



Tata
DESDE 1943

Aprende
BATCH COOKING
Edición primavera-verano



ÍNDICE

¿Qué es el batch cooking?	4
¿Para qué y por qué? Ventajas	5
¿Qué necesitamos?	6
La conservación de los alimentos	7
Productos de temporada	8-9
Menú equilibrado y saludable. Batch cooking	10
Tips para hacer un adecuado batch cooking	11
Recetas paso a paso	13-19
Salmón con guisantes y judías a la soja y jengibre	13
Quiche de brócoli, queso de cabra y cebolla caramelizada	14
Pastel de merluza con espárragos	15
Lasaña de calabacín con jamón, ricotta y calabaza	16
Pavo en escabeche con manzana	17
Ensalada de lentejas con alcachofas confitadas	18
Muffins integrales de arándanos y almendras	19



¿QUÉ ES EL BATCH COOKING?



El batch cooking es una técnica para cocinar un menú semanal, planificado con anterioridad, en tan solo unas horas, de tal forma que ya no tendrás que pensar, ni cocinar, ni comprar en toda la semana.

Su significado literal es “cocina por lotes”, ya que la idea es preparar diferentes elaboraciones que incluyan los distintos alimentos: legumbres, granos, carnes, pescados, vegetales etc., para luego combinarlos a tu gusto y equilibradamente, a lo largo de la semana.

El tiempo de cocinado del menú semanal, depende del tipo de recetas más o menos elaboradas que quieras cocinar, pero la idea es hacerlo en tan solo dos o tres horas.

Una vez realizado, hay que conservarlo bien y saber qué alimentos debes comer primero o los últimos. Y ya solo tendrás que sacar de la nevera y, calentar, gratinar o mezclar, y en algunos casos, si prefieres los platos al punto, freír o hervir.

INVIERTE 2-3 HORAS = ¡LIBRE TODA LA SEMANA!



¿PARA QUÉ Y POR QUÉ? VENTAJAS

EL BATH COOKING NOS OFRECE MUCHÍSIMAS VENTAJAS:

01.

AHORRO DE TIEMPO

Lamentablemente en nuestra sociedad hoy en día, nuestro tiempo es oro. Si sumamos todo el tiempo que invertimos en pensar cada día qué vamos a cocinar, el tiempo en cocinarlo y en ir a la compra semanal y luego en ir a por ingredientes que nos faltan, os sorprendería la cantidad de horas que dedicamos a ello.

02.

AHORRO DE DINERO

No solo es por el tiempo, también porque al planificar el menú de la semana, vamos a elaborar una lista de la compra, de tal manera que no vamos a llenar la nevera ni con alimentos innecesarios, que luego se nos van a poner malos y vamos a tirar a la basura, ni con caprichos, que encarecen nuestra cesta de la compra.

03.

AHORRO DE ENERGÍA

Y por tanto en la factura de luz, ya que al cocinar todo al mismo tiempo, el consumo del horno al encenderlo una vez para hacer varias recetas, así como la de los fuegos, es mucho menor a si lo encendemos continuamente cada día (además puedes ahorrar incluso más, si planificas tu cocinado en horas de menor coste de la energía).

04.

GANAS EN SALUD

Al planificar tu menú semanal, voy a enseñarte a comer de forma más sana y equilibrada. Esto significa saber qué grupos de alimentos debes incluir cada semana, y en qué cantidad, y cómo combinarlos cada día para que tus platos sean equilibrados. Además, para que tu dieta sea aún más saludable, incorporaremos alimentos de temporada, y a ser posible, de proximidad.

Otro punto a favor de nuestra salud, es en relación al ahorro de tiempo. Esta técnica, nos dejará mucho más tiempo libre para dedicarnos a otras cosas que nos hagan felices y nos quiten estrés, como ir al gimnasio o dar un paseo, dedicar más tiempo a nuestros hijos o seres queridos, leer un libro plácidamente....

Y por último, la planificación y organización, ¡nos va a liberar de quebraderos de cabeza en pensar qué comer cada día!

