




Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 <b>Frittata con orzo e piselli</b>  ⌚ 5 minuti di preparazione  ⌚ 40 minuti di cottura  ⌚ 45 minuti totale	100 gr orzo 500 gr piselli 4 uova qb sale-pepe-olio evo qb prezzemolo	<p>Tirate fuori gli ingredienti. Vi serviranno due pentole, una ciotola e una padella antiaderente. Sciacquate bene l'orzo sotto acqua corrente e fatelo lessare in pentola per circa 30 minuti (se usate la pentola a pressione accorciate i tempi della metà).</p> <p>Nell'altra pentola fate cuocere i piselli in acqua bollente per 10 minuti. In una ciotola sbattete le uova, aggiungete i piselli e mescolate bene. Scolate l'orzo e aggiungetelo alle uova, aggiustate di sale e pepe e cospargete con una manciata di prezzemolo.</p> <p>Prendete la padella, versateci un filo d'olio evo, unite il composto e fate cuocere circa 5/10 minuti - 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!)</p> <p>Servite subito, se ne avanza una fetta, sarà ottima anche il giorno dopo magari come pranzo al sacco.</p>
Pasto 2 <b>Vegan tacos</b> <b>Patate fritte</b>  ⌚ 15 minuti di preparazione  ⌚ 40 minuti di cottura  ⌚ 55 minuti totale	8 tortillas 2 litri brodo vegetale 100 gr fiocchi di soia disidratata 100 gr cipolla tritata 100 gr peperoncini dolci qb cumino qb origano qb peperoncino in polvere qb aglio qb sale-olio evo qb insalata misticanza 500 gr pomodorini datterini qb maionese vegana	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola media, una padella antiaderente bassa e larga, tagliere, un piatto da portata.</p> <p>Portate a bollore il brodo vegetale, versate i fiocchi di soia Nel brodo e cuocete lì per due minuti. Scolateli, strizzateli e lasciateli raffreddare. Tagliate i pomodorini in pezzi, e metteteli da parte. Affettate i peperoncini dolci. Tritate l'aglio sottilissimo. Nella padella antiaderente scaldate qualche cucchiaino di olio e aggiungete la cipolla tritata , L'aglio e il peperoncino. Mescolate per mezzo minuto poi aggiungete le spezie e cuocete per altri due minuti.</p> <p>Aggiungete i fiocchi di soia e fateli saltare in padella per 15 minuti. Aggiungete poi i peperoncini dolci fate insaporire per altri due minuti e spegnete. Farcite i Tak os con uno strato di fiocchi di soia, i pomodori l'insalata e un po' di maionese vegana. Servite subito.</p>
	600 gr patate fritte 2 litri olio per friggere qb sale qb carta assorbente per alimenti	<p><i>Ogni tanto possiamo anche fare uno strappo e cedere al "cibo spazzatura", quindi: tirate fuori una padella molto capiente e possibilmente con i bordi alti, le patate devono essere immerse completamente nell'olio bollente.</i></p> <p><i>Seguite le indicazioni sulla confezione, sgocciolate bene le patate e mettetele su un piatto di portata. Servitele caldissime.</i></p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 <b>Lenticchie con curry e riso basmati</b>  ⌚ 10 minuti di preparazione  ⌚ 30 minuti di cottura  ⌚ 40 minuti totale	300 gr lenticchie 200 gr riso basmati 2 spicchi aglio 1 scalogno qb sale-pepe-olio evo 500 gr passata di pomodoro qb curcuma qb prezzemolo 150 gr carote qb zenzero fresco	<p>ATTENZIONE per questa ricetta dovrete verificare se le lenticchie che avete acquistato necessitano di ammollo, nel caso ricordatevene la sera prima!</p> <p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, una pentola capiente, una padella. Mettete a bollire l'acqua per il riso e quella per le lenticchie, poi cucinateli secondo le indicazioni sulla confezione. Affettate lo scalogno, grattugiate lo zenzero e tritate il prezzemolo e le carote. In una padella fate soffriggere lo spicchio d'aglio e lo scalogno, le carote poi aggiungete la salsa di pomodoro e le spezie (tranne lo zenzero). Fate cuocere per circa 5 minuti mescolando di tanto in tanto. Scolate il riso, aggiungete il prezzemolo e tenetelo da parte. Aggiungete le lenticchie cotte alla salsa, mescolate, aggiungete una grattugiata di zenzero e continuate la cottura per circa 15 minuti a fuoco medio (se serve aggiungete dell'acqua calda). Servite disponendo il riso sul singolo piatto e versandoci sopra le lenticchie al pomodoro.</p>
Pasto 4 <b>Riso integrale con ceci e zafferano</b> <b>Insalata con formaggio di capra caldo</b>  ⌚ 17 minuti di preparazione  ⌚ 46 minuti di cottura  ⌚ 63 minuti totale	250 gr riso integrale 280 gr ceci lessati 1 pz cipolla 1 bustina zafferano qb sale-pepe-olio evo qb grana grattugiato  300 gr formaggio buche de chèvre 2 baguette 250 gr mix di insalate verdi (rucola, lattughino, valeriana) 16 pz gherigli di noci qb aceto balsamico qb sale-olio evo	<p>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una pentola ed una padella. Se avete la pentola a pressione i tempi si dimezzeranno.</p> <p>Cuocete il riso, come da indicazioni, in circa il triplo d'acqua del suo peso. Aggiungete anche la bustina di zafferano. Nella padella fate rosolare la cipolla tagliata sottile con un filo d'olio evo per 5 minuti. Aggiungete i ceci e fate insaporire per 5 minuti, mescolando. Quando il riso sarà pronto versatelo nella padella ed amalgamate tutti gli ingredienti. Aggiungete ancora un filo d'olio, aggiustate di sale e pepe e formaggio grattugiato. Servite.</p> <p>Il bouche de chevre è un formaggio francese di capra dalla pasta cremosa vicino alla crosta e compatta all'interno - non sempre si trova nei supermercati ma, anche se faceste un po' di fatica a trovarlo, ne varrà la pena, vedrete.</p> <p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una ciotolina, una 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 5 <b>Crema di broccoli con crostoni di pane integrale</b> <b>Insalata di ceci e mela</b>   10 minuti di preparazione   30 minuti di cottura   40 minuti totale	500 gr broccolo romanesco 2 pz patate 1 spicchio aglio 2 pz cipollotti qb brodo vegetale qb sale-pepe-olio evo qb curcuma 8 qb pane integrale qb grana grattugiato	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una padella capiente ed un mixer ad immersione. Lavate e riducete a cimette il broccolo. Tagliate le patate a dadini. Tagliate i cipollotti finemente e metteteli in padella con un filo d'olio evo e aglio, aggiungete le patate e fate cuocere per 5 minuti. Aggiungete le cimette di broccolo, fate insaporire e coprite con del brodo vegetale e fate cuocere per 20 minuti. Scaldate il pane in forno oppure su piastra e tagliatelo a cubi non troppo piccoli, condite con un filo d'olio e sale. Frullate la zuppa con il mixer, fino ad ottenere un composto cremoso ed omogeneo. Aggiustate di sale, pepe o peperoncino, un pizzico di curcuma e formaggio grattugiato. Servite con i crostoni di pane ben caldi.
	250 gr ceci in scatola 1 pz Peperone rosso 1 pz mela verde qb pinoli qb prezzemolo tritato 1 pz cipolla piccola 1 pz limoni qb rosmarino fresco	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, una insalatiera capiente, un padellino per tostare i pinoli. Tagliate a cubetti la mela poi mettetela da parte bagnandola con il succo di mezzo limone per evitare che annerisca. Tagliate il peperone a dadini della stessa grandezza della mela. Tostate per qualche minuto i pinoli. Riunite tutti gli ingredienti - compresi i ceci scolati - nella insalatiera, aggiungete il prezzemolo tritato e condite con olio evo, sale e pepe nero.

