







Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Tutto in forno Galletti al forno aromatizzati alle erbe Patate alla paprika ⌚ 20 minuti di preparazione ⌚ 60 minuti di cottura ⌚ 80 minuti totale	4 pz galletti interi piccoli qb salvia qb alloro qb Rosmarino fresco 1 spicchi aglio 6 cucchiaini olio di oliva 1 pz limoni biologici qb carta da forno 8 pz patate qb paprika qb sale qb olio di semi qb pangrattato	Portate il forno a 250°. Foderate la placca con la carta da forno. Lavate e asciugate i galletti. Preparate un trito con 4 foglie di ogni erba aromatica, 4 spicchi d'aglio leggermente schiacciati. Prelevate anche la scorza del limone e unitela agli aromi. Condite i galletti con olio, sale, pepe e distribuite il trito aromatico e la scorza del limone sia dentro che fuori dai galletti. Cuoceteli in forno per circa 20 minuti. Mentre cuociono spremete il limone in una ciotola dove sciogliete 2 cucchiaini di zucchero, sale e pepe e a meta' cottura spennellate il composto sui galletti. <i>Scaldate il forno a 180° Sbucciate le patate e tagliatele a spicchi. In una ciotola mescolate l'olio, il sale e paprika a seconda dei vostri gusti. Mettete una parte del condimento sul fondo di una teglia, versate le patate e il resto del condimento e mescolate bene per far insaporire. Cospargete il tutto con abbondante pangrattato. Infornate in forno caldo a per 30/40 minuti, mescolandole di tanto in tanto.</i>
Pasto 2 Piatto unico Insalata con pollo, mela e mandorle ⌚ 15 minuti di preparazione ⌚ 10 minuti di cottura ⌚ 25 minuti totale	400 gr petto di pollo fettine 200 gr insalata verde 300 gr carote 1 pz mele golden 50 gr mandorle affettate qb succo di limone qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una insalatiera, una padella, un tagliere, un utensile o robot da cucina con lama per tagliare a julienne. In una padella antiaderente fate scaldare un filo di olio e cuocete i filetti di pollo. Aggiustate di sale. Nel frattempo mettete l'insalata in una insalatiera capiente. Grattugiate le carote a julienne, e aggiungetele all'insalata. Togliete i filetti dal fuoco e fateli raffreddare. Sbucciate la mela e tagliatela a fette molto sottili e mettete anche questa insieme alle altre verdure. Tagliate il pollo a listarelle e aggiungetelo all'insalata. Condite con olio, succo di limone, pepe e sale. In ultimo aggiungete le mandorle, mescolate bene e servite.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Vegetariano Linguine al pesto di rucola e patate Cannelloni di melanzane  20 minuti di preparazione  32 minuti di cottura  52 minuti totale	320 gr linguine 300 gr rucola 150 gr basilico fresco 2 pz patate qb pecorino 1 manciata pistacchi sgusciati qb sale-olio evo qb parmigiano grattugiato	Tirate fuori gli ingredienti. Vi serve una pentola, una minipimer, una ciotola ed un colino. Sbucciate le patate e tagliatele a tocchetti. Lessatele nella pentola per 10 minuti. Scolatele con un colino e conservate l'acqua per la pasta. Buttate la pasta e prima di scolarla tenete da parte mezzo bicchiere. Lavate la rucola e il basilico. In una ciotola frullate la rucola aggiungendo l'olio a filo. Quando avrete ottenuto un composto omogeneo unite il basilico e continuate a frullare. Infine aggiungete i pistacchi e un cucchiaino di pecorino. Condite la pasta con il pesto, le patate ed abbondante parmigiano, se il pesto è troppo asciutto, allungatelo con l'acqua di cottura. Servite
	2 pz 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 dadini 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>
Pasto 4 Classico Lasagne veloci pomodoro e mozzarella  5 minuti di preparazione  40 minuti di cottura  45 minuti totale	400 gr lasagne fresche 4 pz mozzarella 700 ml passata di pomodoro qb basilico fresco qb sale-olio evo 1 spicchio aglio qb grana grattugiato	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà: una padella ed una pirofila. Accendete il forno e portatelo a 200 gradi. Scaldate l'olio in padella e fate soffriggere l'aglio, poi toglietelo. Versate la passata di pomodoro e fate cuocere per 10 minuti circa. Nel frattempo tagliate la mozzarella a fettine sottili. Prendete la pirofila e mettete uno strato di lasagne, uno di sugo, uno di mozzarella ed una spolverata di formaggio grattugiato e qualche foglia di basilico. Ripetete finché non avete finito la pasta. Infornate e cuocete secondo le indicazioni di cottura sulla confezione delle lasagne, all'incirca 30 minuti a 200 gradi.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 5 Leggero Bruschette di mozzarella di bufala Insalata con formaggio di capra caldo Involtini di bresaola ⌚ 23 minuti di preparazione ⌚ 12 minuti di cottura ⌚ 35 minuti totale	400 gr Mozzarella di bufala 1 spicchi aglio 4 fette pane casereccio qb origano qb basilico fresco qb sale-olio evo 300 gr pomodorini datterini	Accendete il grill del forno per far tostare le fette di pane. Vi servirà un tagliere, un piatto da portata, una ciotola, un piatto fondo. Strofinare le fette con lo spicchio d'aglio. Tagliate a cubetti le mozzarelle di bufala e metteteli in un piatto a perdere un po' della loro acqua poi tagliate anche i pomodorini a cubetti. Metteteli in una ciotola, aggiungete la mozzarella poi condite il tutto con basilico, origano, sale e olio. Mescolate bene. Mettete a grigliare le fette di pane. Quando saranno pronte disponete le fette su un piatto da portata e su ognuna mettete un po' del condimento preparato. Servite subito.
	300 gr formaggio buche de chèvre 2 pz baguette 250 gr mix di insalate verdi (rucola, lattughino, indivia) 16 pz gherigli di noci qb aceto balsamico qb sale-olio evo	Il bouche de chevre è un formaggio francese di capra dalla pasta cremosa vicino alla crosta e compatta all'interno - si trova spesso nei supermercati, ma se faceste un po' di fatica a trovarlo ne varrà la pena, vedrete. Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una ciotolina, una insalatiera, un tagliere, una griglia da forno. Fate scaldare il grill del forno. Preparate il condimento mescolando bene olio, aceto, sale. Tagliate le baguette per formare dei crostini. Tagliate la buche de chèvre a fette dello spessore di circa 1 cm. Fate leggermente tostare le fette di pane, poi aggiungete anche le fette di formaggio e rimettete tutto sotto il grill del forno caldissimo, per circa 3-4 minuti, fino a che il formaggio non sarà dorato. Condite intanto l'insalata con le noci spezzettate e la vinaigrette, dividerla nei singoli piatti e servire con i crostini di formaggio appena tolti dal forno.
	8 fette bresaola 4 pz Formaggio caprino 18 foglie erba cipollina 10 foglie basilico fresco qb sale-pepe-olio evo	Mescolate con una frusta 2 bastoncini di caprino con olio EVO, sale, pepe e 10 fili di erba cipollina tritata finemente. Mettete il composto al centro di quattro fette di bresaola e avvolgetele in modo da formare un cannolo e chiudeteli annodandoli con un filo di erba cipollina. Ripetete lo stesso procedimento con le altre fette di bresaola sostituendo il basilico tritato all'erba cipollina.

