
















Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 <b>Dadolata di pollo e patate alle erbe aromatiche..</b>   10 minuti di preparazione  25 minuti di cottura  35 minuti totale	200 gr petto di pollo intero 300 gr patate qb rosmarino fresco qb salvia qb alloro qb timo qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una pentola, una padella antiaderente, Sbucciate le patate e tagliatele a dadini. Mettetele in pentola e fatele cuocere in acqua bollente e salata per 5 minuti. Scolatele e mettetele da parte a raffreddare. Tagliate a cubetti il petto di pollo, Versate del sale fino in padella ed il pollo fate cuocere a fiamma alta per 10 minuti, poi mettetelo in un piatto. Fate scaldare un cucchiaino d'olio evo nella stessa padella e aggiungete le patate fatele cuocere per 10 minuti, poi girate con un cucchiaino di legno, delicatamente. Tritate le erbe aromatiche, unitele in padella, aggiungete il pollo ed ultimante la cottura. Servite.
Pasto 2 <b>Crostini al radicchio con crema di ricotta..</b> <b>Wurstel farciti al formaggio.</b>   10 minuti di preparazione  13 minuti di cottura  23 minuti totale	metà filone di pane 1 pz radicchio rosso 1 pz scalogno 1 cucchiaio aceto balsamico 80 gr ricotta 1 cucchiaino zenzero in polvere qb erba cipollina qb sale-olio evo  4 pz wurstel qb senape 4 Fette pancetta affumicata (bacon) 50 gr emmentaler	Tirate fuori gli ingredienti. Accendete il forno, tagliate il pane a fette e fatelo tostare per un paio di minuti. Prendete una padella antiaderente, tritate lo scalogno e fatelo appassire in padella con un cucchiaino di olio evo. Unite il radicchio tagliato finemente, aggiungete l'aceto balsamico e un pizzico di sale, fate cuocere a fuoco lento per 5 minuti. Prendete una ciotolina e versateci dentro la ricotta e lavoratela finché non diventerà una crema, aggiungete l'erba cipollina tritata e lo zenzero. Ora prendete il pane, spalmate la ricotta e sopra mettete un po' di radicchio, qualche filo d'erba cipollina e servite.  Portate il forno a 200 gradi. Incidete i wurstel in profondità con un coltello, nel senso della lunghezza e sul lato concavo, e apriteli leggermente a libro, senza separare le 2 metà. Tagliate il formaggio a fettine di 2 mm di spessore, sovrapponetevi 2-3 fettine per volta e riducetele a listarelle sottili. Spalmate la senape l'interno dei Wurstel. Farciteli con l'emmentaler inserendo le fettine di formaggio all'interno delle tasche che avete creato. Avvolgete al centro di ciascun wurstel farcito 1 fetta di pancetta affumicata o di bacon. Stringete delicatamente le fettine di pancetta, in modo da chiudere il più possibile i lembi dei Wurstel. Disponeteli sulla placca foderata con carta da forno con la parte tagliata rivolta verso l'alto. Cuoceteli in forno per 7-8 minuti.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 <b>Frittata al forno saporita..</b>   15 minuti di preparazione   20 minuti di cottura   35 minuti totale	4 pz uova 8 pz asparagi 100 gr fagiolini in scatola 6 Fette salame a fette 80 gr gorgonzola dolce 8 foglie basilico fresco qb olio extravergine di oliva qb sale qb pepe	Preriscaldate il forno a 200°. Portate a bollore dell'acqua salata e lessate gli asparagi per 3 minuti; nella stessa acqua lessate la parte più dura del gambo che avevate precedentemente scartato. Rompete le uova in una ciotola capiente; mettete uno spargifiamma sulla pentola dove stanno lessando i gambi degli asparagi e appoggiate sopra la ciotola con le uova; montatele con lo sbattitore elettrico. Il calore dell'acqua che bolle aiuterà le uova a montare. Tagliate le fette di salame e il gorgonzola a pezzettini e affettate a rondelle gli asparagi (i primi che avete sbollentato) tenendo da parte le punte; tritate il basilico e incorporate il tutto nelle uova montate; regolate di sale e pepe senza esagerare: gorgonzola e salame sono già piuttosto sapidi. Ungete una teglia e versate il composto mettendo sopra le punte degli asparagi che avete tenuto da parte; infornate, abbassando la temperatura a 190°, per una ventina di minuti; negli ultimi 5 minuti utilizzate la funzione "ventilato". Mentre cuoce la frittata scolate i gambi degli asparagi che stanno lessando e riduceteli in crema con un po' di olio EVO passandoli con il frullatore a immersione. Al momento di servire emulsionate con un paio di cucchiaini di olio crudo; regolate di sale e distribuite la salsa sulla frittata.
