







Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 1</p> <p>Cous cous di verdure estive</p> <p>⌚ 15 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 30 minuti di cottura</p> <p>⌚ 45 minuti totale</p>	<p>400 gr cous cous 150 gr melanzane 100 gr Peperone giallo 150 gr zucchine 100 gr Peperone rosso 1 pz cipolla bianca 150 gr pomodori maturi qb sale-pepe-olio evo 1 ciuffetto prezzemolo 4 foglie basilico fresco</p>	<p>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una padella antiaderente capiente, una ciotola capiente e un pentolino. Preparate il cous cous, seguendo le istruzioni sulla confezione. Aggiungete l'acqua bollente, coprite con la pellicola e lasciate reidratare. Tagliate le melanzane a dadini e fatele cuocere in padella con po' d'olio per 10 minuti. Intanto tagliate i peperoni e le zucchine, togliete le melanzane dal fuoco, mettetele in un piatto, aggiungete ancora un filo d'olio nella padella e mettetevi i peperoni, dopo aggiungete le zucchine. Fate cuocere per altri 10 minuti, rimettete le melanzane in padella, aiutate la cottura delle verdure aggiungendo poca acqua; coprite la padella e protraete la cottura. Nel frattempo tagliate i pomodori e la cipolla tritate il prezzemolo e riunite il tutto nella ciotola. Togliete le verdure dalla padella e aggiungete altro olio mettetevi le cipolle a soffriggere aggiungete i pomodori con il prezzemolo e fate appassire. Prendete il cous cous ed unitelo in padella mescolate qualche istante. Servite.</p>
<p>Pasto 2</p> <p>Salsicce alla griglia</p> <p>Melanzane pomodoro e mozzarella</p> <p>⌚ 12 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 30 minuti di cottura</p> <p>⌚ 42 minuti totale</p>	<p>600 gr salsiccia qb olio di oliva qb rosmarino secco</p> <p>400 gr melanzane 250 ml salsa di pomodoro 200 gr mozzarella qb basilico fresco qb origano qb sale-olio evo</p>	<p>Scaldate la piastra. Incidere le salsicce nel senso della lunghezza, aprirle ed appiattirle. Quando la piastra è molto calda, versate un filo d'olio, asciugate con carta da cucina e quando appare un po' di fumo mettere le salsicce a cuocere. Cospargete con il rosmarino tritato. Cuocete uniformemente da entrambi i lati e portatele a cottura, quindi servite subito.</p> <p><i>Attenzione questa ricetta necessita di 30 minuti di riposo. Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà uno scolapasta, una pirofila da forno. Tagliate le melanzane a fettine rotonde dello spessore di un centimetro o poco più. Mettetele nel scolapasta, salatele e lasciate che perdano l'acqua amara, lasciatele riposare 30 minuti. Accendete il forno, tagliate la mozzarella a fettine, prendete una fetta di melanzana, cospargete un cucchiaino di passata, una fetta di mozzarella, un po' di olio, sale e origano, basilico a piacere mettetevi nella pirofila e infornate a 180/200 ° per 20 minuti circa.</i></p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Mezze penne con pomodoro, rucola e gorgonzola Insalata di pomodori ciliegini  16 minuti di preparazione  10 minuti di cottura  26 minuti totale	320 gr mezze penne 250 gr pomodorini ciliegini 200 gr gorgonzola dolce qb origano qb sale-pepe-olio evo 50 gr rucola	Preparate l'acqua per la pasta. Lavate i pomodori e tagliateli in 4 poi metteteli in una ciotola che possa contenere anche la pasta. Salate, unite origano e olio a piacere, quindi mescolate. Spezzettate la rucola lavata e tagliate il gorgonzola a cubetti. Scolate la pasta al dente, versatela nella ciotola con i pomodori, mescolate e poi aggiungete il gorgonzola e la rucola, mescolando delicatamente. Se vi va potete aggiungere una macinata di pepe. Questo piatto è ottimo anche servito freddo.
	800 gr pomodorini ciliegini qb sale-olio evo qb basilico fresco	<i>Tagliate i pomodori a metà o in quattro - come preferite - e metteteli in una insalatiera. Spezzettate le foglie di basilico direttamente sui pomodori, aggiungete abbondante olio evo e regolate di sale. Mescolate e servite.</i>
