

Menù veloce	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p><b>Fajitas di gamberetti e avocado</b>  <b>Fajitas di pollo e peperoni</b>  <b>Mousse di ricotta al cioccolato e lamponi</b></p> <p>⌚ 30 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 15 minuti di cottura</p> <p>⌚ 45 minuti totale</p>	<p>400 gr gamberetti            1 pz avocado            1 pz limoni            qb maionese            qb paprika            qb sale-olio evo            4 pz tortillas</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola media, un tagliere, una ciotola media e un piatto grande per le tortillas.</p> <p>Portate ad ebollizione l'acqua per i gamberetti.</p> <p>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.</p> <p>Fate scottare i gamberetti per un minuto, poi scolateli.</p> <p>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</p>
	<p>400 gr pollo a fettine            1 pz cipolla piccola            1 pz peperoni            2 pz limoni            4 pz tortillas            qb salsa worchester            qb sale-olio evo            1 lattina birra</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, una ciotola capiente, una padella bassa e larga che possa andare anche in tavola, un piatto piano e uno grande per le tortillas.</p> <p>Portate il forno a 180 gradi.</p> <p>Tagliate il petto di pollo a striscioline, mettetelo a marinare nella ciotola con il succo di un limone e la birra mentre preparate le verdure.</p> <p>Tagliate il peperone a listarelle e affettate sottile la cipolla. Scaldare 2 cucchiai d'olio in una padella, rosolate le cipolle e i peperoni poi teneteli da parte.</p> <p>Nella stessa padella fate saltare a fuoco vivace il pollo sgocciolato, aggiungendo la salsa Worcester a piacere, il succo di mezzo limone e il sale. Quando il pollo è quasi cotto aggiungete i peperoni, mescolate bene, proseguite la cottura per qualche minuto e poi spegnete. Portate in tavola la padella con il pollo.</p> <p>Scaldare le tortillas nel forno per pochissimi minuti, mettetelo sul piatto che coprirete con un tovagliolo per farle restare calde e portatele in tavola.</p>
	<p>300 gr ricotta            3 cucchiai cacao in polvere            4 cucchiai zucchero a velo            200 gr lamponi</p>	<p>Lavorate la ricotta con un cucchiaio di legno insieme a 3 cucchiai di zucchero a velo, dovete ottenere un composto omogeneo. Aggiungete due cucchiai di cacao, possibilmente facendolo passare attraverso un colino fine per evitare i grumi. Se vi piace - e se lo avete in casa - potete aggiungere un cucchiaio di brandy. Distribuite il composto in 4 coppette e spolverizzatele con dell'altro cacao, sempre utilizzando un colino a maglia fine. Disponete i lamponi (lavati ed asciugati) sul bordo della coppetta e spolverizzate con dello zucchero a velo. Tenete in frigo fino al momento di servire.</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	Bibite alcoliche
	1 lattina birra
	carne e pollame
	400 gr pollo a fettine
	formaggi e latticini
	300 gr ricotta
	frutta e verdura
	1 pz avocado maturo
	1 pz cipolla piccola
	200 gr lamponi
	3 pz limoni
	1 pz peperoni
	pescheria
	400 gr gamberetti (anche surgelati)
	prodotti alimentari - etnici
	8 pz tortillas
	prodotti alimentari - per dolci
	3 cucchiaini cacao in polvere
	4 cucchiaini zucchero a velo
	salse
	qb maionese
	qb salsa worchester
	spezie
	qb paprika

Ingredienti di base  
| qb sale-olio evo

**Altre cose che mancano in casa?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_