
















Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 1</p> <p>Salsiccia e fagioli</p> <p> 5 minuti di preparazione</p> <p> 25 minuti di cottura</p> <p> 30 minuti totale</p>	<p>500 gr salsiccia</p> <p>1 pz cipolla</p> <p>200 ml passata di pomodoro</p> <p>qb sale-olio evo</p> <p>qb peperoncino</p> <p>250 gr fagioli borlotti in scatola</p>	<p>Tirate fuori gli ingredienti, Vi servirà una padella antiaderente capiente.</p> <p>Tagliate a fettine sottili la cipolla, a metà le salsicce e fate soffriggere la cipolla nella pentola con un filo d'olio evo ed il peperoncino (se vi piace). Aggiungete la salsiccia e fatela rosolare da entrambi i lati. Mettete la passata di pomodoro salate e fate cuocere per 15 minuti a fiamma dolce.</p> <p>Aggiungete anche i fagioli ed un mestolo d'acqua e lasciate in saporire per altri 5 minuti.</p> <p>Servite la salsiccia e fagioli nei piatti.</p>
<p>Pasto 2</p> <p>Spaghetti all'amatriciana</p> <p>Spinaci in padella con parmigiano</p> <p> 10 minuti di preparazione</p> <p> 20 minuti di cottura</p> <p> 30 minuti totale</p>	<p>320 gr spaghetti</p> <p>125 gr guanciale</p> <p>1 cucchiaio olio evo qb sale</p> <p>1 goccio Vino bianco secco</p> <p>7 pz pomodori san marzano</p> <p>1 pezzetto peperoncino</p> <p>100 gr pecorino grattugiato</p>	<p>Mettere in una padella, l'olio, il peperoncino ed il guanciale tagliato a pezzetti e rosolare a fuoco vivo.</p> <p>Aggiungere il vino. Togliere dalla padella i pezzetti di guanciale, sgocciolare bene e tenerli da parte.</p> <p>Unire i pomodori tagliati a filetti e puliti dai semi, aggiustare di sale, mescolare e dare qualche minuto di fuoco.</p> <p>Togliere il peperoncino, rimettere dentro i pezzetti di guanciale, dare ancora una rigirata alla salsa. Lessare intanto la pasta, bene al dente, in abbondante acqua salata. Scolarla e metterla in una terrina aggiungendo il pecorino grattugiato. Attendere qualche secondo e poi versare la salsa. Rimescolare e servire.</p>
	<p>1 kg spinaci già lavati</p> <p>1 spicchi aglio</p> <p>qb burro- qb sale</p> <p>qb parmigiano grattugiato</p>	<p><i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga, un tagliere. Affettate gli spinaci se non vi piacciono le foglie intere, sbucciate l'aglio. Nella padella sciogliete il burro e fate soffriggere l'aglio, poi versate gli spinaci e fateli saltare a fiamma vivace per un paio di minuti, poi abbassate e continuate la cottura finchè diventano morbidi. Togliete l'aglio. Versate una spolverata abbondante di parmigiano e servite.</i></p>
<p>Pasto 3</p> <p>Bistecca di manzo alla piastra</p> <p>Insalata con valeriana e indivia</p> <p> 12 minuti di preparazione</p> <p> 15 minuti di cottura</p> <p> 27 minuti totale</p>	<p>4 pz Bistecca di manzo</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p>	<p>tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una piastra in ghisa ona padella con fondo alto, un coltello e della carta assorbente. Praticate 2-3 tagli in verticale, sulle bistecche per non farle arricciare durante la cottura.</p> <p>Tamponare la carne con carta da cucina. Scaldare su fiamma viva la piastra in ghisa o la padella. Mentre si sta scaldando unire un filo d'olio con carta da cucina. Mettete la bistecche e Lasciatele cuocere per 2-3 minuti, senza toccarle. Girare la carne e Lasciar cuocere la carne sul secondo lato.</p> <p>Mettete le bistecche nel piatto e condirle a piacere, con un filo d'olio, sale e pepe.</p>
	<p>200 gr valeriana</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p> <p>2 cespi indivia</p> <p>1 ciuffetto erba cipollina fresca</p>	<p><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></p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 4 Pesce spada alle erbe liguri Insalata di finocchi, arance ed olive nere  20 minuti di preparazione  10 minuti di cottura  30 minuti totale	400 gr Fette sottili pesce spada 10 foglie Foglie di basilico 2 rametti maggiorana fresca 4 cucchiaini olio extravergine di oliva 2 pz limoni qb sale-pepe	Spremere i 2 limoni, tritare le foglie di basilico, menta e maggiorana, assieme al succo di due limoni e dell'olio extravergine d'oliva, fino ad ottenere una crema densa e vellutata, infine regolate di sale e pepe. Versare la crema ottenuta sulle fettine di pesce spada, e lasciare marinare il carpaccio per 15 minuti.
	600 gr finocchi 300 gr arance qb olive nere denocciolate	<i>Vi serviranno un tagliere ed una ciotola capiente. Lavate e tagliate i finocchi a spicchi sottili. Sbucciate l'arancia eliminando la parte bianca amara e tagliate a cubetti. Unite l'arancia al finocchio nella ciotola ed aggiungete le olive. Condite con olio ed un pizzico di sale e pepe a piacere.</i>
Pasto 5 Maltagliati con zucca e pistacchi Insalata di fagiolini e patate  10 minuti di preparazione  40 minuti di cottura  50 minuti totale	200 gr zucca a pezzi 50 gr porro 40 gr pistacchi qb sale qb pecorino grattugiato 320 gr maltagliati	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, una pentola capiente, una padella bassa e larga con coperchio, il mixer per tritare i pistacchi. Preparate l'acqua per la pasta. Riducete a dadini piccoli la polpa di zucca e il porro e cuocete a fuoco dolce in pentola coperta per 5-6 minuti. Aggiustate di sale. Lessate la pasta e scolatela non troppo asciutta, quindi versatela direttamente nella padella con la zucca, aggiungendo i pistacchi tritati. Mescolate bene e servite con pecorino a parte.
	600 gr fagiolini 400 gr patate 1 spicchio aglio qb prezzemolo qb sale-olio evo qb succo di limone qb aceto di mele	<i>Vi serviranno 2 pentole, un'insalatiera e un vasetto di vetro. Mettete i fagiolini a lessare nella pentola e le patate con la buccia in un'altra. Scolate i fagiolini e lasciateli raffreddare. Le patate saranno cotte quando si bucheranno bene con i rebbi della forchetta. Scolate le patate una volta cotte, lasciarle intiepidire e poi sbucciatele, tagliatele a pezzi non troppo piccoli e metterli in una insalatiera insieme ai fagiolini. Preparare un'emulsione che andrà a condire a freddo le patate e i fagiolini: in un vasetto di vetro mettere l'olio evo, l'aglio sbucciato, privato dell'anima interna se presente e tritato, il succo di mezzo limone o, se preferite, potete usare l'aceto, aggiungere sale e pepe, il prezzemolo fresco lavato e tritato, chiudere il vasetto con il suo tappo ed agitarlo energicamente per creare un'emulsione. Condire abbondantemente i fagiolini e le patate con l'emulsione all'aglio e servire in tavola.</i>

