







Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 1</p> <p>Vellutata al formaggio con crostini alle erbe Carote al curry e cumino</p> <p> 22 minuti di preparazione</p> <p> 15 minuti di cottura</p> <p> 37 minuti totale</p>	<p>150 gr emmental 1 rotolo pasta sfoglia pronta rettangolare 1 litri brodo di pollo 60 gr burro 2 cucchiaini farina 150 gr panna da cucina qb paprika qb prezzemolo surgelato tritato qb timo qb rosmarino fresco qb sale-pepe qb parmigiano grattugiato qb carta da forno</p>	<p>Accendete il forno e portatelo a 190°.</p> <p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola capiente, una teglia da forno, un coltello affilato, una ciotola.</p> <p>Tagliate a pezzetti il formaggio, tritate gli aromi (del rosmarino tritate solo gli aghi mi raccomando) metteteli in una ciotola e mescolateli al parmigiano grattugiato.</p> <p>Fate bollire il brodo, poi aggiungete il burro e fatelo sciogliere, quindi aggiungete la farina mescolando bene (magari con una frusta) e fate cuocere per 1 minuto. Aggiungete la panna e cuocete per altri 5 minuti. La vellutata deve risultare densa (fate la prova immergendo il dorso di un cucchiaino - se è densa abbastanza deve rivestirlo).</p> <p>Aggiungete il formaggio, la paprika e il pepe a piacere, mescolate delicatamente senza far bollire fino a che il formaggio si sarà sciolto poi spegnete.</p> <p>Stendete la pasta sfoglia, cospargetela con il mix di erbe e parmigiano, aggiustate con pepe macinato e un pizzico di sale. Riarrotolate la sfoglia e tagliatela a rondelle che disporrete sulla teglia coperta da carta da forno. Infornate e fate cuocere per 4/5 minuti. Servite la vellutata accompagnata dai crostini ancora caldi.</p>
	<p>400 gr carote 1 spicchi aglio qb sale-olio evo qb curry qb cumino qb peperoncino in polvere</p>	<p><i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga, il robot da cucina per tagliare a julienne (oppure una grattugia a fori larghi).</i></p> <p><i>Tagliate a julienne le carote. Nella padella mettete qualche cucchiaino di olio e uno spicchio d'aglio, i semi di cumino, curry, sale e peperoncino a piacere. Scaldate e mescolate per far insaporire bene Aggiungete le carote tagliate, e regolate di sale. Fate saltare per due minuti e servite.</i></p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 2 Bocconcini di pollo al curry Piselli e pancetta affumicata ⌚ 7 minuti di preparazione ⌚ 25 minuti di cottura ⌚ 32 minuti totale	4 Fette pollo a fettine 4 cucchiaini curry qb olio di semi qb sale qb farina 1 spicchi aglio	Tagliate a cubetti o striscioline le fette di pollo e infarinatele. Nel frattempo scaldate l'olio in una padella con uno spicchio d'aglio, aggiungete i pezzetti di pollo e fateli rosolare bene fino a dorarli leggermente. Aggiungete una generosa spolverata di curry, regolate di sale e mescolate bene per amalgamare il tutto - togliete lo spicchio d'aglio e servite.
	400 gr piselli surgelati qb misto per soffritto surgelato qb sale-olio evo 150 gr pancetta affumicata a cubetti	<i>Mettete sul fuoco una padella larga e bassa (che abbia il coperchio) con 5/6 cucchiaini di olio evo e fate rosolare il soffritto per qualche minuto, aggiungete la pancetta e fatela rosolare. Aggiungete i piselli, mescolando bene. Regolate di sale e coprite. Fate cuocere almeno 15 minuti - aggiungendo dell'acqua calda nel caso in cui si dovesse asciugare troppo.</i>
