







Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 <b>Orzo e bocconcini di pollo Insalata con mais e avocado</b>   30 minuti di preparazione   30 minuti di cottura   60 minuti totale	400 gr petto di pollo intero 320 gr orzo qb sale-pepe-olio evo 1 costole sedano 1 pz cipolla 1 rametti rosmarino fresco qb chiodi di garofano 20 pz Olive nere denocciolate 8 pz pomodori secchi 2 pz acciughe sotto sale 1 cucchiaini capperi qb peperoncino in polvere qb basilico fresco	Tirate fuori tutti gli ingredienti, vi serviranno due pentole medie, un tagliere, una ciotola, un piatto da portata. Mettete a bollire l'acqua salata per l'orzo, poi preparate il brodo per cuocere il pollo mettendo in acqua leggermente salata le verdure: il sedano, la cipolla, il rosmarino, i chiodi di garofano (dipende dal vostro gusto, 3 o 4 sarebbero sufficienti). Appena bolle aggiungete anche il petto di pollo e fatelo cuocere per circa 20 minuti. Mettete a bollire l'orzo secondo il tempo indicato (solitamente 25 minuti). Nel frattempo tagliate i pomodori secchi a dadini piccoli e metteteli nella ciotola. Tagliate le acciughe a pezzetti. Sciacquate i capperi, Tagliate a metà le olive e sminuzzate il basilico mescolando tutti gli ingredienti, aggiungete abbondante olio e il peperoncino, secondo i vostri gusti. Togliete il pollo dal brodo e tagliatelo a cubetti. Scolate l'orzo, insaporitelo con il basilico e 2 cucchiaini d'olio e mettetelo sul piatto da portata. Sistemate i cubetti sopra all'orzo, conditelo con la salsa preparata e servite.
	300 gr mais in scatola 1 busta lattuga già lavata 300 gr pomodorini cigliegini 1 pz avocado 1 pz lime qb sale-pepe-olio evo	<i>Scolate il mais e versatelo in una insalatiera. Aggiungete la lattuga, eventualmente spezzettando le foglie. Sbucciate e tagliate l'avocado a pezzi, poi mettetelo insieme alle altre verdure. Tagliate a metà i pomodorini e uniteli all'insalata quindi condite con il succo del lime, l'olio evo, sale e pepe a piacere. Mescolate delicatamente e servite.</i>
Pasto 2 <b>Pasta fredda tonno e peperoni</b>   5 minuti di preparazione   30 minuti di cottura   35 minuti totale	320 gr pasta corta integrale 600 gr tonno al naturale 250 gr Peperone rosso 30 gr semi di zucca qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una pentola e una padella antiaderente. Tagliate e spellate i peperoni, fateli cuocere in padella finché non saranno cotti. Lessare la pasta e lasciarla raffreddare. Tostate i semi di zucca. Condire i fusilli con il tonno, i peperoni, un cucchiaino di olio d'oliva e i semi di zucca tostati. Mettete in frigorifero a raffreddare per almeno mezz'ora. Servite fredda.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 3</p> <p><b>Insalata di gamberetti e verdure</b></p> <p>🕒 15 minuti di preparazione</p> <p>🕒 12 minuti di cottura</p> <p>🕒 27 minuti totale</p>	<p>200 gr gamberetti</p> <p>1 pz Peperone rosso</p> <p>6 foglie erba cipollina</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p> <p>4 foglie lattuga</p> <p>1 vasetti yogurt bianco</p> <p>100 gr carote</p> <p>120 gr zucchine</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà il robot da cucina con la lama per tagliare a julienne (oppure una grattugia a fori larghi), una padella, una pentola media, un piatto da portata. Mettete a bollire dell'acqua salata, non molta: serve a lessare i gamberetti. Tagliate la carota, il peperone (piccolo altrimenti usatene metà?) e la zuccina a julienne o grattugiateli sulla grattugia con i fori rotondi in modo da ottenere dei fili di verdure; saltateli separatamente in padella (tre minuti per la carota e il peperone due minuti scarsi per la zuccina) con un paio di cucchiai di olio EVO regolando di sale e pepe. Lessate i gamberetti per tre o quattro minuti e scolateli. Preparate il condimento emulsionando lo yogurt con quattro cucchiai di olio EVO, sale, pepe e l'erba cipollina tritata finemente (se vi torna più comodo usate la forbice). Disponete i gamberetti e le verdure nelle foglie di lattuga lavate e asciugate e condite con la salsa allo yogurt.</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 4 <b>Filetti di platessa con pomodorini e capperi</b> <b>Insalata di cetrioli</b>  ⌚ 10 minuti di preparazione  ⌚ 10 minuti di cottura  ⌚ 20 minuti totale	500 gr filetti di platessa 250 gr pomodorini cigliegini 3 cucchiaini Capperi sotto sale 2 cm zenzero fresco qb sale-pepe-olio evo 1 spicchi aglio	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga con coperchio, un tagliere, una grattugia per lo zenzero. Tagliare i pomodorini in 4 parti, grattugiare lo zenzero e sciacquare i capperi. Far rosolare uno spicchio d'aglio in una padella con un po' d'olio evo. Aggiungerci i filetti di platessa, poi i capperi, i pomodorini tagliati e lo zenzero grattugiato. Salate, pepate e fate cuocere con coperchio per 7/8 min a fuoco medio basso. Ricordate di non girare i filetti perchè si sfaldano.
	4 pz cetrioli qb sale-olio evo qb zucchero qb aceto di mele	<i>Prendete una ciotola, sbucciate i cetrioli e sciacquateli. Usare una grattugia per affettare i cetrioli. Mettere i cetrioli nella ciotola e aggiungere l'aceto, lo zucchero ed il sale.            Miscelare il tutto per bene. Dovrebbe avere un sapore agro-dolce. Aggiungere più sale o zucchero aceto per ottenere il gusto desiderato.</i>
Pasto 5 <b>Spaghetti alle verdure</b> <b>Pinzimonio</b>  ⌚ 20 minuti di preparazione  ⌚ 15 minuti di cottura  ⌚ 35 minuti totale	300 gr spaghetti integrali 240 gr zucchine 180 gr carote 1 pz cipolla rossa piccola qb basilico fresco qb sale-pepe-olio evo 2 gambi Sedano 1 pz Peperone rosso	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. 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.
	200 gr carote 200 gr finocchi 100 gr ravanelli 100 gr sedano 100 gr Peperone giallo 100 gr Peperone rosso qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori gli ingredienti: tagliate tutte le verdure a listarelle, prendete una ciotola e preparate il condimento per il pinzimonio: in una ciotolina o in un barattolo con coperchio versate olio, sale, pepe, aceto o succo di limone (a piacere), mescolate molto bene e servite a parte insieme alle verdure.

