



BATCH COOKING

RECETAS

Día 1. Merluza con champiñones y salsa de boniato

Día 2. Ensalada de garbanzos con verduras asadas y hojas verdes

Día 3. Pollo con boniato y verduras asadas con mascarpone

Día 4. Tabulé

Día 5. Berenjena rellena de garbanzos, tomate asado y mascarpone

- Compota fácil de Manzana
- Brownie rápido de boniato



INGREDIENTES

3 zanahorias

1 naranja

1 boniato grande

1 cebolla

2 dientes de ajo

2 berenjenas

25 tomatitos cherry

1 tomate maduro

10 champiñones

100 gr de hojas verdes

2 berenjenas

150gr de contramuslo de
pollo

100 gr de lomo de merluza

3 manzanas

1 limón

1 tarrina de queso

mascarpone

Queso feta

1 bola de mozzarella fresca

100gr de harina de avena o
similar

200 gr de garbanzo cocido

6 cucharadas de cacao en
polvo

10 dátiles Med Joul

Aceite de oliva virgen

Sal y pimienta

Hierbas aromáticas



Horno 1

GARBANZOS

- Escurre los garbanzos cocidos.
- Colócalos en un cuenco y añade 1 cucharada de aceite de oliva, sal, pimienta, ajo en polvo y otras especias a tu gusto (funciona muy bien con mezcla de hierbas aromáticas, pimentón ahumado o curry).
- Mezcla hasta que todos los garbanzos queden impregnados.
- Extiéndelos sobre una bandeja de horno cubierta con papel y hornea a 180 grados durante 30 minutos (o hasta que estén crujientes).



Horno 2

BERENJENAS

- Lava las berenjenas y córtalas a la mitad.
- Realiza cortes transversales profundos en la parte blanca de las berenjenas para asegurar que el calor llega al interior.
- Colócalas en una bandeja de horno. Salpimenta y añade un chorrito de aceite de oliva.
- Hornea durante 30 minutos a 180 grados.



Horno 3

BONIATO Y ZANAHORIA

- Lava las zanahorias y el boniato.
- Corta las zanahorias longitudinalmente.
- Corta el boniato en tiras.
- Colocalos junto en una bandeja forrada con papel de horno untada en aceite. Añade hierbas aromáticas y sal.
- Hornea hasta que las verduras estén tiernas (unos 30-40 minutos). Horno precalentado a 180º.



Horno 4

TOMATE, CEBOLLA Y AJO

- Lava los tomates y córtalos a la mitad. El tomate maduro córtalo en dados.
- Pela y corta la cebolla en láminas.
- Aplásta los ajos sin pelar con un cuchillo.
- Coloca todo en una bandeja forrada con papel de horno. Añade aceite y sal.
- Hornea hasta que las verduras estén tiernas (unos 30 minutos). Horno precalentado a 180°.



Día 1

MERLUZA CON CHAMPIÑONES Y SALSA DE BONIATO

1. Cocina a la plancha la merluza y los champiñones
2. Tritura la mitad del boniato con un diente de ajo pelado, ½ cebolla y 10 tomatitos cherry, 1 tomate (todos ellos asados). Si lo necesitas añade agua hasta conseguir una crema espesa. Salpimenta.
3. Coloca una base de crema en el tupper y sobre esta la merluza y los champiñones a la plancha.



Día 2

ENSALADA DE GARBANZOS CON VERDURAS ASADAS Y HOJAS VERDES

1. Mezcla en un bote una parte de jugo de naranja, una de jugo de limón y una de aceite. Almacénala en un tarrito para llevar.
2. Coloca en tupper una base de hojas verdes (100gr) y sobre esta la mitad de los garbanzos horneados y atemperados.
3. Añade 1 zanahoria (dos mitades) cortada en dados y 10 mitades de cherry.
4. Trocea ½ bola de mozzarella y añádela para terminar.



Día 3

POLLO CON BONIATO ASADO Y VERDURAS CON MASCARPONE

1. Extrae la carne de media berenjena y córtala en dados.
2. Corta también 1 zanahoria y $\frac{1}{4}$ de cebolla asada
3. Mezcla en un bol 3 cucharadas de mascarpone con una cucharada de leche o 2 de yogur. Mezcla hasta obtener una crema y salpimenta.
4. Mezcla las verduras asadas con 2 cucharadas de mascarpone y reserva el resto para la siguiente receta.
5. Cocina el pollo a la plancha y cuando se atempere, colócalo en tu tupper junto con las verduras y la mitad del boniato asado.



Día 4

TABULÉ

1. Cuece el cuscús según instrucciones del fabricante. También puedes utilizar quinoa.
2. Extrae la carne de media berenjena y córtala en dados.
3. Corta 1 zanahoria (dos mitades) en rodajas.
4. Mezcla todos los ingredientes, añade 10 mitades de cherry y colócalos en un tupper.
5. Mezcla jugo de limón, aceite y las hojas de menta o hierbabuena picadas. Resérvalas en un bote a parte.

Como extra puedes añadir queso feta desmigado, o si prefieres un sabor mas suave utiliza queso fresco o mozzarella fresca.



Día 5

BERENJENA RELLENA CON GARBANZOS, TOMATE ASADO Y MASCARPONE

1. Vacía 2 mitades de berenjena sin romper la piel. Corta en dados y vuelve a introducirlas a modo de cuenco. Salpimenta si fuese necesario
2. Añade 2 cucharadas de la crema de mascarpone sobre la carne de las berenjenas. Sobre ésta incorpora los tomates asados sobrantes y termina con los garbanzos especiados.
3. Añade frutos secos picados para terminar. Puedes tomar este plato frío o templado.



Compota fácil de manzana

1. Hornea 2-3 manzanas a 180 grados durante 30 minutos.
2. Cuando se atemperen pártelas a la mitad y retira el corazón pero no la piel.
3. Tritura la manzana asada con jugo de limón y un chorrito de agua hasta conseguir la textura deseada.
4. Si te gusta algo más dulce puedes añadir un dátil en el momento del triturado.

*Esta compota es perfecta para acompañar yogur, gachas o incluso algunos platos de carne o pescado.



BROWNIE RÁPIDO DE BONIATO

1. Precalienta el horno a 180 grados.
2. Pon en remojo los 10 dátiles.
3. Pela y trocea un boniato asado.
4. Tritura los dátiles junto con el boniato, 6 cucharadas de cacao magro en polvo, 100gr de harina de avena (puedes utilizar la harina que tengas a mano), 50 ml de leche o bebida vegetal y una pizca de sal. Tritura hasta conseguir una mezcla homogénea y cremosa. A continuación incorpora media taza de almendras o nueces picadas y mezcla con una cuchara para que se reparta por la masa.
5. Vierte la mezcla en una bandeja forrada con papel de horno y hornea durante 20 minutos. Es importante dejarlo enfriar antes de cortarlo.

