
















Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Saltimbocca alla romana (ricetta rivisitata).. Purè di patate in pentola a pressione..  12 minuti di preparazione  23 minuti di cottura  35 minuti totale	8 fette filetti di pollo 8 fette prosciutto crudo qb salvia qb sale-pepe-olio evo qb Vino bianco secco qb stuzzicadenti	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella larga e bassa, un tagliere e un coltello affilato, un piatto - eventualmente un batticarne. Se le fette di pollo fossero troppo spesse mettete tra due fogli di carta da forno e battetele con il batticarne. Eventualmente tagliatele a metà per non fare dei saltimbocca troppo grandi. Mettete una fetta di prosciutto della stessa dimensione della fetta di pollo e sopra una foglia di salvia. Fermate il tutto con uno stuzzicadenti. Fate scaldare l'olio nella padella - con un paio di foglie di salvia se vi va - quindi adagiate i saltimbocca prima dal lato senza il prosciutto, fate soffriggere a fuoco vivace per un minuto quindi sfumate con il vino, aspettate un paio di minuti poi girateli e regolate di sale e pepe (attenzione a non farli cuocere troppo, se le fette sono sottili cuocete in totale per 5/6 minuti). Servite i saltimbocca caldi irrorandoli con il fondo di cottura.
	1 kg patate 300 ml latte qb sale qb noce moscata qb burro	<i>Sbucciate le patate e tagliatele a metà, le dimensioni dei pezzi devono essere simili per cuocere in maniera uniforme. Mettetele a cuocere nella pentola a pressione con qualche bicchiere di acqua - solitamente 15 minuti sono sufficienti se le patate non sono troppo grosse. Una volta pronte passatele nel passaverdure o nello schiacciapatate o con il mixer ad immersione. Mettete la purea ottenuta in una padella antiaderente, unite una grattata di noce moscata, aggiungete il burro a pezzetti e poco alla volta il latte, regolate di sale e mescolate fino a quando otterrete un purè liscio, gonfio e omogeneo. Servite caldo.</i>
Pasto 2 Ravioli al radicchio con panna e salmone.. Insalata con salmone e avocado  15 minuti di preparazione  10 minuti di cottura  25 minuti totale	500 gr ravioli al radicchio 200 ml panna da cucina 100 gr salmone affumicato qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una pentola per l'acqua, un tagliere, un pentolino. Mettete a bollire l'acqua per i ravioli. Tagliate il salmone a listarelle o a pezzetti, come preferite. Versate la panna e il salmone nel pentolino poi mettetelo sul fuoco a fiamma bassa. Aggiungete poco sale e cuocete per qualche minuto mescolando, poi spegnete. Cuocete i ravioli secondo il tempo indicato sulla confezione. Scolateli e versateli ancora sgocciolanti nella pentola, quindi condite con il sugo alla panna, mescolate bene e servite con una spolverata di pepe appena grattato.
	400 gr salmone affumicato 1 pz avocado 150 gr rucola 1 pz pompelmo rosa 1 pz lime qb sale-olio evo	<i>Mettete la rucola in una ciotola da insalata. Pelate il pompelmo e ricavatene gli spicchi. Affettate il salmone a striscioline e l'avocado a fette e bagnate con il lime. Preparate il condimento con il restante succo di lime, olio, sale. Condite l'insalata e mescolate.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Frittata con spinaci..  5 minuti di preparazione  25 minuti di cottura  30 minuti totale	8 pz uova 800 gr spinaci 2 spicchi aglio 80 gr grana grattugiato qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una pentola capiente, una padella antiaderente, una ciotola Fate cuocere gli spinaci per 5/10 minuti in poca acqua, stando attenti che l'acqua non si asciughi completamente ed eventualmente aggiungete un bicchiere di acqua calda. Nella padella antiaderente fate saltare gli spinaci con l'aglio e un filo d'olio Evo. Fate rosolare per bene gli spinaci per circa 5/10 minuti a fuoco dolce, nel frattempo in una ciotola e sbattete le uova, unisci il formaggio, il pepe e il sale. Versa le uova sugli spinaci e fai cuocere per circa 5/10 minuti, poi gira la frittata con l'aiuto di un coperchio o di un piatto piano e cuoci altri 5/10 minuti. Servite
Pasto 4 Carpaccio di bresaola e radicchio Bruschette di mozzarella di bufala..  16 minuti di preparazione  6 minuti di cottura  22 minuti totale	400 gr bresaola 2 cespi radicchio tardivo 2 pz limoni qb sale-olio evo 400 gr Mozzarella di bufala 1 spicchio aglio 4 fette pane casereccio qb origano qb basilico fresco qb sale-olio evo 300 gr pomodorini datterini	Disporre la bresaola in uno o due piatti. Preparare una emulsione con olio e qualche goccia di succo di limone e versarla uniformemente sulla bresaola. Cospargere con una macinata di pepe. Affettate il radicchio lavato e asciugato in tocchetti di 3-4 centimetri quindi versarlo sulla bresaola. Regolate di sale e olio. Accendete il grill del forno per far tostare le fette di pane. Vi servirà un tagliere, un piatto da portata, una ciotola, un piatto fondo. Strofinare le fette con lo spicchio d'aglio. Tagliate a cubetti le mozzarelle di bufala e metteteli in un piatto a perdere un po' della loro acqua poi tagliate anche i pomodorini a cubetti. Metteteli in una ciotola, aggiungete la mozzarella poi condite il tutto con basilico, origano, sale e olio. Mescolate bene. Mettete a grigliare le fette di pane. Quando saranno pronte disponete le fette su un piatto da portata e su ognuna mettete un po' del condimento preparato. Servite subito.
Pasto 5 Vellutata di finocchi e branzino..  10 minuti di preparazione  25 minuti di cottura  35 minuti totale	400 gr filetti di branzino 2 pz patate 2 pz finocchi 1 pz porro 1,5 litri brodo vegetale 2 rametti aneto fresco qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una pentola con coperchio, un mixer ad immersione ed una padella Tagliate a tocchetti i finocchi, le patate ed il porro. Nella pentola mettete il brodo e aggiungete le verdure tagliate e coprite parzialmente con il coperchio, fate cuocere per 20 minuti. Spegnete, togliete la pentola dal fuoco e frullate fino ad ottenere una crema omogenea, aggiustate di sale e pepe. Prendete il pesce, praticate delle incisioni sulla pelle. Scaldare la padella, spolverizzate un pizzico di sale. Prendete adagiate i filetti di branzino dalla parte della pelle e fateli cuocere per 3/4 minuti, girate e fate cuocere altri 2 minuti. Suddividete la vellutata nei piatti, adagiatevi i filetti di branzino, condite con abbondante olio Evo e spolverizzate con le foglie di aneto sminuzzate. Servite subito.

