






















Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Pasta broccoli e alici Insalata con mais e avocado  20 minuti di preparazione  10 minuti di cottura  30 minuti totale	350 gr pasta corta 400 gr broccoli 2 spicchi aglio 8 filetti acciughe sott'olio qb sale-pepe-olio evo qb grana grattugiato	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà: una pentola per cuocere a vapore i broccoli, una pentola per la pasta e una padella antiaderente. Preparate l'acqua per la pasta. Nel frattempo, tagliare i broccoli in pezzi non troppo piccoli e cuocerli al vapore per 3-5 minuti così che rimangano ancora croccanti. Versate la pasta. In una padella con un filo d'olio, aggiungere l'aglio e le acciughe e saltarle per 1 minuto circa. Aggiungere i broccoli e mescolare bene. Aggiustare di sale e pepe. Scolare la pasta e versarla nella padella insieme ai broccoli. Mescolare bene e cuocere per 1 minuto circa Servire calda con una spolverata di formaggio parmigiano
	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 Torta rustica di spinaci, gorgonzola e noci  10 minuti di preparazione  40 minuti di cottura  50 minuti totale	1 confezione pasta sfoglia 500 gr spinaci 200 gr gorgonzola dolce 3 pz uova 20 cl panna da cucina 30 gr Groviera 60 gr gherigli di noci 2 pizzico noce moscata qb sale-pepe-olio evo	Vi servirà una teglia da forno, una padella larga e una ciotola capiente. 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. 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. Nella ciotola sbattete le uova con la panna, aggiungete gli spinaci, il pepe e la noce moscata. 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.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Gamberi allo zafferano e carciofi su crema di patate Insalata con pompelmo rosa e avocado  30 minuti di preparazione  10 minuti di cottura  40 minuti totale	16 pz gamberi surgelati 4 pz patate 4 pz carciofi 2 spicchi aglio qb basilico fresco qb prezzemolo 2 bustine zafferano qb sale-pepe-olio evo 1 pz limoni	<p>ATTENZIONE! per questa ricetta dovrete ricordarvi di scongelare i gamberi la sera prima.</p> <p>Piatto molto scenografico, ma di una semplicità disarmante.</p> <p>Se vi capita di trovare dei gamberi rosa di Mazara freschi (piuttosto cari) sarà un'esperienza di gusto straordinaria. Mettete a bollire dell'acqua salata; pelate le patate e tagliatele a cubetti piuttosto piccoli. Lessateli nell'acqua bollente per 10 minuti circa (verificate sempre il grado di cottura) e scolateli tenendo un po' dell'acqua di cottura. Pulite i carciofi, tagliateli a fettine sottili e conservateli in acqua acidulata col il succo di limone fino al momento dell'utilizzo. Sgusciate i gamberi lasciando la testa e la parte terminale della coda (solo estetica). Personalmente tolgo anche l'intestino incidendoli sulla schiena ed eliminando il filo nero all'interno. Tritate finemente il prezzemolo e il basilico e sciogliete lo zafferano in mezzo bicchiere di acqua tiepida. Scaldare 4 cucchiaini di olio EVO in padella con l'aglio schiacciato; quando avrà rilasciato il suo aroma toglietelo e fate saltare i carciofi (scolati) per qualche minuto. Aggiungete le erbe tritate e i gamberi; regolate di sale pepe e saltate il tutto per un paio di minuti. Aggiungete l'acqua con lo zafferano lasciate cuocere a fuoco dolce per 5/6 minuti coprendo la padella. Nel bicchiere del frullatore a immersione frullate le patate lessate inizialmente con un paio di cucchiaini di olio EVO regolando di sale e aggiungendo l'acqua di cottura fino ad ottenere una crema morbida e piuttosto liquida. Specchiate i piatti con la crema di patate e adagiate, nell'ordine, i carciofi e i gamberi. Tocco finale: frullate 5/6 foglie di basilico con un po' di olio EVO e lasciatene cadere qualche goccia sulla crema di patate intorno ai gamberi.</p> <p>nell'ordine: i carciofi e i gamberi. Tocco finale: frullate 5/6 foglie di basilico con un po' di olio EVO e lasciatene cadere qualche goccia sulla crema di patate intorno ai gamberi.</p>
