










Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 1</p> <p>Noodles alla piastra</p> <p>🕒 15 minuti di preparazione</p> <p>🕒 20 minuti di cottura</p> <p>🕒 35 minuti totale</p>	<p>200 gr noodles di riso</p> <p>250 gr pollo a fettine</p> <p>200 gr zucchine</p> <p>100 gr carote</p> <p>1 pz porri</p> <p>150 gr germogli di soia</p> <p>qb olio di semi</p> <p>qb sale</p> <p>qb salsa di soia</p>	<p>I noodles sono un formato di pasta lunga simile alle tagliatelle - solitamente di riso - che si trovano facilmente nel reparto etnico dei supermercati.</p> <p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un wok o una padella antiaderente larga e dai bordi alti, il robot da cucina per tagliare a julienne, una pentola per cuocere i noodles, un tagliere, una piastra da cucina. Mettete a scaldare la piastra e l'acqua per i noodles.</p> <p>Tagliate zucchine e carote a julienne, affettate sottilmente il porro.</p> <p>Tagliate il pollo a listarelle. Fate scaldare l'olio di semi nel wok e fate soffriggere il porro, quindi aggiungete il pollo, fate rosolare per circa 5 minuti. Aggiungete le altre verdure e mescolate.</p> <p>Aggiungete un bicchiere scarso di acqua, la salsa di soia a piacere, i germogli di soia e proseguite la cottura. Nel frattempo cuocete i noodles seguendo le indicazioni sulla confezione, dopo di chè scolateli e versateli nel wok con il condimento . Aggiungete altri 5/6 cucchiari di salsa di soia e mescolate bene. Trasferite gli spaghetti su una piastra rovente e fate saltare ancora per qualche minuto. Servite i noodles caldissimi e con la salsa di soia a parte.</p>
<p>Pasto 2</p> <p>Pesce facile</p> <p>Filetti di nasello con pomodori e pesto</p> <p>🕒 10 minuti di preparazione</p> <p>🕒 20 minuti di cottura</p> <p>🕒 30 minuti totale</p>	<p>400 gr filetti di nasello surgelati</p> <p>400 gr pomodori san marzano</p> <p>qb Vino bianco secco</p> <p>1 spicchi aglio</p> <p>1 foglie alloro</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p> <p>80 gr pesto ligure pronto</p> <p>qb alluminio per alimenti</p>	<p>Scaldate il forno a 200°. Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pirofila, un tagliere, un piatto da portata, una ciotola capiente.</p> <p>Tagliate a fettine sottili l'aglio. Disponete i filetti su una pirofila, unite mezzo bicchiere scarso di vino, l'aglio, l'alloro e spolverizzate con il pepe. Coprite con un foglio di carta di alluminio, chiudendo bene i bordi intorno alla pirofila e mettete in forno per 10 minuti. Nel frattempo tagliate i pomodori a pezzettoni, salateli e trascorsi i 10 minuti metteteli sul pesce.</p> <p>Richiudete l'alluminio e proseguite la cottura per altri 10 minuti almeno (verificate la cottura all'interno ma attenzione a non cuocerli troppo) . Sistemate i filetti in un piatto, raccogliete il fondo di cottura e unitelo al pesto e un filo di olio, quindi versate la salsa ottenuta sul pesce e servite.</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Fajitas di gamberetti e avocado Insalata di pomodori e avocado  18 minuti di preparazione  5 minuti di cottura  23 minuti totale	400 gr gamberetti 1 pz avocado 1 pz limoni qb maionese qb paprika qb sale-olio evo 4 pz tortillas	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola media, un tagliere, una ciotola media e un piatto grande per le tortillas. Portate ad ebollizione l'acqua per i gamberetti. Preparate l'avocado tagliandolo a metà, eliminando il nocciolo, sbucciatelo e quindi tagliatelo a fettine sottili, mettetelo nella ciotola e versateci sopra il succo di mezzo limone. Fate scottare i gamberetti per un minuto, scolateli e metteteli in una ciotola. Spalmate le tortillas con un velo di maionese, disponete le fettine di avocado poi metteteci sopra i gamberetti, spolverizzate con la paprika quindi arrotolate le tortillas, mettetelo sul piatto e portate in tavola
	350 gr pomodorini cigliegini 2 pz avocado qb sale-pepe-olio evo	<i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una insalatiera, un tagliere, un coltello per affettare. Tagliate i pomodori a fette o spicchi. Con il coltello tagliate l'avocado in lungo per metà, fatelo ruotare e dividete le due metà. Togliete il nocciolo e poi sbucciatelo. Tagliatelo a pezzettoni e mettetelo insieme ai pomodori. Condite con l'olio d'oliva, salate e pepate a piacere. Se volete potete aggiungere qualche goccia di limone oppure di aceto balsamico.</i>
