




Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Sabato sera: Branzino e pancetta Asparagi e broccoli con salsa di soia</p> <p>⌚ 15 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 20 minuti di cottura</p> <p>⌚ 35 minuti totale</p>	<p>4 filetti di branzino 8 fette bacon 1 cucchiaino semi di finocchio 1 limoni qb sale-pepe-olio evo</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella larga e bassa, una grattugia per la buccia del limone.</p> <p>Fate scaldare la padella con un filo d'olio poi metteteci le fette di pancetta - toglietele appena diventano croccanti.</p> <p>Nella stessa padella - calda - mettete i filetti di branzino con la pelle rivolta verso il basso. Teneteli pigiati per qualche secondo con la spatola oppure anche con le mani. Spargete i semi di finocchio sul pesce insieme ad un pizzico di sale pepe. Grattugiateci sopra finemente la scorza del limone che poi taglierete in quarti e terrete da parte. Quando la pelle del branzino sarà dorata e croccante, abbassate al minimo la fiamma, aspettate però che diventi ancora più croccante prima di spegnere il fuoco. Una volta cotti, togliete la padella dal fuoco e voltate filetti in modo che finiscano pian piano di cuocere sul lato senza pelle, poi toglieteli dalla pentola e metteteli da parte. Rimettete nella stessa padella la pancetta per scaldarla poi servite subito il pesce e la pancetta, sistemando accanto gli spicchi di limone.</p>
	<p>250 gr asparagi 1 cespo broccoli 1 spicchi aglio qb salsa di soia 1 lime</p>	<p><i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una insalatiera capiente, un tagliere, una pentola grande per cuocere le verdure.</i></p> <p><i>Mettete a bollire l'acqua salata per le verdure, nel frattempo schiacciate nella insalatiera lo spicchio d'aglio non pelato, poi aggiungete due cucchiaini di salsa di soia e 5 - 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva. Spremeteci dentro il succo di un lime e aggiungete una spruzzata di olio di semi di sesamo. Mescolate e assaggiate per capire se serve altra salsa di soia. Pulite gli asparagi poi tagliate in quarti il cespo di broccoli. Mettete entrambe le verdure nella pentola con l'acqua bollente, chiudete il coperchio e alzate la fiamma. Scolate le verdure quando saranno pronte poi trasferitele nella insalatiera con il condimento; date una mescolata e portate in tavola.</i></p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
La domenica a pranzo Torta di pollo Insalata messicana con salsa al coriandolo fresco Salsa al coriandolo  45 minuti di preparazione  20 minuti di cottura  65 minuti totale	500 gr petto di pollo a fette 1 noce burro 3 pz cipollotti 1 cucchiaino farina 1 cucchiaino senape 200 ml brodo di pollo (o di verdure se non lo avete) qb timo qb noce moscata 1 rotolo pasta sfoglia 1 pz uova 100 gr funghi champignon!	Accendete il forno a 200°. Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà il robot da cucina per affettare, una padella bassa e larga, una teglia rettangolare leggermente più piccola del rotolo di sfoglia. Tagliate a strisciole i petti di pollo. Nel robot da cucina affettate i cipollotti insieme ai funghi. In una padella capiente scaldate una noce di burro e dell'olio evo. Aggiungete il pollo e cuocetelo per circa 3 minuti mescolando spesso. Aggiungete poi i cipollotti e i funghi affettati. Aggiungete un cucchiaino di farina e mescolate molto bene. Aggiungete il cucchiaino di senape, 200 ml di brodo di pollo, il timo e una macinata di noce moscata. Aggiustate di sale e pepe, mescolate bene e fate cuocere a fuoco dolce per circa 5/6 minuti, facendo assorbire il brodo, poi togliete dal fuoco. Stendete la pasta sfoglia sul tavolo con il suo foglio di carta da forno e fate delle lievi incisioni a croce. Sbattete velocemente l'uovo. Versate il pollo nella pirofila da forno, coprite il ripieno con la sfoglia arrotolando su se stessi i bordi in eccesso della pasta. Fate cuocere sul ripiano più alto del forno per 15 minuti o finché non sarà dorata. Togliete dal forno e aspettate qualche minuto prima di servirla.
