
















	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Tutto freddo! Rotolo di mozzarella con crudo e rucola Rotolo di mozzarella con tonno e pomodorini Involtni di bresaola  30 minuti di preparazione  0 minuti di cottura  30 minuti totale	1 confezioni sfoglia di mozzarella 120 gr prosciutto crudo 1 mazzetto rucola già lavata 130 gr pomodorini cigliegini qb sale-pepe-olio evo qb carta da forno	<p>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. Sgocciate 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.</p>
	1 confezioni sfoglia di mozzarella 160 gr tonno sott'olio 130 gr pomodorini cigliegini qb sale-pepe-olio evo qb carta da forno	<p>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. Sgocciate e spezzettate il tonno. Stendete sul tavolo la sfoglia, su un foglio di carta da forno, quindi distribuitevi il tonno. Sgocciate 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.</p>
	8 fette bresaola 4 pz Formaggio caprino 18 foglie erba cipollina 10 foglie basilico fresco qb sale-pepe-olio evo	<p>Mescolate con una frusta 2 bastoncini di caprino con olio EVO, sale, pepe e 10 fili di erba cipollina tritata finemente. Mettete il composto al centro di quattro fette di bresaola e avvolgetele in modo da formare un canolo e chiudeteli annodandoli con un filo di erba cipollina. Ripetete lo stesso procedimento con le altre fette di bresaola sostituendo il basilico tritato all' erba cipollina.</p>

	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 2 Classico Tagliatelle con panna, prosciutto e noci Insalata di salmone e soncino  17 minuti di preparazione  5 minuti di cottura  22 minuti totale	320 gr tagliatelle 20 gr burro 200 gr prosciutto cotto a dadini 3 rametti maggiorana 60 gr gherigli di noci qb brandy 200 ml panna da cucina qb grana grattugiato 200 gr soncino 1 pz radicchio rosso 160 gr salmone affumicato 1 cucchiaino senape qb prezzemolo surgelato tritato 2 cucchiaini aceto di vino bianco 1 pz lattuga 1 pz limoni qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori tutti gli ingredienti e mettete a bollire l'acqua per la pasta. In un tegame capiente fate sciogliere il burro e fate rosolare il prosciutto . Unite le foglioline di maggiorana e i gherigli di noci sminuzzati. Sfumate con il brandy e fate evaporare. Aggiungete la panna e fate cuocere per 1 minuto circa, senza far bollire. Aggiustate di sale e pepe e spegnete. Lessate le tagliatelle, scolatele e versatele nel tegame con il condimento e fate insaporire. Servite subito con una spolverata di grana. <i>Tagliate a strisce sia il radicchio sia la lattuga, e tagliate anche il soncino e mettete il tutto in una insalatiera al quale aggiungerete il salmone che avrete precedentemente tagliato a strisciole e infine una spolverata di prezzemolo tritato. Emulsionate in una ciotolina 4 cucchiaini di olio, aceto e il succo di limone, senape, un pizzico di pepe e di sale. Versate la salsina nell'insalata e servite.</i>
Pasto 3 Le ricette di Sebastiano Insalata di farro e tacchino.  20 minuti di preparazione  15 minuti di cottura  35 minuti totale	200 gr fesa di tacchino a fette qb marsala secco 150 gr farro 80 gr carote 80 gr broccoletti 80 gr zucchine qb sale-pepe-olio evo qb salsa di soia	Portate a bollire l'acqua salata per il farro e quella, sempre salata, per le verdure. In questa ricetta il farro è utilizzato come se fosse della pasta; per questi tempi di cottura utilizzate quello a cottura veloce, diversamente ci vorrebbero 20/25 minuti per cuocerlo. Mettete il farro a bollire per 10 minuti e fatelo scolare; nel frattempo sbollentate nell'altra pentola le carote per 3/4 minuti; togliete le carote e sbollentate i broccoletti per 2 minuti; da ultimo sbollentate le zucchine per 1 minuto. Tagliate carote e zucchine a julienne e dividete i ciuffi dei broccoletti. In una padella sciogliete il burro e saltate velocemente la fesa di tacchino ridotta a strisciole molto sottili; regolate di sale e pepe e sfumate con un goccio di marsala. Amalgamate il tutto e condite, solo al momento dell'utilizzo, con un'emulsione di olio EVO e salsa di soia: basta mettere i due ingredienti in un piccolo contenitore e agitare prima dell'uso. Non serve altro sale: la salsa di soia darà la sapidità necessaria.

