










Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Tagliatelle radicchio e salsiccia Insalata con valeriana e indivia ⌚ 20 minuti di preparazione ⌚ 15 minuti di cottura ⌚ 35 minuti totale	320 gr tagliatelle all'uovo 250 gr salsiccia 200 gr radicchio rosso qb parmigiano grattugiato qb sale-pepe-olio evo qb scamorza affumicata qb prezzemolo	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una padella antiaderente, una pentola. Mettete l'acqua a bollire nella pentola. Tagliate il radicchio a striscioline e sbriciolate la salsiccia. Nella padella scaldate un cucchiaino di olio evo e unite la salsiccia, salate, pepate e fate cuocere per 5 minuti, aggiungete il radicchio e saltate per altri 5 minuti. Cuocete le tagliate in acqua bollente, scolatele al dente lasciando un po' d'acqua di cottura. Versate le tagliatelle nella padella e fate insaporire, unite il formaggio grattugiato ed il prezzemolo. Saltate ancora un paio di minuti e servite.
	200 gr valeriana qb sale-pepe-olio evo 2 cespi indivia 1 ciuffetto erba cipollina fresca	<i>Mondate l'indivia tagliando il fusto ed eliminando le foglie esterne, lavatela e sfogliatela. Tritate finemente l'erba cipollina. A parte emulsionate l'olio con l'aceto balsamico, il sale e il pepe. Disponete sul piatto di portata un letto di foglie di indivia; ricoprite con la valeriana. Cospargete col condimento e con l'erba cipollina. Fate insaporire qualche minuto prima di servire.</i>
Pasto 2 Cozze e merluzzo in umido Insalata con salmone e avocado ⌚ 20 minuti di preparazione ⌚ 10 minuti di cottura ⌚ 30 minuti totale	400 gr filetti di merluzzo surgelati 500 gr cozze 2 pz pomodori ramati 1 pz scalogno 4 cucchiaini olio di oliva qb basilico qb prezzemolo qb Vino bianco secco 1 bustina zafferano	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella larga e bassa, un tagliere, una pentola capiente, una ciotola per le cozze, un colino a trama fine, il mixer per tritare. Scottate i pomodori per qualche minuto in acqua bollente e poi pelateli. Tagliateli a pezzettini. Affettate sottilmente lo scalogno. Tritate basilico e prezzemolo. Lavate le cozze, mettetele in una pentola capiente con il vino e fatele aprire su fuoco vivo. Toglietele dai gusci, filtrate il fondo di cottura e tenetelo da parte. Rosolate lo scalogno in una padella con l'olio, unite i filetti di merluzzo e i pomodori, un po' del liquido di cottura delle cozze e lo zafferano. Fate cuocere tutto per 8-10 minuti. Regolate di sale. Aggiungete le cozze e il trito di prezzemolo e basilico poi mescolate e servite.
	400 gr salmone affumicato 1 pz avocado 150 gr rucola 1 pz pompelmo rosa 1 pz lime qb olio evo-sale	<i>Mettete la rucola in una ciotola da insalata. Pelate il pompelmo e ricavatene gli spicchi. Affettate il salmone a striscioline e l'avocado a fette e bagnate con il lime. Preparate il condimento con il restante succo di lime, olio, sale. Condite l'insalata e mescolate.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Carpaccio di manzo con crescione e mele Fagiolini e champignon  20 minuti di preparazione  15 minuti di cottura  35 minuti totale	400 gr carpaccio di manzo 1 mazzetto crescione 1 pz limoni qb sale-pepe-olio evo 1 pz mela Granny Smith 6 pz gherigli di noci qb salsa yogurt	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una ciotola. Lavate e dividete le foglie di crescione. Lavate e tagliate a fette sottilissime la mela mettetele nella ciotola e irroratele con il succo di mezzo limone, per non farla annerire. Disponete il carpaccio sui piatti, irrorate con l'olio, coprite con il crescione e le fettine di mela. Condite a piacere con succo di limone, sale, pepe, salsa yogurt e i gherigli di noce sbriciolati.
	400 gr fagiolini 300 gr funghi champignon tagliati 1 pz uova qb prezzemolo 80 gr yogurt bianco qb sale-olio evo 1 cucchiaini senape 1 cucchiaini succo di limone	<i>Preparate una pentola con acqua bollente salata per cuocere i fagiolini e una per bollire l'uovo. Cuocete i fagiolini per circa 12 min., devono restare croccanti. Una volta cotti metteteli in una pirofila capiente che potete portare in tavola. Cuocete l'uovo per 10 minuti, sguocciatelo e fatelo intiepidire. Tritate la metà dei funghi con il prezzemolo. Condite gli altri champignon con olio, succo di limone e sale. Mescolateli ai fagiolini. Sminuzzate grossolanamente l'uovo con una forchetta, unito allo yogurt, alla senape e al trito di prezzemolo e funghi. Versate il composto sulle verdure, aggiungete eventualmente alto olio e servite.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 4 Terrina di uova, prosciutto e verdure.  