










| Pasti  | Ingredienti:  | Istruzioni di preparazione  |
|--|---|---|
| Pasto 1<br>Pesce facile<br><b>Tranci di tonno croccanti con salsa al mandarino</b><br><b>Insalata con valeriana e indivia</b><br><br>⌚ 20 minuti di preparazione<br><br>⌚ 15 minuti di cottura<br><br>⌚ 35 minuti totale | 700 gr filetti di tonno<br>200 gr sesamo<br>3 pz mandarini<br>3 cm zenzero fresco<br>1 pz scalogno<br>30 gr burro<br>qb sale<br>1 pz limone | Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella antiaderente, una ciotola, un piatto da portata, una grattugia, un tagliere, un piatto piano per il sesamo. Grattugiate lo zenzero e affettate lo scalogno.<br>Sbucciate i mandarini al vivo e riduceteli a tocchetti. Metteteli nella padella antiaderente con il burro, lo zenzero lo scalogno e il succo di limone. Salate, spolverizzate di pepe e lasciate stufare per 10 minuti su fiamma bassa. Nel frattempo salate e pepate appena il tonno, quindi passatelo nel sesamo schiacciandolo con il palmo della mano, in modo da far aderire i semi uniformemente. Togliete la salsa dal fuoco, mettetela in una ciotola e nella stessa padella cuocete il pesce 3 minuti per parte. Una volta cotto tagliatelo a fette, disponetelo sul piatto da portata e servitelo con il condimento ai mandarini a parte. |
|  | 200 gr valeriana<br>qb sale-pepe-olio evo<br>2 cespi indivia<br>1 ciuffetto erba cipollina fresca   | <i>Mondate l'indivia tagliando il fusto ed eliminando le foglie esterne, lavatela e sfogliatela. Tritate finemente l'erba cipollina. A parte emulsionate l'olio con l'aceto balsamico, il sale e il pepe. Disponete sul piatto di portata un letto di foglie di indivia; ricoprite con la valeriana. Cospargete col condimento e con l'erba cipollina. Fate insaporire qualche minuto prima di servire.</i>   |
| Pasto 2<br>Classico<br><b>Salsicce alla griglia</b><br><b>Patate al rosmarino</b><br><br>⌚ 7 minuti di preparazione<br><br>⌚ 25 minuti di cottura<br><br>⌚ 32 minuti totale  | 600 gr salsiccia di pollo o tacchino<br>qb rosmarino fresco<br>qb olio di oliva   | Vi servirà una piastra in ghisa, una mezzaluna ed un tagliere.<br>Incidere le salsicce nel senso della lunghezza, aprirle ed appiattirle.<br>Tritate le foglie di rosmarino con la mezzaluna su un tagliere. Scaldare su fiamma viva la piastra in ghisa e, quando è molto calda, versarvi un filo d'olio. Asciugare con carta da cucina e quando appare un po' di fumo mettere la carne al fuoco. Cospargere il rosmarino tritato. Cuocerla uniformemente da entrambi i lati fino a che non si sarà ben cotta.   |
|  | 500 gr patate<br>3 rametti rosmarino fresco<br>qb sale-pepe-olio evo  | <i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga, un pelapatate, un tagliere, una forbice per il rosmarino.<br/>           Tagliuzzate il rosmarino. Pelate e tagliate le patate a cubetti non troppo grandi (2cm), fate scaldare l'olio nella padella, aggiungete il rosmarino e poi le patate. Fatele saltare a fuoco vivace per qualche minuto, mescolando bene, poi abbassate e proseguite la cottura per almeno 15 minuti.</i>  |

