













Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Caserecce integrali con asparagi in crema e affumicato vegetale  15 minuti di preparazione  15 minuti di cottura  30 minuti totale	500 gr caserecce integrali di farro 200 gr asparagi 100 gr prosciutto vegetale fumè 100 ml panna di soia qb olio extravergine di oliva qb timo	Cuocete gli asparagi a vapore per 5 minuti. Tagliate le punte e riponetele in una ciotola: serviranno per guarnire il piatto. Frullate il resto degli asparagi con la panna di soia fino a ottenere una crema. Tagliate il prosciutto vegetale a cubetti, Versate l'olio in una padella e profumate a piacere con il timo. Aggiungete il prosciutto vegetale e saltate per qualche minuto. Portate ad ebollizione, in una pentola, 2 litri di acqua. Versate le caserecce e quando avranno raggiunto la cottura, scolate. Unite al condimento e impiattate, avendo cura di distribuire le punte conservate in ogni piatto. Servite ben caldo.
Pasto 2 Vegan tacos Carote al latte di cocco e curry  25 minuti di preparazione  35 minuti di cottura  60 minuti totale	8 pz tortillas 2 litri brodo vegetale 100 gr fiocchi di soia disidratata 100 gr cipolla tritata 100 gr peperoncini dolci qb cumino qb origano qb peperoncino in polvere qb aglio qb sale-olio evo qb insalata misticanza 500 gr pomodorini datterini qb maionese vegana	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola media, una padella antiaderente bassa e larga, tagliere, un piatto da portata. Portate a bollore il brodo vegetale, versate i fiocchi di soia Nel brodo e cuoceteli per due minuti. Scolateli, strizzateli e lasciateli raffreddare. Tagliate i pomodorini in pezzi, e metteteli da parte. Affettate i peperoncini dolci. Tritate l'aglio sottilissimo. Nella padella antiaderente scaldate qualche cucchiaio di olio e aggiungete la cipolla tritata , L'aglio e il peperoncino. Mescolate per mezzo minuto poi aggiungete le spezie e cuocete per altri due minuti. Aggiungete i fiocchi di soia e fateli saltare in padella per 15 minuti. Aggiungete poi i peperoncini dolci fate insaporire per altri due minuti e spegnete. Farcite i Tak os con uno strato di fiocchi di soia, i pomodori l'insalata e un po' di maionese vegana. Servite subito.
	500 gr carote 1 pz porro qb sale-olio evo 1 lattina latte di cocco qb curry	<i>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una pentola antiaderente bassa e larga con coperchio, il robot da cucina o una mandolina per affettare le carote, un pelapatate, un tagliere. Affettate finemente il porro, quindi fatelo soffriggere lentamente in padella con un abbondante olio evo. Nel frattempo pelate le carote e tagliatele a rondelle molto sottili - con il robot da cucina ci vorrà davvero</i> <i>Aggiungete le carote affettate ai porri e fate rosolare bene, regolando di sale. Aggiungete tutta la lattina di latte di cocco mescolate, poi aggiungete il curry a piacere. Coprite la pentola e fate cuocere a fuoco basso, facendo attenzione che non si addensi troppo il latte, eventualmente aggiungete un goccio di acqua per terminare la cottura. Servite subito.