



















Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Bresaola olio, limone e pomodorini con crema di stracchino e rucola  20 minuti di preparazione  0 minuti di cottura  20 minuti totale	200 gr bresaola 1 mazzetto rucola già lavata 400 gr stracchino 2 fette pane casereccio qb yogurt bianco 1 pz limoni qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori gli ingredienti. Vi serviranno due piatti da portata, una ciotola media e una piccola, un cucchiaino di legno. Disponete la bresaola sul piatto e conditela con il succo di limone. Tagliate i pomodorini in 4, metteteli nella ciotola e conditeli con olio e sale, mescolate. Nell'altra ciotola lavorate lo stracchino con il cucchiaino di legno, per renderlo cremoso. Sminuzzate la rucola e mescolatela allo stracchino, aggiungendo poco yogurt in modo da ottenere una crema ancora più morbida. Spolverizzate con il pepe a piacere. Versate i pomodori sulla bresaola. Potete servire la crema di formaggio in due modi: spalmandola direttamente sulle fette di pane, oppure mettendola al centro del piatto, contornandola con le fette di pane. Se non doveste consumarla subito, lasciatela in frigo fino al momento di servire.
Pasto 2 Tartara vegetariana Insalata di anguria e feta  25 minuti di preparazione  0 minuti di cottura  25 minuti totale	125 gr ricotta vaccina 1 ciuffetto salvia fresca qb aceto balsamico qb sale-pepe-olio evo 50 gr emmental 50 gr scamorza affumicata 1 pz pomodori 50 gr gherigli di noci	Tagliate la scamorza e l'Emmentaler a dadini e unire ricotta, sale e pepe. Per comporre il piatto prelevare il composto di formaggio a cucchiainate e versarlo nel tagliapasta, livellare la superficie ed estrarlo delicatamente. Proseguire allo stesso modo, fino ad ottenere tutti e 4 i dischi di formaggio. Trasferire in 4 piatti individuali. Tagliare i pomodori a dadini, tritare i gherigli di noce grossolanamente insieme alla salvia. Sbattere l'aceto balsamico con 1 pizzico di sale in una ciotolina quindi versare l'olio a filo, continuando a sbattere e incorporare la salvia tritata. Spolverizzare i dischi di formaggio con 1 macinata abbondante di pepe infine distribuire il condimento sui dischi di formaggio con un cucchiaino. Completare con i dadini di pomodoro, i gherigli di noci e servire.
	400 gr anguria 80 gr feta 1 pz cipolla rossa piccola 4 foglie menta 40 gr insalata verde 1 cucchiaino succo di limone	<i>Tirate fuori gli ingredienti.</i> <i>Preparate l'insalata direttamente nei piatti. Tagliate l'anguria a dadini e mettetela nel piatto, aggiungete l'insalata, la menta, la feta sbriciolata e la cipolla tagliata a rondelle. Condite con sale pepe olio, succo di limone. Servite!</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Panzanella Rotolo di mozzarella con crudo e rucola  20 minuti di preparazione  0 minuti di cottura  20 minuti totale	150 gr pane raffermo 250 gr pomodori maturi 1 mazzetto basilico fresco 1 pz cetrioli 1 pz cipolla di Tropea qb aceto di vino bianco qb sale-olio evo	ATTENZIONE! questa ricetta richiede un tempo di riposo in frigorifero di almeno mezz'ora. Tirate fuori gli ingredienti. Vi serviranno due ciotole, un tagliere, una insalatiera capiente, il mixer per tritare il basilico. Nella ciotola mettete in ammollo il pane sufficiente acqua e un cucchiaino di aceto bianco. Tagliate la cipolla a fettine sottili mettendo anche questa in ammollo nell'altra ciotola in acqua fresca per renderla più digeribile, poi tritate il basilico. Tagliate i pomodori e il cetriolo a cubetti, metteteli nell'insalatiera con sale, pepe e olio d'oliva. Nel frattempo strizzate bene il pane, spezzettatelo poi unitelo ai pomodori e i cetrioli: aggiungete la cipolla e il basilico tritato e mescolate molto bene, aggiungendo altro olio se necessario. Mettete la panzanella in frigo e lasciate riposare almeno mezz'ora (di più sarebbe meglio...) dovrete dare il tempo al pane di assorbire bene tutti i profumi e i sapori degli altri ingredienti. Servite freddo
	1 confezioni sfoglia di mozzarella 120 gr prosciutto crudo 1 mazzetto rucola già lavata 140 gr pomodorini cigliegini qb sale-pepe-olio evo qb carta da forno	ATTENZIONE! questa ricetta richiede un tempo di riposo in frigo di 10 minuti circa. Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, un coltello affilato e una ciotola. Tagliate i pomodori a dadini e metteteli in una ciotola per perdere l'acqua di vegetazione. Spezzettate le foglie di rucola. Stendete sul tavolo un foglio di carta da forno grande a sufficienza per contenere la sfoglia e stendete le fette di prosciutto crudo. Copritele con la sfoglia di mozzarella, quindi disponete sopra le foglie di rucola. Sgocciolate i pomodorini e disponete anche questi sulla sfoglia insieme agli altri ingredienti. Condite con olio, sale e pepe a piacere, quindi con l'aiuto della carta da forno formate un rotolo. Conservatelo in frigo per almeno 10 minuti prima di tagliarlo a fette.
