













Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 <b>Hamburger di ceci con avocado</b> <b>Cavolini di Bruxelles al vapore</b>   10 minuti di preparazione   25 minuti di cottura   35 minuti totale	4 hamburgeri di ceci 1 avocado qb insalata verde qb maionese vegana qb rosmarino fresco 4 panini da hamburger	Tirate fuori tutti gli ingredienti, vi servirà una padella antiaderente per cuocere gli hamburger, un piatto da portata, un tagliere, un tostapane. Fate scaldare un filo di olio nella padella insieme al rametto di rosmarino. Appena l'olio è caldo cuocete gli hamburger fino a che saranno dorati da entrambe i lati. Nel frattempo affettate l'avocado a fette lunghe e sottili, fate tostare il pane (se non avete il tostapane tostateli in una padella antiaderente) poi spalmateli di maionese. terminate i panini con gli hamburger, l'avocado e l'insalata. Serviteli subito.
	500 gr cavolini di bruxelles qb sale-pepe-olio evo	<i>Tirate fuori gli ingredienti - vi servirà una vaporiera o l'utensile per cuocere a vapore, una insalatiera media.</i>  <i>Pulite i cavolini eliminando le foglie rovinare più esterne, poi fateli cuocere al vapore per circa 15 minuti, fino a quando non saranno teneri.. se volete velocizzare la cottura, potete tagliarli a metà. Conditeli ancora caldi con con sale, pepe ed olio.</i>
Pasto 2 <b>Spaghetti tonno e capperi</b> <b>Radicchio in padella</b>   10 minuti di preparazione   16 minuti di cottura   26 minuti totale	350 gr spaghetti 150 gr tonno sott'olio 1 cucchiaini capperi sotto sale 1 ciuffo prezzemolo 1 spicchi aglio qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un mixer per le verdure e una padella antiaderente. Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Nel frattempo tritate il prezzemolo insieme ai capperi sciacquati e all'aglio. Sgocciate e spezzettate il tonno. Mentre la pasta cuoce scaldate l'olio in una padella aggiungete il trito preparato e fate soffriggere. Unite il tonno spezzettato e fate insaporire per uno o due minuti, quindi togliete dal fuoco. Scolate la pasta, versatela nella padella e mescolate bene. Servite subito.
	500 gr radicchio tardivo qb sale-olio evo 1 scalogno	<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>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 <b>Frittata di zucchini</b>   10 minuti di preparazione   15 minuti di cottura   25 minuti totale	10 uova 2 cipollotti qb prezzemolo qb sale-pepe-olio evo qb parmigiano grattugiato 240 gr zucchini	<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. Tagliate i cipollotti a rondelle sottili e fateli rosolare in padella con qualche cucchiaio di olio, tagliate le zucchini a rondelle sottili e aggiungetele ai cipollotti. Fate cuocere per 10 minuti, girando spesso per non far attaccare le zucchini.</p> <p>Nella ciotola sbattete le uova aggiungendo il prezzemolo, il formaggio grattugiato e regolate di sale e pepe.</p> <p>Riacendete il fuoco sotto alla padella e aggiungete un cucchiaio di olio.</p> <p>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). Potete servirla subito, ma è ottima anche fredda.</p>
Pasto 4 <b>Filetto di maiale con prosciutto            Insalata con valeriana            e indivia</b>   17 minuti di preparazione   8 minuti di cottura   25 minuti totale	400 gr filetto di maiale 4 Fette prosciutto crudo di parma qb aceto balsamico qb olio extravergine di oliva	<p>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una padella antiaderente bassa e larga, un tagliere, un coltello affilato, un piatto da portata.</p> <p>Tagliate a metà le fette di prosciutto. Ricavate 8 fette di spessore uguale dal filetto, conditele con una spolverata di pepe nero e poi adagiate la mezza fetta di prosciutto su ogni medaglione, facendola aderire bene. Mettete le fette di filetto in una padella con qualche cucchiaio di olio evo - con il lato del prosciutto verso il basso - e cuocetele da ambo i lati fino a che saranno dorati e cotti all'interno.</p> <p>Servite irrorando le fette con qualche goccia di aceto balsamico.</p>
