

CAROLINE PESSIN

FOTOGRAFÍAS
CHARLY DESLANDES

COCINA
EN
2H
PARA TODA
LA SEMANA
TOMO 2

40 RECETAS
CERO COMPLICACIONES
Y PRODUCTOS DE TEMPORADA



Refrigerador

Tiempo de conservación

1 semana:

- * lechuga lavada
- * hierbas aromáticas lavadas
- * verduras y *crudités* cortadas
- * cebollas y ajos picados
- * vinagretas

5 días:

- * huevos duros
- * humus
- * legumbres cocidas en casa (lentejas, garbanzos, frijoles blancos, etc.)

Entre 3 y 4 días:

- * cereales hervidos (arroz, quinoa, etc.)
- * verduras cocidas
- * sopas, cremas, gazpachos
- * gratinados sin carne

2 días:

- * carne marinada
- * carne y pescado cocido
- * quiches, hojaldres

Consejos

- * No prepares las papas con excesiva antelación: crudas, se oxidan; si las guardas una vez cocidas, saben mal.
- * En el caso de los cereales, si el tiempo de cocción es reducido (como el arroz, la pasta o la sémola), hiérvelos en el último momento, así tendrán mejor sabor y una textura óptima.
- * Conserva los guisos y las sopas en la misma olla o cazuela si son para cenar, así podrás calentarlos directamente.
- * Si congelas un plato casero, debes consumirlo en un plazo de dos meses, como máximo, para que la textura no se altere.

Material básico

Para cocinar

Antes de preparar los menús del libro, comprueba que dispones de los siguientes utensilios:

- * 1 cazuela
- * 1 sartén
- * 3 ollas de distinto tamaño
- * opcional: un wok y una vaporera

Los utensilios de cocina necesarios para elaborar las recetas son muy básicos, no hace falta ninguno profesional. Te bastará con una ensaladera, tazones, un embudo, charolas para el horno, bandejas para gratinar, un molde de pastel redondo, un molde de bizcocho rectangular, un escurridor de ensalada, una batidora de mano, una pala trituradora, un robot de cocina, un pelador, un rallador y una espumadera.

Para conservar

La particularidad de este libro es que se conservan muchos alimentos y platos. Por tanto, tendrás que proveerte de contenedores de conserva herméticos o recipientes. Elígelos preferiblemente de cristal, que son más saludables que los de plástico y, además, pueden ponerse en el horno o el microondas. En Ikea, por ejemplo, encontrarás a precios muy asequibles.

Para los menús, vas a necesitar, como máximo:

- * 1 recipiente muy grande para guardar la ensalada
- * 3 recipientes grandes
- * 5 recipientes medianos
- * 3 recipientes pequeños
- * 2 contenedores pequeños herméticos para conservar las cebollas y el ajo picados sin que desprendan olores
- * 1 botella de cristal de un litro y medio para conservar las cremas, las sopas o los gazpachos

También deberías tener a la mano papel film, bolsas para congelar y papel de cocina.



Despensa básica

Estos ingredientes se utilizan en muchos de los menús, así que asegúrate de tenerlos siempre en la despensa.

- * aceite de girasol
- * aceite de oliva
- * arroz blanco
- * arroz integral
- * especias básicas: clavo, canela, comino, curri, hierbas provenzales, laurel, nuez moscada, *ras-el-hanut*, tomillo
- * harina
- * cátsup
- * lentejas
- * levadura
- * maicena (fécula)
- * miel
- * mostaza
- * pan molido
- * pasta
- * pimienta
- * quinoa
- * sal fina y gruesa
- * salsa de soya
- * salsa de tomate
- * sémola
- * trigo
- * vinagre
- * vinagre balsámico



Primavera

Menú #1

Carrito del súper

Menu #1



Lista del súper

Menú #1

Verduras/Fruta

- * 1 hinojo
- * 1 limón
- * 1 lima
- * 1 lechuga hoja de roble
- * 1 manojo de zanahorias
- * 1 puñado de germinado de soya (o 1 bolsita)
- * 1 kg de espinacas frescas (o 500 g de espinacas congeladas cortadas)
- * 3 tomates
- * 2 pepinos pequeños
- * 400 g de habas con las vainas (o 200 g de habas congeladas)
- * 1 manojo de cebollitas de Cambray
- * 1 manojo de cilantro
- * 5 cm de jengibre
- * 4 dientes de ajo