	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 4 Leggero Petto di pollo al limone con zucchine</p> <p> 20 minuti di preparazione</p> <p> 20 minuti di cottura</p> <p> 40 minuti totale</p>	<p>1 pz pollo petto intero qb sale-pepe-olio evo 4 pz zucchine 2 pz limoni</p>	<p>Tagliare a metà il petto di pollo e metterlo in una ciotola a riposare con il succo di un limone. Nel frattempo scaldate una piastra, tagliate le zucchine a fette dalla parte lunga e cuocerle su entrambi i lati. Condirle un filo d'olio, sale e parte del succo di limone rimasto. Se la avete potete anche aggiungere della menta.</p> <p>In una padella, scaldare 3 cucchiaini di olio e aggiungere il pollo. Cuocere a fuoco medio da entrambi i lati, finché non risulta dorato e ben cotto anche all'interno.</p> <p>A metà cottura, irrorarlo con il rimanente succo di limone. Tagliare a fettine e servirlo tiepido insieme alle zucchine e una spolverata di sale e pepe.</p>
<p>Pasto 5 Ricetta gourmet (sempre di Sebastiano) Uova in camicia in nido di verdure</p> <p> 15 minuti di preparazione</p> <p> 15 minuti di cottura</p> <p> 30 minuti totale</p>	<p>9 pz uova 120 gr carote 120 gr Peperone giallo 120 gr Peperone rosso 120 gr zucchine 1 cucchiaini senape di Digione 4 cucchiaini aceto di vino bianco qb sale-pepe-olio evo 200 ml olio di semi 1 pz limoni</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà: una padella, un pentolino, il mixer ad immersione, una ciotola e il robot da cucina con la lama per affettare a julienne le verdure.</p> <p>Mettete a bollire un litro di acqua con l'aceto e un cucchiaino di sale.</p> <p>Tagliate le verdure a julienne e saltatele separatamente in padella con pochissimo olio EVO; 4 minuti le carote, 2 minuti i peperoni, 1 minuto le zucchine. Lasciate scolare l'olio in eccesso e tenetele in caldo. Preparate la salsa per condirle mettendo nel bicchiere del frullatore a immersione: un uovo piccolo, il succo del limone, un pizzico di sale, un cucchiaino di senape. Frullate il tutto aggiungendo l'olio di semi a filo; la salsa deve restare piuttosto liquida e non diventare maionese. Abbassate la fiamma dell'acqua: il bollore non deve essere violento. Rompete un uovo per volta in un piattino e lasciatelo scivolare nell'acqua acidulata; aiutandovi con un cucchiaino cercate di mantenere la forma dell'uovo. In teoria si dovrebbe formare un vortice nell'acqua, ma, dovendo cuocere 2/3 uova per volta, c'è il pericolo che l'uovo si rompa. NON oltrepassate i tre minuti di cottura per uovo, diversamente si cuocerebbe anche il tuorlo che deve restare liquido. Man mano che vengono pronte, disponete le uova su carta assorbente, tamponandole delicatamente per asciugarle. Trasferite le verdure tenute in caldo in una ciotola, conditele con la salsa preparata in precedenza e mettetele nei piatti in unico mucchietto al centro; dategli la forma di un nido aiutandovi con un cucchiaino. Disponete al centro del nido due uova e spolverizzate con una macinata di pepe bianco.</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
1	8 fette bresaola
2	200 gr prosciutto cotto a dadini
2	160 gr salmone affumicato
5	9 pz uova
	carne e pollame
3	200 gr fesa di tacchino a fette
4	1 pz pollo petto intero
	formaggi e latticini
2	20 gr burro
1	4 pz Formaggio caprino
2	qb grana grattugiato
1	2 confezioni sfoglia di mozzarella
	frutta e verdura
3	80 gr broccoli
3,5	200 gr carote
2	1 pz lattuga
5	120 gr Peperone giallo
5	120 gr Peperone rosso
1	260 gr pomodorini cigliegini
2	1 pz radicchio rosso
1	1 mazzetto rucola già lavata
2	200 gr soncino
3,4,5	650 gr zucchine
	frutta secca
2	60 gr gherigli di noci
	pasta e riso
3	150 gr farro
2	320 gr tagliatelle
	prodotti alimentari
5	200 ml olio di semi
2	200 ml panna da cucina
	salse
3	qb salsa di soia
2	1 cucchiaino senape
5	1 cucchiaino senape di Digione
	salumi
1	120 gr prosciutto crudo
	scatolame
1	160 gr tonno sott'olio
	spezie
1	18 foglie erba cipollina
	surgelati
2	qb prezzemolo surgelato tritato
	vini e liquori
2	qb brandy
3	qb marsala secco

Ingredienti di base

Pasto1

10 foglie basilico fresco
qb carta da forno
qb sale-pepe-olio evo

Pasto2

2 cucchiaini aceto di vino bianco
1 pz limoni
3 rametti maggiorana
qb sale-pepe-olio evo

Pasto3

qb sale-pepe-olio evo

Pasto4

2 pz limoni
qb sale-pepe-olio evo

Pasto5

4 cucchiaini aceto di vino bianco
1 pz limoni
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...