




Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Salmone agli agrumi e riso basmati Insalata mista con carote a julienne  20 minuti di preparazione  15 minuti di cottura  35 minuti totale	4 pz filetti di salmone 200 gr riso basmati 1 pz arance 1 pz limoni 3 pz cipollotti qb zenzero fresco qb miele qb sale-pepe-olio evo	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga con coperchio, una pentola media, un tagliere, una pinzetta per le lische, una padella antiaderente, una grattugia. Mettete a scaldare un litro di acqua. Affettate i cipollotti, grattugiate la buccia dell'arancio e metà della buccia del limone e lo zenzero, poi spremete l'arancio e metà del limone.</p> <p>Fate scaldare un filo di olio nella padella bassa per tostare il riso per qualche minuto. Versate l'acqua bollente sul riso in modo che lo copra abbondantemente, poi coprite e cuocete per circa 12 minuti, poi spegnete e tenetelo da parte.</p> <p>Ne frattempo sciacquate e togliete le lische al salmone. Scaldate un filo d'olio nella padella antiaderente quindi cuocete il salmone a fuoco basso.</p> <p>Dopo qualche minuto aggiungete i cipollotti e fate insaporire per qualche minuto, poi unite un cucchiaino di miele, lo zenzero e le scorze grattugiate, girate i filetti per farli insaporire quindi aggiungete anche il succo degli agrumi. Regolate di sale e terminate la cottura. Servite il salmone nei singoli piatti accompagnato dal riso basmati e irroratelo con il fondo di cottura.</p>
	250 gr insalata mista 300 gr carote 6 cucchiaini olio extravergine di oliva 2 pz ravanella 1 pz peperoncino rosso piccante	<p><i>Preparate il condimento: affettate finemente il peperoncino ed unite 2 cucchiaini di acqua, 2 di aceto, 6 di olio extra vergine. Mescolate e lasciate insaporire, coperto, mentre preparate le verdure.</i></p> <p><i>Mettete l'insalata mista in una ciotola. Pulite i ravanelli ed affettateli finemente ed unite alle insalate. Tagliate le carote a julienne, riunite il tutto, mescolate e distribuite il condimento aggiustando di sale se necessario.</i></p>

Pasto n.	Lista della spesa
	confetture e miele
1	qb miele
	frutta e verdura
1	1 pz arance
1	300 gr carote
1	3 pz cipollotti
1	250 gr insalata mista
1	1 pz limoni
1	1 pz peperoncino piccante fresco
1	2 pz ravenello
1	qb zenzero fresco
	pasta e riso
1	200 gr riso basmati
	pescheria
1	4 pz filetti di salmone

Ingredienti di base

Pasto1

6 cucchiaini olio extravergine di oliva
 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...