







Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Paccheri al tonno, olive e capperi Insalata di cetrioli ⌚ 15 minuti di preparazione ⌚ 15 minuti di cottura ⌚ 30 minuti totale	300 gr paccheri 400 gr pomodorini cigliegini 200 gr tonno sott'olio 1 cucchiaio capperi sotto sale 20 pz olive nere 2 spicchi aglio qb vino bianco 2 rametti prezzemolo 1 cucchiaio origano qb sale-pepe-olio evo 1 pz limoni biologici	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una padella e una pentola capiente. Lavate i capperi sotto l'acqua e asciugateli. Sbucciate l'aglio e tagliatelo a fettine; soffriggetelo in padella con l'olio, dopo toglietelo e unite i capperi. Soffriggeteli per 10-15 secondi, scolate anche questi e tenete aglio e capperi da parte. Mettete nella padella il tonno spezzettato; unite il vino, salate e cuocete per 5 minuti. Tritate le olive, incorporatele al tonno con la scorza di mezzo limone e spegnete. Cuocete i paccheri in abbondante acqua bollente salata; scolatela al dente, trasferitela nella padella con il sugo, unite il prezzemolo tritato, l'aglio e i capperi. Tagliate a metà i pomodorini, saltateli in padella con la pasta senza cuocerli troppo. Fate amalgamare il tutto. Servite.
	4 pz cetrioli qb sale-olio evo qb zucchero qb aceto di mele	<i>Prendete una ciotola, sbucciate i cetrioli e sciacquateli. Usare una grattugia per affettare i cetrioli. Mettere i cetrioli nella ciotola e aggiungere l'aceto, lo zucchero ed il sale. Miscelare il tutto per bene. Dovrebbe avere un sapore agro-dolce. Aggiungere più sale o zucchero o aceto secondo i gusti.</i>
Pasto 2 Asparagi e uova ⌚ 12 minuti di preparazione ⌚ 15 minuti di cottura ⌚ 27 minuti totale	8 pz uova qb sale-pepe-olio evo qb Aceto di vino bianco 400 gr asparagi	Fate cuocere le uova in acqua bollente per circa 7/8 minuti. Toglietele dal fuoco e fatele raffreddare in acqua fredda. Cuocete gli asparagi a vapore per circa 8/10 min. - a seconda della dimensione. Mentre gli asparagi cuociono sgusciate le uova e tagliatele a metà e prendete i tuorli per frullarli insieme a sale, pepe e un cucchiaino di aceto. Unite anche un filo di olio. Riempite gli albumi con la salsina e servite le mezze uova insieme agli asparagi.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Carne alla pizzaiola Finocchi in insalata  13 minuti di preparazione  20 minuti di cottura  33 minuti totale	300 gr fette di manzo 1 cucchiaino origano qb pepe-sale-olio evo 1 cucchiaino concentrato di pomodoro 1 spicchio aglio qb prezzemolo 200 gr passata di pomodoro	Battete le fettine di manzo con il batticarne per renderle più sottili. Mettete in una padella piuttosto capiente un filo di olio e l'aglio quindi fate dorare quest'ultimo. Quando l'aglio sarà dorato unite la passata di pomodoro, il triplo concentrato e l'origano, il prezzemolo, e per finire condite con sale e pepe nero. Fate cuocere il tutto per qualche minuto fino a che la passata si sarà un po' addensata, poi aggiungete le fette di carne, una alla volta e ricopritele con il sugo per ottenere una cottura uniforme, poi coprite con un coperchio e lasciate cuocere per 5-6 minuti. A questo punto girate le fette di carne e proseguite la cottura per altri 5-6 minuti.
	3 pz finocchi qb sale-pepe-olio evo	<i>Togliete le parti troppo dure o ammaccate e tagliate il finocchio in 4 parti nel senso della lunghezza. Affettate il finocchio molto sottile e mettetelo in una ciotola. Condite con olio, sale e una abbondante macinata di pepe nero.</i>
Pasto 4 Carpaccio di manzo con rucola e grana e fragole con gelato  15 minuti di preparazione  0 minuti di cottura  15 minuti totale	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.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 5</p> <p>Sandwich con hamburger di salmone e verdure</p> <p>⌚ 15 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 17 minuti di cottura</p> <p>⌚ 32 minuti totale</p>	<p>4 pz panini da hamburger</p> <p>300 gr filetti di salmone senza pelle</p> <p>1 pz uova</p> <p>1 mazzetto prezzemolo</p> <p>100 gr robiola</p> <p>240 gr zucchine novelle</p> <p>1 pz Peperone rosso</p> <p>1 spicchi aglio</p> <p>qb pangrattato</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p>	<p>ATTENZIONE! questa ricetta richiede un tempo di riposo in frigo di 10 minuti.</p> <p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, il frullatore, una padella, una ciotola abbastanza grande, una piastra e un coltello affilato.</p> <p>Lavate, tagliate il salmone e mettetelo nel frullatore (sarebbe meglio tagliarlo a mano a pezzetti piccolissimi, ma il procedimento è decisamente più lungo..).</p> <p>Mettetelo nella ciotola e aggiungetevi l'uovo, il prezzemolo tritato e salate. Mescolate molto bene il composto finché gli ingredienti non si sono ben amalgamati.</p> <p>Formate 4 polpettine, appiattitele leggermente, passatele nel pangrattato e mettetele in frigo per almeno 10 minuti. Mettete a scaldare la griglia per il peperone.</p> <p>Nel frattempo tagliate le zucchine a rondelle e fatele cuocere una decina di minuti in padella con un paio di cucchiari di olio uno spicchio d'aglio e una presa di sale.</p> <p>Ricavate delle listarelle dal peperone e grigliatelo; conditelo con dell'olio e del sale.</p> <p>Potete cuocete le polpettine di salmone nella stessa padella delle zucchine, a fuoco dolce aggiungendo due cucchiari di olio.</p> <p>Una volta cotti gli hamburger, spalmate i panini con un leggero strato di robiola sulla base, aggiungete le zucchine, l'hamburger di salmone, i peperoni e il "coperchio" di pane. Servite subito.</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
2,5	9 pz uova
	carne e pollame
4	500 gr carpaccio di manzo
3	300 gr fette di manzo
	formaggi e latticini
4	qb grana a scaglie
5	100 gr robiola
	frutta e verdura
2	400 gr asparagi
1	4 pz cetrioli
3	3 pz finocchi
4	500 gr fragole
1,4	1 pz limoni biologici
5	1 pz Peperone rosso
1	400 gr pomodorini cigliegini
4	250 gr rucola già lavata
5	240 gr zucchine novelle
	pane e sostitutivi
5	qb pangrattato
5	4 pz panini da hamburger
	pasta e riso
1	300 gr paccheri
	pescheria
5	300 gr filetti di salmone senza pelle
	prodotti alimentari
1	qb aceto di mele
	salse
3	1 cucchiaino concentrato di pomodoro
	scatolame
1	1 cucchiaino capperi sotto sale
1	20 pz olive nere
3	200 gr passata di pomodoro
1	200 gr tonno sott'olio
	spezie
1,3	2 cucchiaini di origano
	surgelati
4	250 gr gelato fiordilatte
	vini e liquori
1	qb vino bianco

Ingredienti di base

Pasto1

2 spicchi aglio
2 rametti prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo
qb zucchero

Pasto2

qb aceto di vino bianco
qb sale-pepe-olio evo

Pasto3

1 spicchio aglio
qb prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo

Pasto4

qb sale-pepe-olio evo
qb zucchero

Pasto5

1 spicchio aglio
1 mazzetto prezzemolo
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...