

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 <b>Crema di zucca, quartiolo Lombardo e menta</b>  <b>Frittata con patate</b>  ⌚ 20 minuti di preparazione ⌚ 45 minuti di cottura ⌚ 65 minuti totale	500 gr zucca a pezzi 1 scalogno 1 litri brodo vegetale qb sale-olio evo qb menta fresca 300 gr quartiolo Lombardo DOP  10 uova 2 cipollotti 180 gr patate qb latte qb prezzemolo tritato qb sale-pepe-olio evo 100 gr formaggio provolone	<p>Soffriggere lo scalogno con un filo d'olio, aggiungervi la zucca a cubetti di 2 cm e far rosolare 5 min. Condire con sale e pepe e coprire il tutto con il brodo vegetale. Far cuocere il tutto per circa 30 min fino a che la zucca si sfalda. Frullare il tutto con un frullatore ad immersione e aggiustare di olio sale e pepe. Servire in una zuppiera con dei cubetti di quartiolo, abbondante olio ,pepe e una foglia di menta.</p> <p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella antiaderente, una ciotola capiente, un tagliere, una pentola media, una grattugia a fori larghi, un piatto da portata rotondo. Mettete a bollire l'acqua per le patate, leggermente salata. Grattugiate il provolone. Sbucciate le patate e tagliatele a cubetti non troppo grandi, quindi fateli bollire per circa 5 minuti. Nel frattempo tagliate i cipollotti a rondelle sottili e fateli rosolare in padella con qualche cucchiaino di olio, quindi spegnete. Scolate le patate e tenetele da parte. Nella ciotola sbattete le uova aggiungendo qualche cucchiaino di latte, del prezzemolo, il provolone e regolando di sale e pepe. Aggiungete anche le patate e i cipollotti, quindi riaccendete il fuoco sotto alla padella e aggiungete un cucchiaino di olio. Versate le uova e fate cuocere la frittata, girandola una volta che lo strato inferiore si sarà rassodato (potete aiutarvi capovolgendo la pentola sopra al piatto da portata, quindi facendo scivolare la frittata di nuovo nella pentola dal lato ancora da cuocere, (sembra una manovra da giocoliere ma in realtà è facile!)) Potete servirla subito, ma è ottima anche fredda.</p>
Pasto 2 <b>Fettine farcite al prosciutto</b> <b>Broccoletti saltati all'aglio</b>  ⌚ 8 minuti di preparazione ⌚ 17 minuti di cottura ⌚ 25 minuti totale	500 gr coscia di vitello a fettine 60 gr prosciutto crudo 2 cucchiaini olio di oliva qb vino bianco 8 foglie salvia fresca qb pepe 1 pizzico sale  500 gr cime di broccoletti 4 spicchi aglio qb sale qb pepe nero in grani 2 cucchiaini olio di arachidi	<p>Posate su ogni fetta di carne una fettina di prosciutto e una foglia di salvia. Piegate a metà e fissate le fettine di carne con uno stecchino. Scaldate l'olio 1 minuto in una padella, versate le fette e fatele rosolare 3 minuti. Sfumate con il vino e cuocete altri 3 minuti. Salate, pepate e servite subito.</p> <p><i>Tritate finemente l'aglio e fatelo soffriggere unendo un pizzico di sale e una macinata di pepe. Aggiungete le cimette e fate saltare il tutto per un paio di minuti a fuoco medio continuando a mescolare con un cucchiaino di legno. Bagnate con mezzo bicchiere di acqua, e continuate la cottura per altri 4-5 minuti a pentola coperta, finchè il fondo di cottura si sarà assorbito. Aggiustate di sale e pepe, servite.</i></p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 <b>Pasta e fagioli profumata</b> <b>Insalata di finocchi e grana</b>   30 minuti di preparazione   30 minuti di cottura   60 minuti totale	1 scatola fagioli in scatola 1 patate 40 gr pancetta tritata 4 rametti Rosmarino fresco qb olio di oliva 120 gr pasta corta 1 dado 1 cipolla 2 pomodori	Pelate e sminuzzate i pomodori, tritate fini le foglioline di rosmarino insieme alla cipolla e alla pancetta, tagliate a cubetti la patata. Rosolate il trito con dell'olio di oliva, unite i fagioli sgocciolati, i pomodori, la patata, un litro e mezzo di acqua, il dato e cuocete per 30 min. circa. Passate la minestra al passaverdura o con un frullatore ad immersione, rimettetela sul fuoco portate ad ebollizione, regolate di sale aggiungete la pasta e cuocetela al dente. Servite con una macinata di pepe e un filo di olio. Questa minestra è ottima anche fredda.
