




Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Spaghetti tonno e capperi Uova al tegamino e scamorza affumicata ⌚ 7 minuti di preparazione ⌚ 18 minuti di cottura ⌚ 25 minuti totale	350 gr spaghetti 150 gr tonno sott'olio 1 cucchiaini capperi sotto sale 1 ciuffo prezzemolo 1 spicchi aglio qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un mixer per le verdure e una padella antiaderente. Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Nel frattempo tritate il prezzemolo insieme ai capperi sciacquati e all'aglio. Sgocciolate e spezzettate il tonno. Mentre la pasta cuoce scaldare l'olio in una padella aggiungete il trito preparato e fate soffriggere. Unite il tonno spezzettato e fate insaporire per uno o due minuti, quindi togliete dal fuoco. Scolate la pasta, versatela nella padella e mescolate bene. Servite subito.
	8 pz uova 320 gr scamorza qb sale-pepe-olio evo	Tagliate la scamorza in 8 fette di uguale spessore - circa mezzo centimetro. Cuocetele in una padella antiaderente calda per 2 minuti per lato, girando le fette con una spatola. Trasferitele nei 4 piatti. Rompete le uova nella stessa padella aggiungendo un filo d'olio se necessario. Friggetele per 4 minuti circa. Salate e pepate. Sistemate ogni uovo su una fetta di scamorza e servite subito.
Pasto 2 Sogliole impanate alle erbe Patate al rosmarino ⌚ 10 minuti di preparazione ⌚ 20 minuti di cottura ⌚ 30 minuti totale	8 pz filetti di sogliola 2 cucchiaini pangrattato qb salvia fresca qb Rosmarino fresco qb maggiorana qb timo qb sale-olio evo	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un mixer per tritare, un piatto, una pirofila da forno, una ciotola. Portate il forno a 250°. Tritare tutti gli aromi, quanto basta per ottenere un bel cucchiaino pieno di erbe. Mescolare il pangrattato e le erbe con una presa di sale, quindi versarlo in un piatto. Passare nel pangrattato aromatizzato i filetti di pesce sui due lati, premendo per farlo aderire bene. Sistemare i filetti nella pirofila, versare un filo di olio e infornare per circa 5 minuti, eventualmente attivando la funzione del grill per farli dorare bene. Servire subito.
	500 gr patate 3 rametti rosmarino fresco 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.</i> <i>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 Bistecca di vitello alla piastra Carote glassate ⌚ 12 minuti di preparazione ⌚ 25 minuti di cottura ⌚ 37 minuti totale	4 pz Bistecca di vitello qb sale-pepe-olio evo	<p>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una piastra in ghisa o una padella con fondo alto, un coltello e della carta assorbente.</p> <p>Praticate 2-3 tagli in verticale sulle bistecche per non farle arricciare durante la cottura. Tamponate la carne con carta da cucina. Scaldate su fiamma viva la piastra in ghisa o la padella. Mentre si sta scaldando unire un filo d'olio ed asciugarlo con carta da cucina. Mettete la bistecche e lasciatele cuocere per 2-3 minuti, senza toccarle. Girate la carne e lasciate cuocere la carne sul secondo lato. Mettete le bistecche nel piatto e conditele a piacere con un filo d'olio, sale e pepe.</p>
	500 gr carote 25 gr burro 15 gr zucchero 1 mestolo brodo vegetale	<p><i>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una padella antiaderente, il robot da cucina per tagliare a rondelle.</i></p> <p><i>Lavate le carote e pelatele; tagliatele a rondelle dello spessore di una moneta Mettete in una padella tutti gli ingredienti e lasciate cuocere con il coperchio a fuoco basso. Il tempo di cottura è indicativo: devono cuocere fino a che il brodo non si sia asciugato, quindi controllatele di tanto in tanto.</i></p>
