













Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Etnico <b>Pollo al curry e latte di cocco con riso basmati</b>   15 minuti di preparazione  15 minuti di cottura  30 minuti totale	600 gr pollo petto intero 400 ml latte di cocco 3 cucchiaini curry 1 pz scalogno qb farina qb sale-pepe-olio evo 1 pz limoni 300 gr riso basmati	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola capiente, una padella antiaderente o wok, un tagliere, una ciotola. Mettete a bollire l'acqua per il riso. Tagliate lo scalogno a fettine sottili, quindi tagliate il pollo a cubetti. Versate qualche cucchiaino di farina in una ciotola, salatela quindi infarinate i bocconcini di pollo. Versate il latte di cocco nella ciotola, aggiungete il curry e mescolate. Mettete sul fuoco la padella o il wok, fate scaldare qualche cucchiaino di olio quindi fate rosolare lo scalogno. Appena si sarà imbiondito aggiungete i bocconcini infarinati e fateli rosolare a fiamma vivace, girandoli delicatamente fino a che saranno dorati. Nel frattempo fate cuocere il riso secondo le istruzioni. Aggiungete il succo di limone al pollo e mescolate. Quando il succo si sarà assorbito, aggiungete il latte di cocco e lasciate cuocere, a fiamma bassa, fino a quando il liquido non inizierà ad addensarsi - deve formarsi una bella crema morbida - poi spegnete. Scolate il riso e disponetelo singolarmente sui piatti, allargando al centro per creare uno spazio dove andrete a versare i bocconcini di pollo. Versate la salsa al curry rimasta sia sul riso che sul pollo, quindi servite subito.
Pasto 2 Naturale <b>Fusilli di farro con pesto di zucchine e pistacchi</b> <b>Taccole al pomodoro</b>   12 minuti di preparazione  30 minuti di cottura  42 minuti totale	320 gr fusilli di farro 160 gr zucchine 100 gr pecorino 50 gr pistacchi 1 mazzetto basilico fresco qb sale-pepe-olio evo	Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Tagliate le zucchine e il pecorino a pezzetti quindi trasferiteli nel frullatore insieme al basilico, ai pistacchi sgusciati e un pizzico di sale. Frullate aggiungendo l'olio poco per volta, fino a che la salsa diventa cremosa. Versate il condimento in una ciotola che possa contenere la pasta, quindi cuocete i fusilli, scolateli e versateli nella ciotola con il condimento. Mescolate bene e se volete aggiungete una macinata di pepe nero.
	300 gr taccole 200 gr passata di pomodoro 1 pz scalogno qb sale qb olio extravergine di oliva	<i>Tagliare a pezzetti i piattoni - circa 3-4 cm.</i> <i>In una padella antiaderente rosolare lo scalogno tagliato sottile con un pochino di olio. Unire i piattoni, lasciare insaporire qualche minuto, aggiungere un mestolo di acqua calda e cuocere per 10 minuti circa con il coperchio. Controllare che l'acqua non evapori troppo. Trascorsi i 10 minuti aggiungere la passata di pomodoro. Lasciare cuocere ancora 10 minuti o comunque finché i piattoni non saranno teneri.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 3 Formaggi DOP <b>Misto di formaggi con marmellate e miele</b> <b>Insalata con formaggio di capra caldo</b></p> <p>⌚ 14 minuti di preparazione</p>	<p>300 gr gorgonzola dolce DOP 4 pz caprino 300 gr taleggio DOP qb miele di acacia qb marmellata di arance qb confettura di mirtilli 300 gr parmigiano reggiano 8 fette pane casereccio</p>	<p>Per questa portata l'importante è che i formaggi siano di ottima qualità, e che vengano serviti a temperatura ambiente. Disponeteli sul piatto da portata iniziando con quelli dal sapore più delicato e leggero per poi terminare con quelli dal sapore più forte e deciso, ad esempio: caprini, taleggio, gorgonzola, grana. Anche il pane deve essere fresco e di buona qualità, banditi quelli del supermercato! Per le marmellate e il miele avete due possibilità: utilizzare delle ciotoline singole oppure metterne uno o due cucchiaini sullo stesso piatto da portata. Completate con un buon vino rosso.</p>
<p>⌚ 6 minuti di cottura</p> <p>⌚ 20 minuti totale</p>	<p>300 gr formaggio buche de chèvre 2 pz baguette 250 gr mix di insalate verdi (rucola, lattughino, indivia)</p> <p>16 pz gherigli di noci qb aceto balsamico qb sale-olio evo</p>	<p>Il buche de chèvre è un formaggio francese di capra dalla pasta cremosa vicino alla crosta e compatta all'interno - si trova spesso nei supermercati, ma anche se faceste un po' di fatica a trovarlo ne varrà la pena, vedrete. Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una ciotolina, un'insalatiera, un tagliere, una griglia da forno. Fate scaldare il grill del forno. Preparate il condimento mescolando bene olio, aceto, sale. Tagliate le baguette per formare dei crostini. Tagliate la buche de chèvre a fette dello spessore di circa 1 cm. Fate leggermente tostare le fette di pane, poi aggiungete anche le fette di formaggio e rimettete tutto sotto il grill del forno caldissimo, per circa 3-4 minuti, fino a che il formaggio non sarà dorato. Condite intanto l'insalata con le noci spezzettate e la vinaigrette, dividerla nei singoli piatti e servire con i crostini di formaggio appena tolti dal forno.