










Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Penne zafferano, zucchine e speck Insalata con valeriana e indivia  15 minuti di preparazione  15 minuti di cottura  30 minuti totale	320 gr penne 1 busta zafferano 300 gr zucchine 100 gr speck 1 pz Pomodori tondi qb parmigiano grattugiato qb prezzemolo qb sale-pepe-olio evo 1 cucchiaino 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 striscie 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 cucchiaino di prezzemolo tritato. Servire nei piatti cospargendo la pasta, se piace, con parmigiano grattugiato.
	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 Polpette di tonno al sugo Zucchine grigliate con salsa al prezzemolo e aceto  20 minuti di preparazione  40 minuti di cottura  60 minuti totale	500 gr tonno al naturale 500 gr passata di pomodoro 50 gr Olive verdi denocciolate 30 gr capperi sotto sale 1 spicchi aglio qb sale-pepe-olio evo 100 gr parmigiano grattugiato 150 gr mollica di pane 4 pz uova qb farina qb prezzemolo surgelato tritato	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola larga e bassa con coperchio, una ciotola capiente. Mettete nella padella qualche cucchiaino di olio, fate soffriggere l'aglio poi aggiungete le olive, i capperi e 100 grammi di tonno sbriciolato. Aggiungete il sugo e fate cuocere a fuoco basso per circa 15 minuti. Mentre il sugo cuoce preparate le polpette. Riducete il tonno a pezzettini, mettetelo nella ciotola e mescolate bene con la mollica, il parmigiano, le uova, il prezzemolo. Regolate di sale e pepe, quindi modificate la consistenza dell'impasto con la farina, deve essere sufficientemente solido per formare le polpette. Prendete l'impasto con l'aiuto di un cucchiaino, quindi preparate le polpette, non troppo grandi. Una volta pronte versatele nel sugo ancora sul fuoco e proseguite la cottura per almeno 10 minuti.
	300 gr zucchine 2 cucchiaini prezzemolo tritato 2 spicchi aglio 2 cucchiaini aceto di vino bianco qb sale-pepe-olio evo	<i>Vi serve una griglia e una ciotolina. Tagliare a fettine sottili le zucchine. Salatele e pepatele. Scaldare la griglia. Spennellare le zucchine da entrambi i lati con l'olio e metterle a cuocere, girandole quando sono ben grigliate da ciascun lato. Preparare la salsa: unire tutti gli ingredienti (prezzemolo, aglio, aceto, olio, sale e pepe) in una ciotolina. Servire subito.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Frittata con orzo e piselli ⌚ 5 minuti di preparazione ⌚ 40 minuti di cottura ⌚ 45 minuti totale	100 gr orzo 500 gr piselli 4 pz uova qb sale-pepe-olio evo qb prezzemolo	Tirate fuori gli ingredienti. Vi serviranno due pentole, una ciotola e una padella antiaderente. Sciacquate bene l'orzo sotto acqua corrente e fatelo lessare in pentola per circa 30 minuti. Nell'altra pentola fate cuocere i piselli in acqua bollente per 10 minuti. In una ciotola sbattete le uova, aggiungete i piselli e mescolate bene. Scolate l'orzo e aggiungetelo alle uova, aggiustate di sale e pepe e cospargente una manciata di prezzemolo. Prendete la padella, versateci un filo d'olio evo, unite il composto e fate cuocere circa 5/10 minuti per parte. Servite subito, se ne avanza una fetta, sarà ottima anche il giorno dopo magari come pranzo al sacco.
Pasto 4 Sformato di branzino con verdure ⌚ 10 minuti di preparazione ⌚ 40 minuti di cottura ⌚ 50 minuti totale	200 gr filetti di branzino 150 gr carote 150 gr zucchine 150 gr finocchi 100 gr pomodorini 100 gr ricotta 2 pz uova 30 gr farina qb prezzemolo qb origano qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una padella antiaderente capiente, una ciotola, un frullatore ad immersione e una pirofila da forno. Ridurre a cubetti zucchine, carota e finocchio. Saltare il tutto in padella per alcuni minuti con poco olio, sale e pepe, poi abbassare la fiamma, bagnare con mezzo bicchiere di acqua e proseguire la cottura per 5 minuti. Riunire nella ciotola le uova, la ricotta, un cucchiaino di prezzemolo tritato, la farina e due cucchiaini d'olio. Frullare bene il tutto e regolare di sapore con il sale. Accendete il forno a 180°. Tagliate i pomodori a quarti e riducete il branzino a pezzetti, aggiungeteli nelle ciotola e mescolate bene. Distribuire il tutto in una pirofila, spolverizzare con poco origano, irrorare con un filo d'olio e cuocere in forno a 180 gradi per 25/30 minuti.