

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 1 - Le ricette di Sebastiano</p> <p>Pomodori ripieni e... pastasciutta in tema...</p> <p>🕒 15 minuti di preparazione</p> <p>🕒 5 minuti di cottura</p> <p>🕒 20 minuti totale</p>	<p>400 gr tonno sott'olio 200 gr robiola qb basilico secco qb sale-pepe-olio evo qb origano 8 pz pomodori ramati 320 gr Tagliolini all'uovo</p>	<p>Della serie "in cucina non si butta niente" o quasi. Scolate una scatoletta di tonno sott' olio. Prendetene meta' e frullate con il frullatore a immersione con il basilico, l' origano, il pepe e la robiola; aggiungete olio quanto basta per avere un impasto morbido e cremoso; regolate di sale. Tagliate la parte superiore dei pomodori in modo da farne un coperchio; svuotateli e levate i semi; la polpa che resta tagliatela a pezzettini. Mescolate la crema con il resto del tonno sbriciolato e la polpa di pomodoro a pezzettini e riempite i contenitori ricavati dai pomodori. Vi avanza' della salsa: non buttatela! Lessate i tagliolini e scolateli tenendo un po' di acqua di cottura. Mantecate la pasta con la salsa avanzata e l'acqua di cottura; mettete nel piatto con un filo di olio a crudo. Se volete rendere il piatto piu? appetibile decorate con olio al basilico (olio frullato con qualche foglia di basilico; si conserva in frigorifero per una settimana circa).</p>
<p>Pasto 2</p> <p>Tranci di pesce spada alla piastra Insalata di salmone e soncino</p> <p>🕒 15 minuti di preparazione</p> <p>🕒 5 minuti di cottura</p> <p>🕒 20 minuti totale</p>	<p>4 Fette Pesce spada qb olio extravergine di oliva qb sale qb pepe</p> <hr/> <p>200 gr soncino 1 pz radicchio rosso 160 gr salmone affumicato 1 cucchiaino senape qb prezzemolo tritato 2 cucchiaini Aceto di vino bianco 1 pz lattuga 1 cucchiaino limone 4 cucchiaini olio extravergine di oliva qb sale qb pepe</p>	<p>Fate scaldare una piastra o una padella antiaderente. Ungete le fette di pesce spada (lavate e asciugate) con dell'olio poi cuocetele sulla piastra calda 2 minuti per lato. Servite con un filo di olio, regolando di sale e pepe a piacere.</p> <hr/> <p>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 striscioline e infine una spolverata di prezzemolo tritato. Emulsionate in una ciotolina olio, aceto e il succo di limone,senape,un pizzico di pepe e di sale. Versate la salsina nell'insalata e servite.</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 3 - Piatto unico Insalata con pollo, mela e mandorle</p> <p>⌚ 15 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 10 minuti di cottura</p> <p>⌚ 25 minuti totale</p>	<p>400 gr petto di pollo fettine 200 gr insalata verde 300 gr carote 1 pz mele golden 50 gr mandorle affettate qb succo di limone qb sale-pepe-olio evo</p>	<p>In una padella antiaderente fate scaldare un filo di olio e cuocete i filetti di pollo. Aggiustate di sale.</p> <p>Nel frattempo mettete l'insalata in una insalatiera capiente. Grattugiate le carote a julienne, e aggiungetele all'insalata. Togliete i filetti dal fuoco e fateli raffreddare.</p> <p>Sbucciate la mela e tagliatela a fette molto sottili e mettete anche questa insieme alle altre verdure. Tagliate il pollo a listarelle e aggiungetelo all'insalata. Condite con olio, succo di limone, pepe e sale. In ultimo aggiungete le mandorle, mescolate bene e servite.</p>
<p>Pasto 4</p> <p>Spaghetti con robiola, pomodori e pate' di olive</p> <p>Insalata con valeriana e indivia</p> <p>⌚ 20 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 10 minuti di cottura</p> <p>⌚ 30 minuti totale</p>	<p>350 gr spaghetti 200 gr robiola 1 spicchi aglio 200 gr pomodorini 2 cucchiari pate' di olive nere qb sale-pepe-olio evo</p> <hr/> <p>200 gr valeriana qb sale-pepe-olio evo 2 cespi indivia 1 ciuffetto erba cipollina fresca</p>	<p>Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Tagliate i pomodorini a pezzetti non troppo grandi e fateli sgocciolare per qualche minuto. Fate cuocere gli spaghetti e nel frattempo - in una ciotola adatta a contenere la pasta - mescolate la robiola con il pate' di olive e un filo di olio. Aggiungete i pomodori scolati, l'aglio tagliato a metà, regolate di sale e mescolate bene. Tenete da parte un po' di acqua di cottura e versate un paio di cucchiari nel condimento in modo che non risulti troppo asciutto. Togliete l'aglio. Scolate la pasta e versatela direttamente nella ciotola con il condimento. Aggiungete eventualmente qualche altro cucchiario di acqua di cottura per ammorbidire e servite subito.</p> <p><i>Mondate l'indivia tagliando il fusto ed eliminando le foglie esterne, lavatela e sfogliatela. Tritate finemente l'erba cipollina. A parte emulsionate l'olio con l'aceto balsamico, il sale e il pepe. Disponete sul piatto di portata un letto di foglie di indivia; ricoprite con la valeriana. Cospargete col condimento e con l'erba cipollina. Fate insaporire qualche minuto prima di servire.</i></p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 5 - Ricette di Jamie Oliver Insalata di prosciutto e melone Insalata di zucchine Affogato al caffè' con biscotti ⌚ 25 minuti di preparazione ⌚ 0 minuti di cottura ⌚ 25 minuti totale	1 pz melone 1 mazzetto basilico fresco 1 pz limoni 150 gr prosciutto crudo qb aceto balsamico qb sale	<i>Tritate finemente le foglie di basilico e mettetele in una ciotolina che potete portare in tavola. Aggiungete 2 cucchiaini di olio evo e una spruzzata di succo di limone. Mescolate bene e regolate di sale. Disponete le fette di prosciutto su un piatto da portata, poi tagliate a metà il melone, togliete i semi e con un cucchiaino prelevate dei pezzi di polpa che metterete insieme al prosciutto. Durante questa operazione si formerà del succo che potrete aggiungere al condimento preparato in precedenza. Spruzzate un po' di aceto balsamico sul prosciutto e melone, poi portate in tavola insieme alla ciotolina con il condimento.</i>
	320 gr zucchine 1 pz peperoncini rossi freschi 1 pz limoni 100 gr mozzarella - bocconcini qb sale-pepe-olio evo	<i>Tritate finemente le foglie di menta e mezzo peperoncino. Trasferite il condimento in una ciotola da insalata. Aggiungete la scorza grattugiata di mezzo limone e poi condite con olio evo e il succo del mezzo limone. Regolate di sale e pepe. Con il pelapatate tagliate le zucchine sottilissime per il lungo, poi versatele nella ciotola con il condimento. Versate i bocconcini di mozzarella sulle zucchine. Potete portare in tavola e mescolare all'ultimo momento.</i>
	500 gr gelato alla vaniglia 6 pz biscotti al burro 3 cucchiaini zucchero di canna 100 gr cioccolato fondente 70% qb caffè'	Questo dessert si prepara all'ultimo minuto! Preparate un po' di caffè' zuccherato (va bene anche quello solubile) In 4 tazze o ciotole sbriciolate i biscotti e la maggior parte della tavoletta di cacao. Una volta pronto il caffè' mettete una cucchiainata di gelato in ogni tazzina, grattugiate sopra un po' di cioccolato e poi versateci sopra un goccio di caffè' caldo, in modo che sciogla il cioccolato sul fondo. Servite immediatamente.

