




Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Le ricette di Sebastiano <b>Filetto di branzino            alla tarantina            Carote glassate</b>   25 minuti di preparazione   35 minuti di cottura   60 minuti totale	4 filetti di branzino 300 gr patate 200 gr cozze qb sale-pepe-olio evo qb farina 120 gr pomodorini cigliegini qb vino bianco qb rosmarino fresco qb timo qb prezzemolo 1 spicchi aglio	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola capiente, una padella antiaderente, un tagliere, un piatto dove mettere la farina, un piatto o teglia che possa andare in forno, un colino a maglia fine.</p> <p>Mettete a bollire l'acqua salata per le patate. Portate il forno a 170°. Tritate il prezzemolo. Fate cuocere le patate (non troppo grosse, intere e con la buccia) in acqua già bollente per 15/20 minuti. Nella padella rosolare l'aglio con un cucchiaino di olio, aggiungere le cozze (pulite), coprire e far cuocere a fuoco vivo per 3/4 minuti; conservare l'acqua che rilasciano. Lavare i pomodorini e tagliarli in quattro spicchi, pelare le patate e tagliarle a fettine sottili o a piccoli dadini. Infarinare leggermente il branzino e farlo rosolare in padella con olio, poi disporlo sulla teglia, salare e pepare. Aggiungere timo (foglie), pomodorini, patate, cozze, vino bianco e un mestolino di acqua delle cozze (filtrata). Cuocere in forno a 170° per 7/8 minuti. Al momento di servire cospargere con prezzemolo tritato. Se il fondo resta troppo liquido addensare con un cucchiaino di maizena o fecola di patate sciolta in acqua.</p>
	500 gr carote 25 gr burro 15 gr zucchero 1 mestolo brodo vegetale	<p><i>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una padella antiaderente, il robot da cucina per tagliare a rondelle.</i></p> <p><i>Lavate le carote e pelatele; tagliatele a rondelle dello spessore di una moneta Mettete in una padella tutti gli ingredienti e lasciate cuocere con il coperchio a fuoco basso. Il tempo di cottura è indicativo: devono cuocere fino a che il brodo non si sia asciugato, quindi controllatele di tanto in tanto.</i></p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 2 Ricetta (rivistata) di Jamie Oliver <b>Pasta al pollo con ragù di verdure</b>  ⌚ 20 minuti di preparazione  ⌚ 15 minuti di cottura  ⌚ 35 minuti totale	300 gr petto di pollo intero 1 porro 70 gr sedano 100 gr carote 120 gr zucchine qb sale-pepe-olio evo qb timo 700 gr passata di pomodoro 320 gr fusilli 3 fette bacon a fette 1 peperoncino piccante fresco 2 spicchi aglio 2 rametti rosmarino fresco 2 foglie alloro qb aceto balsamico qb parmigiano grattugiato	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, un coltello affilato, due padelle e il mixer per le verdure. Mettete a bollire l'acqua salata per la pasta. Tagliate il porro per la lunghezza e tritatelo insieme al sedano, la carota, la zuccina; trasferite le verdure in una padella con un filo d'olio e l'aglio e lasciate cuocere mescolando spesso; aggiungete le foglie di timo e regolate di sale e pepe. Quando le verdure si saranno ammorbidite un po' aggiungete la passata di pomodoro e continuate la cottura a fiamma bassa. Nel frattempo tagliate il petto di pollo a cubetti di circa 2 cm. Buttate la pasta e lasciatela cuocere per il tempo indicato sulla confezione. Saltate i cubetti di pollo in padella con un cucchiaio d'olio, sale e pepe; continuate la cottura fino a che non sarà ben dorato. Mentre il pollo soffrigge, tagliate le fette di bacon a pezzi, le foglie di rosmarino e di alloro; aggiungete tutto al pollo continuate a saltare fino a che il bacon non sarà croccante poi bagnate con un po' di aceto balsamico e fatelo ridurre. Scolate la pasta e conditela con il sugo di verdure; disponete nei piatti aggiungendo sopra il pollo con la pancetta e una spolverata di parmigiano.
Pasto 3 Superclassico <b>Scaloppine ai 4 formaggi Patate al rosmarino</b>  ⌚ 10 minuti di preparazione  ⌚ 25 minuti di cottura  ⌚ 35 minuti totale	8 Fette lonza di maiale 20 gr emmental 20 gr fontina 40 gr gorgonzola dolce 10 gr parmigiano grattugiato 50 ml latte 2 rametti prezzemolo 4 foglie salvia qb sale-pepe-olio evo  500 gr patate 3 rametti rosmarino fresco qb sale-pepe-olio evo	Ridurre l'Emmentaler, il gorgonzola e la fontina a cubetti piccoli. Mettere i formaggi in un pentolino antiaderente, coprire con il latte e scioglierli a fiamma molto bassa. Tritare il prezzemolo. In una padella mettere l'olio e le foglie di salvia ben lavate. Farle rosolare, quindi unire le fettine di carne. Cuocerle per 3-5 minuti per lato (a seconda dello spessore) a fiamma vivace, quindi unire un pizzico di sale. Ricoprire le fettine con i formaggi fusi e proseguire la cottura qualche altro minuto. Cospargere con il prezzemolo tritato, una manciata di pepe e servire  <i>Pelate e tagliate le patate a cubetti di 2cm, unitele in padella con olio caldo assieme al rosmarino tagliuzzato. Regolate di sale e fate cuocere per almeno 15 min.