

CAROLINE PESSIN

FOTOGRAFÍAS  
CHARLY DESLANDES

# COCINA LIGHT

EN

# 2H

## PARA TODA LA SEMANA

# 80 RECETAS

CERO COMPLICACIONES  
Y UN PRODUCTO DE TEMPORADA

CAROLINE PESSIN

FOTOGRAFÍAS  
CHARLY DESLANDES

# COCINA LIGHT

EN

# 2H

PARA TODA  
LA SEMANA

**80 RECETAS**

CERO COMPLICACIONES  
Y UN PRODUCTO DE TEMPORADA

TRADUCCIÓN DE PALMIRA FEIXAS

 Planeta



# Nevera

## 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, judías blancas, 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 patatas con 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, 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 sartén
- \* 1 vaporera (o 1 olla a presión con cesta de vapor)
- \* 3 ollas de distinto tamaño
- \* opcional: un wok y una cazuela

Los utensilios de cocina necesarios para elaborar las recetas son muy básicos, no hace falta ninguno profesional. Te bastará con una ensaladera, cuencos, un chino, bandejas para el horno, bandejas para gratinar, un molde de pastel redondo, un molde de bizcocho rectangular, un escurridor de ensalada, una batidora de mano, un pasapurés, 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 tarros de conserva herméticos o fiambreras. 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 fiambarrera muy grande para guardar la ensalada
- \* 4 fiambreras grandes
- \* 4 fiambreras medianas
- \* 4 fiambreras pequeñas
- \* 1 botella de cristal de un litro y medio para conservar las cremas, las sopas o los gazpachos (opcional, ya que también puedes guardarlos en otras fiambreras de la misma capacidad).

También deberías tener a mano papel film, papel de aluminio, papel de horno o vegetal, 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.

## Cereales:

- \* arroz blanco
- \* lentejas rojas
- \* lentejas verdes
- \* pasta
- \* quinoa blanca
- \* quinoa roja
- \* sémola

## Condimentos:

- \* aceite de oliva
- \* aceitunas
- \* alcaparras
- \* leche de coco (de lata o congelada)
- \* mostaza
- \* pimienta
- \* sal, flor de sal
- \* salsa de soja
- \* salsa de tomate
- \* tomates enteros pelados o triturados
- \* vinagre balsámico
- \* vinagre de vino

## Espicias básicas:

Hierbas provenzales, canela, curri, comino, tomillo, *ras-el-hanut*, nuez moscada, laurel



# Menú #1



# Cesta de la compra Menú #1





# Lista de la compra Menú #1

## Verduras / Fruta

- \* 1 manojo de berros
- \* 1 manojo de espárragos verdes
- \* 1,5 kg de patatas blancas
- \* 500 g de tomates *cherry*
- \* 1 kg de guisantes frescos (o 500 g de guisantes congelados)
- \* 600 g de judías verdes frescas o congeladas
- \* 1 pepino
- \* 1 piña pequeña
- \* 1 limón
- \* 1 lima
- \* 1 naranja de mesa
- \* 2 aguacates (1 para el lunes y 1 para el jueves)
- \* 1 manojo de albahaca (o 1 bandeja de albahaca)
- \* 4 dientes de ajo
- \* 3 chalotas

## Despensa básica

- \* mostaza
- \* aceite de oliva
- \* sal y pimienta

## Carne / Pescado

- \* 4 filetes grandes de salmón sin piel, frescos para congelar en casa o ya congelados
- \* 6 filetes grandes de pollo

## Lácteos

- \* 1 paquete de *feta*
- \* 2 tetrabriks de 25 cl de nata líquida *light*

## Varios

- \* 6 huevos
- \* 1 lata pequeña de anchoas
- \* 2 cucharadas soperas de alcaparras
- \* 1 tarro de minimazorcas de maíz
- \* 250 g de *capellini* (o espaguetis)