

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 <b>Pinzimonio</b> <b>Pollo al curry e latte di cocco con riso basmati</b>  ⌚ 25 minuti di preparazione  ⌚ 15 minuti di cottura  ⌚ 40 minuti totale	200 gr carote 100 gr ravanelli 100 gr sedano 100 gr Peperone giallo 100 gr Peperone rosso qb sale-pepe-olio evo 2 pz finocchi  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 gli ingredienti: tagliate tutte le verdure a listarelle, prendete una ciotola e preparate il condimento per il pinzimonio: in una ciotolina o in un barattolo con coperchio versate olio, sale, pepe, aceto o succo di limone (a piacere), mescolate molto bene e servite a parte insieme alle verdure.  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 infarinate 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 <b>Falafel di ceci, insalata e salsa yogurt</b>  ⌚ 10 minuti di preparazione  ⌚ 20 minuti di cottura  ⌚ 30 minuti totale	300 gr ceci in scatola 1 pz cipolla bianca 1 cucchiaini cumino 100 gr farina 1 spicchio aglio 150 gr yogurt greco 1 pz limoni qb olio per friggere 4 pz pomodori ramati 2 pz cetriolo qb sale-olio evo qb carta assorbente per alimenti	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una padella antiaderente, una ciotola, un frullatore. Con una forchetta schiacciare grossolanamente i ceci e fateli asciugare per eliminare l'umidità. Frullare grossolanamente i ceci con la cipolla e aggiungere la farina, il cumino e regolare di sale. Nella padella, scaldare l'olio per un paio di minuti e friggere i falafel a 180°C fino a che non saranno dorati. Girarli un paio di volte per ottenere una doratura omogenea. Asciugarli dall'olio di frittura sulla carta assorbente e servite caldo. Preparate l'insalata: tagliate i pomodori e i cetrioli a cubetti piccoli. Per la salsa di accompagnamento: mescolare lo yogurt con il succo del limone, l'aglio se vi piace, sale e olio a piacere.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 3 <b>Crema di verdure con zenzero e riso integrale</b></p> <p>⌚ 30 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 30 minuti di cottura</p> <p>⌚ 60 minuti totale</p>	<p>120 gr riso integrale 350 gr sedano 1 cucchiaino curcuma 150 gr fagioli cannellini qb sale-pepe-olio evo 1 pz cipolla qb zenzero fresco 2 pz finocchi</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola capiente, una padella bassa e larga, un tagliere, un mixer ad immersione.</p> <p>Sciacquare il riso integrale, metterlo in una pentola, aggiungere 400 ml di acqua e dal momento dell'ebollizione cuocerlo a calore basso per 30 minuti abbondanti fino a fargli assorbire tutto il liquido in cottura (se usate la pentola a pressione dimezzate i tempi). Tagliare il sedano e i finocchi. Preparare lo zenzero, sbucciare e affettare la cipolla, rosolarla in una pentola per 10 minuti circa insieme a 3 cucchiaini d'olio, aggiungere le verdure tagliate e un pizzico di sale, mescolare e lasciare insaporire per 5 minuti abbondanti a calore medio Bagnare con 1 l di acqua calda, unire la curcuma, portare a ebollizione e cuocere la verdura per 30 minuti circa fino a renderla ben tenera, a metà cottura aggiungere anche i cannellini Frullare finemente le verdure ottenendo una densa crema da insaporire con una macinata di pepe, infine unire il riso e servire.</p>
<p>Pasto 4 <b>Burger di salmone al coriandolo con insalata</b></p> <p>⌚ 15 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 10 minuti di cottura</p> <p>⌚ 25 minuti totale</p>	<p>400 gr filetti di salmone senza pelle 4 pz panini da hamburger 200 gr insalata verde 2 pz cipollotti qb sale-pepe-olio evo 1 pz limoni 1 mazzetto coriandolo fresco qb salsa di soia qb maionese 1 pz cetrioli</p>	<p>ATTENZIONE! questa ricetta richiede un tempo di riposo in freezer.</p> <p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, il robot da cucina con la lama standard per tritare, una padella, una ciotola grande, una padella antiaderente bassa e larga e un coltello affilato. Prima di tutto togliete le lisce al salmone, sciacquatelo con acqua fresca e asciugatelo bene. Tagliatelo a pezzi grossi e poi metteteli nel congelatore, magari insieme alla lama del robot da cucina. Il salmone dovrà solo iniziare a diventare più solido, non deve congelare. Questò farà sì che possiate tritarlo meglio senza farlo diventare una poltiglia. L'alternativa sarebbe quella di tagliarlo a mano a pezzetti piccolissimi, ma il procedimento è decisamente più lungo, quindi dipenderà dal tempo e dalla voglia che avrete al momento di cucinare.