Pasto 4 Rotolini di roast-beef Mango con yogurt greco e miele  23 minuti di preparazione  0 minuti di cottura  23 minuti totale	8 fette Roastbeef 3 pz ravanelli 1 costole sedano 1 pz zucchine 1 pz cipollotti 1 pz carote qb aceto balsamico qb prezzemolo surgelato tritato qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, eventualmente un mixer per tritare le verdure, una ciotola media e un vasetto per la vinaigrette. Preparate le verdure, tagliandole finemente con il coltello oppure con il mixer - non devono però essere "spappolate" - e mettetele nella ciotola. Preparate la vinaigrette mettendo nel vasetto sufficiente olio evo, aceto balsamico, sale e pepe a piacere. Chiudete il vasetto con il coperchio e agitate bene, in modo da emulsionare bene gli ingredienti. Condite le verdure con metà del condimento. Stendete le fette di roast beef sul tagliere, versate sopra le verdure, arrotolatele e poi dividete i rotoli nei piatti singoli. Aggiungete il prezzemolo nel vasetto della vinaigrette, agitate nuovamente e irrorate i rotolini. Servite subito.
	2 vasetti yogurt greco qb miele 1 pz mango qb menta fresca	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, una ciotola capiente oppure delle ciotoline singole. Tagliate la polpa del mango a cubetti lasciando da parte qualche fetta sottile. Nella ciotola mescolate lo yogurt con il miele nella quantità che preferite, poi aggiungete i cubetti di mango e mescolate bene. Servite con le foglioline di menta e le fette di mango come decorazione.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 5 Gazpacho con crostini e mozzarella di bufala  15 minuti di preparazione  5 minuti di cottura  20 minuti totale	500 gr pomodori maturi 1 pz Peperone verde 1 pz cetrioli 1 spicchi aglio qb aceto di vino bianco qb sale-pepe-olio evo 2 pz Mozzarella di bufala 1 fette pane casereccio 50 gr mollica di pane 1 pz peperone rosso piccolo	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, un mixer ad immersione, una ciotola capiente e una media, un colino. Prendete il pane raffermo, rompetelo grossolanamente con le mani, mettetelo nella ciotola bagnandolo leggermente con dell'acqua in modo da renderlo morbido. Affettate grossolanamente le verdure, poi frullatele con un filo di olio, uno o due cucchiaini di aceto e il pane ben strizzato. Passate quindi la zuppa attraverso un colino o setaccio a trama non troppo fine in modo da eliminare eventuali residui di bucce o semi e dare al gazpacho una consistenza più cremosa ed omogenea - aiutandovi eventualmente con il dorso di un cucchiaino; mettetelo quindi nel frigo e lasciate raffreddare. Nel frattempo tagliate a cubetti le fette di pane e tagliate in 4 parti le mozzarelle. Scaldate il padellino e fate dorare i cubetti di pane. Potete servire il gazpacho direttamente nei piatti singoli distribuendo un paio di mestoli di zuppa, al centro la mozzarella tagliata in 4, un filo di olio crudo, una macinata di pepe e i crostini di pane tostati a parte.
Pasto 6 Per chi non rinuncia al piatto caldo... Maccheroni con straccetti di vitello  15 minuti di preparazione  15 minuti di cottura  30 minuti totale	160 gr maccheroni 100 gr Fettine di vitello 50 gr fetta unica prosciutto cotto 1 pz limoni biologici 1 mazzetto basilico fresco qb sale-pepe-olio evo 1 mazzetto rucola già lavata	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una pentola ed una padella antiaderente, una grattugia a trama fine per la buccia del limone. Grattugiate la parte gialla della scorza. Spremete la polpa e mettetela da parte. Tagliate il vitello a straccetti ed il prosciutto a fiammiferi. Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Nella padella fate scaldare un po' d'olio e fate rosolare gli straccetti di vitello un minuto per parte, aggiungete il succo di limone, una manciata di foglie di basilico, pepe, sale e proseguite la cottura per un minuto. Scolate la pasta al dente, versatela nella padella, aggiungete un filo d'olio e fatela saltare nel condimento a fuoco vivace. Unite il prosciutto, la scorza di limone, una manciata di foglie di rucola, mescolate e servite.

