

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 1  <b>Pancake salmone, philadelphia e pesto</b>  <b>Insalata di rucola grana, noci e pere</b></p> <p>⌚ 20 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 10 minuti di cottura</p> <p>⌚ 30 minuti totale</p>	<p>200 gr salmone affumicato            1 pz uova            100 gr farina            qb olio di oliva            1 cucchiaino lievito            qb sale            120 ml latte            200 gr philadelphia            qb pesto pronto</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi serviranno due ciotole medie, una padella antiaderente (se ne avete una bassa e larga potrete cuocere più pancake alla volta), una frusta a mano o elettrica e un piatto piano a testa per servire.</p> <p>Mettete il philadelphia in una ciotola e ammorbiditelo con un cucchiaino.</p> <p>Separate le fette di salmone.</p> <p>Mettete l'uovo nell'altra ciotola insieme ad un pizzico di sale e al latte.</p> <p>Sbattete con una forchetta per qualche secondo e poi unite la farina a pioggia, mescolando con la frusta per evitare che si creino grumi. Il composto non deve risultare troppo liquido, eventualmente aggiungete poca farina. Aggiungete il cucchiaino di lievito e continuate a mescolare. Veniamo al pesto: tenete presente che il gusto del pesto solitamente tende a prevalere, quindi meglio che le prime volte ne mettiate poco, l'obiettivo è quello di avere un gusto delicato.</p> <p>Ungete la padella con un velo di olio poi versate una mestolata di impasto.</p> <p>Fate cuocere per qualche minuto da una parte poi giratelo non appena vedrete le bollicine in superficie e completate la cottura per altri 30-40 secondi circa. Mentre preparate tutti i pancake metteteli in un piatto e copriteli con un canovaccio in modo che si mantengano caldi.</p> <p>Una volta terminata la cottura passate alla preparazione: in ciascun piatto mettete due pancake, metteteci sopra una cucchiata di formaggio e sopra a tutto disponete un paio di fette di salmone. Servite immediatamente.</p>
	<p>150 gr rucola            2 pz pere            100 gr grana a scaglie            qb sale-pepe-olio evo            qb succo di limone            50 gr gherigli di noci</p>	<p><i>Lavate ed asciugate la rucola. Sbucciate le pere e tagliatele a pezzetti. Spezzettate i gherigli delle noci lasciandone qualcuno intero.</i></p> <p><i>Mescolate gli ingredienti in una ciotola quindi cospargete con i restanti gherigli delle noci. Condite con olio, sale, limone.</i></p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
1	200 gr salmone affumicato
1	1 uovo
	formaggi e latticini
1	100 gr grana a scaglie
1	120 ml latte
1	200 gr philadelphia
	frutta e verdura
1	2 pere
1	150 gr rucola
	frutta secca
1	50 gr gherigli di noci
	prodotti alimentari - per dolci
1	1 cucchiaino lievito
	scatolame
1	qb pesto pronto

Ingredienti di base

**Pasto1**

100 gr farina  
 qb olio di oliva  
 qb sale  
 qb sale-pepe-olio evo  
 qb succo di limone

<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>