
















Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Le ricette di Sebastiano Filetti di branzino in crosta di zucchine Carpaccio di zucchine  15 minuti di preparazione  16 minuti di cottura  31 minuti totale	4 filetti di branzino 2 zucchine qb olio extravergine di oliva qb sale qb pepe	Preriscaldare il forno a 190° togliendo la placca. Tagliate le zucchine per il lungo con la mandolina (o il pelapatate) in modo da ottenere delle fette molto sottili. Mettete un foglio di carta da forno sulla placca e ungetelo con un po' di olio. Adagiatevi i filetti di branzino poggiandoli dalla parte della pelle. salate, pepate e spruzzate i filetti con un po' di olio. Disponete su ciascun filetto delle fette di zuccina in modo da coprirlo completamente. Salate e terminate la preparazione con un filo di olio. Infornate per 16 minuti nella parte alta del forno (il secondo livello partendo dall' alto).
	450 gr zucchine 1 limoni qb prezzemolo 1 spicchi aglio qb sale-pepe-olio evo	<i>Mondate e lavate le zucchine. Con un pelapatate affettatele nel senso della lunghezza Condite le striscioline sottili con prezzemolo e aglio tritati finemente, succo di limone, sale e olio extravergine d'oliva.</i>
Pasto 2 Sapori insoliti Spaghetti con nocciole e limone Insalata di rucola grana, noci e pere  20 minuti di preparazione  10 minuti di cottura  30 minuti totale	350 gr spaghetti 50 gr nocciole tritate qb prezzemolo surgelato tritato 1 confezione panna da cucina qb parmigiano grattugiato 1 limoni biologici qb sale-pepe-olio evo	Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Grattugiate la scorza del limone e spremetene metà. Fate cuocere gli spaghetti. Mentre cuociono, in una ciotola grande abbastanza per contenere la pasta, versate la panna e mescolatela con: la scorza grattugiata, un cucchiaio o due di prezzemolo tritato, le nocciole, 4 cucchiari di parmigiano e infine il succo di limone. Salate leggermente e pepate. Prelevate qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta, e versatelo nel condimento. Scolate gli spaghetti e versateli direttamente nella ciotola. Mescolate molto bene e servite con una spolverata di pepe.
	150 gr rucola 50 gr gherigli di noci 2 pere 100 gr grana a scaglie qb sale-pepe-olio evo qb succo di limone	<i>Lavate ed asciugate la rucola. Sbucciate le pere e tagliatele a pezzetti. Spezzettate i gherigli delle noci lasciandone qualcuno intero. Mescolate gli ingredienti in una ciotola quindi cospargete con i restanti gherigli delle noci. Condite con olio, sale, limone.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Velocissimo Club sandwich con tacchino Insalata di carote e mele verdi con maionese allo yogurt  18 minuti di preparazione  5 minuti di cottura  23 minuti totale	1 confezione pane a cassetta senza bordo 300 gr arrosto di tacchino a fette 150 gr bacon a fette 3 Pomodori tondi 1 confezione lattuga già lavata qb maionese qb senape	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, un piatto da portata, un coltello lungo, una padella antiaderente. Fate cuocere il bacon in padella finchè diventa croccante, quindi mettetelo da parte. Affettate i pomodori a fette non troppo sottili. Fate tostare leggermente il pane sotto il grill del forno o nel tostapane. Spalmate su un lato di ciascuna fetta uno strato di maionese e un pizzico di senape. Procedete a preparare gli strati alternando su una fetta di pane le fette di pomodoro, la lattuga, il bacon e il tacchino, quindi chiudete il sandwich con una fetta di pane e ripetete il procedimento per il secondo strato. Richiudete il club sandwich e pressatelo leggermente, dopodichè tagliatelo in diagonale per creare il classico triangolo, che disporrete sul piatto da portata. Ripetete fino a che avrete esaurito gli ingredienti.
	6 carote 4 cucchiaini Maionese allo yogurt 3 Mele verdi qb sale-pepe-olio evo 1 pz limoni	<i>Tagliate le carote e le mele verdi a julienne e trasferitele in una terrina e spruzzatele col succo di limone condite le carote e le mele con la maionese allo yogurt, l'olio, il sale e pepe mescolate bene e servite.</i>
Pasto 4 Classico Pomodori ripieni e... pastasciutta in tema...  15 minuti di preparazione  5 minuti di cottura  20 minuti totale	400 gr tonno sott'olio 200 gr robiola qb basilico secco qb sale-pepe-olio evo qb origano 8 pomodori ramati 320 gr Tagliolini all'uovo	Della serie "in cucina non si butta niente" o quasi. Scolate una scatoletta di tonno sott'olio. Prendetene metà' 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 più appetibile decorate con olio al basilico (olio frullato con qualche foglia di basilico; si conserva in frigorifero per una settimana circa).