05.

AYUDAS AL PLANETA

Al tirar menos comida a la basura, y al elegir productos de temporada y de proximidad, ayudas a que haya menos sobreproducción y todo lo que ello conlleva (emisión de gases en los procesos de producción, transporte, o tratamiento de residuos, sobreexplotación de cultivos etc.)

SI TUVIERA QUE DECIR ALGÚN INCONVENIENTE, PODRÍA DECIR QUE ES EL TIEMPO QUE TIENES QUE DEDICAR A PLANIFICAR Y PENSAR EL MENÚ Y A TRES O CUATRO HORAS QUE TIENES QUE DEDICAR A COCINAR Y A LIMPIAR, PERO

¿ES UN INCONVENIENTE VIENDO TODAS LAS VENTAJAS QUE OBTENEMOS?

¿QUÉ NECESITAMOS?

UTENSILIOS Y DESPENSA BÁSICA

LO NECESARIO PARA HACER UN MENÚ SEMANAL EN DOS O TRES HORAS, SANO Y EQUILIBRADO ES MUY SENCILLO:

● TIEMPO PREVIO PARA PLANIFICAR EL MENÚ Y HACER LA LISTA DE LA COMPRA

Al principio te costará más, pero luego cogerás el truco y lo harás rápido. ¡Además, cuando hayas hecho varios, podrás guardarlos y ya tendrás hecho el menú tipo para cada estación y para ¡todo el año!

● HACER LA COMPRA

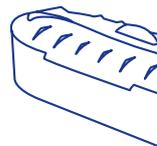
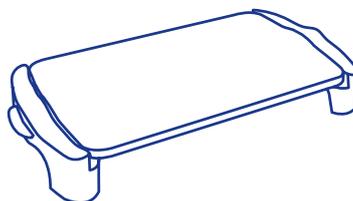
- **DOS O TRES HORAS** para cocinar y guardar, algo más para limpiar.

DESPENSA BÁSICA:

- Aceite de oliva
- Aceite de girasol
- Vinagre de vino y/o manzana
- Especias y condimentos: Sal, pimienta, curry en polvo, ras-el-hanout, orégano, tomillo, comino, nuez moscada, laurel, pimentón, azafrán
- Miel
- Mostaza
- Salsa de soja
- Azúcar moreno
- Huevos
- Pastas
- Arroz
- Quinua
- Cuscús
- Legumbres
- Harina
- Maicena
- Leche
- Salsa de tomate
- Caldo de pollo y pescado
- Queso

UTENSILIOS Y ELECTRODOMÉSTICOS BÁSICOS:

- Horno
- Microondas
- Placa de gas, de inducción o vitrocerámica con 3 fuegos
- Batidora/picadora
- Bandejas para horno y moldes y fuentes varias de horno
- Olla a presión y olla normal grandes
- Una cazuela y un cazo
- Dos sartenes de distinto tamaño
- 1 cuenco y moldes de cocina al vapor, apto para microondas
- Colador
- Ocho a diez tápers de distintos tamaños (mejor de vidrio y herméticos) con el fin de evitar una contaminación cruzada o traspaso de olores)
- Dos botes de cristal para conservar cremas o sopas
- Espátula y cuchillo
- Tablaparacortar



LA CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

ESTE APARTADO ES MUY IMPORTANTE SI QUEREMOS CONSERVAR ADECUADAMENTE DURANTE UNA SEMANA, TODOS LOS PLATOS QUE VAMOS A COCINAR, PARA EVITAR QUE SE PONGAN MALOS Y CONSEGUIR UNO DE NUESTROS OBJETIVOS, QUE ES APROVECHAR TODO Y AHORRAR Y NO CREAR DESPERDICIOS

Según la información de la FEN (Fundación Española de la nutrición) y la OCU, éstas son las consideraciones a tener en cuenta para una correcta CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS:

01.