Pasto 4 Sandwich con hamburger di salmone e verdure  15 minuti di preparazione  17 minuti di cottura  32 minuti totale	4 pz panini da hamburger 300 gr filetti di salmone 1 pz uova 1 mazzetto prezzemolo 100 gr robiola 240 gr zucchine novelle 1 pz Peperone rosso 1 spicchi aglio qb pangrattato qb sale-pepe-olio evo	ATTENZIONE! questa ricetta richiede un tempo di riposo in frigo di 10 minuti. Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, il frullatore, una padella, una ciotola abbastanza grande, una piastra e un coltello affilato. Lavate, tagliate il salmone e mettetelo nel frullatore (sarebbe meglio tagliarlo a mano a pezzetti piccolissimi, ma il procedimento è decisamente più lungo..). 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. Formate 4 polpettine, appiattitele leggermente, passatele nel pangrattato e mettetele in frigo per almeno 10 minuti. Mettete a scaldare la griglia per il peperone. Nel frattempo tagliate le zucchine a rondelle e fatele cuocere una decina di minuti in padella con un paio di cucchiaini di olio uno spicchio d'aglio e una presa di sale. Ricavate delle listarelle dal peperone e grigliatelo; conditelo con dell'olio e del sale. Potete cuocere le polpettine di salmone nella stessa padella delle zucchine, a fuoco dolce aggiungendo due cucchiaini di olio. 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.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 5</p> <p>Insalata di riso e pollo</p> <p>⌚ 25 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 25 minuti di cottura</p> <p>⌚ 50 minuti totale</p>	<p>250 gr riso per insalate</p> <p>120 gr peperoni rossi e gialli sott'olio</p> <p>400 gr pollo petto intero</p> <p>1 bicchiere vino bianco</p> <p>120 gr prosciutto cotto a dadini</p> <p>100 gr fontina</p> <p>60 gr olive denocciate</p> <p>3 rametti basilico secco</p> <p>8 cucchiari olio extravergine di oliva</p> <p>1 pz limoni</p> <p>qb pepe</p> <p>qb sale</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, una padella, una insalatiera, una ciotola. Mettete a bollire l'acqua salata per il riso.</p> <p>Per prima cosa cuocete il petto di pollo in un tegame con un filo d'olio, fatelo prima rosolare su tutti i lati poi bagnate con il vino, abbassate la fiamma, coprite e cuocete per 20 minuti. Nel frattempo preparate il condimento: sminuzzate il basilico, tagliate a fettine le olive, il formaggio, i peperoni e mettete tutto insieme ai dadini di prosciutto, nella insalatiera che porterete in tavola.</p> <p>Aggiungete dell'olio EVO, succo di limone e pepe a piacere.</p> <p>Cuocete il riso che, una volta cotto, andrà sciacquato sotto acqua fredda, sgocciolato bene, mescolato e messo insieme al condimento.</p> <p>Tagliate il petto di pollo a cubetti. Aggiungetelo agli altri ingredienti aggiungendo eventualmente altro olio. Mescolate molto bene. Se potete, fatelo riposare una decina di minuti prima di servirlo.</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
5	120 gr prosciutto cotto a dadini
4	1 pz uova
	carne e pollame
5	400 gr pollo petto intero
2	600 gr salsiccia di pollo o tacchino
	formaggi e latticini
5	100 gr fontina
3	200 gr gorgonzola dolce
2	200 gr mozzarella
4	100 gr robiola
	frutta e verdura
1,2,3	10 foglie basilico fresco
1	1 pz cipolla bianca
5	1 pz limoni
1,2	550 gr melanzane
1	100 gr Peperone giallo
1,4	200 gr Peperone rosso
1	150 gr pomodori maturi
3	1kg pomodorini cigliegini
3	50 gr rucola
1,4	400 gr zucchine
	pane e sostitutivi
4	qb pangrattato
4	4 pz panini da hamburger
	pasta e riso
1	400 gr cous cous
3	320 gr mezze penne
5	250 gr riso per insalate
	pescheria
4	300 gr filetti di salmone senza pelle
	scatolame
5	60 gr olive verdi e nere sott'olio denocciolate
2	250 ml passata di pomodoro
5	120 gr peperoni rossi e gialli sott'olio
	spezie
5	3 rametti basilico secco
2,3	qb origano
2	qb rosmarino secco
	vini e liquori
5	1 bicchiere vino bianco

Pasto1

1 ciuffetto prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo

Pasto2

qb sale-olio evo

Pasto3

qb sale-pepe-olio evo

Pasto4

1 spicchi aglio
1 mazzetto prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo

Pasto5

8 cucchiaini olio extravergine di oliva
qb pepe
qb sale

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...