










Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Pesce facile Spaghetti con bottarga Insalata con sgombro e pomodori ⌚ 20 minuti di preparazione ⌚ 13 minuti di cottura ⌚ 33 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.
	250 gr filetti di sgombro sott'olio 400 gr pomodori 3 gambi Sedano pz cipolla qb sale-pepe-olio evo qb Aceto di vino bianco 200 gr lattuga già lavata	Spezzettate i filetti di sgombro e metteteli in una insalatiera. Affettate finemente il sedano, una piccola cipolla e tagliate i pomodori a spicchi. Mettete tutto nell'insalatiera insieme allo sgombro e unite l'insalata. Condite con olio evo, sale, pepe e aceto a piacere.
Pasto 2 Filetto di manzo al pepe verde Insalata con mais e avocado ⌚ 15 minuti di preparazione ⌚ 15 minuti di cottura ⌚ 30 minuti totale	4 fette filetto di manzo a fette 2 cucchiaini pepe verde in grani 150 ml panna da cucina 1 bicchiere brandy 2 cucchiaini senape qb sale qb spago da cucina qb burro	Legate il filetto con dello spago da cucina, schiacciate con il pestacarne un cucchiaino di grani di pepe verde e fateli aderire premendoli sulla superficie delle 4 fette di carne. Sciogliete una noce di burro in una padella e cuocete i filetti a fiamma viva 2 minuti per lato, poi toglieteli e conservateli al caldo. Nella stessa pentola aggiungete il brandy e la senape, la panna fresca e il resto del pepe verde, regolate di sale e fate addensare leggermente la salsa. Rimettete i filetti qualche secondo in padella per insaporire. Servite subito i filetti cosparsi della salsa di cottura.
	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>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 3 Le ricette di Sebastiano Insalata di farro e tacchino.</p> <p> 20 minuti di preparazione</p> <p> 15 minuti di cottura</p> <p> 35 minuti totale</p>	<p>400 gr fesa di tacchino a fette qb marsala secco 200 gr farro 130 gr carote 100 gr broccoletti 120 gr zucchine qb sale-pepe-olio evo qb salsa di soia</p>	<p>Portate a bollire l'acqua salata per il farro e quella, sempre salata, per le verdure. In questa ricetta il farro è utilizzato come se fosse della pasta; per questi tempi di cottura utilizzate quello a cottura veloce, diversamente ci vorrebbero 20/25 minuti per cuocerlo. Mettete il farro a bollire per 10 minuti e fatelo scolare; nel frattempo sbollentate nell'altra pentola le carote per 3/4 minuti; togliete le carote e sbollentate i broccoletti per 2 minuti; da ultimo sbollentate le zucchine per 1 minuto. Tagliate carote e zucchine a julienne e dividete i ciuffi dei broccoletti. In una padella sciogliete il burro e saltate velocemente la fesa di tacchino ridotta a striscioline molto sottili; regolate di sale e pepe e sfumate con un goccio di marsala. Amalgamate il tutto e condite, solo al momento dell'utilizzo, con un'emulsione di olio EVO e salsa di soia: basta mettere i due ingredienti in un piccolo contenitore e agitare prima dell'uso. Non serve altro sale: la salsa di soia darà la sapidità necessaria.</p>
<p>Pasto 4 Etnico Pollo al curry e latte di cocco con riso basmati</p> <p> 15 minuti di preparazione</p> <p> 15 minuti di cottura</p> <p> 30 minuti totale</p>	<p>600 gr pollo petto intero 400 ml latte di cocco 3 cucchiari curry 1 pz scalogno qb farina qb sale-pepe-olio evo 1 pz limoni 300 gr riso basmati</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola capiente, una padella antiaderente o wok, un tagliere, una ciotola.