
















Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Veloce <b>Pollo al curry e latte di cocco con riso basmati..</b>   15 minuti di preparazione   15 minuti di cottura   30 minuti totale	600 gr pollo petto intero 400 ml latte di cocco 3 cucchiaini curry 1 pz scalogno qb farina qb sale-pepe-olio evo 1 pz limoni 300 gr riso basmati	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola capiente, una padella antiaderente o wok, un tagliere, una ciotola. Mettete a bollire l'acqua per il riso. Tagliate lo scalogno a fettine sottili, quindi tagliate il pollo a cubetti. Versate qualche cucchiaino di farina in una ciotola, salatela quindi infarinare i bocconcini di pollo. Versate il latte di cocco nella ciotola, aggiungete il curry e mescolate. Mettete sul fuoco la padella o il wok, fate scaldare qualche cucchiaino di olio quindi fate rosolare lo scalogno. Appena si sarà imbiondito aggiungete i bocconcini infarinati e fateli rosolare a fiamma vivace, girandoli delicatamente fino a che saranno dorati. Nel frattempo fate cuocere il riso secondo le istruzioni. Aggiungete il succo di limone al pollo e mescolate. Quando il succo si sarà assorbito, aggiungete il latte di cocco e lasciate cuocere, a fiamma bassa, fino a quando il liquido non inizierà ad addensarsi - deve formarsi una bella crema morbida - poi spegnete. Scolate il riso e disponetelo singolarmente sui piatti, allargando al centro per creare uno spazio dove andrete a versare i bocconcini di pollo. Versate la salsa al curry rimasta sia sul riso che sul pollo, quindi servite subito.
Pasto 2 Ricette dagli Stati Uniti <b>Pane all'aglio con formaggio (Cheese and garlic bread) Macaroni and cheese.</b>   22 minuti di preparazione   40 minuti di cottura   62 minuti totale	1 pz filone di pane 2 spicchi aglio 1 cucchiaino prezzemolo tritato 100 gr burro qb alluminio per alimenti 150 gr mozzarella per pizza  300 gr pasta corta 50 gr burro 40 gr farina 500 ml latte 100 ml panna da cucina 200 gr formaggio cheddar 60 gr pecorino qb noce moscata qb sale qb pepe	Preriscaldare il forno a 180°. Vi servirà un mixer per gli aromi, un tagliere e un coltello seghettato, un foglio di carta d'alluminio. Tirate finemente il prezzemolo insieme agli spicchi di aglio. Tagliate la mozzarella (o altro formaggio, basta che sia filante quando si scalda) a cubetti piccoli. Fate sciogliere il burro e poi aggiungete il trito preparato, soffriggete a fiamma bassa per un minuto o due. Tagliate il pane diagonalmente su tutta la superficie, dovrete creare dei solchi profondi ma senza romperlo, l'importante è che il burro e il formaggio penetrino bene nel pane e che il pane si possa prelevare con le mani. Negli spazi creati dovrete inserire il condimento e il formaggio a cubetti. Versatene un po' anche sulla superficie. Avvolgete il filone con la carta di alluminio e cuocete in forno per 10 minuti - fino a quando il formaggio si fonde. Togliere l'alluminio e cuocere per altri 5 minuti per renderlo croccante e dorato. Servire subito una volta tolto dal forno.  Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un pentolino per il latte, una pentola per la pasta, una per la besciamella, una pirofila adatta alla cottura in forno, una frusta. Scaldate il forno a 200°. Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Preparate la besciamella: mettete a scaldare il latte, nell'altra pentola lasciate fondere il burro a fuoco moderato, toglietela dal fuoco e unite la farina mescolando con la frusta. Versate il latte caldo un po' alla volta continuando a mescolare finché inizia a bollire. Salate, diminuite l'intensità della fiamma e cuocete per almeno 7/8 min. Buttate la pasta e cuocetela al dente. Aggiungete quindi il formaggio cheddar, la panna, il sale, il pepe, la noce moscata, il pecorino. Dovrete ottenere una crema liscia. Scolatela e mescolatela alla salsa al formaggio, poi trasferitela in una pirofila adatta al forno. Infornate e cuocete per circa 15 minuti o comunque finché si sarà formata una crosticina dorata. Servite caldo.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Pesce facile <b>Calamari ripieni..</b> <b>Insalata con mais e avocado..</b>   25 minuti di preparazione   20 minuti di cottura   45 minuti totale	4 pz calamari 300 gr pomodorini 200 gr taccole 200 gr peperoni rossi qb zenzero fresco qb sale 4 Fette pan carrè qb basilico fresco	<p>Portate a bollore dell'acqua e lessate le taccole tagliate a pezzetti di 3/4 cm per 10 minuti. Scaldate la bisticchiera. Tagliate a fette sottili zucchine e peperoni e grigliateli fino a che non avranno la striatura caratteristica della griglia (volendo si potrebbe togliere la pelle ai peperoni, ma si dovrebbe metterli sulla griglia dalla parte della pelle e con un po' di pazienza sfregare la pelle bruciata in modo da avere solo la polpa). Saltate velocemente le taccole con un filo d'olio e unitele alle zucchine e i peperoni già preparati; un filo d'olio EVO, un pizzico di sale e il contorno è pronto. Nel frattempo tagliate a cubetti molto piccoli il pan carrè e saltatelo