| Pasti   | Ingredienti:   | Istruzioni di preparazione   |
|---|--|--|
| Pasto 3<br>Piatto unico<br><b>Pollo al curry e latte di cocco con riso basmati</b><br><br> 15 minuti di preparazione<br> 15 minuti di cottura<br> 30 minuti totale  | 600 gr pollo petto intero<br>400 ml latte di cocco<br>3 cucchiaini curry<br>1 pz scalogno<br>qb farina<br>qb sale-pepe-olio evo<br>1 pz limoni<br>300 gr riso basmati  | Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola capiente, una padella antiaderente o wok, un tagliere, una ciotola. Mettete a bollire l'acqua per il riso. Tagliate lo scalogno a fettine sottili, quindi tagliate il pollo a cubetti. Versate qualche cucchiaino di farina in una ciotola, salatela quindi infarinate i bocconcini di pollo. Versate il latte di cocco nella ciotola, aggiungete il curry e mescolate. Mettete sul fuoco la padella o il wok, fate scaldare qualche cucchiaino di olio quindi fate rosolare lo scalogno. Appena si sarà imbiondito aggiungete i bocconcini infarinati e rosolateli a fiamma vivace, girandoli delicatamente fino a che saranno dorati. Nel frattempo fate cuocere il riso secondo le istruzioni. Aggiungete il succo di limone al pollo e mescolate. Quando il succo si sarà assorbito, aggiungete il latte di cocco e lasciate cuocere, a fiamma bassa, fino a quando il liquido non inizierà ad addensarsi - deve formarsi una bella crema morbida - poi spegnete. Scolate il riso e disponetelo singolarmente sui piatti, allargando al centro per creare uno spazio dove andrete a versare i bocconcini di pollo. Versate la salsa al curry rimasta sia sul riso che sul pollo, quindi servite subito. |
| Pasto 4<br>Ricette (rivisitata) di Jamie Oliver<br><b>Mezze penne con salsiccia e semi di finocchio</b><br><b>Insalata di zucchine</b><br><br> 20 minuti di preparazione<br> 20 minuti di cottura<br> 40 minuti totale | 330 gr mezze penne<br>3 pz cipollotti<br>1 pz carote<br>1 pz gambi di sedano<br>1 pz peperoncini rossi freschi<br>250 gr salsiccia<br>1 cucchiaini origano<br>3 spicchi aglio<br>3 cucchiaini aceto balsamico<br>250 gr pomodori pelati a pezzi<br>qb basilico e semi di finocchio | Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Tritate grossolanamente i cipollotti, la carota e il sedano poi passateli nel mixer insieme al peperoncino. Aggiungete anche le salsicce senza pelle, un cucchiaino di semi di finocchio e uno di origano. Gli ingredienti si dovranno amalgamare. Fate poi soffriggere il composto preparato in una padella con un paio di cucchiaini di olio evo, mescolando spesso. Fate cuocere le penne per il tempo indicato. Mentre la pasta cuoce schiacciate i tre spicchi d'aglio senza pelarli nella padella con la salsiccia, aggiungete 3 cucchiaini di aceto balsamico e i pomodori e mescolate bene. Fate cuocere a fuoco dolce aggiungendo eventualmente uno o due cucchiaini di acqua della pasta. Tenete da parte un bicchiere dell'acqua di cottura. Scolate le penne al dente e versatele nella padella con il condimento. Mescolate bene e aggiungete l'acqua della pasta per renderle vellutate. Servite con il parmigiano a parte.  |
|   | 320 gr zucchine<br>1 pz peperoncini rossi freschi<br>1 pz limoni<br>100 gr mozzarella - bocconcini<br>qb sale-pepe-olio evo  | <i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una ciotola, un mixer per tritare gli aromi, una grattugia, un pelapatate.</i><br><i>Tritate finemente le foglie di menta e mezzo peperoncino. Trasferite il condimento in una ciotola da insalata. Aggiungete la scorza grattugiata di mezzo limone e poi condite con olio evo e il succo del mezzo limone. Regolate di sale e pepe. Con il pelapatate tagliate le zucchine sottilissime per il lungo, poi versatele nella ciotola con il condimento. Versate i bocconcini di mozzarella sulle zucchine. Potete portare in tavola e mescolare all'ultimo momento.</i>   |

