










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
<p>Pasto 3</p> <p>Filetti di merluzzo con olive</p> <p>Broccoletti gratinati</p> <p> 20 minuti di preparazione</p> <p> 22 minuti di cottura</p> <p> 42 minuti totale</p>	<p>500 gr filetti di merluzzo surgelati</p> <p>1 spicchi aglio</p> <p>1 bicchiere vino bianco</p> <p>50 gr olive nere liguri denocciolate</p> <p>100 gr Olive verdi denocciolate</p> <p>1 cucchiari capperi sotto sale</p> <p>qb sale-olio evo</p> <p>qb peperoncino in polvere</p> <p>800 gr cime di broccoletti</p> <p>80 gr grana grattugiato</p> <p>20 gr burro</p> <p>1 confezione besciamella pronta</p> <p>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 striscioline 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 striscioline 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

