
















Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Ricetta di Giovanni, head chef di Pavè Milano <b>Crema di zucca, quartirolo</b> <b>Lombardo e menta</b>  10 minuti di preparazione  30 minuti di cottura  40 minuti totale	500 gr zucca a pezzi 1 pz scalogno 1 litri brodo vegetale qb sale-olio evo qb menta fresca 300 gr quartirolo Lombardo DOP	Soffriggere lo scalogno con un filo d'olio, aggiungervi la zucca a cubetti di 2 cm e far rosolare 5 min. Condire con sale e pepe e coprire il tutto con il brodo vegetale. Far cuocere il tutto per circa 30 min fino a che la zucca si sfalda. Frullare il tutto con un frullatore ad immersione e aggiustare di olio sale e pepe. Servire in una zuppiera con dei cubetti di quartirolo, abbondante olio, pepe e una foglia di menta.
Pasto 2 Pesce facile <b>Calamari ripieni</b>  15 minuti di preparazione  20 minuti di cottura  35 minuti totale	4 pz calamari 300 gr pomodorini 200 gr taccole 200 gr peperoni rossi qb zenzero fresco qb sale 4 Fette pan carrè qb basilico fresco	Portate a bollore dell'acqua e lessate le taccole tagliate a pezzetti di 3/4 cm per 10 minuti. Scaldate la bisticchiera. Tagliate a fette sottili zucchine e peperoni e grigliateli fino a che non avranno la striatura caratteristica della griglia (volendo si potrebbe togliere la pelle ai peperoni, ma si dovrebbe metterli sulla griglia dalla parte della pelle e con un po' di pazienza sfregare la pelle bruciata in modo da avere solo la polpa). Saltate velocemente le taccole con un filo d'olio e unitele alle zucchine e i peperoni già preparati; un filo d'olio EVO, un pizzico di sale ed il contorno è pronto. Nel frattempo tagliate a cubetti molto piccoli il pan carrè e saltatelo in padella fino a tostarlo; tritate finemente i cipollotti, i tentacoli e le ali dei calamari e tagliate in quarti i pomodorini; saltate tutto in padella con un paio di cucchiaini di olio EVO e regolate di sale e pepe; tritate il basilico ed un minuto prima di spegnere aggiungetelo con il pane tostato e una grattugiata abbondante di zenzero fresco. Riempite i calamari con il ripieno appena preparato, chiudeteli con uno stuzzicadenti e praticate due/tre incisioni con il coltello per evitare che si gonfi durante la cottura. Cuocete i calamari in padella con un filo di olio EVO regolando di sale e pepe e rigirandoli spesso. Quando avranno acquistato un bel colore dorato (10/15 minuti, dipende dalla grandezza), metteteli sul piatto da portata sul quale avrete disposto le verdure.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Classico <b>Risotto alla milanese</b> <b>Insalata con formaggio di capra caldo</b>   12 minuti di preparazione   26 minuti di cottura   38 minuti totale	400 gr vialone nano 1 litri brodo di carne 1 bustine zafferano cucchiaini grana grattugiato 3 cucchiaini cipolla tritata 40 gr burro bicchieri Vino bianco secco  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	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga, un tagliere, un pentolino. Affettate sottilmente la cipolla. Mettete il brodo a scaldare nel pentolino. Nella padella fate soffriggere la cipolla in 20 g di burro, aggiungere il riso, fatelo tostare a fuoco medio-alto per 2-3 minuti, girando spesso poi aggiungete il vino bianco e farlo evaporare. Aggiungete quindi 3 mestoli di brodo bollente, mescolare dolcemente continuare a versare il brodo man mano che evapora. A metà cottura aggiungere la bustina di zafferano. Spegnerla fiamma quando il riso è ancora al dente e la consistenza ancora piuttosto liquida ("all'onda"), aggiungere 20 g di burro e il parmigiano e mescolare bene, quindi far riposare il risotto per 1 minuto e servire.  Il buche de chevre 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, 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.