Pasto 4 <b>Tagliata di tonno con avocado. Insalata con sgombro e pomodori..</b>   20 minuti di preparazione   3 minuti di cottura   23 minuti totale	250 gr filetto tonno fresco 1 pz avocado 1 mazzetto ravanelli 1 pz limoni qb tabasco qb pepe rosa in grani qb sale 1 pz Cetrioli	Affetta la polpa dell'avocado a cubetti e frullala nel mixer col succo di mezzo limone, una presa di sale, due cucchiaini di olio extravergine d'oliva e, a piacere, qualche goccia di tabasco. Taglia il cetriolo e i ravanelli a fette sottilissime con l'aiuto di una mandolina. Mescola le verdure, condiscile con un pizzico di sale e tre cucchiaini di olio. Scalda una padella antiaderente e cuoci il filetto di tonno un minuto per lato a seconda della cottura preferita. Deve rimanere rosato all'interno. Lascialo riposare cinque minuti, condiscilo con sale, poco olio e una macinata di pepe rosa, taglialo a fette e servilo con la salsa di avocado a parte e le verdure.
	120 gr filetti di sgombro sott'olio 200 gr pomodori 1 gambi Sedano pz cipolla qb sale-pepe-olio evo qb Aceto di vino bianco	Spezzettate i filetti di sgombro e metteteli in una insalatiera. Affettate finemente il sedano, una piccola cipolla e tagliate i pomodori a spicchi. Mettete tutto nell'insalatiera insieme allo sgombro e unite l'insalata. Condite con olio evo, sale, pepe e aceto a piacere.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 5 <b>Penne zafferano, zucchine e speck..</b> <b>Insalata con mele e noci..</b>   15 minuti di preparazione   15 minuti di cottura   30 minuti totale	160 gr penne 1 busta zafferano 150 gr zucchine 50 gr speck 1 pz Pomodori tondi qb parmigiano grattugiato qb prezzemolo qb sale-pepe-olio evo 1 cucchiaio farina	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una padella profonda o wok e una pentola. Portare ad ebollizione l'acqua per la cottura e quando bolle buttate la pasta. Nel frattempo tagliate le zucchine a strisce sottili e fatele saltare in padella con olio e poco sale e pepe. Lasciare rosolare a fuoco medio per alcuni minuti, poi unire lo speck ridotto a listarelle. Proseguire la cottura per pochi minuti, poi stemperare lo zafferano in poca acqua fredda con un cucchiaino raso di farina e unirlo nella padella mescolando per ottenere una salsa liquida ma leggermente cremosa. Sbucciare il pomodoro, eliminare semi e acqua e tagliarlo a pezzetti. Scolare la pasta nella padella, saltarlo a fuoco vivace per un minuto unendo un cucchiaio di prezzemolo tritato. Servire nei piatti cospargendo la pasta , se piace, con parmigiano grattugiato.
	100 gr insalata mista 1 pz Mele verdi 1 pz finocchi 1 manciata gherigli di noci	<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>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
3	4 pz uova
2	4 pz wurstel
	carne e pollame
1	200 gr petto di pollo intero
	formaggi e latticini
2	50 gr emmentaler
3	80 gr gorgonzola dolce
5	qb parmigiano grattugiato
2	80 gr ricotta
	frutta e verdura
1	qb alloro
3	8 pz asparagi
4	1 pz avocado
3	8 foglie basilico fresco
4	1 pz cetrioli
4	1 pz cipolla
5	1 pz finocchi
5	100 gr insalata mista
4	1 pz limoni
5	1 pz Mele verdi
1	300 gr patate
4	200 gr pomodori
5	1 pz Pomodori tondi
2	1 pz radicchio rosso
4	1 mazzetto ravanelli
2	1 pz scalogno
4	1 gambi sedano
5	150 gr zucchine
	frutta secca
5	1 manciata gherigli di noci
	pane e sostitutivi
2	metà filone di pane
	pasta e riso
5	160 gr penne
	pescheria
4	250 gr filetto tonno fresco
	salse
2	qb senape
	salumi
2	4 Fette pancetta affumicata (bacon)
3	6 Fette salame a fette
5	50 gr speck
	scatolame
3	100 gr fagiolini in scatola
4	120 gr filetti di sgombro sott'olio
	spezie
2	qb erba cipollina
4	qb pepe rosa in grani
4	qb tabasco
1	qb timo
5	1 busta zafferano
2	1 cucchiaino zenzero in polvere

Ingredienti di base

**Pasto1**

qb rosmarino fresco  
qb sale-pepe-olio evo  
qb salvia

**Pasto2**

1 cucchiaino aceto balsamico  
qb sale-olio evo

**Pasto3**

qb olio extravergine di oliva  
qb pepe  
qb sale

**Pasto4**

qb aceto di vino bianco  
qb sale-pepe-olio evo

**Pasto5**

1 cucchiaino farina  
qb prezzemolo  
qb sale-pepe-olio evo

<b>Altre cose che mi servono:</b>
<b>Detersivi e pulizia casa</b>
<b>Prodotti alimentari vari</b>
<b>Acqua bibite vino succhi</b>
<b>Carta, alluminio, pellicole</b>
<b>Prodotti per l'igiene e la cura della persona</b>
<b>Varie...</b>