




Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Insalata di tacchino alla senape Bruschette classiche  16 minuti di preparazione  11 minuti di cottura  27 minuti totale	2 fette fesa di tacchino a fette 4 foglie lattuga 2 cucchiaini yogurt bianco 6 cucchiaini olio extravergine di oliva 1 cucchiaino senape di Digione qb sale-pepe qb frutta secca mista qb basilico fresco	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti: Vi servirà una insalatiera grande, una padella antiaderente bassa e larga, un tagliere, il mixer per tritare il basilico. Lavate l'insalata e tagliatela a striscioline poi mettetela nella insalatiera.</p> <p>Tritate il basilico e preparate il condimento emulsionando lo yogurt con 4 cucchiaini di olio EVO, poi aggiungete il basilico tritato e regolate di sale e pepe.</p> <p>Condite l'insalata con la salsa preparata.</p> <p>Fate scaldare un filo di olio nella padella, intanto tagliate le fette di tacchino a listarelle e saltatele in padella; regolate di sale e pepe e aggiungete la senape; terminate la cottura (5/6 minuti in tutto).</p> <p>Disponete nei piatti un fondo di insalata condita lasciando un incavo al centro dove andrete a mettere le listarelle di fesa alla senape. Completate sbriciolando grossolanamente sull'insalata la frutta secca.</p>
	4 fette pane casereccio 1 spicchio aglio qb origano qb basilico fresco qb sale-olio evo 300 gr pomodorini datterini	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, una padella antiaderente, un piatto da portata, una ciotola, un piatto fondo.</p> <p>Tagliate i pomodorini a cubetti, metteteli in una ciotola, e conditeli con basilico, origano, sale e olio. Mescolate bene.</p> <p>Fate scaldare la padella.</p> <p>Strofinare le fette con lo spicchio d'aglio.</p> <p>Mettete a grigliare le fette di pane. Quando saranno pronte disponete le fette su un piatto da portata e su ognuna mettete un po' del condimento preparato.</p> <p>Servite subito.</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	carne e pollame
1	2 fette fesa di tacchino a fette
	formaggi e latticini
1	2 cucchiaini yogurt bianco
	frutta e verdura
1	qb basilico fresco
1	4 foglie lattuga
1	300 gr pomodorini datterini
	frutta secca
1	qb frutta secca mista
	pane e sostitutivi
1	4 fette pane casereccio
	salse
1	1 cucchiaino senape di Digione
	spezie
1	qb origano

Ingredienti di base

Pasto1

1 spicchi aglio
 6 cucchiaini olio extravergine di oliva
 qb sale-olio evo
 qb sale-pepe

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...