

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 <b>Crema di verdure con zenzero e riso integrale</b>  ⌚ 30 minuti di preparazione  ⌚ 30 minuti di cottura  ⌚ 60 minuti totale	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	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola capiente, una padella bassa e larga, un tagliere, un mixer ad immersione. 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.
Pasto 2 <b>Maltagliati con pesce spada e pomodorini</b> <b>Finocchi con arancia e pomodori secchi</b>  ⌚ 18 minuti di preparazione  ⌚ 20 minuti di cottura  ⌚ 38 minuti totale	300 gr Pesce spada 1 spicchi aglio qb prezzemolo qb passata di pomodoro qb sale-pepe-olio evo qb prezzemolo tritato 250 gr pomodorini 320 gr maltagliati	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga, una pentola per la pasta, un tagliere, un padellino antiaderente piccolo. Mettete a bollire l'acqua. Tagliate i pomodorini in quattro e il pesce spada a cubetti. Nella padella fate scaldare qualche cucchiaino di olio e rosolate l'aglio. Aggiungere i pomodorini e fateli saltare per 3/4 minuti poi aggiungete tre o quattro cucchiaini di passata di pomodoro e proseguite la cottura per 4 minuti circa, regolando di sale e pepe. Cuocete la pasta. Scaldate il pentolino piccolo, spolverizzatelo con un pizzico di sale e fate saltare il pesce spada per circa due minuti, mescolando spesso, poi spegnete e mettetelo da parte. Tenete da parte 2/3 cucchiaini dell'acqua di cottura poi scolate la pasta. Versatela direttamente nella padella con il condimento e fate insaporire mescolando bene. Aggiungete il pesce spada, spolverizzate con il prezzemolo, regolate di sale/pepe e servite. - dovesse servire aggiungete qualche cucchiaino dell'acqua di cottura tenuto da parte.
	3 pz finocchi qb sale-olio evo 1 pz arance qb pomodori secchi	<i>ATTENZIONE! questa ricetta prevede un tempo di ammollo dei pomodori secchi di circa mezzora .</i> <i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella per saltare i finocchi, un tagliere, uno spremiagrumi.</i> <i>Mettete in ammollo i pomodori secchi. Spremete le arance. Affettate i pomodori secchi. 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.</i> <i>Aggiungete quindi i pomodorini secchi, mescolate bene e servite.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 <b>Fajitas di gamberetti e avocado</b> <b>Insalata di rucola</b> <b>grana, noci e pere</b>   20 minuti di preparazione   5 minuti di cottura   25 minuti totale	400 gr gamberetti 1 pz avocado 1 pz limoni qb maionese qb paprika qb sale-olio evo 4 pz tortillas	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola media, un tagliere, una ciotola media e un piatto grande per le tortillas. Portate ad ebollizione l'acqua per i gamberetti. Preparate l'avocado tagliandolo a metà, eliminando il nocciolo, sbucciatelo e quindi tagliatelo a fettine sottili, mettetelo nella ciotola e versateci sopra il succo di mezzo limone. Fate scottare i gamberetti per un minuto, scolateli e metteteli in una ciotola. Spalmate le tortillas con un velo di maionese, disponete le fettine di avocado poi metteteci sopra i gamberetti, spolverizzate con la paprika quindi arrotolate le tortillas, mettetelo sul piatto e portate in tavola
	150 gr rucola 2 pz pere 100 gr grana a scaglie qb sale-pepe-olio evo qb succo di limone 50 gr gherigli di noci	<i>Lavate ed asciugate la rucola. Sbucciate le pere e tagliatele a pezzetti. Spezzettate i gherigli delle noci lasciandone qualcuno intero.</i> <i>Mescolate gli ingredienti in una ciotola quindi cospargete con i restanti gherigli delle noci. Condite con olio, sale, limone.</i>
Pasto 4 <b>Frittata con spinaci</b> <b>Bruschette di pane al sesamo e verdure</b>   10 minuti di preparazione   35 minuti di cottura   45 minuti totale	8 pz uova 800 gr spinaci 2 spicchi aglio 80 gr grana grattugiato qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una padella antiaderente bassa e larga, una ciotola. Fate cuocere gli spinaci nella padella antiaderente, con lo spicchio di aglio e poco olio. Eventualmente aggiungete mezzo bicchiere di acqua calda se doveste accorgervi che si stanno asciugando troppo. Fateli rosolare per bene per circa (7/9 minuti) a fuoco dolce, nel frattempo in una ciotola sgusciate e sbattete le uova, unite il formaggio, il pepe e il sale. Versate le uova sugli spinaci e fate cuocere fino a che la parte inferiore della frittata si è ben solidificata, poi giratela con l'aiuto di un coperchio o di un piatto piano e proseguite la cottura per qualche altro minuto, sollevando leggermente i lati per verificare che sotto l'uovo si sia completamente rappreso. Si può servire calda ma anche fredda - può essere un'idea per farcire un panino.