</p> <p>Mettete a bollire l'acqua per il riso. Tagliate lo scalogno a fettine sottili, quindi tagliate il pollo a cubetti. Versate qualche cucchiaino di farina in una ciotola, salatela quindi infarinate i bocconcini di pollo. Versate il latte di cocco nella ciotola, aggiungete il curry e mescolate. Mettete sul fuoco la padella o il wok, fate scaldare qualche cucchiaino di olio quindi fate rosolare lo scalogno. Appena si sarà imbiandito aggiungete i bocconcini infarinati e fateli rosolare a fiamma vivace, girandoli delicatamente fino a che saranno dorati. Nel frattempo fate cuocere il riso secondo le istruzioni. Aggiungete il succo di limone al pollo e mescolate. Quando il succo si sarà assorbito, aggiungete il latte di cocco e lasciate cuocere, a fiamma bassa, fino a quando il liquido non inizierà ad addensarsi - deve formarsi una bella crema morbida - poi spegnete. Scolate il riso e disponetelo singolarmente sui piatti, allargando al centro per creare uno spazio dove andrete a versare i bocconcini di pollo. Versate la salsa al curry rimasta sia sul riso che sul pollo, quindi servite subito.</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 5 Insalata con formaggio di capra caldo Bruschette di mozzarella di bufala ⌚ 13 minuti di preparazione ⌚ 12 minuti di cottura ⌚ 25 minuti totale	300 gr formaggio buche de chèvre 2 pz baguette 250 gr mix di insalate verdi (rucola, lattughino, indivia..) 16 pz gherigli di noci qb aceto balsamico qb sale-olio evo	Il bouche de chevre è un formaggio francese di capra dalla pasta cremosa vicino alla crosta e compatta all'interno - si trova spesso nei supermercati, ma anche se faceste un po' di fatica a trovarlo ne varrà la pena, vedrete. Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una ciotolina, una insalatiera, un tagliere, una griglia da forno. Fate scaldare il grill del forno. Preparate il condimento mescolando bene olio, aceto, sale. Tagliate le baguette per formare dei crostini. Tagliate la buche de chèvre a fette dello spessore di circa 1 cm. Fate leggermente tostare le fette di pane, poi aggiungete anche le fette di formaggio e rimettete tutto sotto il grill del forno caldissimo, per circa 3-4 minuti, fino a che il formaggio non sarà dorato. Condite intanto l'insalata con le noci spezzettate e la vinaigrette, dividerla nei singoli piatti e servire con i crostini di formaggio appena tolti dal forno.
	400 gr Mozzarella di bufala 1 spicchi aglio 4 fette pane casereccio qb origano qb basilico fresco qb sale-olio evo 300 gr pomodorini datterini	Accendete il grill del forno per far tostare le fette di pane. Vi servirà un tagliere, un piatto da portata, una ciotola, un piatto fondo. Strofinare le fette con lo spicchio d'aglio. Tagliate a cubetti le mozzarelle di bufala e metteteli in un piatto a perdere un po' della loro acqua poi tagliate anche i pomodorini a cubetti. Metteteli in una ciotola, aggiungete la mozzarella poi condite il tutto con basilico, origano, sale e olio. Mescolate bene. Mettete a grigliare le fette di pane. Quando saranno pronte disponete le fette su un piatto da portata e su ognuna mettete un po' del condimento preparato. Servite subito.
Pasto 6 Carpaccio di bresaola e radicchio ⌚ 10 minuti di preparazione ⌚ 0 minuti di cottura ⌚ 10 minuti totale	400 gr bresaola 2 cespi radicchio tardivo 2 pz limoni qb sale-pepe-olio evo	Disporre la bresaola in uno o due piatti. Preparare una emulsione con olio e qualche goccia di succo di limone e versarla uniformemente sulla bresaola. Cospargere con una macinata di pepe. Affettare il radicchio lavato e asciugato in tocchetti di 3-4 centimetri quindi versarlo sulla bresaola. Regolate di sale e olio.