



# BATCH COOKING companion

**RECETAS  
FÁCILES Y RÁPIDAS  
PARA TODA LA SEMANA**



# MENÚ semanal

LUNES

LUNES

ENSALADA TAILANDESA DE PEPINO  
CON GAMBAS O TOFU CON ALGAS

1 día, en la nevera

MIÉRCOLES

MARTES

ALBÓNDIGAS DE CALABACÍN Y QUESO FETA CON SALSA YOGUR

2 días, en la nevera

MIÉRCOLES

MINI ENSALADA DE BERENJENAS  
CON PIÑONES Y QUESO DE CABRA

3 días, en la nevera

JUEVES

JUEVES

GAZPACHO DE TOMATE Y PEPINO CON CRACKERS

4 días, en la nevera

VIERNES

PISTO CON HUEVO

5 días, el pisto en el congelador

MARTES

TIEMPO DE PREPARACIÓN - El tiempo indicado incluye el tiempo de cocción, durante el cual puedes aprovechar para la preparación de otra de las recetas.

## LISTA DE LA COMPRA PARA 4 PERSONAS

### Alimentos frescos

- 200 g de queso feta
- 75 g de queso de cabra
- 2 yogures naturales
- 200 ml de nata líquida
- 20 gambas crudas o gambas cocidas (pueden sustituirse por 200 g de tofu con algas)

- 6 huevos

Opcional para acompañar el gazpacho:

- 1 trozo de queso parmesano
- 150 g de lonchas de jamón serrano

### Frutas y verduras

- 4 calabacines
- 4 berenjenas moradas
- 10 tomates
- 2 pimientos rojos
- 1 pimiento verde

- 2 pepinos
- 1 zanahoria
- 1 cebolla blanca grande
- 6 cebolletas
- 1 cabeza de ajo
- 1 limón
- 1 lima
- 1 manojo de menta
- 1 manojo de cilantro
- 1 manojo de albahaca
- 1 manojo de tomillo
- 1 manojo de cebollino

Opcional para acompañar el gazpacho y las albóndigas de calabacín y queso feta

- 1 ensalada verde pequeña

### Alimentos salados

- 100 g de pan rallado panko (o pan rallado clásico)
- 150 g de harina
- 500 ml de aceite neutro (cacahuete)

- Aceite de oliva
  - Vinagre de Jerez
  - Salsa Nuoc-mâm
  - 20 g de migas de pan
  - 1 paquete de crackers
  - Orégano seco (o hierbas de Provenza)
  - Semillas de comino
  - Sal y pimienta
- Opcional para acompañar la ensalada de berenjena
- 1 bote de tomate en conserva

### Alimentos dulces

- Azúcar moreno
- 100 g de cacahuetes tostados sin sal
- 50 g de piñones

### SUGERENCIA

Para guardar las hierbas, colocar en un recipiente profundo, llenar al máximo de agua, cubrir con una bolsa de papel y reservar en la nevera.

### Accesorios



Cestillo de vapor



Cuchilla picadora Ultrablade



Cortador de verduras



Mezclador

# PREPARACIONES EL DOMINGO

1	 10 min	Lavar y secar todas las verduras.		LUNES	JUEVES
				MARTES	VIERNES
				MIÉRCOLES	

2	 10 min	Cocer las gambas crudas.		LUNES	JUEVES
				MARTES	VIERNES
				MIÉRCOLES	

- En el caso de haber comprado gambas cocidas, o si utilizar tofu de algas, pasar directamente a la preparación de las verduras para el gazpacho.
- Añadir el agua en el robot de cocina hasta alcanzar 0,7L. Añadir 1 cucharada de sal gorda.
- Colocar las gambas en la cesta de cocción al vapor e iniciar el programa Vapor P1 a 100 °C durante 8 minutos).
- Dejar enfriar las gambas y guardar en la nevera dentro de un hermético de cristal de 1,3L.

Gambas



3	 15 min	Durante la cocción de las gambas, preparar las verduras para el gazpacho		LUNES	JUEVES
				MARTES	VIERNES
				MIÉRCOLES	

- Pelar 1 pepino dejando un par de tiras de piel a cada lado.
- Pelar 4 tomates, retirar las pepitas y cortar en trozos.
- Retirar las pepitas de 1 pimiento rojo y cortar en trozos.

Tomates



Pimientos rojos



	 10 min	Preparar las verduras para cortar		LUNES	JUEVES
				MARTES	VIERNES
				MIÉRCOLES	

- Pelar y picar 2 dientes de ajo.
- Pelar 2 cebolletas y cortar en trozos.
- Deshojar 30 hojas de menta.
- Introducir en el robot de cocina, equipado con la cuchilla Ultrablade, todas las verduras, el ajo, la cebolleta, la menta y 20 gramos de pan rallado.
- Añadir 3 cucharadas de aceite, 1 cucharada de vinagre de jerez y 1 cucharada de zumo de limón.
- Sazonar con sal y pimienta.
- Mezclar a velocidad 11 durante 3 minutos. Retirar la tapa, raspar los bordes y volver a mezclar durante 3 minutos.
- Guardar en la nevera dentro de un hermético de cristal de 1,3L.