</p> <p>Nel frattempo affettate il cetriolo abbastanza sottile. tagliate a metà i panini e spalmateli di maionese. Una volta che il salmone si sarà raffreddato sufficientemente, mettetelo nel robot da cucina un po' alla volta e fate lavorare il robot ad impulsi fino a che è completamente tritato. Mettete il salmone nella ciotola. Mettete nel robot da cucina gli scalogni, due cucchiaini di salsa di soia, sale, pepe e le foglie di coriandolo, quindi lavorate le verdure fino a che saranno finemente tritate. Aggiungete gli aromi al salmone e mescolate bene per amalgamare gli ingredienti. Create 4 polpette grandi che appiattirete con le mani per dare la forma degli hamburger e - se avete tempo - rimetteteli nel frigorifero per almeno un ora. La ricetta verrà comunque bene se li cuocerete subito, non preoccupatevi! Scaldare la padella e ungete leggermente gli hamburger con olio di oliva, quindi fateli cuocere a fiamma media circa 5 min. per lato. Farcite il pane con il salmone, l'insalata, i cetrioli tagliati a fettine. Serviteli subito.</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 5 <b>Frittata con patate</b> <b>Insalata con mele e noci</b>  ⌚ 25 minuti di preparazione  ⌚ 15 minuti di cottura  ⌚ 40 minuti totale	10 pz uova 2 pz cipollotti 180 gr patate qb latte qb prezzemolo tritato qb sale-pepe-olio evo 100 gr formaggio provolone	<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 8 minuti - dipende dalle dimensioni, quindi controllate la cottura. 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>
	200 gr insalata mista 1 pz Mele verdi 1 manciata gherigli di noci 1 pz finocchi	<p><i>Tagliate la mela a fettine sottilissime insieme al finocchio: in una ciotola versate il mix di insalate ben pulite e aggiungete la mela e il finocchio. Aggiungete una manciata di noci sbriciolate e condite con sale e olio extravergine di oliva.</i></p>
Pasto 6 Bonus! dolce superveloce <b>Fagottini di mela alla cannella</b>  ⌚ 5 minuti di preparazione  ⌚ 20 minuti di cottura  ⌚ 25 minuti totale	1 confezione pasta sfoglia pronta rotonda 1 mele golden  qb cannella qb zucchero	<p>Portate il forno a 180° (se non è ventilato aumentate leggermente la temperatura). Tirate fuori tutti gli ingredienti, vi servirà una pirofila da forno, un bicchiere. Prendete il bicchiere, mettete circa 6/7 cucchiaini di zucchero e abbondante cannella - secondo i vostri gusti ovviamente - poi mescolate bene Tirate fuori la pasta sfoglia e srotolatela, lasciandola sulla carta da forno. Dividetela in 4 spicchi, poi dividetela di nuovo per avere in totale 8 spicchi. Su ogni spicchio mettete un cucchiaino del preparato di zucchero e cannella. Sbucciate la mela, tagliatela in 4 spicchi e poi tagliate ogni spicchio a metà, per averne 8 pezzi. Mettete un pezzetto di mela su ciascuna fetta di pasta sfoglia, poi arrotolatela intorno alla mela, chiudendo bene i bordi (qualcuno usa un goccio di acqua per far aderire meglio la pasta). Mettete i fagottini con la carta da forno nella pirofila, mettetela nel forno portato alla giusta temperatura e fate cuocere per circa 20 minuti - a seconda del forno che utilizzate. In ogni caso i fagottini devono assumere un bel colore prima di essere tolti dal forno.</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	alimenti conservati
1	400 ml latte di cocco
	banco frigo
6	1 confezione pasta sfoglia pronta rotonda
5	10 uova
	carne e pollame
1	600 gr pollo petto intero
	formaggi e latticini
5	100 gr formaggio provolone
5	qb latte
2	150 gr yogurt greco
	frutta e verdura
1	200 gr carote
2,4	3 cetrioli
3	1 cipolla
2	1 cipolla bianca
4,5	4 cipollotti
4	1 mazzetto coriandolo fresco
1,3,5	5 finocchi
5	200 gr insalata mista
4	200 gr insalata verde
1,2,4	3 limoni
6	1 mele golden
5	1 Mele verdi
5	180 gr patate
1	100 gr Peperone giallo
1	100 gr Peperone rosso
2	4 pomodori ramati
1	100 gr ravanelli
1	1 scalogno
1,3	450 gr sedano
3	qb zenzero fresco
	frutta secca
5	1 manciata gherigli di noci
	pane e sostitutivi
4	4 panini da hamburger
	pasta e riso
1	300 gr riso basmati
3	120 gr riso integrale
	pescheria
4	400 gr filetti di salmone senza pelle
	salse
4	qb maionese
4	qb salsa di soia
	scatolame
2	300 gr ceci in scatola
3	150 gr fagioli cannellini
	spezie
2	1 cucchiaini cumino
3	1 cucchiaino curcuma
1	3 cucchiaini curry

Ingredienti di base

**Pasto1**

qb farina  
qb sale-pepe-olio evo

**Pasto2**

1 spicchio aglio  
qb carta assorbente per alimenti  
100 gr farina  
qb olio per friggere  
qb sale-olio evo

**Pasto3**

qb sale-pepe-olio evo

**Pasto4**

qb sale-pepe-olio evo

**Pasto5**

qb prezzemolo tritato  
qb sale-pepe-olio evo

**Pasto6**

qb cannella  
qb zucchero