







Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Trofie alla crema di pistacchi e asparagi <i>Insalata con valeriana e indivia</i>  25 minuti di preparazione  20 minuti di cottura  45 minuti totale	320 gr trofie fresche 1 mazzetto asparagi 100 gr pistacchi sgusciati 60 gr parmigiano reggiano 1 ciuffo prezzemolo qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà un una pentola, un mixer, una ciotola. Scottate i pistacchi in acqua bollente per 1 minuto, spellateli e trasferitene 80 grammi nel mixer, unite le foglie di prezzemolo, 2 cucchiaini d'olio, 2-3 cubetti di ghiaccio, sale e pepe. Frullate fino ad ottenere un composto cremoso ed omogeneo. Aggiungete il formaggio e versate il composto in una ciotola. Prendete gli asparagi e cuoceteli per 5-6 minuti in abbondante acqua bollente e salata. Conservate l'acqua di cottura, sgocciolate gli asparagi e raffreddateli sotto l'acqua fredda corrente. Separate le punte dai gambi degli asparagi tagliate i gambi a rondelle. Allungate l'acqua di cottura degli asparagi e riportatela ad ebollizione e versateci le trofie. Aggiungete 3-4 cucchiaini d'acqua di cottura degli asparagi alla crema preparata, unite le rondelle di asparagi, scolate la pasta e trasferitela nella ciotola con la salsa mescolate e servite nei piatti. Decorate i piatti con le punte degli asparagi ed i pistacchi rimasti tritati.
	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 Frittata di zucchine  10 minuti di preparazione  15 minuti di cottura  25 minuti totale	10 pz uova 2 pz cipollotti qb prezzemolo qb sale-pepe-olio evo qb parmigiano grattugiato 240 gr zucchine	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella antiaderente, una ciotola capiente, un tagliere, una pentola media, una grattugia a fori larghi, un piatto da portata rotondo. Tagliate i cipollotti a rondelle sottili e fateli rosolare in padella con qualche cucchiaio di olio, tagliate le zucchine a rondelle sottili e aggiungetele ai cipollotti. Fate cuocere per 10 minuti, girando spesso per non far attaccare le zucchine. Nella ciotola sbattete le uova aggiungendo il prezzemolo, il formaggio grattugiato e regolate di sale e pepe. Riaccendete il fuoco sotto alla padella e aggiungete un cucchiaio di olio. Versate le uova e fate cuocere la frittata, girandola una volta che lo strato inferiore si sarà rassodato (potete aiutarvi capovolgendo la pentola sopra al piatto da portata, quindi facendo scivolare la frittata di nuovo nella pentola dal lato ancora da cuocere). Potete servirla subito, ma è ottima anche fredda.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 3</p> <p>Medaglioni di pollo con giardiniera di verdure</p> <p>🕒 15 minuti di preparazione</p> <p>🕒 30 minuti di cottura</p> <p>🕒 45 minuti totale</p>	<p>600 gr filetti di pollo</p> <p>500 gr verdure miste (cavolfiore, broccoli, finocchi, cipolla rossa, patate, zucchine e carote)</p> <p>100 gr funghi champignon</p> <p>qb aceto di vino bianco</p> <p>qb farina</p> <p>qb Vino bianco secco</p> <p>qb succo di limone</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p>	<p>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una pentola capiente, una schiumarola, un tagliapasta o formina rotonda (6 cm circa), una padella ampia ed un barattolo con tappo. Preparate tutta la verdura tagliata a bastoncini/ cubetti di circa 1 cm.</p> <p>Portate a bollore abbondante acqua salata, unite 2-3 cucchiari di aceto, aggiungete le patate e fatele cuocere per 5-6 minuti e poi scolatele con una schiumarola. Proseguite con le altre verdure in ordine broccoli e cavolfiori per 5-6 minuti, zucchine e carote 3-4 minuti, cipolla e finocchi 3-4 minuti e poi i funghi per 2 minuti. Lasciate raffreddare le verdure.</p> <p>Con il tagliapasta o una formina rotonda, ricavate tanti medaglioni di pollo e passateli nella farina eliminandone l'eccesso.</p> <p>Fate scaldare in una padella dell'olio evo e cuocete i medaglioni 2 minuti per parte, poi sfumate con il vino, salate, pepate e proseguite la cottura finché il fondo non sarà asciutto.</p> <p>Nel barattolo versate 3 cucchiari di olio, 3 di succo di limone, sale e pepe chiudete, scuotete energicamente. Servite i medaglioni nei piatti con le verdure e condite con la citronnette appena preparata.</p>
