




Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Tagliatelle radicchio e salsiccia Fagiolini alla genovese ⌚ 15 minuti di preparazione ⌚ 30 minuti di cottura ⌚ 45 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 scaldare un cucchiaio 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.
	600 gr fagiolini 3 pz acciughe sotto sale 1 spicchi aglio qb prezzemolo 10 gr burro qb olio-sale-pepe	<i>Lessate i fagiolini in acqua bollente salata per circa 8 minuti, devono restare leggermente croccanti. Scolateli e teneteli da parte. Rosolate le alici nel burro e in 2 cucchiai di olio insieme all'aglio tritato, mescolando bene. Unite i fagiolini, lasciateli insaporire rapidamente, cospargete con un cucchiaio di prezzemolo tritato e servite, profumando a piacere con pepe macinato al momento.</i>
Pasto 2 Polpette di carne alla romana Patate al rosmarino ⌚ 20 minuti di preparazione ⌚ 30 minuti di cottura ⌚ 50 minuti totale	400 gr carne di vitello macinata 2 pz uova 3 Fette pane a fette 1 bicchiere latte 1 spicchio aglio qb noce moscata qb sale-olio evo qb parmigiano grattugiato qb prezzemolo qb carta assorbente per alimenti	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una ciotola grande e due medie, un mixer per tritare, una padella con i bordi alti e un piatto da portata. Mettete il pane in ammollo nel latte in una ciotola, nell'altra sbattete le uova. Tritate l'aglio e il prezzemolo. Mettete la carne in una terrina con l'aglio e il prezzemolo, una grattata di noce moscata, il parmigiano, il pane ben strizzato e sbriciolato, una presa di sale e le uova sbattute. Amalgamate tutti gli ingredienti, il composto non deve essere troppo asciutto. Formate delle palle non troppo grandi, schiacciatele leggermente e passatele nel pangrattato. Scaldare abbondante olio nella padella e frigeteci le polpette a fuoco medio girandole una volta per farle colorire da entrambe le parti. Fatele scolare su carta assorbente e servite.
	500 gr patate 3 rametti rosmarino fresco qb sale-pepe-olio evo	<i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga, un pelapatate, un tagliere, una forbice per il rosmarino. Tagliuzzate il rosmarino. Pelate e tagliate le patate a cubetti non troppo grandi (2cm), fate scaldare l'olio nella padella, aggiungete il rosmarino e poi le patate. Fatele saltare a fuoco vivace per qualche minuto, mescolando bene, poi abbassate e proseguite la cottura per almeno 15 minuti.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Filetti di merluzzo con olive Broccoletti gratinati  20 minuti di preparazione  22 minuti di cottura  42 minuti totale	<p>500 gr filetti di merluzzo surgelati 1 spicchi aglio 1 bicchiere vino bianco 50 gr olive nere liguri denocciolate 100 gr Olive verdi denocciolate 1 cucchiaini capperi sotto sale qb sale-olio evo qb peperoncino in polvere</p> <p>800 gr cime di broccoletti 80 gr grana grattugiato 20 gr burro 1 confezione besciamella pronta qb sale</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un mixer, una padella larga e bassa con coperchio. Sciacquate i capperi per eliminare il sale poi metteteli nel mixer insieme alle olive verdi, meta' delle olive nere, lo spicchio di aglio e tritate fino ad ottenere un trito finissimo. In una padella larga e bassa fate scaldare qualche cucchiaino di olio evo, quindi unite il trito aromatico oltre ad un pizzico di peperoncino. Aggiungete i filetti e fate cuocere per 2/3 minuti a fiamma vivace, sfumate con il vino poi abbassate la fiamma, coprite e continuate la cottura per altri 10 minuti, girandoli almeno una volta. Regolate di sale e servite decorando con le olive nere rimaste.</p> <p><i>Tirate fuori tutti gli ingredienti, vi servirà un piatto da portata che possa andare anche in forno, una pentola media.</i></p> <p><i>Portate a temperatura il forno per far gratinare il piatto successivamente. Fate cuocere i broccoletti in acqua bollente salata per 6 minuti circa; scolateli teneteli da parte. Nel frattempo scaldate la besciamella e aggiungete 60 g di grana; ungete una pirofila con parte del burro, trasferite i broccoletti e versatevi sopra la besciamella. Cospargete con il grana e con il burro a fiocchetti, poi passate sotto il grill del forno per circa 6 minuti o comunque finchè non si saranno gratinati. Se preparerete voi la besciamella il gusto sarà mille volte più buono! usate: 50 g di burro, 50 g di farina, 1/2 litro di latte, noce moscata (facoltativa), sale pepe. Fate sciogliere il burro, versate gradualmente la farina, mescolando continuamente per evitare grumi. Togliete il pentolino dal fuoco e versateci il latte caldo, continuando a mescolare. Amalgamate bene e rimettete sul fuoco basso, aggiungendo sale e noce moscata. Mescolate frequentemente e lasciate scaldare per circa 15 minuti, fino a quando la besciamella non si sarà addensata.</i></p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 4 Vellutata di champignon Frittata con asparagi selvatici e speck ⌚ 22 minuti di preparazione ⌚ 23 minuti di cottura ⌚ 45 minuti totale	300 gr funghi champignon tagliati 1 cucchiaino farina qb olio extravergine di oliva qb cipolla tritata qb parmigiano grattugiato qb prezzemolo tritato	Soffriggete la cipolla per qualche minuto poi aggiungete i funghi. Fate insaporire per due minuti. Aggiungete la farina, mescolate e versate due bicchieri scarsi di acqua. Portate a bollore e cuocete per pochi minuti. Frullate tutto con il frullatore ad immersione. Regolate di sale, poi aggiungete prezzemolo e parmigiano. Servite subito.
	5 pz uova 500 gr asparagi selvatici 2 cucchiaini pecorino grattugiato qb sale grosso 80 gr fetta unica speck 2 cucchiaini parmigiano grattugiato qb sale	Iniziate pulendo gli asparagi, poi fateli cuocere in acqua bollente (ci vorranno circa 10 minuti) scolateli e lasciateli sgocciolare per bene. Quando si saranno intiepiditi leggermente, tagliate il gambo a pezzi. Tagliate anche lo speck a strisciole spesse circa mezzo centimetro. In una ciotola battete le uova con una frusta insieme al sale e pepe, aggiungete anche i formaggi grattugiati, lo speck a pezzetti e infine gli asparagi tagliati. Mescolate tutti gli ingredienti per amalgamarli. In una padella, versate 5-6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, fatelo scaldare e poi unite il composto precedentemente preparato che farete cuocere a fuoco dolce per qualche minuto, con un coperchio. Con lo stesso coperchio, aiutatevi a girare la frittata per cuocerla dall'altro lato. A cottura ultimata servite.
Pasto 5 Torta di pollo ⌚ 15 minuti di preparazione ⌚ 20 minuti di cottura ⌚ 35 minuti totale	500 gr petto di pollo fettine 1 noce burro 3 pz cipollotti 1 cucchiaino farina 1 cucchiaino senape 200 ml brodo di pollo qb timo qb noce moscata 1 rotolo pasta sfoglia 1 pz uova 100 gr funghi champignon tagliati	Accendete il forno a 200°. Tagliate a strisciole i petti di pollo. Tritate finemente i cipollotti. In una padella capiente scaldate una noce di burro e dell'olio evo. aggiungete il pollo e cuocetelo per circa 3 minuti mescolando spesso. Aggiungete poi i cipollotti e i funghi affettati. Aggiungete un cucchiaino di farina e mescolate molto bene. Aggiungete il cucchiaino di senape, 200 ml di brodo di pollo, il timo e una macinata di noce moscata. Aggiustate di sale e pepe, mescolate bene e fate cuocere a fuoco dolce per circa 5/6 minuti, facendo assorbire il brodo, poi togliete dal fuoco. Stendete la pasta sfoglia e fate delle lievi incisioni a croce. Sbattete velocemente l'uovo. Versate il pollo in una pirofila da forno che sia leggermente più piccola del foglio di sfoglia, coprite il ripieno con la sfoglia arrotolando su se stessi i bordi in eccesso della pasta. fate cuocere sul ripiano più alto del forno per 15 minuti o finchè non sarà dorata. Togliete dal forno e aspettate qualche minuto prima di servirla.

