
















Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Etnica Noodles alla piastra  15 minuti di preparazione  20 minuti di cottura  35 minuti totale	200 gr noodles di riso 250 gr pollo a fettine 200 gr zucchine 100 gr carote 1 pz porri 150 gr germogli di soia qb olio di semi qb sale qb salsa di soia	<p>I noodles sono un formato di pasta lunga simile alle tagliatelle - solitamente di riso - che si trovano facilmente nel reparto etnico dei supermercati.</p> <p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un wok o una padella antiaderente larga e dai bordi alti, il robot da cucina per tagliare a julienne, una pentola per cuocere i noodles, un tagliere, una piastra da cucina.</p> <p>Mettete a scaldare la piastra e l'acqua per i noodles. Tagliate zucchine e carote a julienne, affettate sottilmente il porro. Tagliate il pollo a listarelle, passatelo nella maizena.</p> <p>Fate scaldare l'olio di semi nel wok e fate soffriggere il porro, quindi aggiungete il pollo, fate rosolare per circa 5 minuti. Aggiungete le altre verdure e mescolate. Aggiungete un bicchiere scarso di acqua, la salsa di soia a piacere, i germogli di soia e proseguite la cottura. Nel frattempo cuocete i noodles seguendo le indicazioni sulla confezione, dopo di chè scolateli e versateli nel wok con il condimento . Aggiungete altri 5/6 cucchiari di salsa di soia e mescolate bene. Trasferite gli spaghetti su una piastra rovente e fate saltare ancora per qualche minuto. Serviteli i noodles caldissimi e con la salsa di soia a parte.</p>
Pasto 2 Bistecche di vitello alla piastra Insalata di finocchi, arance ed olive nere  12 minuti di preparazione  15 minuti di cottura  27 minuti totale	4 pz Bistecca di vitello qb sale-pepe-olio evo	<p>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una piastra in ghisa o una padella con fondo alto, un coltello e della carta assorbente.</p> <p>Praticate 2-3 tagli in verticale sulle bistecche per non farle arricciare durante la cottura. Tamponate la carne con carta da cucina. Scaldate su fiamma viva la piastra in ghisa o la padella. Mentre si sta scaldando unire un filo d'olio ed asciugarlo con carta da cucina. Mettete la bistecche e lasciatele cuocere per 2-3 minuti, senza toccarle. Girate la carne e lasciate cuocere la carne sul secondo lato. Mettete le bistecche nel piatto e conditele a piacere con un filo d'olio, sale e pepe.</p>
	600 gr finocchi 300 gr arance qb olive nere denocciolate	<p><i>Vi serviranno un tagliere ed una ciotola capiente.</i></p> <p><i>Lavate e tagliate i finocchi a spicchi sottili. Sbucciate l'arancia eliminando la parte bianca amara e tagliate a cubetti. Unite l'arancia al finocchio nella ciotola ed aggiungete le olive. Condite con olio ed un pizzico di sale e pepe a piacere.</i></p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 3</p> <p>Insalata di cous cous e fagioli alla nizzarda</p> <p>🕒 10 minuti di preparazione</p> <p>🕒 20 minuti di cottura</p> <p>🕒 30 minuti totale</p>	<p>250 gr cous cous</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p> <p>qb erbe aromatiche miste</p> <p>200 gr fagiolini in scatola</p> <p>500 gr fagioli borlotti in scatola</p> <p>1 pz cetrioli</p> <p>1 pz cipolla rossa piccola</p> <p>200 gr pomodorini ciliegini</p> <p>4 pz uova</p> <p>100 gr olive nere denocciolate</p> <p>8 filetti filetti di acciuga</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p> <p>1 pz limoni</p>	<p>Scaldate 400 ml di acqua, deve essere ben calda.</p> <p>In un altro pentolino, preparate le uova sode e fatele raffreddare. Posizionare il cous cous in un'insalatiera larga e versarci sopra l'acqua bollente Aggiungere l'olio e le erbe, quindi coprire e lasciar riposare per 5 minuti o finché il cous cous assorbirà tutta l'acqua e si gonfierà bene.</p> <p>Sgranate con una forchetta il cous cous e lasciatelo intiepidire. Nel frattempo, cuocere al vapore i fagiolini per 3-4 minuti o finché saranno teneri ma ancora croccanti. Sciacquali sotto l'acqua corrente per fermare la cottura, quindi tagliarli a metà. Scolare e sciacquare i fagioli in scatola. Affettare il cetriolo. Aggiungere i cetrioli al cous cous insieme ai fagioli, i fagiolini, la cipolla e i pomodori ciliegini. Salare e pepare secondo il gusto, Trasferire l'insalata in una ciotola per servire e guarnire con le uova sode, i filetti di acciuga e le olive nere.</p> <p>Condite con olio, sale, pepe e succo di limone. Servire o riporre in frigo e servire successivamente.</p>
<p>Pasto 4</p> <p>Torta salata con salmone, zucchine e robiola</p> <p>🕒 5 minuti di preparazione</p> <p>🕒 25 minuti di cottura</p> <p>🕒 30 minuti totale</p>	<p>1 rotolo pasta brise'</p> <p>100 gr salmone affumicato</p> <p>200 gr robiola</p> <p>230 gr zucchine</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p> <p>1 pz uova</p> <p>1 spicchi aglio</p>	<p>Scaldate il forno a 180°. Tagliate le zucchine a julienne. In una padella soffriggete uno spicchio di aglio con dell'olio evo e saltate le zucchine per qualche minuto. Nel frattempo in una ciotola lavorate la robiola per ammorbidirla. Tagliate il salmone a striscioline.</p> <p>Aggiungete le zucchine e il salmone alla robiola, poi anche l'uovo e mescolate bene, aggiustando di sale e pepe. In una tortiera rotonda ricoperta di carta da forno stendete la pasta brisè e bucherellatela. Versatevi sopra il composto. Arrotolate i bordi della pasta in eccesso su sè stessi. Cuocete per circa 25 minuti a 180° circa. Servite tiepida</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 5 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 6 Toast al formaggio  5 minuti di preparazione  10 minuti di cottura  15 minuti totale	16 fette pan carrè 300 gr brie 200 gr emmental 300 gr Pomodori tondi qb burro qb maionese qb sale-olio evo	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà un tostapane, una padella, un tagliere, un piatto da portata, una ciotola. Tagliate il pomodoro e il brie a fette abbastanza fini. Nella ciotola mescolate due o tre cucchiani 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.
Pasto 7 Pasta e ceci veloce  5 minuti di preparazione  13 minuti di cottura  18 minuti totale	400 gr ceci in scatola 350 gr mezze penne 2 spicchi aglio 1 pz peperoncino piccante fresco qb sale-olio evo	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola per la pasta, una padella larga e bassa, un tagliere. 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 cucchiaio dell'acqua che avete messo da parte. Servite subito - se vi va con un aggiunta di olio evo e una spolverata di origano.

