










Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 <b>Calamari ripieni al forno</b> <b>Piselli e carote in padella</b>   20 minuti di preparazione   35 minuti di cottura   55 minuti totale	10 pz calamari già puliti 2 spicchi aglio 1 mazzetto prezzemolo qb sale-pepe-olio evo qb Vino bianco secco 1 cucchiaio capperi 100 gr pangrattato qb stuzzicadenti	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, un coltello affilato, un mixer o tritatutto, una padella, una ciotola capiente, una teglia o pirofila da forno.</p> <p>Portate il forno a 180°. Tritate il prezzemolo, l'aglio e i capperi e metteteli nella ciotola. Lavate i calamari accuratamente, poi tagliate i tentacoli e tritateli. Rosolateli in due cucchiai di olio e trasferiteli insieme al condimento nella ciotola. Scaldare una padella con un filo di olio, quindi tostate il pangrattato; lasciatelo raffreddare leggermente e unitelo al trito preparato, regolando di sale e pepe; ammorbidite il composto con poco olio e farcite le sacche dei calamari. Chiudete le aperture con degli stuzzicadenti e disponete i calamari in una teglia oleata; irrorate con un filo d'olio ed infornate per una ventina di minuti. A metà cottura, bagnate con una spruzzata di vino bianco.</p>
	300 gr piselli surgelati 250 gr carote qb misto per soffritto surgelato 1 spicchio aglio qb sale-olio evo qb timo	<p><i>Tagliate le carote a fette sottili oppure a cubetti. Mettete sul fuoco una padella larga e bassa con 5/6 cucchiai di olio evo e fate rosolare il soffritto per qualche minuto, quindi aggiungete le carote e i piselli, mescolando bene. Aggiungete una spolverata di timo e regolate di sale. Coprite e fate cuocere almeno 15 minuti - aggiungete dell'acqua calda nel caso in cui si dovesse asciugare troppo.</i></p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 2 Superclassico <b>Cotolette di pollo</b> <b>Insalata di pomodori ciliegini</b>   16 minuti di preparazione   10 minuti di cottura   26 minuti totale	500 gr filetti di pollo 300 gr pangrattato 130 gr burro 3 pz uova qb sale qb carta assorbente per alimenti	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga, una ciotola per le uova, un piatto per il pangrattato, un batticarne se le fette di pollo sono troppo spesse, un piatto da portata. In una ciotola sbattete le uova con un pizzico di sale. Mettete il pangrattato nel piatto. Passate le fettine prima nell'uovo e poi nel pangrattato, facendolo aderire bene alla carne. Fate sciogliere il burro nella padella fino a quando non spumeggia, poi adagiatevi le cotolette. Cuocete fino a quando le cotolette non si saranno dorate da entrambe i lati, poi toglietele dal fuoco e fatele scolare sul piatto da portata ricoperto di carta assorbente, che toglierete prima di servire.
	800 gr pomodorini ciliegini qb sale-olio evo qb 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>
Pasto 3 <b>Spaghetti alla carbonara</b> <b>(versione rivisitata)</b> <b>Carciofi alla toscana</b>   25 minuti di preparazione   35 minuti di cottura   60 minuti totale	350 gr spaghetti 80 gr cubetti di pancetta affumicata 1 pz cipollotti qb rosmarino secco 3 pz uova qb latte qb parmigiano grattugiato qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola per la pasta, un pentolino, una ciotola capiente, un tagliere. Mettete a bollire l'acqua per la pasta. In una ciotola sufficientemente grande per contenere la pasta, sbattete un uovo intero e due tuorli, aggiungete sale, pepe, un cucchiaino di latte e 2 cucchiaini di parmigiano. Fate cuocere gli spaghetti e nel frattempo affettate il cipollotto molto sottile, quindi rosolatelo in una padella con un filo di olio insieme alla pancetta e al rosmarino (mettetene almeno un cucchiaino). Versate il soffritto nel composto di uova e mescolate bene. Scolate la pasta quando è pronta e versatela - leggermente sgocciolante - direttamente nella ciotola con il condimento. Mescolate velocemente - molto bene - e servite con una spolverata di pepe nero.
	8 pz carciofi già tagliati 80 gr farina 2 pz uova qb sale qb carta assorbente per alimenti	<i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella media ma dai bordi alti, una ciotola piccola e una media per la farina, un piatto da portata con carta assorbente. Tagliate a spicchi i cuori dei carciofi - eliminando le foglie più dure. Scaldare l'olio extravergine nella padella. Sbattete le uova con un pizzico di sale. Passate i carciofi nella farina, quindi immergeteli velocemente nell'uovo sbattuto e friggeteli, pochi per volta, nell'olio caldo, rigirandoli durante la cottura fino a che assumono una doratura uniforme. Trasferiteli su carta assorbente da cucina a perdere l'unto in eccesso. Servite ben caldi</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 4 Un pizzico di zenzero... <b>Farfalle con zucchini, salmone e zenzero</b> <b>Insalata di salmone e soncino</b>  ⌚ 15 minuti di preparazione  ⌚ 15 minuti di cottura  ⌚ 30 minuti totale	320 gr Farfalle 360 gr zucchini 200 gr salmone affumicato 4 cm zenzero fresco qb prezzemolo qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere e il robot da cucina per tagliare a rondelle, una padella, una grattugia, una pentola. Preparate l'acqua per la pasta, nel frattempo tagliate a rondelle sottili le zucchini e fate a pezzetti il salmone affumicato. Fate scottare le zucchini in una padella con un filo d'olio, dopo 5 minuti aggiungete il salmone e lo zenzero grattugiato. Cuocete il tutto fino a che le zucchini saranno morbide ma non sfatte, infine unite il prezzemolo e regolate di sale. Scolate la pasta al dente, trasferitela in padella assieme al composto e spadellate 2 minuti e servite.
	200 gr soncino 1 pz radicchio rosso 160 gr salmone affumicato 1 cucchiaio senape qb prezzemolo surgelato tritato 2 cucchiaini aceto di vino bianco 1 pz lattuga 1 pz limoni qb sale-pepe-olio evo	Tagliate a strisce sia il radicchio sia la lattuga, e tagliate anche il soncino e mettetelo tutto in una insalatiera al quale aggiungerete il salmone che avrete precedentemente tagliato a striscioline e infine una spolverata di prezzemolo tritato.  Emulsionate in una ciotolina 4 cucchiaini di olio, aceto e il succo di limone, senape, un pizzico di pepe e di sale. Versate la salsa nell'insalata e servite.
Pasto 5 Leggero <b>Frittata con patate</b> <b>Patate al rosmarino</b>  ⌚ 15 minuti di preparazione  ⌚ 30 minuti di cottura  ⌚ 45 minuti totale	10 pz uova 2 pz cipollotti 180 gr patate qb latte qb prezzemolo tritato qb sale-pepe-olio evo 100 gr formaggio provolone	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. Mettete a bollire l'acqua per le patate, leggermente salata. Grattugiate il provolone. Sbucciate le patate e tagliatele a cubetti non troppo grandi, quindi fateli bollire per circa 5 minuti. Nel frattempo tagliate i cipollotti a rondelle sottili e fateli rosolare in padella con qualche cucchiaio di olio, quindi spegnete. Scolate le patate e tenetele da parte. Nella ciotola sbattete le uova aggiungendo qualche cucchiaio di latte, del prezzemolo, il provolone e regolando di sale e pepe. Aggiungete anche le patate e i cipollotti, quindi 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, (sembra una manovra da giocoliere ma in realtà è facile!) Potete servirla subito, ma è ottima anche fredda.
	500 gr patate 3 rametti rosmarino fresco qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga, una pelapatate, un tagliere, una forbice per il rosmarino. Tagliuzzate il rosmarino. Pelate e tagliate le patate a cubetti non troppo grandi (2cm), fate scaldare l'olio nella padella, aggiungete il rosmarino e poi le patate. Fatele saltare a fuoco vivace per qualche minuto, mescolando bene, poi abbassate e proseguite la cottura per almeno 15 minuti.