Despensa básica

- * pan molido
- * harina
- * mostaza
- * tomillo seco
- * vinagre
- * aceite de oliva y de girasol
- * sal y pimienta

Carne/Pescado

- * 4 filetes de res
- * 4 filetes de pavo muy finos
- * 2 rebanadas de jamón o de pechuga de pavo
- * 20 camarones congelados crudos y pelados

Lácteos

- * 1 bote de *ricotta* (250 g)
- * 1 bolsita de parmesano
- * 1 *mozzarella*
- * 330 ml de crema líquida
- * 1 paquete de queso de cabra con ceniza

Varios

- * 10 huevos
- * 2 latas de atún blanco (unos 320 g)
- * 8 anchoas
- * 50 g de aceitunas negras
- * 200 g de *conchiglioni*
- * 250 g de *bulgur*
- * 200 g de pasta de arroz
- * 200 ml de salsa de tomate natural
- * 1 barra de pan (que deberás comprar el fin de semana y congelarla, o el jueves)
- * salsa de soya
- * salsa *nuoc-mam*

Menús

Lunes

Entrada

Hinojo marinado con
aceite de oliva y limón

Plato principal

San jacobos caseros*

Jueves

Ensalada *niçoise*

Martes

Filete de res con puré
de zanahorias

Miércoles

Conchiglioni rellenos
de *ricotta* y espinacas

Viernes

Entrada

Tostadas con queso de
cabra caliente

Plato principal

Pad thai de camarones

*Para que el menú no contenga cerdo, sustituye el jamón por pechuga de pavo.

Preparación

Menú #1



Antes de empezar

- 1) Si tienes suficiente espacio, saca todos los ingredientes que vas a utilizar en la sesión de cocina, menos la lima, el germinado de soya, los camarones, 3 huevos, el parmesano, el paquete de queso de cabra, el atún blanco, las anchoas, las aceitunas, el *bulgur*, la pasta de arroz y la salsa *nuoc-mam*. Así lo tendrás todo a la mano y no perderás tiempo buscando los ingredientes en la alacena y el refrigerador.
- 2) Sacar también todos los utensilios necesarios:
 - * 1 rallador (para las zanahorias)
 - * 1 charola grande para gratinar
 - * 1 escurridor de ensalada
 - * 1 ensaladera
 - * 1 sartén
 - * 1 olla pequeña
 - * 1 olla mediana
 - * 1 olla grande
 - * 1 batidora de mano
 - * 1 espumadera
 - * 3 platos hondos
 - * 10 contenedores: 3 grandes, 3 medianos y 4 pequeños
 - * 1 bolsa para congelar (si vas a congelar la barra de pan), papel film y papel de cocina

¡A cocinar durante 2 horas y 10 minutos!

- 1** Lava la lechuga poniendo cada una de las hojas debajo del agua fría. Escúrrela bien y guárdala en un recipiente grande hermético, entre 2 trozos de papel de cocina. Así la lechuga se conservará durante 1 semana en el refrigerador.
- 2** Quita la liga del manojo de cilantro y sumérgelo en agua fría. Escúrrelo bien y guárdalo en contenedor hermético entre 2 trozos de papel de cocina durante 1 semana.
- 3** Lava las espinacas, escúrrelas y córtalas un poco. Pela y pica los 4 dientes de ajo.
- 4** En un sartén, calienta 2 cucharadas soperas de aceite de oliva. Añade



½ cucharadita de ajo, 1 cucharadita de sal y, poco a poco, las espinacas cortadas. Cuécelo durante 15 minutos sin poner la tapa, hasta que se haya evaporado el agua.

5 Pon a hervir una olla grande de agua con sal. Cuece los *conchiglioni al dente*. Escúrrelos.

6 Echa las espinacas cocidas en una ensaladera. Añade el bote de *ricotta*, salpiméntalo y tritúralo un poco con la ayuda de una batidora de mano.

7 Vierte la salsa de tomate en una charola grande para gratinar y salpiméntala. Con una cuchara pequeña, rellena los *conchiglioni* con la mezcla de *ricotta* y espinacas. Ponlos en la charola bien apretados.

