



**LAURA
SACRISTÁN**

@shoothecook

COCINA 2h

**Y COME BIEN
TODA LA SEMANA**

75 recetas sencillas y
12 menús para todo el año
con *batch cooking*

zenith

**LAURA
SACRISTÁN**

@shoothecook

**COCINA
2h**

**Y COME BIEN
TODA LA SEMANA**

75 recetas sencillas y
12 menús para todo el año
con *batch cooking*

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Laura Sacristán Marcos, 2025

© del diseño del interior, Sacajugo.com

© de las fotografías del interior, Laura Sacristán Marcos, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: noviembre de 2025

ISBN: 978-84-08-30787-7

Depósito legal: B. 19.270-2025

Impresión y encuadernación: Macrolibros

Printed in Spain - Impreso en España



SUMARIO

1

PARTE 1. INTRODUCCIÓN

- 7** **Introducción**
- 7** ¿Quién soy yo para contarte esto?
- 8** *Batch cooking*: el método
- 10** Cómo son las recetas y los menús de este libro
- 11** Apuntes útiles
 - 11** Material básico
 - 11** Mi despensa
 - 12** Medidas
- 12** Guía de conservación de alimentos
 - 12** Tiempo de conservación
 - 13** Otras recomendaciones

PARTE 2. RECETAS

- 14** **75 recetas para comer bien toda la semana**
- 16** **Índice de recetas**
 - 18** Legumbres
 - 28** Carne
 - 44** Pescado
 - 64** Huevos
 - 82** Cereales
 - 96** Verduras
 - 114** Cremas y sopas
 - 132** Ensaladas
 - 150** Entrepánes
 - 160** Salsas

PARTE 3. MENÚS Y BATCH COOKING

- 172** **12 menús y *batch cooking* para comer bien todo el año**
- 174** Los 5 pasos clave del *batch cooking*
- 176** **Menús de otoño**
- 178** Menú 1
- 184** Menú 2
- 190** Menú 3
- 196** **Menús de invierno**
- 198** Menú 4
- 204** Menú 5
- 210** Menú 6
- 216** **Menús de primavera**
- 218** Menú 7
- 224** Menú 8
- 230** Menú 9
- 236** **Menús de verano**
- 238** Menú 10
- 244** Menú 11
- 250** Menú 12

-
- 256** **Agradecimientos**

2

3

LEGUMBRES

- 19** Alubias con gambones
- 20** Curri de lentejas
- 23** Garbanzos con espinacas
- 24** Garbanzos salteados con limón
- 27** Lentejas con verduras

CARNE

- 29** Albóndigas con salsa de zanahoria
- 30** Carne guisada con patatas
- 33** Champiñones cremosos con ternera o seitán
- 34** Fajitas de pollo al horno
- 37** Fiambre de pollo y pollo mechado
- 38** Filetes en salsa cremosa de tomates secos
- 41** Pollo al curri
- 42** Pollo asado

PESCADO

- 45** Bacalao con pimientos
- 46** Bacalao dorado
- 49** Dorada en papillote
- 51** Hamburguesas de salmón
- 52** Lenguado a la plancha con salsa de limón
- 55** Lubina al horno

- 56** Merluza en salsa verde
- 59** Salmón con costra de pesto
- 60** Salmón con salsa de yogur
- 63** Salmón glaseado

HUEVOS

- 65** Huevos a la sartén
- 66** Huevos cocidos
- 69** Huevos rellenos 2.0
- 70** Huevos revueltos con verduras
- 73** Huevos rotos saludables
- 74** Pastel de verduras
- 77** Quiche
- 78** Tortilla de patata al microondas
- 81** Tortilla rellena

CEREALES

- 82** Cómo cocer cereales
- 84** Arroz mil delicias
- 87** Cuscús con pollo y verduras
- 88** Noodles con salsa asiática
- 91** Ñoquis con tomate y atún
- 92** Pasta al limón con verduras
- 95** Pasta con salchichas y salsa de verduras

VERDURAS

- 96** 4 Formas de cocinar verduras
- 98** Berenjena rellena

- 101** Curri de verduras
- 102** Entre pisto y caponata
- 105** Menestra de verduras
- 106** Tallarines de calabacín
- 109** Verduras asadas
- 110** Verduras con refrito de ajos
- 113** Wok de verduras

CREMAS Y SOPAS

- 115** Crema de calabaza asada
- 116** Crema de verduras asadas
- 119** Entre gazpacho y salmorejo
- 120** Minestrone: sopa de verduras
- 123** Sopa de pollo
- 124** Sopa de tomate con raviolis
- 127** Sopa fría de melón y pepino
- 128** Ramen exprés
- 131** Vichyssoise