	200 gr valeriana qb sale-pepe-olio evo 2 cespi indivia 1 ciuffetto erba cipollina fresca	<p><i>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà un coltello affilato, un tagliere e un piatto da portata.</i></p> <p><i>Pulite 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.</i></p> <p><i>Disponete sul piatto di portata un letto di foglie di indivia; ricoprite con la valeriana.</i></p> <p><i>Cospargete col condimento e con l'erba cipollina.</i></p> <p><i>Fate insaporire qualche minuto prima di servire.</i></p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 5</p> <p><b>Zuppa di farro alle erbe</b></p> <p>🕒 15 minuti di preparazione</p> <p>🕒 25 minuti di cottura</p> <p>🕒 40 minuti totale</p>	<p>300 gr farro</p> <p>80 gr pancetta a fette</p> <p>1 spicchi aglio</p> <p>1 cipolla</p> <p>2 rametti maggiorana</p> <p>qb prezzemolo</p> <p>qb olio extravergine di oliva</p> <p>qb basilico fresco</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola media e una capiente, Il mixer per tritare gli aromi, un tagliere.</p> <p>Tritate il prezzemolo e qualche foglia di basilico. Tritate la cipolla con l'aglio, la pancetta e la maggiorana. Mettete tutto in una pentola capiente con dell'olio e fate soffriggere a fuoco basso, poi unite il farro. Fate insaporire, poi aggiungete un litro abbondante di acqua. Aggiustate di sale e cuocete per circa 20 minuti da quando bolle. Al termine aggiungete il prezzemolo e il basilico tritati, condite con un filo d'olio e servite. Questa zuppa è ottima anche fredda.</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
3	10 uova- <i>Azienda Agricola il Cortile</i>
	carne e pollame
4	400 gr filetto di maiale- <i>Azienda Agricola Formighera s.s</i>
	formaggi e latticini
3	qb parmigiano grattugiato
	frutta e verdura
1	1 avocado- <i>Casa Cos Di Salvatore Cali Quaglia</i>
5	qb basilico fresco
1	500 gr cavolini di bruxelles- <i>Azienda Agricola Ortoblu</i>
5	1 cipolla- <i>Azienda Agricola Ortoblu</i>
3	2 cipollotti
4	1 ciuffetto erba cipollina fresca
4	2 cespi indivia <i>Azienda agricola agrimi.bio</i>
1	qb insalata verde- <i>Azienda Agricola Ortoblu</i>
2	500 gr radicchio tardivo- <i>Terrafiera bio</i>
2	1 scalogno- <i>Azienda Agricola Ortoblu</i>
4	200 gr valeriana- <i>Azienda Agricola Ortoblu</i>
3	240 gr zucchine <i>Azienda Agricola agrimi.bio</i>
	pane e sostitutivi
1	4 panini da hamburger- <i>Panificio Suardelli</i>
	pasta e riso
5	300 gr farro <i>La Baluna</i>
2	350 gr spaghetti- <i>Artigianai</i>
	prodotti vegetali
1	4 hamburgeri di ceci- <i>Gastronomia Valietti Elena</i>
	salse
1	qb maionese vegana- <i>Gastronomia Valietti Elena</i>
	salumi
5	80 gr pancetta a fette- <i>Allevamento Tino di Zorza Ermanno</i>
4	4 Fette prosciutto crudo di parma- <i>Antica Macelleria Turba</i>
	scatolame
2	1 cucchiaini capperi sotto sale <i>rete Incampagna</i>
2	150 gr tonno sott'olio

Ingredienti di base
<b>Pasto1</b>
qb rosmarino fresco
qb sale-pepe-olio evo
<b>Pasto2</b>
1 spicchi aglio
1 ciuffo prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo
<b>Pasto3</b>
qb prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo
<b>Pasto4</b>
qb aceto balsamico
qb sale-pepe-olio evo
<b>Pasto5</b>
1 spicchi aglio
2 rametti maggiorana
qb prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo