

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 1</p> <p>Lenticchie con curry e riso basmati</p> <p>⌚ 10 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 30 minuti di cottura</p> <p>⌚ 40 minuti totale</p>	<p>300 gr lenticchie</p> <p>200 gr riso basmati</p> <p>2 spicchi aglio</p> <p>1 pz scalogno</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p> <p>500 gr passata di pomodoro</p> <p>qb curcuma</p> <p>qb prezzemolo</p> <p>150 gr carote</p> <p>qb zenzero fresco</p>	<p>ATTENZIONE per questa ricetta potreste avere necessità di di mettere a bagno le lenticchie la sera prima.</p> <p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, una pentola capiente, una padella. Mettete a bollire l'acqua per il riso e quella per le lenticchie, poi cucinateli secondo le indicazioni sulla confezione.</p> <p>Affettate lo scalogno, grattugiate lo zenzero e tritate il prezzemolo e le carote. In una padella fate soffriggere lo spicchio d'aglio e lo scalogno, le carote poi aggiungete la salsa di pomodoro e le spezie (tranne lo zenzero). Fate cuocere per circa 5 minuti mescolando di tanto in tanto. Scolate il riso, aggiungete il prezzemolo e tenetelo da parte. Aggiungete le lenticchie cotte alla salsa, mescolate, aggiungete una grattugiata di zenzero e continuate la cottura per circa 15 minuti a fuoco medio (se serve aggiungete dell'acqua calda). Servite disponendo il riso sul singolo piatto e versandoci sopra le lenticchie al pomodoro.</p>
<p>Pasto 2</p> <p>Tagliatelle di zucchine al sugo Tartara vegetariana</p> <p>⌚ 25 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 15 minuti di cottura</p> <p>⌚ 40 minuti totale</p>	<p>480 gr zucchine</p> <p>300 gr pomodorini pachini</p> <p>15 gr mandorle</p> <p>1 spicchi aglio</p> <p>qb olio extravergine di oliva</p> <p>qb sale</p> <p>1 pz cipolla</p> <p>qb basilico fresco</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un pelapatate, una pentola media, una padella, il frullatore (anche ad immersione va bene).</p> <p>Affettate o tritate la cipolla. Mettete a bollire l'acqua per cuocere le zucchine. Lavate le zucchine e con l'apposito pelapatate dentellato ricavate gli "spaghetti" passandolo per lungo. Se non doveste averlo, potrete utilizzare il pelapatate normale, creare delle fette sottili di zucchine e poi tagliarle a striscioline. Ci vorrà qualche minuto in più di preparazione. Alla fine dovrà rimanere solo il torsolo centrale, che dovrete tagliare a cubetti (serviranno per il sugo). Preparate la salsa frullando grossolanamente i pomodori con il basilico, le mandorle, l'aglio, l'olio e un pizzico di sale. Rosolate la cipolla tritata in una padella con un filo d'olio, dopo alcuni minuti versateci i cubetti di zucchine, aggiungete la salsa di pomodoro precedentemente preparata e fate cuocere per 10 min. Nel frattempo lessate gli spaghetti di zucchine in acqua salata per 5 minuti, scolateli e trasferiteli nella padella col sugo. Mescolate bene e servite subito.</p>
	<p>250 gr ricotta vaccina</p> <p>100 gr emmental</p> <p>100 gr scamorza affumicata</p> <p>100 gr pomodorini cigliegini</p> <p>1 ciuffetto salvia fresca</p> <p>80 gr gherigli di noci</p> <p>qb aceto balsamico</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p>	<p>Tagliate la scamorza e l'Emmentaler a dadini e unire ricotta, sale e pepe. Per comporre il piatto prelevare il composto di formaggio a cucchiariate e versarlo nel tagliapasta, livellare la superficie ed estrarlo delicatamente. Proseguire allo stesso modo, fino ad ottenere tutti e 4 i dischi di formaggio. Trasferire in 4 piatti individuali. Tagliare i pomodori a dadini, tritare i gherigli di noce grossolanamente insieme alla salvia. Sbattere l'aceto balsamico con 1 pizzico di sale in una ciotolina quindi versare l'olio a filo, continuando a sbattere e incorporare la salvia tritata. Spolverizzare i dischi di formaggio con 1 macinata abbondante di pepe infine distribuire il condimento sui dischi di formaggio con un cucchiaio. Completare con i dadini di pomodoro, i gherigli di noci e servire.