Pasto n.	Lista della spesa
	carne e pollame
1	400 gr petto di pollo intero
	formaggi e latticini
3	1 vasetti yogurt bianco
	frutta e verdura
1	1 pz avocado
1,5	qb basilico fresco
3,5	480 gr carote
4	4 pz cetrioli
1	1 pz cipolla
5	1 pz cipolla rossa piccola
5	200 gr finocchi
1,3	1 busta lattuga già lavata
1	1 pz lime
5	100 gr Peperone giallo
2,3,5	3 pz Peperone rosso
1,4	550 gr pomodorini cigliegini
5	100 gr ravanelli
1,5	150 gr sedano
4	2 cm zenzero fresco
3,5	360 gr zucchine
	pasta e riso
1	320 gr orzo
2	320 gr pasta corta integrale
5	300 gr spaghetti integrali
	pescheria
4	500 gr filetti di platessa
3	200 gr gamberetti
	prodotti alimentari
4	qb aceto di mele
	scatolame
1	2 pz acciughe sotto sale
1,4	5 cucchiai capperi sotto sale
1	300 gr mais in scatola
1	20 pz olive nere denocciolate
1	8 pz pomodori secchi
2	600 gr tonno al naturale
	spezie
3	6 foglie erba cipollina
1	qb peperoncino in polvere
2	30 gr semi di zucca

Ingredienti di base

**Pasto1**

qb chiodi di garofano  
1 rametti rosmarino fresco  
qb sale-pepe-olio evo

**Pasto2**

qb sale-pepe-olio evo

**Pasto3**

qb sale-pepe-olio evo

**Pasto4**

1 spicchi aglio  
qb sale-pepe-olio evo  
qb zucchero

**Pasto5**

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>