Las carnes, pescados, huevos y platos preparados deben ir en la zona más fría del frigorífico, y las verduras, hortalizas y frutas en la que menos y los demás alimentos en la zona intermedia.

02.

No debemos amontonar los alimentos para que el aire circule entre ellos y refrigeren rápida y eficazmente.

03.

Los platos cocinados, deben ir en tápers bien cerrados, para evitar que haya olores en la nevera, o que los platos cojan olores de otros. Más importante aún, para evitar la contaminación cruzada (que los alimentos ya cocinados, contaminen a los crudos).

04.

Ten en cuenta que un producto que se haya congelado en fresco, se puede cocinar y volver a congelarlo sin problemas (insistimos, si se ha cocinado).

05.

A temperatura ambiente las bacterias son muy activas: entre 5°C y 65°C, los microorganismos crecen rápidamente, por lo que una vez preparados los alimentos tienen que ser guardados en refrigeración (aunque suba un poco la temperatura interior y consuma más energía, pronto se igualará, y esto es mejor que jugarnos la salud) Un truco que hago yo, solo cuando la temperatura exterior es inferior, es dejar la comida bien tapada en la ventana o terraza hasta que se enfríe y luego ya los meto en el frigo o congelador).

06.

No se recomienda descongelar a temperatura ambiente. (En la nevera de un día para otro o en el micro directamente).

TIEMPOS DE CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS COCINADOS:

2 DÍAS:

PESCADO, AVES, QUICHES, HOJALDRES O EMPANDAS, CARNE O PESCADO MARINADO

3-4 DÍAS:

CARNES, VERDURAS, SOPAS Y CREMAS, PASTAS

4-5 DÍAS:

CEREALES Y GRANOS (ARROZ, QUINOA)

5-6 DÍAS:

