
















Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Ricetta (rivisitata) di Jamie Oliver Pasta al pollo con ragù di verdure  20 minuti di preparazione  15 minuti di cottura  35 minuti totale	300 gr petto di pollo intero 1 pz porro 1 gambi sedano 90 gr carote 120 gr zucchine qb sale-pepe-olio evo qb timo 700 gr passata di pomodoro 320 gr fusilli 3 fette bacon a fette 1 pz peperoncino piccante fresco 2 spicchi aglio 2 rametti rosmarino fresco 2 foglie alloro qb aceto balsamico qb parmigiano grattugiato	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, un coltello affilato, due padelle e il mixer per le verdure. Mettete a bollire l'acqua salata per la pasta. Tagliate il porro per la lunghezza e tritatelo insieme al sedano, la carota, la zuccina; trasferite le verdure in una padella con un filo d'olio e l'aglio e lasciate cuocere mescolando spesso; aggiungete le foglie di timo e regolate di sale e pepe. Quando le verdure si saranno ammorbidite un po' aggiungete la passata di pomodoro e continuate la cottura a fiamma bassa. Nel frattempo tagliate il petto di pollo a cubetti di circa 2 cm. Buttate la pasta e lasciatela cuocere per il tempo indicato sulla confezione. Saltate i cubetti di pollo in padella con un cucchiaio d'olio, sale e pepe; continuate la cottura fino a che non sarà ben dorato. Mentre il pollo soffrigge, tagliate le fette di bacon a pezzi, le foglie di rosmarino e di alloro; aggiungete tutto al pollo continuate a saltare fino a che il bacon non sarà croccante poi bagnate con un po' di aceto balsamico e fatelo ridurre. Scolate la pasta e conditela con il sugo di verdure; disponete nei piatti aggiungendo sopra il pollo con la pancetta e una spolverata di parmigiano.
Pasto 2 Leggero Spaghetti tonno e capperi Lattuga con pere e noci  15 minuti di preparazione  10 minuti di cottura  25 minuti totale	350 gr spaghetti 150 gr tonno sott'olio 1 cucchiaini capperi sotto sale 1 ciuffo prezzemolo 1 spicchi aglio qb sale-pepe-olio evo 200 gr lattuga 2 pz pere 60 gr gherigli di noci qb sale-pepe-olio evo qb aceto balsamico	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un mixer per le verdure e una padella antiaderente. Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Nel frattempo tritate il prezzemolo insieme ai capperi sciacquati e all'aglio. Sgocciolate e spezzettate il tonno. Mentre la pasta cuoce scaldate l'olio in una padella aggiungete il trito preparato e fate soffriggere. Unite il tonno spezzettato e fate insaporire per uno o due minuti, quindi togliete dal fuoco. Scolate la pasta, versatela nella padella e mescolate bene. Servite subito. <i>Tagliate le pere a fette non troppo sottili. Lavate la lattuga e tagliatela a striscioline. Mescolate in una ciotola l'olio con l'aceto e il sale. Unite l'insalata alle fette di pera e alle noci a pezzetti. Condite con la salsa preparate e mescolate bene.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 3 Le ricette di Sebastiano Petto di pollo al pesto caldo Insalata di pomodori e avocado</p> <p> 13 minuti di preparazione</p> <p> 18 minuti di cottura</p> <p> 31 minuti totale</p>	<p>2 pz petto di pollo intero 50 gr pinoli 50 gr parmigiano grattugiato 20 gr prezzemolo 50 gr basilico fresco 1 spicchio aglio qb sale-pepe-olio evo</p>	<p>Portate il forno a 40 gradi per tenere in caldo il pollo. Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, una padella antiaderente e il frullatore per il pesto. Dividete i petti di pollo a metà in modo da ricavare quattro pezzi. Scaldate un paio di cucchiaini di olio EVO in padella e cuocete i petti di pollo a fuoco basso per 15 minuti rigirandoli spesso finché non saranno teneri, dorati e ben cotti (eventualmente incidetene uno per verificare la cottura interna). Nel frattempo mettete 90 ml di olio, i pinoli, il parmigiano, il basilico, il prezzemolo e lo spicchio di aglio in un frullatore e tritate finché non è tutto amalgamato. Togliete pollo dalla padella e tenetelo in caldo nel forno a 40°; a fiamma molto bassa scaldate il pesto mescolando di continuo. Servite i petti di pollo coperti con il pesto caldo.</p>