Pasto n.	Lista della spesa
	carne e pollame
6	100 gr Fettine di vitello
4	8 fette Roastbeef
	confetture e miele
4	qb miele
	formaggi e latticini
2	50 gr emmental
2	80 gr feta
5	2 pz Mozzarella di bufala
2	125 gr ricotta vaccina
2	50 gr scamorza affumicata
3	1 confezioni sfoglia di mozzarella
1	400 gr stracchino
1	qb yogurt bianco
4	2 vasetti yogurt greco
	frutta e verdura
2	400 gr anguria
3,6	2 mazzetto basilico fresco
4	1 pz carote
3,5	2 pz cetrioli
3	1 pz cipolla di Tropea
2	1 pz cipolla rossa piccola
4	1 pz cipollotti
2	40 gr insalata verde
1	1 pz limoni
6	1 pz limoni biologici
4	1 pz mango
4	qb menta fresca
5	1 pz peperone rosso piccolo
5	1 pz Peperone verde
2	1 pz pomodori
3,5	750 gr pomodori maturi
3	140 gr pomodorini cigliegini
4	3 pz ravanelli
1,3,6	3 mazzetto rucola già lavata
4	1 costole sedano
4	1 pz zuccina piccola
	frutta secca
2	50 gr gherigli di noci
	pane e sostitutivi
5	50 gr mollica di pane
1,5	3 fette pane casereccio
	pasta e riso
6	160 gr maccheroni
	salumi
1	200 gr bresaola
6	50 gr fetta unica prosciutto cotto
3	120 gr prosciutto crudo
	spezie
2	4 foglie menta
	surgelati
4	qb prezzemolo surgelato tritato

Ingredienti di base

Pasto1

qb sale-pepe-olio evo

Pasto2

qb aceto balsamico

qb sale-pepe-olio evo

1 ciuffetto salvia fresca

1 cucchiaino succo di limone

Pasto3

qb aceto di vino bianco

qb carta da forno

150 gr pane raffermo

qb sale-pepe-olio evo

Pasto4

qb aceto balsamico

qb sale-pepe-olio evo

Pasto5

qb aceto di vino bianco

1 spicchi aglio

qb sale-pepe-olio evo

Pasto6

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...