













Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Pesce facile <b>Spaghetti con bottarga</b> <b>Rotoli di salmone, sogliola e asparagi</b>   20 minuti di preparazione   28 minuti di cottura   48 minuti totale	80 gr bottarga di muggine 320 gr spaghetti qb olio extravergine di oliva 2 spicchi aglio qb sale	Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Grattugiate la bottarga spellata. Fate soffriggere l'aglio tagliato a metà in un tegame basso e largo, adatto a contenere la pasta. Tenete da parte qualche mestolo di cottura dell'acqua. Scolate la pasta molto al dente e versatela direttamente nella padella con l'olio. Riaccendete la fiamma (piuttosto vivace). Fate saltare la pasta in padella aggiungendo qualche mestolo di acqua di cottura. A cottura ultimata (al dente) spegnete la fiamma ed unite i 2/3 della bottarga grattugiata mescolando bene. La pasta deve risultare cremosa, quindi potete aggiungere qualche altro cucchiaino di acqua. Prima di servire spolverizzate gli spaghetti con la bottarga rimasta.
	400 gr filetti di salmone senza pelle 24 pz asparagi 4 pz filetti di platessa qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una vaporiera o pentola capiente per gli asparagi, una padella larga e bassa, un tagliere e un coltello molto affilato per il salmone. Cuocete gli asparagi al vapore o lessateli per circa 5 minuti, poi metteteli da parte. Nel frattempo tagliate il salmone in modo da ricavarne 8 fette sottili su cui appoggerete mezzo filetto di platessa. Regolate di sale e pepe, quindi disponete gli asparagi in modo che possiate arrotolarli con le fette di pesce. Scaldate l'olio nella padella, quindi fate cuocere i rotoli finchè anche la platessa sarà ben cotta (non dovrebbero volerci più di 10 minuti. Servite subito.
Pasto 2 Piatto unico <b>Cous cous di pesce</b>   20 minuti di preparazione   20 minuti di cottura   40 minuti totale	300 gr cous cous metà cipolla 300 gr filetto di merluzzo 400 gr gamberi 500 gr vongole 250 gr pomodorini qb sale-pepe-olio evo qb vino bianco 500 ml brodo di pesce 200 gr cozze qb erba cipollina	Tirate fuori gli ingredienti. Vi serviranno 2 padelle antiaderente, una ciotola, un colino ed un coperchio. Mettete le vongole a spurgare in acqua fredda e sale. Tritate la cipolla e fatela dorare con un filo d'olio. Aggiungete il merluzzo a cubetti e far rosolare per qualche minuti. Sfumate con il vino bianco e aggiungete i pomodorini tagliati a metà. Cuocere per una decina di minuti quindi aggiungere i gamberi sgucciati e privati della testa ed un bicchiere di brodo di pesce. Nell'altra padella fate aprire le vongole e le cozze cuocendole a fiamma viva fino a che le valve non siano aperte. Sgucciare i frutti di mare tenendone a parte qualcuno per guarnire il piatto e aggiungerli al sugo di pesce insieme al loro liquido di cottura ( che avrete cura di far filtrare attraverso un colino). Salate, pepate e aggiungete l'erba cipollina. Spegnete la fiamma e coprire con un coperchio. Versate il cous cous in una ciotola e versare tutto il condimento sui bordi e il pesce al centro decorare il piatto con i frutti di mare tenuti da parte e servire.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 3 Abbinamento insolito <b>Carbonara vegan</b> <b>Cesar salad</b></p> <p>🕒 25 minuti di preparazione</p> <p>🕒 14 minuti di cottura</p> <p>🕒 39 minuti totale</p>	<p>340 gr spaghetti 400 gr seitan affumicato 350 gr tofu 120 gr zucchine 100 gr carote 1 gambi sedano qb curcuma qb sale-pepe-olio evo qb latte di soia</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga, un mixer per tritare le verdure, una pentola per gli spaghetti, una ciotola media, un tagliere.</p> <p>Mettete a bollire l'acqua. Tagliate a cubetti il seitan. Tritate le verdure molto fini. Mettete dell'olio nella padella e fate soffriggere le verdure per qualche minuto poi aggiungete il seitan e proseguite la cottura a fuoco medio. Nel frattempo schiacciate il tofu nella ciotola, aggiungete del latte di soia per arrivare ad avere una preparazione cremosa. Aggiungete quindi abbondante curcuma per avere un bel colore giallo (ma assaggiate per non esagerare..) e regolate di sale e pepe mescolando bene. Versate la crema nella padella con il seitan e le verdure e mescolate molto bene per far insaporire, poi spegnete. Cuocete gli spaghetti (tenete da parte un po' di acqua di cottura) e quando saranno cotti versateli nella padella con il condimento. Se fossero troppo asciutti aggiungete qualche cucchiaino di acqua. Mescolate molto bene e poi servite con una spolverata di pepe.</p>
	<p>120 gr insalata mista 1 Fetta pane casereccio 25 gr Parmigiano a scaglie 1 spicchi aglio 2 cucchiali succo di limone qb basilico secco qb erba cipollina qb salsa worcester 300 gr filetti di pollo qb sale-pepe-olio evo 1 vasetti yogurt bianco 8 fette bacon a fette</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, una insalatiera, una ciotola, una padella bassa e larga.</p> <p>Preparate la salsa per condire mescolando le erbe tritate con lo yogurt, il succo di limone, un cucchiaino di olio EVO, la salsa worcester e regolando di sale e pepe. Conservate in frigorifero. Tagliate a cubetti piccoli la fetta di pane. Spellate lo spicchio d'aglio e schiacciatelo; in padella saltate, con pochissimo olio, i cubetti pane e l'aglio fino a tostarli. Togliete l'aglio e mettete i cubetti di pane da parte Nella stessa padella fate saltare le fette di bacon fino a che diventano croccanti. Toglietele e fate dorare i filetti di pollo. Togliete anche questi dal fuoco e poi tagliate a listarelle sia il bacon che il pollo. Mettete l'insalata in una ciotola capiente.</p> <p>Aggiungete il pollo e il bacon, unite il grana a scaglie, i cubetti di pane e condite con la salsa allo yogurt solo al momento di servire.</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 4 <b>Hamburger all ananas</b> <b>Insalata estiva tropicale</b>   10 minuti di preparazione   15 minuti di cottura   25 minuti totale	4 pz hamburger 6 fette ananas in scatola qb sale-pepe-olio evo	Versate un filo di olio nella padella antiaderente e cuocete gli hamburger, regolando di sale e di pepe: la carne dovrà risultare dorata su ambo i lati. Togliete gli hamburger dalla padella e teneteli in caldo. Nella stessa padella in cui avete cotto la carne fate insaporire con parte del loro succo anche le fette di ananas. Preparate ciascun piatto sovrapponendo un hamburger e una fetta di ananas. Servite subito
	1 pz avocado 1 pz mango 1 mazzetto spinacini freschi 1 manciata mandorle qb sesamo 5 pz ravanelli 1 pz lime 50 gr rucola	<i>Tagliate l'avocado a fettine e bagnatele subito con il succo di lime per evitare che annerisca. Tagliate a fettine anche il mango e i ravanelli. In una ciotola mettete quindi le due insalate e unite a queste il mango, l'avocado, un cucchiaino di semi di sesamo e le mandorle. Condite l'insalata con una vinaigrette oppure con solo olio e limone.</i>
Pasto 5 <b>Pasta fredda con feta e pomodorini...</b> <b>Carpaccio di manzo</b> <b>con rucola e grana e</b> <b>fragole con gelato</b>   25 minuti di preparazione   10 minuti di cottura   35 minuti totale	320 gr pasta corta qb sale-pepe-olio evo 200 gr feta 400 gr pomodorini cigliegini	Portate a bollore l'acqua per la pasta. Tagliate a metà i pomodorini e unite basilico, sale, olio. Mescolate bene. Spezzettate anche la feta. Scolate la pasta conditela con un filo d'olio poi unite i pomodorini. (se volete potete raffreddarla velocemente sotto l'acqua fredda) Aggiungete la feta e mescolate. Servite con altro basilico e pepe a piacere.
	500 gr carpaccio di manzo 1 pz limoni qb sale-pepe-olio evo qb grana a scaglie 250 gr rucola già lavata 500 gr fragole 250 gr gelato fiordilatte qb zucchero	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.  Al termine potete servire il gelato nelle coppette versandoci sopra le fragole con il loro succo.