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
5	1 rotolo pasta sfoglia
2,4,5	8 pz uova
	carne e pollame
2	400 gr carne di vitello macinata
5	500 gr petto di pollo fettine
1	250 gr salsiccia
	formaggi e latticini
1,3,5	50 gr burro
3	80 gr grana grattugiato
2	1 bicchiere latte
1,2,4	qb parmigiano grattugiato
4	2 cucchiaini pecorino grattugiato
1	qb scamorza affumicata
	frutta e verdura
4	500 gr asparagi selvatici
3	800 gr cime di broccoletti
5	3 pz cipollotti
1	600 gr fagiolini
4,5	400 gr funghi champignon tagliati
2	500 gr patate
1	200 gr radicchio rosso
	pane e sostitutivi
2	3 Fette pane a fette
	pasta e riso
1	320 gr tagliatelle all'uovo
	prodotti alimentari
3	1 confezione besciamella pronta
5	200 ml brodo di pollo
	salse
5	1 cucchiaini senape
	salumi
4	80 gr fetta unica speck
	scatolame
1	3 pz acciughe sotto sale
3	1 cucchiaini capperi sotto sale
3	50 gr olive nere liguri denocciolate
3	100 gr Olive verdi denocciolate
	spezie
3	qb peperoncino in polvere
5	qb timo
	surgelati
4	qb cipolla tritata
3	500 gr filetti di merluzzo surgelati
4	qb prezzemolo surgelato tritato
	vini e liquori
3	1 bicchiere vino bianco

Ingredienti di base

Pasto1

1 spicchi aglio
qb prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo

Pasto2

1 spicchio aglio
qb carta assorbente per alimenti
qb noce moscata
qb prezzemolo
3 rametti rosmarino fresco
qb sale-pepe-olio evo

Pasto3

1 spicchi aglio
qb sale-olio evo

Pasto4

1 cucchiaini farina
qb sale-pepe-olio evo

Pasto5

1 cucchiaini farina
qb noce moscata

Altre cose che mancano in casa?

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	