Gazpacho



4	 10 min	Preparar las verduras para cortar		LUNES	JUEVES
				MARTES	VIERNES
				MIÉRCOLES	

- Cortar los extremos de 2 calabacines.
- Cortar los extremos de 1 pepino.
- Pelar la zanahoria.
- Cortar el pepino con el cortador de verduras con disco de corte fino.
- Colocar las rodajas de pepino en un hermético de cristal forrado con papel.
- Conservar en la nevera.
- Insertar el disco de rallado grueso.
- Rallar los 2 calabacines.
- Colocar los calabacines rallados en un colador y escurrir.
- Insertar el disco de rallado fino.
- Rallar la zanahoria.
- Introducir la zanahoria rallada en un hermético de cristal 450 ml y guardar en la nevera.

Pepinos en rodajas



Calabacín rallado



Zanahoria rallada



# PREPARACIONES EL DOMINGO

<b>5</b>	30 min	<b>Preparar la ensalada de berenjena</b>	LUNES MARTES MIÉRCOLES	JUEVES VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Cortar 3 berenjenas en trozos no demasiado grandes.</li> <li><input type="checkbox"/> Picar 1 cebolleta pequeña.</li> <li><input type="checkbox"/> Verter 70 ml de aceite de oliva y cebolla picada en el robot de cocina equipado con el accesorio mezclador.</li> <li><input type="checkbox"/> Iniciar el programa Cocción lenta P1 a 130°C durante 3 minutos.</li> <li><input type="checkbox"/> Añadir las berenjenas, 1 cucharada de semillas de comino y programar Cocción lenta P1 a 130°C durante 15 minutos. Las berenjenas han de quedar doradas.</li> <li><input type="checkbox"/> Retirar las berenjenas y escurrirlas.</li> <li><input type="checkbox"/> Colocar las berenjenas en un hermético de cristal y dejar enfriar.</li> <li><input type="checkbox"/> Picar 4 cucharadas de menta y añadirlas a las berenjenas. Sazonar con sal y pimienta.</li> <li><input type="checkbox"/> Guardar en la nevera en un hermético cerrado.</li> </ul>			<p><b>Berenjenas</b></p> 	

<b>6</b>	5 min	<b>Durante la cocción de las berenjenas, preparar las verduras para el pisto.</b>	LUNES MARTES MIÉRCOLES	JUEVES VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Cortar 1 berenjena en trozos.</li> <li><input type="checkbox"/> Cortar 1 pimiento rojo y 1 pimiento verde en trozos.</li> <li><input type="checkbox"/> Cortar 2 calabacines en trozos.</li> <li><input type="checkbox"/> Cortar 6 tomates en trozos.</li> <li><input type="checkbox"/> Cortar 1 cebolla en dados grandes.</li> <li><input type="checkbox"/> Picar 2 dientes de ajo.</li> </ul>			<p><b>Pimientos verdes</b></p>  <p><b>Tomates</b>      <b>Calabacines</b></p>  	

<b>7</b>	50 min	<b>Cocer el pisto.</b>	LUNES MARTES MIÉRCOLES	JUEVES VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> En el bol del robot de cocina equipado con el accesorio mezclador, verter 3 cucharadas de aceite de oliva. Añadir la cebolla, el ajo y los pimientos.</li> <li><input type="checkbox"/> Iniciar el programa Cocción lenta P1 a 130°C durante 5 minutos.</li> <li><input type="checkbox"/> Añadir los dados de berenjena e iniciar el programa Cocción lenta P1 a 130°C durante 3 minutos.</li> <li><input type="checkbox"/> Añadir los tomates, los calabacines, el orégano y el tomillo.</li> <li><input type="checkbox"/> Sazonar e iniciar el programa Cocción lenta P1 a 130°C durante 45 minutos.</li> <li><input type="checkbox"/> Introducir el pisto en un hermético de cristal de 2 L y dejar enfriar.</li> <li><input type="checkbox"/> Guardar en el congelador.</li> </ul>			<p><b>Pisto</b></p> 	

<b>8</b>	30 min	<b>Terminar las albóndigas de calabacín.</b>	LUNES MARTES MIÉRCOLES	JUEVES VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Picar las hojas de 2 cebolletas.</li> <li><input type="checkbox"/> Cortar el queso feta en dados pequeños.</li> <li><input type="checkbox"/> Presionar los calabacines firmemente entre las manos para eliminar toda el agua posible.</li> <li><input type="checkbox"/> Introducir en un bol los calabacines, el queso feta, la cebolla picada, sal y pimienta.</li> <li><input type="checkbox"/> Mezclar todo bien y dar forma de bola a las albóndigas.</li> <li><input type="checkbox"/> Preparar 3 platos hondos.</li> <li><input type="checkbox"/> Verter 150 g de harina en el primer bol.</li> <li><input type="checkbox"/> En el segundo bate 2 huevos.</li> <li><input type="checkbox"/> Verter 100 g de pan rallado panko en el tercero.</li> <li><input type="checkbox"/> Enharinar cada albóndiga y pasar por huevos batidos y rebozar con pan rallado.</li> <li><input type="checkbox"/> Colocar las albóndigas en un hermético de cristal de 2L forrado con papel absorbente.</li> <li><input type="checkbox"/> Guardar en el frigorífico.</li> </ul>			<p><b>Feta en dados</b></p>  <p><b>Albóndigas</b></p> 	

