







Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 <b>Tagliatelle alla crema di zafferano</b> <b>Arrosto di tacchino e carciofini</b>  ⌚ 15 minuti di preparazione  ⌚ 10 minuti di cottura  ⌚ 25 minuti totale	320 gr tagliatelle 1 cipolla qb sale-olio evo-pepe bianco 2 bustine zafferano in bustine 160 gr formaggio cremoso (tipo philadelphia) qb grana grattugiato	Per questa ricetta consigliamo come pasta le tagliatelle o tagliolini. E' possibile sostituire il formaggio cremoso con 200 ml di panna vegetale. Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una pentola capiente, una padella ed un bicchiere. Mettete l'acqua per la pasta a bollire. Tagliate la cipolla e fatela soffriggere nella padella con dell'olio Evo. Mettete un po' d'acqua di cottura in un bicchiere e diluitemi lo zafferano e versate in padella, unite il formaggio cremoso, fatelo sciogliere a fuoco dolce mescolando e regolando di sale. Versare la pasta scolata al dente nella padella. Amalgamare bene, macinare il pepe e aggiungere a piacere il formaggio grattugiato. Saltare velocemente e servire.
	200 gr arrosto di tacchino a fette qb prezzemolo 180 gr carciofi sott'olio qb sale-pepe-olio evo 1 limoni	Distribuire l'arrosto di tacchino su un piatto. Tritare il prezzemolo e mescolarlo con: olio, succo di limone e una grattugiata di pepe - condire l'arrosto. Tagliare a spicchi i carciofini e disporli sull'arrosto
Pasto 2 <b>Polpette mediorientali (kofta)</b> <b>Fagiolini con pomodoro</b>  ⌚ 25 minuti di preparazione  ⌚ 50 minuti di cottura  ⌚ 75 minuti totale	500 gr carne di vitello macinata 100 gr salsiccia 10 gr menta fresca 2 spicchi aglio 30 gr prezzemolo 100 gr cipolla qb peperoncino in polvere qb sale-olio evo 700 gr passata di pomodoro qb origano 200 ml yogurt greco	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella capiente bassa, larga e con i bordi alti, un mixer con la lama per tritare, un tagliere, un piatto da portata, una ciotola grande e una piccola da portare in tavola. Affettate la cipolla, mettetela nel mixer insieme a prezzemolo e menta. Tritate tutto finemente, dovrete ottenere un composto quasi cremoso. Togliete la pelle alla salsiccia, spezzatela con la forchetta, quindi mettetela nella ciotola insieme alla carne di vitello. Mescolate bene i due tipi di carne, poi aggiungete anche gli aromi tritati, regolando di sale, e amalgamate molto bene il tutto, aiutandovi anche con le mani. Con l'impasto ottenuto dovrete ottenere delle polpette di forma leggermente allungata, aiutatevi con un cucchiaino per farle tutte uguali. Nella padella dai bordi alti fate scaldare abbondante olio e soffriggete uno spicchio di aglio. Quando l'olio è caldo mettete le polpette e fatele dorare bene su ogni lato - fatele cuocere non più di una decina di minuti in totale. Una volta cotte tenetele da parte. Nella stessa padella in cui avete cotto le polpette, versate la polpa di pomodoro e l'altro spicchio di aglio. Cuocete qualche minuto quindi versate una manciata di origano e mescolate. Unite anche le polpette, coprite e fate cuocere per una decina di minuti. Servite le polpette con lo yogurt greco in una ciotola a parte dalla quale ognuno si servirà a piacere.
	500 gr fagiolini 600 gr pomodori 1 cipolla 2 spicchi aglio qb alloro qb sale-olio evo	<i>Tirate fuori tutti gli ingredienti, vi servirà una pentola capiente, una padella antiaderente, un tagliere. Mettete a bollire l'acqua leggermente salata per i fagiolini. Tagliateli a metà e poi fateli cuocere per circa 10 minuti, non devono diventare molli. Tagliate a dadini i pomodori e affettate l'aglio e la cipolla molto sottili. Fate scaldare dell'olio nella padella, fate rosolare aglio e cipolla insieme ad una foglia di alloro. Scolate i fagiolini e versateli nella padella, mescolando bene e proseguite la cottura per qualche minuto, poi spegnete e versate i cubetti di pomodori insieme ai fagiolini, mescolate e servite.