



BATCHCOOKING

RECETAS

Día 1. Ensalada de espinacas y arroz integral con calabaza asada, frutos secos y mozzarella fresca

Día 2. Crema de calabaza y zanahoria + contra de pollo encebollado

Día 3. Legumbres con verduras: calabaza, zanahoria, champiñones

Día 4. Lasaña de berenjena y patata con frutos secos y mozzarella fresca

Día 5. Espaguetis con champiñón y pollo

*Humus de zanahoria con palitos de verduras (pimiento, pepino, apio o zanahoria)

*Galletas de avena, plátano y frutos secos con canela

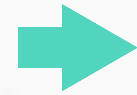


INGREDIENTES (2)

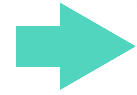
- 
- ➔ 1 calabaza
 - ➔ 6 zanahorias
 - ➔ 3 puerros
 - ➔ 3 cebollas
 - ➔ 200 gr de champiñones
 - ➔ 2 berenjenas (o calabacín)
 - ➔ 2 plátanos
 - ➔ 6 tomates cherry
 - ➔ 2 dientes de ajo
 - ➔ Espinacas baby
 - ➔ 4 filetes de contra muslo
 - ➔ 2 bolas de mozzarella
 - ➔ Queso feta
 - ➔ 2 botes de garbanzos
 - ➔ Tahini
 - ➔ 250 gr de avena
 - ➔ Pasas y nueces
 - ➔ Pasta integral
 - ➔ Arroz integral
 - ➔ Tomate triturado
 - ➔ Canela



Clave 1. La gran base



Limpia y pica muy fino los puerros y las cebollas.



Coloca una cacerola grande a fuego bajo con 2 cucharadas de aceite.



Incorpora las verduras, añade sal y coloca la tapa.



Cocina hasta que las verduras estén tiernas, vigilando y moviendo durante todo el proceso.

Clave 2.

El horno como complemento



Limpia las zanahorias dejando solo la parte comestible.



Corta la calabaza en rodajas.



Colócalas en una bandeja forrada con papel de horno untada en aceite.



Añade hierbas aromáticas y sal y hornea hasta que estén tiernas (unos 30 minutos). Horno precalentado a 180°.





Día 1.

Ensalada de espinacas y arroz integral con calabaza asada

- ➔ Cuece el arroz.
- ➔ Elimina la cascara de la calabaza.
- ➔ Coloca en tu tupper las espinacas, sobre esta una ración de arroz, $\frac{1}{4}$ de calabaza y el queso desmigado.
- ➔ Aliña con aceite, vinagre de Módena sal y pimienta, y añade un puñado de frutos secos.



Día 2.

Crema de calabaza y zanahoria + contra de pollo encebollado

- ➔ Deja en la cacerola $\frac{1}{4}$ de las verduras y añade 2 zanahorias y la mitad de la calabaza asada. Cubre con agua .
- ➔ Cuando cueza elimina parte del agua y tritura. Incorpora el agua según lo necesite* .
- ➔ Coloca en una sartén a fuego medio $\frac{1}{4}$ de verduras y sobre estas cocina el pollo salpimentado.

*Reserva el caldo sobrante



Día 3.

Legumbres con verduras: calabaza, zanahoria, champiñones

- ➔ Coloca en la cacerola $\frac{1}{4}$ de verdura pochada a fuego medio y añade los champiñones y un ajo picado fino
- ➔ Añade la calabaza sobrante, 2 zanahorias en tacos y 6 tomates cortados en mitades
- ➔ Cubre con el caldo sobrante del puré y cocina hasta que el caldo haya espesado
- ➔ Llena medio tupper con la verdura, la otra media con la legumbre cocida y añade caldo



Día 4.

Lasaña de berenjena y patata con frutos secos y mozzarella fresca

- ➔ Corta en rodajas la berenjena y la patata. Pon la berenjena en remojo con sal.
- ➔ Coloca en una fuente de horno una base de tomate y cubre con las patatas, sobre estas la berenjena y encima la mozzarella.
- ➔ Repite la operación y termina con migas de feta o parmesano y hierbas.
- ➔ Hornea a 180° durante 45min o hasta que se haya evaporado el líquido.



Día 5.

Espaguetis con champiñón y pollo

- ➡ Cuece la pasta.
- ➡ Coloca las verduras sobrantes en una sartén y añade los champiñones cortados. Añade el pollo en tacos.
- ➡ Incorpora el tomate (si es triturado añade una pizca una cucharadita de azúcar y sofríe). Cocina hasta que todos los ingredientes queden ligados.
- ➡ Sirve los espaguetis con la salsa.



Humus de zanahoria con palitos de verduras

- ➔ En un vaso batidor tritura 200 gr de garbanzos, 2 cucharadas de tahini y 20 ml de agua fría. Tritura.
- ➔ Añade 4 zanahorias asadas, ajo, aceite, jugo de limón, sal y tritura.
- ➔ Almacena el humus en botes de cristal con tapa.
- ➔ Corta unas verduras en bastones la noche antes de llevártelo y almacénalo en un tupper distinto al del hummus con un papel en la tapa.



Galletas de avena, plátano y frutos secos con canela



Sube el horno a 200°



Coloca en un bol 2 plátanos maduros pelados, una cucharadita de canela y aplasta con un tenedor



Añade 1 ½ de avena, los frutos y las frutas secas y mezcla



Cubre una bandeja con papel de horno y coloca bolitas del mismo tamaño que irás aplastando con la mano



Hornea durante 20-25 minutos