










Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 1</p> <p>Zuppa di farro e fagioli</p> <p>🕒 10 minuti di preparazione</p> <p>🕒 20 minuti di cottura</p> <p>🕒 30 minuti totale</p>	<p>240 gr farro</p> <p>2 patate</p> <p>2 qb carote</p> <p>2 gambi di sedano</p> <p>1 confezione fagioli borlotti in scatola</p> <p>qb peperoncino</p> <p>qb parmigiano grattugiato</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p>	<p>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una pentola capiente, un tagliere ed un coltello affilato. Tagliate le patate, le carote ed il sedano a dadini piccoli. Tagliate lo scalogno finemente e mettetelo a soffriggere nella pentola per qualche minuto, poi unite le altre verdure e lasciate insaporire per qualche minuto, aggiungete circa un litro di acqua e portate ad ebollizione. Aggiustate di sale. Unite quindi i fagioli e il farro. Lasciate cuocere per circa 15 minuti. Servite nei piatti con un filo d'olio evo, peperoncino e formaggio grattugiato.</p>
<p>Pasto 2</p> <p>Pasta risottata alla zucca</p> <p>🕒 10 minuti di preparazione</p> <p>🕒 25 minuti di cottura</p> <p>🕒 35 minuti totale</p>	<p>400 gr zucca a pezzi</p> <p>320 gr pasta corta integrale</p> <p>1 litri brodo vegetale</p> <p>1 pz cipolla</p> <p>70 gr parmigiano reggiano</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga, una pentola media per cuocere la zucca.</p> <p>Portate a bollore il brodo. Uniformate i pezzi di zucca e fateli cuocere nel brodo bollente. Appena la zucca diventa leggermente morbida, toglietela dal brodo e tenetela da parte. Nel frattempo tagliate finemente la cipolla e fatela imbiondire nella padella con 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva. Aggiungete la zucca e fatela dorare.</p> <p>A questo punto aggiungete la pasta e fatela insaporire per 1 minuto circa senza aggiungere liquidi. Ora aggiungete il brodo, poco alla volta, come fareste per un risotto: man mano che il brodo si asciuga, controllate la cottura della pasta e aggiungete altro brodo fino alla completa cottura. Aggiustate di sale e pepe. Una volta che la pasta sarà cotta (leggermente al dente), spegnete il fuoco, aggiungete il Parmigiano Reggiano e mescolate.</p> <p>Servite subito.</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Saltimbocca alla romana (ricetta rivisitata) Purè di patate in pentola a pressione  12 minuti di preparazione  23 minuti di cottura  35 minuti totale	8 fette filetti di pollo 8 fette prosciutto crudo qb salvia qb sale-pepe-olio evo qb Vino bianco secco qb stuzzicadenti	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella larga e bassa, un tagliere e un coltello affilato, un piatto - eventualmente un batticarne.</p> <p>Se le fette di pollo fossero troppo spesse mettete tra due fogli di carta da forno e battetele con il batticarne. Eventualmente tagliatele a metà per non fare dei saltimbocca troppo grandi. Mettete una fetta di prosciutto della stessa dimensione della fetta di pollo e sopra una foglia di salvia. Fermate il tutto con uno stuzzicadenti.</p> <p>Fate scaldare l'olio nella padella - con un paio di foglie di salvia se vi va - quindi adagiate i saltimbocca prima dal lato senza il prosciutto, fate soffriggere a fuoco vivace per un minuto quindi sfumate con il vino, aspettate un paio di minuti poi girateli e regolate di sale e pepe (attenzione a non farli cuocere troppo, se le fette sono sottili cuocete in totale per 5/6 minuti). Servite i saltimbocca caldi irrorandoli con il fondo di cottura.</p>
