










Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Pesce facile Filetti di merluzzo con olive Insalata di salmone e soncino  20 minuti di preparazione  10 minuti di cottura  30 minuti totale	500 gr filetti di merluzzo surgelati 1 spicchi aglio 1 bicchiere vino bianco 50 gr olive nere liguri denocciolate 100 gr Olive verdi denocciolate 1 cucchiari capperi sotto sale qb sale-olio evo qb peperoncino in polvere 200 gr soncino 1 pz radicchio rosso 160 gr salmone affumicato 1 cucchiario senape qb prezzemolo surgelato tritato 2 cucchiari aceto di vino bianco 1 pz lattuga 1 pz limoni qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un mixer, una padella larga e bassa con coperchio. Sciacquate i capperi per eliminare il sale poi metteteli nel mixer insieme alle olive verdi, meta' delle olive nere, lo spicchio di aglio e tritate fino ad ottenere un trito finissimo. In una padella larga e bassa fate scaldare qualche cucchiario di olio evo, quindi unite il trito aromatico oltre ad un pizzico di peperoncino. Aggiungete i filetti e fate cuocere per 2/3 minuti a fiamma vivace, sfumate con il vino poi abbassate la fiamma, coprite e continuate la cottura per altri 10 minuti, girandoli almeno una volta. Regolate di sale e servite decorando con le olive nere rimaste. <i>Tagliate a strisce sia il radicchio sia la lattuga, e tagliate anche il soncino e mettete il tutto in una insalatiera al quale aggiungerete il salmone che avrete precedentemente tagliato a striscioline e infine una spolverata di prezzemolo tritato.</i> <i>Emulsionate in una ciotolina 4 cucchiari di olio, aceto e il succo di limone, senape, un pizzico di pepe e di sale. Versate la salsina nell'insalata e servite.</i>
Pasto 2 Naturale Orzo e bocconcini di pollo  20 minuti di preparazione  30 minuti di cottura  50 minuti totale	400 gr petto di pollo intero 320 gr orzo qb sale-pepe-olio evo 1 costole sedano 1 pz cipolla 1 rametti rosmarino fresco qb chiodi di garofano 20 pz Olive nere denocciolate 8 pz pomodori secchi 2 pz acciughe sotto sale 1 cucchiari capperi qb peperoncino in polvere qb basilico fresco	Tirate fuori tutti gli ingredienti, vi serviranno due pentole medie, un tagliere, una ciotola, un piatto da portata. Mettete a bollire l'acqua salata per l'orzo, poi preparate il brodo per cuocere il pollo mettendo in acqua leggermente salata le verdure: il sedano, la cipolla, il rosmarino, i chiodi di garofano (dipende dal vostro gusto, 3 o 4 sarebbero sufficienti). Appena bolle aggiungete anche il petto di pollo e fatelo cuocere per circa 20 minuti. Mettete a bollire l'orzo secondo il tempo indicato (solitamente 25 minuti). Nel frattempo tagliate i pomodori secchi a dadini piccoli e metteteli nella ciotola. Tagliate le acciughe a pezzetti. Sciacquate i capperi, Tagliate a metà le olive e sminuzzate il basilico mescolando tutti gli ingredienti, aggiungete abbondante olio e il peperoncino, secondo i vostri gusti. Togliete il pollo dal brodo e tagliatelo a cubetti. Scolate l'orzo, insaporitelo con il basilico e 2 cucchiari d'olio e mettetelo sul piatto da portata. Sistemate i cubetti sopra all'orzo, conditelo con la salsa preparata e servite.