</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Carbonara vegan Carote al latte di cocco e curry ⌚ 20 minuti di preparazione ⌚ 20 minuti di cottura ⌚ 40 minuti totale	340 gr spaghetti 400 gr seitan affumicato 350 gr tofu 120 gr zucchine 100 gr carote 1 gambi sedano qb curcuma qb sale-pepe-olio evo qb latte di soia	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga, un mixer per tritare le verdure, una pentola per gli spaghetti, una ciotola media, un tagliere. Mettete a bollire l'acqua. Tagliate a cubetti il seitan. Tritate le verdure molto fini. Mettete dell'olio nella padella e fate soffriggere le verdure per qualche minuto poi aggiungete il seitan e proseguite la cottura a fuoco medio. Nel frattempo schiacciate il tofu nella ciotola, aggiungete del latte di soia per arrivare ad avere una preparazione cremosa. Aggiungete quindi abbondante curcuma per avere un bel colore giallo (ma assaggiate per non esagerare..) e regolate di sale e pepe mescolando bene. Versate la crema nella padella con il seitan e le verdure e mescolate molto bene per far insaporire, poi spegnete. Cuocete gli spaghetti (tenete da parte un po' di acqua di cottura) e quando saranno cotti versateli nella padella con il condimento. Se fossero troppo asciutti aggiungete qualche cucchiaino di acqua. Mescolate molto bene e poi servite con una spolverata di pepe.</p>
	500 gr carote 1 pz porro qb sale-olio evo 1 lattina latte di cocco qb curry	<p><i>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una pentola antiaderente bassa e larga con coperchio, il robot da cucina o una mandolina per affettare le carote, un pelapatate, un tagliere. Affettate finemente il porro, quindi fatelo soffriggere lentamente in padella con un abbondante olio evo.</i></p> <p><i>Nel frattempo pelate le carote e tagliatele a rondelle molto sottili - con il robot da cucina ci vorrà davvero un minuto - se invece utilizzate la mandolina calcolate qualche minuto in piu.. e tenete d'occhio il soffritto.</i></p> <p><i>Aggiungete le carote affettate ai porri e fate rosolare bene, regolando di sale.</i></p> <p><i>Aggiungete tutta la lattina di latte di cocco mescolate, poi aggiungete il curry a piacere. Coprite la pentola e fate cuocere a fuoco basso, facendo attenzione che non si addensi troppo il latte, eventualmente aggiungete un goccio di acqua per terminare la cottura. Servite subito.</i></p>
Pasto 4 Crema di broccoli con crostoni di pane integrale ⌚ 10 minuti di preparazione ⌚ 30 minuti di cottura ⌚ 40 minuti totale	500 gr broccolo romanesco 2 pz patate 1 spicchio aglio 2 pz cipollotti qb brodo vegetale qb sale-pepe-olio evo qb curcuma 8 fette spesse pane integrale qb grana grattugiato	<p>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una padella capiente ed un mixer ad immersione. Lavate e riducete a cimette il broccolo. Tagliate le patate a dadini. Tagliate i cipollotti finemente e metteteli in padella con un filo d'olio evo e aglio, aggiungete le patate e fate cuocere per 5 minuti. Aggiungete le cimette di broccolo, fate insaporire e coprite con del brodo vegetale e fate cuocere per 20 minuti. Scaldare il pane in forno oppure su piastra e tagliatelo a cubi non troppo piccoli, condite con un filo d'olio e sale. Frullate la zuppa con il mixer, fino ad ottenere un composto cremoso ed omogeneo.</p> <p>Aggiustate di sale, pepe o peperoncino, un pizzico di curcuma e formaggio grattugiato. Servite con i crostoni di pane ben caldi.