Pasto n.	Lista della spesa
	alimentari - prodotti naturali
2	100 gr fiocchi di soia disidratata
	banco frigo
1	4 uova
	formaggi e latticini
4	300 gr formaggio buche de chÄvre
4,5	qb grana grattugiato
	frutta e verdura
5	500 gr broccolo romanesco
3	150 gr carote
4	1 cipolla
5	1 cipolla piccola
5	2 cipollotti
2	qb insalata misticanza
5	1 limoni
5	1 mela verde
4	250 gr mix di insalate verdi (rucola, lattughino, valeriana..)
5	2 patate
2	100 gr peperoncini dolci
5	1 Peperone rosso
2	500 gr pomodorini datterini
3	1 scalogno
3	qb zenzero fresco
	frutta secca
4	16 gherigli di noci
5	qb pinoli
	pane e sostitutivi
4	2 baguette
5	8 qb pane integrale
	pasta e riso
1	100 gr orzo
3	200 gr riso basmati
4	250 gr riso integrale
	prodotti alimentari
2	2 litri brodo vegetale
5	qb brodo vegetale
	prodotti alimentari - etnici
2	8 tortillas
	prodotti alimentari - legumi secchi
3	300 gr lenticchie
	salse
2	qb maionese vegana
	scatolame
5	250 gr ceci in scatola
4	280 gr ceci lessati
3	500 gr passata di pomodoro
	spezie
2	qb cumino
3,5	qb curcuma
2	qb origano
2	qb peperoncino in polvere
4	1 bustina zafferano
	surgelati
2	100 gr cipolla tritata
2	600 gr patate fritte
1	500 gr piselli

Ingredienti di base

**Pasto1**

qb prezzemolo  
qb sale-pepe-olio evo

**Pasto2**

qb aglio  
qb carta assorbente per alimenti  
2 litri olio per friggere  
qb sale-olio evo

**Pasto3**

2 spicchi aglio  
qb prezzemolo  
qb sale-pepe-olio evo

**Pasto4**

qb aceto balsamico  
qb sale-pepe-olio evo

**Pasto5**

1 spicchio aglio  
qb prezzemolo tritato  
qb rosmarino fresco  
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>