	250 gr insalata mista 1 pz pompelmo rosa 1 pz avocado qb sale-pepe-olio evo qb aceto balsamico 1 pizzico zucchero qb coriandolo	<p><i>Mondate e lavate l'insalata, scolatela bene e mettetela in un'insalatiera. Sminuzzate le foglie di coriandolo e tenetele da parte.</i></p> <p><i>Lavorando sopra una ciotolina per raccogliere il succo, pelate un pompelmo al vivo ed estraete gli spicchi. Spremete bene le membrane del pompelmo per raccogliere tutto il succo. Mettete da parte. Pelate e tagliate l'avocado in fettine di mezzo centimetro di spessore.</i></p> <p><i>Preparate una vinaigrette emulsionando il succo di pompelmo, l'olio, l'aceto, il sale e lo zucchero (o il miele). Disponetele gli spicchi di pompelmo, le fettine di avocado e le foglie di coriandolo sopra l'insalata. Versate la vinaigrette sopra l'insalata, mescolate e servite subito.</i></p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 4 Costolette di agnello in padella con patate  10 minuti di preparazione  30 minuti di cottura  40 minuti totale	800 gr costolette d'agnello 800 gr patate 4 rametti rosmarino fresco 4 spicchi aglio 200 ml Vino bianco secco qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori gli ingredienti. Vi serviranno: 2 padelle capienti e un coperchio. Lavare le patate, pelarle e tagliarle a spicchi. Lavare il rosmarino, selezionarne le foglie e tritarle finemente. Nella padella mettere l'olio, da cospargere uniformemente sul fondo, assieme all'aglio sbucciato e farlo ben dorare. Unire una manciata di rosmarino tritato e le patate. Farle saltare per un paio di minuti a fiamma vivace. Coprire e cuocere a fiamma media per 20 minuti, saltandole di tanto in tanto. Quando mancano 10 minuti alla fine della cottura delle patate, cominciare a cuocere la carne. Nell'altra padella aggiungere olio, aglio e farlo dorare, quindi toglierlo e unire le costolette. Far prendere colore da entrambi i lati ed unire il vino, un pizzico di rosmarino tritato e far evaporare. Regolare di sale e farle rosolare, senza però consumare tutto il fondo di cottura. Ritirare le costolette in un piatto, coprirle con carta stagnola, mettere le patate nella padella dell'agnello e farle rosolare a fiamma vivace per farle dorare e prendere colore. Servire le patate assieme all'agnello decorando con ciuffetti di rosmarino e cospargendo con un'abbondante macinata di pepe.
Pasto 5 Frittata con spinaci Fagioli bianchi in pinzimonio  10 minuti di preparazione  25 minuti di cottura  35 minuti totale	8 pz uova 800 gr spinaci 2 spicchi aglio 80 gr grana grattugiato qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una pentola capiente, una padella antiaderente, una ciotola. Fate cuocere gli spinaci per 5/10 min. in poca acqua, stando attenti che l'acqua non si asciughi completamente (eventualmente aggiungete un bicchiere di acqua calda). Scolate bene gli spinaci, poi fateli saltare nella padella antiaderente con l'aglio e un filo d'olio Evo. Fateli rosolare bene per circa 5/10 minuti a fuoco dolce, nel frattempo in una ciotola sbattete le uova, unite il formaggio, il pepe e il sale. Versate le uova sugli spinaci e fate cuocere per circa 5/10 minuti, poi girate la frittata con l'aiuto di un coperchio o di un piatto piano e cuoci altri 5/10 minuti. Servite.
