
















Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Classico Calamari ripieni al forno Piselli e carote in padella  20 minuti di preparazione  35 minuti di cottura  55 minuti totale	10 pz calamari già puliti 2 spicchi aglio 1 mazzetto prezzemolo qb sale-pepe-olio evo qb Vino bianco secco 1 cucchiaio capperi 100 gr pangrattato qb stuzzicadenti	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, un coltello affilato, un mixer o tritatutto, una padella, una ciotola capiente, una teglia o pirofila da forno. Portate il forno a 180°. Tritate il prezzemolo, l'aglio e i capperi e metteteli nella ciotola. Lavate i calamari accuratamente, poi tagliate i tentacoli e tritateli. Rosolateli in due cucchiai di olio e trasferiteli insieme al condimento nella ciotola. Scaldate una padella con un filo di olio, quindi tostate il pangrattato; lasciatelo raffreddare leggermente e unitelo al trito preparato, regolando di sale e pepe; ammorbidite il composto con poco olio e farcite le sacche dei calamari. Chiudete le aperture con degli stuzzicadenti e disponete i calamari in una teglia oleata; irrorate con un filo d'olio ed infornate per una ventina di minuti. A metà cottura, bagnate con una spruzzata di vino bianco.
	300 gr piselli surgelati 250 gr carote qb misto per soffritto surgelato 1 spicchio aglio qb sale-olio evo qb timo	<i>Tagliate le carote a fette sottili oppure a cubetti. Mettete sul fuoco una padella larga e bassa con 5/6 cucchiai di olio evo e fate rosolare il soffritto per qualche minuto, quindi aggiungete le carote e i piselli, mescolando bene. Aggiungete una spolverata di timo e regolate di sale. Coprite e fate cuocere almeno 15 minuti - aggiungete dell'acqua calda nel caso in cui si dovesse asciugare troppo.</i>
Pasto 2 Ancora qualche ricetta estiva.. Pasta fredda con feta e pomodorini... Insalata di prosciutto e melone  20 minuti di preparazione  10 minuti di cottura  30 minuti totale	320 gr pasta corta qb sale-pepe-olio evo 200 gr feta 400 gr pomodorini cigliugini	Portate a bollore l'acqua per la pasta. Tagliate a metà i pomodorini e unite basilico, sale, olio. Mescolate bene. Spezzettate anche la feta. Scolate la pasta conditela con un filo d'olio poi unite i pomodorini. (se volete potete raffreddarla velocemente sotto l'acqua fredda) Aggiungete la feta e mescolate. Servite con altro basilico e pepe a piacere.
	1 pz melone 1 mazzetto basilico fresco 1 pz limoni 150 gr prosciutto crudo qb aceto balsamico qb sale	<i>Tritate finemente le foglie di basilico e mettetele in una ciotolina che potete portare in tavola. Aggiungete 2 cucchiai di olio evo e una spruzzata di succo di limone. Mescolate bene e regolate di sale. Disponete le fette di prosciutto su un piatto da portata, poi tagliate a metà il melone, togliete i semi e con un cucchiaio prelevate dei pezzi di polpa che metterete insieme al prosciutto. Durante questa operazione si formerà del succo che potrete aggiungere al condimento preparato in precedenza. Spruzzate un po' di aceto balsamico sul prosciutto e melone, poi portate in tavola insieme alla ciotolina con il condimento.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Leggero Frittata con patate Insalata con valeriana e indivia  20 minuti di preparazione  15 minuti di cottura  35 minuti totale	10 pz uova 2 pz cipollotti 180 gr patate qb latte qb prezzemolo tritato qb sale-pepe-olio evo 100 gr formaggio provolone	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella antiaderente, una ciotola capiente, un tagliere, una pentola media, una grattugia a fori larghi, un piatto da portata rotondo. Mettete a bollire l'acqua per le patate, leggermente salata. Grattugiate il provolone. Sbucciate le patate e tagliatele a cubetti non troppo grandi, quindi fatele bollire per circa 5 minuti. Nel frattempo tagliate i cipollotti a rondelle sottili e fateli rosolare in padella con qualche cucchiaino di olio, quindi spegnete. Scolate le patate e tenetele da parte. Nella ciotola sbattete le uova aggiungendo qualche cucchiaino di latte, del prezzemolo, il provolone e regolando di sale e pepe. Aggiungete anche le patate e i cipollotti, quindi riaccendete il fuoco sotto alla padella e aggiungete un cucchiaino di olio. Versate le uova e fate cuocere la frittata, girandola una volta che lo strato inferiore si sarà rassodato (potete aiutarvi capovolgendo la pentola sopra al piatto da portata, quindi facendo scivolare la frittata di nuovo nella pentola dal lato ancora da cuocere, (sembra una manovra da giocoliere ma in realtà è facile!) Potete servirla subito, ma è ottima anche fredda.</p>
	200 gr valeriana qb sale-pepe-olio evo 2 cespi indivia 1 ciuffetto erba cipollina fresca	<p><i>Mondate l'indivia tagliando il fusto ed eliminando le foglie esterne, lavatela e sfogliatela. Tritate finemente l'erba cipollina. A parte emulsionate l'olio con l'aceto balsamico, il sale e il pepe. Disponete sul piatto da portata un letto di foglie di indivia; ricoprite con la valeriana. Cospargete col condimento e con l'erba cipollina. Fate insaporire qualche minuto prima di servire.</i></p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 4 Speziato Gnocchi di patate con pomodorini e zenzero Broccoli e feta..  15 minuti di preparazione  22 minuti di cottura  37 minuti totale	550 gr gnocchi di patate 500 gr pomodorini datterini 1 spicchi aglio 4 cm zenzero fresco 1 pz peperoncino qb basilico fresco qb sale-pepe-olio evo	Preparete l'acqua per cuocere gli gnocchi. Tagliate a spicchi i pomodorini. Nel frattempo scaldate l'olio extravergine d'oliva in una padella insieme ad uno spicchio d'aglio in camicia. Sbucciate lo zenzero, grattugiatelo e unitelo alla padella non appena l'olio sarà caldo e lasciate insaporire a fiamma moderata. Unite alla padella anche un peperoncino a pezzettini e lasciate insaporire. Togliete dalla padella l'aglio e il peperoncino. Unite alla padella i pomodorini e lasciateli cuocere a fiamma vivace aromatizzando il tutto con delle foglioline di basilico. Mentre i pomodori cuociono, cuocete gli gnocchi: non appena riaffiorano prelevateli dall'acqua e trasferiteli nella padella con il condimento di pomodori. Fateli insaporire e aggiungete del basilico fresco a piacere. Servite gli gnocchi immediatamente.
	300 gr broccoletti 200 gr feta 2 cucchiaini succo di limone qb sale-pepe-olio evo qb prezzemolo tritato 8 pz pomodori secchi	<i>Mettete a bollire l'acqua per i broccoli , leggermente salata. Preparete una marinata con succo di limone, olio d'oliva, prezzemolo tritato e pepe nero, quindi aggiungete la feta a dadini e mescolate delicatamente. Scottate i broccoli in acqua bollente salata, devono restare croccanti. Fate soffriggere l'aglio in poco olio, poi aggiungete i broccoli e i pomodori secchi, mescolando di tanto in tanto. I broccoli devono cuocersi ma restare sempre croccanti. Scolate la feta dalla marinata e aggiungetela alla verdura. Mescolate delicatamente e servite con la marinata rimasta in una ciotolina a parte.</i>
Pasto 5 Piatto unico Insalata di pollo  20 minuti di preparazione  4 minuti di cottura  24 minuti totale	600 gr pollo petto intero 1 pz Peperone rosso 100 gr Groviera 30 gr olive verdi affettate 2 gambi sedano qb sale-pepe-olio evo 2 cucchiaini aceto di vino bianco 4 cucchiaini maionese 2 cucchiaini senape 200 gr carote	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una griglia, un tagliere, una ciotola capiente e una piccola e il robot da cucina (o la grattugia apposita) per tagliare a julienne. Mettete a scaldare la griglia su fuoco alto, quando sarà molto calda grigliate i filetti di pollo poi fateli raffreddare. Tagliate a dadini i gambi di sedano, i peperoni e il groviera, le carote a julienne. Tagliate i filetti di pollo a listarelle. Preparete la salsa mettendo in una ciotola la maionese, il sale, il pepe macinato, poi versate l'aceto e la senape e infine l'olio evo. Amalgamate bene gli ingredienti emulsionandoli con una forchetta fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Mettete i bastoncini di pollo nella insalatiera e unite a mano a mano tutti gli ingredienti. In ultimo conditeli con la salsa e mescolate delicatamente. Servite a temperatura ambiente.

