
















Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Pesce facile Spaghetti tonno e capperi Calamari ripieni al forno ⌚ 20 minuti di preparazione ⌚ 30 minuti di cottura ⌚ 50 minuti totale	350 gr spaghetti 150 gr tonno sott'olio 1 cucchiaini capperi sotto sale 1 ciuffo prezzemolo 1 spicchi aglio qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un mixer per le verdure e una padella antiaderente. Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Nel frattempo tritate il prezzemolo insieme ai capperi sciacquati e all'aglio. Sgocciolate e spezzettate il tonno. Mentre la pasta cuoce scaldate l'olio in una padella aggiungete il trito preparato e fate soffriggere. Unite il tonno spezzettato e fate insaporire per uno o due minuti, quindi togliete dal fuoco. Scolate la pasta, versatela nella padella e mescolate bene. Servite subito.
	10 pz calamari già puliti 2 spicchi aglio 1 mazzetto prezzemolo qb sale-pepe-olio evo qb Vino bianco secco 1 cucchiaino capperi 100 gr pangrattato qb stuzzicadenti	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, un coltello affilato, un mixer o tritatutto, una padella, una ciotola capiente, una teglia o pirofila da forno. Portate il forno a 180°. Tritate il prezzemolo, l'aglio e i capperi e metteteli nella ciotola. Lavate i calamari accuratamente, poi tagliate i tentacoli e tritateli. Rosolateli in due cucchiaini di olio e trasferiteli insieme al condimento nella ciotola. Scaldate una padella con un filo di olio, quindi tostate il pangrattato; lasciatelo raffreddare leggermente e unitelo al trito preparato, regolando di sale e pepe; ammorbidite il composto con poco olio e farcite le sacche dei calamari. Chiudete le aperture con degli stuzzicadenti e disponete i calamari in una teglia oleata; irrorate con un filo d'olio ed infornate per una ventina di minuti. A metà cottura, bagnate con una spruzzata di vino bianco.
Pasto 2 Maltagliati con zucca e pistacchi Filetto di maiale con prosciutto ⌚ 12 minuti di preparazione ⌚ 23 minuti di cottura ⌚ 35 minuti totale	200 gr zucca a pezzi 50 gr porro 40 gr pistacchi qb sale qb pecorino grattugiato 320 gr maltagliati	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, una pentola capiente, una padella bassa e larga con coperchio, il mixer per tritare i pistacchi. Preparate l'acqua per la pasta. Riducete a dadini piccoli la polpa di zucca e il porro e cuocete a fuoco dolce in pentola coperta per 5-6 minuti. Aggiustate di sale. Lessate la pasta e scolatela non troppo asciutta, quindi versatela direttamente nella padella con la zucca, aggiungendo i pistacchi tritati. Mescolate bene e servite con pecorino a parte.
	400 gr filetto di maiale 4 Fette prosciutto crudo di parma qb aceto balsamico qb olio extravergine di oliva	Tagliate a metà le fette di prosciutto. Ricavate 8 fette di spessore uguale dal filetto, conditele con una spolverata di pepe nero e poi adagiate la mezza fetta di prosciutto su ogni medaglione, facendola aderire bene. Mettete le fette di filetto in una padella con qualche cucchiaino di olio evo - con il lato del prosciutto verso il basso - e cuocetele da ambo i lati fino a che saranno dorati e cotti all'interno. Servite irrorando le fette con qualche goccia di aceto balsamico.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Gusto deciso Rigatoni con zucca e salsiccia Petto di pollo con aceto balsamico Broccoli e feta..  20 minuti di preparazione  40 minuti di cottura  60 minuti totale	320 gr rigatoni 300 gr zucca a pezzi 1 pz cipolla 120 gr salsiccia a nastro 1 bicchiere vino bianco 60 gr bietoline 4 cucchiari pomodori pelati a pezzi 2 rametti salvia qb sale	Portate ad ebollizione l'acqua per la pasta in una pentola capiente. Tagliate a dadini o a fiammifero la polpa di zucca e mettetela nell'acqua salata. La zucca dovrà cuocere per circa 10 minuti. Nel frattempo tagliate le bietoline pulite a striscioline. Versatele insieme alla pasta nella pentola dove cuoce la zucca, mescolate e terminate la cottura della pasta (circa 10/12 minuti). Mentre la pasta cuoce fate imbiondire la cipolla tagliata molto finemente in una padella con l'olio. Unite la salsiccia tagliata a pezzi di circa due cm mescolate e fate sfumare con il vino. Cuocete per 3 minuti poi aggiungete il pomodoro. Aggiustate di sale e pepe. Aggiungete il rametto di salvia e cuocete ancora per 5 minuti. Scolate pasta e verdure e aggiungetele nella padella con la salsiccia, mescolando bene. Servite subito.