Pasto 3 Rotoli di salmone, sogliola e asparagi Insalata fagioli, cipolla e avocado ⌚ 20 minuti di preparazione ⌚ 15 minuti di cottura ⌚ 35 minuti totale	400 gr filetti di salmone senza pelle 24 asparagi 4 pz filetti di platessa qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una vaporiera o pentola capiente per gli asparagi, una padella larga e bassa, un tagliere e un coltello molto affilato per il salmone. Cuocete gli asparagi al vapore o lessateli per circa 5 minuti, poi metteteli da parte. Nel frattempo tagliate il salmone in modo da ricavarne 8 fette sottili su cui appoggerete mezzo filetto di platessa. Regolate di sale e pepe, quindi disponete gli asparagi in modo che possiate arrotolarli con le fette di pesce. Scaldate l'olio nella padella, quindi fate cuocere i rotoli finchè anche la platessa sarà ben cotta (non dovrebbero volerci più di 10 minuti. Servite subito.
	80 gr insalata mista già lavata 100 gr fagioli cannellini 1 cipolla di Tropea 1 avocado	<i>Tirate fuori gli ingredienti - vi servirà un tagliere e una insalatiera capiente. Affettate la cipolla molto sottile e mettetela nell'insalatiera insieme ai fagioli (sciacquati) e all'insalata. Tagliate l'avocado a pezzettoni e condite con sale e olio evo. Mescolate bene e servite.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 4</p> <p>Fusilli di farro con pesto di zucchine e pistacchi</p> <p>Finocchi con arancia e pomodori secchi</p> <p>🕒 17 minuti di preparazione</p> <p>🕒 20 minuti di cottura</p> <p>🕒 37 minuti totale</p>	<p>320 gr fusilli di farro</p> <p>160 gr zucchine</p> <p>100 gr pecorino</p> <p>50 gr pistacchi</p> <p>1 mazzetto basilico fresco</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p>	<p>Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Tagliate le zucchine e il pecorino a pezzetti quindi trasferiteli nel frullatore insieme al basilico, ai pistacchi sgusciati e un pizzico di sale. Frullate aggiungendo l'olio poco per volta, fino a che la salsa diventa cremosa. Versate il condimento in una ciotola che possa contenere la pasta, quindi cuocete i fusilli, scolateli e versateli nella ciotola con il condimento. Mescolate bene e se volete aggiungete una macinata di pepe nero.</p>
	<p>3 finocchi</p> <p>qb sale-olio evo</p> <p>1 arance</p> <p>qb pomodori secchi</p>	<p><i>ATTENZIONE! questa ricetta prevede un tempo di ammollo dei pomodori secchi di circa mezzora.</i></p> <p><i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella per saltare i finocchi, un tagliere, uno spremiagrumi.</i></p> <p><i>Mettete in ammollo i pomodori secchi. Spremete le arance. Affettate i pomodori secchi.</i></p> <p><i>Affettate i finocchi non troppo sottili, quindi fateli saltare in padella con poco olio. Quando si saranno leggermente ammorbiditi aggiungete sale e un po' di succo di arancia, cuocendo fino a raggiungere la consistenza desiderata. Aggiungete quindi i pomodorini secchi, mescolate bene e servite.</i></p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 5 Involtini di pane e caprino con insalata di ceci e misticanza Rosti semplice di patate e zucchine  27 minuti di preparazione  10 minuti di cottura  37 minuti totale	2 confezioni pane per tramezzini 2 confezioni sfoglia di mozzarella 250 gr pomodorini 200 gr caprino 100 gr prosciutto cotto qb pellicola trasparente per alimenti qb maionese qb sale-pepe-olio evo 150 gr insalata mista già lavata 150 gr ceci lessati	<p>ATTENZIONE! questa ricetta richiede un tempo di riposo in frigo di 10 minuti.</p> <p>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà un piatto da portata, un tagliere, una insalatiera capiente, un colino per i ceci, un mattarello.</p> <p>Se avete acquistato le fette di pane rettangolari e lunghe, potete tagliarle a metà altrimenti una volta ripiene potreste non riuscire ad arrotolarle.