










Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Kid friendly <b>Salsicce alla griglia</b> <b>Cannelloni di melanzane</b>   7 minuti di preparazione   22 minuti di cottura   29 minuti totale	600 gr salsiccia di pollo o tacchino qb olio di oliva qb rosmarino secco	Scaldate la piastra. Incidere le salsicce nel senso della lunghezza, aprirle ed appiattirle. Quando la piastra è molto calda, versate un filo d'olio, asciugate con carta da cucina e quando appare un po' di fumo mettere le salsicce a cuocere. Cospargete con il rosmarino tritato. Cuocete uniformemente da entrambi i lati e portatele a cottura, quindi servite subito.
	2 melanzane 300 gr passata di pomodoro 1 spicchi aglio qb basilico fresco 200 gr ricotta 130 gr Mozzarella di bufala qb parmigiano grattugiato qb sale-pepe-olio evo	<i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una piastra per grigliare, una padella capiente una ciotola media, una teglia che possa andare in forno. Portate il forno a 200°. Mettete a scaldare la griglia che dovrà essere molto calda. Nel frattempo tagliate la mozzarella a cubetti piccoli e affettate le melanzane per il lungo, per quanto riguarda lo spessore, tenete presente che dovrete fare dei rotoli, quindi non deve essere troppo alto ma nemmeno troppo sottile, altrimenti potrebbero rompersi. Fate soffriggere l'aglio nella padella con qualche cucchiaino di olio, quindi versate la passata di pomodoro e il basilico. Regolate di sale e fate cuocere per 5/6 minuti. Nel frattempo amalgamate la ricotta con i dadi di bufala, aggiungete del parmigiano a piacere e regolate di sale e pepe. Nella pirofila da forno mettete un po di salsa di pomodoro. Su ogni fetta di melanzana mettete un cucchiaino scarso di farcitura, aggiungete una fogliolina di basilico e arrotolatela. Adagiate gli involtini nella pirofila, quindi versate sopra tutta la salsa di pomodoro. Spolverate con il parmigiano, versate un filo di olio e fate gratinare per qualche minuto.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 2 Pesce.. facile <b>Merluzzo con le olive</b> <b>Radicchio in padella</b>   15 minuti di preparazione   18 minuti di cottura   33 minuti totale	400 gr filetti di merluzzo surgelati 1 spicchi aglio 1 bicchiere Vino bianco secco 10 Olive nere denocciolate qb basilico fresco 20 Olive verdi denocciolate 1 cucchiaini capperi sotto sale qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un mixer, una padella larga e bassa con coperchio. Mettete i capperi - sciacquati - nel mixer insieme alle olive verdi, l'aglio e tritate tutto finemente. In una padella capiente mettete fate scaldare l'olio evo e soffriggete il trito preparato. Aggiungete il peperoncino e dopo qualche secondo i filetti di merluzzo. Fateli rosolare qualche minuto a fiamma vivace, bagnate con il vino poi coprite e abbassate la fiamma. Regolate di sale e pepe e continuate la cottura per circa 10 minuti girando i filetti una volta almeno. Servite cospargendo i filetti con le olive nere e qualche foglia di basilico.
	500 gr radicchio tardivo qb sale-olio evo 1 scalogno	<i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga e un tagliere. 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.</i>
Pasto 3 Leggero <b>Spaghetti tonno e capperi</b> <b>Finocchi in insalata</b>   13 minuti di preparazione   10 minuti di cottura   23 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. Sgocciate e spezzettate il tonno. Mentre la pasta cuoce scaldate 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.
	3 finocchi qb sale-pepe-olio evo	<i>Togliete le parti troppo dure o ammaccate e tagliate il finocchio in 4 parti nel senso della lunghezza. Affettate il finocchio molto sottile e mettetelo in una ciotola. Condite con olio, sale e una abbondante macinata di pepe nero.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 4 Ricetta (rivisitata) di Jamie Oliver <b>Pasta al pollo con ragù di verdure</b></p> <p>⌚ 20 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 15 minuti di cottura</p> <p>⌚ 35 minuti totale</p>	<p>300 gr petto di pollo intero 1 porro 70 gr sedano 100 gr carote 120 gr zucchine qb sale-pepe-olio evo qb timo 700 gr passata di pomodoro 320 gr fusilli 3 fette bacon a fette 1 peperoncino piccante fresco 2 spicchi aglio 2 rametti rosmarino fresco 2 foglie alloro qb aceto balsamico qb parmigiano grattugiato</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, un coltello affilato, due padelle e il mixer per le verdure. Mettete a bollire l'acqua salata per la pasta.