pomodori a dadini, tritare i gherigli di noce grossolanamente insieme alla salvia. Sbattere l'aceto balsamico con 1 pizzico di sale in una ciotolina quindi versare l'olio a filo, continuando a sbattere e incorporare la salvia tritata. Spolverizzare i dischi di formaggio con 1 macinata abbondante di pepe infine distribuire il condimento sui dischi di formaggio con un cucchiario. Completare con i dadini di pomodoro, i gherigli di noci e servire.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 5 Ceci con cavolfiore e porri Anatra speziata con pistacchi  25 minuti di preparazione  25 minuti di cottura  50 minuti totale	200 gr ceci in scatola 100 gr cimette di cavolfiore 30 gr porro qb olio extravergine di oliva qb sale qb pepe qb prezzemolo qb Aceto di vino bianco	<p><i>Pulite il porro e affettatelo a rondelle sottilissime. Cuocete a vapore le cimette di cavolfiore e le rondelle di porro per 10 minuti e lasciate raffreddare. Nel frattempo lavate e tritate il prezzemolo. Sgocciolate i ceci metteteli in un contenitore disponetevi sopra le cimette di cavolfiore preparate le rondelle di porro e il prezzemolo tritato.</i></p> <p><i>Sbattete bene l'olio e l'aceto con un pizzico di sale e di pepe. Versate la salsa sui ceci e le cimette e servite.</i></p>
	600 gr petto d'anatra 75 gr pomodori secchi 40 gr pistacchi 1 cucchiaino cumino 1 cucchiaino paprika 1 cucchiaino peperoncino 1 cucchiaino cardamomo qb sale-pepe-olio evo 1 manciata prezzemolo mezzo bicchiere vino rosso	<p>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una ciotola, una teglia da forno, una padella, il mixer per tritare.</p> <p>Scaldare il forno a 200 °C. In una ciotola mescolate l'olio con il le spezie e metteteci il petto d'anatra già sgrassato, salato e pepato. Fatelo marinare per 15 minuti. Tostate i pistacchi e tritateli grossolanamente. Tritate finemente i pomodori secchi. Dividete il petto d'anatra nel numero di porzioni che vi occorrono.</p> <p>Scaldare una teglia da forno sul fuoco e adagiatevi i petti dalla parte della pelle. Rosolate a fuoco vivo e girateli dopo 2 minuti. Proseguite per altri 2, quindi infornate per circa 10-12 minuti. Estraete la carne e tagliatela trasversalmente a fettine sottili (il centro dovrà risultare leggermente rosato) che disporrete nei piatti, tenendoli in caldo. Aggiungete il vino al fondo di cottura e rimettete sul fuoco per qualche minuto, finché la salsa non sarà densa. Decorate la carne con i pistacchi, i pomodori secchi, prezzemolo tritato e infine versateci sopra la salsa.</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
2	10 uova
	carne e pollame
5	600 gr petto d'anatra
	formaggi e latticini
3	qb burro
4	100 gr emmental
3	400 ml latte
2,3	qb parmigiano grattugiato
2	200 gr ricotta di bufala
4	250 gr ricotta vaccina
4	100 gr scamorza affumicata
	frutta e verdura
1	2 qb carote
5	100 gr cimette di cavolfiore
2	2 pz cipollotti
1	800 gr finocchi
2	500 gr melanzane
1,4	4 pz patate
2	360 gr pomodorini
4	100 gr pomodorini cigliegini
5	30 gr porro
4	qb scalogno
1	2 costole sedano
3	1 kg spinaci già lavati
4	500 gr topinambur
2	260 gr zucchine
	frutta secca
4	80 gr gherigli di noci
3	40 gr mandorle
2,3	40 gr pinoli
5	40 gr pistacchi
	pane e sostitutivi
4	8 fette pane casereccio
	pasta e riso
1	240 gr farro
2	320 gr pasta corta integrale
	pescheria
3	500 gr sogliola fresca
	prodotti alimentari
4	1 qb aceto di mele
4	qb brodo vegetale
	prodotti alimentari - farine
3	2 cucchiaini farina di riso
	salse
1	4 cucchiaini salsa di soia
	scatolame
5	200 gr ceci in scatola
1	1 confezione fagioli borlotti in scatola
2	qb olive taggiasche
5	75 gr pomodori secchi

Ingredienti di base

Pasto1

qb olio extravergine di oliva

Pasto2

qb prezzemolo

qb sale-pepe-olio evo

Pasto3

1 spicchi aglio

qb olio di oliva

qb sale

Pasto4

qb aceto balsamico

qb sale-pepe-olio evo

1 ciuffetto salvia fresca

Pasto5

qb aceto di vino bianco

qb prezzemolo

qb sale-pepe-olio evo

Pasto n.	Lista della spesa
	spezie
3	2 baccelli cardamomo
5	1 cucchiaino cardamomo
5	1 cucchiaino cumino
2	qb erba cipollina
5	1 cucchiaino paprika
4	qb pepe rosa in grani
5	1 cucchiaino peperoncino
	surgelati
3	250 gr piselli surgelati
	vini e liquori
4	mezzo bicchiere vino bianco
5	mezzo bicchiere vino rosso

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...