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 7</p> <p>Piadine con crudo, mozzarella rucola e pomodori</p> <p>Affogato al caffè' con biscotti</p> <p> 10 minuti di preparazione</p> <p> 10 minuti di cottura</p> <p> 20 minuti totale</p>	<p>4 pz piadine</p> <p>4 pz mozzarella</p> <p>250 gr pomodori ramati</p> <p>qb rucola già lavata</p> <p>300 gr prosciutto crudo</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga o una piastra, un tagliere e un piatto piano.</p> <p>Affettate le mozzarelle e i pomodori, questi ultimi non troppo spessi.</p> <p>Mettete sul fuoco la padella o la piastra poi mettete la piadina a scaldare. Seguite le istruzioni sulla confezione - solitamente basta qualche minuto per lato, dipende anche se la volete più o meno croccante. Una volta scaldato un lato girate la piadina e distribuite la mozzarella su tutta la piadina. Fate scaldare ancora qualche minuto, la mozzarella dove iniziare a diventare morbida, poi mettete le fette di crudo. Distribuite qualche fetta di pomodoro e la rucola a piacere, spezzettata con le mani (se vi va potete aggiungere un filo di olio evo e del sale). Piegare a metà la piadina, toglietela subito dalla padella e mettetela su un piatto (sarebbe meglio servirle subito appena tolte dal fuoco) e ripetete il procedimento con le altre piadine.</p>
	<p>500 gr gelato alla vaniglia</p> <p>6 pz biscotti al burro</p> <p>3 cucchiari zucchero di canna</p> <p>100 gr cioccolato fondente 70%</p> <p>qb caffè'</p>	<p>Questo dessert si prepara all'ultimo minuto! Preparate un po' di caffè' zuccherato (va bene anche quello solubile) In 4 tazze o ciotole sbriciolate i biscotti e la maggior parte della tavoletta di cacao. Una volta pronto il caffè' mettete una cucchiata di gelato in ogni tazzina, grattugiate sopra un po' di cioccolato e poi versateci sopra un goccio di caffè' caldo, in modo che scioglia il cioccolato sul fondo. Servite immediatamente.</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	alimenti conservati
4	400 ml latte di cocco
	banco frigo
1	80 gr bottarga di muggine
6	400 gr bresaola
	carne e pollame
3	400 gr fesa di tacchino a fette
2	4 fette filetto di manzo a fette
4	600 gr pollo petto intero
	formaggi e latticini
2	qb burro
5	300 gr formaggio buche de chèvre
7	4 pz mozzarella
5	400 gr Mozzarella di bufala
	frutta e verdura
2	1 pz avocado
5	qb basilico fresco
3	100 gr broccoli
3	130 gr carote
1	1 pz cipolla
1,2	2 buste lattuga già lavata
2	1 pz lime
4,6	3 pz limoni
5	250 gr mix di insalate verdi (rucola, lattughino, indivia..)
1,7	650 gr pomodori ramati
2,5	600 gr pomodorini cigliegini/datterini
6	2 cespi radicchio tardivo
7	qb rucola già lavata
4	1 pz scalogno
1	3 gambi sedano
3	120 gr zucchine
	frutta secca
5	16 pz gherigli di noci
	pane e sostitutivi
5	2 pz baguette
5	4 fette pane casereccio
7	4 pz piadine
	pasta e riso
3	200 gr farro
4	300 gr riso basmati
1	320 gr spaghetti
	prodotti alimentari
7	100 gr cioccolato fondente 70%
2	150 ml panna da cucina
	prodotti alimentari - biscotti
7	6 pz biscotti al burro
	salse
3	qb salsa di soia
2	2 cucchiaini senape

Ingredienti di base

Pasto1

qb aceto di vino bianco

2 spicchi aglio

qb olio extravergine di oliva

qb sale-pepe-olio evo

Pasto2

qb sale-pepe-olio evo

qb spago da cucina

Pasto3

qb sale-pepe-olio evo

Pasto4

3 cucchiaini curry

qb farina

qb sale-pepe-olio evo

Pasto5

qb aceto balsamico

1 spicchi aglio

qb sale-olio evo

Pasto6

qb sale-pepe-olio evo

Pasto7

qb caffè' (anche solubile)

3 cucchiaini zucchero di canna

		salumi
7		300 gr prosciutto crudo
		scatolame
1		250 gr filetti di sgombro sott'olio
2		300 gr mais in scatola
		spezie
5		qb origano
2		2 cucchiari pepe verde in grani
		surgelati
7		500 gr gelato alla vaniglia
		vini e liquori
2		1 bicchiere brandy
3		qb marsala secco

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...