	700 gr pollo a fettine qb sale-pepe-olio evo qb vino bianco 1 pz peperoncini rossi qb aceto balsamico 1 pizzico zucchero	In una padella larga e bassa fate scaldare un filo di olio e fate rosolare i filetti di pollo. Sfumate con mezzo bicchiere scarso di vino bianco poi aggiungete il peperoncino rosso spezzettato, un cucchiaino o due di aceto balsamico e mezzo cucchiaino di zucchero. Fate rapprendere il sugo girando spesso i filetti e servite caldissimo.
	300 gr broccoli 200 gr feta 2 cucchiari succo di limone qb sale-pepe-olio evo qb prezzemolo tritato 8 pz pomodori secchi	<i>Mettete a bollire l'acqua per i broccoli , leggermente salata.</i> <i>Preparate una marinata con succo di limone, olio d'oliva, prezzemolo tritato e pepe nero, quindi aggiungete la feta a dadini e mescolate delicatamente.</i> <i>Scottate i broccoli in acqua bollente salata, devono restare croccanti.</i> <i>Fate soffriggere l'aglio in poco olio, poi aggiungete i broccoli e i pomodori secchi, mescolando di tanto in tanto. I broccoli devono cuocersi ma restare sempre croccanti.</i> <i>Scolate la feta dalla marinata e aggiungetela alla verdura. Mescolate delicatamente e servite con la marinata rimasta in una ciotolina a parte.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 4 Naturale Spaghetti di farro con zucchini Peperoni ripieni vegetariani  25 minuti di preparazione  40 minuti di cottura  65 minuti totale	150 gr zucchini 1 pz cipolla 100 gr pistacchi qb sale-pepe-olio evo qb parmigiano grattugiato	Preparate l'acqua per la pasta. Tritate i pistacchi. Fate soffriggere la cipolla insieme alle due zucchini tagliate a rondelle in una padella sufficientemente grande per poter aggiungere la pasta. Quando il tutto è ben dorato, spegnete il fuoco. Scolate gli spaghetti e metteteli in padella insieme alle cipolle e alle zucchini. Mescolate il tutto e spolverate con il trito di pistacchi. Servite con una spolverata di parmigiano o altro formaggio di vostro gradimento.
	2 pz peperoni 200 gr robiola 2 pz uova 400 gr zucchini 5 cucchiaini parmigiano grattugiato 8 cucchiaini pangrattato 8 foglie menta fresca 4 rametti timo qb sale qb burro	Portate il forno a 200°. Tagliate i peperoni a metà (se lasciate il picciuolo sarà più decorativo) e togliete i semi e le coste bianche interne. Pelate le zucchini con un pelapatate e tagliatele a fettine piuttosto sottili (tenete da parte qualche buccia e tagliatela a julienne sottilissima). Saltate le zucchini tagliate con un filo di olio EVO per 5 minuti. Separate i tuorli dagli albumi e montate a neve questi ultimi. Nel bicchiere del frullatore a immersione mettete le zucchini saltate, i tuorli, la robiola, le foglie di menta e le foglie del timo; frullate fino ad ottenere una salsa; trasferite il tutto in una ciotola e addensatela con il pane grattugiato e 4 cucchiaini di parmigiano. Mescolate il tutto regolando di sale e pepe: risulterà un composto morbido, ma non liquido: riempite i mezzi peperoni con il ripieno preparato e finite con le bucce a julienne, una spolverata di parmigiano e qualche fiocchetto di burro (non esagerate). Per evitare che i peperoni si rovescino, utilizzate un foglio di alluminio leggermente spiegazzato in modo da tenere orizzontali i mezzi peperoni durante la cottura. Infornate per 25 minuti utilizzando la funzione "ventilato" per gli ultimi 5 minuti (se non avete questa funzione alzate la placca da forno vicino alla griglia superiore negli ultimi minuti per ottenere la gratinatura).