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Salmone agli agrumi e riso basmati  10 minuti di preparazione  15 minuti di cottura  25 minuti totale	4 pz filetti di salmone 200 gr riso basmati 1 pz arance 1 pz limoni 3 pz cipollotti qb zenzero fresco qb miele qb sale-pepe-olio evo	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga con coperchio, una pentola media, un tagliere, una pinzetta per le lische, una padella antiaderente, una grattugia. Mettete a scaldare un litro di acqua. Affettate i cipollotti, grattugiate la buccia dell'arancio e metà della buccia del limone e lo zenzero, poi spremete l'arancio e metà del limone. Fate scaldare un filo di olio nella padella bassa per tostare il riso per qualche minuto. Versate l'acqua bollente sul riso in modo che lo copra abbondantemente, poi coprite e cuocete per circa 12 minuti, poi spegnete e tenetelo da parte. Ne frattempo sciacquate e togliete le lische al salmone. Scaldate un filo d'olio nella padella antiaderente quindi cuocete il salmone a fuoco basso. Dopo qualche minuto aggiungete i cipollotti e fate insaporire per qualche minuto, poi unite un cucchiaino di miele, lo zenzero e le scorze grattugiate, girate i filetti per farli insaporire quindi aggiungete anche il succo degli agrumi. Regolate di sale e terminate la cottura. Servite il salmone nei singoli piatti accompagnato dal riso basmati e irroratelo con il fondo di cottura.</p>
Pasto 4 Club sandwich di pollo Pinzimonio  20 minuti di preparazione  6 minuti di cottura  26 minuti totale	350 gr petto di pollo fettine 1 confezione bacon a fette qb maionese 1 pz Pomodori tondi 12 fette pane a cassetta senza bordo 1 confezione lattuga già lavata 8 pz stuzzicadenti lunghi per spiedini	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella antiaderente, un tagliere, una piastra, un coltello affilato e un piatto da portata. Mettete a scaldare la piastra a fuoco alto. Fate scaldare una padella antiaderente e cuocete il bacon fino a che diventa croccante. Fate cuocere le fette di pollo sulla piastra calda e mettetele da parte. Nel frattempo tostate le fette di pane sotto il grill del forno o nel tostapane o nella padella. Tagliate il pomodoro a fette abbastanza sottili. Tagliate le fette di pollo a listarelle, in modo che ci stiano nel sandwich. Spalmate su un lato di ciascuna fetta uno strato di maionese e un pizzico di senape. Procedete a preparare gli strati alternando sulla fetta di pane le fette di pomodoro, la lattuga, il bacon e il pollo, quindi chiudete il sandwich con una fetta di pane e ripetete il procedimento per il secondo strato (potete in alternativa fare uno strato per ogni ingrediente, come preferite). Richiudete il club sandwich e pressatelo leggermente, dopodichè tagliatelo in diagonale per creare il classico triangolo, che disporrete sul piatto da portata fermandolo con lo stecchino di legno. Ripetete il procedimento fino a terminare tutti gli ingredienti. Servite appena pronto.</p>
	200 gr carote 100 gr ravanelli qb sale-pepe-olio evo 2 pz finocchi 1 pz Peperone giallo 1 pz Peperone rosso 200 gr carote	<p>Tirate fuori gli ingredienti: tagliate tutte le verdure a listarelle, prendete una ciotola e preparate il condimento per il pinzimonio: in una ciotolina o in un barattolo con coperchio versate olio, sale, pepe, aceto o succo di limone (a piacere), mescolate molto bene e servite a parte insieme alle verdure.</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 5</p> <p>Zuppa di pomodoro veg</p> <p>Bruschette classiche</p> <p>🕒 16 minuti di preparazione</p> <p>🕒 51 minuti di cottura</p> <p>🕒 67 minuti totale</p>	<p>2 confezioni pomodori pelati a pezzi</p> <p>3 spicchi aglio</p> <p>1 pz scalogno</p> <p>300 gr cimette di cavolfiore</p> <p>qb origano</p> <p>qb basilico fresco</p> <p>qb peperoncino in polvere</p> <p>qb sale-olio evo</p> <p>qb lievito in scaglie</p> <p>250 gr crostini di pane</p> <p>1 pz Peperone rosso</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola bassa e larga, un mixer ad immersione, un tagliere, una zuppiera.