
















Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Piatto unico <b>Pomodori ripieni e...            pastasciutta in tema..</b>   15 minuti di preparazione  5 minuti di cottura  20 minuti totale	240 gr tonno sott'olio 100 gr robiola qb basilico secco qb sale-olio evo qb pepe rosa in grani qb origano 4 pz pomodori ramati 160 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 rosa 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; mettetela 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>   10 minuti di preparazione  5 minuti di cottura  15 minuti totale	2 Fette Pesce spada qb sale-pepe- olio evo  230 gr zucchine qb prezzemolo 1 spicchi aglio qb sale-pepe-olio evo 1 pz limoni	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 <b>Gnocchi di patate con            pomodorini e zenzero..            Caprese aromatizzata alla menta..</b>   15 minuti di preparazione  12 minuti di cottura  27 minuti totale	250 gr gnocchi di patate 150 gr pomodorini datterini 1 spicchi aglio 2 cm zenzero fresco 1 pz peperoncino qb basilico fresco qb sale-pepe-olio evo  2 pz Mozzarella fior di latte 350 gr Pomodori tondi 2 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>Tritate le foglie di menta o spezzettatele finemente. 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
Pasto 4 <b>Petto di pollo con aceto balsamico.. Insalata con valeriana e indivia..</b>   15 minuti di preparazione   10 minuti di cottura   25 minuti totale	350 gr pollo a fettine qb sale-pepe-olio evo qb vino bianco 1 pz peperoncini rossi qb aceto balsamico 1 pizzico zucchero	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.
	100 gr valeriana 1 cespi indivia 1 ciuffetto erba cipollina qb sale-pepe-olio evo	<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>
Pasto 5 <b>Teglia di pane carasau, pesto e ricotta con contorno di carote alla maionese..</b>   10 minuti di preparazione   15 minuti di cottura   25 minuti totale	200 gr pane carasau 250 gr ricotta 100 gr pesto pronto 80 gr pomodorini datterini qb parmigiano grattugiato qb latte qb sale-pepe-olio evo 300 gr carote 1 pz limoni qb Maionese allo yogurt	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. Accendete il forno a 180°. 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). 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 mettetete 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. Mettetetele nella insalatiera quindi conditele con: sale, pepe, limone a piacere e 4 cucchiaini di maionese. Mescolate molto bene e portate in tavola.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 6  <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>250 gr carpaccio di manzo            1 pz limoni            qb sale-pepe-olio evo            qb grana a scaglie            130 gr rucola già lavata            250 gr fragole            130 gr gelato fiordilatte            qb zucchero</p>	<p>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà un piatto da portata, una ciotola e le coppette per il gelato. 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. 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  <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>2 fette pane casereccio            70 gr toma            1 pz uova            1 bicchiere latte            30 gr gherigli di noci            qb salvia            qb burro            qb sale-pepe-olio evo            70 gr speck</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga, un tagliere, un piatto fondo. 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 sandwich, 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	250 gr gnocchi di patate
7	1 pz uova
	carne e pollame
6	250 gr carpaccio di manzo
4	350 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	250 gr ricotta
1	100 gr robiola
7	70 gr formaggio toma
	frutta e verdura
3	qb basilico fresco
5	300 gr carote
6	250 gr fragole
4	1 cespi indivia
2,5,6	3 pz limoni
3	2 rametti menta fresca
1	4 pz pomodori ramati (due per persona)
3	350 gr Pomodori tondi
3,5	230 gr pomodorini datterini
6	130 gr rucola già lavata
4	100 gr valeriana
3	2 cm zenzero fresco
2	230 gr zucchine
	frutta secca
7	30 gr gherigli di noci
	pane e sostitutivi
5	200 gr pane carasau
7	2 fette pane casereccio
	pasta e riso
1	160 gr Tagliolini all'uovo
	pescheria
2	2 Fette Pesce spada
	salse
5	qb Maionese allo yogurt
	salumi
7	70 gr speck
	scatolame
5	100 gr pesto pronto
1	240 gr tonno sott'olio
	spezie
1	qb basilico secco
4	1 ciuffetto erba cipollina
1	qb origano
1	qb pepe rosa in grani
4	1 pz peperoncini rossi
3	1 pz peperoncino
	surgelati
6	130 gr gelato fiordilatte
	vini e liquori
4	qb Vino bianco secco

Ingredienti di base

**Pasto1**

qb sale-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>