HUEVOS Y LEGUMBRES

1 SEMANA:

VERDURAS Y CEBOLLAS CRUDAS CORTADAS, VINAGRETAS O ALIÑOS



PRODUCTOS DE TEMPORADA DE PRIMAVERA



ABRIL

VERDURAS

ACELGA
ALCACHOFA
APIO
ENDIVIA
ESPARRAGO
ESPINACA
GUISANTE
ZANAHORIA
LECHUGA
JUDÍAS VERDES

FRUTAS

AGUACATE
FRESAS
NARANJA
NISPEROS

MAYO

VERDURAS

ACELGA
ALCACHOFA
ENDIVIA
ESPARRAGO
GUISANTE
ZANAHORIA
LECHUGA
HABA

FRUTAS

FRESAS
ALBARICOQUE
CEREZA
NISPEROS
CIRUELA

JUNIO

VERDURAS

ACELGA
AJO
CALABACIN
ENDIVIA
JUDIA
LECHUGA
PATATA
PEPINO
PIMIENTO
ZANAHORIA

FRUTAS

FRESAS
ALBARICOQUE
CEREZA
FRAMBUESA
SANDIA
MELÓN
CIRUELA

PRODUCTOS DE TEMPORADA DE VERANO



JUNIO

VERDURAS

ACELGA
AJO
CALABACIN
ENDIVIA
JUDIA
LECHUGA
PATATA
PEPINO
PIMIENTO
ZANAHORIA

FRUTAS

ALBARICOQUE
CEREZA
FRESAS
FRAMBUESA
SANDIA

JULIO

VERDURAS

ACELGA
AJO
BERENJENA
CALABACÍN
JUDÍA
LECHUGA
PATATA
PEPINO
PIMIENTO
REMOLACHA
ZANAHORIA

FRUTAS

ALBARICOQUE
CEREZA
FRESAS
FRAMBUESA
MELOCOTÓN
MELÓN
PERA
SANDIA
TOMATE

AGOSTO

VERDURAS

BERENJENA
CALABACÍN
CEBOLLA
JUDÍA
LECHUGA
PATATA
PEPINO
PIMIENTO
REMOLACHA
ZANAHORIA

FRUTAS

FRAMBUESA
HIGO
MELOCOTÓN
MELÓN
MORA
NECTARINA
PERA
SANDÍA
TOMATE

MENÚ EQUILIBRADO Y SALUDABLE BATCH COOKING

LUNES

Salmón con guisantes y judías a la soja y jengibre

MARTES

Quiche de brócoli, queso de cabra y cebolla caramelizada

MIÉRCOLES

Pastel de merluza con espárragos

JUEVES

Lasaña de calabacín con jamón, ricotta y calabaza

VIERNES

Pavo en escabeche con manzana

SÁBADO

Ensalada de lentejas con alcachofas confitadas

Que a nadie le amargue un dulce:

Muffins integrales de arándanos y almendras

DOMINGO

¿Comes en casa de algún familiar o sales fuera?

Recuerda beber mucha agua y utilizar aceite de oliva virgen



TIPS PARA HACER UN ADECUADO BATCH COOKING

- **PIENSA EN EL MENÚ QUE QUIERES COCINAR**, en función del tiempo que quieras cocinar, tus conocimientos en cocina, los utensilios de los que dispongas y los productos de temporada.
- **PARA AGILIZAR LOS TIEMPOS, PIENSA EN LOS UTENSILIOS Y ELECTRODOMÉSTICAS QUE TENGAS**, e intenta pensar en recetas que se puedan hacer en cada uno de ellos y utilizando varios electrodomésticos a la vez. (Por ej.: en la vitro o inducción cocer un arroz, hacer un guiso, y cocer unos huevos, en el micro unas verduras a vapor, en el horno un pollo asado).
- **SI ENCIENDES EL HORNO, APROVECHA PARA HACER VARIAS RECETAS A LA VEZ** (pollo asado + bandeja de verduras +bizcocho).
- **RECUERDA HACER EL MENÚ LO MÁS VARIADO Y EQUILIBRADO POSIBLE:** incluye legumbres, pescado, carne magra, huevos, cereales integrales y verduras y frutas diarias y cocina con aceite de oliva.
- **HAZ LA LISTA DE LA COMPRA** y haz la compra día anterior o mismo día.
- **PREPARA LOS INGREDIENTES** por recetas y coloca todos los utensilios sobre la mesa.
- **DEJA ESPACIO EN LA NEVERA.** Los días previos al cocinado, haz limpieza; ve consumiendo lo que tengas en la nevera con fecha de caducidad más temprana.
- Si haces comida de más, **¡CONGELA!** Así tendrás ya comida para otros días. Incluso puedes doblar la cantidad de ingredientes y hacer el doble de cantidad y así tener menú para otra semana más.

ALGUNOS CONSEJOS:

Recuerda leer de nuevo el apartado sobre conservación de los alimentos, para saber cómo conservar todas las preparaciones en buen estado y para cuántos días. ES MUY IMPORTANTE. Si no echaremos a perder tanto el tiempo empleado, como algunas comidas, y es justo el efecto contrario a lo que pretendemos conseguir (ahorrar y ayudar al planeta).

Por otro lado, es normal que te surjan **imprevistos** u otros planes y no comas en casa. En tal caso, **recuerda congelar antes de tu plan nuevo o después del imprevisto, al llegar a casa.**

En este punto aconsejo que elijáis aquéllas preparaciones que congelen mejor, que son casi todos menos:

- Las patatas, ya que la fécula se deshace y pierde su textura (las cocidas o en guiso, ensaladilla rusa, tortilla, no se recomienda congelar).
- La pasta y los granos. (Si no te queda otra, se pueden congelar ya cocinados, pero sin caldo y con un poco de aceite para que no pierdan la consistencia ni se peguen o apelmacen).
- Sopas frías, como el gazpacho (se puede, pero tendrás que volver a batirlas al descongelar).
- Lácteos, menos la nata montada y la mantequilla, el resto como los yogures, pierden su textura y pueden deteriorarse.



