

The image shows five glass jars of various sizes, each containing a different pre-prepared meal or snack. The jars are arranged in a cluster. The largest jar on the left is filled with white rice, topped with scrambled eggs, broccoli, and carrots. The jar in the center foreground also contains rice, topped with scrambled eggs, broccoli, and carrots. The jar in the center background is filled with granola and fresh fruit, including blueberries, green grapes, and raspberries. The jar on the right is filled with chia seed pudding, topped with raspberries and blueberries. The jar in the bottom right foreground is filled with a smoothie or juice, containing mango, strawberries, and other fruits. The text "BATCH COOKING" is overlaid in the center of the image in a large, white, sans-serif font.

BATCH COOKING

RECETAS

Día 1. Berenjenas encebolladas con atún y patata cocida

Día 2. Gazpacho de pepino y menta + tortilla de calabacín

Día 3. Pisto con contramuslo de pollo y patata cocida

Día 4. Pasta con berenjena encebollada y pesto rojo

Día 5. Ensalada de lentejas con verduras asadas

*Lassi de melocotón

*Gachas frías de avena y yogur



INGREDIENTES

3 puerros

3 cebollas

2 pepinos

2 calabacines

2 berenjenas

2 patatas medianas

2 pimientos

20 tomates cherry

6 zanahorias

2 ajos

2 melocotones

2 plátanos

Hojas de menta fresca

Albahaca fresca

2 yogures griegos

5 huevos

100 gr de pollo o pavo

100 gr de atún

1 bote de lentejas

1 bote de tomate

triturado

1 lata de caballa

Cúrcuma y cardamomo

1 taza de avena

½ vaso de leche



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

- Coloca los tomatitos enteros.
- Corta las zanahorias longitudinalmente.
- Corta los pimientos en tiras.
- Coloca las verduras y 1 diente de ajo sin pelar 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 minutos). Horno precalentado a 180°.
- Recuerda tener en cuenta que si vas a asar más cantidad de alimento con otros fines (hacer una compota, por ejemplo) debes dejar esa parte sin aliñar, para que mantenga un sabor neutro.
- La cantidad de verduras esta aumentada para que sobre. De esta manera obtendrás guarniciones que utilizar en las cenas, aliñadas con aceite y hierbas aromáticas, o con una salsa de yogur.



Día 1

BERENJENAS ENCEBOLLADAS CON ATÚN Y PATATA COCIDA

1. Corta las berenjenas en tiras gruesas y colócala en un cuenco con sal. Transcurridos 20 minutos escurre el líquido y aclara con agua.
2. Utiliza **la mitad** de la verdura pochada y cocínala con **1/3 de la berenjena** en una cazuela a fuego medio con la tapa puesta. Salpimenta.
3. Cocina el atún a la plancha.
4. Cuece las patatas limpias, manteniendo la piel.
5. Coloca en un tupper **la mitad** de las verduras y sobre estas **1 patata cocida**, pelada y cortada en dados y el atún. Puedes aliñarlo con vinagre de Módena y tomar templado a temperatura ambiente, siempre teniendo cuidado de no romper la cadena de frío.



Día 2

SOPA FRÍA DE PEPINO Y MENTA + TORTILLA DE CALABACÍN

1. Para la crema fría pela y corta el pepino en dados. Colócalo en un escurridor con sal durante al menos 10 minutos y a continuación incorpóralo a un vaso batidor. Añade **1 yogur, 1/2 ajo, 3-4 hojas de menta limpias, 2 cucharadas de aceite, un chorrito de vinagre y tritura.** Añade agua si fuese necesario. Refrigera.
2. Bate en un bol grande **los 5 huevos** y salpimienta.
3. Pocha **1/4 de la verdura pochada con 1 calabacín** cortado en dados. Cuando esté tierno deja enfriar e incorpóralo al huevo volviendo a mezclar.
4. Cocina la tortilla en una sartén vuelta y vuelta.

*Esta receta da para 4 raciones (dependiendo de la persona), así que puedes usarlo en cenas y comidas.



Día 3

PISTO CON CONTRAMUSLO DE POLLO Y PATATAS

1. Coloca en una cacerola con aceite a fuego medio $\frac{1}{4}$ de las verduras **1 berenjena cortada y 1 calabacín** cortados en dados. Cocina con la tapa puesta hasta que estén tiernas y a continuación incorpora el bote de tomate con una pizca de azúcar. Salpimenta y cocina hasta que el jugo quede concentrado.
2. Cocina el filete a la plancha.
3. Coloca en un tupper el pisto y sobre este el filete y una patata cocida, pelada y cortada en dados.



Día 4

PASTA CON BERENJENA Y PESTO ROJO

1. Cuece la pasta.
2. Coloca en una batidora 5 tomates cherry asados, ½ diente de ajo, 1 parte de almendra molida, 1 parte de parmesano, 3 partes de albahaca y 3 partes de aceite de oliva. Añade la sal y tritura.
3. Coloca la pasta cocida en un tupper y sobre esta la berenjena y el pesto.

*El pesto sobrante lo puedes utilizar para acompañar unas patatas asadas, platos de pescado o carnes a la plancha o simplemente para untar en pan. Es una salsa muy saludable.



Día 5

ENSALADA DE LENTEJAS CON VERDURAS ASADAS

1. **Recupera el ajo** que has asado con el resto de verduras. Elimina la piel y coloca su carne en un cuenco. Añade aceite, hierbas aromáticas como tomillo o romero, un chorrito de limón y sal. Mezcla hasta que todos los ingredientes hasta que queden integrados.
2. Escurre **las legumbres** y colócalas en un bol. A continuación añade **las verduras asadas troceadas y la caballa desmigada**.
3. Mezcla cuidadosamente para que la legumbre no quede deshecha.
4. Coloca la ensalada en un tupper y guarda el aliño en un bote a parte.



LASSI DE MELOCOTÓN

1. Coloca en una jarra batidora **los melocotones pelados y troceados, 1 yogur, una medida de yogur de leche y el cardamomo**. Tritura hasta obtener una crema ligera. Si quedase muy espeso puedes añadir más leche. Reserva en la nevera. Y toma muy frío.

*Puedes sustituir el cardamomo por una **mezcla de canela y nuez moscada**.

*La receta original lleva mango, pero utilizamos melocotón para aprovechar los productos de temporada.



GACHAS FRÍAS DE AVENA Y YOGUR

1. Aplasta **los 2 plátanos** hasta formar una crema.
2. Coloca en un recipiente $\frac{1}{2}$ **vaso de leche y el yogur** y mezcla hasta que los dos ingredientes queden integrados.
3. Incorpora **la avena y la crema de plátano** y repite la operación. Vierte la mezcla en recipientes individuales dejando un espacio de 3-4 cm por encima.

* Manténlo en el refrigerador al menos 3 horas. En el momento de tomarlo incorpora trocitos de chocolate negro, fresas o cualquier otra fruta picada y frutos secos. Al incorporar la crema de plátano a la mezcla no será necesario añadir azúcar.

Esta receta es perfecta para un desayuno rápido o para llevar.