</p> <p>Affettate o tritate l'aglio e lo scalogno. Separate le cimette di cavolfiore. Affettate il peperone. Tritate il basilico. Scaldate qualche cucchiaino di olio nella padella e soffrigete aglio e cipolla per qualche minuto. Aggiungete il peperone rosso e cuocete per altri 2 minuti. Aggiungete i pomodori pelati con il loro liquido, il cavolfiore, l'origano, il basilico e il peperoncino a piacere. Vi potrà sembrare che il cavolfiore sia troppo, ma una volta frullato sarà la quantità giusta. Fate cuocere a fiamma vivace per qualche minuto, poi riducete il calore, coprite e lasciare cuocere a fuoco bassissimo per circa 20 minuti. Spegnete e usate il frullatore ad immersione per ottenere una crema liscia. Regolate di sale e pepe e aggiungete il lievito a scaglie. Rimettete sul fuoco molto basso per una decina di minuti, mescolando di tanto in tanto. Se la zuppa fosse troppo densa, aggiungete dell'acqua fino ad ottenere la consistenza desiderata (un bicchiere dovrebbe bastare). Nel frattempo - se vi va - potete insaporire i crostini di pane da servire insieme alla zuppa, facendoli saltare in una padella antiaderente con un filo di olio evo e una delle vostre spezie preferite (origano, timo, rosmarino...) Potete servire la zuppa direttamente nelle ciotole con un velo di olio evo e con qualche fogliolina di basilico fresco.</p>
	<p>4 fette pane casereccio</p> <p>1 spicchi aglio</p> <p>qb origano</p> <p>qb basilico fresco</p> <p>qb sale-olio evo</p> <p>300 gr pomodorini datterini</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, una padella antiaderente, un piatto da portata, una ciotola, un piatto fondo.</p> <p>Fate scaldare la padella.</p> <p>Strofinare le fette con lo spicchio d'aglio.</p> <p>Tagliate i pomodorini a cubetti, metteteli in una ciotola, e conditeli con basilico, origano, sale e olio. Mescolate bene.</p> <p>Mettete a grigliare le fette di pane. Quando saranno pronte disponete le fette su un piatto da portata e su ognuna mettete un po' del condimento preparato. Servite subito.</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	alimenti conservati
2	1 lattina latte di cocco
1	100 ml panna di soia
	banco frigo
4	1 confezione bacon a fette
1	100 gr prosciutto vegetale fum
	carne e pollame
4	350 gr petto di pollo fettine
	confetture e miele
3	qb miele
	frutta e verdura
3	1 arance
1	200 gr asparagi
5	qb basilico fresco
2,4	900 gr carote
5	300 gr cimette di cavolfiore
3	3 cipollotti
4	2 finocchi
2	qb insalata misticanza
4	1 confezione lattuga gi lavata
3	1 limoni
2	100 gr peperoncini dolci
4	1 Peperone giallo
4,5	2 Peperone rosso
4	1 Pomodori tondi
2,5	800 gr pomodorini datterini
2	1 porro
4	100 gr ravanelli
5	1 scalogno
3	qb zenzero fresco
	pane e sostitutivi
5	250 gr crostini di pane
4	12 fette pane a cassetta senza bordo
5	4 fette pane casereccio
	pasta e riso
1	500 gr caserecce integrali di farro
3	200 gr riso basmati
	pescheria
3	4 filetti di salmone
	prodotti alimentari
2	2 litri brodo vegetale
	prodotti alimentari - etnici
2	8 pz tortillas
	prodotti vegetali
2	100 gr fiocchi di soia disidratata
5	qb lievito in scaglie
	salse
4	qb maionese
2	qb maionese vegana
4	qb senape
	scatolame
5	2 confezioni pomodori pelati a pezzi

Ingredienti di base

Pasto1

qb olio extravergine di oliva

Pasto2

qb aglio

qb sale-olio evo

Pasto3

qb sale-pepe-olio evo

Pasto4

qb sale-pepe-olio evo

8 pz stuzzicadenti lunghi per spiedini

Pasto5

3 spicchi aglio

qb sale-olio evo

		spezie
2		qb cumino
2		qb curry
2,5		qb origano
2,5		qb peperoncino in polvere
1		qb timo
		surgelati
2		100 gr cipolla tritata

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...