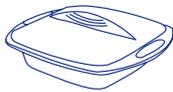


SALMÓN CON GUISANTES Y JUDÍAS A LA SOJA Y JENGIBRE

INGREDIENTES

- 2 lomos de salmón
- 100 gr de judías verdes
- 50 gr de guisantes
- 30 ml de salsa de soja
- Jengibre
- 1 limón
- Sal
- Pimienta
- Semillas de sésamo
- Aceite de oliva virgen extra (Aove)
- Media taza de arroz integral, bulgur, quinoa o cuscús
- *Opcional:* cebollino o cilantro picado

UTENSILIOS



Molde de silicona papillote Jata



Molde de silicona con tapa Jata

SUGERENCIA

Prueba a hacerlo con diferentes pescados y verduras. ¿Qué tal con una merluza con puerro, zanahoria y cebolleta y vino blanco o una trucha con tacos de jamón?

ELABORACIÓN

01. Pon los lomos con una pizca de sal y pimienta en un plato hondo, hecha la salsa de soja por encima, ralla un trocico (como media nuez) de jengibre fresco, y un poco de ralladura de piel de limón. Deja macerar en la nevera mientras que prepararas las verduras.

02. Lava las judías verdes, quítales las puntas y con un pelador quita la hebra de ambos lados y córtalas en tiras finas. Ponlas el molde de silicona junto a los guisantes, con un poco de sal y Aove y un poco de ralladura de piel de limón y cocina con la tapa en el microondas, durante 5 minutos.

03. Mientras tanto, hierva el cereal que más te guste o tengas a mano como guarnición del plato. (Sigue las instrucciones que indique el fabricante en el envase).

04. Pon los lomos con su salsa en el envase de papillote y cocina en el envase de papillote cerrado, solo entre 2-3 minutos ¡Ojo! El tiempo dependerá del grosor del lomo y de cómo te guste de hecho el salmón. Con dos minutos y medio a nosotros nos quedó en su punto de jugoso.

05. Pon en el plato el arroz o lo que hayas hervido escurrido, riega con la salsa que haya quedado en el propio molde de papillote, coloca un lomo de salmón encima, las verduras, y unas semillas de sésamo por encima. Y de forma opcional puedes espolvorear un poco de cebollino o cilantro bien picado.





QUICHE DE BRÓCOLI, QUESO DE CABRA Y CEBOLLA CARAMELIZADA

INGREDIENTES

- 1 lámina de hojaldre de mantequilla
- 1 ramillete de brócoli
- 1 cebolla grande
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 50 gr de queso de cabra de rulo
- 2 huevos
- 100 gr de leche evaporada
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra (Aove)

ELABORACIÓN

01. En un cazo echamos una cucharada de Aove, calentamos y echamos la cebolla cortada en tiras con una pizca de sal y el azúcar y dejar pochar a fuego lento unos 15/20 minutos hasta que esté bien blandita y caramelizada. (No tiene que quedar líquido).

02. Precalentamos el horno a 180° C.

03. Lavamos el brócoli y lo cortamos pequeños arbolitos. Lo colocamos en nuestro molde de silicona con tapa, echamos un poco de sal y tapamos y lo cocemos en el microondas a alta potencia 5 minutos. Sacamos y reservamos el brócoli en un bol. Secamos el molde.

04. Extendemos la plancha de hojaldre y pinchamos toda la superficie con un tenedor. Coloca la masa encima del molde, acopla bien en la base y esquinas y recorta si te sobra mucha masa por fuera. Coloca sobre la masa algo que haga peso (otro molde más pequeño) y hornea 8 minutos.

05. Mientras tanto en un bol bate los huevos con la leche con un poco de sal y pimienta, echa el brócoli y el queso de cabra en trocitos.

06. Saca la masa del horno, retira el molde de dentro. Reparte la cebolla caramelizada en la base y luego vierte toda la mezcla anterior. Vuelve a meter en el horno y cuece durante unos 20 minutos o hasta que veas que el relleno está cuajado (puedes comprobarlo o moviendo para que no esté líquido o pinchando con la punta de un cuchillo).