Pasto n.	Lista della spesa
	alimentari - prodotti naturali
3	qb latte di soia
	banco frigo
3	8 fette bacon a fette
1	80 gr bottarga di muggine
3	400 gr seitan affumicato
	carne e pollame
5	500 gr carpaccio di manzo
3	300 gr filetti di pollo
4	4 pz hamburger
	formaggi e latticini
5	200 gr feta
3,5	qb grana a scaglie
3	350 gr tofu
3	1 vasetti yogurt bianco
	frutta e verdura
1	24 pz asparagi
4	1 pz avocado
3	100 gr carote
2	metà cipolla
5	500 gr fragole
3	120 gr insalata mista
4	1 pz lime
5	1 pz limoni
4	1 pz mango
2,5	650 gr pomodorini ciliegini
4	5 pz ravanelli
4,5	300 gr rucola già lavata
3	1 gambi sedano
4	1 mazzetto spinacini freschi
3	120 gr zucchine
	frutta secca
4	1 manciata mandorle
	pane e sostitutivi
3	1 Fetta pane casereccio
	pasta e riso
2	300 gr cous cous
5	320 gr pasta corta
1,3	660 gr spaghetti
	pescheria
2	200 pz cozze
1	4 pz filetti di platessa
1	400 gr filetti di salmone senza pelle
2	300 gr filetto di merluzzo
2	400 gr gamberi
2	500 gr vongole
	prodotti alimentari
2	500 ml brodo di pesce
	salse
3	qb salsa worcester

Ingredienti di base

**Pasto1**

2 spicchi aglio  
qb sale-pepe-olio evo

**Pasto2**

qb sale-pepe-olio evo

**Pasto3**

1 spicchi aglio  
qb sale-pepe-olio evo  
2 cucchiari succo di limone

**Pasto4**

qb sale-pepe-olio evo

**Pasto5**

qb sale-pepe-olio evo  
qb zucchero

		scatolame
4		6 fette ananas in scatola
		spezie
3		qb basilico secco
3		qb curcuma
2,3		qb erba cipollina
4		qb sesamo
		surgelati
5		250 gr gelato fiordilatte
		vini e liquori
2		qb vino bianco

