







| Pasti | | Istruzioni di preparazione |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasto 1 Bruschette classiche Carpaccio di manzo con rucola e grana e fragole con gelato ⌚ 21 minuti di preparazione ⌚ 6 minuti di cottura ⌚ 27 minuti totale | 4 fette pane casereccio 1 spicchi aglio qb origano qb basilico fresco qb sale-olio evo 300 gr pomodorini ciliegini | Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, una padella antiaderente, un piatto da portata, una ciotola, un piatto fondo. Fate scaldare la padella. Strofinare le fette con lo spicchio d'aglio. Tagliate i pomodorini a cubetti, metteteli in una ciotola, e conditeli 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. |
| | 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 2 Club sandwich con tacchino Macedonia tropicale con gelato alla vaniglia ⌚ 13 minuti di preparazione ⌚ 5 minuti di cottura ⌚ 18 minuti totale | 1 confezione pane a cassetta senza bordo 300 gr arrosto di tacchino a fette 150 gr bacon a fette 3 pz Pomodori 1 confezione lattuga già lavata qb maionese qb senape | Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, un piatto da portata, un coltello lungo, una padella antiaderente. Fate cuocere il bacon in padella finchè diventa croccante, quindi mettetelo da parte. Affettate i pomodori a fette non troppo sottili. Fate tostare leggermente il pane sotto il grill del forno o nel tostapane. Spalmate su un lato di ciascuna fetta uno strato di maionese e un pizzico di senape. Procedete a preparare gli strati alternando su una fetta di pane le fette di pomodoro, la lattuga, il bacon e il tacchino, quindi chiudete il sandwich con una fetta di pane e ripetete il procedimento per il secondo strato. Richiudete il club sandwich e pressatelo leggermente, dopodichè tagliatelo in diagonale per creare il classico triangolo, che disporrete sul piatto da portata. Ripetete fino a che avrete esaurito gli ingredienti. |
| | 1 pz ananas 1 pz mango 2 pz banane 2 pz pesca noce 10 pz fragole qb zucchero qb Vino bianco secco 500 gr gelato alla vaniglia | Prendete una ciotola capiente e tagliate tutta la frutta a dadini. Aggiungete a piacere zucchero e/o vino bianco secco. Servite con palline di gelato. |

| Pasti | Ingredienti: | Istruzioni di preparazione |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasto 3 Avocado al tonno Pomodori ripieni  24 minuti di preparazione  0 minuti di cottura  24 minuti totale | 2 pz avocado 200 gr pomodorini cigliegini 200 gr tonno sott'olio 1 pz limoni qb sale-pepe-olio evo 1 cucchiaino senape dolce 1 fetta formaggio fresco | <i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, una ciotola capiente, una piccola. Affettate i pomodori a spicchi sottili e lasciateli sgocciolare. Tagliate il formaggio a cubetti, sgocciolate e spezzettate il tonno e metteteli in una ciotola abbastanza capiente. In un'altra ciotolina sbattete l'olio con il succo di ½ limone, sale e pepe. Unite la senape e mescolate bene. Tagliate gli avocado a metà, togliete il nocciolo e prelevate con un cucchiaino dei pezzetti di avocado, allargando il foro centrale ma senza rompere la buccia. Unite l'avocado agli altri ingredienti, condite con la salsa e mescolate delicatamente. Riempite le cavità con il composto di pomodoro, tonno, formaggio e avocado e servite.</i> |
| | 400 gr tonno sott'olio 200 gr robiola qb basilico secco qb sale-pepe-olio evo qb origano 8 pz pomodori ramati | <i>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà un frullatore a immersione, un tagliere, un piatto da portata. Scolate il tonno sott'olio. Prendetene metà' 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. 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).</i> |
| Pasto 4 Insalata con prosciutto e melone Mousse di ricotta al cioccolato e lamponi  25 minuti di preparazione  0 minuti di cottura  25 minuti totale | 1 pz melone 200 gr insalata mista 80 gr prosciutto crudo a dadini 1 pz lime qb sale-pepe-olio evo | Tagliate a metà il melone, togliete i semi e con l'aiuto di uno scavino ricavate delle palline. Se non lo avete usate tranquillamente il cucchiaino e prelevate la polpa semplicemente scavandola. Mettete in una insalatiera l'insalata, il prosciutto e le palline di melone. In una ciotolina preparate il condimento emulsionando: olio, sale, pepe e un cucchiaino di succo di lime. Versate il preparato sull'insalata, mescolate delicatamente e servite. |
| | 300 gr ricotta 3 cucchiaini cacao in polvere 4 cucchiaini zucchero a velo 200 gr lamponi | Lavorate la ricotta con un cucchiaino di legno insieme a 3 cucchiaini di zucchero a velo, dovete ottenere un composto omogeneo. Aggiungete due cucchiaini di cacao, possibilmente facendolo passare attraverso un colino fine per evitare i grumi. Se vi piace - e se lo avete in casa - potete aggiungere un cucchiaino di brandy. Distribuite il composto in 4 coppette e spolverizzatele con dell'altro cacao, sempre utilizzando un colino a maglia fine. Disponete i lamponi (lavati ed asciugati) sul bordo della coppetta e spolverizzate con dello zucchero a velo. Tenete in frigo fino al momento di servire. |

