



Bernardita
cocina



Menú semanal
2 EDICIÓN

BATCH COOKING II

Menu Para una semana-quincena

SEMANA 1

Te ayudo y te doy ideas para las comidas y cenas de Febrero

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.

EL COUSCOUS LO HE PENSADO PARA QUE TENGAS EN LA NEVERA Y MEZCLES CON VERDURITAS, INCLUSO PARA ACOMPAÑAR EL PESCADO. Y EL ÚLTIMO DÍA TE SIRVE DE TABULÉ CON LIMÓN, Y HIERBABUENA A TOPE.

EL PESCADO TU ELIGES EL QUE QUIERES, TE PONGO OPCIONES DE SALSITAS Y PREPARACIONES PARA QUE NO COMAS IGUAL.

GARBANZOS; TANTO PARA AGREGAR A TUS BOWLS; CÓMO PARA HACER UNA ENSALADA BASE CON LAS VERDURAS AL HORNO; O PARA HACER UNA BUENA SOPA DE GARBANZOS Y ESPINACAS.

Y UN POSTRECITO DE RECOMPENSA POR HACERLO TAN BIEN; SNICKER VEGANO

Distribución del menú

COMIDAS

LUNES:

Pescado al horno + zanahorias asadas
+ Ensalada de espinacas.

MARTES:

Sopa de garbanzos con espinacas.

MIÉRCOLES:

Pescado con brocolí y salsa de yogur

JUEVES:

Tortilla de brocoli y espinacas con ensalada fresca

VIERNES:

Bowl con base de cous cous, zanahorias salteaditas con especias, garbanzos al horno y semillas por encima -si te queda salsa de yogur, puedes agregarle-

CENAS

LUNES:

Ensalada de Brócoli con cous cous y garbanzos

MARTES:

Cous cous calentito con zanahorias salsa de yogur y hierbas.

MIÉRCOLES:

Ensalada de garbanzos con pimientos verde, tomate cherry, queso feta y albahaca.

JUEVES:

Brocolí salteado con puerro y un huevo frito por encima.

VIERNES:

Crema de zanahorias y leche de coco con frutos secos

El postre lo acomodas tu cuando tu quieras

Lista de la compra

Verduras & fruta

- Brócoli: 3 ud
- Espinaca: 2 bolsas
- Zanahorias: 1,5 kg
- Ajo: 1 cabeza
- Limón: 3
- Tomate cherry ½ kg
- Aguacate 1
- Puerro 1
- Pimiento verde 1

secos / despensa

- Garbanzos cocidos 2 botes (u 500 gr secos)
- Cous cous 600 gr
- Dátiles 250 gr
- Almendras 100 gr
- Cacahuetes 80 gr
- Crema cacahuetes 2 cucharadas
- Chocolate negro 1
- Leche de coco 1 bote
- Yogur natural 1 bote grande 1 lt
- Queso feta 1

proteínas

- Merluza 500 gr
- Salmón 500 gr
- Huevos 8 u

Brócoli - Textura crujiente por fuera, tierna por dentro

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

- **Brócoli**
- **AOVE**
- **Sal**
- **Pimienta (opcional)**

PERFECTO PARA:

- *ensalada de brócoli*
- *acompañar pescado*
- *añadir a bowls*

preparación

Preparación

1. Lava el brócoli y córtalo en trozos pequeños.

Cuanto más pequeño, más crujiente.

2. Sécalo bien (clave para que no quede hervido).

3. Colócalo en una bandeja con papel vegetal.

4. Añade AOVE, sal y mezcla bien con las manos.

5. Hornea a 180 °C durante 20–25 minutos:

a mitad de cocción, remueve y si lo quieres más dorado, sube a 200 °C los últimos 5 min

Guarda parte sin aliñar para que aguante mejor.

Zanahorias asadas

Ingredientes

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

Preparación

1. Pela las zanahorias y córtalas a la mitad.
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

Usos durante la semana

- Solas con salsa de yogur
- Con cuscús caliente
- En ensaladas (frías o templadas)

consejo personal

Las zanahorias quedan muy ricas con nuez moscada, con comino, o con pimienta negra.

