










Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Classico Filetto di manzo al pepe verde Patate al rosmarino ⌚ 10 minuti di preparazione ⌚ 30 minuti di cottura ⌚ 40 minuti totale	4 fette filetto di manzo a fette 2 cucchiaini pepe verde in grani 150 ml panna da cucina 1 bicchiere brandy 2 cucchiaini senape qb sale qb spago da cucina qb burro	Legate il filetto con dello spago da cucina, schiacciate con il pestacarne un cucchiaino di grani di pepe verde e fateli aderire premendoli sulla superficie delle 4 fette di carne. Sciogliete una noce di burro in una padella e cuocete i filetti a fiamma viva 2 minuti per lato, poi toglieteli e conservateli al caldo. Nella stessa pentola aggiungete il brandy e la senape, la panna fresca e il resto del pepe verde, regolate di sale e fate addensare leggermente la salsa. Rimettete i filetti qualche secondo in padella per insaporire. Servite subito i filetti cosparsi della salsa di cottura.
	500 gr patate 3 rametti rosmarino fresco qb sale-pepe-olio evo	<i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga, un pelapatate, un tagliere, una forbice per il rosmarino.</i> <i>Tagliuzzate il rosmarino. Pelate e tagliate le patate a cubetti non troppo grandi (2 cm), fate scaldare l'olio nella padella, aggiungete il rosmarino e poi le patate. Fatele saltare a fuoco vivace per qualche minuto, mescolando bene, poi abbassate e proseguite la cottura per almeno 15 minuti.</i>
Pasto 2 In forno Torta salata con salmone, zucchini e robiola Carpaccio di zucchini ⌚ 10 minuti di preparazione ⌚ 25 minuti di cottura ⌚ 35 minuti totale	1 rotolo pasta brise' 100 gr salmone affumicato 200 gr robiola 230 gr zucchini qb sale-pepe-olio evo 1 pz uova 1 spicchi aglio	Scaldate il forno a 180°. Tagliate le zucchini a julienne. In una padella soffriggete uno spicchio di aglio con dell'olio evo e saltate le zucchini per qualche minuto. Nel frattempo in una ciotola lavorate la robiola per ammorbidirla. Tagliate il salmone a striscioline. Aggiungete le zucchini e il salmone alla robiola, poi anche l'uovo e mescolate bene, aggiustando di sale e pepe. In una tortiera rotonda ricoperta di carta da forno stendete la pasta brisè e bucherellatela. Versatevi sopra il composto. Arrotolate i bordi della pasta in eccesso su sè stessi. Cuocete per circa 25 minuti a 180° circa. Servite tiepida
	450 gr zucchini 1 pz limoni qb prezzemolo 1 spicchi aglio qb sale-pepe-olio evo	<i>Mondate e lavate le zucchini. Con un pelapatate affettatele nel senso della lunghezza</i> <i>Condite le striscioline sottili con prezzemolo e aglio tritati finemente, succo di limone, sale e olio extravergine d'oliva.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Conchiglioni con piselli e finocchietto Piselli, spinaci e pancetta  7 minuti di preparazione  30 minuti di cottura  37 minuti totale	350 gr conchiglioni di pasta 450 gr pisellini surgelati qb misto per soffritto surgelato qb Vino bianco secco 4 cucchiaini pangrattato 1 bustina zafferano qb sale-pepe-olio evo 2 ciuffetto finocchietto fresco 2 cucchiaini cipolla tritata surgelata	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga con coperchio, una capiente per la pasta, un pentolino. Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Nella padella bassa scaldate l'olio e fate soffriggere la cipolla con il misto per soffritto. Fate insaporire quindi aggiungete i pisellini surgelati. Sfumate con il vino, regolate di sale e pepe a piacere quindi unite 2 mestoli di acqua bollente, coprite e cuocete per circa 20 minuti. Nel frattempo nel pentolino fate scaldare qualche cucchiaino di olio e fate tostare il pangrattato fino a che non avrà raggiunto un bel colore dorato. Versate la bustina di zafferano nell'acqua prima di mettere la pasta, quindi cuocetela secondo il tempo indicato. Scolatela al dente quindi versatela nella padella con il condimento e fatela insaporire per un minuto. Servite la pasta spolverizzando i piatti con il pangrattato, il finocchietto ed una spolverata di pepe.
	200 gr piselli surgelati 200 gr spinaci novelli 200 gr cipollotti 30 gr bacon a fette qb sale-olio evo	<i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella larga, un tagliere. Affettate sottilmente i cipollotti e fateli cuocere a fuoco alto in una padella con un paio di cucchiaini di olio, mescolando spesso. Tagliate la pancetta a strisce sottili e aggiungetela ai cipollotti. Unite anche i piselli e fate cuocere per qualche minuto. Se necessario aggiungete un cucchiaino di acqua. Dopo un paio di minuti, quando i piselli iniziano ad essere teneri, aggiungete anche gli spinaci novelli e regolate di sale. Fate cuocere ancora qualche minuto e poi spegnete e servite.</i>
Pasto 4 Leggero Petto di pollo con aceto balsamico Broccoletti con salsina bianca alla noce moscata  10 minuti di preparazione  20 minuti di cottura  30 minuti totale	700 gr pollo a fettine qb sale-pepe-olio evo qb vino bianco 1 pz peperoncini rossi qb aceto balsamico 1 pizzico zucchero	In una padella larga e bassa fate scaldare un filo di olio e fate rosolare i filetti di pollo. Sfumate con mezzo bicchiere scarso di vino bianco poi aggiungete il peperoncino rosso spezzettato, un cucchiaino o due di aceto balsamico e mezzo cucchiaino di zucchero. Fate rapprendere il sugo girando spesso i filetti e servite caldissimo.