UTENSILIOS



Molde de silicona con tapa Jata



Cazo Jata

SUGERENCIA

Puedes hacer quiches con infinidad de rellenos: Espinacas y queso, calabaza y bacon, gambas y puerro, jamón y queso, tomates y cebolla, etc.





PASTEL DE MERLUZA CON ESPÁRRAGOS

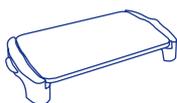
INGREDIENTES

- 300 gr de lomos de merluza
- 1/2 cebolla grande
- 1 ramillete de espárragos verdes
- 3 huevos
- 150 gr de leche evaporada
- 1 cucharada de tomate frito casero
- 1/2 cucharada salsa siracha (si te gusta toque picante)
- Sal en escamas
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra (Aove)
- Mayonesa (si es casera mejor)

UTENSILIOS



Molde de silicona plumcake Jata



Plancha de asar Jata

SUGERENCIA

Es mejor que la mayonesa la pongas el día que lo vayas a servir y comer.

ELABORACIÓN

01. Picamos la cebolla en trocitos. En la olla alentamos 2 cucharadas de Aove y a fuego medio pochamos la cebolla con una pizca de sal durante 10 minutos. Subimos el fuego y echamos los lomos sin piel, salpimentados y en trocitos y cocinamos un par de minutos, removiendo que se cocinen por ambos lados. Retirad y dejad enfriar un poco.

02. En un bol cascamos los 3 huevos, incorporamos la leche evaporada, una cuchara de tomate frito o si te gusta un pelín picante, media cucharada de salsa siracha. Añade el sofrito, cucharita de sal y un poco de pimienta recién molida y bate todo hasta que no queden grumos.

03. Precalienta el horno a 180° C con una fuente con agua que cubra hasta la mitad nuestro molde.

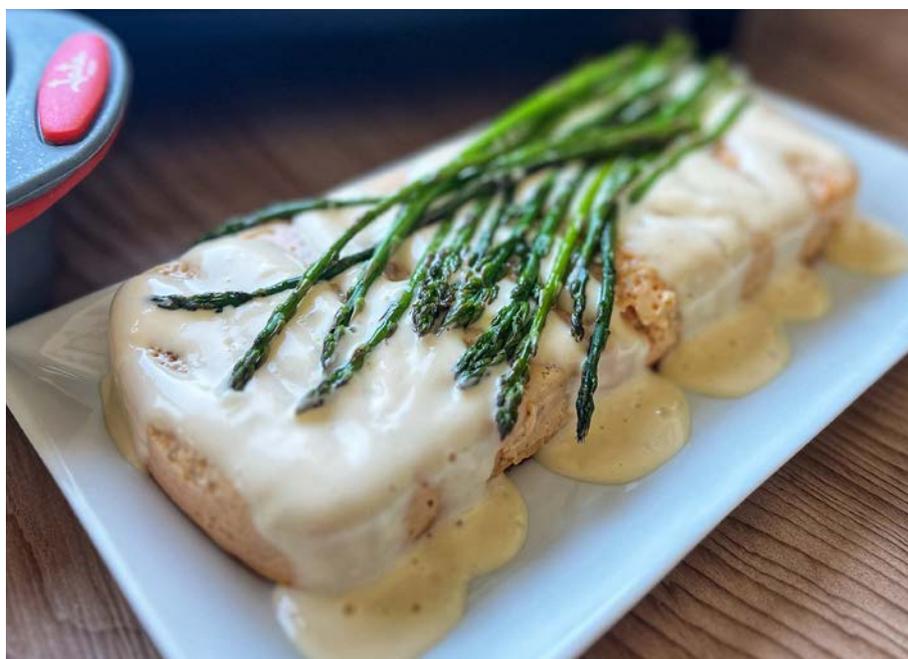
04. Engrasa con un poco de aceite el molde para bizcochos, y vierte la mezcla. Introduce el molde en la fuente con agua, para cocer el pastel al baño María y hornea durante 18-20 minutos, y si ves que se está dorando demasiado baja a 160o C la temperatura del horno.