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
2	160 gr salmone affumicato
	carne e pollame
3	400 gr petto di pollo fettine
	formaggi e latticini
4	100 gr mozzarella - bocconcini
1,5	400 gr robiola
	frutta e verdura
3	300 gr carote
5	1 ciuffetto erba cipollina fresca
5	2 cespi indivia
3	200 gr insalata verde
2	1 pz lattuga
3	1 pz mele golden
4	1 pz melone
4	1 pz peperoncini rossi freschi
1	8 pz pomodori ramati
5	200 gr pomodorini
2	1 pz radicchio rosso
2	200 gr soncino
5	200 gr valeriana
4	320 gr zucchine
	frutta secca
3	50 gr mandorle affettate
	pasta e riso
5	350 gr spaghetti
1	320 gr Tagliolini all'uovo
	pescheria
2	4 Fette Pesce spada
	prodotti alimentari
4	100 gr cioccolato fondente 70%
	prodotti alimentari - biscotti
4	6 pz biscotti al burro
	salse
2	1 cucchiaio senape
	salumi
4	150 gr prosciutto crudo
	scatolame
5	2 cucchiari pate' di olive nere
1	400 gr tonno sott'olio
	spezie
1	qb basilico secco
1	qb origano
	surgelati
4	500 gr gelato alla vaniglia
2	qb prezzemolo surgelato tritato

Ingredienti di base

Pasto1

qb sale-pepe-olio evo

Pasto2

2 cucchiari Aceto di vino bianco

1 cucchiaio limoni

qb sale-pepe-olio evo

Pasto3

qb sale-pepe-olio evo

qb succo di limone

Pasto4

qb aceto balsamico

1 mazzetto basilico fresco

qb caffè'

1 pz limoni

qb sale

qb sale-pepe-olio evo

3 cucchiari zucchero di canna

Pasto5

1 spicchi aglio

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...