
















Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Piatto unico <b>Pomodori ripieni e...            pastasciutta in tema</b>   18 minuti di preparazione  5 minuti di cottura  23 minuti totale	400 gr tonno sott'olio 200 gr robiola qb basilico secco qb sale-pepe-olio evo qb origano 8 pz pomodori ramati 320 gr Tagliolini all'uovo	Della serie "in cucina non si butta niente" o quasi. Scolate il tonno sott' olio. Prendetene meta' e frullate con il frullatore a immersione con il basilico, l' origano, il pepe e la robiola; aggiungete olio quanto basta per avere un impasto morbido e cremoso; regolate di sale. Tagliate la parte superiore dei pomodori in modo da farne un coperchio; svuotateli e levate i semi; la polpa che resta tagliatela a pezzettini. Mescolate la crema con il resto del tonno sbriciolato e la polpa di pomodoro a pezzettini e riempite i contenitori ricavati dai pomodori. Vi avanza' della salsa: non buttatela! Lessate i tagliolini e scolateli tenendo un po' di acqua di cottura. Mantecate la pasta con la salsa avanzata e l'acqua di cottura; mettete nel piatto con un filo di olio a crudo. Se volete rendere il piatto più appetibile decorate con olio al basilico (olio frullato con qualche foglia di basilico; si conserva in frigorifero per una settimana circa).
Pasto 2 Pesce facile <b>Tranci di pesce spada alla piastra            Carpaccio di zucchine</b>   15 minuti di preparazione  7 minuti di cottura  22 minuti totale	4 fette Pesce spada qb sale-pepe-olio evo  450 gr zucchine 1 pz limoni qb prezzemolo 1 spicchi aglio qb sale-pepe-olio evo	Fate scaldare una piastra o una padella antiaderente. Ungete le fette di pesce spada (lavate e asciugate) con dell'olio poi cuocetele sulla piastra calda 2 minuti per lato. Servite con un filo di olio, regolando di sale e pepe a piacere.  <i>Mondate e lavate le zucchine. Con un pelapatate affettatele nel senso della lunghezza Condite le striscioline sottili con prezzemolo e aglio tritati finemente, succo di limone, sale e olio extravergine d'oliva.</i>
Pasto 3 Speziato <b>Gnocchi di patate con            pomodorini e zenzero            Caprese aromatizzata alla menta</b>   15 minuti di preparazione  12 minuti di cottura  27 minuti totale	500 gr gnocchi di patate 300 gr pomodorini datterini 1 spicchi aglio 4 cm zenzero fresco 1 pz peperoncino qb basilico fresco qb sale-pepe-olio evo  2 pz Mozzarella fior di latte 600 gr Pomodori tondi 3 rametti menta fresca qb sale-pepe-olio evo	Preparate l'acqua per cuocere gli gnocchi. Tagliate a spicchi i pomodorini. Nel frattempo scaldate l'olio extravergine d'oliva in una padella insieme ad uno spicchio d'aglio in camicia. Sbucciate lo zenzero, grattugiatelo e unitelo alla padella non appena l'olio sarà caldo e lasciate insaporire a fiamma moderata. Unite alla padella anche un peperoncino a pezzettini e lasciate insaporire. Togliete dalla padella l'aglio e il peperoncino. Unite alla padella i pomodorini e lasciateli cuocere a fiamma vivace aromatizzando il tutto con delle foglioline di basilico. Mentre i pomodori cuociono, cuocete gli gnocchi: non appena riaffiorano prelevateli dall'acqua e trasferiteli nella padella con il condimento di pomodori. Fateli insaporire e aggiungete del basilico fresco a piacere. Servite gli gnocchi immediatamente.  <i>Tagliare le mozzarelle e i pomodori a fette.            