	4 fette fette di pane al sesamo 150 gr ricotta 200 gr carote 300 gr zucchine 1 cucchiaino timo qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una grattugia con i fori larghi o lo strumento per ricavare delle "striscioline" dalle verdure e una terrina. Accendete il forno per tostare il pane. Con l'apposita grattugia ricavate delle striscioline da carote e zucchine. Mettete le verdure nella terrina e conditele con olio, sale pepe e timo; fate riposare per 10 minuti. Tostate le fettine di pane in forno, devono essere belle croccanti, poi condite con olio, sale e pepe, spalmate la ricotta e sistemate sopra le verdure condite. Servite subito.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 5</p> <p><b>Farro con cannellini, pomodori secchi e rucola al profumo di limone</b></p> <p><b>Insalata di ceci e mela</b></p> <p> 10 minuti di preparazione</p> <p> 30 minuti di cottura</p> <p> 40 minuti totale</p>	<p>400 gr farro</p> <p>400 gr fagioli cannellini</p> <p>250 gr pomodori secchi</p> <p>500 gr rucola</p> <p>2 pz scalogno</p> <p>2 pz limoni</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola media, un tagliere, una padella antiaderente bassa, una grattugia per la buccia del limone.</p> <p>Lavate il farro e cuocetelo in abbondante acqua salata.</p> <p>Nel frattempo, scolate i fagioli e sciacquateli sotto l'acqua corrente.</p> <p>Pelate gli scalogni e affettateli a julienne. Affettate anche i pomodori secchi. Scaldate un filo di olio evo in una padella antiaderente e, quando sarà caldo, soffriggete lo scalogno e i pomodori secchi; lasciate imbiondire lo scalogno, poi aggiungete i fagioli e saltate per circa un minuto.</p> <p>Condite il farro con il resto degli ingredienti e, se necessario, aggiungete un po' d'acqua o brodo per amalgamare meglio gli ingredienti.</p> <p>Impiattate e guarnite con abbondante rucola fresca, un filo di olio evo, pepe macinato e la scorza di limone grattugiata al momento.</p>
	<p>250 gr ceci in scatola</p> <p>1 pz Peperone rosso</p> <p>1 pz mela verde</p> <p>qb pinoli</p> <p>qb prezzemolo tritato</p> <p>1 pz cipolla piccola</p> <p>1 pz limoni</p> <p>qb rosmarino fresco</p>	<p><i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, una insalatiera capiente, un padellino per tostare i pinoli. Tagliate a cubetti la mela poi mettetela da parte bagnandola con il succo di mezzo limone per evitare che annerisca. Tagliate il peperone a dadini della stessa grandezza della mela. Tostate per qualche minuto i pinoli. Riunite tutti gli ingredienti - compresi i ceci scolati - nella insalatiera, aggiungete il prezzemolo tritato e condite con olio evo, sale e pepe nero.</i></p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
4	8 uova
	formaggi e latticini
3	100 gr grana a scaglie
4	80 gr grana grattugiato
4	150 gr ricotta
	frutta e verdura
2	1 arance
3	1 avocado
4	200 gr carote
1	1 cipolla
5	1 cipolla piccola
1,2	5 finocchi
3,5	4 limoni
5	1 mela verde
5	1 Peperone rosso
3	2 pere
2	250 gr pomodorini
3,5	650 gr rucola
5	2 scalogno
1	350 gr sedano
4	800 gr spinaci
1	qb zenzero fresco
4	300 gr zucchine
	frutta secca
3	50 gr gherigli di noci
5	qb pinoli
	pane e sostitutivi
4	4 fette di pane al sesamo
	pasta e riso
5	400 gr farro
2	320 gr maltagliati
1	120 gr riso integrale
	pescheria
3	400 gr gamberetti
2	300 gr pesce spada
	prodotti alimentari - etnici
3	4 tortillas
	salse
3	qb maionese
	scatolame
5	250 gr ceci in scatola
1,5	550 gr fagioli cannellini
2	qb passata di pomodoro
2,5	300 gr pomodori secchi
	spezie
1	1 cucchiaino curcuma
3	qb paprika
4	1 cucchiaino timo

Ingredienti di base

**Pasto1**

qb sale-pepe-olio evo

**Pasto2**

1 spicchi aglio

qb prezzemolo

qb sale-olio evo

qb sale-pepe-olio evo

**Pasto3**

qb sale-pepe-olio evo

qb succo di limone

**Pasto4**

2 spicchi aglio

qb sale-pepe-olio evo

**Pasto5**

qb prezzemolo tritato

qb rosmarino fresco

qb sale-pepe-olio evo

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