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
5	8 fette bresaola
	carne e pollame
1	4 pz galletti interi piccoli
2	400 gr petto di pollo fettine
	formaggi e latticini
5	4 pz caprino
5	300 gr formaggio buche de chèvre
4	qb grana grattugiato
4	4 pz mozzarella
3,5	530 gr mozzarella di bufala
3	qb parmigiano grattugiato
3	qb pecorino
3	200 gr ricotta
	Frigorifero
4	400 gr lasagne fresche
	frutta e verdura
1	qb alloro
3,4,5	200 gr basilico fresco
2	300 gr carote
2	200 gr insalata verde
1	1 pz limoni biologici
3	2 pz melanzane
2	1 pz mele golden
5	250 gr mix di insalate verdi (rucola, lattughino, indivia..)
1,3	10 pz patate
5	300 gr pomodorini datterini
3	300 gr rucola
	frutta secca
5	16 pz gherigli di noci
2	50 gr mandorle affettate
3	1 manciata pistacchi sgusciati
	pane e sostitutivi
5	2 pz baguette
5	4 fette pane casereccio
1	qb pangrattato
	pasta e riso
3	320 gr linguine
	prodotti alimentari
1	qb olio di semi
	scatolame
3,4	1000 ml passata di pomodoro
	spezie
5	18 foglie erba cipollina
5	qb origano
1	qb paprika

Ingredienti di base

Pasto1

1 spicchi aglio
qb carta da forno
6 cucchiaini olio di oliva
qb rosmarino fresco
qb sale
qb salvia

Pasto2

qb sale-pepe-olio evo
qb succo di limone

Pasto3

1 spicchi aglio
qb sale-pepe-olio evo

Pasto4

1 spicchio aglio
qb sale-olio evo

Pasto5

qb aceto balsamico 1
spicchi aglio
qb sale-pepe-olio evo

Altre cose che mi servono:
Detersivi e pulizia casa
Prodotti alimentari vari
Acqua bibite vino succhi
Carta, alluminio, pellicole
Prodotti per l'igiene e la cura della persona
Varie...