ENSALADAS

- 133** Dos ensaladas en tarro
- 134** Ensalada campera de patata
- 137** Ensalada de pasta al pesto con pollo
- 138** Ensalada griega de garbanzos
- 141** Ensalada templada de lentejas
- 142** Ensalada verde
- 145** *Poke bowl*
- 146** Tabulé: ensalada de cuscús

- 149** *Panzanella*

ENTREPANES

- 151** Bikinis
- 152** *Fajipizza*
- 155** Quesadillas
- 156** Tacos de pollo mechado
- 159** Tostadas

SALSAS

- 161** Aliños
- 162** Cebolla encurtida
- 165** Hummus
- 166** Mayocate
- 169** Pesto de espinacas
- 170** Salsa de yogur

ÍNDICE DE RECETAS



ALUBIAS CON GAMBONES

Perfectas tanto para un día de diario como para una ocasión especial.

Ingredientes

1 bote de alubias cocidas
(400g peso escurrido)
20 gambones o gambas
(400g)
1 cebolla, finamente picada
2 ajos, finamente picados
1 pimiento verde, finamente
picado
1 tomate pera, rallado
½ cda. de pimentón
500-600 ml de caldo
de pescado
3 cdas. de perejil, picado
1 lima, rallada, para servir
(opcional)
Piparras, para servir
(opcional)

Paso a paso

1. Sofríe la cebolla, los ajos y el pimiento en una cazuela con aceite y un poco de sal durante 7-8 min. Si quieres, tritura el sofrito y devuélvelo a la cazuela.
2. Añade los gambones salpimentados y dóralos 1 min.
3. Agrega el pimentón, cocínalo 1 min y, seguidamente, echa el tomate rallado y cocina 5 min.
4. Incorpora el perejil, las alubias escurridas y el caldo, lleva a ebullición y deja cocer 15 min tapado a fuego medio.
5. Si quieres espesar un poco la salsa, saca 4 cdas. de alubias y, en un bol, aplástalas con un tenedor, échalas de nuevo a la cazuela y ya verás qué cremosas quedan.
6. Decora con unas piparras y ralladura de lima.



Táper



Tiempos



Raciones



Conservación

Sí

Preparación 10 min.
Cocción 30 min.

4

2-3 días en la nevera.
Se pueden congelar.

Mis notas:

- Puedes cambiar las alubias por garbanzos o lentejas cocidas.
- Puedes sustituir las gambas o gambones por calamar, pulpo o bacalao, por ejemplo.
- Si prefieres preparar un caldo casero, fríe las cabezas y las pieles con un poco de aceite aplastándolas ligeramente. Cuando cojan color, echa un chorro de vino blanco y deja que evapore. Añade alguno de estos ingredientes: ½ cebolla, la parte verde de un puerro, 1 zanahoria, algún grano de pimienta y 1 hoja de laurel. Cubre con 600 ml de agua y deja cocer suave 20 min. Luego lo cueles y listo.



CURRI DE LENTEJAS

Unas lentejas cremosas y especiadas que te descubrirán nuevos sabores. Si no encuentras lentejas rojas, usa las de siempre.

Ingredientes

- 1+ ½ vasos de lentejas rojas (250 g)
- 1 cebolla, finamente picada
- 2 ajos, picados o rallados
- 1-2 cdas. de curri en polvo
- 200 g de tomate triturado o troceado
- 200 ml de leche de coco, nata o más agua
- 4-6 vasos de caldo de verduras o agua (1-1,4 l)
- Zumo de lima, para servir
- 1 trozo de calabaza, en dados (opcional)
- ½ calabacín, troceado (opcional)
- 1 cda. de comino (opcional)
- ½ cda. de jengibre molido (opcional)
- ¼ de cda. de chile molido (opcional)

Elaboración

1. Saltea la cebolla con un poco de sal y aceite 5 min. Añade el ajo y dale un par de vueltas. Incorpora las verduras restantes y sofríe 6-7 min más.
2. Agrega todas las especias (con que tengas curri es suficiente), el tomate triturado y las lentejas, y remueve bien.
3. Incorpora la leche de coco y el caldo o agua, y mezcla bien. Lleva a ebullición y deja cocer a fuego bajo 20-30 min. Si a mitad de cocción las lentejas están muy secas, echa un poco más de agua caliente.
4. Sirve con un chorrito de zumo de lima.



Táper



Tiempos



Raciones



Conservación

Sí

Preparación 10 min.
Cocción 35 min.

4

3-4 días en la nevera.
Se pueden congelar.

Mis notas:

- Completa este plato con arroz, cuscús o pan de pita.
- Puedes preparar la misma receta con otras lentejas. Si son cocidas de bote, pon 400 g (peso escurrido). Si son pardinas, pon la misma cantidad, pero cuécelas 60 min.





