




Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Tramezzino con gamberetti e salsa rosa Mezze penne con robiola pomodori e pate' di olive Insalata di pomodori ciliegini ⌚ 26 minuti di preparazione ⌚ 10 minuti di cottura ⌚ 36 minuti totale	12 fette pane per tramezzini 100 gr rucola già lavata 400 gr gamberetti cotti - al naturale salsa rosa 4 pz mozzarella	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, un piatto da portata e una ciotola media. Scolate i gamberetti metteteli nella ciotola e mescolateli alla salsa rosa, la quantità dipende dal vostro gusto Affettate le mozzarelle a fette non troppo sottili. Componete il tramezzino mettendo prima le fette di mozzarella, poi i gamberetti ed infine la rucola. Sovrapponete una fetta di pane e fate un altro strato con i gamberetti e la rucola. Potete servirli lasciandoli interi oppure tagliandoli nel classico triangolo. Se non li servite subito, conservateli in frigo.
	350 gr mezze penne 200 gr robiola 1 spicchi aglio 200 gr pomodorini ciliegini 3 cucchiari pate' di olive nere sale-pepe-olio evo	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola capiente, un tagliere, una ciotola che possa contenere la pasta. Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Tagliate i pomodorini a pezzetti non troppo grandi e fateli sgocciolare per qualche minuto. Fate cuocere gli spaghetti e nel frattempo - in una ciotola adatta a contenere la pasta - mescolate la robiola con il pate' di olive e un filo di olio. Aggiungete i pomodori scolati, l'aglio tagliato a metà, regolate di sale e mescolate bene. Tenete da parte un po' di acqua di cottura e versate un paio di cucchiari nel condimento in modo che non risulti troppo asciutto. Togliete l'aglio. Scolate la pasta e versatela direttamente nella ciotola con il condimento. Aggiungete eventualmente qualche altro cucchiario di acqua di cottura per ammorbidire e servite subito.
	800 gr pomodorini ciliegini sale-olio evo basilico fresco	<i>Tagliate i pomodori a metà o in quattro - come preferite - e metteteli in una insalatiera. Spezzettate le foglie di basilico direttamente sui pomodori, aggiungete abbondante olio evo e regolate di sale. Mescolate e servite.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 2 Piadina tonno e insalata Tiramisu in bicchiere - ricetta per negati  13 minuti di preparazione  5 minuti di cottura  18 minuti totale	4 pz piadine 2 confezioni tonno sott'olio 200 gr insalata mista già lavata 1 pz cipolla di Tropea sale-pepe-olio evo 2 pz Pomodori tondi maionese	<p>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una padella antiaderente, una ciotola media e un tagliere. Scolate il tonno e sbriciolatelo dentro alla ciotola.</p> <p>Tagliate i pomodori e la cipolla a fette piuttosto sottili e aggiungete anche questi ingredienti nella ciotola. Mescolate delicatamente per far insaporire - aggiustate di sale e pepe in base ai vostri gusti. Mettete la padella sul fuoco, quando è abbastanza calda mettete a scaldare una piadina, prima da un lato e poi dall'altro. Spostate la piadina calda su un piatto e farcitemela con tonno, insalata, pomodori, cipolla e maionese a piacere. Chiudete la piadina a metà oppure arrotolatela e tagliatela a metà. Ripetete il procedimento con le altre piadine. Servite subito.</p>
	250 gr mascarpone caffè zucchero 8 pz savoiardi panna montata 1 pz tuorli	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una ciotola media, 4 bicchieri, un piatto fondo. Preparate il caffè. Mettete tuorlo e zucchero in una ciotola e mescolate molto bene con la frusta per sciogliere lo zucchero e far diventare morbido il composto.</p> <p>A questo punto aggiungete il mascarpone e mescolate. Il composto risulterà abbastanza denso, quindi per ammorbidirlo aggiungete qualche cucchiaino di panna - poco alla volta - per ottenere il gusto e la consistenza che preferite. Regolate di zucchero se necessario.</p> <p>Versate il caffè nel piatto fondo, bagnate rapidamente un biscotto alla volta - non troppo mi raccomando altrimenti diventa molliccio! - poi mettetelo sul fondo del bicchiere, eventualmente spezzandolo a metà.</p> <p>Versate qualche cucchiaino della crema di mascarpone sopra al biscotto fino a riempire il bicchiere almeno a metà, guarnite con un savoiardo infilato nella crema e servite subito.</p> <p>Se voleste "abbellire" il tiramisù e avete in casa del cioccolato, potete grattugiarne o spezzettarne un pochino sul bicchiere prima di servirlo.</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
1	400 gr gamberetti cotti al naturale
	formaggi e latticini
2	250 gr mascarpone
1	4 pz mozzarella
2	panna montata
1	200 gr robiola
	frutta e verdura
1	basilico fresco
2	1 pz cipolla di Tropea
2	200 gr insalata mista già lavata
2	2 pz Pomodori tondi
1	1 kg gr pomodorini cigliegini
1	100 gr rucola già lavata
	pane e sostitutivi
1	12 fette pane per tramezzini
2	4 pz piadine
	pasta e riso
1	350 gr mezze penne
	prodotti alimentari
2	1 pz tuorli
	prodotti alimentari - biscotti
2	8 pz savoiardi
	salse
2	maionese
1	salsa rosa
	scatolame
1	3 cucchiari pate' di olive nere
2	2 confezioni tonno sott'olio

Ingredienti di base

Pasto1

1 spicchi aglio
qb sale-pepe-olio evo

Pasto2

qb caffè'
qb sale-pepe-olio evo
zucchero

Altre cose che mi servono:
Detersivi e pulizia casa
Prodotti alimentari vari
Acqua bibite vino succhi
Carta, alluminio, pellicole
Prodotti per l'igiene e la cura della persona
Varie...