




Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 1 Petto di pollo con broccoletti alle acciughe</p> <p>⌚ 15 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 10 minuti di cottura</p> <p>⌚ 25 minuti totale</p>	<p>480 gr petto di pollo fettine 4 cucchiaini pasta di acciughe in tubetto 2 spicchi aglio 400 gr broccoletti qb olio extravergine di oliva qb sale</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola capiente per i broccoletti, una padella bassa e larga, una ciotolina per preparare il condimento, un tagliere.</p> <p>Mette a bollire dell'acqua salata; mondate i broccoletti conservando solo le punte. In un padella antiaderente (meglio se con fondo in pietra), cuocete i petti di pollo con pochissimo olio; una volta cotti (3/4 minuti per parte: dipende dall'altezza) tolglieteli dalla padella e tenete in caldo.</p> <p>Nel frattempo preparate il condimento: emulsionate 12 cucchiari di olio EVO, 4 cucchiaini di pasta di acciughe e sale q.b.</p> <p>Sbollentate per 2/3 minuti i broccoletti (a me le verdure piacciono croccanti, ma considerate che vanno poi ripassate).</p> <p>Scolate i broccoletti e saltateli in padella per 3/4 minuti con due spicchi di aglio semplicemente schiacciati, pochissimo olio EVO e un pizzico di peperoncino.</p> <p>Disponete nel piatto i petti di pollo tagliati a strisce, contornati dai broccoletti e condite nel piatto con il condimento di olio, sale e pasta di acciughe.</p>
<p>Pasto 2 Risotto con gorgonzola e noci</p> <p>⌚ 5 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 20 minuti di cottura</p> <p>⌚ 25 minuti totale</p>	<p>320 gr riso carnaroli 350 ml brodo di pollo 160 gr gorgonzola piccante qb sale qb burro 60 gr noci sgusciate</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella larga e bassa, un pentolino per il brodo. Fate sobbollire il brodo di pollo. Sciogliete il burro in una casseruola piuttosto larga e fate tostare il riso. Personalmente non aggiungo la cipolla perché, a mio gusto, mi sembra che non ce ne sia bisogno per questo piatto. Una volta che il riso è tostato cominciate a cuocerlo versando poco alla volta il brodo di pollo e portate a cottura per 18 minuti regolando di sale. Un consiglio: più rimestate, più amido rilascia il riso, quindi se non vi piace molto cremoso, rimestate il meno possibile. Nel frattempo tagliate a pezzetti il gorgonzola e sgusciate le noci. Tenete qualche gheriglio per la decorazione dei piatti e spezzettate grossolanamente il resto delle noci. Tenete il riso "all'onda" (molto morbido) e, fuori dal fuoco, mantecate con il gorgonzola a pezzetti e le noci spezzettate. Servite il risotto nei piatti battendo sotto il piatto per allargarlo e guarnite con i gherigli tenuti da parte. Un'alternativa potrebbe essere preparare una salsa besciamella piuttosto liquida (1/2 litro di latte, 30 g. di burro e 30 g. di farina) in cui sciogliere il gorgonzola e con questa mantecare il riso: il piatto resterebbe certamente più gustoso, ma anche decisamente più grasso.</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 3</p> <p>Farfalle con zucchine, salmone e zenzero</p> <p>Insalata di spinaci</p> <p> 13 minuti di preparazione</p> <p> 15 minuti di cottura</p> <p> 28 minuti totale</p>	<p>320 gr farfalle</p> <p>360 gr zucchine</p> <p>200 gr salmone affumicato</p> <p>qb prezzemolo</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p> <p>qb zenzero fresco</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere e il robot da cucina per tagliare a rondelle, una padella, una grattugia, una pentola.</p> <p>Preparate l'acqua per la pasta, nel frattempo tagliate a rondelle sottili le zucchine e fate a pezzetti il salmone affumicato. Fate scottare le zucchine in una padella con un filo d'olio, dopo 5 minuti aggiungete il salmone e lo zenzero grattugiato. Cuocete il tutto fino a che le zucchine saranno morbide ma non sfatte, infine unite il prezzemolo e regolate di sale. Scolate la pasta al dente, trasferitela in padella assieme al composto e spadellate 2 minuti e servite.</p>
