



Menú semanal

BATCH COOKING III

Menú para una semana-quincena

Te ayudo y te doy ideas para las comidas y cenas de Febrero-Marzo esta edición es un poco más carnívora, pero si tienes las anteriores igual puedes combinarlas.

Este menú está calculado para:

- *comer bien*
- *repetir sin aburrirse*
- *y no tirar comida*

Si una semana se come más o menos, no pasa nada. Esto es una guía para sostenerte, no una norma rígida.

IDEAL PARA

- *Cocinar el domingo en 2-3 horas*
- *Reutilizar elaboraciones*
- *No pensar el resto de la semana*

ELaboraciones Base

CANTIDADES PARA 4 PERSONAS

LO HE PENSADO PARA QUE TODO TE SEA BASTANTE COMODO.

verduras al Horno para combinar en BOWLS; en ensaladas, como acompañamiento y también como principal.

La crema para que la utilices como entrante o como acompañante!

La carne tu eliges la que quieres, te pongo estofado, hamburguesas, y salsas; pero puede ser de cerdo, de pollo o ternera, lo que más te guste.

LOS GARBANZOS FRIOS, siempre viene bien, para comer sola con mas verduritas, o para utilizar en algún relleno de una fajita, incluso para hacer un revuelto con ella.

Distribución del menú

comidas

LUNES:

Pasta con boloñesa

Ensalada de Garbanzos con queso feta

MARTES:

Estofado de ternera con arroz o patata cocida.

MIÉRCOLES:

Hamburguesa con verduras horno

JUEVES:

Arroz salteado con verduras al horno

Carne estofada desmenuzada

VIERNES:

Pastas con verduras asadas y feta

CENAS

LUNES:

Crema de puerros y setas

Tosta de vegetales asados.

MARTES:

Crema de Batata

Ensalada de garbanzos con agregado de cherrys y hierba buena

MIÉRCOLES:

Cremita de puerro y setas

Taco relleno verdura

JUEVES:

Crema de batata

Sandwich templado de verduras asadas y hummus

VIERNES:

Hamburguesa con ensalada simple



Lista de la compra

Verduras & fruta

- Puerros → 5 unidades
- Setas (champiñón o portobello) → 400 g
- Batata → 1,3 kg
- Col lombarda → ½ unidad
- Pimientos → 3 unidades
- Calabacín → 2 unidades
- Zanahorias → 7 unidades
- Cebollas → 4 unidades
- Ajo → 2 cabezas
- Tomates cherry → 250 g
- Hierbabuena → 1 manojo
- Limones → 2 unidades
- Lechuga o brotes verdes → 1 bolsa grande
- Patatas 1 kg
- Cherrys a gusto

Secos / Lácteos

- Garbanzos cocidos → 500 g
(o 250 g secos si los cueces)
- Queso feta 2 paquetes
- Pasta seca → 500–600 g
- Arroz → 500 g
- Pan para tostadas / sándwich → 1–2
barras o molde
- Pan para hamburguesas → 4–8
unidades
- Tomate triturado → 1,2 kg
- Hummus (está en el recetario
anterior)
- 1 bote de garbanzos

Proteínas

- Ternera para guisar:
800 g
- Carne picada de
ternera: 1 kg

Crema de puerro y setas

Amo el horno, cocinar en el me parece aprovechamiento de espacio, de tiempo permitiendo que las verduras queden con un sabor único.

La cocción envolvente contribuye a que los azúcares naturales de nuestra verdura se caramelice y nos de mucho más sabor.

Ingredientes

- Puerro
- Setas
- Sal
- Pimienta (opcional)

Perfecto Para:

- *entrante*
- *acompañar*
- *untar*

Preparación

Preparación

1. Lava y corta los puerros
2. Limpia bien los champiñones que tengas.
3. Agrega todo en una bandeja de horno, un chorro de aceite, sal y ajo a gusto, si quieres.
4. Hornea por 35 minutos a 180 grados
5. Tritura

Guarda parte sin aliñar para que aguante mejor.