Sovrapporle su un piatto e condirle con sale, pepe, olio extravergine e le foglioline di menta tritate.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 4</p> <p><b>Petto di pollo con aceto balsamico</b></p> <p><b>Insalata con valeriana e indivia</b></p> <p> 15 minuti di preparazione</p> <p> 10 minuti di cottura</p> <p> 25 minuti totale</p>	<p>700 gr pollo a fettine</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p> <p>qb vino bianco</p> <p>1 pz peperoncini rossi</p> <p>qb aceto balsamico</p> <p>1 pizzico zucchero</p> <hr/> <p>200 gr valeriana</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p> <p>2 cespi indivia</p> <p>1 ciuffetto erba cipollina fresca</p>	<p>In una padella larga e bassa fate scaldare un filo di olio e fate rosolare i filetti di pollo. Sfumate con mezzo bicchiere scarso di vino bianco poi aggiungete il peperoncino rosso spezzettato, un cucchiaino o due di aceto balsamico e mezzo cucchiaino di zucchero. Fate rapprendere il sugo girando spesso i filetti e servite caldissimo.</p> <hr/> <p><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></p>
<p>Pasto 5</p> <p><b>Teglia di pane carasau, pesto e ricotta con contorno di carote alla maionese</b></p> <p> 10 minuti di preparazione</p> <p> 15 minuti di cottura</p> <p> 25 minuti totale</p>	<p>400 gr pane carasau</p> <p>500 gr ricotta</p> <p>200 gr pesto pronto</p> <p>150 gr pomodorini datterini</p> <p>qb parmigiano grattugiato</p> <p>qb latte</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p> <p>600 gr carote</p> <p>1 pz limoni</p> <p>qb Maionese allo yogurt</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pirofila da forno (tonda o quadrata dipende dalla forma del carasau che avrete acquistato), una ciotola capiente, un tagliere, una insalatiera e il robot da cucina per tagliare a julienne le carote.</p> <p>Accendete il forno a 180°.</p> <p>Tagliate i pomodorini a pezzetti abbastanza piccoli e metteteli nella ciotola. Aggiungete la ricotta e il pesto poi mescolate bene. Dovrete ottenere una crema morbida. Regolate di sale e pepe. Ammorbidite le foglie di carasau con dell'acqua (spruzzatele, mettetele sotto il getto del rubinetto oppure immergetele per una decina di secondi - fate voi).</p> <p>Mettete qualche cucchiaino di crema sul fondo della pirofila, poi fate uno strato di sfoglie di carasau che ricoprirete con un altro strato di crema e una spolverata di parmigiano. Andate avanti a fare gli strati fino a terminare gli ingredienti, sull'ultimo strato di crema mettete una spolverata più abbondante di parmigiano. Passate in forno per circa 10 minuti o comunque finchè la superficie risulterà dorata. Servite calda. Mentre la teglia è in forno pulite e grattugiate le carote - a julienne. Mettetele nella insalatiera quindi conditele con: sale, pepe, limone a piacere e 4 cucchiaini di maionese. Mescolate molto bene e portate in tavola.</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 6</p> <p><b>Carpaccio di manzo con rucola e grana e fragole con gelato</b></p> <p>🕒 15 minuti di preparazione</p> <p>🕒 0 minuti di cottura</p> <p>🕒 15 minuti totale</p>	<p>500 gr carpaccio di manzo</p> <p>1 pz limoni</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p> <p>qb grana a scaglie</p> <p>250 gr rucola già lavata</p> <p>500 gr fragole</p> <p>250 gr gelato fiordilatte</p> <p>qb zucchero</p>	<p>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà un piatto da portata, una ciotola e le coppette per il gelato.