Pasto 4 Risotto alla milanese Carpaccio di bresaola e radicchio ⌚ 15 minuti di preparazione ⌚ 20 minuti di cottura ⌚ 35 minuti totale	400 gr vialone nano 1 litri brodo di carne 1 bustine zafferano cucchiari grana grattugiato 3 cucchiari cipolla tritata 40 gr burro qb vino bianco	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga, un tagliere, un pentolino. Affettate sottilmente la cipolla. Mettete il brodo a scaldare nel pentolino. Nella padella fate soffriggere la cipolla in 20 g di burro, aggiungere il riso, fatelo tostare a fuoco medio-alto per 2-3 minuti, girando spesso poi aggiungere il vino bianco e farlo evaporare. Aggiungere quindi 3 mestoli di brodo bollente, mescolare dolcemente continuare a versare il brodo man mano che evapora. A metà cottura aggiungere la bustina di zafferano. Spegner la fiamma quando il riso è ancora al dente e la consistenza ancora piuttosto liquida ("all'onda"), aggiungere 20 g di burro e il parmigiano e mescolare bene, quindi far riposare il risotto per 1 minuto e servire.</p>
	200 gr bresaola 1 cespi radicchio tardivo 1 pz limoni qb sale-olio evo	<p>Disporre la bresaola in uno o due piatti. Preparare una emulsione con olio e qualche goccia di succo di limone e versarla uniformemente sulla bresaola. Cospargere con una macinata di pepe. Affettate il radicchio lavato e asciugato in tocchetti di 3-4 centimetri quindi versarlo sulla bresaola. Regolate di sale e olio.</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 5 Zuppa di pesce veloce Insalata di arance e avocado  20 minuti di preparazione  15 minuti di cottura  35 minuti totale	200 gr filetti di merluzzo 300 gr calamari già puliti 100 gr mazzancolle già pulite 2 pz scalogno 150 gr carote 8 fette pane casereccio qb sale-olio evo qb peperoncino 750 gr passata di pomodoro qb vino bianco	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi serviranno un mixer per le verdure o un tagliere ed una padella rotonda e capiente. Tritate lo scalogno, le carote e fatele soffriggere nella padella, tagliate il merluzzo a cubetti e aggiungetelo al soffritto insieme alle mazzancolle e ai calamari, sfumate con il vino. Aggiungete la salsa di pomodoro e fate cuocere per 10 minuti. Se dovesse diventare troppo asciutta aggiungete qualche cucchiaino di acqua. Aggiustate di sale e peperoncino a piacere. Nel frattempo fate tostare le fette di pane (anche in padella se non volete accendere il forno) se vi piace il sapore potreste strofinarle con uno spicchio di aglio sbucciato. Servite la zuppa di pesce nei piatti con il pane tostato.
	2 pz arance 1 pz pompelmo 1 pz lime 1 pz avocado 1 pz scalogno 1 pz limoni 1 mazzetto menta 2 cucchiaini pinoli	<i>Preparate l'insalata tagliando tutti gli agrumi a fette, tranne il limone. Eliminate la buccia e la parte bianca. A parte tagliate l'avocado a dadini e immergetelo in una ciotola con dell'acqua e un po' di limone: in questo modo l'avocado non diventerà nero. A parte tritate la menta e spezzettate i pinoli: tagliate a fettine sottilissime lo scalogno. Condite quindi con un filo di olio, sale e pepe. Aggiungete la menta, i pinoli e lo scalogno.</i>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
4	200 gr bresaola
1	8 uova
	carne e pollame
3	4 Bistecca di vitello
	formaggi e latticini
3,4	65 gr burro
4	cucchiari parmigiano grattugiato
1	320 gr scamorza
	frutta e verdura
5	2 arance
5	1 avocado
3,5	650 gr carote
5	1 lime
4,5	2 limoni
2	500 gr patate
5	1 pompelmo
4	1 cespi radicchio tardivo
5	3 scalogno
	frutta secca
5	2 cucchiari pinoli
	pane e sostitutivi
5	8 fette pane casereccio
2	2 cucchiari pangrattato
	pasta e riso
1	350 gr spaghetti
4	400 gr vialone nano
	pescheria
5	300 gr calamari già puliti
5	200 gr filetti di merluzzo
2	8 filetti di sogliola
5	100 gr mazzancolle già pulite
	prodotti alimentari
4	1 litri brodo di carne
3	1 mestolo brodo vegetale
	scatolame
1	1 cucchiari capperi
5	750 gr passata di pomodoro
1	150 gr tonno sott'olio
	spezie
5	1 mazzetto menta
5	qb peperoncino
2	qb timo
4	1 bustine zafferano
	surgelati
4	3 cucchiari cipolla tritata
	vini e liquori
4,5	qb vino bianco

Ingredienti di base

Pasto1

1 spicchi aglio
1 ciuffo prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo

Pasto2

qb maggiorana
qb rosmarino fresco
qb sale-pepe-olio evo
qb salvia fresca

Pasto3

qb sale-pepe-olio evo
15 gr zucchero

Pasto4

qb sale-olio evo

Pasto5

qb sale-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...