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
4	550 gr gnocchi di patate
3	10 pz uova
	carne e pollame
5	600 gr pollo petto intero
	formaggi e latticini
2,4	400 gr feta
3	100 gr formaggio provolone
5	100 gr Groviera
	frutta e verdura
4	300 gr broccoli
1,5	450 gr carote
3	2 pz cipollotti
3	1 ciuffetto erba cipollina fresca
3	2 cespi indivia
2	1 pz melone
3	180 gr patate
5	1 pz Peperone rosso
2	400 gr pomodorini cigliegini
4	500 gr pomodorini datterini
5	2 gambi sedano
3	200 gr valeriana
4	4 cm zenzero fresco
	pescheria
1	10 pz calamari già puliti
	pane e sostitutivi
1	100 gr pangrattato
	pasta e riso
2	320 gr pasta corta
	salse
5	4 cucchiari maionese
5	2 cucchiari senape
	salumi
2	150 gr prosciutto crudo
	scatolame
1	1 cucchiaio capperi
5	30 gr olive verdi affettate
4	8 pz pomodori secchi
	spezie
4	1 pz peperoncino
1	qb timo
	surgelati
1	qb misto per soffritto surgelato
1	300 gr piselli surgelati
	vini e liquori
1	qb Vino bianco secco

Ingredienti di base

Pasto1

2 spicchi aglio
1 mazzetto prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo
qb stuzzicadenti

Pasto2

qb aceto balsamico
1 mazzetto basilico fresco
1 pz limoni
qb sale-pepe-olio evo

Pasto3

qb latte
qb prezzemolo tritato
qb sale-pepe-olio evo

Pasto4

1 spicchi aglio
qb basilico fresco
qb prezzemolo tritato
qb sale-pepe-olio evo
2 cucchiari succo di limone

Pasto5

2 cucchiari aceto di vino bianco
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...