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 5 Classico e veloce Tagliatelle con panna, prosciutto e noci Insalata con formaggio di capra caldo  14 minuti di preparazione	320 gr tagliatelle 200 gr prosciutto cotto a dadini 3 rametti maggiorana 60 gr gherigli di noci qb brandy 200 ml panna da cucina qb grana grattugiato qb burro	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.
 11 minuti di cottura  25 minuti totale	300 gr formaggio buche de chèvre 2 pz baguette 250 gr mix di insalate verdi (rucola, lattughino, indivia... 16 pz gherigli di noci qb aceto balsamico qb sale-olio evo	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.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 6 Saporito Gnocchi di patate con pomodorini e zenzero Frittata con patate  20 minuti di preparazione  27 minuti di cottura  47 minuti totale	550 gr gnocchi di patate 500 gr pomodorini datterini 1 spicchi aglio 4 cm zenzero fresco 1 pz peperoncino qb basilico fresco qb sale-pepe-olio evo	<p>Preparate l'acqua per cuocere gli gnocchi. Tagliate a spicchi i pomodorini. Nel frattempo scaldate l'olio extravergine d'oliva in una padella insieme ad uno spicchio d'aglio in camicia. Sbucciate lo zenzero, grattugiatelo e unitelo alla padella non appena l'olio sarà caldo e lasciate insaporire a fiamma moderata. Unite alla padella anche un peperoncino a pezzettini e lasciate insaporire. Togliete dalla padella l'aglio e il peperoncino. Unite alla padella i pomodorini e lasciateli cuocere a fiamma vivace aromatizzando il tutto con delle foglioline di basilico. Mentre i pomodori cuociono, cuocete gli gnocchi: non appena riaffiorano prelevateli dall'acqua e trasferiteli nella padella con il condimento di pomodori. Fateli insaporire e aggiungete del basilico fresco a piacere. Servite gli gnocchi immediatamente.</p>
	10 pz uova 2 pz cipollotti 180 gr patate qb latte qb prezzemolo tritato qb sale-pepe-olio evo 100 gr formaggio provolone	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella antiaderente, una ciotola capiente, un tagliere, una pentola media, una grattugia a fori larghi, un piatto da portata rotondo. Mettete a bollire l'acqua per le patate, leggermente salata. Grattugiate il provolone. Sbucciate le patate e tagliatele a cubetti non troppo grandi, quindi fateli bollire per circa 5 minuti. Nel frattempo tagliate i cipollotti a rondelle sottili e fateli rosolare in padella con qualche cucchiaio di olio, quindi spegnete. Scolate le patate e tenetele da parte. Nella ciotola sbattete le uova aggiungendo qualche cucchiaio di latte, del prezzemolo, il provolone e regolando di sale e pepe. Aggiungete anche le patate e i cipollotti, quindi riaccendete il fuoco sotto alla padella e aggiungete un cucchiaio di olio. Versate le uova e fate cuocere la frittata, girandola una volta che lo strato inferiore si sarà rassodato (potete aiutarvi capovolgendo la pentola sopra al piatto da portata, quindi facendo scivolare la frittata di nuovo nella pentola dal lato ancora da cuocere, (sembra una manovra da giocoliere ma in realtà è facile!)) Potete servirla subito, ma è ottima anche fredda.</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 7 Risotto al radicchio rosso con pistacchi e robiola Scaloppine ai 4 formaggi Purè di patate  25 minuti di preparazione  65 minuti di cottura  90 minuti totale	320 gr riso carnaroli 2 cespi radicchio rosso 120 gr robiola qb parmigiano grattugiato 1 pz cipolla rossa cucchiai pistacchi 1 litro brodo vegetale 1 bicchiere vino rosso qb burro qb sale-pepe-olio evo	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella, un pentolino, un tagliere, un mixer. Tritate i pistacchi grossolanamente poi tostateli per pochi istanti nella padella, quindi metteteli da parte.</p> <p>Affettate finemente la cipolla; tagliate grossolanamente il radicchio. Fate scaldare il brodo che vi servirà per il riso. Scaldare un paio di cucchiai di olio nella padella e fate saltare la cipolla, poi aggiungete il radicchio. Cuocetelo per 5 minuti, sfumate col vino e lasciatelo evaporare. Proseguite la cottura finché il radicchio non inizierà ad appassire, poi regolate di sale e pepe, levate dal fuoco e mettetelo da parte. Nella stessa padella fate tostare il riso con il burro e versate uno-due mestoli di brodo bollente. Mescolate finché non verrà completamente assorbito. Proseguite la cottura come per un normal e risotto aggiungendo il brodo quando necessario - per circa 5/6 minuti , poi aggiungete il radicchio e terminate la cottura per il tempo necessario. Levate dal fuoco, unite subito la robiola a tocchetti e il parmigiano, mescolando. Servite il risotto spolverizzandolo con la granella di pistacchi tostatati.</p>
	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	<p>Ridurre l'Emmentaler, il gorgonzola e la fontina a cubetti piccoli.</p> <p>Mettere i formaggi in un pentolino antiaderente, coprire con il latte e scioglierli a fiamma molto bassa. Tritare il prezzemolo.</p> <p>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</p>
	1 kg patate 300 ml latte qb sale qb noce moscata qb burro	<p><i>Lessate le patate con tutta la buccia in acqua salata per circa 40-45 minuti, a seconda della grandezza. Sbucciate le patate ancora calde, quindi riducetele a tocchetti e passatele nel passaverdure o nello schiacciapatate. Mettete la purea ottenuta in una padella antiaderente a fuoco basso, unite una grattata di noce moscata, Aggiungete poco alla volta il latte bollente fino a quando otterrete un purè liscio, gonfio e omogeneo. aggiustate di sale e mescolate. Aggiungete ora il burro a pezzetti e mescolate di nuovo fino a quando il burro non si sarà distribuito in modo omogeneo.</i></p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
6	550 gr gnocchi di patate
5	200 gr prosciutto cotto a dadini
4,6	12 uova
	carne e pollame
2	400 gr filetto di maiale
7	8 Fette lonza di maiale
3	700 gr pollo a fettine
3	120 gr salsiccia a nastro
	formaggi e latticini
4,5,7	qb burro
7	20 gr emmental
3	200 gr feta
7	20 gr fontina
5	300 gr formaggio buche de chèvre
6	100 gr formaggio provolone
7	40 gr gorgonzola dolce
5	qb grana grattugiato
2	qb pecorino grattugiato
4,7	320 gr robiola
	frutta e verdura
3	60 gr bietoline
3	300 gr broccoletti
3,4	2 cipolla
7	1 cipolla rossa
6	2 cipollotti
4	8 foglie menta fresca
5	250 gr mix di insalate verdi (rucola, lattughino, indivia..)
6,7	1180 gr patate
4	2 peperoni
6	500 gr pomodorini datterini
2	50 gr porro
7	2 cespi radicchio rosso
6	4 cm zenzero fresco
2,3	500 gr zucca a pezzi
4	550 gr zucchine
	frutta secca
5	100 gr gherigli di noci
2,4,7	180 gr pistacchi
	pane e sostitutivi
5	2 pz baguette
1,4	150 gr pangrattato
	pasta e riso
2	320 gr maltagliati
3	320 gr rigatoni
7	320 gr riso carnaroli
1	350 gr spaghetti