</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 4 Arriva l'autunno <b>Zuppa di zucca</b>   10 minuti di preparazione   15 minuti di cottura   25 minuti totale	1 kg zucca a pezzi 2 pz patate 1 pz cipolla qb sale-pepe-olio evo qb zucchero 100 gr panna da cucina 4 fette pane casereccio 4 fette formaggio fresco qb grana grattugiato	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola a pressione, un tagliere, una zuppiera, il frullatore a immersione o il passaverdura.</p> <p>Se non avete la pentola a pressione i tempi di cottura sono circa il doppio.</p> <p>Affettate la cipolla sottile, tagliate le patate in pezzi più piccoli di quelli della zucca. Fate scaldare un filo di olio nella pentola a pressione e rosolate prima la cipolla, quando diventa trasparente aggiungete le patate e la zucca. Mescolate per un minuto per insaporire poi aggiungete acqua fino a coprire le verdure, salate leggermente. Chiudete il coperchio e fate passare circa 15 minuti da quando inizia il sibilo. Aprite la pentola (serve ricordare di far uscire tutto il vapore prima? direi di no!) verificate la cottura, le verdure devono essere morbide. Mettete le verdure nella zuppiera e procedete a frullare (o passare) il tutto fino a farlo diventare omogeneo. Qualora la consistenza dovesse risultare troppo densa aggiungere un po' del brodo di cottura. Aggiungete anche la panna, un cucchiaino di zucchero, il parmigiano a piacere. Regolate di sale e pepe e mescolate bene. Fate tostare le fette di pane e mettetele nei piatti fondi, poi disponete la fetta di formaggio sulle fette di pane. Versateci sopra la crema di zucca bollente e servite subito, se vi va con altro parmigiano e un filo di olio a crudo.</p>
Pasto 5 Le ricette di Sebastiano <b>Filetti di maiale al bacon e mele</b>   15 minuti di preparazione   15 minuti di cottura   30 minuti totale	8 pz filetti di maiale - fette 120 gr bacon a fette 2 pz mele golden 50 gr burro 60 gr zucchero qb sale qb pepe qb aceto balsamico	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella, un pentolino, una ciotola, un piatto da portata che possa andare anche in forno.</p> <p>Preriscaldare il forno a 185°. In un pentolino fate ridurre a fiamma vivace l'aceto balsamico con un cucchiaino di zucchero (se volete anche un pizzico di cannella in polvere). Avvolgete l'esterno dei filetti con le fette di bacon e fermatele con spago da cucina dando una forma il più possibile rotonda. Scottateli in padella 2 minuti per parte regolando di sale e pepe, poi trasferitele nel piatto. Pelate e tagliate le mele a spicchi sottili e mettetele nell'acqua acidulata. Mettete le fette in forno preriscaldato per 7/8 minuti (dipende dall'altezza delle fette; NON deve essere rosato all'interno)</p> <p>Nella padella fate sciogliere il burro e una volta sciolto aggiungete lo zucchero (anche qui potete aggiungere la cannella). Aggiungete gli spicchi di mela e fate caramellare per 4/5 minuti. Togliete i filetti dal forno, tagliate lo spago e ridisponeteli sul piatto; spruzzateli con la riduzione di aceto balsamico e disponete le fette di mela caramellate.</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	alimenti conservati
1	400 ml latte di cocco
	banco frigo
5	120 gr bacon a fette
	carne e pollame
5	8 fette filetti di maiale
1	600 gr pollo petto intero
	confetture e miele
3	qb confettura di mirtilli
3	qb marmellata di arance
3	qb miele di acacia
	formaggi e latticini
5	50 gr burro
3	4 caprini
3	300 gr formaggio buche de chèvre
4	4 fette formaggio fresco
3	300 gr gorgonzola dolce DOP
4	qb grana grattugiato
3	300 gr parmigiano reggiano
2	100 gr pecorino
3	300 gr taleggio DOP
	frutta e verdura
4	1 cipolla piccola
5	2 mele golden
3	250 gr mix di insalate verdi (rucola, lattughino, indivia..)
4	2 patate
1,2	2 scalogno
2	300 gr taccole
4	1 kg zucca a pezzi
2	160 gr zucchine
	frutta secca
3	16 gherigli di noci
2	50 gr pistacchi
	pane e sostitutivi
3	2 baguette
	pasta e riso
2	320 gr fusilli di farro
1	300 gr riso basmati
	prodotti alimentari
4	100 gr panna da cucina
	scatolame
2	200 gr passata di pomodoro

Ingredienti di base

**Pasto1**

3 cucchiari curry  
qb farina  
1 pz limoni  
qb sale-pepe-olio evo

**Pasto2**

1 mazzetto basilico fresco  
qb sale-pepe-olio evo

**Pasto3**

qb aceto balsamico  
8 fette pane casereccio qb  
sale-olio evo

**Pasto4**

4 fette pane casereccio qb  
sale-pepe-olio evo  
qb zucchero

**Pasto5**

qb aceto balsamico  
qb pepe  
qb sale  
60 gr zucchero

**Altre cose che mancano in casa?**

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____