</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 5</p> <p>Insalata con formaggio di capra caldo</p> <p>Spaghetti alle verdure</p> <p>⌚ 17 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 21 minuti di cottura</p> <p>⌚ 38 minuti totale</p>	<p>300 gr formaggio buche de chèvre</p> <p>2 pz baguette</p> <p>250 gr mix di insalate verdi (misticanza, lattughino)</p> <p>16 pz gherigli di noci</p> <p>qb aceto balsamico</p> <p>qb sale-olio evo</p>	<p>Il bouche de chevre è un formaggio francese di capra dalla pasta cremosa vicino alla crosta e compatta all'interno - non sempre si trova nei supermercati ma, anche ,se faceste un po' di fatica a trovarlo, ne varrà la pena, vedrete.</p> <p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una ciotolina, una insalatiera, un tagliere, una griglia da forno. Fate scaldare il grill del forno. Preparate il condimento mescolando bene olio, aceto, sale.</p> <p>Tagliate le baguette per formare dei crostini. Tagliate la buche de chèvre a fette dello spessore di circa 1 cm. Fate leggermente tostare le fette di pane, poi aggiungete anche le fette di formaggio e rimettete tutto sotto il grill del forno caldissimo, per circa 3-4 minuti, fino a che il formaggio non sarà dorato. Condite intanto l'insalata con le noci spezzettate e la vinaigrette, dividerla nei singoli piatti e servire con i crostoni di formaggio appena tolti dal forno.</p>
	<p>300 gr spaghetti integrali</p> <p>240 gr zucchine</p> <p>180 gr carote</p> <p>1 pz cipolla rossa piccola</p> <p>qb basilico fresco</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p> <p>2 gambi Sedano</p> <p>1 pz Peperone rosso</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola per la pasta, un robot da cucina per tagliare a julienne (oppure una grattugia a fori larghi e un tagliere), una padella antiaderente bassa e larga.</p> <p>Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Tagliate le verdure a fettine fini nel senso della lunghezza, dovete ricavare tante striscioline. Tagliate la cipolla a rondelle sottilissime e poi dividete le fettine di cipolla in striscioline. Fate scaldare l'olio nella padella. Buttate la pasta nell'acqua e mentre cuoce fate saltare le verdure per qualche minuto nella padella - devono restare croccanti. Regolate di sale e pepe, poi spegnete. Una volta cotta la pasta scolatela e versatela direttamente nella padella con le verdure, mescolando bene per insaporire. Servite subito con qualche fogliolina di basilico fresco e, se vi va, con un filo di olio a crudo.</p>

Lista della spesa	
	alimentari - prodotti naturali
3	qb latte di soia
	alimenti conservati
3	1 lattina latte di cocco
	banco frigo
3	400 gr seitan affumicato
3	350 gr tofu
	formaggi e latticini
2	100 gr emmental
5	300 gr formaggio buche de chèvre
4	qb grana grattugiato
2	250 gr ricotta vaccina
2	100 gr scamorza affumicata
	frutta e verdura
2,5	qb basilico fresco
4	500 gr broccolo romanesco
1,3,5	930 gr carote
2	1 pz cipolla
5	1 pz cipolla rossa piccola
4	2 pz cipollotti
5	250 gr mix di insalate verdi (misticana, lattughino..)
4	2 pz patate
5	1 pz Peperone rosso
2	100 gr pomodorini cigliegini
2	300 gr pomodorini pachini
3	1 pz porro
1	1 pz scalogno
3,5	3 gambi sedano
1	qb zenzero fresco
2,3,5	840 gr zucchine
	frutta secca
2, 5	120 gr gherigli di noci
2	15 gr mandorle
	pane e sostituti
5	2 pz baguette
4	8 fette spesse pane integrale
	pasta e riso
1	200 gr riso basmati
3	340 gr spaghetti
5	300 gr spaghetti integrali
	prodotti alimentari
4	qb brodo vegetale
	prodotti alimentari - legumi secchi
1	300 gr lenticchie
	scatolame
1	500 gr passata di pomodoro
	spezie
1,3,4	qb curcuma

Ingredienti di base
Pasto1
2 spicchi aglio
qb prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo
Pasto2
qb aceto balsamico
1 spicchi aglio
qb olio extravergine di oliva
qb sale
qb sale-pepe-olio evo
1 ciuffetto salvia fresca
Pasto3
qb curry
qb sale-olio evo
qb sale-pepe-olio evo
Pasto4
1 spicchio aglio
qb sale-pepe-olio evo
Pasto5
qb aceto balsamico
qb sale-olio evo
qb sale-pepe-olio evo

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...