

Lista Spesa Unica per le 5 Cene

Tutto ciò che ti serve per organizzare 5 cene fresche con una sola spesa.

COME SI USA

Stampa questa lista prima di uscire. Scegli la colonna **Per 2** o **Per 4 persone**, controlla cosa hai già in frigo e in dispensa, poi compra solo ciò che manca.



I. Verdura e frutta

INGREDIENTE	PER 2 PERSONE	PER 4 PERSONE	PER QUALE CENA
Insalata mista (misticanza, lattuga, songino)	1 cespo (~150 g)	1 cespo grande (~300 g)	Cena 1, contorno Cena 4
Pomodorini ciliegino/datterino	400 g	600-700 g	Cene 1, 2, 5
Zucchine medie	3	5-6	Cena 2 (anche Cena 4 se avanzano)
Broccolo o cavolfiore	1 medio (~500 g)	1 grande (~800 g)	Cena 3
Rucola	1 mazzetto	2 mazzetti	Cena 5
Basilico fresco	1 mazzetto	1 mazzetto grande	Cene 1, 2, 5
Prezzemolo	1 mazzetto	1 mazzetto	Cena 4
Aglio	2 spicchi	3 spicchi	Cene 2, 3
Cipolla rossa (facoltativa)	1 piccola	1 media	Cena 5
Frutta di stagione	4-5 frutti	8-10 frutti	Fine pasto / spuntino



2. Formaggi e freschi

INGREDIENTE	PER 2 PERSONE	PER 4 PERSONE	PER QUALE CENA
Formaggio fresco a scelta (primosale / feta / caprino)	100 g	200 g	Cena 1
Stracchino (o robiola / crescenza)	200 g	350-400 g	Cena 2, anche Cena 5
Ricotta salata (o pecorino)	80 g	150 g	Cena 3
Parmigiano grattugiato	40 g	80 g	Cena 4, finiture
Formaggio fresco per focaccia (stracchino / primosale / mozzarella)	150 g	300 g	Cena 5



3. Pane, focacce e basi

INGREDIENTE	PER 2 PERSONE	PER 4 PERSONE	PER QUALE CENA
Pane casereccio per crostoni	4 fette	8 fette	Cena 1
Pane raffermo o grattugiato grosso	50 g	100 g	Cena 3 (croccante)
Pane di accompagnamento	200 g	400 g	Cena 2
Focaccia grande (o piadine)	1 piccola / 2 piadine	1 grande / 4 piadine	Cena 5

4. Uova e proteine semplici

INGREDIENTE	PER 2 PERSONE	PER 4 PERSONE	PER QUALE CENA
Uova fresche	6	10	Cene 1 e 4
Affettato a scelta (cotto / crudo / bresaola)	80-100 g	150-200 g	Cena 5 (eventuale Cena 4)
Tonno sott'olio (opzionale)	1 scatoletta	2 scatolette	Variante veloce Cena 1

5. Dispensa

INGREDIENTE	PER 2 PERSONE	PER 4 PERSONE	PER QUALE CENA
Pasta corta (penne, rigatoni, fusilli)	160-180 g	320-360 g	Cena 3
Olio EVO	q.b.	q.b.	Tutte
Sale e pepe	q.b.	q.b.	Tutte
Aceto (di vino o di mele)	q.b.	q.b.	Cena 1
Olive nere denocciolate	50 g	100 g	Cene 1, 5
Origano secco	q.b.	q.b.	Cene 2, 5
Peperoncino (facoltativo)	1	1-2	Cena 3
Pizzico di zucchero (per pomodorini confit)	q.b.	q.b.	Cena 2

6. Extra facoltativi

INGREDIENTE	PER 2 PERSONE	PER 4 PERSONE	PER QUALE CENA
Noci o mandorle	30 g	60 g	Variante ricca Cena 1, croccante su Cena 3
Pinoli	20 g	40 g	Variante ricca Cena 2
Acciughe sott'olio	4 filetti	8 filetti	Variante ricca Cena 2 o 3
Pomodori secchi	50 g	100 g	Cena 5, alternativa a olive
Yogurt naturale	1 vasetto	2 vasetti	Salse veloci, colazione



CONSIGLIO DELLA BOTTEGA

Una spesa furba non è una spesa piena: è una spesa pensata. Se un ingrediente non è bello o non è di stagione, usa la scheda sostituzioni.



La Cucina Della Bottega

by Sa Buttega Antiga