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 3</p> <p><b>Gamberi allo zafferano e carciofi su crema di patate</b></p> <p><b>Insalata di gamberetti e verdure</b></p> <p>⌚ 35 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 22 minuti di cottura</p> <p>⌚ 57 minuti totale</p>	<p>16 gamberi surgelati</p> <p>4 patate</p> <p>4 carciofi</p> <p>2 spicchi aglio</p> <p>qb basilico fresco</p> <p>qb prezzemolo</p> <p>2 bustine zafferano</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p> <p>1 limoni</p>	<p>ATTENZIONE! per questa ricetta dovrete ricordarvi di scongelare i gamberi la sera prima.</p> <p>Piatto molto scenografico, ma di una semplicità disarmante.</p> <p>Se vi capita di trovare dei gamberi rosa di Mazara freschi (piuttosto cari) sarà un'esperienza di gusto straordinaria.</p> <p>Mettete a bollire dell'acqua salata; pelate le patate e tagliatele a cubetti piuttosto piccoli. Lessateli nell'acqua bollente per 10 minuti circa (verificate sempre il grado di cottura) e scolateli tenendo un po' dell'acqua di cottura. Pulite i carciofi, tagliateli a fettine sottili e conservateli in acqua acidulata col il succo di limone fino al momento dell'utilizzo. Sgusciate i gamberi lasciando la testa e la parte terminale della coda (solo estetica). Personalmente tolgo anche l'intestino incidendoli sulla schiena ed eliminando il filo nero all'interno. Tritate finemente il prezzemolo e il basilico e sciogliete lo zafferano in mezzo bicchiere di acqua tiepida. Scaldate 4 cucchiaini di olio EVO in padella con l'aglio schiacciato; quando avrà rilasciato il suo aroma toglietelo e fate saltare i carciofi (scolati) per qualche minuto. Aggiungete le erbe tritate e i gamberi; regolate di sale pepe e saltate il tutto per un paio di minuti. Aggiungete l'acqua con lo zafferano lasciate cuocere a fuoco dolce per 5/6 minuti coprendo la padella.</p> <p>Nel bicchiere del frullatore a immersione frullate le patate lessate inizialmente con un paio di cucchiaini di olio EVO regolando di sale e aggiungendo l'acqua di cottura fino ad ottenere una crema morbida e piuttosto liquida. Specchiate i piatti con la crema di patate e adagiate, nell'ordine, i carciofi e i gamberi.</p> <p>Tocco finale: frullate 5/6 foglie di basilico con un po' di olio EVO e lasciatene cadere qualche goccia sulla crema di patate intorno ai gamberi.</p>
	<p>200 gr gamberetti</p> <p>1 Peperone rosso</p> <p>6 foglie erba cipollina</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p> <p>4 foglie lattuga</p> <p>1 vasetti yogurt bianco</p> <p>100 gr carote</p> <p>120 gr zucchine</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà il robot da cucina con la lama per tagliare a julienne (oppure una grattugia a fori larghi), una padella, una pentola media, un piatto da portata.</p> <p>Mettete a bollire dell'acqua salata, non molta: serve a lessare i gamberetti. Tagliate la carota, il peperone (piccolo altrimenti usatene metà) e la zuccina a julienne o grattugiateli sulla grattugia con i fori rotondi in modo da ottenere dei fili di verdure; saltateli separatamente in padella (tre minuti per la carota e il peperone due minuti scarsi per la zuccina) con un paio di cucchiaini di olio EVO regolando di sale e pepe. Lessate i gamberetti per tre o quattro minuti e scolateli. Preparate il condimento emulsionando lo yogurt con quattro cucchiaini di olio EVO, sale, pepe e l'erba cipollina tritata finemente (se vi torna più comodo usate la forbice). Disponete i gamberetti e le verdure nelle foglie di lattuga lavate e asciugate e condite con la salsa allo yogurt.</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 4 <b>Spaghetti di riso con verdure Insalata con pere e feta</b>   25 minuti di preparazione   15 minuti di cottura   40 minuti totale	250 gr spaghetti di riso 200 gr zucchine 200 gr carote 100 gr cipollotti 100 gr germogli di soia 2 uova qb salsa di soia qb olio di arachidi qb sale	Tagliate a julienne molto sottile: carote, zucchine e cipollotti. Preparate gli spaghetti di riso seguendo le istruzioni sulla confezione. Strapazzate le uova in un wok o padella con bordi alti insieme a poco olio. Toglietele dalla padella. Versate il restante olio nella padella e fate saltare le verdure iniziando da cipollotti e carote. Aggiungete poi le zucchine e i germogli di soia. Attenzione a non cuocerle troppo (max 5/6 minuti). Abbassate un po' la fiamma e aggiungete la salsa di soia e gli spaghetti riso. Mescolate e fate saltare per qualche minuto a fuoco vivo. Aggiungete anche le uova strapazzata e mescolate. Servite subito.