	3 finocchi 120 gr grana a scaglie 2 cucchiaini 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 4 <b>Tranci di nasello al pepe</b> <b>Spinaci in padella con pinoli</b>   7 minuti di preparazione   20 minuti di cottura   27 minuti totale	500 gr tranci di nasello 1 cucchiaini pepe verde in salamoia 1 ciuffo aneto fresco 1 panna da cucina 1 spicchi aglio qb olio extravergine di oliva qb Vino bianco secco	Tritate le foglie di aneto. Rosolate l'aglio con l'olio, aggiungete i tranci di nasello, sfumate con il vino. Girate i tranci cercando di non romperli, eliminate l'aglio, regolate di sale. Unite un cucchiaino di pepe verde, le foglie di aneto tritate e la panna. Continuate la cottura a fiamma bassa per 2 minuti circa. Servire i tranci coperti con il fondo di cottura.
	1 kg spinaci già lavati 30 gr pinoli 1 spicchi aglio qb burro qb sale qb parmigiano grattugiato	<i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga, un tagliere. Affettate gli spinaci se non vi piacciono le foglie intere, sbucciate l'aglio. Nella padella sciogliete il burro e fate soffriggere l'aglio, poi versate gli spinaci e fateli saltare a fiamma vivace per un paio di minuti, poi abbassate e continuate la cottura finchè diventano morbidi. Togliete l'aglio Versate i pinoli e mescolate bene, quindi servite con una spolverata di parmigiano.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 5</p> <p><b>Torta salata con salmone, zucchini e robiola</b></p> <p> 5 minuti di preparazione</p> <p> 25 minuti di cottura</p> <p> 30 minuti totale</p>	<p>1 rotolo pasta brise'</p> <p>100 gr salmone affumicato</p> <p>200 gr robiola</p> <p>230 gr zucchini</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p> <p>1 uova</p> <p>1 spicchi aglio</p>	<p>Scaldate il forno a 180°. Tagliate le zucchini a julienne. In una padella soffriggete uno spicchio di aglio con dell'olio evo e saltate le zucchini per qualche minuto. Nel frattempo in una ciotola lavorate la robiola per ammorbidirla. Tagliate il salmone a strisciole.</p> <p>Aggiungete le zucchini e il salmone alla robiola, poi anche l'uovo e mescolate bene, aggiustando di sale e pepe. In una tortiera rotonda ricoperta di carta da forno stendete la pasta brisè e bucherellatela. Versatevi sopra il composto. Arrotolate i bordi della pasta in eccesso su sè stessi. Cuocete per circa 25 minuti a 180° circa. Servite tiepida</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
3	40 gr pancetta tritata
5	1 rotolo pasta brise'
5	100 gr salmone affumicato
1,5	11 uova
	carne e pollame
2	500 gr coscia di vitello a fettine
	formaggi e latticini
4	qb burro
1	100 gr formaggio provolone
3	120 gr grana a scaglie
1	qb latte
4	qb parmigiano grattugiato
1	300 gr quartirolo Lombardo DOP
5	200 gr robiola
	frutta e verdura
4	1 ciuffo aneto fresco
2	500 gr cime di broccoletti
3	1 cipolla
1	2 cipollotti
3	3 finocchi
3	1 limoni
1	qb menta fresca
1,3	200 gr patate
3	2 pomodori
1	1 scalogno
4	1 kg spinaci già lavati
1	500 gr zucca a pezzi
5	230 gr zucchine
	frutta secca
3,4	40 gr pinoli
	pasta e riso
3	120 gr pasta corta
	pescheria
4	500 gr tranci di nasello
	prodotti alimentari
1	1 litri brodo vegetale
3	1 dado
2	2 cucchiaini olio di arachidi
4	qb panna da cucina
	salumi
2	60 gr prosciutto crudo
	scatolame
3	1 scatoletta fagioli in scatola
4	1 cucchiaino pepe verde in salamoia
	vini e liquori
2	qb vino bianco
4	qb Vino bianco secco

Ingredienti di base

**Pasto1**

qb prezzemolo tritato  
qb sale-pepe-olio evo

**Pasto2**

4 spicchi aglio  
2 cucchiaini olio di oliva  
qb pepe nero in grani  
1 pizzico sale  
8 foglie salvia fresca

**Pasto3**

4 rametti rosmarino fresco  
qb sale-pepe-olio evo

**Pasto4**

1 spicchi aglio  
qb sale-olio evo

**Pasto5**

1 spicchi aglio  
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>