

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 1</p> <p>Club sandwich con tacchino</p> <p>Panino alla frittata ortolana</p> <p>⌚ 18 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 20 minuti di cottura</p> <p>⌚ 38 minuti totale</p>	<p>1 confezione pane a cassetta senza bordo</p> <p>300 gr arrosto di tacchino a fette</p> <p>150 gr bacon a fette</p> <p>3 Pomodori tondi</p> <p>1 confezione lattuga già lavata</p> <p>qb maionese</p> <p>qb senape</p> <hr/> <p>4 panini francesino</p> <p>2 cipollotti</p> <p>2 pomodori</p> <p>pz uova</p> <p>400 gr zucchine</p> <p>200 gr carote</p> <p>qb parmigiano grattugiato</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p> <p>qb basilico fresco</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, un piatto da portata, un coltello lungo, una padella antiaderente.</p> <p>Fate cuocere il bacon in padella finchè diventa croccante, quindi mettetelo da parte. Affettate i pomodori a fette non troppo sottili. Fate tostare leggermente il pane sotto il grill del forno o nel tostapane. Spalmate su un lato di ciascuna fetta uno strato di maionese e un pizzico di senape. Procedete a preparare gli strati alternando su una fetta di pane le fette di pomodoro, la lattuga, il bacon e il tacchino, quindi chiudete il sandwich con una fetta di pane e ripetete il procedimento per il secondo strato. Richiudete il club sandwich e pressatelo leggermente, dopodichè tagliatelo in diagonale per creare il classico triangolo, che disporrete sul piatto da portata. Ripetete fino a che avrete esaurito gli ingredienti.</p> <hr/> <p>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una padella antiaderente, un tagliere, una ciotola media, un coperchio</p> <p>Tritate molto fine il basilico. Affettate il cipollotto, le carote e le zucchine a rondelle sottili, scaldate l'olio nella padella e fate soffriggere prima lo scalogno, poi aggiungete le altre verdure e fatele cuocere per 5 minuti. Regolate di sale poi spegnete. Nella ciotola sbattete le uova con un pizzico di sale, pepe, un po di parmigiano, il basilico tritato e versate il composto nella padella con le verdure, livellatelo bene e cuocete la frittata, girandola una volta che lo strato inferiore si sarà rassodato (potete aiutarvi capovolgendo la pentola sopra ad un coperchio o ad un piatto da portata, e poi facendo scivolare la frittata di nuovo nella pentola dal lato ancora da cuocere,</p>
<p>Pasto 2</p> <p>Riso alla cantonese</p> <p>⌚ 20 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 15 minuti di cottura</p> <p>⌚ 35 minuti totale</p>	<p>250 gr riso basmati</p> <p>3 uova</p> <p>250 gr piselli surgelati</p> <p>125 gr prosciutto cotto a dadini</p> <p>qb sale</p> <p>qb olio di arachidi</p> <p>1 cipolla bianca</p> <p>2 cucchiaini salsa di soia</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola capiente e una media, una ciotola, una padella capiente che potete portare in tavola. Mettete a bollire l'acqua per il riso e quella per i piselli. Affettate finemente la cipolla, mettetene metà in una ciotola nella quale sbatterete le uova con un pizzico di sale. Mettete a cuocere il riso e i piselli - entrambi al dente. Scaldate due cucchiai di olio nella padella e strapazzate le uova. Una volta pronte spezzettatele finemente con una forchetta e mettetele da parte. Sciacquate velocemente la padella e rimettetela sul fuoco con un cucchiaio di olio per far saltare il prosciutto a cubetti insieme ai piselli scolati, per 2 minuti, regolate di sale poi mettetene anche questi da parte. Mettete nuovamente sul fuoco la padella con un filo di olio e fate appassire l'altra metà della cipolla. Scolate il riso al dente quindi versatelo nella padella con la salsa di soia e mescolate per far insaporire. Dopo qualche minuto aggiungete i piselli, il prosciutto e le uova, fateli saltare a fiamma bassa per 2 minuti tutti assieme per mescolare bene gli ingredienti. Servite subito.</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
1	300 gr arrosto di tacchino a fette
1	150 gr bacon a fette
2	125 gr prosciutto cotto a dadini
1,2	11 uova
	formaggi e latticini
1	qb parmigiano grattugiato
	frutta e verdura
1	qb basilico fresco
1	200 gr carote
2	1 cipolla bianca
1	2 cipollotti
1	1 confezione lattuga già lavata
1	5 Pomodori tondi
1	400 gr zucchine
	pane e sostitutivi
1	1 confezione pane a cassetta senza bordo
1	4 panini francesino
	pasta e riso
2	250 gr riso basmati
	prodotti alimentari
2	qb olio di arachidi
	salse
1	qb maionese
2	2 cucchiaini salsa di soia
1	qb senape
	surgelati
2	250 gr piselli surgelati

Ingredienti di base

Pasto1

qb sale-pepe-olio evo

Pasto2

qb sale

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...