10 minuti di preparazione  25 minuti di cottura  35 minuti totale	8 pz uova 4 Fette Prosciutto cotto 5 pz asparagi 1 pz pomodori ramati qb sale-pepe-olio evo qb farina di riso qb erba cipollina	<p>Preriscaldate il forno a 180° e mettete a bollire dell' acqua salata.</p> <p>Lessate gli asparagi per 3 minuti, scolateli e lasciateli asciugare su carta assorbente.</p> <p>Nella stessa acqua sbollentate per un minuto il pomodoro inciso a croce sul fondo. Scolatelo, togliete la pelle, tagliatelo a spicchi e privatelo dei semi; tagliatelo a cubetti piccoli e avrete preparato una concasse' di pomodoro. Sbattete le uova regolando di sale e pepe. Ungete con olio EVO uno stampo da plum cake e spolveratelo con un velo di farina (se non avete quella di riso, usate la 00; importante è scuotere bene lo stampo). Sbattete le uova regolando di sale e pepe e scaldate una piccola padella antiaderente con un filo di olio. Dovrete fare quattro stati di uovo, quindi regolatevi aiutandovi con un mestolino. Fate cuocere una paio di mestolini di uovo sbattuto, appena inizia solidificarsi, ma è ancora cremoso come fossero un po' meno di uova strapazzate, versatelo nello stampino; sull'uovo disponete le fette di prosciutto. Cuocete ancora un paio di mestolini di uovo sbattuto e, come prima, appena inizia a solidificarsi, stendetelo sulle fette di prosciutto. Aggiungete gli asparagi e ricopriteli con l'uovo cotto come in precedenza. Da ultimo aggiungete la concasse' di pomodoro e ricopritela con il resto delle uova sbattute cotte come prima e con l'aggiunta dell'erba cipollina tritata. Coprite il contenitore con della casta stagnola e cuocete in forno per 20 minuti. Togliete dal forno, togliete la copertura di stagnola e rimettete in forno ventilato per altri 5/6 minuti. Lasciate intiepidire, tagliate a fette e servite.</p>
Pasto 5 Penne al pesto siciliano Radicchio in padella  12 minuti di preparazione  16 minuti di cottura  28 minuti totale	350 gr penne rigate 1 mazzetto basilico 1 spicchi aglio 500 gr pomodori ramati 150 gr ricotta 50 gr pinoli qb olio evo-sale- pepe 100 gr parmigiano grattugiato 1 cucchiari Olive nere denocciate	<p>Pulite e lavate i pomodori, tagliateli in due e dopo aver tolto la parte bianca interna, spremeteli per togliere il liquido in eccesso e i semini; metteteli quindi nel frullatore.</p> <p>Via via, aggiungete il basilico, i pinoli, lo spicchio di aglio, il parmigiano grattugiato, la ricotta e l'olio. Quando il pesto alla siciliana avrà raggiunto la giusta consistenza, aggiustate di sale e di pepe, e aggiungete le olive snocciate precedentemente tagliate a rondelline Cuocete le penne in acqua bollente, condite e servite.</p>
	500 gr radicchio tardivo qb sale-olio evo 1 pz scalogno	<p><i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga e un tagliere. Affettate lo scalogno molto sottile. Tagliate i cespi di radicchio (lavati) a pezzi lunghi qualche centimetro. Fate scaldare l'olio in padella e soffriggete lo scalogno, poi aggiungete il radicchio. Mescolate bene e fate cuocere per almeno 5 minuti, non di più se lo volete croccante.</i></p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
2	400 gr salmone affumicato
3,4	9 pz uova
	carne e pollame
1	250 gr salsiccia
3	400 gr carpaccio di manzo
	formaggi e latticini
1,5	150 gr parmigiano grattugiato
5	150 gr ricotta
1	qb scamorza affumicata
3	80 gr yogurt bianco
	frutta e verdura
4	5 pz asparagi
2	1 pz avocado
3	1 mazzetto crescione
1	1 ciuffetto erba cipollina fresca
3	400 gr fagiolini
3	300 gr funghi champignon tagliati
1	2 cespi indivia
2	1 pz lime
3	1 pz limoni
3	1 pz mela Granny Smith
2,4,5	700 gr pomodori ramati
2	1 pz pompelmo rosa
1	200 gr radicchio rosso
5	500 gr radicchio tardivo
2	150 gr rucola
2,5	2 pz scalogno
1	200 gr valeriana
	frutta secca
3	6 pz gherigli di noci
5	50 gr pinoli
	pasta e riso
5	350 gr penne rigate
1	320 gr tagliatelle all'uovo
	pescheria
2	500 gr cozze
	prodotti alimentari - farine
4	qb farina di riso
	salse
3	qb salsa yogurt
3	1 cucchiaini senape
	salumi
4	4 Fette prosciutto cotto
	scatolame
5	1 cucchiaini olive nere denocciolate
	spezie
2	qb basilico secco
5	1 mazzetto basilico secco
4	qb erba cipollina
2	1 bustina zafferano
	surgelati
2	400 gr filetti di merluzzo surgelati
	vini e liquori
2	qb Vino bianco secco

Ingredienti di base

Pasto1

qb prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo

Pasto2

4 cucchiaini olio di oliva
qb olio extravergine di oliva
qb prezzemolo
qb sale

Pasto3

qb prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo
1 cucchiaini succo di limone

Pasto4

qb olio-pepe-sale

Pasto5

1 spicchi aglio
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...