	1 kg patate 300 ml latte qb sale qb noce moscata qb burro	<p><i>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà la pentola per cuocere a pressione, un tagliere, il pelapatate, il passaverdure/schiacciapatate/mixer ad immersione, una pentola media.</i></p> <p><i>Sbucciate le patate e tagliatele a metà, le dimensioni dei pezzi devono essere simili per cuocere in maniera uniforme.</i></p> <p><i>Mettetele a cuocere nella pentola a pressione con qualche bicchiere di acqua - solitamente 15 minuti sono sufficienti se le patate non sono troppo grosse. Una volta pronte passatele nel passaverdure o nello schiacciapatate o con il mixer ad immersione. Mettete a scaldare il latte nella pentola (non tutto perchè magari preferite un purè più compatto, potete sempre aggiungerlo dopo) poi aggiungete la purea di patate. Unite una grattata di noce moscata, aggiungete il burro a pezzetti, regolate di sale e mescolate fino a quando otterrete un purè liscio, gonfio e omogeneo. Servite caldo.</i></p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 4 Risotto con gorgonzola e noci Radicchio in padella  10 minuti di preparazione  26 minuti di cottura  36 minuti totale	320 gr riso carnaroli 350 ml brodo (possibilmente di pollo) 160 gr gorgonzola dolce o piccante qb sale qb burro 60 gr noci sgusciate	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella larga e bassa, un pentolino per il brodo. 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. 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>
	500 gr radicchio tardivo qb sale-olio evo 1 pz scalogno	<p><i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella bassa e larga e un tagliere. Affettate lo scalogno molto sottile. Tagliate i cespi di radicchio (lavati) a pezzi lunghi qualche centimetro. Fate scaldare l'olio in padella e soffriggete lo scalogno, poi aggiungete il radicchio. Mescolate bene e fate cuocere per almeno 5 minuti, non di più se lo volete croccante.</i></p>
Pasto 5 Frittata al forno saporita  20 minuti di preparazione  20 minuti di cottura  40 minuti totale	8 uova 16 asparagi (opzionale se non siamo in stagione) 200 gr fagiolini in scatola 12 Fette salame a fette 160 gr gorgonzola dolce o piccante 16 foglie basilico (meglio se fresco!) qb sale	<p>Preriscaldare il forno a 200°. Tirate fuori gli ingredienti: vi servirà una pentola media, una ciotola capiente, un tagliere e un coltello affilato, una teglia da forno, un frullatore ad immersione. Portate a bollore dell'acqua salata e lessate gli asparagi per 3 minuti; nella stessa acqua lessate la parte più dura del gambo che avevate precedentemente scartato. Rompete le uova in una ciotola capiente e mescolatele per bene; tagliate le fette di salame e il gorgonzola a pezzettini e affettate a rondelle gli asparagi (i primi che avete sbollentato) tenendo da parte le punte; tritate il basilico e incorporate il tutto nelle uova montate e regolate di sale e pepe senza esagerare: gorgonzola e salame sono già piuttosto sapidi. Ungete una teglia e versate il composto mettendo sopra le punte degli asparagi che avete tenuto da parte; infornate, abbassando la temperatura a 190°, per una ventina di minuti; negli ultimi 5 minuti utilizzate la funzione "ventilato". Mentre cuoce la frittata scolate i gambi degli asparagi che stanno lessando e riduceteli in crema con un po' di olio EVO passandoli con il frullatore a immersione. Al momento di servire emulsionate con un paio di cucchiaini di olio crudo; regolate di sale e distribuite la salsa sulla frittata.</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
5	8 uova
	carne e pollame
3	8 fette filetti di pollo
	formaggi e latticini
3,4	qb burro
4,5	320 gr gorgonzola dolce o piccante, come preferite
3	300 ml latte
2	70 gr parmigiano grattugiato
	frutta e verdura
5	16 asparagi (se di stagione, altrimenti si possono non utilizzare)
5	16 foglie basilico (meglio se fresco)
1	2 qb carote
2	1 cipolla
1,3	1,5 kg patate
4	500 gr radicchio tardivo
4	1 scalogno
1	2 costole sedano
2	400 gr zucca a pezzi
	frutta secca
4	60 gr noci sgusciate
	pasta e riso
1	240 gr farro
2	320 gr pasta corta integrale
4	320 gr riso carnaroli
	prodotti alimentari
4	350 ml brodo (possibilmente di pollo)
2	1 litri brodo vegetale
	salumi
3	8 fette prosciutto crudo
5	12 Fette salame a fette
	scatolame
1	1 confezione fagioli borlotti in scatola
5	200 gr fagiolini in scatola
	vini e liquori
3	qb Vino bianco secco

Ingredienti di base
Pasto1 qb sale-pepe-olio evo
Pasto2 qb sale-pepe-olio evo
Pasto3 qb noce moscata qb sale-pepe-olio evo qb salvia qb stuzzicadenti
Pasto4 qb sale-olio evo
Pasto5 qb sale-pepe-olio evo