Acuérdate de echar un vistazo a la sección de montaje entre semana para comprar los ingredientes de última hora que necesitarás para ultimar tus comidas

# MONTAJE SEMANAL

<b>1</b> <b>LUNES</b> <b>10 min</b> <b>Ensalada tailandesa de pepino con gambas o tofu con algas.</b>	
<b>Mis preparaciones</b>  <b>Pepinos</b>  <b>Gambas</b>	<input type="checkbox"/> Preparar el aliño de la ensalada. En un bol, mezclar 3 cucharadas de azúcar moreno, 60 ml de lima hasta que se disuelva el azúcar. Añadir 6 cucharadas de nuoc-mâm. <input type="checkbox"/> Pelar las gambas. <input type="checkbox"/> Cortar la parte verde de 1 cebolleta en rodajas finas. <input type="checkbox"/> Picar 6 g de cacahuetes.  <input type="checkbox"/> En un bol, mezclar suavemente las gambas (o el tofu cortado en dados) rodajas de pepino, zanahorias ralladas y cebolleta. <input type="checkbox"/> Añadir la salsa cucharada a cucharada.  <input type="checkbox"/> Decorar los platos con unas hojas de menta y unas cuantas de cilantro picadas. Espolvorear con cacahuetes y cebolleta picada.
<b>Añadir</b> Azúcar moreno   Nuoc-mâm Cebolleta   Zanahoria	<b>SUGERENCIA</b> Para un plato completo, se puede servir con arroz o fideos de arroz.
<b>2</b> <b>MARTES</b> <b>15 min</b> <b>Albóndigas de calabacín y queso feta con salsa yogur.</b>	
<b>Mis preparaciones</b>  <b>Albóndigas</b>	<input type="checkbox"/> Calentar 500 ml de aceite neutro en una sartén a fuego medio. <input type="checkbox"/> Cocer las albóndigas durante 3 o 4 minutos, dándoles la vuelta constantemente. Retirar cuando estén doradas y colocarlas sobre un papel absorbente.  <input type="checkbox"/> Preparar la salsa de yogur. <input type="checkbox"/> En un bol, introducir 2 yogures naturales. Añadir una cucharada de nata líquida, sal, pimienta y cebollino picado.
<b>Añadir</b> Salsa de yogur	<b>SUGERENCIA</b> También puedes servir las albóndigas con una salsa de tomate picante o unas hojas de ensalada.
<b>3</b> <b>MIÉRCOLES</b> <b>10 min</b> <b>Mini ensalada de berenjenas con piñones y queso de cabra</b>	
<b>Mis preparaciones</b>  <b>Berenjenas</b>	<input type="checkbox"/> En una sartén a fuego medio, dorar 50 g piñones, mezclando constantemente. <input type="checkbox"/> Cortar el queso de cabra en dados pequeños.  <input type="checkbox"/> Servir la ensalada de berenjena en los platos con dados de queso de cabra espolvoreados y piñones tostados.
<b>Añadir</b> Queso de cabra	<b>SUGERENCIA</b> Puedes servir unas rebanadas de pan tostado con tomate confitado junto con la ensalada de berenjena.



# MONTAJE SEMANAL

4

JUEVES

3 min

Gazpacho de tomate y pepino con crackers.

Mis preparaciones



Gazpacho

Servir el gazpacho en vasos individuales.

**SUGERENCIA** Acompañar con crackers, lonchas de jamón serrano, virutas de parmesano, dados de queso feta o tofu ahumado o tofu con pesto rosso.

5

VIERNES

25 min

Pisto con huevos.

Mis preparaciones



Pisto

- Descongelar y recalentar el pisto.
- Mientras tanto, sumergir 4 huevos en agua hirviendo a fuego lento y cocer durante 5 minutos.
- Retirar los huevos inmediatamente y sumergir en agua helada para detener el proceso de cocción.
- Esparcir los huevos con cuidado.
- Servir el pisto en platos y añadir un huevo pasado por agua cortado por la mitad en cada plato. Decorar con una ramita de tomillo.
- Servir con pan tostado y albahaca.

**SUGERENCIA** Puedes descongelar y recalentar el pisto utilizando la vaporera externa. En el recipiente del robot de cocina, verter agua hasta el nivel de 0,7 L. Colocar el plato de pisto en el vaporizador externo. Iniciar el programa de cocción al vapor P2 a 95°C durante 20 minutos sin tapa.

Añadir Huevos



JUEVES

VIERNES