










Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Branzino e pancetta Broccoli e avocado allo zenzero ⌚ 30 minuti di preparazione ⌚ 20 minuti di cottura ⌚ 50 minuti totale	4 filetti di branzino 8 fette bacon a fette 1 cucchiaino semi di finocchio 1 limoni qb sale-pepe-olio evo	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella larga e bassa, una grattugia per la buccia del limone.</p> <p>Fate scaldare la padella con un filo d'olio mettetele le fette di pancetta fatele girare appena diventano croccanti. Nella stessa padella sempre calda mettete i filetti di branzino nella padella con la pelle rivolta verso il basso. Tenete le pigiate per qualche secondo con la spatola oppure anche con le mani.</p> <p>spargete semi di finocchio sul pesce insieme un pizzico di sale pepe. Grattugiate ci sopra finemente la scorza del limone che poi taglierete in quarti e terrete da parte. Quando la pelle del branzino sarà dorata e croccante, abbassato al minimo la fiamma, aspettate però che diventi ancora più croccante prima di abbassare il fuoco. Un altro volta cotti, togliete dal fuoco la padella e voltate filetti modo che finiscano pian piano di cuocere sul lato senza pelle, poi toglieteli dalla pentola e metteteli da parte. Rimettete nella stessa padella la pancetta per scaldarla poi servite il pesce e la pancetta, sistemando accanto gli spicchi di limone. Servite subito</p>
	400 gr broccoli 2 avocado 200 gr carote qb prezzemolo qb sale-olio evo 1 limoni qb zenzero fresco	<p><i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un pelapatate, la vaporiera o l'adattatore per cuocere a vapore in pentola, un'insalatiera capiente, il tritatutto per il prezzemolo. Grattugiate lo zenzero e tritate il prezzemolo. Riducete in cimette i broccoli, pelate bene il gambo e dividete la parte centrale in tocchetti. Tagliate le carote a fette. Cuocete al vapore le carote per 2-3 minuti, quindi unite i broccoli e proseguite la cottura per altri 5 minuti - devono restare croccanti. Tagliate l'avocado a pezzi non troppo piccoli e metteteli nell'insalatiera poi unite le altre verdure tiepide.</i></p> <p><i>Condite l'insalata con un'emulsione a base d'olio, il succo di limone e una presa di sale. Aggiungete il prezzemolo, lo zenzero, mescolate delicatamente e servite.</i></p>
Pasto 2 Hamburger di ceci con avocado ⌚ 5 minuti di preparazione ⌚ 10 minuti di cottura ⌚ 15 minuti totale	4 hamburger di ceci 1 avocado qb insalata verde qb maionese vegana qb rosmarino fresco 4 panini da hamburger	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti, vi servirà una padella antiaderente per cuocere gli hamburger, un piatto da portata, un tagliere, un tostapane.</p> <p>Fate scaldare un filo di olio nella padella insieme al rametto di rosmarino. Appena l'olio è caldo cuocete gli hamburger fino a che saranno dorati da entrambe i lati. Nel frattempo affettate l'avocado a fette lunghe e sottili, fate tostare il pane (se non avete il tostapane tostati in una padella antiaderente) poi spalmateli di maionese. Componete i panini con gli hamburger, l'avocado e l'insalata. Serviteli subito.</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Insalata messicana con salsa al coriandolo fresco Salsa al coriandolo Petto di pollo alla griglia  32 minuti di preparazione  8 minuti di cottura  40 minuti totale	100 gr insalata misticanza 100 gr lattughino 200 gr pomodorini cigliegini 4 cipollotti 1 avocado 1 confezione fagioli neri 1 confezione mais in scatola 1 mazzetto coriandolo fresco	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, una insalatiera molto grande. Tagliate i pomodori a pezzi, tagliate grossolanamente la lattuga e mettete entrambe le verdure nella insalatiera. Affettate i cipollotti sottilissimi - solo le parti bianche e quelle verde chiaro - sciacquate i fagioli, scolate il mais e aggiungete anche queste verdure alle altre. Aggiungete le foglie di coriandolo tagliuzzate, per ultimo tagliate a pezzetti l'avocado e aggiungetelo all'insalata. Potete condire l'insalata con la salsa al coriandolo direttamente nell'insalatiera mescolando delicatamente oppure potete portare la salsa in tavola lasciando che ognuno la condisca con la quantità che preferisce.
