

PESCE E FORMAGGIO

FIORI DI SALMONE E ZUCCHINE
COZZE E PECORINO
SPADA CROCCANTE
INSALATA RICCA

LA SPESA

premesso che in casa abbiamo:
maionese, prezzemolo, timo, olio sale,
peperoncino, basilico, origano, menta, aglio, cipolla

compriamo:
2 zucchine
1 mela
1 avocado
2 limoni
50g di pinoli
300g di insalata mista (valeriana o songino), iceberg

400g di pesce spada
1 kg di cozze
150g di salmone affumicato

1 confezione piccola di philadelphia
jougurt bianco
120 g di pecorino romano
320 g di pasta
400 g. pelati
pan carrè