<p>Pasto 4</p> <p>Torta rustica di spinaci, gongorzola e noci</p> <p>🕒 10 minuti di preparazione</p> <p>🕒 40 minuti di cottura</p> <p>🕒 50 minuti totale</p>	<p>1 confezione pasta sfoglia</p> <p>500 gr spinaci</p> <p>200 gr gorgonzola dolce</p> <p>3 pz uova</p> <p>20 cl panna da cucina</p> <p>30 gr Groviera</p> <p>60 gr gherigli di noci</p> <p>2 pizzico noce moscata</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p>	<p>Vi servirà una teglia da forno, una padella larga e una ciotola capiente.</p> <p>Preriscaldate il forno a 200°. Stendete la pasta sfoglia nella teglia, bucherellate il fondo con una forchetta e mettete in frigorifero. Tritate grossolanamente le noci, lavate e scolate gli spinaci.</p> <p>Nella padella fate scaldare un filo d'olio e aggiungete gli spinaci, fateli cuocere fino a quando non tireranno fuori l'acqua. Regolate di sale e pepe.</p> <p>Nella ciotola sbattete le uova con la panna, aggiungete gli spinaci, il pepe e la noce moscata.</p> <p>Versate il composto sulla pasta sfoglia. Cospargete con il groviera grattugiato e infornate per 30 minuti. Ottima anche fredda, magari, se avanza qualche fetta, da portare al lavoro per il pranzo del giorno dopo.</p>
<p>Pasto 5</p> <p>Vellutata di finocchi e branzino Insalata con salmone e avocado</p> <p>🕒 20 minuti di preparazione</p> <p>🕒 25 minuti di cottura</p> <p>🕒 45 minuti totale</p>	<p>400 gr filetti di branzino</p> <p>2 pz patate</p> <p>2 pz finocchi</p> <p>1 pz porro</p> <p>1,500 litro brodo vegetale</p> <p>2 rametti aneto fresco</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p>	<p>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una pentola con coperchio, un mixer ad immersione ed una padella</p> <p>Tagliate a tocchetti i finocchi, le patate ed il porro. Nella pentola mettete il brodo e aggiungete le verdure tagliate e coprite parzialmente con il coperchio, fate cuocere per 20 minuti. Spegnete, togliete la pentola dal fuoco e frullate fino ad ottenere una crema omogenea, aggiustate di sale e pepe. Prendete il pesce, praticate delle incisioni sulla pelle. Scaldate la padella, spolverizzate un pizzico di sale, adagiate i filetti di branzino dalla parte della pelle e fateli cuocere per 3/4 minuti, girate e fate cuocere altri 2 minuti.</p> <p>Suddividete la vellutata nei piatti, adagiatevi i filetti di branzino, condite con abbondante olio Evo e spolverizzate con le foglie di aneto sminuzzate. Servite subito.</p>
	<p>400 gr salmone affumicato</p> <p>1 pz avocado/1 pz lime</p> <p>150 gr rucola</p> <p>1 pz pompelmo rosa</p>	<p><i>Mettete la rucola in una ciotola da insalata. Pelate il pompelmo e ricavatene gli spicchi.</i></p> <p><i>Affettate il salmone a striscioline e l'avocado a fette e bagnate con il lime.</i></p> <p><i>Preparate il condimento con il restante succo di lime, olio, sale. Condite l'insalata e mescolate.</i></p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
4	1 confezione pasta sfoglia
5	400 gr salmone affumicato
2,4	13 pz uova
	carne e pollame
3	600 gr filetti di pollo
	formaggi e latticini
4	200 gr gorgonzola dolce
4	30 gr Groviera
1,2	70 parmigiano grattugiato
	Frigorifero
1	320 gr trofie fresche
	frutta e verdura
5	2 rametti aneto fresco
1	1 mazzetto asparagi
5	1 pz avocado
2	2 pz cipollotti
1	1 ciuffetto erba cipollina fresca
5	2 pz finocchi
3	100 gr funghi champignon
1	2 cespi indivia
5	1 pz lime
5	2 pz patate
5	1 pz pompelmo rosa
5	1 pz porro
5	150 gr rucola
4	500 gr spinaci
1	200 gr valeriana
3	500 gr verdure miste (cavolfiori, broccoli, patate, cipolla rossa, finocchi, zucchine, carote)
2	240 gr zucchine
	frutta secca
4	60 gr gherigli di noci
1	100 gr pistacchi sgusciati
	pescheria
5	400 gr filetti di branzino
	prodotti alimentari
5	1,5 litri brodo vegetale
4	20 cl panna da cucina
	vini e liquori
3	qb Vino bianco secco

Ingredienti di base

Pasto1

1 ciuffo prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo

Pasto2

qb prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo

Pasto3

dl aceto di vino bianco
qb farina
qb sale-pepe-olio evo
qb succo di limone

Pasto4

2 pizzichi noce moscata
qb sale-pepe-olio evo

Pasto5

qb sale-pepe-olio evo