05. Saca y deja enfriar.

06. Mientras tanto hacemos los espárragos en nuestra plancha, con un chorrito de Aove y sal en escamas hasta que estén ligeramente dorados.

07. Ya solo queda volcar el pastel en una fuente. Con ayuda de un cuchillo ve introduciendo la punta en los bordes para que te sea más fácil desmoldarlo.

08. Vierte mayonesa por encima del pastel cubriéndolo todo y encima los espárragos.





LASAÑA DE CALABACÍN CON JAMÓN, RICOTTA Y CALABAZA

INGREDIENTES

- 2 calabacines medianos
- 200 gr de queso ricotta o requesón
- 1 bote de tomate frito estilo casero
- 200 gr de pavo en lonchas
- 500 gr de calabaza pelada
- 50 gr de parmesano
- Orégano
- Aceite de oliva
- Pimienta y sal

UTENSILIOS



Plancha de asar Jata

SUGERENCIA

Esta lasaña es muy versátil. Haz el relleno que más te guste, boloñesa, con un sofrito de verduras que tengas por la nevera, con pollo, gambas y espinacas, etc.

ELABORACIÓN

01. Cortamos la calabaza en trocitos pequeños, salpimentamos y rociamos con un poco de aceite y horneamos a 180° C hasta que al pinchar esté tierna, una media hora.

02. Lavamos los calabacines. Cortamos los extremos y luego los cortamos por la mitad y longitudinalmente. Con la ayuda de un buen pelador o con una mandolina, hacemos tiras finas de calabacín.

03. En una fuente de horno vamos superponiendo las tiras, unas al lado de las otras, hasta formar una capa (en lugar de pasta). Ponemos el pavo distribuido por toda la capa, un par de cucharadas de tomate, luego otra capa de calabacín, toda la ricotta y la calabaza asada. Espolvoreamos un poco de orégano y pimienta molida.

04. Colocamos una última capa de calabacín, luego todo el tomate bien distribuido y el parmesano rallado.

05. Horneamos a 180° C unos 15/20 minutos hasta que veas que el parmesano se ha dorado. Si no, gratinamos unos minutos y listo.





PAVO EN ESCABECHE CON MANZANA

INGREDIENTES

- 600 gr de pechugas o solomillo de pavo
- 1 manzana
- 1 cebolla
- Un puñado de pasas
- 200 ml de aceite de oliva virgen
- 100 ml de vinagre de manzana
- Pimienta y sal
- Granos de pimienta
- 2 hojas de laurel

UTENSILIOS



Cazuela mediana Jata

SUGERENCIA

Servimos con arroz o cuscús para que empape la salsita ¡¡que está buenísima!! Y con una ensalada para hacer una comida completa y nutritiva.

ELABORACIÓN

01. Lo primero que haremos será salpimentar las pechugas de pavo. En una cacerola echaremos un chorrito de aceite de oliva virgen, calentamos, y doramos las pechugas o solomillos por todos los lados. A esto se le llama "sellar" un alimento. Lo que permite es crear una fina costra alrededor del mismo para que, al cocerlo o guisarlo, no se salgan los jugos y así no quede seco, sino jugoso.

02. A continuación sacamos las pechugas y las reservamos en una fuente. Cortamos en juliana la cebolla y en dados) la manzana y lo echamos al aceite sobrante de la cacerola y a fuego medio rehogamos durante 7 minutos aproximadamente.

03. Colocamos las pechugas, las pasas en la cacerola, un puñadito de pimienta en grano y dos hojas de laurel y lo cubrimos con los 200 ml de aceite de oliva y subimos el fuego. Cuando empiece a hervir echamos el vinagre, cuidado que ¡hará humo! y bajamos a fuego medio-bajo. Dejamos 45 minutos. Si vemos que alguna pechuga no se ha cubierto con el aceite, de vez en cuando bañamos con la salsa con la ayuda de una cuchara grande o con un cazo.





