




Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Chicche con guazzetto di mare Insalata con mele e noci  20 minuti di preparazione  15 minuti di cottura  35 minuti totale	500 gr chicche di patate 250 gr gamberetti surgelati 150 gr vongole sgusciate surgelate 1 spicchio aglio 10 foglie basilico fresco qb zenzero fresco 500 gr passata di pomodoro qb sale-pepe-olio evo	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti, primo fra tutti le vongole che potete far scongelare mettendo la busta in un contenitore con dell'acqua fredda (ogni tanto fatela scorrere).. Vi servirà una padella larga, una pentola capiente.</p> <p>Scaldate nella padella quattro cucchiaini di olio EVO e insaporitelo con uno spicchio d'aglio schiacciato; quando sarà ben colorito toglietelo e aggiungete la passata di pomodoro.</p> <p>Lasciate cuocere per cinque minuti quindi aggiungete le vongole (scolate dal loro liquido di conservazione) e i gamberetti ancora congelati; proseguite la cottura per altri quattro minuti, regolando di sale e pepe e appena prima di togliere dal fuoco aggiungete il basilico tritato e una generosa grattugiata di zenzero; se il sugo si è ristretto troppo allungatelo con un po' di acqua calda. Lessate le chicche in acqua bollente salata per pochi minuti (quando salgono a galla sono pronte), scolatele e condite con il guazzetto di mare.</p>
	200 gr insalata mista 1 pz Mele verdi 1 pz finocchi 1 manciata gherigli di noci	<p><i>Tagliate la mela a fettine sottilissime insieme al finocchio: in una ciotola versate il mix di insalate ben pulite e aggiungete la mela e il finocchio. Aggiungete una manciata di noci sbriciolate e condite con sale e olio extravergine di oliva.</i></p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
1	500 gr chicche di patate
	frutta e verdura
1	10 foglie basilico fresco
1	1 pz finocchi
1	200 gr insalata mista
1	1 pz Mele verdi
1	qb zenzero fresco
	frutta secca
1	1 manciata gherigli di noci
	scatolame
1	500 gr passata di pomodoro
	surgelati
1	250 gr gamberetti surgelati
1	150 gr vongole sgusciate surgelate

Ingredienti di base

Pasto1

1 spicchio aglio
qb sale-pepe-olio evo

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...