Pasto 4 Spaghetti alla carbonara Insalata di lenticchie e pachini  10 minuti di preparazione  25 minuti di cottura  35 minuti totale	320 gr spaghetti 3 pz uova 100 gr guanciale qb pecorino grattugiato qb sale-pepe-olio evo	Preparate l'acqua per la pasta, nel frattempo tagliate il guanciale (o pancetta, a piacere) e fatelo rosolare in padella - se vi piace, con un filo di olio evo. In una ciotola sbattete 2 tuorli e un uovo intero assieme a pecorino, sale e pepe abbondante. Quando il guanciale si sarà raffreddato, aggiungetelo alla ciotola con le uova e mescolate per amalgamare il tutto. Scolate la pasta e unitela al composto. Mescolate e servite.
	350 gr lenticchie 400 gr pomodorini pachini qb aceto balsamico qb sale-olio evo 1 pz cipolla di Tropea	<i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola a pressione, un tagliere, una ciotola per insalata. Fate cuocere le lenticchie nella pentola a pressione per 10 minuti da quando inizia il sibilo - devono essere cotte ma croccanti - poi fatele raffreddare. Nel frattempo affettate i pomodori, tagliate la cipolla molto sottile. Mettete tutto nella ciotola, aggiungete le lenticchie quindi aggiustate di sale, aceto balsamico Mescolate molto bene e servite.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 5 Tagliatelle con panna, prosciutto e noci Insalata spinacini e carote  17 minuti di preparazione  5 minuti di cottura  22 minuti totale	320 gr tagliatelle 200 gr prosciutto cotto a dadini 3 rametti maggiorana 60 gr gherigli di noci qb brandy 200 ml panna da cucina qb grana grattugiato qb burro	Tirate fuori tutti gli ingredienti e mettete a bollire l'acqua per la pasta. In un tegame capiente fate sciogliere il burro e fate rosolare il prosciutto . Unite le foglioline di maggiorana e i gherigli di noci sminuzzati. Sfumate con il brandy e fate evaporare. Aggiungete la panna e fate cuocere per 1 minuto circa, senza far bollire. Aggiustate di sale e pepe e spegnete. Lessate le tagliatelle, scolatele e versatele nel tegame con il condimento e fate insaporire. Servite subito con una spolverata di grana.
	400 gr spinaci da insalata già lavati 250 gr carote qb sale-pepe-olio evo 1 pz limoni	<i>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una ciotola capiente da insalata e il robot da cucina per tagliare le carote.</i> <i>Preparate le carote, potete tagliarle a julienne oppure a rondelle, come preferite, poi mettete nella insalatiera insieme agli spinaci (se le foglie fossero troppo grosse spezzettatele).</i> <i>Preparate il condimento emulsionando olio e limone quanto basta, poi regolate di sale. sale</i> <i>Versare il condimento sull'insalata, mescolate bene e servite.</i>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
5	200 gr prosciutto cotto a dadini
4	3 pz uova
	carne e pollame
1	250 gr pollo a fettine
	formaggi e latticini
5	qb burro
5	qb grana grattugiato
4	qb pecorino grattugiato
	frutta e verdura
2	1 foglie alloro
3	3 pz avocado
1,5	350 gr carote
4	1 pz cipolla di Tropea
1	150 gr germogli di soia
3,5	2 pz limoni
2	400 gr pomodori san marzano
3,4	750 gr pomodorini cigliellini/pachini
1	1 pz porri
5	400 gr spinaci da insalata già lavati
1	200 gr zucchine
	frutta secca
5	60 gr gherigli di noci
	pasta e riso
4	320 gr spaghetti
5	320 gr tagliatelle
	pescheria
3	400 gr gamberetti
	prodotti alimentari
1	qb olio di semi
5	200 ml panna da cucina
	prodotti alimentari - etnici
1	200 gr noodles di riso
3	4 pz tortillas
	prodotti alimentari - legumi secchi
4	350 gr lenticchie
	salse
3	qb maionese
1	qb salsa di soia
	salumi
4	100 gr guanciale
	scatolame
2	80 gr pesto ligure pronto
	spezie
3	qb paprika
	surgelati
2	400 gr filetti di nasello surgelati
	vini e liquori
5	qb brandy
2	qb Vino bianco secco

Ingredienti di base

Pasto1

qb sale

Pasto2

1 spicchi aglio

qb alluminio per alimenti

qb sale-pepe-olio evo

Pasto3

qb sale-pepe-olio evo

Pasto4

qb aceto balsamico

qb sale-pepe-olio evo

Pasto5

3 rametti maggiorana 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...