










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	400 gr petto di pollo intero 600 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 ultimate la cottura. Servite anche tiepido.
Pasto 2 <b>Crostini al radicchio con crema di ricotta Wurstel farciti al formaggio</b>   10 minuti di preparazione   13 minuti di cottura   23 minuti totale	1 pz filone di pane 1 pz radicchio rosso 2 pz scalogno 1 cucchiaio aceto balsamico 150 gr ricotta 1 cucchiaino zenzero in polvere qb erba cipollina qb sale-olio evo	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una padella antiaderente bassa e larga, un tagliere o un mixer per le verdure, una ciotola piccola, un piatto grande per servire. Accendete il forno. Affettate o tritate lo scalogno, tagliate a listarelle sottili il radicchio poi tritate anche l'erba cipollina. Nella padella antiaderente, fate appassire lo scalogno con uno o due cucchiaini di olio evo. Unite il radicchio, aggiungete l'aceto balsamico e un pizzico di sale e fate cuocere a fuoco lento per 5 minuti. Tagliate il pane a fette e fatelo tostare in forno (oppure su una padella bassa e larga) per un paio di minuti. Prendete una ciotolina e versateci la ricotta e lavoratela finché non diventerà una crema, aggiungete l'erba cipollina tritata e lo zenzero. Ora prendete il pane tostato, spalmate la ricotta e sopra mettete un po' di radicchio, qualche filo d'erba cipollina adagiate sul piatto e servite subito.
	8 pz wurstel 8 Fette pancetta affumicata (bacon) qb senape 100 gr emmentaler	Portate il forno a 200 gradi. Incidete i wurstel in profondita con un coltello, nel senso della lunghezza e sul lato concavo, e apriteli leggermente senza separare le 2 meta. Tagliate il formaggio a fettine di 2 mm di spessore, poi 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 ciascun wurstel farcito con 1 fetta di pancetta affumicata o di bacon. Stringete delicatamente le fettine di pancetta, in modo da chiudere il piu 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	8 pz uova 16 pz asparagi 200 gr fagiolini in scatola 12 Fette salame a fette 160 gr gorgonzola dolce 16 foglie basilico fresco qb sale	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 e regolate di sale e pepe senza esagerare: gorgonzola e salame sono già piuttosto saporiti. 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</b> <b>Insalata con sgombro e pomodori</b>  ⌚ 20 minuti di preparazione  ⌚ 3 minuti di cottura  ⌚ 23 minuti totale	500 gr filetto tonno fresco 1 pz avocado 1 mazzetto ravanelli 1 pz limone 2 pz Cetrioli qb tabasco qb pepe rosa in grani qb sale	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 i cetrioli 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.
	250 gr filetti di sgombro sott'olio 400 gr pomodori 3 gambi Sedano pz cipolla qb sale-pepe-olio evo qb Aceto di vino bianco 200 gr lattuga già lavata	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 i	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	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 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.
	200 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	8 pz uova
2	8 pz wurstel
	carne e pollame
1	400 gr petto di pollo intero
	formaggi e latticini
2	100 gr emmentaler
3	160 gr gorgonzola dolce
5	qb parmigiano grattugiato
2	150 gr ricotta
	frutta e verdura
1	qb alloro
3	16 pz asparagi
4	1 pz avocado
3	16 foglie basilico fresco
4	2 pz cetrioli
4	1 pz cipolla
5	1 pz finocchi
5	200 gr insalata mista
4	200 gr lattuga già lavata
4	1 pz limoni
5	1 pz Mele verdi
1	600 gr patate
4	400 gr pomodori
5	1 pz Pomodori tondi
2	1 pz radicchio rosso
4	1 mazzetto ravanelli
2	2 pz scalogno
4	3 gambi sedano
5	300 gr zucchine
	frutta secca
5	1 manciata gherigli di noci
	pane e sostitutivi
2	1 pz filone di pane
	pasta e riso
5	320 gr penne
	pescheria
4	500 gr filetto tonno fresco
	salse
2	qb senape
	salumi
2	8 Fette pancetta affumicata (bacon)
3	12 Fette salame a fette
5	100 gr speck
	scatolame
3	200 gr fagiolini in scatola
4	250 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 sale-pepe-olio evo

**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>