







Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Piatto unico Pad thai semplice ⌚ 20 minuti di preparazione ⌚ 15 minuti di cottura ⌚ 35 minuti totale	600 gr tagliolini di riso 2 pz uova 3 spicchi aglio 3 cucchiaini salsa di pesce 2 pz scalogno 1 cucchiaini peperoncino in polvere 3 cucchiaini zucchero qb olio di oliva 400 gr gamberi qb germogli di soia qb mandorle affettate qb coriandolo qb erba cipollina	Tirate fuori tutti gli ingredienti (tanti, ma il piatto è semplice!). Vi servirà una padella capiente o wok, un tagliere, un mixer con la lama per tritare, un padellino per le uova. Sgusciate i gamberi e togliete il filetto nero incidendoli sul dorso con un coltello affilato. Fate cuocere i tagliolini secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Sminuzzate l'erba cipollina e il coriandolo. Tritate aglio e scalogno insieme. Fate scaldare un po' di olio nel padellino, sbattete le uova e strapazzatele, poi mettetele da parte. Scaldate un po' di olio nella padella e fate soffriggere il trito di aglio e scalogno, poi aggiungete i gamberetti e fateli dorare. A questo punto i tagliolini dovrebbero essere pronti, quindi versateli nella padella e mescolate. Aggiungete lo zucchero, la salsa di pesce e il peperoncino. Fate saltare tutto a fiamma alta. Aggiungete anche le uova, i germogli di soia, l'erba cipollina e il coriandolo. Servite spolverizzando i piatti con le mandorle. Nota: la ricetta originale prevede l'utilizzo del succo di tamarindo, che non è proprio facile da reperire., quindi non lo abbiamo inserito.
Pasto 2 Le ricette di Sebastiano Pollo orientale ⌚ 15 minuti di preparazione ⌚ 20 minuti di cottura ⌚ 35 minuti totale	400 gr filetti di pollo 1 pz Peperone giallo 1 pz Peperone rosso 1 pz melanzane qb salsa di soia 100 gr mandorle 200 gr zucchine	Tostare le mandorle in padella senza condimenti. Tagliare i peperoni e le zucchine a listarelle e la melanzana cubetti piccoli. Saltare separatamente le verdure in padella con un po' d'olio per 3/4 minuti. Saltare separatamente il pollo ridotto a listarelle nella stessa padella per 4/5 minuti. Aggiungere le mandorle tostate e dopo un paio di minuti le verdure. Aggiungere la salsa di soia. Regolare di sale e pepe e saltare ancora un paio di minuti.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Naturale Spaghetti alle verdure Caprese aromatizzata alla menta  15 minuti di preparazione  15 minuti di cottura  30 minuti totale	300 gr spaghetti integrali 240 gr zucchine 180 gr carote 1 pz cipolla rossa piccola qb basilico fresco qb sale-pepe-olio evo 2 gambi Sedano 1 pz Peperone rosso	Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Tagliate le verdure a fettine fini nel senso della lunghezza, dovete ricavare tante striscioline. Tagliate la cipolla a rondelle sottilissime e poi dividete le fettine di cipolla in striscioline. Fate scaldare l'olio in una padella antiaderente larga e bassa. Buttate la pasta nell'acqua e mentre cuoce fate saltare le verdure per qualche minuto nella padella con l'olio, devono restare croccanti. Regolate di sale e pepe. Una volta cotta la pasta scolatela e versatela direttamente nella padella con le verdure, mescolando bene per insaporire. Servite subito con qualche fogliolina di basilico fresco e, se vi va, con un filo di olio a crudo.
	2 pz Mozzarella fior di latte 600 gr Pomodori tondi 3 rametti menta fresca qb sale-pepe-olio evo	<i>Tagliare le mozzarelle e i pomodori a fette. Sovrapporle su un piatto e condirle con sale, pepe, olio extravergine e le foglioline di menta tritate.</i>
Pasto 4 Pesce facile Tranci di tonno croccanti con salsa al mandarino Insalata di indivia, mele e melagrana  20 minuti di preparazione  15 minuti di cottura  35 minuti totale	700 gr filetti di tonno 200 gr sesamo 3 pz mandarini 3 cm zenzero fresco 1 pz scalogno 30 gr burro qb sale 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. 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.
