
















Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 In forno Lasagne ai funghi porcini  10 minuti di preparazione  35 minuti di cottura  45 minuti totale	300 gr lasagne fresche 600 gr Funghi porcini 1 ml latte 100 gr farina 100 gr burro pizzico noce moscata cucchiaino prezzemolo tritato 1 spicchio aglio qb sale-pepe-olio evo 100 gr parmigiano grattugiato	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà: una padella, una casseruola, un pentolino ed una pirofila. Pulite i funghi con un panno umido ed affettateli. Se non disponete di funghi freschi potete sostituirli con 200 g. di funghi porcini secchi da ammollare in acqua tiepida prima di cuocerli. Accendete il forno a 200°. Mettete nella padella un filo d'olio Evo, lo spicchio d'aglio e fatelo rosolare, aggiungete i funghi, il prezzemolo ed un pizzico di sale e fate cuocere per 5 minuti e tenete da parte. Preparate la besciamella. Scaldate il latte fino ad ebollizione. In un'altra pentola sciogliete il burro, versatevi dentro la farina e fatela tostare, a questo punto aggiungete (lontano dal fuoco) il latte, mescolate bene per far sciogliere tutta la farina nel latte, controllate che non ci siano grumi nel composto, aggiungete la noce moscata grattugiata, il sale e cuocete per 10 minuti. Nella pirofila ponete sul fondo un po' di besciamella, ricoprite con uno strato di lasagne, sopra mettete uno strato di besciamella, 2 cucchiaini circa di funghi ed una spolverata di formaggio grattugiato. Ripetete finché non avete terminato gli ingredienti. Cuocete in forno per 20 minuti a 180 gradi.
Pasto 2 Superveloce Petto di pollo con aceto balsamico Insalata con mele, melagrana e noci  15 minuti di preparazione  10 minuti di cottura  25 minuti totale	700 gr pollo a fettine qb sale-pepe-olio evo qb vino bianco 1 pz peperoncini rossi qb aceto balsamico 1 pizzico zucchero 250 gr insalata mista qb sale-pepe-olio evo 1 melagrana 20 gr gherigli di noci 1 mela rossa	In una padella larga e bassa fate scaldare un filo di olio e fate rosolare i filetti di pollo. Sfumate con mezzo bicchiere scarso di vino bianco poi aggiungete il peperoncino rosso spezzettato, un cucchiaino o due di aceto balsamico e mezzo cucchiaino di zucchero. Fate rapprendere il sugo girando spesso i filetti e servite caldissimo. <i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Nell'insalatiera mettete l'insalata. Sbucciate la mela e tagliatela a cubetti. Tagliate la melagrana e ricavatene i chicchi. Sbriciolate le noci con le mani. Unite tutto nell'insalatiera e condite con sale e olio evo.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Pesce facile Chicche con guazzetto di mare Avocado al tonno  19 minuti di preparazione  15 minuti di cottura  34 minuti totale	500 gr chicche di patate 250 gr gamberetti surgelati 150 gr vongole sgusciate surgelate 1 spicchio aglio 10 foglie basilico fresco qb zenzero fresco 500 gr passata di pomodoro qb sale-pepe-olio evo	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti, primo fra tutti le vongole che potete far scongelare mettendo la busta in un contenitore con dell'acqua fredda (ogni tanto fatela scorrere).. Vi servirà una padella larga, una pentola capiente.</p> <p>Scaldate nella padella quattro cucchiai di olio EVO e insaporitelo con uno spicchio d'aglio schiacciato; quando sarà ben colorito toglietelo e aggiungete la passata di pomodoro. Lasciate cuocere per cinque minuti quindi aggiungete le vongole (scolate dal loro liquido di conservazione) e i gamberetti ancora congelati; proseguite la cottura per altri quattro minuti, regolando di sale e pepe e appena prima di togliere dal fuoco aggiungete il basilico tritato e una generosa grattugiata di zenzero; se il sugo si è ristretto troppo allungatelo con un po' di acqua calda. Lessate le chicche in acqua bollente salata per pochi minuti (quando salgono a galla sono pronte), scolatele e condite con il guazzetto di mare.</p>
	2 avocado 200 gr pomodorini cigliegini 200 gr tonno sott'olio 1 limoni qb sale-pepe-olio evo 1 cucchiaino senape dolce 1 fetta formaggio fresco	<p><i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, una ciotola capiente, una piccola. Affettate i pomodori a spicchi sottili e lasciateli sgocciolare. Tagliate il formaggio a cubetti, sgocciolate e spezzettate il tonno e metteteli in una ciotola abbastanza capiente. In un'altra ciotolina sbattete l'olio con il succo di ½ limone, sale e pepe. Unite la senape e mescolate bene.</i></p> <p><i>Tagliate gli avocado a metà, togliete il nocciolo e prelevate con un cucchiaino dei pezzetti di avocado, allargando il foro centrale ma senza rompere la buccia. Unite l'avocado agli altri ingredienti, condite con la salsa e mescolate delicatamente. Riempite le cavità con il composto di pomodoro, tonno, formaggio e avocado e servite.</i></p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 4 Polpette di carne alla romana Insalata di finocchi e grana  25 minuti di preparazione  15 minuti di cottura  40 minuti totale	400 gr carne di vitello macinata 2 uova 3 Fette pane a fette 1 bicchiere latte 1 spicchio aglio qb noce moscata qb sale-olio evo qb parmigiano grattugiato qb prezzemolo qb carta assorbente per alimenti	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una ciotola grande e due medie, un mixer per tritare, una padella con i bordi alti e un piatto da portata. Mettete il pane in ammollo nel latte in una ciotola, nell'altra sbattete le uova. Tritate l'aglio e il prezzemolo. Mettete la carne in una terrina con l'aglio e il prezzemolo, una grattata di noce moscata, il parmigiano, il pane ben strizzato e sbriciolato, una presa di sale e le uova sbattute. Amalgamate tutti gli ingredienti, il composto non deve essere troppo asciutto. Formate delle palle non troppo grandi, schiacciatele leggermente e passatele nel pangrattato. Scaldate abbondante olio nella padella e friggeteci le polpette a fuoco medio girandole una volta per farle colorire da entrambe le parti. Fatele scolare su carta assorbente e servite.
	3 finocchi 120 gr grana a scaglie 2 cucchiai pinoli qb sale-pepe-olio evo 1 limoni	<i>Rosolate i pinoli in un cucchiaino d'olio. Affettate i finocchi sottilissimi e mescolateli con le scaglie di grana e i pinoli ben sgocciolati. Condite con una citronnette ottenuta emulsionando 2 cucchiaini di succo di limone con sale, pepe e olio.</i>
Pasto 5 Piatto unico Pizzoccheri alla Valtellinese  8 minuti di preparazione  20 minuti di cottura  28 minuti totale	400 gr Pizzoccheri 1 spicchio aglio 8 foglie salvia fresca 40 gr burro 250 gr verza 250 gr patate 100 gr parmigiano grattugiato 250 gr formaggio Casera Valtellina DOP oppure formaggio latteria	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola molto capiente, un tagliere, una pirofila che potrete portare in tavola, un padellino, un mestolo forato (o schiumarola), una grattugia a fori larghi. Mettete a bollire l'acqua e salatela. Lavate, sbucciate e tagliate a cubi le patate, lavate e tagliate a listarelle la verza (le verze possono essere sostituite, a seconda dei gusti e delle stagioni, con coste o fagiolini). Riducete a scaglie il Casera oppure tagliatelo a cubettini piccoli. Appena bolle l'acqua fate cuocere per prime le patate per una decina di minuti poi aggiungete la verza, fate cuocere per due o tre minuti e aggiungete i pizzoccheri - fateli cuocere secondo le istruzioni (solitamente circa 10 minuti). Nel frattempo fate rosolare il burro nel pentolino con l'aglio e la salvia a fuoco basso (5 min). Una volta cotti, raccogliete i pizzoccheri con la schiumarola e versatene una parte nella pirofila, cospargete con grana grattugiato e il formaggio, proseguite alternando pizzoccheri e formaggio. Versate infine il burro aromatizzato e servite i pizzoccheri senza mescolare - con una spolverata di pepe.