	100 gr insalata mista 100 gr lattughino 200 gr pomodorini ciliegini 4 pz cipollotti 1 pz avocado 230 gr maionese vegana 1 confezione fagioli neri 1 confezione mais in scatola 1 mazzetto coriandolo fresco	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, una insalatiera molto grande. Tagliate i pomodori a pezzi, tagliate grossolanamente la lattuga e mettete entrambe le verdure nella insalatiera. Affettate i cipollotti sottilissimi - solo le parti bianche e quelle verde chiaro - sciacquate i fagioli, scolate il mais e aggiungete anche queste verdure alle altre. Aggiungete le foglie di coriandolo tagliuzzate, per ultimo tagliate a pezzetti l'avocado e aggiungetelo all'insalata. Potete condire l'insalata con la salsa al coriandolo direttamente nell'insalatiera mescolando delicatamente oppure potete portare la salsa in tavola lasciando che ognuno la condisca con la quantità che preferisce.
	230 gr maionese vegana 25 gr coriandolo fresco 2 pz scalogno 2 pz lime 1 pz peperoncino jalapeno 125 ml olio extravergine di oliva qb sale 1 cucchiaino miele	<i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere e il frullatore.</i> <i>Affettate grossolanamente lo scalogno, solo le parti bianche e verde chiaro. Spremete il lime - vi servirà circa 60 ml di succo (4 o 5 cucchiaini). Affettate grossolanamente il peperoncino jalapeno (se non doveste trovarlo va bene anche un peperoncino piccante verde). Combinare questi e anche tutti gli altri ingredienti nel frullatore, aggiungete sale a piacere e frullate fino a che gli ingredienti non si saranno ben amalgamati.</i> <i>La salsa che non utilizzerete si conserverà in frigo per una settimana.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>La domenica sera: Cous cous con pollo</p> <p>⌚ 15 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 15 minuti di cottura</p> <p>⌚ 30 minuti totale</p>	<p>300 gr cous cous 1 peperone rosso 1 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 limoni 1 cetrioli 250 gr yogurt bianco 1 ciuffetto menta fresca 400 gr petto di pollo a fette</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una ciotola capiente e una media, una padella antiaderente e una pentola media.</p> <p>Fate scaldare l'acqua nella pentola media, nel frattempo tagliate finemente le foglie di menta. In una ciotola versate una tazza di cous cous e due di acqua bollente salata. Coprite e lasciate riposare. Rimettete la pentola sul fuoco per preparare l'acqua per bollire i piselli. 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. 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 a tutto la feta e con la salsa al cetriolo a parte.</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
1	8 fette bacon
2	1 rotolo pasta sfoglia
2	1 uovo
	carne e pollame
2,3	900 gr petto di pollo a fette
	confetture e miele
2	1 cucchiaini miele
	formaggi e latticini
2	1 noce burro
3	40 gr feta
3	250 gr yogurt bianco
	frutta e verdura
3	1 mazzetto aneto fresco
1	250 gr asparagi
2	1 avocado
1	1 cespo broccoletti
3	1 cetrioli
2	7 cipollotti
2	1 mazzetto coriandolo fresco
2	25 gr coriandolo fresco
2	100 gr funghi champignon tagliati
2	100 gr insalata misticanza
2	100 gr lattughino
1,2	3 lime
1,3	2 limoni
3	1 ciuffetto menta fresca
2	1 peperoncino jalapeno
3	1 peperoncino rosso piccante
3	1 Peperone rosso
2	200 gr pomodorini cigliegini
2	2 scalogni
	pasta e riso
3	300 gr cous cous
	pescheria
1	4 filetti di branzino
	prodotti alimentari
2	200 ml brodo di pollo
	salse
2	460 gr maionese vegana
1	qb salsa di soia
2	1 cucchiaini senape
	scatolame
2	1 confezione fagioli neri
2	1 confezione mais in scatola
3	70 gr olive liguri denocciolate
	spezie
3	qb origano
3	qb paprika
1	1 cucchiaino semi di finocchio
2	qb timo
	surgelati
3	200 gr piselli surgelati

Ingredienti di base
Pasto1
1 spicchi aglio
qb sale-pepe-olio evo
Pasto2
1 cucchiaini farina
qb noce moscata
125 ml olio extravergine di oliva
qb sale
Pasto3
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...