	230 gr maionese vegana 25 gr coriandolo fresco 2 scalogno 2 lime 1 peperoncino jalapeno 125 ml olio extravergine di oliva qb sale 1 cucchiaino miele	<p><i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere e il frullatore.</i></p> <p><i>Affettate grossolanamente lo scalogno, solo le parti bianche e verde chiaro. Spremete il lime - vi serviranno circa 60 ml di succo (4 o 5 cucchiaini).</i></p> <p><i>Affettate grossolanamente il peperoncino jalapeno (se non doveste trovarlo va bene anche un peperoncino piccante verde). Prelevate le foglie di coriandolo.</i></p> <p><i>Combinare tutti gli ingredienti nel frullatore: coriandolo, maionese, scalogno, lime peperoncino, miele e olio, aggiungete sale a piacere e frullate fino a che la salsa diventa morbida.</i></p> <p><i>La salsa che non utilizzerete si conserverà in frigo per una settimana.</i></p>
	700 gr filetti di pollo qb sale-pepe-olio evo 1 limoni 1 rametti Rosmarino fresco	Fate scaldare molto bene la piastra o griglia. Spennellate i filetti con dell'olio, aiutandovi con il rametto di rosmarino. Cuoceteli per circa 8 minuti girandoli sull'altro lato quando si staccano dalla griglia. Salateli e pepateli a fine cottura e serviteli con degli spicchi di limone.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 4 Fajitas di gamberetti e avocado Insalata di salmone e soncino  20 minuti di preparazione  5 minuti di cottura  25 minuti totale	400 gr gamberetti 1 avocado 1 limoni qb maionese qb paprika qb sale-olio evo 4 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
	200 gr soncino 1 cespo radicchio rosso 160 gr salmone affumicato 1 cucchiaino senape qb prezzemolo surgelato tritato 2 cucchiaini aceto di vino bianco 1 cespo di lattuga 1 limoni qb sale-pepe-olio evo	<i>Tagliate a strisce sia il radicchio che la lattuga, e mettetelo le due insalate insieme al soncino nella insalatiera. Tagliate anche il salmone a strisce e unitelo alle insalate. Infine spolverate con il prezzemolo tritato.</i> <i>Emulsionate in una ciotolina 4 cucchiaini di olio, aceto e il succo di limone, senape, un pizzico di pepe e di sale. Versate la salsina nell'insalata, mescolate delicatamente e servite.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 5 Fusilli di farro con pesto di zucchine e pistacchi Barbabietole e avocado in insalata  17 minuti di preparazione  10 minuti di cottura  27 minuti totale	<p>320 gr fusilli di farro 160 gr zucchine 100 gr pecorino 50 gr pistacchi 1 mazzetto basilico fresco qb sale-pepe-olio evo</p> <hr/> <p>500 gr barbabietola 1 avocado qb mostarda di Dijone qb aceto di vino bianco qb sale-pepe-olio evo 3 cipollotti</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> <hr/> <p><i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una ciotola media, un tagliere, una ciotolina per preparare il condimento. Affettate molto sottili i cipollotti. Tagliate grossolanamente a cubetti le barbabietole e l'avocado. Mettete le verdure nella ciotola più grande</i> <i>Nella ciotolina emulsionate: 2 cucchiaini di mostarda, 3 cucchiaini di aceto, olio, sale e pepe a piacere. Aggiungete il condimento alle verdure e mescolate delicatamente. Servite.</i></p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
1	8 fette bacon a fette
4	160 gr salmone affumicato
	carne e pollame
3	700 gr filetti di pollo
	confetture e miele
3	1 cucchiaini miele
	formaggi e latticini
5	100 gr pecorino
	frutta e verdura
1,2,3,4,5	6 avocado
5	500 gr barbabietola
5	1 mazzetto basilico fresco
1	400 gr broccoli
1	200 gr carote
3,5	7 pz cipollotti
3	2 mazzetti coriandolo fresco
3	100 gr insalata mista
2	qb insalata verde
4	1 lattuga piccola
3	100 gr lattughino
3	2 lime
1,3,4	5 limoni
3	1 peperoncino jalapeno
3	200 gr pomodorini ciliegini
4	1 cespo piccolo radicchio rosso
3	2 scalogno
4	200 gr soncino
1	qb zenzero fresco
5	160 gr zucchine
	frutta secca
5	50 gr pistacchi
	pane e sostitutivi
2	4 panini da hamburger
	pasta e riso
5	320 gr fusilli di farro
	pescheria
1	4 filetti di branzino
4	400 gr gamberetti
	prodotti alimentari - etnici
4	4 tortillas
	prodotti vegetali
2	4 hamburgeri di ceci
	salse
4	qb maionese
2	qb maionese vegana
3	230 gr maionese vegana
5	qb mostarda di Dijone
4	1 cucchiaio senape
	scatolame

Ingredienti di base

Pasto1

qb prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo

Pasto2

qb rosmarino fresco

Pasto3

1 rametti rosmarino fresco
qb sale-pepe-olio evo

Pasto4

2 cucchiaini aceto di vino bianco
qb sale-pepe-olio evo

Pasto5

qb aceto di vino bianco
qb sale-pepe-olio evo

3	1 confezione fagioli neri
3	1 confezione mais in scatola
	spezie
4	qb paprika
1	1 cucchiaino semi di finocchio
	surgelati
4	qb prezzemolo surgelato tritato

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...