










Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Pesce facile Merluzzo con le olive Insalata di finocchi, arance ed olive nere  20 minuti di preparazione  12 minuti di cottura  32 minuti totale	400 gr filetti di merluzzo surgelati 1 spicchi aglio 1 bicchiere Vino bianco secco 10 pz Olive nere denocciolate qb basilico fresco 20 pz Olive verdi denocciolate 1 cucchiaini capperi sotto sale qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un mixer, una padella larga e bassa con coperchio. Mettete i capperi - sciacquati - nel mixer insieme alle olive verdi, l'aglio e tritate tutto finemente. In una padella capiente mettete fate scaldare l'olio evo e soffriggete il trito preparato. Aggiungete il peperoncino e dopo qualche secondo i filetti di merluzzo. Fateli rosolare qualche minuto a fiamma vivace, bagnate con il vino poi coprite e abbassate la fiamma. Regolate di sale e pepe e continuate la cottura per circa 10 minuti girando i filetti una volta almeno. Servite cospargendo i filetti con le olive nere e qualche foglia di basilico.
	600 gr finocchi 300 gr arance qb olive nere denocciolate	<i>Vi serviranno un tagliere ed una ciotola capiente.</i> <i>Lavate e tagliate i finocchi a spicchi sottili. Sbucciate l'arancia eliminando la parte bianca amara e tagliate a cubetti. Unite l'arancia al finocchio nella ciotola ed aggiungete le olive. Condite con olio ed un pizzico di sale e pepe a piacere.</i>
Pasto 2 Le ricette di Sebastiano Maiale ripieno in panatura di pistacchi con broccoletti  20 minuti di preparazione  15 minuti di cottura  35 minuti totale	8 fette lonza di maiale 8 pz noci 40 gr pistacchi qb pangrattato 2 pz uova qb farina bianca 40 gr burro 1 cespo broccoletti qb sale qb stuzzicadenti 80 gr gorgonzola dolce DOP	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola media, un tagliere, un frullatore ad immersione, il mixer con la lama per tritare, una padella. Portate a bollore dell' acqua salata. Separate i ciuffetti del broccoletto e tagliate il gambo a rondelle (scartate la parte in fondo). Sbollentate i ciuffetti per 3/4 minuti, scolateli e continuate a far bollire le rondelle del gambo per 15 minuti. Al termine della cottura frullatele con il frullatore a immersione con un mestolino di acqua di cottura e qualche cucchiaino di olio EVO fino ad ottenere una salsa liscia; regolate di sale e pepe. Estraiete i gherigli dalle noci e tritateli grossolanamente e mescolate la granella ottenuta al gorgonzola. Disponete il composto su quattro fette di lonza (non devono essere troppo spesse; nel caso battetele per renderle sottili) e ricopritele con le altre quattro formando dei fagottini chiudendoli con degli stuzzicadenti. Tritate grossolanamente i pistacchi e mescolateli al pangrattato. Panate i fagottini passandoli prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pane con i pistacchi. Fate sciogliere il burro in padella e cuocete i fagottini fino a che non saranno ben dorati. Saltate velocemente i broccoletti sbollentati; componete i piatti disponendo sul fondo la salsa e adagiandovi sopra i fagottini; completate on i ciuffi di broccoletti saltati.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Classico Cotolette di pollo Patate fritte ⌚ 10 minuti di preparazione ⌚ 25 minuti di cottura ⌚ 35 minuti totale	500 gr filetti di pollo 300 gr pangrattato 130 gr burro 3 pz uova qb sale qb carta assorbente per alimenti	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga, una ciotola per le uova, un piatto per il pangrattato, un batticarne se le fette di pollo sono troppo spesse, un piatto da portata. In una ciotola sbattete le uova con un pizzico di sale. Mettete il pangrattato nel piatto. Passate le fettine prima nell'uovo e poi nel pangrattato, facendolo aderire bene alla carne. Fate sciogliere il burro nella padella fino a quando non spumeggia, poi adagiatevi le cotolette. Cuocete fino a quando le cotolette non si saranno dorate da entrambe i lati, poi toglietele dal fuoco e fatele scolare sul piatto da portata ricoperto di carta assorbente, che toglierete prima di servire.
	600 gr patate fritte 2 litri olio per friggere qb sale qb carta assorbente per alimenti	<i>Ogni tanto possiamo anche fare uno strappo e cedere al "cibo spazzatura", quindi: tirate fuori una padella molto capiente e possibilmente con i bordi alti, le patate devono essere immerse completamente nell'olio bollente. Seguite le indicazioni sulla confezione, sgocciolate bene le patate e mettetele su un piatto di portata. Servitele caldissime.</i>