| Pasti  | Ingredienti:   | Istruzioni di preparazione   |
|--|--|--|
| Pasto 5<br><b>Frittata con patate</b><br><b>Insalata di pomodori e avocado</b><br><br> 18 minuti di preparazione<br><br> 15 minuti di cottura<br><br> 33 minuti totale | 10 pz uova<br>2 pz cipollotti<br>180 gr patate<br>qb latte<br>qb prezzemolo tritato<br>qb sale-pepe-olio evo<br>100 gr formaggio provolone | <p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella antiaderente, una ciotola capiente, un tagliere, una pentola media, una grattugia a fori larghi, un piatto da portata rotondo. Mettete a bollire l'acqua per le patate, leggermente salata. Grattugiate il provolone. Sbucciate le patate e tagliatele a cubetti non troppo grandi, quindi fateli bollire per circa 5 minuti. Nel frattempo tagliate i cipollotti a rondelle sottili e fateli rosolare in padella con qualche cucchiaino di olio, quindi spegnete. Scolate le patate e tenetele da parte. Nella ciotola sbattete le uova aggiungendo qualche cucchiaino di latte, del prezzemolo, il provolone e regolando di sale e pepe. Aggiungete anche le patate e i cipollotti, quindi riaccendete il fuoco sotto alla padella e aggiungete un cucchiaino di olio. Versate le uova e fate cuocere la frittata, 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!)) Potete servirla subito, ma è ottima anche fredda.</p> |
|  | 350 gr pomodorini ciliegini<br>2 pz avocado<br>qb sale-pepe-olio evo   | <p><i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una insalatiera, un tagliere, un coltello per affettare. Tagliate i pomodori a fette o spicchi. Con il coltello tagliate l'avocado in lungo per metà, fatelo ruotare e dividete le due metà. Togliete il nocciolo e poi sbucciatelo. Tagliatelo a pezzettoni e mettetelo insieme ai pomodori. Condite con l'olio d'oliva, salate e pepate a piacere. Se volete potete aggiungere qualche goccia di limone oppure di aceto balsamico.</i></p>  |

| Pasto n. | Lista della spesa                    |
|----------|--------------------------------------|
|          | alimenti conservati                  |
| 3        | 400 ml latte di cocco                |
|          | banco frigo                          |
| 5        | 10 uova                              |
|          | carne e pollame                      |
| 3        | 600 gr pollo petto intero            |
| 4        | 250 gr salsiccia                     |
| 2        | 600 gr salsiccia di pollo o tacchino |
|          | formaggi e latticini                 |
| 1        | 30 gr burro                          |
| 5        | 100 gr formaggio provolone           |
| 4        | 100 gr mozzarella - bocconcini       |
|          | frutta e verdura                     |
| 5        | 2 avocado                            |
| 4        | 1 carote                             |
| 4,5      | 5 cipollotti                         |
| 1        | 1 ciuffetto erba cipollina fresca    |
| 4        | 1 gambi di sedano                    |
| 1        | 2 cespi indivia                      |
| 1        | 3 mandarini                          |
| 2,5      | 680 gr patate                        |
| 4        | 2 peperoncini rossi freschi          |
| 5        | 350 gr pomodorini cigliegini         |
| 1,3      | 2 scalogno                           |
| 1        | 200 gr valeriana                     |
| 1        | 3 cm zenzero fresco                  |
| 4        | 320 gr zucchine                      |
|          | pasta e riso                         |
| 4        | 330 gr mezze penne                   |
| 3        | 300 gr riso basmati                  |
|          | pescheria                            |
| 1        | 700 gr filetti di tonno              |
|          | scatolame                            |
| 4        | 250 gr pomodori pelati a pezzi       |
|          | spezie                               |
| 4        | qb basilico secco                    |
| 4        | 1 cucchiaini origano                 |
| 4        | 1 cucchiaini semi di finocchio       |
| 1        | 200 gr sesamo                        |

Ingredienti di base

**Pasto1**

1 pz limoni  
qb sale-pepe-olio evo

**Pasto2**

qb olio di oliva  
qb rosmarino fresco  
qb sale-pepe-olio evo

**Pasto3**

3 cucchiari curry  
qb farina  
1 pz limoni  
qb sale-pepe-olio evo

**Pasto4**

3 cucchiari aceto balsamico  
3 spicchi aglio  
1 pz limoni

qb sale-pepe-olio evo

**Pasto5**

qb latte  
qb prezzemolo tritato  
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>                                      |
|  |
|  |
|  |
|  |