Pasto 4 Piatto unico <b>Vellutata al formaggio con crostini alle erbe</b>   15 minuti di preparazione   10 minuti di cottura   25 minuti totale	150 gr emmental 1 rotolo pasta sfoglia rettangolare 1 litri brodo di pollo 60 gr burro 2 cucchiaini 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 cucchiaio - 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.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 5</p> <p><b>Carne alla pizzaiola</b></p> <p><b>Taccole al pomodoro</b></p> <p> 15 minuti di preparazione</p> <p> 45 minuti di cottura</p> <p> 60 minuti totale</p>	<p>300 gr fette di manzo</p> <p>1 cucchiaini origano</p> <p>qb pepe</p> <p>qb sale</p> <p>qb olio extravergine di oliva</p> <p>1 cucchiaini concentrato di pomodoro</p> <p>1 spicchi aglio</p> <p>qb prezzemolo</p> <p>200 gr passata di pomodoro</p>	<p>Battete le fettine di manzo con il batticarne per renderle più sottili.</p> <p>Mettete in una padella piuttosto capiente un filo di olio e l'aglio quindi fate dorare quest'ultimo. Quando l'aglio sarà dorato unite la passata di pomodoro, il triplo concentrato e l'origano, il prezzemolo, e per finire condite con sale e pepe nero.</p> <p>Fate cuocere il tutto per qualche minuto fino a che la passata si sarà un po' addensata, poi aggiungete le fette di carne, una alla volta e ricopritele con il sugo per ottenere una cottura uniforme, poi coprite con un coperchio e lasciate cuocere per 5-6 minuti.</p> <p>A questo punto girate le fette di carne e proseguite la cottura per altri 5-6 minuti.</p>
	<p>300 gr taccole</p> <p>1 pz scalogno</p> <p>qb sale</p> <p>qb olio extravergine di oliva</p> <p>200 gr passata di pomodoro</p>	<p><i>Tagliare a pezzetti i piattoni - circa 3-4 cm.</i></p> <p><i>In una padella antiaderente rosolare lo scalogno tagliato sottile con un pochino di olio.</i></p> <p><i>Unire i piattoni, lasciare insaporire qualche minuto, aggiungere un mestolo di acqua calda e cuocere per 10 minuti circa con il coperchio. Controllare che l'acqua non evapori troppo.</i></p> <p><i>Trascorsi i 10 minuti aggiungere la passata di pomodoro. Lasciare cuocere ancora 10 minuti o comunque finché i piattoni non saranno teneri.</i></p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
4	1 rotolo pasta sfoglia pronta rettangolare
	carne e pollame
5	300 gr fette di manzo
	formaggi e latticini
3,4	100 gr burro
4	150 gr emmental
3	300 gr formaggio buche de chèvre
3,4	cucchiari parmigiano grattugiato
1	300 gr quartirolo Lombardo DOP
	frutta e verdura
1	qb menta fresca
3	250 gr mix di insalate verdi (rucola, lattughino, indivia..)
2	200 gr peperoni rossi
2	300 gr pomodorini
1,5	2 pz scalogno
2,5	500 gr taccole
2	qb zenzero fresco
1	500 gr zucca a pezzi
	frutta secca
3	16 pz gherigli di noci
	pane e sostitutivi
3	2 pz baguette
2	4 Fette pan carrè
	pasta e riso
3	400 gr vialone nano
	pescheria
2	4 pz calamari
	prodotti alimentari
3	1 litri brodo di carne
4	1 litri brodo di pollo
1	1 litri brodo vegetale
4	150 gr panna da cucina
	salse
5	1 cucchiari concentrato di pomodoro
	scatolame
5	400 gr passata di pomodoro
	spezie
5	1 cucchiari origano
4	qb paprika
4	qb timo
3	1 bustine zafferano
	surgelati
3	3 cucchiari cipolla tritata
	vini e liquori
3	1 bicchieri Vino bianco secco

Ingredienti di base

**Pasto1**

qb sale-pepe-olio evo

**Pasto2**

qb basilico fresco

qb sale-pepe-olio evo

**Pasto3**

qb aceto balsamico

qb sale-olio evo

**Pasto4**

qb carta da forno

2 cucchiari farina

qb prezzemolo

qb rosmarino fresco

qb sale-pepe

**Pasto5**

1 spicchi aglio

qb olio extravergine di oliva

qb pepe

qb prezzemolo

qb sale

<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>