

| Pasti | Ingredienti: | Istruzioni di preparazione |
|---|---|--|
| Pasto 1 Pasta senza glutine al pollo con ragù di verdure ⌚ 20 minuti di preparazione ⌚ 15 minuti di cottura ⌚ 35 minuti totale | 400 gr petto di pollo intero 1 pz porro 1 gambi sedano 80 gr carote 80 gr zucchine 2 pz peperoni rossi e gialli sott'olio qb sale-pepe-olio evo rametti timo essicato 500 gr passata di pomodoro 4 fette pancetta affumicata (bacon) 1 spicchio aglio 1 rametto rosmarino fresco qb aceto balsamico qb parmigiano grattugiato 320 gr fusilli senza glutine 1 foglie alloro 1 pz peperoncini rossi freschi | <p>La pezzatura delle verdure non deve essere grande; nel caso utilizzatene solo metà'. Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, un coltello affilato, due padelle e il mixer per le verdure.</p> <p>Mettete a bollire l'acqua salata per la pasta.</p> <p>Tagliate il porro per la lunghezza e tritatelo insieme al sedano, la carota, la zuccina e i peperoni; trasferite le verdure in una padella con un filo d'olio e l'aglio e lasciate cuocere mescolando spesso; aggiungete le foglie di timo e regolate di sale e pepe.</p> <p>Quando le verdure si saranno ammorbidite un po' aggiungete la passata di pomodoro e continuate la cottura a fiamma bassa.</p> <p>Nel frattempo tagliate il petto di pollo a cubetti di circa 2 cm.</p> <p>Buttate la pasta e lasciatela cuocere per il tempo indicato sulla confezione.</p> <p>Saltate i cubetti di pollo in padella con un cucchiaio d'olio, sale e pepe; continuate la cottura fino a che non sarà ben dorato.</p> <p>Mentre il pollo soffrigge, tagliate le fette di bacon a pezzi, le foglie di rosmarino e di alloro; aggiungete tutto al pollo continuate a saltare fino a che il bacon non sarà croccante poi bagnate con un po' di aceto balsamico e fatelo ridurre.</p> <p>Scolate la pasta e conditela con il sugo di verdure; disponete nei piatti aggiungendo sopra il pollo con la pancetta e una spolverata di parmigiano.</p> <p>Se la utilizzate come lunch box scolate la pasta un po' più al dente e mescolatela con un filo d'olio; conditela solo quando il sugo sarà freddo.</p> |

| Pasti | Ingredienti: | Istruzioni di preparazione |
|--|---|--|
| Pasto 2 Filetti di merluzzo al vapore con salsa di soia Asparagi e broccoli con salsa di soia ⌚ 10 minuti di preparazione ⌚ 25 minuti di cottura ⌚ 35 minuti totale | 700 gr filetti di merluzzo qb salsa di soia qb carta da forno qb olio di sesamo 250 gr asparagi 1 spicchi aglio qb salsa di soia 1 pz lime 1 pz peperoncini rossi freschi 1 cespi broccoletti | <p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà la vaporiera oppure una pentola con la griglia per cuocere a vapore. Togliete le lisce ai filetti, sciacquateli e asciugateli. Foderate i contenitori della vaporiera con la carta da forno (andrebbe bene anche un piatto, oppure delle foglie di lattuga, per non far attaccare il pesce) e disponete il merluzzo. Fateli cuocere a vapore fino a che la superficie diventa opaca e la carne del pesce si separa facilmente - circa 5 o 10 minuti, a seconda dello spessore dei filetti. Nel frattempo tostate l'olio di sesamo in un pentolino. Servite il merluzzo su un piatto da portata, condito con un filo di olio di sesamo e la salsa di soia a piacere.</p> <p>Potete accompagnarlo con del semplice riso bianco o venere nero.</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 toglie i semini al peperoncino, tritatelo fine ed mettetene la quantità che volete - a seconda che vogliate le verdure più o meno piccanti - nella insalatiera. Schiacciate nella terrina lo spicchio d'aglio non pelato, poi aggiungete due cucchi di salsa di soia e 5 - 6 cucchi di olio extravergine di oliva. Spremeteci dentro il succo di un lime e aggiungete una spruzzata di olio 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 - le verdure dovranno essere ricoperte di acqua - chiudete il coperchio alzate la fiamma. Scolate però con gli asparagi quando saranno pronti non dovranno essere troppo cotti, poi trasferitele nella insalatiera con il condimento date una mescolata e portate in tavola.</i></p> |
| Pasto 3 Hamburger di ceci con avocado Insalata con mele e noci ⌚ 15 minuti di preparazione ⌚ 10 minuti di cottura ⌚ 25 minuti totale | 4 pz hamburgeri di ceci 1 pz avocado qb insalata verde qb maionese vegana qb rosmarino fresco 4 pz panini da hamburger senza glutine 200 gr insalata mista 1 pz Mele verdi 1 manciata gherigli di noci 1 pz finocchi | <p>Tirate fuori tutti gli ingredienti, vi servirà una padella antiaderente per cuocere gli hamburger, un piatto da portata, un tagliere, un tostapane.</p> <p>Fate scaldare un filo di olio nella padella insieme al rametto di rosmarino. Appena l'olio è caldo cuocete gli hamburger fino a che saranno dorati da entrambe i lati. Nel frattempo affettate l'avocado a fette lunghe e sottili, fate tostare il pane (se non avete il tostapane tostateli in una padella antiaderente) poi spalmateli di maionese. Terminate i panini con gli hamburger, l'avocado e l'insalata. Serviteli subito.</p> <p><i>Tagliate la mela a fettine sottilissime insieme al finocchio: in una ciotola versate il mix di insalate ben pulite e aggiungete la mela e il finocchio. Aggiungete una manciata di noci sbriciolate e condite con sale e olio extravergine di oliva.</i></p> |