</p> <p>Tagliate la sfoglia di mozzarella a rettangoli larghi due/tre centimetri, in modo che restino poi al centro delle fette di pane. Tagliate i pomodori a fette sottili. Appiattite leggermente le fette di pane e spalmatele con il caprino, mettete uno o due rettangoli di sfoglia di mozzarella, fate uno strato di pomodori versate un filo di olio evo e mettete un ultimo strato di prosciutto cotto.</p> <p>Aiutandovi con la pellicola per alimenti arrotolate le fette di pane, chiudendo poi il rotolo alle due estremità. Mettete in frigorifero e lasciate raffreddare per 10 minuti. Continuate a preparare i rotoli fino ad esaurire gli ingredienti. Nel frattempo scolate i ceci, sciacquateli e metteteli nella insalatiera insieme all'insalata mista. Condite con olio evo, sale ed eventualmente aceto balsamico.</p> <p>Tirate fuori i rotoli dal frigo e tagliateli a fette spesse qualche centimetro. Disponeteli sul piatto da portata e servite.</p>
	250 gr patate 200 gr zucchine qb sale-olio evo	<p><i>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà un pelapatate, una ciotola capiente, il robot da cucina con la lama per tagliare a julienne oppure una grattugia, una padella bassa e larga, una spatola, un piatto da portata.</i></p> <p><i>Suggerimenti prima di iniziare: cuocete le verdure appena le preparate, perchè sarà l'amido della patata appena grattugiata a tenere insieme i rosti; inoltre dovrete conferirgli una crosticina molto croccante: questo è possibile utilizzando prima una fiamma medio-bassa e poi un fuoco più alto per dargli croccantezza. Sbucciate le patate e riducetele a julienne sottile - se usate la grattugia utilizzate i fori medi o quelli grandi - e mettetele nella ciotola. Fate la stessa cosa con le zucchine poi mescolate le verdure. Fate scaldare nella padella olio sufficiente a coprire il fondo (non devono essere immersi), poi prendete un cucchiaino abbondante di composto e mettetelo nella padella con l'olio caldo. Appiattite leggermente, devono sembrare delle frittelle. Più basse le farete più saranno facili da cuocere. Fatele dorare su entrambe i lati, girandole velocemente un paio di volte con la spatola, poi mettetele su un piatto con della carta assorbente. Servite calde.</i></p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
2	150 gr pancetta affumicata a cubetti
1	1 rotolo pasta sfoglia pronta rettangolare
	carne e pollame
2	4 Fette pollo a fettine
	formaggi e latticini
1	60 gr burro
5	200 gr caprino
1	150 gr emmental
1	qb parmigiano grattugiato
4	100 gr pecorino
5	2 confezioni sfoglia di mozzarella
	frutta e verdura
4	1 arance
3	24 asparagi
3	1 avocado
4	1 mazzetto basilico fresco
1	400 gr carote
3	1 cipolla di Tropea
4	3 finocchi
3,5	230 gr insalata mista già lavata
5	250 gr patate
5	250 gr pomodorini
4,5	360 gr zucchine
	frutta secca
4	50 gr pistacchi
	pane e sostitativi
5	2 confezioni pane per tramezzini
	pasta e riso
4	320 gr fusilli di farro
	pescheria
3	4 pz filetti di platessa
3	400 gr filetti di salmone senza pelle
	prodotti alimentari
1	1 litri brodo di pollo
2	qb olio di semi
1	150 gr panna da cucina
	salse
5	qb maionese
	salumi
5	100 gr prosciutto cotto
	scatolame
5	150 gr ceci lessati
3	100 gr fagioli cannellini
4	qb pomodori secchi
	spezie
1	qb cumino
1	qb curry
2	4 cucchiaini curry
1	qb paprika
1	qb peperoncino in polvere
1	qb timo
	surgelati
2	qb misto per soffritto surgelato
2	400 gr piselli surgelati

Ingredienti di base

Pasto1

1 spicchi aglio
qb carta da forno
2 cucchiaini farina
qb prezzemolo
qb rosmarino fresco
qb sale-olio evo
qb sale-pepe

Pasto2

1 spicchi aglio
qb farina
qb sale-olio evo

Pasto3

qb sale-pepe-olio evo

Pasto4

qb sale-pepe-olio evo

Pasto5

qb pellicola trasparente per alimenti
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...