8 Pon a hervir una olla mediana de agua con sal. Pela todas las zanahorias. Ralla 2 y guárdalas en un recipiente hermético. Corta las otras en rodajas. Hiérvelas durante 20 minutos.

9 Pon a hervir una olla pequeña de agua con sal. Desgrana las habas y cuécelas durante 2 minutos. Con una espumadera, sácalas de la olla y ponlas debajo de la llave de agua fría. En la misma olla, hierte 4 huevos durante 10 minutos.

10 Corta el hinojo en láminas muy finas (con una mandolina, un robot de cocina o un cuchillo). Ponlo en un recipiente con el jugo de limón, 3 cucharadas soperas de aceite de oliva, ½ cucharadita de sal y un poco de pimienta. Mézclalo y deja que se marine en el refrigerador.

Preparación

Menú #1



11 Con una batidora de mano, tritura las zanahorias hervidas con la crema líquida, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de pimienta y $\frac{1}{3}$ del jengibre.

12 Pica las cebollitas de Cambray. Guárdalas en un recipiente hermético.

13 Prepara el marinado para los filetes de res: mezcla 2 cucharadas soperas de salsa de soya, 2 cucharadas soperas de aceite de girasol, 6 ramitas de cilantro picado, 1 cucharada sobra de cebollitas, $\frac{1}{3}$ del jengibre rallado y $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo. Cubre los filetes con esta mezcla.

14 Guarda el ajo picado y el jengibre rallado restantes en un recipiente pequeño hermético. Ciérralo bien.

15 Lava los pepinos y los tomates y córtalos en rodajas. Guárdalos en un recipiente, junto con las habas protegidas por la piel.

16 Corta el *mozzarella* en 8 rebanadas. Toma 3 platos hondos. En el primero, pon 4 cucharadas soperas de harina. En el segundo, 3 huevos batidos. En el tercero, 100 g de pan molido.

17 Prepara los san jacobos: pon un filete de pavo entre dos rectángulos de papel film. Aplástalo haciendo presión con el fondo de una olla pesada. Repite la operación con cada filete. Corta en dos las rebanadas de jamón. Pon $\frac{1}{2}$ rebanada encima de cada filete. A continuación, pon 2 rebanadas de *mozzarella* en medio y salpiméntalo. Cierra el filete. Pasa los dos lados por el plato de la harina, después por el de los huevos batidos y, finalmente, por



el del pan molido. Repite la operación con cada filete.

18 Prepara una vinagreta abundante mezclando 2 cucharadas soperas de mostaza, 3 cucharadas soperas de vinagre, 1 cucharadita de sal y un poco de pimienta; luego emulsiónalo vertiendo 6 cucharadas soperas de aceite de oliva, una tras otra.

19 Si compraste la barra de pan este fin de semana, córtala en rebanadas y guárdala en una bolsa para congelar.

¡Todo listo! Deja que se enfríe.

Guarda en el refrigerador

- * el hinojo marinado (se conserva durante 2 días);
- * los san jacobos (se conservan durante 2 días);
- * los filetes marinados (se conservan durante 3 días);
- * el puré de zanahorias (se conserva durante 3 días);
- * los *conchiglioni* rellenos, en la misma charola para gratinar, tapada con papel film (se conservan durante 4 días);
- * los 4 huevos duros (se conservan durante 5 días);
- * el recipiente con los tomates, los pepinos y las habas (se conservan durante 1 semana);
- * las cebollas en juliana (se conservan durante 1 semana);
- * la lechuga lavada (se conserva durante 1 semana);
- * las zanahorias ralladas (se conservan durante 1 semana);
- * el cilantro restante (se conserva durante 1 semana);
- * el recipiente con el ajo picado y el jengibre rallado (se conservan durante 1 semana);
- * la vinagreta (se conserva durante 1 semana).

Guarda en el congelador

- * las rebanadas de pan (suponiendo que lo hayas comprado con antelación).

Resultado

Menú #1





¿Qué debes hacer antes de

Menú #1

Lunes

Entrada

**Hinojo marinado con
aceite de oliva y limón**

Plato principal

San jacobos caseros



Tiempo de cocción:
10 minutos

Ingredientes: el hinojo marinado, los san jacobos, la mitad de la lechuga y de la vinagreta, y aceite de oliva
Al menos 15 minutos antes de servirlo, saca el hinojo marinado del refrigerador.