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 5 Maiale ripieno in panatura di pistacchi con broccoletti Patate al rosmarino  25 minuti di preparazione  30 minuti di cottura  55 minuti totale	8 fette lonza di maiale 8 pz noci 40 gr pistacchi qb pangrattato 2 pz uova qb farina bianca 40 gr burro 1 cespo broccoletti qb sale qb stuzzicadenti 80 gr gorgonzola dolce DOP	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola media, un tagliere, un frullatore ad immersione, il mixer con la lama per tritare, una padella. Portate a bollore dell' acqua salata. Separate i ciuffetti del broccoletto e tagliate il gambo a rondelle (scartate la parte in fondo). Sbollentate i ciuffetti per 3/4 minuti, scolateli e continuate a far bollire le rondelle del gambo per 15 minuti.</p> <p>Al termine della cottura frullatele con il frullatore a immersione con un mestolino di acqua di cottura e qualche cucchiaino di olio EVO fino ad ottenere una salsa liscia; regolate di sale e pepe.</p> <p>Estraete i gherigli dalle noci e tritateli grossolanamente e mescolate la granella ottenuta al gorgonzola. Disponete il composto su quattro fette di lonza (non devono essere troppo spesse; nel caso battetele per renderle sottili) e ricopritele con le altre quattro formando dei fagottini chiudendoli con degli stuzzicadenti. Tritate grossolanamente i pistacchi e mescolateli al pangrattato.</p> <p>Panate i fagottini passandoli prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pane con i pistacchi. Fate sciogliere il burro in padella e cuocete i fagottini fino a che non saranno ben dorati.</p> <p>Saltate velocemente i broccoletti sbollentati; componete i piatti disponendo sul fondo la salsa e adagiandovi sopra i fagottini; completate on i ciuffi di broccoletti saltati.</p>
	500 gr patate 3 rametti rosmarino fresco qb sale-pepe-olio evo	<p><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.</i></p> <p><i>Fatele saltare a fuoco vivace per qualche minuto, mescolando bene, poi abbassate e proseguite la cottura per almeno 15 minuti.</i></p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
2,3,4,5	12 pz uova
	carne e pollame
5	8 fette lonza di maiale
	formaggi e latticini
5	40 gr burro
5	80 gr gorgonzola dolce DOP
1,2	100 gr parmigiano grattugiato
4	100 gr ricotta
	frutta e verdura
5	1 cespo broccoli
4	150 gr carote
1	1 ciuffetto erba cipollina fresca
4	150 gr finocchi
1	2 cespi indivia
5	500 gr patate
1	1 pz Pomodori tondi
4	100 gr pomodorini
1	200 gr valeriana
1,2,4	750 gr zucchine
	frutta secca
5	8 pz noci
5	40 gr pistacchi
	pane e sostitutivi
2	150 gr mollica di pane
5	qb pangrattato
	pasta e riso
3	100 gr orzo
1	320 gr penne
	pescheria
4	200 gr filetti di branzino
	prodotti alimentari
5	qb farina bianca
	salumi
1	100 gr speck
	scatolame
2	30 gr capperi sotto sale
2	50 gr Olive verdi denocciolate
2	500 gr passata di pomodoro
2	500 gr tonno al naturale
	spezie
4	qb origano
1	1 busta zafferano
	surgelati
3	500 gr piselli
2	qb prezzemolo surgelato tritato

Ingredienti di base
Pasto1
1 cucchiaino farina
qb prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo
Pasto2
2 cucchiaini aceto di vino bianco
1 spicchi aglio
qb farina
2 cucchiaini prezzemolo tritato
qb sale-pepe-olio evo
Pasto3
qb prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo
Pasto4
30 gr farina
qb prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo
Pasto5
3 rametti rosmarino fresco
qb sale-pepe-olio evo
qb stuzzicadenti

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"/>	_____