Ingredienti di base

Pasto1

1 spicchi aglio
1 ciuffo prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo
qb stuzzicadenti

Pasto2

qb aceto balsamico
qb sale-olio evo

Pasto3

qb aceto balsamico
qb prezzemolo tritato
qb sale-pepe-olio evo
2 rametti salvia
2 cucchiaini succo di limone
1 pizzico zucchero

Pasto4

qb parmigiano grattugiato
qb sale-pepe-olio evo

Pasto5

qb aceto balsamico
3 rametti maggiorana
qb sale-olio evo

Pasto6

1 spicchi aglio
qb basilico fresco
qb latte
qb prezzemolo tritato
qb sale-pepe-olio evo

Pasto7

50 ml latte
qb noce moscata
qb parmigiano grattugiato
2 rametti prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo
4 foglie salvia

5	320 gr tagliatelle
	pescheria
1	10 calamari già puliti
	prodotti alimentari
7	1 litro brodo vegetale
5	200 ml panna da cucina
	salumi
2	4 Fette prosciutto crudo di parma
	scatolame
1	2 cucchiaini capperi
3	4 cucchiaini pomodori pelati a pezzi
3	8 pomodori secchi
1	150 gr tonno sott'olio
	spezie
3	1 peperoncino rosso
6	1 peperoncino
4	4 rametti timo
	vini e liquori
5	qb brandy
1,3	qb Vino bianco secco
7	1 bicchiere vino rosso

