










Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 <b>Spaghetti pomodoro e basilico</b> <b>Spinaci in padella con parmigiano</b>   5 minuti di preparazione   30 minuti di cottura   35 minuti totale	320 gr spaghetti 800 gr Polpa di pomodoro 1 spicchio aglio qb sale-olio evo qb basilico fresco qb grana grattugiato qb sale grosso qb zucchero	Mettere a bollire l'acqua nella pentola. Tritate finemente l'aglio, oppure lasciatelo intero e toglietelo quanto sarà dorato. In un padella con un filo d'olio, unite l'aglio tritato o lo spicchio, fate rosolare e versate la polpa di pomodoro, aggiungete un presa di sale grosso e un pizzico di zucchero, fate cuocere per 20 minuti circa a fuoco lento. Quando l'acqua bolle buttate gli spaghetti, potete scolarli e condirli con la salsa direttamente nei piatti oppure farli insaporire in padella con la salsa per un minuto circa. Aggiungete una manciata di foglie di basilico. Servite nei piatti con una spolverata di formaggio grattugiato.
	1 kg spinaci già lavati 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.</i>  <i>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.</i>  <i>Versate una spolverata abbondante di parmigiano e servite.</i>
Pasto 2 <b>Calamari ripieni al forno</b> <b>Patate novelle al forno</b>   25 minuti di preparazione   30 minuti di cottura   55 minuti totale	10 calamari già puliti 2 spicchi aglio 1 mazzetto prezzemolo qb sale-pepe-olio evo qb Vino bianco secco 1 cucchiaio capperi 100 gr pangrattato qb stuzzicadenti	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, un coltello affilato, un mixer o tritatutto, una padella, una ciotola capiente, una teglia o pirofila da forno. Portate il forno a 180°. Tritate il prezzemolo, l'aglio e i capperi e metteteli nella ciotola. Lavate i calamari accuratamente, poi tagliate i tentacoli e tritateli. Rosolateli in due cucchiaini di olio e trasferiteli insieme al condimento nella ciotola. Scaldate una padella con un filo di olio, quindi tostate il pangrattato; lasciatelo raffreddare leggermente e unitelo al trito preparato, regolando di sale e pepe; ammorbidite il composto con poco olio e farcite le sacche dei calamari. Chiudete le aperture con degli stuzzicadenti e disponete i calamari in una teglia oleata; irrorate con un filo d'olio ed infornate per una ventina di minuti. A metà cottura, bagnate con una spruzzata di vino bianco.
	500 gr patate novelle qb Rosmarino fresco qb sale qb maggiorana qb salvia	<i>Scaldate il forno a 200 gradi. Sbucciate le patate e mettetele in una teglia da forno.</i> <i>Unite gli aromi: salvia, i rametti di rosmarino e di timo, le foglie di maggiorana, i grani di pepe nero. Oliate generosamente con olio di oliva, aggiustate di sale e pepe macinato. Mescolate bene il tutto per far insaporire le patate. Cuocete in forno per circa 30 minuti.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 <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 3 cucchiaini vino bianco 8 foglie salvia fresca qb pepe 1 pizzico sale	Posate su ogni fetta di carne una fettina di prosciutto e una foglia di salvia. Piegare 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.
	500 gr cime di broccoletti 4 spicchi aglio qb sale qb pepe nero in grani 2 cucchiaini olio di arachidi	<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 cucchiaio di legno. Bagnate con mezzo bicchiere di acqua, e continuate la cottura per altri 4-5 minuti a pentola coperta, finché il fondo di cottura si sarà assorbito. Aggiustate di sale e pepe, servite.</i>
Pasto 4 <b>Pasta e radicchio saltato</b> <b>Arrosto di tacchino e carciofini</b>  ⌚ 20 minuti di preparazione  ⌚ 16 minuti di cottura  ⌚ 36 minuti totale	500 gr radicchio tardivo qb sale-olio evo 1 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.
	200 gr arrosto di tacchino a fette qb prezzemolo 180 gr carciofi sott'olio qb olio extravergine di oliva 1 limoni qb pepe	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

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 5 <b>Rotolo agli spinaci</b> <b>Misto di formaggi con marmellate e miele</b>   27 minuti di preparazione   12 minuti di cottura   39 minuti totale	400 gr spinaci già lavati 12 uova 4 cucchiaini farina 3 cucchiaini grana padano 2 cucchiaini senape 2 peperoni rossi 3 pomodori 4 cucchiaini olio di oliva 300 gr feta 3 cucchiaini pinoli qb sale	<p>Portare il forno a 190° - tagliate a dadini i peperoni e i pomodori e fateli insaporire in padella con i pinoli per pochi minuti. Separate i tuorli dagli albumi. Tritate gli spinaci e mescolateli con: farina, senape, tuorli e tanto grana da ottenere un composto consistente. Montate gli albumi con un pizzico di sale e unite i composti. Versate il composto in una teglia leggermente unta e mettetela in forno per 12 min. Una volta cotta la frittata capovolgetela su un telo, versate sopra le verdure con la feta a cubetti e arrotolate la frittata con il telo. Lasciatela raffreddare qualche minuto poi tagliatela a fette.</p>
	300 gr gorgonzola dolce DOP 4 caprino 300 gr taleggio DOP qb miele di acacia qb marmellata di arance qb confettura di mirtillo 300 gr parmigiano reggiano 8 fette pane casereccio	<p>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.</p> <p>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 cucchiaini sullo stesso piatto da portata.</p> <p>Completate con un buon vino rosso.</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
4	200 gr arrosto di tacchino a fette
5	12 uova
	carne e pollame
3	500 gr coscia di vitello a fettine
	confetture e miele
5	qb confettura di mirtilli
5	qb marmellata di arance
5	qb miele di acacia
	formaggi e latticini
1	qb burro
5	4 caprini
5	300 gr feta
5	300 gr gorgonzola dolce DOP
1,5	400 gr parmigiano reggiano
5	300 gr taleggio DOP
	frutta e verdura
1	qb basilico fresco
3	500 gr cime di broccoletti
4	1 limoni
2	500 gr patate novelle
5	2 peperoni rossi
5	3 pomodori
4	500 gr radicchio tardivo
4	1 scalogno
1,5	1,4 kg spinaci già lavati
	frutta secca
5	3 cucchiaini pinoli
	pane e sostituti
5	8 fette pane casereccio
2	100 gr pangrattato
	pasta e riso
4	320 gr pasta corta
1	320 gr spaghetti
	pescheria
2	10 calamari già puliti
	prodotti alimentari
3	2 cucchiaini olio di arachidi
	salse
5	2 cucchiaini senape
	salumi
3	60 gr prosciutto crudo
	scatolame
2	1 cucchiaio capperi
4	180 gr carciofi sott'olio
1	800 gr Polpa di pomodoro
	vini e liquori
2,3	5 cucchiaini vino bianco

Ingredienti di base

#### Pasto1

1 spicchio aglio  
qb sale grosso  
qb sale-olio evo  
qb zucchero

#### Pasto2

2 spicchi aglio  
qb maggiorana  
1 mazzetto prezzemolo  
qb rosmarino fresco  
qb sale-pepe-olio evo  
qb salvia  
qb stuzzicadenti

#### Pasto3

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

#### Pasto4

qb prezzemolo  
qb sale-olio evo-pepe

#### Pasto5

4 cucchiaini farina  
4 cucchiaini olio di oliva  
qb sale

<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>