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 4 Estivo... finchè possiamo! <b>Gnocchetti estivi</b> <b>Insalata di salmone e soncino</b>  ⌚ 15 minuti di preparazione  ⌚ 10 minuti di cottura  ⌚ 25 minuti totale	300 gr Gnocchi 1 Peperone giallo 1 carote 30 gr Sedano qb sale-pepe-olio evo 2 cucchiari pinoli 100 gr fetta unica Prosciutto cotto 50 gr olive nere	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola capiente, una padella larga, il robot da cucina per tagliare a cubetti. Mettete a bollire l'acqua per gli gnocchi. Tagliate a cubetti il peperone, la carota, il sedano e il prosciutto cotto, e fateli soffriggere in una padella per 2/3 minuti con un po' di olio insieme ai pinoli e alle olive - se preferite potete tagliarle a rondelle. Aggiustate di sale e pepe quindi mettete il condimento in una pirofila che possa contenere gli gnocchi. Procedete alla cottura degli gnocchi: appena vengono a galla metteteli direttamente nella pirofila e mescolate delicatamente. Eventualmente aggiungete un filo di olio evo. Servite anche tiepido.
	200 gr soncino 1 pz radicchio rosso 160 gr salmone affumicato 1 cucchiario senape qb prezzemolo surgelato tritato 2 cucchiari aceto di vino bianco 1 lattuga 1 limoni qb sale-pepe-olio evo	<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 striscioline e infine una spolverata di prezzemolo tritato. Emulsionate in una ciotolina 4 cucchiari 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 5 Superverloce! <b>Bocconcini di ricotta e tonno</b> <b>Caprese aromatizzata alla menta</b>  ⌚ 25 minuti di preparazione  ⌚ 0 minuti di cottura  ⌚ 25 minuti totale	250 gr ricotta 150 gr robiola 100 gr tonno sott'olio 2 cucchiari parmigiano grattugiato qb basilico secco qb prezzemolo 1 limoni 1 uova	ATTENZIONE Questa ricetta richiede un tempo di riposo in frigo. Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una ciotola capiente, un mixer, un tagliere. Lavorate la ricotta e la robiola con un cucchiario di legno per ottenere un composto cremoso. Aggiungete un filo d'olio, due cucchiari di succo di limone e un po' di scorza grattugiata. Tritate il tonno finemente insieme al basilico e il prezzemolo, poi unitelo ai formaggi. Aggiungete anche il tuorlo e il parmigiano grattugiato - aggiustate di sale e pepe. Mettete il composto in frigorifero fino a quando sarà diventato solido a sufficienza per formare dei cilindretti, che poi taglierete in porzioni di 3 o 4 cm di lunghezza. Servite con un filo di olio.
	2 Mozzarella fior di latte 600 gr Pomodori tondi 3 rametti menta fresca qb sale-pepe-olio evo	<i>Tagliare le mozzarelle e i pomodori a fette. Sovrapporle su un piatto e condirle con sale, pepe, olio extravergine e le foglioline di menta tritate.</i>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
2	3 fette bacon a fette
4	300 gr Gnocchi
4	160 gr salmone affumicato
5	1 uova
	carne e pollame
3	8 Fette lonza di maiale
2	300 gr petto di pollo intero
	formaggi e latticini
1	25 gr burro
3	20 gr emmental
3	20 gr fontina
3	40 gr gorgonzola dolce
5	2 Mozzarella fior di latte
5	250 gr ricotta
5	150 gr robiola
	frutta e verdura
2	2 foglie alloro
1,2	600 gr carote
4	1 carote
4	1 lattuga
5	3 rametti menta fresca
1,3	800 gr patate
2	1 peperoncino piccante fresco
4	1 Peperone giallo
5	600 gr Pomodori tondi
1	120 gr pomodorini cigliegini
2	1 porro
4	1 radicchio rosso
2,4	100 gr sedano
4	200 gr soncino
2	120 gr zucchine
	frutta secca
4	2 cucchiari pinoli
	pasta e riso
2	320 gr fusilli
	pescheria
1	200 gr cozze
1	4 filetti di branzino
	prodotti alimentari
1	1 mestolo brodo vegetale
	salse
4	1 cucchiaino senape
	salumi
4	100 gr fetta unica prosciutto cotto
	scatolame
4	50 gr olive nere
2	700 gr passata di pomodoro
5	100 gr tonno sott'olio
	spezie
5	qb basilico secco
1,2	qb timo
	surgelati
4	qb prezzemolo surgelato tritato
	vini e liquori
1	qb vino bianco

Ingredienti di base
<b>Pasto1</b>
1 spicchi aglio
qb farina
qb prezzemolo
qb rosmarino fresco
qb sale-pepe-olio evo
15 gr zucchero
<b>Pasto2</b>
qb aceto balsamico
2 spicchi aglio
qb parmigiano grattugiato
2 rametti rosmarino fresco
qb sale-pepe-olio evo
<b>Pasto3</b>
50 ml latte
10 gr parmigiano grattugiato
2 rametti prezzemolo
3 rametti rosmarino fresco
qb sale-pepe-olio evo
4 foglie salvia
<b>Pasto4</b>
2 cucchiari aceto di vino bianco
1 pz limoni
qb sale-pepe-olio evo
<b>Pasto5</b>
1 pz limoni
2 cucchiari parmigiano grattugiato
qb prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo

<b>Altre cose che mi servono:</b>
<b>Detersivi e pulizia casa</b>
<b>Prodotti alimentari vari</b>
<b>Acqua bibite vino succhi</b>
<b>Carta, alluminio, pellicole</b>
<b>Prodotti per l'igiene e la cura della persona</b>
<b>Varie...</b>