	<p>200 gr spinaci da insalata già lavati</p> <p>qb aceto balsamico</p> <p>100 gr pinoli</p> <p>3 rametti menta fresca</p> <p>5 pz pomodori secchi</p> <p>1 pz cetrioli</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p> <p>1 pz limoni</p>	<p><i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Devi servirà un padellino per tostare i pinoli, una grossa insalatiera, un tagliere.</i></p> <p><i>Mettete tre cucchiari di aceto balsamico, succo di mezzo limone, tre cucchiari d'olio extravergine e una generosa presa di sale e pepe nella insalatiera insieme e pinoli tostati.</i></p> <p><i>Prendete qualche manciata di spinaci, affettateli a striscioline, affettate anche qualche foglia di menta e mettetele nella insalatiera. Affettate grossolanamente i pomodori secchi e metteteli nell'insalata. Tagliate il cetriolo a fette di circa 1 cm aggiungetelo alle altre verdure. Mi scolateli insalata solo all'ultimo momento</i></p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 4</p> <p>Carasau di nonna Renata con insalata di valeriana, mele e noci</p> <p>Fagottini di mela alla cannella</p> <p>🕒 25 minuti di preparazione</p> <p>🕒 20 minuti di cottura</p> <p>🕒 45 minuti totale</p>	<p>1 confezione pane carasau</p> <p>300 gr mozzarella</p> <p>qb pate' di olive nere 200 gr</p> <p>prosciutto cotto 350 gr pomodori ramati 250 gr valeriana già lavata</p> <p>1 mela</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p> <p>qb maionese</p> <p>50 gr noci sgusciate</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un piatto da portata, un tagliere, una insalatiera. Tagliate i pomodori e la mozzarella a fette.</p> <p>Ammorbidite le foglie di carasau con dell'acqua (spruzzatele, mettetele sotto il getto del rubinetto oppure immergetele per una decina di secondi - fate voi).</p> <p>Componete il piatto: spalmate su ogni fetta di carasau un po' di patè di olive e di maionese, mettete uno strato di fette di mozzarella poi di pomodori e infine di prosciutto. Continuate con gli strati fino a terminare gli ingredienti, poi mettete in frigorifero mentre preparate l'insalata: affettate le mele (anche con la buccia se vi va), mettetele nell'insalatiera con la valeriana e le noci spezzettate grossolanamente.</p> <p>Condite con olio evo e sale, mescolate bene e portate in tavola insieme al carasau.</p>
	<p>1 confezione pasta sfoglia pronta rotonda</p> <p>1 mele</p> <p>qb cannella</p> <p>qb zucchero</p>	<p>Portate il forno a 180° (se non è ventilato aumentate leggermente la temperatura).</p> <p>Tirate fuori tutti gli ingredienti, vi servirà una pirofila da forno, un bicchiere.</p> <p>Prendete il bicchiere, mettete circa 6/7 cucchiaini di zucchero e abbondante cannella - secondo i vostri gusti ovviamente - poi mescolate bene.</p> <p>Tirate fuori la pasta sfoglia e srotolatela, lasciandola sulla carta da forno.</p> <p>Dividetela in 4 spicchi, poi dividetela di nuovo per avere in totale 8 spicchi.</p> <p>Su ogni spicchio mettete un cucchiaino del preparato di zucchero e cannella.</p> <p>Sbucciate la mela, tagliatela in 4 spicchi e poi tagliate ogni spicchio a metà, per averne 8 pezzi.</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>In ogni caso i fagottini devono assumere un bel colore prima di essere tolti dal forno.