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
3	80 gr cubetti di pancetta affumicata
4	360 gr salmone affumicato
2,3,5	18 pz uova
	carne e pollame
2	500 gr filetti di pollo
	formaggi e latticini
2	130 gr burro
5	100 gr formaggio provolone
	frutta e verdura
3	8 pz carciofi già tagliati
1	250 gr carote
3,5	3 pz cipollotti
4	1 pz lattuga
5	680 gr patate
2	800 gr pomodorini cigliegini
4	1 pz radicchio rosso
4	200 gr soncino
4	4 cm zenzero fresco
4	360 gr zucchine
	pane e sostitutivi
1,2	400 gr pangrattato
	pasta e riso
4	320 gr Farfalle
3	350 gr spaghetti
	pescheria
1	10 pz calamari già puliti
	salse
4	1 cucchiaino senape
	scatolame
1	1 cucchiaino capperi
	spezie
3	qb rosmarino secco
1	qb timo
	surgelati
1	qb misto per soffritto surgelato
1	300 gr piselli surgelati
4	qb prezzemolo surgelato tritato
	vini e liquori
1	qb Vino bianco secco

**Pasto1**

2 spicchi aglio  
 1 mazzetto prezzemolo  
 qb sale-pepe-olio evo  
 qb stuzzicadenti

**Pasto2**

qb basilico fresco  
 qb carta assorbente per alimenti  
 qb sale-olio evo

**Pasto3**

qb carta assorbente per alimenti  
 80 gr farina  
 qb latte  
 qb parmigiano grattugiato  
 qb sale-pepe-olio evo

**Pasto4**

2 cucchiaini aceto di vino bianco  
 1 pz limoni  
 qb prezzemolo  
 qb sale-pepe-olio evo

**Pasto5**

qb latte  
 qb prezzemolo tritato  
 3 rametti rosmarino fresco  
 qb sale-pepe-olio evo

