










Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 1 Pesce facile Sandwich con hamburger di salmone e verdure</p> <p> 15 minuti di preparazione</p> <p> 17 minuti di cottura</p> <p> 32 minuti totale</p>	<p>4 pz panini da hamburger 300 gr filetti di salmone senza pelle 1 pz uova 1 mazzetto prezzemolo 100 gr robiola 240 gr zucchine novelle 1 pz Peperone rosso 1 spicchi aglio qb pangrattato qb sale-pepe-olio evo</p>	<p>ATTENZIONE! questa ricetta richiede un tempo di riposo in frigo di 10 minuti.</p> <p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, il frullatore, una padella, una ciotola abbastanza grande, una piastra e un coltello affilato.</p> <p>Lavate, tagliate il salmone e mettetelo nel frullatore (sarebbe meglio tagliarlo a mano a pezzetti piccolissimi, ma il procedimento è decisamente più lungo..). Mettetelo nella ciotola e aggiungetevi l'uovo, il prezzemolo tritato e salate. Mescolate molto bene il composto finché gli ingredienti non si sono ben amalgamati. Formate 4 polpettine, appiattitele leggermente, passatele nel pangrattato e mettetele in frigo per almeno 10 minuti. Mettete a scaldare la griglia per il peperone. Nel frattempo tagliate le zucchine a rondelle e fatele cuocere una decina di minuti in padella con un paio di cucchiari di olio uno spicchio d'aglio e una presa di sale. Ricavate delle listarelle dal peperone e grigliatelo; conditelo con dell'olio e del sale.</p> <p>Potete cuocere le polpettine di salmone nella stessa padella delle zucchine, a fuoco dolce aggiungendo due cucchiari di olio. Una volta cotti gli hamburger, spalmate i panini con un leggero strato di robiola sulla base, aggiungete le zucchine, l'hamburger di salmone, i peperoni e il "coperchio" di pane. Servite subito.</p>
<p>Pasto 2 Esotico Riso fritto con ananas e pollo</p> <p> 5 minuti di preparazione</p> <p> 15 minuti di cottura</p> <p> 20 minuti totale</p>	<p>250 gr riso 300 gr pollo petto intero 500 gr ananas 2 cucchiari olio di arachidi 1 pz cipollotti 3 cm zenzero fresco 3 cucchiari salsa di soia</p>	<p>Per prima cosa cuocete il riso. Nel frattempo tagliate il pollo a dadini. Fate scaldare due cucchiari d'olio di semi in un wok o una padella dai bordi alti.</p> <p>Aggiungete il pollo e fatelo rosolare. Quando la carne avrà cambiato colore in modo uniforme, aggiungete il cipollotto tritato e lo zenzero grattugiato fresco. Insaporite la preparazione con due cucchiari di salsa di soia. Quindi incorporate il riso già lessato e regolate di sale aggiungendo eventualmente altra salsa di soia. Quando la carne sarà giunta a cottura, aggiungete l'ananas tagliato a pezzi, lasciate che s'intiepidisca, quindi spegnete il fuoco e servite con aggiunta di salsa di soia.</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Gnocchi con gorgonzola Rotolo di mozzarella con tonno e pomodorini  20 minuti di preparazione  5 minuti di cottura  25 minuti totale	400 gr gnocchi di patate 500 ml latte 25 gr farina 35 gr burro 125 gr gorgonzola dolce qb sale qb noce moscata	<p>Mettete a bollire l'acqua per gli gnocchi. Scaldate il latte con un paio di pizzichi di sale e una spruzzata di noce moscata. In un'altro pentolino fate sciogliere il burro a fiamma bassa senza farlo friggere e, una volta sciolto, aggiungete 25 gr. di farina; mescolate energicamente con una frusta per un paio di minuti (in modo da evitare la formazione di grumi) poi aggiungete il latte caldo. Continuate a mescolare alzando la fiamma: quando si addensa (pochi minuti) la besciamella e' pronta; eliminate eventuali grumi passandola per un colino a maglia molto fitta o, in alternativa, frullandola con il frullatore a immersione. Aggiungete il gorgonzola a pezzi e, su fuoco basso, amalgamate fino a che non si sara? sciolto del tutto. Lessate gli gnocchi in acqua bollente salata per pochi minuti (quando vengono a galla sono pronti) e conditeli con la salsa al gorgonzola.</p>
	1 confezioni sfoglia di mozzarella 160 gr tonno sott'olio 130 gr pomodorini cigliegini qb sale-pepe-olio evo qb carta da forno	<p>ATTENZIONE! questa ricetta richiede un tempo di riposo in frigo di 10 minuti circa. Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, un coltello affilato e una ciotola. Tagliate i pomodori a dadini e metteteli in una ciotola per perdere l'acqua di vegetazione. Sgocciolate e spezzettate il tonno. Stendete sul tavolo la sfoglia, su un foglio di carta da forno, quindi distribuitevi il tonno. Sgocciolate i pomodorini e disponete anche questi sulla sfoglia insieme agli altri ingredienti. Condite con olio, sale e pepe a piacere, quindi con l'aiuto della carta da forno formate un rotolo. Conservatelo in frigo per almeno 10 minuti prima di tagliarlo a fette.</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 4 Scaloppine al limone Insalata di finocchi e grana ⌚ 15 minuti di preparazione ⌚ 10 minuti di cottura ⌚ 25 minuti totale	400 gr Fettine di vitello qb farina qb olio di semi 1 pz limone qb sale 3 pz finocchi 120 gr grana a scaglie 2 cucchiari pinoli qb sale-pepe-olio evo 1 pz limoni	Prendete le fettine di vitello e infarinatele da tutti i lati. Fate scaldare dell'olio (o burro) in una padella, riponetevi le fettine infarinate con un pizzico di sale. Fate dorare bene entrambi i lati per un paio di minuti, quindi aggiungete il succo di un limone spremuto e cuocete a fuoco medio finchè la salsetta non si sarà addensata leggermente. <i>Rosolate i pinoli in un cucchiaino d'olio. Affettate i finocchi sottilissimi e mescolateli con le scaglie di grana e i pinoli ben sgocciolati. Condite con una citronnette ottenuta emulsionando 2 cucchiari di succo di limone con sale, pepe e olio.</i>
Pasto 5 Vellutata al formaggio con crostini alle erbe ⌚ 15 minuti di preparazione ⌚ 10 minuti di cottura ⌚ 25 minuti totale	150 gr emmental 1 rotolo pasta sfoglia pronta rettangolare 1 litri brodo di pollo 60 gr burro 2 cucchiari farina 150 gr panna da cucina qb paprika qb prezzemolo surgelato tritato qb timo qb rosmarino fresco qb sale-pepe qb parmigiano grattugiato qb carta da forno	Accendete il forno e portatelo a 190°. Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola capiente, una teglia da forno, un coltello affilato, una ciotola. Tagliate a pezzetti il formaggio, tritate gli aromi (del rosmarino tritate solo gli aghi mi raccomando) metteteli in una ciotola e mescolateli al parmigiano grattugiato. Fate bollire il brodo, poi aggiungete il burro e fatelo sciogliere, quindi aggiungete la farina mescolando bene (magari con una frusta) e fate cuocere per 1 minuto. Aggiungete la panna e cuocete per altri 5 minuti. La vellutata deve risultare densa (fate la prova immergendo il dorso di un cucchiaino - se è densa abbastanza deve rivestirlo). Aggiungete il formaggio, la paprika e il pepe a piacere, mescolate delicatamente senza far bollire fino a che il formaggio si sarà sciolto poi spegnete. Stendete la pasta sfoglia, cospargetela con il mix di erbe e parmigiano, aggiustate con pepe macinato e un pizzico di sale. Riarrotolate la sfoglia e tagliatela a rondelle che disporrete sulla teglia coperta da carta da forno. Infornate e fate cuocere per 4/5 minuti. Servite la vellutata accompagnata dai crostini ancora caldi.