in padella fino a tostarlo; tritate finemente i cipollotti, i tentacoli e le ali dei calamari e tagliate in quarti i pomodorini; saltate tutto in padella con un paio di cucchiai di olio EVO e regolate di sale e pepe; tritate il basilico e un minuto prima di spegnere aggiungetelo con il pane tostato e una grattugiata abbondante di zenzero fresco. Riempite i calamari con il ripieno appena preparato, chiudeteli con uno stuzzicadenti e praticate due/tre incisioni con il coltello per evitare che si gonfi durante la cottura. Cuocete i calamari in padella con un filo di olio EVO regolando di sale e pepe e rigirandoli spesso. Quando avranno acquistato un bel colore dorato (10/15 minuti, dipende dalla grandezza), metteteli sul piatto di portata sul quale avrete disposto le verdure.</p>
	300 gr mais in scatola 1 busta lattuga già lavata 300 gr pomodorini cigliiegini 1 pz avocado 1 pz lime qb sale-pepe-olio evo	<p><i>Scolate il mais e versatelo in una insalatiera. Aggiungete la lattuga, eventualmente spezzettando le foglie. Sbucciate e tagliate l'avocado a pezzi, poi mettetelo insieme alle altre verdure. Unite anche i pomodorini tagliati a metà quindi condite con il succo del lime, l'olio evo, sale e pepe a piacere. Mescolate delicatamente e servite.</i></p>
Pasto 4 Superveloce <b>Petto di pollo con</b> <b>aceto balsamico..</b> <b>Radicchio in padella..</b>   10 minuti di preparazione   16 minuti di cottura   26 minuti totale	700 gr pollo a fettine qb sale-pepe-olio evo qb vino bianco 1 pz peperoncini rossi qb aceto balsamico 1 pizzico zucchero	<p>In una padella larga e bassa fate scaldare un filo di olio e fate rosolare i filetti di pollo. Sfumate con mezzo bicchiere scarso di vino bianco poi aggiungete il peperoncino rosso spezzettato, un cucchiaio o due di aceto balsamico e mezzo cucchiaino di zucchero. Fate rapprendere il sugo girando spesso i filetti e servite caldissimo.</p>
	500 gr radicchio tardivo qb sale-olio evo 1 pz scalogno	<p><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></p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 5 Piatto unico <b>Uova in camicia su letto di spinaci e crostone di pane..</b></p> <p> 10 minuti di preparazione</p> <p> 15 minuti di cottura</p> <p> 25 minuti totale</p>	<p>4 pz uova 400 gr zucchine 100 gr cipollotti qb parmigiano grattugiato qb sale-pepe-olio evo 1 cucchiaino aceto di vino bianco 600 gr spinaci già lavati 4 fette pane casereccio</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi serviranno: una padella, un pentolino, il mixer ad immersione, un tagliere e una ciotola.</p> <p>Mettete a bollire l'acqua con un cucchiaino di aceto ed un cucchiaino di sale. Tritate il cipollotto e saltatelo con dell'olio nella padella. Tagliate le zucchine a pezzetti e aggiungetele al cipollotto, versate 2 mestoli d'acqua, salate, pepate e portate a cottura. Mettete le zucchine nella ciotola e frullate fino a che non diventa una salsa omogenea, mettete da parte la ciotola.</p> <p>Ora prendete gli spinaci, saltateli in padella per 5 minuti con un filo d'olio, aggiungete un cucchiaino di parmigiano e un pizzico di sale. Nel pentolino con l'acqua in ebollizione, cercate di creare un vortice aiutandovi con un cucchiaino, ora prendete un uovo per volta, rompetelo e "tuffatelo" delicatamente nell'acqua bollente, deve cuocere al massimo 3 minuti ed il tuorlo deve rimanere liquido. Tirate fuori l'uovo e adagiatelo su della carta assorbente e tamponate l'acqua in eccesso, ripetete con le altre uova.</p> <p>Fate dorare 4 fette spesse di pane, mettetele nei piatti, adagiate gli spinaci, l'uovo, condite con la crema di zucchine, olio evo a crudo, sale e pepe a piacere.</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	alimenti conservati
1	400 ml latte di cocco
	banco frigo
5	4 uova
	carne e pollame
4	700 gr pollo a fettine
1	600 gr pollo petto intero
	formaggi e latticini
2	150 gr burro
2	200 gr formaggio cheddar
2	500 ml latte
2	150 gr mozzarella per pizza
5	qb parmigiano grattugiato
2	60 gr pecorino
	frutta e verdura
3	1 avocado
3	qb basilico fresco
5	100 gr cipollotti
3	1 busta lattuga già lavata
3	1 lime
1	1 limoni
3	200 gr peperoni rossi
3	600 gr pomodorini
4	500 gr radicchio tardivo
1,4	2 scalogno
5	600 gr spinaci già lavati
3	200 gr taccole
3	qb zenzero fresco
5	400 gr zucchine
	pane e sostitutivi
2	1 filone di pane
3	4 Fette pan carrè
5	4 fette pane casereccio
	pasta e riso
2	300 gr pasta corta
1	300 gr riso basmati
	pescheria
3	4 calamari
	prodotti alimentari
2	100 ml panna da cucina
	scatolame
3	300 gr mais in scatola
	spezie
4	1 peperoncini rossi
	vini e liquori
4	qb Vino bianco secco

Ingredienti di base

**Pasto1**

3 cucchiari curry  
qb farina  
qb sale-pepe-olio evo

**Pasto2**

2 spicchi aglio  
qb alluminio per alimenti  
40 gr farina  
qb noce moscata  
qb pepe-sale  
1 cucchiari prezzemolo tritato

**Pasto3**

qb sale-pepe-olio evo

**Pasto4**

qb aceto balsamico  
qb sale-pepe-olio evo  
1 pizzico zucchero

**Pasto5**

1 cucchiaino aceto di vino bianco  
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>