







Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Insalata di quinoa alla greca  5 minuti di preparazione  20 minuti di cottura  25 minuti totale	300 gr quinoa 200 gr pomodorini datterini 200 gr feta 6 foglie basilico fresco 20 pz olive nere denocciolate 50 gr semi vari (sesamo, papavero, ecc) qb sale-pepe-olio evo 2 confezioni tonno al naturale	Tirate fuori gli ingredienti, vi servirà una pentola, una ciotola capiente. Sciacquate abbondantemente la quinoa. Mettete a bollire abbondante acqua salata e fate cuocere la quinoa secondo le indicazioni sulla confezione. Scolate la quinoa ben bene e conditela con dell'olio. Intanto che si raffredda, lavate e tagliate gli altri ingredienti e metteteli nella ciotola. Quando sarà raffreddata unite il tutto nella ciotola e mettetela nel frigorifero per rinfrescare mezz'ora. Servite a temperatura ambiente
Pasto 2 Riso saltato con gamberi e ananas  20 minuti di preparazione  10 minuti di cottura  30 minuti totale	2 pz ananas 500 gr gamberi freschi 2 pz scalogno qb salsa di soia 800 gr riso basmati qb zenzero fresco 1 spicchi aglio	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, un wok o una padella bassa e larga capiente, un piatto fondo, un mixer per tritare le verdure, una pentola per cuocere il riso. Per prima cosa cuocete il riso per il tempo indicato sulla confezione, scolatelo e fatelo raffreddare mentre preparate il resto. Pulite i gamberi. Tagliate a metà l'ananas nel senso della lunghezza, prelevate la polpa lasciandone però 1 centimetro abbondante attaccato alla buccia (dovrete ricavare dei contenitori per poi mettere il riso) quindi tagliate la polpa a dadini. Grattugiate lo zenzero - la quantità varia in base al vostro gusto. Tritate lo scalogno e l'aglio, versate l'olio nel wok e fateli soffriggere per qualche minuto, aggiungete quindi i gamberi e cuoceteli a fuoco vivace, poi metteteli da parte. Prendete il riso, sgranatelo con una forchetta quindi fatelo saltare nel wok, aggiungendo a piacere la salsa di soia e lo zenzero. Mescolate bene. Dopo qualche minuto aggiungete l'ananas, mescolate e continuate la cottura per un paio di minuti. Unite i gamberetti, aggiustate di sale e mescolate molto bene. Versate quindi il riso nelle metà di ananas e servite.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Tranci di nasello al pepe Spinaci in padella con pinoli ⌚ 7 minuti di preparazione ⌚ 20 minuti di cottura ⌚ 27 minuti totale	500 gr tranci di nasello 1 cucchiaino pepe verde in salamoia 1 ciuffo aneto fresco 1 pz panna da cucina 1 spicchi aglio qb olio extravergine di oliva qb Vino bianco secco	Tritate le foglie di aneto. Rosolate l'aglio con l'olio, aggiungete i tranci di nasello, sfumate con il vino. Girate i tranci cercando di non romperli, eliminate l'aglio, regolate di sale. Unite un cucchiaino di pepe verde, le foglie di aneto tritate e la panna. Continuate la cottura a fiamma bassa per 2 minuti circa. Servire i tranci coperti con il fondo di cottura.
	1 kg spinaci già lavati 30 gr pinoli 1 spicchi aglio qb burro qb sale qb parmigiano grattugiato	<i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga, un tagliere. Affettate gli spinaci se non vi piacciono le foglie intere, sbucciate l'aglio.</i> <i>Nella padella sciogliete il burro e fate soffriggere l'aglio, poi versate gli spinaci e fateli saltare a fiamma vivace per un paio di minuti, poi abbassate e continuate la cottura finchè diventano morbidi. Togliete l'aglio Versate i pinoli e mescolate bene, quindi servite con una spolverata di parmigiano.</i>
Pasto 4 Filetto di maiale con prosciutto Insalata di pomodori ciliegini ⌚ 13 minuti di preparazione ⌚ 8 minuti di cottura ⌚ 21 minuti totale	400 gr filetto di maiale 4 Fette prosciutto crudo di parma qb aceto balsamico qb olio extravergine di oliva	Tagliate a metà le fette di prosciutto. Ricavate 8 fette di spessore uguale dal filetto, conditele con una spolverata di pepe nero e poi adagiate la mezza fetta di prosciutto su ogni medaglione, facendola aderire bene. Mettete le fette di filetto in una padella con qualche cucchiaino di olio evo - con il lato del prosciutto verso il basso - e cuocetele da ambo i lati fino a che saranno dorati e cotti all'interno. Servite irrorando le fette con qualche goccia di aceto balsamico.
	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 5 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.

Pasto n.	Lista della spesa
	carne e pollame
5	500 gr carpaccio di manzo
4	400 gr filetto di maiale
	formaggi e latticini
3	qb burro
1	200 gr feta
5	qb grana a scaglie
3	qb parmigiano grattugiato
	frutta e verdura
2	2 pz ananas
3	1 ciuffo aneto fresco
1	6 foglie basilico fresco
4	qb basilico fresco
5	500 gr fragole
5	1 pz limoni
4	800 gr pomodorini cigliegini
1	200 gr pomodorini datterini
5	250 gr rucola già lavata
2	2 pz scalogno
3	1 kg spinaci già lavati
2	qb zenzero fresco
	frutta secca
3	30 gr pinoli
	pasta e riso
2	800 gr riso basmati
	pescheria
2	500 gr gamberi freschi
3	500 gr tranci di nasello
	prodotti alimentari
3	1 pz panna da cucina
	prodotti alimentari - legumi secchi
1	300 gr quinoa
	salse
2	qb salsa di soia
	salumi
4	4 Fette prosciutto crudo di parma
	scatolame
1	20 pz olive nere denocciolate
3	1 cucchiaini pepe verde in salamoia
1	2 confezioni tonno al naturale
	spezie
1	50 gr semi vari (sesamo, papavero, ecc)
	surgelati
5	250 gr gelato fiordilatte
	vini e liquori
3	qb Vino bianco secco

Pasto1

qb sale-pepe-olio evo

Pasto2

1 spicchio aglio

Pasto3

1 spicchio aglio

qb olio extravergine di oliva

qb sale

Pasto4

qb aceto balsamico

qb olio extravergine di oliva

qb sale-olio evo

Pasto5

qb sale-pepe-olio evo

qb zucchero

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...