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
3	400 gr gnocchi di patate
5	1 rotolo pasta sfoglia pronta rettangolare
1	1 pz uova
	carne e pollame
4	400 gr Fettine di vitello
2	300 gr pollo petto intero
	formaggi e latticini
3,5	95 gr burro
5	150 gr emmental
3	125 gr gorgonzola dolce
4	120 gr grana a scaglie
5	qb parmigiano grattugiato
1	100 gr robiola
3	1 confezioni sfoglia di mozzarella
	frutta e verdura
2	500 gr ananas
2	1 pz cipollotti
4	3 pz finocchi
1	1 pz Peperone rosso
3	130 gr pomodorini cigliegini
2	3 cm zenzero fresco
1	240 gr zucchine novelle
	frutta secca
4	2 cucchiaini pinoli
	pane e sostitutivi
1	qb pangrattato
1	4 pz panini da hamburger
	pasta e riso
2	250 gr riso
	pescheria
1	300 gr filetti di salmone senza pelle
	prodotti alimentari
5	1 litri brodo di pollo
2	2 cucchiaini olio di arachidi
4	qb olio di semi
5	150 gr panna da cucina
	salse
2	3 cucchiaini salsa di soia
	scatolame
3	160 gr tonno sott'olio
	spezie
5	qb paprika
5	qb timo

Ingredienti di base
Pasto1
1 spicchi aglio
1 mazzetto prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo
Pasto2
Pasto3
qb carta da forno
25 gr farina
500 ml latte
qb noce moscata
qb sale
qb sale-pepe-olio evo
Pasto4
qb farina
1 pz limoni
qb sale
qb sale-pepe-olio evo
Pasto5
qb carta da forno
2 cucchiaini farina
qb prezzemolo
qb rosmarino fresco
qb sale-pepe

