




	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Fajitas di gamberetti e avocado Riso alla cantonese Datteri al mascarpone e noci  40 minuti di preparazione  20 minuti di cottura  60 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
	250 gr riso basmati 3 pz uova 250 gr piselli surgelati 125 gr prosciutto cotto a dadini qb sale qb olio di arachidi 1 pz cipolla bianca 2 cucchiaini salsa di soia	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola capiente e una media, una ciotola, una padella capiente che potete portare in tavola. Mettete a bollire l'acqua per il riso e quella per i piselli. Affettate finemente la cipolla, mettetene metà in una ciotola nella quale sbatterete le uova con un pizzico di sale. Mettete a cuocere il riso e i piselli - entrambi al dente. Scaldare due cucchiaini di olio nella padella e strapazzate le uova. Una volta pronte spezzettatele finemente con una forchetta e mettetelo da parte. Sciacquate velocemente la padella e rimettetela sul fuoco con un cucchiaino di olio per far saltare il prosciutto a cubetti insieme ai piselli scolati, per 2 minuti, regolate di sale poi mettetelo anche questi da parte. Mettete nuovamente sul fuoco la padella con un filo di olio e fate appassire l'altra metà della cipolla. Scolate il riso al dente quindi versatelo nella padella con la salsa di soia e mescolate per far insaporire. Dopo qualche minuto aggiungete i piselli, il prosciutto e le uova, fateli saltare a fiamma bassa per 2 minuti tutti assieme per mescolare bene gli ingredienti. Servite subito.
	300 gr datteri al naturale 15 pz gherigli di noci 250 gr mascarpone qb brandy 2 pz tuorli	Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà un piatto da portata, un coltello affilato, una ciotola. Incidete i datteri per il lungo per togliere il nocciolo e per creare lo spazio dove inserire il mascarpone. Le quantità di zucchero e brandy sono ovviamente indicative, il brandy ad esempio potete anche non metterlo, ma anche con lo zucchero non è necessario abbondare, dato che i datteri sono comunque dolci, e quindi il contrasto con il sapore del mascarpone non troppo zuccherato sarà più netto. Nella ciotola mescolate il mascarpone con i due tuorli, un cucchiaino di zucchero e un goccio di brandy. Riempite le cavità dei datteri con un cucchiaino di crema, quindi decorate con mezzo gheriglio di noce. Se non li consumate subito, conservate i datteri in frigorifero.

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
1	125 gr prosciutto cotto a dadini
1	3 pz uova
	formaggi e latticini
1	250 gr mascarpone
	frutta e verdura
1	1 pz avocado
1	1 pz cipolla bianca
1	1 pz limoni
	frutta secca
1	300 gr datteri al naturale
1	15 pz gherigli di noci
	pasta e riso
1	250 gr riso basmati
	pescheria
1	400 gr gamberetti
	prodotti alimentari
1	qb olio di arachidi
1	2 pz tuorli
	prodotti alimentari - etnici
1	4 pz tortillas
	salse
1	qb maionese
1	2 cucchiali salsa di soia
	spezie
1	qb paprika
	surgelati
1	250 gr piselli surgelati
	vini e liquori
1	qb brandy

Ingredienti di base

Pasto1

qb sale

qb sale-olio evo

qb zucchero

Altre cose che mancano in casa?