Pasto n.	Lista della spesa
	carne e pollame
3	4 pz Bistecche di manzo
1	500 gr salsiccia
	formaggi e latticini
2	qb burro
2	qb parmigiano grattugiato
2,5	150 gr pecorino grattugiato
	frutta e verdura
4	300 gr arance
1	1 pz cipolla
3	1 ciuffetto erba cipollina fresca
5	600 gr fagiolini
4	600 gr finocchi
4	10 foglie di basilico
3	2 cespi indivia
4	2 pz limoni
4	2 rametti maggiorana fresca
5	400 gr patate
2	7 pz pomodori san marzano
5	50 gr porro
2	1 kg spinaci già lavati
3	200 gr valeriana
5	200 gr zucca a pezzi
	frutta secca
5	40 gr pistacchi
	pasta e riso
5	320 gr maltagliati
2	320 gr spaghetti
	pescheria
4	400 gr fette sottili pesce spada
	prodotti alimentari
5	qb aceto di mele
	salumi
2	125 gr guanciale
	scatolame
1	250 gr fagioli borlotti in scatola
4	qb olive nere denocciolate
1	200 ml passata di pomodoro
	spezie
1,2	qb peperoncino
	vini e liquori
2	qb vino bianco secco

Pasto1

qb sale-olio evo

Pasto2

1 spicchio aglio

1 cucchiaio olio extravergine di oliva

qb sale

Pasto3

qb sale-pepe-olio evo

Pasto4

4 cucchiaini olio extravergine di oliva

qb pepe

qb sale

Pasto5

1 spicchio aglio

qb prezzemolo

qb sale-olio evo

qb succo di limone

Altre cose che mancano in casa?