</p> <p>Tagliate il porro per la lunghezza e tritatelo insieme al sedano, la carota, la zuccina; trasferite le verdure in una padella con un filo d'olio e l'aglio e lasciate cuocere mescolando spesso; aggiungete le foglie di timo e regolate di sale e pepe.</p> <p>Quando le verdure si saranno ammorbidite un po' aggiungete la passata di pomodoro e continuate la cottura a fiamma bassa. Nel frattempo tagliate il petto di pollo a cubetti di circa 2 cm. Buttate la pasta e lasciatela cuocere per il tempo indicato sulla confezione.</p> <p>Saltate i cubetti di pollo in padella con un cucchiaio d'olio, sale e pepe; continuate la cottura fino a che non sarà ben dorato. Mentre il pollo soffrigge, tagliate le fette di bacon a pezzi, le foglie di rosmarino e di alloro; aggiungete tutto al pollo continuate a saltare fino a che il bacon non sarà croccante poi bagnate con un po' di aceto balsamico e fatelo ridurre. Scolate la pasta e conditela con il sugo di verdure; disponete nei piatti aggiungendo sopra il pollo con la pancetta e una spolverata di parmigiano.</p>
<p>Pasto 5 Velocissimo <b>Scaloppine con funghi</b></p> <p>⌚ 10 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 10 minuti di cottura</p> <p>⌚ 20 minuti totale</p>	<p>500 gr funghi champignon tagliati qb prezzemolo qb sale-pepe-olio evo qb Vino bianco secco 3 spicchi aglio 8 fette lonza di maiale qb farina</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga con coperchio per i funghi e un'altra senza coperchio per la carne, il mixer per tritare, un piatto per la farina.</p> <p>Tritate il prezzemolo. Fate scaldare nella padella qualche cucchiaio di olio, poi fate soffriggere l'aglio schiacciato, toglietelo e aggiungete i funghi. Fateli soffriggere a fiamma alta, poi sfumate con il vino, facendolo evaporare a fiamma vivace per qualche minuto.</p> <p>Aggiungete il prezzemolo tritato regolate di sale e pepe quindi terminate la cottura con coperchio - circa una decina di minuti, facendo attenzione che non si attacchino. Nel frattempo passate le fettine di lonza nella farina (se fossero troppo spesse battetele cercando di non romperle). Terminata la cottura dei funghi teneteli da parte. Nella padella fate scaldare qualche cucchiaio di olio (eventualmente aromatizzato con un rametto di rosmarino) e fate cuocer le fettine. un paio di minuti per lato a fiamma vivace, per farle colorire. Volendo potete sfumare anche le fettine con del vino bianco. Regolate di sale e pepe, poi aggiungere i funghi trifolati, proseguite la cottura per qualche minuto per far insaporir poi servite subito.</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
4	3 fette bacon
	carne e pollame
5	8 fette lonza di maiale
4	300 gr petto di pollo intero
1	600 gr salsiccia di pollo o tacchino
	formaggi e latticini
1	130 gr Mozzarella di bufala
1,4	qb parmigiano grattugiato
1	200 gr ricotta
	frutta e verdura
4	2 foglie alloro
1,2	qb basilico fresco
4	100 gr carote
3	3 pz finocchi
5	500 gr funghi champignon tagliati
1	2 melanzane
4	1 peperoncino piccante fresco
4	1 porro
2	500 gr radicchio tardivo
2	1 scalogno
4	70 gr sedano
4	120 gr zucchine
	pasta e riso
4	320 gr fusilli
3	350 gr spaghetti
	scatolame
2,3	2 cucchiaini capperi sotto sale
2	10 olive nere denocciolate
2	20 Olive verdi denocciolate
1,4	1000 gr passata di pomodoro
3	150 gr tonno sott'olio
	spezie
1	qb rosmarino secco
4	qb timo
	surgelati
2	400 gr filetti di merluzzo surgelati
	vini e liquori
2	1 bicchiere Vino bianco secco
5	qb Vino bianco secco

Ingredienti di base

**Pasto1**

1 spicchi aglio  
qb olio di oliva  
qb sale-pepe-olio evo

**Pasto2**

1 spicchi aglio  
qb sale-pepe-olio evo

**Pasto3**

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

**Pasto4**

qb aceto balsamico  
2 spicchi aglio  
2 rametti rosmarino fresco  
qb sale-pepe-olio evo

**Pasto5**

3 spicchi aglio  
qb farina  
qb prezzemolo  
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>