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
4	400 gr bresaola
2	500 gr ravioli al radicchio
2	500 gr salmone affumicato
3	8 pz uova
	carne e pollame
1	8 fette filetti di pollo
	formaggi e latticini
1	qb burro
3	80 gr grana grattugiato
1	300 ml latte
4	400 gr Mozzarella di bufala
	frutta e verdura
5	2 rametti aneto fresco
2	1 pz avocado
4	qb basilico fresco
5	2 pz finocchi
2	1 pz lime
4	2 pz limone
1,5	1200 kg patate bianche
4	300 gr pomodorini datterini
2	1 pz pompelmo rosa
5	1 pz porro
4	2 cespi radicchio tardivo
2	150 gr rucola
3	800 gr spinaci
	pane e sostitutivi
4	8 fette pane casereccio
	pescheria
5	400 gr filetti di branzino
	prodotti alimentari
5	1.5 litri brodo vegetale
2	200 ml panna da cucina
	salumi
1	8 fette prosciutto crudo
	spezie
4	qb origano
	vini e liquori
1	qb Vino bianco secco

Ingredienti di base

Pasto1

qb noce moscata
qb sale-pepe-olio evo
qb salvia
qb stuzzicadenti

Pasto2

qb sale-pepe-olio evo

Pasto3

1 spicchio aglio
qb sale-pepe-olio evo

Pasto4

1 spicchio aglio
qb sale-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...