	2 cespi indivia 1 mazzetto rucola 20 gr pinoli 1 pz mela verde 1 pz Mapo qb sale-pepe-olio evo 1 pz melagrana	<i>Vi servirà un'insalatiera e un padellino per tostare i pinoli. Nell'insalatiera mettete la rucola e l'indivia pulita e tagliata. Tagliate la mela a fettine sottili. Tagliate la melagrana e ricavatene i chicchi. Tostate i pinoli. Preparate una citronette mescolando il succo di mapo con l'olio, il sale e il pepe emulsionando bene il tutto. Unite tutto nell'insalatiera e condite con la citronette appena preparata.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 5</p> <p>Riso venere con gamberi</p> <p>Insalata di rucola</p> <p>grana, noci e pere</p> <p>🕒 20 minuti di preparazione</p> <p>🕒 15 minuti di cottura</p> <p>🕒 35 minuti totale</p>	<p>350 gr riso venere</p> <p>300 gr mazzancolle</p> <p>1 pz scalogno</p> <p>300 gr passata di pomodoro</p> <p>qb vino bianco</p> <p>qb sale-olio evo</p> <p>qb aneto fresco</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola per il riso, una padella bassa e larga, un tagliere o mixer per le verdure.</p> <p>Mettete a bollire l'acqua per il riso e cuocetelo secondo le indicazioni. Pulite le mazzancolle togliendo il filetto nero. Tritate l'aneto e affettate lo scalogno. Nella padella fate scaldare dell'olio per far soffriggere lo scalogno. Dopo qualche minuto aggiungete le mazzancolle, fatele rosolare e sfumate con il vino, poi mettetele da parte. Nella stessa padella fate scaldare ancora un cucchiaio di olio e versate la passata di pomodoro, facendola cuocere 5/6 minuti, poi aggiungete le mazzancolle e proseguite la cottura per qualche minuto ancora, aggiungendo l'aneto. Scolate il riso venere al dente. Questo piatto potete servirlo in due modi: facendo saltare il riso con il sugo per cinque minuti, oppure disponendo il riso nei singoli piatti e versandoci sopra il sugo.</p>
	<p>150 gr rucola</p> <p>2 pz pere</p> <p>100 gr grana a scaglie</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p> <p>qb succo di limone</p> <p>50 gr gherigli di noci</p>	<p><i>Lavate ed asciugate la rucola. Sbucciate le pere e tagliatele a pezzetti. Spezzettate i gherigli delle noci lasciandone qualcuno intero. Mescolate gli ingredienti in una ciotola quindi cospargete con i restanti gherigli delle noci. Condite con olio, sale, limone.</i></p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
1	2 uova
	carne e pollame
2	400 gr filetti di pollo
	formaggi e latticini
4	30 gr burro
5	100 gr grana a scaglie
3	2 Mozzarell fior di latte
	frutta e verdura
5	qb aneto fresco
3	180 gr carote
3	1 pz cipolla rossa piccola
1	qb germogli di soia
4	2 cespi indivia
4	3 mandarini
4	1 Mapo
4	1 mela verde
4	1 melagrana
2	1 melanzane
3	3 rametti menta fresca
2	1 Peperone giallo
2,3	2 Peperone rosso
5	2 pere
3	600 gr Pomodori tondi
4,5	2 mazzetto rucola
1,4,5	4 scalogn
3	2 gambi sedano
4	3 cm zenzero fresco
2,3	440 gr zucchine
	frutta secca
5	50 gr gherigli di noci
2	100 gr mandorle
1	qb mandorle affettate
4	20 gr pinoli
	pasta e riso
5	350 gr riso venere
3	300 gr spaghetti integrali
	pescheria
4	700 gr filetti di tonno
1	400 gr gamberi
5	300 gr mazzancolle
	prodotti alimentari - etnici
1	3 cucchiaini salsa di pesce
1	600 gr tagliolini di riso
	salse
2	qb salsa di soia
	scatolame
5	300 gr passata di pomodoro
	spezie
1	qb coriandolo - erba cipollina
1	1 cucchiaini peperoncino in polvere
4	200 gr sesamo
	vini e liquori
5	qb vino bianco

Ingredienti di base

Pasto1

3 spicchi aglio
qb olio di oliva

3 cucchiaini zucchero

Pasto3

qb basilico fresco
qb sale-pepe-olio evo

Pasto4

1 pz limoni
qb sale-pepe-olio evo

Pasto5

qb sale-pepe-olio evo
qb succo di limone

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...