Pasto 4 Velocissimo Pasta e radicchio saltato Misto di formaggi con marmellate e miele ⌚ 12 minuti di preparazione ⌚ 16 minuti di cottura ⌚ 28 minuti totale	500 gr radicchio tardivo qb sale-olio evo 1 pz scalogno 320 gr pasta corta	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga, una pentola per la pasta e un tagliere. Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Affettate lo scalogno molto sottile. Tagliate i cespi di radicchio (lavati) a pezzi lunghi qualche centimetro. Fate scaldare l'olio in padella e soffriggete lo scalogno, poi aggiungete il radicchio. Mescolate bene e fate cuocere per almeno 5 minuti, non di più se lo volete croccante. Cuocete la pasta secondo le istruzioni, scolatela e versatela direttamente nella padella con la verdura. Fate saltare per qualche minuto per insaporire poi servite, se vi va con una spolverata di pepe macinato al momento.
	300 gr gorgonzola dolce DOP 4 pz caprino 300 gr taleggio DOP qb miele di acacia qb marmellata di arance qb confettura di mirtilli 300 gr parmigiano reggiano 8 fette pane casereccio	Per questa portata l'importante è che i formaggi siano di ottima qualità, e che vengano serviti a temperatura ambiente. Disponeteli sul piatto da portata iniziando con quelli dal sapore più delicato e leggero per poi terminare con quelli dal sapore più forte e deciso, ad esempio: caprini, taleggio, gorgonzola, grana. Anche il pane deve essere fresco e di buona qualità, banditi quelli del supermercato! Per le marmellate e il miele avete due possibilità: utilizzare delle ciotoline singole oppure metterne uno o due cucchiai sullo stesso piatto da portata. Completate con un buon vino rosso.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 5 Risotto al radicchio rosso con pistacchi e robiola <i>Insalata mista con carote a julienne</i>  25 minuti di preparazione  15 minuti di cottura  40 minuti totale	320 gr riso carnaroli 2 cespi radicchio rosso 120 gr robiola qb parmigiano grattugiato 1 pz cipolla rossa 1 litro brodo vegetale 1 bicchiere vino rosso qb burro qb sale-pepe-olio evo qb pistacchi	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella, un pentolino, un tagliere, un mixer. Tritate i pistacchi grossolanamente poi tostateli per pochi istanti nella padella, quindi metteteli da parte.</p> <p>Affettate finemente la cipolla; tagliate grossolanamente il radicchio. Fate scaldare il brodo che vi servirà per il riso. Scaldate un paio di cucchiai di olio nella padella e fate saltare la cipolla, poi aggiungete il radicchio. Cuocetelo per 5 minuti, sfumate col vino e lasciatelo evaporare. Proseguite la cottura finché il radicchio non inizierà ad appassire, poi regolate di sale e pepe, levate dal fuoco e mettetelo da parte. Nella stessa padella fate tostare il riso con il burro e versate uno-due mestoli di brodo bollente. Mescolate finché non verrà completamente assorbito. Proseguite la cottura come per un normale risotto aggiungendo il brodo quando necessario - per circa 5/6 minuti , poi aggiungete il radicchio e terminate la cottura per il tempo necessario. Levate dal fuoco, unite subito la robiola a tocchetti e il parmigiano, mescolando. Servite il risotto spolverizzandolo con la granella di pistacchi tostatati.</p>
	250 gr insalata mista 300 gr carote 6 cucchiai olio extravergine di oliva 2 pz ravanello 1 pz peperoncino rosso piccante	<p><i>Preparate il condimento: affettate finemente il peperoncino ed unite 2 cucchiai di acqua, 2 di aceto, 6 di olio extra vergine. Mescolate e lasciate insaporire, coperto, mentre preparate le verdure.</i></p> <p><i>Mettete l'insalata mista in una ciotola. Pulite i ravanelli ed affettateli finemente ed unite alle insalata. Tagliate le carote a julienne, riunite il tutto, mescolate e distribuite il condimento aggiustando di sale se necessario.</i></p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
2,3	5 uova
	carne e pollame
3	500 gr filetti di pollo
2	8 fette lonza di maiale
	confetture e miele
4	qb confettura di mirtilli
4	qb marmellata di arance
4	qb miele di acacia
	formaggi e latticini
2,3,5	200 gr burro
4	4 caprini
2,4	380 gr gorgonzola dolce DOP
5	qb parmigiano grattugiato
4	300 gr parmigiano reggiano
5	120 gr robiola
4	300 gr taleggio DOP
	frutta e verdura
1	300 gr arance
2	1 cespo broccoletti
5	300 gr carote
5	1 cipolla rossa
1	600 gr finocchi
5	250 gr insalata mista
5	1 peperoncino piccante fresco
5	2 cespi radicchio rosso
4	500 gr radicchio tardivo
5	2 ravanelli
4	1 scalogni
	frutta secca
2	8 noci
2,5	60 gr pistacchi
	pane e sostitutivi
4	8 fette pane casereccio
2,3	350 gr pangrattato
	pasta e riso
4	320 gr pasta corta
5	320 gr riso carnaroli
	prodotti alimentari
5	1 litro brodo vegetale
2	qb farina bianca
	scatolame
1	1 cucchiaini capperi sotto sale
1	olive nere denocciolate
1	20 Olive verdi denocciolate
	surgelati
1	400 gr filetti di merluzzo surgelati
3	600 gr patate fritte
	vini e liquori
1	1 bicchiere Vino bianco secco
5	1 bicchiere vino rosso

Ingredienti di base

Pasto1

1 spicchi aglio
qb basilico fresco
qb sale-pepe-olio evo

Pasto2

qb sale-pepe-olio evo
qb stuzzicadenti

Pasto3

qb carta assorbente per alimenti
2 litri olio per friggere
qb sale

Pasto4

qb sale-olio evo

Pasto5

qb sale-pepe-olio evo

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...