Boniato asado

Ingredientes

- Boniato 1,5 Kg
- AOVE
- Sal
- (opcional) comino, tomillo o pimentón suave

Preparación

1. Pela los boniatos, corta en trozos
2. Colócalas en una bandeja grande con papel vegetal
3. Añade AOVE, sal.
4. Mezcla bien con las manos. A la mitad de la bandeja agregale las especias, a la otra mitad no; así puedes jugar con ellas durante la semana.
5. Hornea a 190 °C durante 35–40 minutos:
 - remueve a mitad de cocción
 - deben quedar doradas, no secas
6. Puedes hacer crema con la mitad, tritura y agregándole algo de liquido puede ser caldo o leche.

consejo personal

Los boniatos quedan estupendos con comino, con naranja y /o pimienta

Usos durante la semana

- Solas con salsa de yogur
- En crema
- Para acompañar

Salsa Ácida

Ingredientes

Yogurt Natural 1lt
Zumo medio limón
Sal
Pimienta
Shot de agua con gas

Guarda en frío.
Dura toda la semana

Preparación

En un bowl mezcla el yogurt con el zumo de medio limón, la sal, la pimienta y el shot de agua con gas, mezclas bien, con un batidor. Puedes guardarla en el mismo envase del yogurt y utilizarla para distintas preparaciones.

Arroz Blanco

Ingredientes

- Arroz 500 gr
- Agua hirviendo 1 Lt

Preparación

1. Pon a hervir agua.
2. En una olla echa aceite y un diente de ajo, agrega el arroz y saltea
3. Agrega el agua hirviendo.
4. Tapa y baja el fuego y dejalo por 12 minutos sin revolver ni destapar.

Si quieres más sabor: usa caldo en vez de agua.

Verduras base al horno

verduras:

½ COL LOMBARDA

2 PIMIENTOS

2 CALABACINES

2 Puerros

5 ZANAHORIAS

consejo personal

Puedes guardarlas por separado

PELA, CORTA TODA LA VERDURA, HORNEALA CON ACEITE DE OLIVA Y SAL, A 180 GRADOS POR 45 MINUTOS, GUÁRDALA EN UN TUPPER, Y ANDA UTILIZÁNDOLA SEGÚN TE APETEZCA.

Garbanzos fríos

ingredientes:

BOTE Garbanzos

TOMATES CHERRYS

1 PAQUETE queso feta

ALBAHACA

Preparación:

Lavar LOS Garbanzos en BOTE, y escurrir.

CORTAR TOMATES CHERRYS, DESMENUZAR EL queso feta y AGREGAR ALBAHACA.

*RECOMIENDO HACERLO EN EL momento!

Carne estofada

Ingredientes:

800 Gr De Ternera
1 CEBOLLA
2 Zanahorias
2 Dientes de ajo
Laurel
Sal
agua o caldo

consejo personal

Puedes congelar la mitad.

1. corta La carne en cubos
2. Dora La carne en una olla con un par de cucharadas de aceite, que de dore, y agregamos La verdura y el ajo.
3. rehoga 5 minutos, y cubre con caldo/agua , añade el Laurel y cocina 1 Hr y media, a fuego bajo.

uedes guardarlo 3-4 dias en nevera, o congelarlo.

Hamburguesas

Ingredientes:

100 Gr de carne por persona

Sal

Pimienta

Nuez moscada

(Opcional ajo y perejil,

yo no lo pondría así se siente el sabor de la carne)

Consejo Personal

No utilices rodajas de limón dentro del horno, porque amarga un poco.

Mezclamos bien, hacemos bolitas de 100 gr, y aplastamos, podemos congelar así e ir sacando, o pre cocinar.

Que en este caso sería, en una sartén, con dos cucharadas de aceite, sellas las hamburguesas, por ambos lados, y las guardas en un tupper.

Al momento de comerlas las terminas en la sartén y listo!

Puedes comerlo en pan, o al plato!

Salsa Boloñesa rápida

Ingredientes:

500 Gr De carne

500 Gr De Salsa De Tomate (echale un ojo a la de abajo)

Cebolla 1

Ajo 1 diente

Sal

aceite

1. Sofríe cebolla y ajo , añade la carne y que se dore bien.

2. Agrega vino si quieres, o especias, yo suelo agregarle una tapita de vino, y una ramita de canela, (que luego retiro antes de guardar).

3. Incorporamos la salsa de tomates.

4. Cocinamos por al menos 30 minutos a fuego bajo.

Salsa de Tomate

Ingredientes:

Tomates 1 Kg

Cebolla 1

Ajo 2 dientes

Sal

Aceite

Preparación:

Mete todo en el horno, partido en 4, chorro generoso de aceite por encima, sal y dejamos 45 minutos a 180 Gr.

Trituramos!!! y listo!

Este menú está pensado para cocinar una vez y olvidarte de pensar el resto de la semana.

Si quieres aprender a organizarte así, échale un ojo a mis talleres, tenemos talleres temáticos y saludables.

NOS VEMOS EN 3 SEMANAS!

bernarditacocina.com

bernardita.cocina@gmail.com

📷 bernardita.cocina

Cobertizo del Conde 2

- Málaga

615 274 854



Bernardita
cocina