| Pasti | Ingredienti: | Istruzioni di preparazione |
|---|--|--|
| Pasto 4 grano saraceno con cannellini, pomodori secchi e rucola al profumo di limone ⌚ 10 minuti di preparazione ⌚ 30 minuti di cottura ⌚ 40 minuti totale | 400 gr grano saraceno 400 gr fagioli cannellini 250 gr pomodori secchi 500 gr rucola 2 pz scalogno 2 pz limoni qb sale-pepe-olio evo | Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola media, un tagliere, una padella antiaderente bassa, una grattugia per la buccia del limone. Lavate il grano saraceno e cuocetelo in abbondante acqua salata. Nel frattempo, scolate i fagioli e sciacquateli sotto l'acqua corrente. Pelate gli scalogni e affettateli a julienne. Affettate anche i pomodori secchi. Scaldate un filo di olio evo in una padella antiaderente e, quando sarà caldo, soffriggete lo scalogno e i pomodori secchi; lasciate imbiondire lo scalogno, poi aggiungete i fagioli e saltate per circa un minuto. Condite il grano con il resto degli ingredienti e, se necessario, aggiungete un po' d'acqua o brodo per amalgamare meglio gli ingredienti. Impiattate e guarnite con abbondante rucola fresca, un filo di olio evo, pepe macinato e la scorza di limone grattugiata al momento. |
| Pasto 5 Vellutata di verdure svuotafrigo Avocado toast - senza glutine ⌚ 10 minuti di preparazione ⌚ 25 minuti di cottura ⌚ 35 minuti totale | 1 cespi broccoletti qb sale-pepe-olio evo 1 pz scalogno | Per questa vellutata dovrete utilizzare quelle verdure fresche che vi sono avanzate nel corso della settimana. Vi servirà un tagliere, la pentola a pressione, il mixer ad immersione. Affettate sottile lo scalogno e mettetelo nella pentola a pressione insieme ad un paio di cucchiari di olio. Tagliate a pezzi le verdure miste (carote, broccoli, zucchine, patate, zucca... insomma tutte quelle che avete e che non sapete come utilizzare perchè la quantità è poca per cucinare un contorno) poi mettetele nella pentola e ricopritele di acqua. Salate e chiudete bene il coperchio. Fate cuocere dal momento del fischio per almeno 20 minuti. Al termine della cottura fate uscire tutto il vapore dalla pentola prima di aprirla. Frullate le verdure direttamente nella pentola poi distribuite la crema nei piatti, condendo con un filo di olio a crudo. |
| | 1 pz avocado qb maionese vegana qb sale 4 fette pane a fette senza glutine | Questa non si può propriamente definire una ricetta, ma è una soluzione per un antipasto alternativo oppure per un secondo leggero, magari dopo un primo piatto "impegnativo" Tostate le fette del vostro pane preferito, poi spalmatelo di maionese, adagiate qualche fetta di avocado e poi cospargete con un pizzico di sale. Serviteli e mangiateli subito! Potete provare anche alcune alternative: spruzzare del succo di limone o spolverare con del pepe. |

| Pasto n. | Lista della spesa |
|----------|--|
| | carne e pollame |
| 1 | 400 gr petto di pollo intero |
| | Condimenti |
| 2 | qb olio di sesamo |
| | formaggi e latticini |
| 1 | qb parmigiano grattugiato |
| | frutta e verdura |
| 1 | 1 foglie alloro |
| 2 | 250 gr asparagi |
| 3,5 | 2 pz avocado |
| 2,5 | 2 cespi broccoletti |
| 1 | 80 gr carote |
| 3 | 1 pz finocchi |
| 3 | 200 gr insalata mista |
| 3 | qb insalata verde |
| 2 | 1 pz lime |
| 4 | 2 pz limoni |
| 3 | 1 pz Mele verdi |
| 1,2 | 2 pz peperoncini rossi freschi |
| 1 | 1 pz porro |
| 4 | 500 gr rucola |
| 4,5 | 3 pz scalogno |
| 1 | 1 gambi sedano |
| 1 | 80 gr zucchine |
| | frutta secca |
| 3 | 1 manciata gherigli di noci |
| | pane e sostitutivi |
| 5 | 4 fette pane a fette senza glutine |
| 3 | 4 pz panini da hamburger senza glutine |
| | pasta e riso |
| 4 | 400 gr grano saraceno |
| 1 | 320 gr fusilli senza glutine |
| | pescheria |
| 2 | 700 gr filetti di merluzzo |
| | prodotti vegetali |
| 3 | 4 pz hamburgeri di ceci |
| | salse |
| 3,5 | qb maionese vegana |
| 2 | qb salsa di soia |
| | salumi |
| 1 | 4 fette pancetta affumicata (bacon) |
| | scatolame |
| 4 | 400 gr fagioli cannellini |
| 1 | 500 gr passata di pomodoro |
| 1 | 2 pz peperoni rossi e gialli sott'olio |
| 4 | 250 gr pomodori secchi |
| | spezie |
| 1 | rametti timo essicato |

Ingredienti di base

Pasto1

qb aceto balsamico

1 spicchio aglio

1 rametto rosmarino fresco

qb sale-pepe-olio evo

Pasto2

1 spicchi aglio

qb carta da forno

Pasto3

qb rosmarino fresco

Pasto4

qb sale-pepe-olio evo

Pasto5

qb sale

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... |
| |
| |
| |
| |