	800 gr broccoletti 250 gr ricotta 120 ml latte qb noce moscata qb sale 4 cucchiaini grana a scaglie	<i>Mondare i broccoletti dividendoli in piccole cimette, lavarli e cuocerli a vapore o lessarli per 7-8 minuti, devono restare croccanti e sodi. Mettere la ricotta in un pentolino insieme al latte, un pizzico di sale e abbondante noce moscata e cuocere il tutto per 4-5 minuti a calore medio basso. Con un frullatore a immersione frullare il tutto finemente mettendo aggiungendo del latte se la consistenza risulta troppo densa. Sistemate i broccoletti caldi nei piatti, coprirli con la salsina bianca alla noce moscata.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 5 Le ricette di Sebastiano Risotto con gorgonzola e noci Lattuga con pere e noci  15 minuti di preparazione  20 minuti di cottura  35 minuti totale	320 gr riso carnaroli 350 ml brodo di pollo 160 gr gorgonzola piccante qb sale 50 gr gherigli di noci qb burro	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella larga e bassa, un pentolino per il brodo.</p> <p>Fate sobbollire il brodo di pollo. Sciogliete il burro in una casseruola piuttosto larga e fate tostare il riso. Personalmente non aggiungo la cipolla perché, a mio gusto, mi sembra che non ce ne sia bisogno per questo piatto. Una volta che il riso è tostato cominciate a cuocerlo versando poco alla volta il brodo di pollo e portate a cottura per 18 minuti regolando di sale. Un consiglio: più rimestate, più amido rilascia il riso, quindi se non vi piace molto cremoso, rimestate il meno possibile. Nel frattempo tagliate a pezzetti il gorgonzola e sgusciate le noci. Tenete qualche gheriglio per la decorazione dei piatti e spezzettate grossolanamente il resto delle noci.</p> <p>Tenete il riso "all'onda" (molto morbido) e, fuori dal fuoco, mantecate con il gorgonzola a pezzetti e le noci spezzettate. Servite il risotto nei piatti battendo sotto il piatto per allargarlo e guarnite con i gherigli tenuti da parte.</p> <p>Un'alternativa potrebbe essere preparare una salsa besciamella piuttosto liquida (1/2 litro di latte, 30 g. di burro e 30 g. di farina) in cui sciogliere il gorgonzola e con questa mantecare il riso: il piatto resterebbe certamente più gustoso, ma anche decisamente più grasso.</p>
	200 gr lattuga 2 pz pere 60 gr gherigli di noci qb sale-pepe-olio evo qb aceto balsamico	<p><i>Tagliate le pere a fette non troppo sottili. Lavate la lattuga e tagliatela a striscioline. Mescolate in una ciotola l'olio con l'aceto e il sale. Unite l'insalata alle fette di pera e alle noci a pezzetti. Condite con la salsa preparate e mescolate bene.</i></p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
3	30 gr bacon a fette
2	1 rotolo pasta brise'
2	100 gr salmone affumicato
2	1 pz uova
	carne e pollame
1	4 fette filetto di manzo a fette
4	700 gr pollo a fettine
	formaggi e latticini
1,5	qb burro
5	160 gr gorgonzola piccante
4	4 cucchiaini grana a scaglie
4	250 gr ricotta
2	200 gr robiola
	frutta e verdura
4	800 gr broccoli
3	200 gr cipollotti
3	2 ciuffetti finocchietto fresco
5	200 gr lattuga
1	500 gr patate
5	2 pz pere
3	200 gr spinaci novelli
2	680 gr zucchine
	frutta secca
5	110 gr gherigli di noci
	pane e sostitutivi
3	4 cucchiaini pangrattato
	pasta e riso
3	350 gr conchiglioni di pasta
5	320 gr riso carnaroli
	prodotti alimentari
5	350 ml brodo di pollo
1	150 ml panna da cucina
	salse
1	2 cucchiaini senape
	spezie
1	2 cucchiaini pepe verde in grani
4	1 pz peperoncini rossi
3	1 bustina zafferano
	surgelati
3	2 cucchiaini cipolla tritata surgelata
3	qb misto per soffritto surgelato
3	650 gr piselli surgelati
	vini e liquori
1	1 bicchiere brandy
3,4	qb Vino bianco secco

Ingredienti di base
Pasto1
3 rametti rosmarino fresco
qb sale
qb sale-pepe-olio evo
qb spago da cucina
Pasto2
1 spicchi aglio
1 pz limoni
qb prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo
Pasto3
qb sale-olio evo
qb sale-pepe-olio evo
Pasto4
qb aceto balsamico
120 ml latte
qb noce moscata
qb sale
qb sale-pepe-olio evo
1 pizzico zucchero
Pasto5
qb aceto balsamico
qb sale
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...