

COCINA EN

2h

PARA
TODA
LA
SEMANA

VEGGIE



CAROLINE PESSIN

 Planeta

CAROLINE PESSIN

COCINA EN
2h PARA
TODA
LA
SEMANA
VEGGIE

FOTOGRAFÍAS DE CHARLY DESLANDES
ESTILISMO DE CAROLINE PESSIN
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, *dhal* de lentejas, *falafel*
- * 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, *crumbles*
- * tortitas o hamburguesas vegetarianas

2 días

- * quiches, tartas, hojaldres
- * pesto
- * tabulé

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

- * 2 sartenes
- * 1 cazuela
- * 1 wok
- * 3 ollas de distinto tamaño

Los utensilios de cocina necesarios para elaborar las recetas son muy básicos, no hace falta ninguno profesional. Te bastará con una ensaladera, cuencos, un colador fino, bandejas para el horno, bandejas para gratinar, un molde de pastel redondo, un escurridor de ensalada, una batidora de mano, un pasapurés, un pequeño 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 o 2 fiambreras grandes para guardar la ensalada (de unos 3 l)
- * 4 o 5 fiambreras grandes (de 1,5 l)
- * 5 o 6 fiambreras medianas (de unos 75 cl)
- * 4 fiambreras pequeñas (de unos 30 cl)
- * 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 (o alternativas *zero waste*, como envoltorios de cera de abeja), 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 tener siempre en la despensa.

Cereales y legumbres:

- * pasta
- * polenta
- * lentejas verdes
- * lentejas rojas
- * garbanzos en conserva
- * judías blancas o rojas en conserva
- * arroz blanco
- * arroz integral o semiintegral
- * sémola
- * mijo o *bulgur*
- * pan rallado
- * harina de trigo

Condimentos:

- * mostaza
- * salsa de soja
- * pimienta
- * sal
- * aceitunas
- * leche de coco (de lata o congelada)
- * aceite de oliva
- * vinagre de vino
- * vinagre balsámico
- * pastillas de caldo de verduras

Frutos secos y oleaginosos:

- * almendras, nueces, nueces pecanas, anacardos, piñones
- * crema de almendras, crema de sésamo (*tahin*)
- * semillas (de lino, de calabaza, de sésamo, de girasol)
- * pasas

Espicias básicas:

- * hierbas provenzales, orégano, romero, canela, curri, comino, tomillo, *ras-el-hanut*, cúrcuma, *garam masala* o especias *tandoori*, nuez moscada, laurel, azafrán

Primavera

Menú #1

Cesta de la compra Menú #1





Lista de la compra Menú #1

Verduras / Fruta

- * 1 manojo de rábanos muy fresco
- * 1 kg de guisantes frescos
- * 500 g de habas frescas
- * 1 manojo de cebollas tiernas
- * 4 puerros
- * 1 pepino
- * 2 kg de patatas
- * 1 brócoli grande
- * 1 limón
- * 2 aguacates
- * 1 bandeja de arándanos (opcional)
- * 1 cogollo de lechuga (o 1 lechuga romana)
- * 1 manojo de cilantro
- * 2 cm de jengibre fresco (o de jengibre picado congelado)
- * 3 dientes de ajo

Despensa básica

- * aceite de oliva
- * mostaza
- * vinagre balsámico
- * comino
- * cúrcuma
- * *garam masala*
- * 1 rama de canela
- * sal y pimienta

Frescos

- * 12 huevos
- * 1 masa quebrada
- * 1 queso fresco de cabra (200 g)
- * 1 rulo de queso de cabra recubierto de ceniza (250 g)
- * 50 cl de nata líquida
- * 200 g de tofu ahumado (opcional)

Varios

- * 8 nueces pecanas
- * 40 g de anacardos
- * 250 g de arroz blanco
- * 30 g de pasas
- * 60 g de olivada
- * 250 g de pasta de lentejas rojas