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 5 Robusto Manzo con salsa al Roquefort Piselli, spinaci e pancetta  10 minuti di preparazione  20 minuti di cottura  30 minuti totale	4 filetto di manzo a fette 25 gr burro qb sale-pepe-olio evo 2 cucchiai brandy 150 gr panna da cucina 80 gr Formaggio Roquefort	<p>Il Roquefort è un formaggio francese erborinato dal gusto molto deciso; se non lo trovate, un buon sostituto può essere il gorgonzola piccante.</p> <p>Scaldate il forno a 40°.</p> <p>Scaldate burro e olio assieme a fuoco alto (senza bruciarli) e fate insaporire i filetti per un minuto per lato; in questo modo la carne forma una crosta esterna e i succhi restano all'interno. Abbassate il fuoco e cuocete per altri 3/4 minuti per lato a seconda di quanto vi piace cotta la carne. Tenete in caldo nel forno preriscaldato. Sempre a fuoco basso e nella stessa padella dove avete cotto la carne aggiungete il brandy mescolandolo con il sugo di cottura della carne. L'idea è quella di eliminare l' alcol del brandy lasciandone l'aroma; se ve la sentite inclinate la padella verso il fuoco; ci sarà una fiammata: è il modo più veloce per eliminare l' alcol. In caso contrario fate cuocere un po' di più.</p> <p>Aggiungete la panna e lasciate ritirare per qualche minuto; aggiungete il formaggio a pezzi e scioglietelo nella salsa; ultima assaggiata prima di servire e impiattate i filetti ricoperti con la salsa.</p>
	200 gr piselli surgelati 200 gr spinaci novelli 200 gr cipollotti 30 gr bacon a fette qb sale-olio evo	<p><i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella larga, un tagliere. Affettate sottilmente i cipollotti e fateli cuocere a fuoco alto in una padella con un paio di cucchiai di olio, mescolando spesso. Tagliate la pancetta a strisce sottili e aggiungetela ai porri. Unite anche i piselli e fate cuocere per qualche minuto. Se necessario aggiungete un cucchiaino di acqua. Dopo un paio di minuti , quando i piselli iniziano ad essere teneri, aggiungete anche gli spinaci novelli e regolate di sale. Fate cuocere ancora qualche minuto e poi spegnete e servite.</i></p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
3	300 gr arrosto di tacchino a fette
3,5	180 gr bacon a fette
	carne e pollame
5	4 fette filetto di manzo
	formaggi e latticini
5	25 gr burro
5	80 gr Formaggio Roquefort
2	100 gr grana a scaglie
4	200 gr robiola
	frutta e verdura
3	6 carote
5	200 gr cipollotti
3	1 confezione lattuga già lavata
2	1 limoni biologici
3	3 Mele verdi
2	2 pere
4	8 pomodori ramati
3	3 Pomodori tondi
2	150 gr rucola
5	200 gr spinaci novelli
1	450 gr zucchine
1	2 zucchine
	frutta secca
2	50 gr gherigli di noci
2	50 gr nocciole tritate
	pane e sostitutivi
3	1 confezione pane a cassetta senza bordo
	pasta e riso
2	350 gr spaghetti
4	320 gr Tagliolini all'uovo
	pescheria
1	4 filetti di branzino
	prodotti alimentari
2	1 confezione panna da cucina
5	150 gr panna da cucina
	salse
3	qb maionese
3	4 cucchiari Maionese allo yogurt
3	qb senape
	scatolame
4	400 gr tonno sott'olio
	spezie
4	qb basilico secco
4	qb origano
	surgelati
5	200 gr piselli surgelati
2	qb prezzemolo surgelato tritato
	vini e liquori
5	2 cucchiari brandy

Ingredienti di base

Pasto1

1 spicchi aglio

1 limoni

qb prezzemolo

qb sale-pepe-olio evo

Pasto2

qb parmigiano grattugiato

qb sale-pepe-olio evo

qb succo di limone

Pasto3

1 limoni

qb sale-pepe-olio evo

Pasto4

qb sale-pepe-olio evo

Pasto5

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...