	<p>350 gr pomodorini ciliegini 2 pz avocado qb sale-pepe-olio evo</p>	<p><i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una insalatiera, un tagliere, un coltello per affettare. Tagliate i pomodori a fette o spicchi. Con il coltello tagliate l'avocado in lungo per metà, fatelo ruotare e dividete le due metà. Togliete il nocciolo e poi sbucciatelo. Tagliatelo a pezzettoni e mettetelo insieme ai pomodori. Condite con l'olio d'oliva, salate e pepate a piacere. Se volete potete aggiungere qualche goccia di limone oppure di aceto balsamico.</i></p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 4 Hamburger insoliti Sandwich con hamburger di salmone e verdure  15 minuti di preparazione  17 minuti di cottura  32 minuti totale	4 pz panini da hamburger 300 gr filetti di salmone senza pelle 1 pz uova 1 mazzetto prezzemolo 100 gr robiola 240 gr zucchine novelle 1 pz Peperone rosso 1 spicchi aglio qb pangrattato qb sale-pepe-olio evo	<p>ATTENZIONE! questa ricetta richiede un tempo di riposo in frigo di 10 minuti.</p> <p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, il frullatore, una padella, una ciotola abbastanza grande, una piastra e un coltello affilato.</p> <p>Mettete a scaldare la piastra. Lavate, tagliate il salmone e mettetelo nel frullatore (sarebbe meglio tagliarlo a mano a pezzetti piccolissimi, ma il procedimento è decisamente più lungo..). Mettetelo nella ciotola e aggiungetevi l'uovo, il prezzemolo tritato e salate. Mescolate molto bene il composto finché gli ingredienti non si sono ben amalgamati.</p> <p>Formate 4 polpettine, appiattitele leggermente, passatele nel pangrattato e mettetele in frigo per almeno 10 minuti. Nel frattempo tagliate le zucchine a rondelle e fatele cuocere una decina di minuti in padella con un paio di cucchiaini di olio uno spicchio d'aglio e una presa di sale. Ricavate delle listarelle dal peperone e grigliatelo; conditelo con dell'olio e del sale. Potete cuocere le polpettine di salmone nella stessa padella delle zucchine, a fuoco dolce aggiungendo due cucchiaini di olio. Una volta cotti gli hamburger, spalmate i panini con un leggero strato di robiola sulla base, aggiungete le zucchine, l'hamburger di salmone, i peperoni e il "coperchio" di pane. Servite subito.</p>
Pasto 5 Estivo Insalata scamorza e verdure grigliate Caprese aromatizzata alla menta  25 minuti di preparazione  10 minuti di cottura  35 minuti totale	200 gr scarola 200 gr scamorza affumicata 380 gr zucchine 1 pz melanzane 2 cucchiaini prezzemolo surgelato tritato qb sale qb olio di oliva 2 pz Mozzarella fior di latte 600 gr Pomodori tondi 3 rametti menta fresca qb sale-pepe-olio evo	<p><i>Mettete a scaldare sul fuoco una bistecchiera.</i></p> <p><i>Tagliate a fette la melanzana e le zucchine e grigliatele per 2 minuti su entrambi i lati.</i></p> <p><i>Tagliate la scamorza affumicata a fettine dello spessore di 2 cm circa; ungete ogni fetta con un po' di olio e fatela grigliare un minuto su entrambi i lati. Mettete l'insalata in una ciotola ed adagiatevi sopra le verdure e la scamorza grigliate, condite con un filo di olio di oliva, sale e prezzemolo tritato, quindi servite.</i></p> <p><i>Tagliare le mozzarelle e i pomodori a fette.</i></p> <p><i>Sovrapporle su un piatto e condirle con sale, pepe, olio extravergine e le foglioline di menta tritate.</i></p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
1	3 fette bacon a fette
4	1 pz uova
	carne e pollame
1	300 gr petto di pollo intero
3	2 pz petto di pollo intero
	formaggi e latticini
5	2 pz Mozzarella fior di latte
4	100 gr robiola
5	200 gr scamorza affumicata
	frutta e verdura
1	2 foglie alloro
3	2 pz avocado
1	90 gr carote
2	200 gr lattuga
5	1 pz melanzane
5	3 rametti menta fresca
1	1 pz peperoncino piccante fresco
4	1 pz Peperone rosso
2	2 pz pere
5	600 gr Pomodori tondi
3	350 gr pomodorini cigliegini
1	1 pz porro
5	200 gr scarola
1	1 gambi sedano
1,5	500 gr zucchine
4	240 gr zucchine novelle
	frutta secca
2	60 gr gherigli di noci
3	50 gr pinoli
	pane e sostitutivi
4	qb pangrattato
4	4 pz panini da hamburger
	pasta e riso
1	320 gr fusilli
2	350 gr spaghetti
	pescheria
4	300 gr filetti di salmone senza pelle
	scatolame
2	1 cucchiaini capperi sotto sale
1	700 gr passata di pomodoro
2	150 gr tonno sott'olio
	spezie
1	qb timo
	surgelati
5	2 cucchiaini prezzemolo surgelato tritato

Ingredienti di base

Pasto1

qb aceto balsamico
2 spicchi aglio
qb parmigiano grattugiato
2 rametti rosmarino fresco
qb sale-pepe-olio evo

Pasto2

qb aceto balsamico
1 spicchi aglio
1 ciuffo prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo

Pasto3

1 spicchio aglio
50 gr basilico fresco
50 gr parmigiano grattugiato
20 gr prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo

Pasto4

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

Pasto5

qb olio di oliva
qb sale-pepe-olio evo