| Pasti | Ingredienti: | Istruzioni di preparazione |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Pasto 5</p> <p>Insalata con sgombro e pomodori</p> <p>Tramezzino con gamberetti e salsa rosa</p> <p>🕒 25 minuti di preparazione</p> <p>🕒 0 minuti di cottura</p> <p>🕒 25 minuti totale</p> | <p>250 gr filetti di sgombro sott'olio</p> <p>400 gr pomodori</p> <p>3 gambi Sedano</p> <p>pz cipolla</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p> <p>qb Aceto di vino bianco</p> <p>200 gr lattuga già lavata</p> | <p>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.</p> |
| | <p>12 fette pane per tramezzini</p> <p>400 pz mozzarella</p> <p>100 gr rucola già lavata</p> <p>250 gr gamberetti cotti al naturale</p> <p>150 gr prosciutto cotto</p> | <p>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, un piatto da portata.</p> <p>Scolate i gamberetti e mescolateli alla salsa rosa, la quantità dipende dal vostro gusto.</p> <p>Affettate le mozzarelle a fette non troppo sottili. Se vi piace, potete spalmare le fette di pane con la altra salsa rosa - poi componete il tramezzino mettendo prima le fette di mozzarella, poi il prosciutto. Sovrapponete una fetta di pane e fate un altro strato con un gamberetti e la rucola. Servite.</p> |

| Pasto n. | Lista della spesa |
|----------|------------------------------------------|
| | banco frigo |
| 2 | 300 gr arrosto di tacchino a fette |
| 2 | 150 gr bacon a fette |
| 5 | 250 gr gamberetti cotti al naturale |
| 4 | 80 gr prosciutto crudo a dadini |
| | carne e pollame |
| 1 | 500 gr carpaccio di manzo |
| | formaggi e latticini |
| 3 | 1 fetta formaggio fresco |
| 1 | qb grana a scaglie |
| 5 | 400 pz mozzarella |
| 4 | 300 gr ricotta |
| 3 | 200 gr robiola |
| | frutta e verdura |
| 2 | 1 pz ananas |
| 3 | 2 pz avocado |
| 2 | 2 pz banane |
| 1 | qb basilico fresco |
| 5 | 1 pz cipolla |
| 1 | 500 gr fragole |
| 2 | 10 pz fragole |
| 4 | 200 gr insalata mista |
| 4 | 200 gr lamponi |
| 2,5 | 2 confezioni lattuga già lavata |
| 4 | 1 pz lime |
| 1,3 | 2 pz limoni |
| 2 | 1 pz mango |
| 4 | 1 pz melone |
| 2 | 2 pz pesca noce |
| 5 | 400 gr pomodori |
| 3,2 | 11 pz pomodori ramati |
| 1,3 | 500 gr pomodorini cigliegini |
| 1,5 | 350 gr rucola già lavata |
| 5 | 3 gambi sedano |
| | pane e sostitutivi |
| 2 | 1 confezione pane a cassetta senza bordo |
| 1 | 4 fette pane casereccio |
| 5 | 12 fette pane per tramezzini |
| | prodotti alimentari - per dolci |
| 4 | 3 cucchiaini cacao in polvere |
| 4 | 4 cucchiaini zucchero a velo |
| | salse |
| 2 | qb maionese |
| 2,3 | qb senape/senape dolce |
| | salumi |
| 5 | 150 gr prosciutto cotto |
| | scatolame |
| 5 | 250 gr filetti di sgombro sott'olio |
| 3 | 600 gr tonno sott'olio |
| | spezie |
| 3 | qb basilico secco |
| 1,3 | qb origano |
| | surgelati |
| 2 | 500 gr gelato alla vaniglia |
| 1 | 250 gr gelato fiordilatte |
| | vini e liquori |
| 2 | qb Vino bianco secco |

Ingredienti di base

Pasto1

1 spicchi aglio
qb sale-pepe-olio evo
qb zucchero

Pasto2

qb zucchero

Pasto3

qb sale-pepe-olio evo

Pasto4

qb sale-pepe-olio evo

Pasto5

qb aceto di vino bianco
qb sale-pepe-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... |
| |
| |
| |
| |