Lunes

Ensalada templada de patata con huevo duro y habas

Martes

Quiche de queso de cabra y brócoli

Miércoles

Entrante
Ensalada de guisantes con rábanos, pepino y aguacate

Plato principal
Pasta de lentejas rojas con puerros y tofu ahumado

Jueves

Arroz a la pakistaní con guisantes y anacardos

Viernes

Entrante
Crema de hojas de rábano

Plato principal
Pastel de patata con olivada y queso fresco de cabra

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 los aguacates, los arándanos, el jengibre, 1 diente de ajo, el arroz, las pasas y la pasta de lentejas rojas. Así lo tendrás todo a mano y no perderás tiempo buscando los ingredientes en los armarios y la nevera.
- 2) Sacar también todos los utensilios necesarios:
 - * 1 cazuela grande
 - * 1 olla grande
 - * 1 olla pequeña
 - * 1 sartén con tapa
 - * 1 ensaladera
 - * 1 prensador de ajos
 - * 1 exprimidor de cítricos
 - * 1 molde de pastel redondo
 - * 1 espumadera
 - * 1 batidora de mano o 1 robot de cocina
 - * 1 molde de tarta
 - * bolitas de cerámica para hornear (o legumbres crudas)
 - * 1 escurridor de ensalada
 - * 1 trapo limpio
 - * 12 fiambreras: 1 muy grande (para la lechuga), 3 grandes (para el cilantro, las patatas y la crema), 4 medianas (para los guisantes, los rábanos, los dados de pepino

y los huevos duros) y 4 pequeñas (para las habas, la vinagreta, los anacardos y las cebollas)

* papel vegetal, papel de cocina y papel de aluminio

¡A cocinar durante 2 horas y 15 minutos!

1 Lava el cilantro y la lechuga. Sumerge el manojó de cilantro en abundante agua fría. Déjalo en remojo durante algunos minutos y, a continuación, sécalo bien con un trapo limpio. Guárdalo en una fiambarrera hermética entre dos hojas de papel de cocina. Así, podrás conservarlo en la nevera durante 1 semana. Separa las hojas de la lechuga y lávalas bien. Sécalas igual que las de cilantro o con la ayuda de una ensaladera. Guarda la lechuga en una fiambarrera hermética entre dos hojas de papel de cocina. Podrás conservarla en la nevera durante 1 semana.

2 Precuece la masa quebrada. Precalienta el horno a 190 °C (t. 6). Engrasa el molde de pastel.



Desenrolla la masa quebrada y dispónla en el molde apretando bien los bordes y cortando la parte sobrante. Con un tenedor, pincha la base de la masa. Arruga el papel vegetal con el que estaba envuelta la masa, recubre la base de esta y coloca encima las bolitas de cerámica para hornear (o legumbres crudas). Precuece la masa sin rellenar durante 25 minutos en la parte de abajo del horno.

3 Las patatas. Pela todas las patatas y hiérvelas enteras con un poco de sal durante 30 minutos, más o menos.

4 El brócoli. Pon a hervir una olla grande de agua con sal. Corta el brócoli en ramilletes, parte los más grandes por la mitad o incluso en cuatro trozos, y sumérgelos en el agua hirviendo durante 8 minutos. A continuación, escúrrelo bien. Puedes guardar el tronco del brócoli y las partes más feas para la crema de hojas de rábano.

5 Los rábanos. Corta los rábanos a ras de las hojas. Sumerge las hojas en un escurridor de ensalada lleno de agua y lávalas varias veces para quitar toda la tierra. Corta los rábanos en láminas y guárdalos en una fiamblera hermética para añadirlos a las ensaladas.

6 Las cebollas tiernas. Corta la parte verde de las cebollas tiernas, lávala en un escurridor de ensalada, trocéala un poco y resérvala para la crema. Quita las raíces y la primera capa de las cebollas y guárdalas enteras en una fiamblera hermética.

7 Los puerros. Corta la parte verde de los puerros y lávala bien. Trocea un poco la parte verde y resérvala para la crema. Quita las raíces y corta en rodajas la parte blanca. Resérvala.