ENSALADA DE LENTEJAS CON ALCACHOFAS CONFITADAS

INGREDIENTES

- 1 bote de lentejas cocidas (350-400gr)
- 8 alcachofas
- 12 tomates cherry
- Un bote de bolitas de mozzarella
- 3 huevos
- Orégano
- Hojas de albahaca frescas
- Limón
- Aceite de oliva virgen extra (Aove)
- 2 horas de laurel
- Rama de perejil
- Sal y pimienta

UTENSILIOS



Cazo Jata

SUGERENCIA

las lentejas son muy versátiles para hacer ensaladas en primavera o verano. Combínalo como más te guste: por ejemplo con salmón, cebolleta, aguacate y queso fresco o con jamón ibérico, huevo duro y espárragos, etc.

ELABORACIÓN

- 01.** Limpiamos bien las alcachofas, quitando las capas suficientes para dejar la parte tierna o corazón de la alcachofa. Mientras que preparas todas, déjalas sumergidas en agua con limón para que no se oxiden porque enseguida se quedan negras.
- 02.** Escúrrelas bien y ponlas en un cazo todas juntas sobre la base, apretaditas o engarzadas entre ellas, no unas encima de otras. Pon un poco de sal y pimienta sobre ellas y cúbrelas con Aove. (No te pases de aceite, lo suficiente para que las cubran apenas).
- 03.** Pon el perejil y el laurel y cuece a fuego medio durante 20 minutos aproximadamente, hasta que al pinchar con la punta de un cuchillo estén blanditas. (Un ligero hervor, no muy fuerte porque si no se freirán y quedarán fritas, en lugar de confitadas). Deja enfriar.
- 04.** Hierva los huevos durante 12 minutos para que estén duros.
- 05.** En un bol grande, pon las lentejas lavadas y escurridas, los tomates cherry, los huevos duros en trocitos, la mozzarella, un poquito de orégano, unas hojas de albahaca, sal, pimienta, zumo de medio limón, y las alcachofas con todo el aceite.
- 06.** Remueve con cuidado mezclando todo bien y prueba. Rectifica al gusto o si fuera necesario de sal, pimienta y/o zumo de limón.



MUFFINS INTEGRALES DE ARÁNDANOS Y ALMENDRAS

INGREDIENTES

- 75 gr de arándanos
 - 50 ml de leche evaporada
 - 30 gr de harina integral
 - 30 gr de harina de almendra
 - 1 huevo
 - 75 gr de eritritol o 50 gr de panela
 - 40 ml de aceite de girasol
 - 3 gotas de esencia de vainilla
 - 1 cucharadita colmada de levadura
 - Ralladura de piel de limón
- *Puede sobrarte un poco de masa, rellena otro molde pequeño y aprovecha para hornear

ELABORACIÓN

- 01.** Precalienta el horno a 180° C.
- 02.** En un bol bate el huevo, con la vainilla, el aceite y la leche evaporada.
- 03.** Añade el eritritol o la panela y un poco de la ralladura de la piel de un limón y vuelve a batir.
- 04.** Incorpora el resto de los ingredientes secos: harina de avena y de almendra, la levadura y vuelve a batir.
- 05.** Por último echa los arándanos y remueve sin romperlos.
- 06.** Pon unos moldes de magdalenas en el molde. Al ser de silicona luego se desmoldan muy bien, en el caso de que no tengas moldes aunque se recomienda engrasar un poco los huecos del molde.
- 07.** Rellena los moldes o huecos, sin llegar hasta arriba del todo, unos tres cuartos, y hornea 12 minutos. También puedes utilizar la airfryer, a 170oc unos 10/12 minutos.

UTENSILIOS



Molde de silicona para magdalenas de Jata

SUGERENCIA

acompaña con unas fresas de temporada y con un poco de yogur griego o creme fraiche.



Aprende
BATCH COOKING
Edición primavera-verano



Jata
DESDE 1943