</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 5</p> <p>Sardine al forno e insalata di pane casareccio</p> <p>⌚ 20 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 10 minuti di cottura</p> <p>⌚ 30 minuti totale</p>	<p>8 pz Sardine fresche</p> <p>5 pz cipollotti</p> <p>qb peperoncini rossi freschi</p> <p>1 mazzetto prezzemolo</p> <p>qb semi di finocchio</p> <p>3 cucchiaini olio extravergine di oliva</p> <p>4 fette pane casareccio</p> <p>3 cucchiaini aceto balsamico</p> <p>600 gr pomodori ramati</p> <p>1 mazzetto basilico fresco</p> <p>1 cucchiaino capperi sotto sale</p> <p>200 gr peperoni rossi e gialli sott'olio</p> <p>50 gr feta</p> <p>qb sale</p> <p>qb pepe</p> <p>6 fette bacon a fette</p> <p>qb zafferano</p> <p>1 pz limoni</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un a bistecchiera (se non l'avete usate una padella o un tostapane), un mixer, una teglia da forno, un piatto da portata.</p> <p>Accendete il grill del forno alla massima temperatura e mettete su fuoco alto la bistecchiera. Tostate le fette di pane sulla bistecchiera e poi tagliatele a cubetti di 2 cm.</p> <p>Spremete il limone. Nel mixer mettete 4 cipollotti, il prezzemolo, un cucchiaino di olio EVO, il succo del limone e il peperoncino; tritate fino ad ottenere una pastella omogenea. Regolate di sale e pepe e date un' ultima frullata. Stendete il composto sulla teglia da forno e disponete sopra le sardine distanziate dalle fette di bacon disposte a onda (non piatte, per intenderci). Infornate con il grill alla massima temperatura per 8 minuti circa (il bacon deve essere croccante, ma il pesce non deve stracuocere). Nel frattempo sempre nel mixer (pulito) frullate i pomodori con il cipollotto, l'aceto balsamico e i filetti di acciuga.</p> <p>Disponete sui piatti di accompagnamento il composto (se vi piace potete aggiungere uno spicchio di aglio quando frullate), aggiungete i pomodori e il cipollotto rimasti tagliati a fette sottili (aiutatevi con una mandolina), i capperi sciacquati e i peperoni tagliati grossolanamente; finite con il basilico spezzettato a mano, i cubetti di pane tostato e la feta sbriciolata (in mancanza sostituitela con il quartirolo).</p> <p>Sul piatto di portata distribuite le sardine con la salsa e il bacon e servite subito</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
5	6 fette bacon - prezzo scontato: 1,39€
4	1 confezione pasta sfoglia pronta rotonda
3	2 00 gr salmone affumicato - prezzo scontato: 6,28€
	carne e pollame
1	480 gr petto di pollo fettine - prezzo scontato: 4,39€
	formaggi e latticini
2	qb burro
5	50 gr feta
2	160 gr gorgonzola - prezzo scontato: 1,89€
4	300 gr mozzarella - prezzo scontato: 1,78€
	frutta e verdura
5	1 mazzetto basilico fresco
1	400 gr broccoletti
3	1 cetrioli
5	5 cipollotti
3,5	2 limoni
4	2 mele golden - prezzo scontato: 1,26€
3	3 rametti menta fresca
5	qb peperoncini rossi freschi
4,5	950 gr pomodori ramati
3	200 gr spinaci da insalata già lavati - prezzo scontato: 0.89€
4	250 gr misticanza già lavata - prezzo scontato: 1,38
3	qb zenzero fresco
3	360 gr zucchine
	frutta secca
2,4	110 gr noci sgusciate - prezzo scontato: 2,51
3	100 gr pinoli
	pane e sostitutivi
4	1 confezione pane carasau
5	4 fette pane casereccio
	pasta e riso
3	320 gr farfalle - prezzo scontato: 0,72€
2	320 gr riso carnaroli - prezzo scontato: 2,51
	pescheria
5	8 Sardine fresche - prezzo scontato: 3,85
	prodotti alimentari
2	350 ml brodo
1	4 cucchiaini pasta di acciughe in tubetto
	salse
4	qb maionese
	salumi
4	200 gr prosciutto cotto - prezzo scontato: 2,09€
	scatolame
5	1 cucchiaino capperi sotto sale
4	qb pate' di olive nere
5	200 gr peperoni rossi e gialli sott'olio
3	5 pomodori secchi
	spezie
5	qb semi di finocchio
5	qb zafferano

Ingredienti di base

Pasto1

2 spicchi aglio
qb olio extravergine di oliva
qb sale

Pasto2

qb sale

Pasto3

qb aceto balsamico
- prezzo scontato: 3,24€
qb prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo

Pasto4

qb cannella
qb sale-pepe-olio evo
qb zucchero

Pasto5

3 cucchiaini aceto balsamico
3 cucchiaini olio extravergine di oliva qb
pepe
1 mazzetto prezzemolo
qb sale

per questi ingredienti
avresti speso: 52,55
invece hai speso 34,25
quindi hai risparmiato: 18,28

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...