GARBANZOS CON ESPINACAS

Si te has propuesto comer más legumbres, empieza por este plato de cuchara exprés.

Ingredientes

1 cebolla, picada
2 ajos, picados o rallados
400 g de garbanzos cocidos
(peso escurrido)
4 vasos de agua o caldo
de verduras
5 vasos de espinacas frescas
(200 g)
4 huevos duros, finamente
picados
2 cdts. de pimentón dulce
(opcional)
1 cda. de comino (opcional)

Elaboración

1. Pon a cocer los huevos 12 min.
2. Saltea la cebolla y los ajos 8 min con una pizca de sal.
3. Añade el pimentón y el comino si los empleas, y dales un par de vueltas.
4. Echa los garbanzos enjuagados y los huevos, y cubre con el caldo.
5. Cocina destapado 20 min y, cuando queden 5 min, añade las espinacas, dales un par de vueltas hasta que estén blandas y salpimenta al gusto.



Táper



Tiempos



Raciones



Conservación

Sí

Preparación 10 min.
Cocción 25 min.

4

3-4 días en la nevera.
Se puede congelar.

Mis notas:

- Completa el plato con arroz o cuscús para que te salgan 4 raciones.



GARBANZOS SALTEADOS CON LIMÓN

Una receta vegetariana con mucho sabor para comer legumbres de otra forma.

Ingredientes

1 vaso de cuscús
2 vasos de agua
½ bote de garbanzos (200g, peso escurrido)
10 tomates cherri
½ limón
Burrata, *cottage* o *feta* (opcional)
Hierbabuena o albahaca (opcional)

Elaboración

1. Pon el cuscús en una ensaladera o táper y añade el agua hirviendo. Pon la tapa o un plato encima y déjalo 5 min para que se hidrate. Luego, rasca los granos con el tenedor.
2. Vierte un chorrito de aceite en una sartén y añade 2 rodajas de limón y los tomates cherri, salpimienta y saltéalos 6-7 min hasta que estén dorados.
3. Añade los garbanzos y cocínalo todo junto 5 min.
4. Sirve cada ración con un trozo de *burrata* y aliña con sal, pimienta, aceite y hierbabuena picada.



Táper

Sí



Tiempos

Preparación 10 min.
Cocción 15 min.



Raciones

2



Conservación

2 días en la nevera con cuscús y 3-4 días sin él. Se puede congelar.

Mis notas:

- Si lo haces sin cuscús, añade más garbanzos para completar el plato.
- También puedes usar alubias de bote.
- Puedes echarle frutos secos tostados.





LENTEJAS CON VERDURAS

¿Hay algo más nuestro que un buen plato de lentejas?
Quédate con esta receta que no puede ser más fácil y económica.

Ingredientes

1+ ½ vasos de lentejas
pardinas (300g)
½ cebolla, pelada
2 ajos, pelados
1 tomate pera, por la mitad
2 patatas, en trozos medianos
2 zanahorias, en rodajas
gruesas
½ cda. de comino
1 cda. de pimentón
6-7 vasos de agua
1 cda. de sal
1 trozo de sobrasada
o chorizo (opcional)
1 hoja de laurel (opcional)

Elaboración

1. Pon un pelín de aceite en una cazuela u olla a presión a fuego medio y, cuando se caliente, añade la sobrasada o el chorizo y las verduras, y deja que se dore todo 3 min.
2. Haz un hueco para echar el comino y el pimentón, y cocínalos 1 min.
3. Incorpora las lentejas, el agua, el laurel si quieres usarlo y una cucharada de sal. En cazuela, déjalas cocer 45 min tapadas a fuego medio y, en olla a presión, una vez que suba la válvula, baja el fuego a medio-bajo y deja 15 min.
4. Si te gustan más espesas, tritura la cebolla, el tomate, los ajos y algún trozo de zanahoria con un poco del caldo, échalo de nuevo a la cazuela y ya verás qué cremosas quedan.



Táper

Sí



Tiempos

Preparación 5 min.
Cocción 15-45 min.



Raciones

4



Conservación

3-4 días en la nevera.
Se pueden congelar.

Mis notas:

- Puedes completar el plato con un poco de arroz cocido.
- Si tienes prisa, usa un bote de lentejas cocidas (400 g peso escurrido). Hazlas en cazuela normal y sigue todos los pasos, pero reduciendo el tiempo de cocción a 20 min.
- Puedes sustituir la patata o la zanahoria por un trozo de calabaza cortada en dados grandes.
- Puedes añadir al final 4 puñados de espinacas, que se cocinarán con el calor residual.