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
4	1 rotolo pasta brise'
4	100 gr salmone affumicato
3,4	5 pz uova
	carne e pollame
2	4 pz Bistecca di vitello
1	250 gr pollo a fettine
	formaggi e latticini
6	300 gr brie
6	qb burro
6	200 gr emmental a fette
5	qb grana grattugiato
4	200 gr robiola
	frutta e verdura
2	300 gr arance
5	1 pz avocado
5	400 gr broccoletti
1	100 gr carote
3	1 pz cetrioli
3	1 pz cipolla rossa piccola
3	200 gr fagiolini
2	600 gr finocchi
1	150 gr germogli di soia
5	1 busta lattuga già lavata
5	1 pz lime
3	1 pz limoni
7	1 pz peperoncino piccante fresco
6	300 gr Pomodori tondi
3,5	500 gr pomodorini cigliolini
1	1 pz porri
1,4	430 gr zucchine
	pane e sostitutivi
6	16 fette pan carrè
	pasta e riso
3	250 gr cous cous
7	350 gr mezze penne
5	350 gr pasta corta
	prodotti alimentari
1	qb olio di semi
	prodotti alimentari - etnici
1	200 gr noodles di riso
	salse
6	qb maionese
1	qb salsa di soia
	scatolame
5	8 filetti acciughe sott'olio
7	400 gr ceci in scatola
3	500 gr fagioli borlotti in scatola
3	8 filetti di acciuga
5	300 gr mais in scatola
2,3	150 gr olive nere denocciolate
	spezie
3	qb erbe aromatiche miste

Ingredienti di base
Pasto1 qb sale
Pasto2 qb sale-pepe-olio evo
Pasto3 qb sale-pepe-olio evo
Pasto4 1 spicchi aglio 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...