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
3	500 gr chicche di patate
4	2 uova
1	300 gr lasagne fresche
	carne e pollame
4	400 gr carne di vitello macinata
2	700 gr pollo a fettine
	formaggi e latticini
1,5	140 gr burro
5	250 gr formaggio Casera Valtellina DOP oppure latteria
3	1 fetta formaggio fresco
4	120 gr grana a scaglie
1,4,5	230 gr parmigiano grattugiato

	frutta e verdura
3	2 avocado
4	3 finocchi
1	600 gr Funghi porcini
2	250 gr insalata mista
2	1 mela rossa
2	1 melagrana
5	250 gr patate
3	200 gr pomodorini cigliegini
5	250 gr verza
3	qb zenzero fresco
	frutta secca
2	20 gr gherigli di noci
4	2 cucchiaini pinoli
	pane e sostitutivi
4	3 Fette pane
	pasta e riso
5	400 gr Pizzoccheri
	salse
3	1 cucchiaino senape dolce
	scatolame
3	500 gr passata di pomodoro
3	200 gr tonno sott'olio
	spezie
2	1 pz peperoncini rossi
	surgelati
3	250 gr gamberetti surgelati
3	150 gr vongole sgusciate surgelate
	vini e liquori
2	qb Vino bianco secco

Ingredienti di base

Pasto1

1 spicchio aglio
100 gr farina
1 ml latte
pizzico noce moscata
cucchiaino prezzemolo tritato
qb sale-pepe-olio evo

Pasto2

qb aceto balsamico
qb sale-pepe-olio evo
1 pizzico zucchero

Pasto3

1 spicchio aglio
10 foglie basilico fresco
1 pz limoni
qb sale-pepe-olio evo

Pasto4

1 spicchio aglio
qb carta assorbente per alimenti
1 bicchiere latte
1 pz limoni
qb noce moscata
qb prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo

Pasto5

1 spicchio aglio
8 foglie salvia fresca

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...