Salsa Ácida

Ingredientes

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

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 yogur y utilizarla para distintas preparaciones.

Guarda en frío.
Dura toda la semana

Cous cous

Ingredientes

• **Cous cous en crudo total: 500 g**
Rinde aprox. 1,2 kg cocido

Preparación

1. Pon el cuscús en un bol grande.
2. Añade:
 - la misma cantidad de agua hirviendo
 - sal
 - un chorrito de AOVE
3. Remueve, tapa y deja reposar 15 minutos.
4. Destapa y desgrana con un tenedor.

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

Merluza/Salmón

COCCIÓN Base

- Horno 180 °C · 12–15 min (según grosor)
- SOLO CON SAL Y AOVE

salsas (añadir al servir)

- Limón + Perejil
- salsa de yogur que hicimos previamente + mostaza
- Aceite + ajo + pimentón

consejo personal

Noutilices rodajasdelimón dentro del horno, porque amarga un poco.

Así no se estropea la textura del pescado.

También puedes dejar unos trocitos de salmón, marinando con salsa de soja y jengibre rallado para el bowl, o para acompañar, incluso para una tosta.

Guarda el pescado separado de las salsas para que aguante mas excepto el salmón marinado que debe estar sumergido

Garbanzos

SOPA DE GARBANZOS CON ESPINACAS.

1. Sofríe ajo + pimentón.
2. Añade garbanzos y agua/caldo.
3. Incorpora espinacas al final.
4. 10 minutos y listo.

consejo personal

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

Garbanzos al horno

1. Lava y enjuaga los garbanzos de bote, secalos, y puedes ponerlo en una bandeja de horno con papel vegetal .
 2. Puedes echarle sal y especias a tu gusto, incluso un poco de queso rallado para darles un toque crunchy.
- Puedes dejarlos enfriar y guardarlos en un bote de cristal

También puedes dejar unos trocitos de salmón, marinando con salsa de soja y jengibre rallado para el bowl, o para acompañar, incluso para una tosta.

Guarda el pescado separado de las salsas para que aguante mas excepto el salmón marinado que debe estar sumergido

Espinacas

ensalada de espinacas:

quedan riquísimas con tomatitos cherrys, con aguacate y queso feta

tortilla de brocoli y espinacas:

el brocoli que tenemos horneado, podemos coger algunos arbolitos, y los cortamos chiquititos, cogemos algunas hojas de espinacas las salteamos, incluso con un poco de puerro o ajo, y agregamos brocoli. ponemos todas nuestras verduritas en un bowl.

en otro batimos 4 huevos, y mezclamos con las verduras, ponemos en la sartén con un chorrito de aceite y dejamos cocinar 4 minutos por lado a fuego medio.

Snicker Vegano

ingredientes:

datiles

almendras

cacahuetes

chocolate

crema de cacahuetes

sal

preparación:

muele la misma cantidad de datiles que de almendras (150 gr de cada por ej)

hasta que te quede una pasta.

agregar cacahuetes por encima.

derretimos chocolate y ponemos por encima.

espolvoreamos con sal en escama,

metemos al frigo y guardamos luego en un

tupper cortado en cuadritos

Recetas Mix para la semana

ZANAHORIAS ASADAS
CON SALSA DE YOGUR

BOWL DE COUS COUS CON
ZANAHORIA, SALMON Y
GARBANZOS HORNEADOS

ENSALADA DE ESPINACAS
CON QUESO FETA Y
TOMATE CHERRY

CREMA DE ZANAHORIA
Y LECHE DE COCO

BROCOLI EN
ENSALADA

TORTILLA DE BROCOLI Y
ESPINACAS

SNICKER

SOPA DE GARBANZOS Y
ESPINACAS

PESCADO CON BROCOLI AL HORNO Y SALSA DE YOGUR

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