En un sartén, calienta 3 cucharadas soperas de aceite de oliva.

Fríe los san jacobos por cada lado a fuego lento durante 5 minutos. Sírvelos acompañados de la lechuga aliñada con la vinagreta (guarda para los próximos días).

Tiempo de recalentamiento:
10 minutos
Tiempo de cocción:
5 minutos



Ingredientes: los filetes marinados, el puré de zanahorias y las cebollitas de Cambray

Calienta el puré de zanahorias en una olla o en el microondas, como prefieras.

Decóralo con 1 cucharada sobra de cebollitas de Cambray.

Fríe los filetes con el marinado a fuego vivo durante 5 minutos.

Martes

**Filete de res
marinado con puré
de zanahorias**

Miércoles

**Conchiglioni rellenos
de ricotta y espinacas**



Tiempo de recalentamiento:
10 minutos

Ingredientes: los conchiglioni rellenos y la bolsita de parmesano
Precalienta el horno a 200 °C (t. 6-7). Espolvorea los conchiglioni con parmesano y gratinalos durante 10 minutos.

Jueves

Ensalada *niçoise*



Tiempo de preparación:

10 minutos

Tiempo de cocción:

10 minutos

Ingredientes: 250 g de *bulgur*, el recipiente con los tomates, los pepinos y las habas, las 8 anchoas, los huevos duros, el atún blanco, 4 ramitas de cilantro, las cebollitas de Cambray, las aceitunas negras y vinagreta

Hierve el *bulgur* siguiendo las indicaciones del paquete. Enfríalo con agua fría de la llave. Quita la piel de las habas apretándolas con los dedos. Pela los huevos. Pon todos los ingredientes en una ensaladera y sirve la ensalada con la vinagreta (guarda un poco para el día siguiente).

Tiempo de cocción:

10 minutos

Tiempo de preparación:

15 minutos



Ingredientes: la lechuga restante, la barra de pan, el paquete de queso de cabra, tomillo y vinagreta; 200 g de pasta de arroz, los camarones congelados, la mezcla de ajo y jengibre, 3 huevos, salsa de soya, salsa *nuoc-mam*, germinado de soya, las zanahorias ralladas, las cebollitas restantes, el cilantro restante, la lima y aceite de girasol

Precalienta el horno a 200 °C (t. 6-7). Tuesta las rebanadas de pan durante 3 minutos. Corta el paquete de queso de cabra en rodajas. Coloca una encima de cada rebanada de pan, espolvoréalo con tomillo y hornéalo durante 3 minutos para que se derrita el queso. Sírvelo encima de la ensalada aliñada con la vinagreta.

Hidrata la pasta de arroz cubriéndola con agua muy caliente durante 5 minutos. Lava con agua los camarones, sécalos y, con un cuchillo, haz un corte en el lomo. Calienta 3 cucharadas soperas de aceite en un *wok* o un sartén.

Echa los camarones y fríelos durante 1 minuto a fuego muy vivo. Saca los camarones y resérvalos en un tazón. Echa la mezcla de ajo y jengibre al *wok*. Sofríelo durante 1 minuto.

Añade las zanahorias ralladas, 4 cucharadas soperas de salsa de soya y 4 más de salsa *nuoc-mam*. Añade la pasta rehidratada y 1 vaso grande de agua. Cuécelo durante 5 minutos, removiendo bien. Pon la pasta en un lado del *wok* y casca 3 huevos en el otro lado. Cuécelos durante 2 minutos y después mézclalos con la pasta. Echa los camarones, mézclalo todo durante medio minuto y luego apaga el fuego. Añade el germinado de soya, los cebollines y el cilantro picado. Sírvelo con rodajas de lima.

Viernes

Entrada Tostadas con queso de cabra caliente

Plato principal *Pad thai* de camarones

Estas indicaciones son las ideales si preparaste el menú para comer en casa. Pero si cocinaste para comer al día siguiente en el trabajo, en general bastará con que ultimes la preparación la noche antes y calientes la comida en el microondas de la oficina.