	250 gr fagioli borlotti in scatola 4 spicchi aglio qb prezzemolo surgelato tritato qb sale-pepe-olio evo 1 pz limoni	<i>ATTENZIONE! questa ricetta richiede un tempo di riposo di 10 minuti circa.</i> <i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una insalatiera media, un tagliere, una ciotola piccola.</i> <i>Sciogliere brevemente i fagioli sotto acqua fresca corrente e scolarli molto bene. Spellare gli spicchi d'aglio ed affettarli sottilissimi. Mettere in una ciotola l'olio, qualche goccia di succo di limone ed emulsionare accuratamente. Mettere i fagioli in una ciotola, unire l'olio emulsionato, un pizzico di sale, il pepe (o peperoncino, se ne avete) un cucchiaino di prezzemolo tritato e mescolare. Lasciar riposare almeno 10 minuti prima di servire.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 6 Toast al formaggio</p> <ul style="list-style-type: none">  5 minuti di preparazione  10 minuti di cottura  15 minuti totale 	<p>16 fette pan carrè 300 gr brie 200 gr emmental 300 gr Pomodori tondi qb burro qb maionese qb sale-olio evo</p>	<p>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà un tostapane, una padella, un tagliere, un piatto da portata, una ciotola.</p> <p>Tagliate il pomodoro e il brie a fette abbastanza fini. Nella ciotola mescolate due o tre cucchini di burro e più o meno la stessa quantità di maionese. Spalmate il composto sopra le fette di pancarrè, quindi riempite i toast con i formaggi e le fette di pomodoro. Per fare prima potete far scaldare i toast contemporaneamente in padella e nella tostiera, in modo che possiate servirli insieme - ma soprattutto ben caldi.</p>
<p>Pasto 7 Pasta e ceci veloce</p> <ul style="list-style-type: none">  5 minuti di preparazione  13 minuti di cottura  18 minuti totale 	<p>400 gr ceci in scatola 350 gr mezze penne 2 spicchi aglio 1 pz peperoncino piccante fresco qb sale-olio evo</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola per la pasta, una padella larga e bassa, un tagliere.</p> <p>Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Sciacquate i ceci sotto l'acqua e scolateli bene. Affettate l'aglio e il peperoncino molto sottili. Nella padella fate scaldare abbastanza olio evo, fate saltare l'aglio per un minuto, aggiungete il peperoncino e fate insaporire per un altro minuto, poi aggiungete anche i ceci, facendoli saltare a fuoco medio per fare insaporire bene tutto - regolate di sale. Nel frattempo fate cuocere la pasta per il tempo indicato, tenendo da parte un bicchiere scarso dell'acqua di cottura. Schiacciate metà dei ceci con una forchetta quindi quando la pasta è cotta versatela direttamente nella padella, mescolando bene. Se dovesse sembrarvi troppo asciutta aggiungete qualche cucchiaino dell'acqua che avete messo da parte. Servite subito - se vi va con un aggiunta di olio evo e una spolverata di origano.</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
2	1 confezione pasta sfoglia
2,5	11 pz uova
	carne e pollame
4	800 gr costolette d'agnello
	formaggi e latticini
6	300 gr brie
6	qb burro
6	200 gr emmental a fette
2	200 gr gorgonzola dolce
5	gr grana grattugiato
2	30 gr Groviera
	frutta e verdura
1,3	2 pz avocado
3	qb basilico fresco
1	400 gr broccoletti
3	4 pz carciofi
3	250 gr insalata mista
1	1 busta lattuga gi lavata
1	1 pz lime
3,5	2 pz limoni
3	patate
7	1 pz peperoncino piccante fresco
6	300 gr Pomodori tondi
1	300 gr pomodorini cigliegini
3	1 pz pompelmo rosa
2,5	1 3 spinaci
	frutta secca
2	60 gr gherigli di noci
	pane e sostitutivi
6	16 fette pan carr
	pasta e riso
7	350 gr mezze penne
1	350 gr pasta corta
	prodotti alimentari
2	20 panna da cucina
	salse
6	qb maionese
	scatolame
1	8 filetti acciughe sott'olio
7	400 gr ceci in scatola
5	250 gr fagioli borlotti in scatola
1	300 gr mais in scatola
	spezie
3	qb coriandolo
3	2 bustine zafferano
	surgelati
3	16 pz gamberi surgelati
5	qb prezzemolo surgelato tritato
	vini e liquori
4	200 ml Vino bianco secco

Ingredienti di base

Pasto1

2 spicchi aglio
qb sale-pepe-olio evo

Pasto2

2 pizzico noce moscata
qb sale-pepe-olio evo

Pasto3

qb aceto balsamico
2 spicchi aglio
qb prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo
1 pizzico zucchero

Pasto4

4 spicchi aglio
4 rametti rosmarino fresco
qb sale-pepe-olio evo

Pasto5

2 spicchi aglio
qb sale-pepe-olio evo

Pasto6

qb sale-olio evo

Pasto7

2 spicchi aglio
qb sale-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...