	300 gr pere abate 200 gr feta qb basilico fresco 1 limoni qb sale-pepe-olio evo	<i>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, una insalatiera, una ciotolina.            Tagliate la feta a cubetti e affettate la pera a fette sottili. Mettete tutto nella insalatiera e aggiungete qualche foglia di basilico spezzettata. Preparate il condimento mescolando nella ciotolina olio evo succo di limone, sale e pepe, versatelo sull'insalata e mescolate delicatamente.</i>
Pasto 5 <b>Riso fritto con ananas e pollo Barchette di indivia</b>   20 minuti di preparazione   15 minuti di cottura   35 minuti totale	250 gr riso 300 gr pollo petto intero 500 gr ananas 2 cucchiaini olio di arachidi 1 cipollotti 3 cm zenzero fresco qb salsa di soia	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, una padella o wok una pentola per il riso. Mettete a bollire l'acqua e cuocete il riso. Nel frattempo tagliate il pollo a dadini. Grattugiate lo zenzero e affettate lo scalogno. Fate scaldare due cucchiaini d'olio di semi nel wok o in padella. Aggiungete il pollo e fatelo rosolare. Quando la carne avrà cambiato colore in modo uniforme, aggiungete il cipollotto tritato e lo zenzero. Insaporite con due cucchiaini ( o più) di salsa di soia. Scolate il riso e versatelo nella padella. Regolate di sale aggiungendo eventualmente altra salsa di soia. Quando la carne sarà giunta a cottura, aggiungete l'ananas tagliato a pezzi, lasciate che s'intiepidisca, quindi spegnete il fuoco e servite con altra salsa di soia a parte.
	2 cespi indivia 200 gr philadelphia 30 gr mandorle affettate qb sale-pepe-olio evo 1 melagrana	<i>Lavate e pulite l'indivia eliminando le foglie esterne più dure e tagliando via parte del gambo. Staccate le foglie dall'indivia e asciugatele.            Tagliate il philadelphia a pezzettini, preparate le mandorle a lamelle, e ricavate i chicchi dalla melagrana.            Farcite le foglie ottenute con formaggio, mandorle e melagrana. Posizionatele su un piatto da portata, condite con sale, pepe e un filo d'olio e servite.</i>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
1	200 gr arrosto di tacchino a fette
4	2 uova
	carne e pollame
2	500 gr carne di vitello macinata
5	300 gr pollo petto intero
2	100 gr salsiccia
	formaggi e latticini
4	200 gr feta
1,5	360 gr formaggio cremoso (tipo philadelphia)
1	qb grana grattugiato
2,3	300 ml yogurt greco
	frutta e verdura
2	qb alloro
5	500 gr ananas
3,4	qb basilico fresco
3	4 pz carciofi
3,4	300 gr carote
1,2	150 gr cipolla
4,5	130 gr cipollotti
2	500 gr fagiolini
4	100 gr germogli di soia
5	2 cespi indivia
3	4 foglie lattuga
1,3,4	3 limoni
5	1 melagrana
2	10 gr menta fresca
3	4 patate
3	1 Peperone rosso
4	300 gr pere abate
2	600 gr pomodori
5	3 cm zenzero fresco
3,4	320 gr zucchine
	frutta secca
5	30 gr mandorle affettate
	pasta e riso
5	250 gr riso
4	250 gr spaghetti di riso
1	320 gr tagliatelle
	pescheria
3	200 gr gamberetti
	prodotti alimentari
4,5	qb olio di arachidi
	salse
4,5	qb salsa di soia
	scatolame
1	180 gr carciofi sott'olio
2	700 gr passata di pomodoro
	spezie
3	6 foglie erba cipollina
2	qb origano
1	qb pepe bianco
2	qb peperoncino in polvere
1,3	4 bustine zafferano
	surgelati
3	16 gamberi surgelati

Ingredienti di base

**Pasto1**

qb pepe  
qb prezzemolo  
qb sale-olio evo

**Pasto2**

2 spicchi aglio  
30 gr prezzemolo  
qb sale-olio evo

**Pasto3**

2 spicchi aglio  
qb prezzemolo  
qb sale-pepe-olio evo

**Pasto4**

qb sale-pepe-olio evo

**Pasto5**

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>