Pasti il contorno è	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Tempo di funghi Scaloppine con funghi Patate con funghi porcini  15 minuti di preparazione  35 minuti di cottura  50 minuti totale	500 gr funghi champignon tagliati qb prezzemolo qb sale-pepe-olio evo qb Vino bianco secco 3 spicchi aglio 8 fette lonza di maiale qb farina	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga con coperchio per i funghi e un'altra senza coperchio per la carne, il mixer per tritare, un piatto per la farina. Tritare il prezzemolo. Fate scaldare nella padella qualche cucchiaino di olio, poi fate soffriggere l'aglio schiacciato, toglietelo e aggiungete i funghi. Fateli soffriggere a fiamma alta, poi sfumate con il vino, facendolo evaporare a fiamma vivace per qualche minuto. Aggiungete il prezzemolo tritato regolate di sale e pepe quindi terminate la cottura con coperchio - circa una decina di minuti, facendo attenzione che non si attacchino. Nel frattempo passate le fettine di lonza nella farina (se fossero troppo spesse battetele cercando di non romperle). Terminata la cottura dei funghi teneteli da parte. Nella padella fate scaldare qualche cucchiaino di olio e fate cuocer le fettine. un paio di minuti per lato a fiamma vivace, per farle colorire. Regolate di sale e pepe, poi aggiungere i funghi trifolati, proseguire la cottura per qualche minuto e servite subito.</p>
	6 pz patate 6 pz Funghi porcini qb olio di oliva qb sale	<p><i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella antiaderente, un tagliere. Tagliate le patate a cubetti e i funghi in pezzetti.</i></p> <p><i>Scaldate un po' d'olio in una padella e adagiatevi le patate coi porcini, salate e cuocete per almeno 25 min (la cottura dipende dalla grandezza in cui avete tagliato le patate), girando di tanto in tanto in modo delicato per non sfaldare le patate.</i></p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 4 Piatto robusto Filetto di manzo al pepe verde Purè di cavolfiore ⌚ 15 minuti di preparazione ⌚ 25 minuti di cottura ⌚ 40 minuti totale	<p>4 fette filetto di manzo a fette 2 cucchiaini pepe verde in grani 150 ml panna da cucina 1 bicchiere brandy 2 cucchiaini senape qb sale qb spago da cucina qb burro</p> <hr/> <p>1 kg cavolfiore 800 gr patate 1 spicchio aglio 40 gr grana padano qb noce moscata 1 cucchiaino sale grosso qb sale-pepe-olio evo qb acqua</p>	<p>Legate il filetto con dello spago da cucina, schiacciate con il pestacarne un cucchiaio di grani di pepe verde e fateli aderire premendoli sulla superficie delle 4 fette di carne. Sciogliete una noce di burro in una padella e cuocete i filetti a fiamma viva 2 minuti per lato, poi toglieteli e conservateli al caldo. Nella stessa pentola aggiungete il brandy e la senape, la panna fresca e il resto del pepe verde, regolate di sale e fate addensare leggermente la salsa. Rimettete i filetti qualche secondo in padella per insaporire. Servite subito i filetti cosparsi della salsa di cottura.</p> <hr/> <p><i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola a pressione (se non l'avete trovate sotto le istruzioni) ed un mixer.</i> <i>Eliminate le foglie esterne del cavolfiore, sbucciate le patate e tagliatele a metà e poi in quarti. Prendete la pentola a pressione, versate un filo d'olio e uno spicchio d'aglio (uno spicchio piccolo o metà) sbucciato e tritato. Aggiungete le patate a pezzi e le cime di cavolfiore.</i> <i>Ora versate l'acqua nella pentola a pressione fino ad arrivare al livello delle verdure. Quindi aggiungete un cucchiaino scarso di sale grosso o salate a vostro piacimento. Cuocete il cavolfiore e le patate per 5 minuti, contando questo tempo dal fischio della pentola a pressione (se non avete la pentola a pressione, fate bollire le verdure in due pentole separate in acqua bollente salata a piacere: occorreranno circa 40 minuti, le patate e le cime di cavolfiore dovranno essere morbide). Se volete far gratinare il piatto, ricordatevi di accendere il forno, ma potete anche servirlo subito.</i> <i>Passato il tempo necessario, quando le verdure saranno cotte e dopo aver fatto uscire il vapore dalla pentola, prendete il mixer ad immersione e posizionate nella pentola. Frullate finché non diventerà una crema. Salate e pepate a piacere, quindi mescolate e mantecate per qualche minuto per far asciugare il purè. Aggiungete la noce moscata e grana padano grattugiato. Potete servire subito nei piatti o versare il purè in una terrina e gratinare in forno per 5 minuti finché la superficie non sarà dorata.</i></p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 5 Classico Gnocchi con gorgonzola Chips di patate dolci e zucca ⌚ 20 minuti di preparazione ⌚ 25 minuti di cottura ⌚ 45 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	Mettete a bollire l'acqua per gli gnocchi. Scaldare 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 sarà 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.
	600 gr patate dolci 400 gr zucca a pezzi qb sale-pepe qb paprika	<i>Vi servirà: 1 teglia da forno rivestita dalla carta forno. Accendete il forno in modalità statica a 200°C. Tagliate la zucca e le patate dolci americane a rondelle sottili circa 1mm e disponetele distanziate sulla teglia. Salate le chips di patate e spolverate invece con una quantità di pepe a vostro piacere le chips di zucca. Se vi piace potete aggiungere anche la paprika. Infornate e cuocete per circa 20 minuti. Appena diventano croccanti toglietele subito da forno e servite!</i>

Lista della spesa	
	banco frigo
5	400 gr gnocchi di patate
1	160 gr salmone affumicato
	carne e pollame
4	4 fette filetto di manzo a fette
3	8 fette lonza di maiale
2	400 gr petto di pollo intero
	formaggi e latticini
4.5	50 gr burro
5	125 gr gorgonzola dolce
4	40 gr grana padano
	frutta e verdura
4	1 kg cavolfiore
2	1 cipolla
3	500 gr funghi champignon tagliati
3	6 pz Funghi porcini
1	1 lattuga
3.4	1 kg patate
5	600 gr patate dolci
1	1 radicchio rosso
2	1 costole sedano
1	200 gr soncino
5	400 gr zucca a pezzi
	pasta e riso

2	320 gr orzo
	prodotti alimentari
4	150 ml panna da cucina
	salse
1.4	3 cucchiari senape
	scatolame
2	2 acciughe sotto sale
1.2	2 cucchiari capperi sotto sale
1.2	100 gr olive nere liguri denocciolate
1	100 gr Olive verdi denocciolate
2	8 pz pomodori secchi
	spezie
5	qb paprika
4	2 cucchiari pepe verde in grani
1,2	qb peperoncino in polvere
	surgelati
1	500 gr filetti di merluzzo surgelati
1	qb prezzemolo surgelato tritato
	vini e liquori
4	1 bicchiere brandy
1	1 bicchiere vino bianco
3	qb Vino bianco secco

Ingredienti di base

Pasto1

2 cucchiari aceto di vino bianco
1 spicchi aglio
1 pz limoni
qb sale-pepe-olio evo

Pasto2

qb basilico fresco
qb chiodi di garofano
1 rametti rosmarino fresco
qb sale-pepe-olio evo

Pasto3

3 spicchi aglio
qb farina
qb olio di oliva
qb prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo

Pasto4

qb acqua
1 spicchio aglio
qb noce moscata
1 cucchiaino sale grosso
qb sale-pepe-olio evo
qb spago da cucina

Pasto5

25 gr farina
500 ml latte
qb noce moscata
qb sale-pepe

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...