</p> <p>Iniziate lavando e tagliando le fragole in 4, mettetele in una ciotola, aggiungete lo zucchero e il succo di limone a piacere. Mescolate e mettetele in frigo fino al momento di servirle.</p> <p>Disponete il carpaccio sul piatto, irrorate con il succo di limone, coprite con la rucola e il grana a scaglie. Condite a piacere con olio, sale, pepe e portate in tavola, prima però togliete dal freezer il gelato per farlo diventare morbido.</p> <p>Al termine potete servire il gelato nelle coppette versandoci sopra le fragole con il loro succo.</p>
<p>Pasto 7</p> <p><b>Toast speck e toma</b></p> <p>🕒 7 minuti di preparazione</p> <p>🕒 7 minuti di cottura</p> <p>🕒 14 minuti totale</p>	<p>4 fette pane casereccio</p> <p>100 gr toma</p> <p>2 pz uova</p> <p>1 bicchiere latte</p> <p>50 gr gherigli di noci</p> <p>qb salvia</p> <p>qb burro</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p> <p>100 gr speck</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga, un tagliere, un piatto fondo.</p> <p>Riducete il formaggio a fette non troppo spesse e tritate grossolanamente le noci - se volete metterle. Tagliate le fette di pane a metà e componete i toast, alternando il formaggio, lo speck a fettine e le noci.</p> <p>Nel piatto sbattete le uova con un bicchiere scarso di latte, sale e pepe. Scaldate nella padella del burro con un filo di olio insieme alle foglie di salvia. Mentre si scalda passate i sandwich nel composto preparato, qualche secondo per lato, poi fate rosolare i toast su entrambi i lati finché il formaggio inizia a fondere e il pane si sarà dorato. Serviteli subito.</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
3	500 gr gnocchi di patate
7	2 pz uova
	carne e pollame
6	500 gr carpaccio di manzo
4	700 gr pollo a fettine
	formaggi e latticini
7	qb burro
6	qb grana a scaglie
5,7	1,5 bicchiere latte
3	2 pz Mozzarella fior di latte
5	qb parmigiano grattugiato
5	500 gr ricotta
1	200 gr robiola
7	100 gr toma
	frutta e verdura
3	qb basilico fresco
5	600 gr carote
4	1 ciuffetto erba cipollina fresca
6	500 gr fragole
4	2 cespi indivia
2,5,6	3 pz limoni
3	3 rametti menta fresca
1	8 pz pomodori ramati (due a persona)
3	600 gr Pomodori tondi
3,5	450 gr pomodorini datterini
6	250 gr rucola già lavata
4	200 gr valeriana
3	4 cm zenzero fresco
2	450 gr zucchine
	frutta secca
7	50 gr gherigli di noci
	pane e sostitutivi
5	400 gr pane carasau
7	4 fette pane casereccio
	pasta e riso
1	320 gr Tagliolini all'uovo
	pescheria
2	4 fette Pesce spada
	salse
5	qb Maionese allo yogurt
	salumi
7	100 gr speck
	scatolame
5	200 gr pesto pronto
1	400 gr tonno sott'olio
	spezie
1	qb basilico secco
1	qb origano
4	1 pz peperoncini rossi
3	1 pz peperoncino
	surgelati
6	250 gr gelato fiordilatte
	vini e liquori
4	qb Vino bianco secco

Ingredienti di base

**Pasto1**

qb sale-pepe-olio evo

**Pasto2**

1 spicchi aglio

qb prezzemolo

qb sale-pepe-olio evo

**Pasto3**

1 spicchi aglio

qb sale-pepe-olio evo

**Pasto4**

qb aceto balsamico

qb sale-pepe-olio evo

1 pizzico zucchero

**Pasto5**

qb sale-pepe-olio evo

**Pasto6**

qb sale-pepe-olio evo

qb zucchero

**Pasto7**

qb sale-pepe-olio evo

qb salvia

<b>Altre cose che mi servono:</b>
<b>Detersivi e pulizia casa</b>
<b>Prodotti alimentari vari</b>
<b>Acqua bibite vino succhi</b>
<b>Carta, alluminio, pellicole</b>
<b>Prodotti per l'igiene e la cura della persona</b>
<b>Varie...</b>