

SANDRA THOMANN
@cuisineaddict

MENÚS FAMILIARES

*por 50 € a la semana**



*¡La prueba:
el ticket
de caja!*

Huevos	3.99 €
Pimientos	2.15 €
Cebollas amarillas	2.89 €
Sardinas	5.65 €
Ternera picada	7.85 €
Tomate concentrado	1.95 €
Alubias rojas	1.75 €
Tallarines	1.88 €
Tomates cherry	5.51 €
Feta	3.35 €
Albahaca fresca	2.16 €
Aceitunas negras	1.45 €
Aceitunas verdes	1.15 €
Mantequilla	2.39 €
Maíz	2.26 €
Espicias	3.45 €
TOTAL	49.83 €

*5 cenas para 4 personas
por menos de 50 euros

LAROUSSE



UNAS PALABRAS

de Sandra



Que todo aumenta de precio y cada vez resulta más difícil controlar el presupuesto no se le escapa a nadie... Solo hay que ver cómo suben los precios temporada tras temporada. Pero no por ello debemos dejar de comer bien. Y diría más: nos ofrece la oportunidad de pasarnos a la cocina casera y comer de un modo más sano y al mismo tiempo ahorrar.

Desde hace varios años, he podido comprobar la ventaja de preparar menús semanales con una lista de la compra para controlar mi presupuesto alimentario. Tanto si te gusta cocinar para toda la semana como si no, organizar los menús te permite no comprar demasiado y así no malgastar ni tirar comida. También he descubierto varios trucos, fáciles de aplicar, para ahorrar aún más.

Con este libro, te ofrezco todos estos trucos y muchos consejos para comer de un modo sano con un presupuesto bajo, así como diez menús de temporada con cinco recetas cada uno y diez tentempiés que te acompañarán a lo largo de la semana. Todo delicioso y económico, naturalmente.

Sandra
@cuisineaddict

Sumaria

UNAS PALABRAS DE SANDRA	3
MIS TRUCOS PARA UN PRESUPUESTO MINI	6
¡STOP AL DESPERDICIO DE ALIMENTOS!	11
MIS MENÚS DEL AÑO	14
MENÚ PRESUPUESTO MINI DE LA SEMANA N.º 1	16
HOJALDRES CON QUESO DE CABRA, ESPINACAS Y ENSALADA VERDE	18
TOSTADAS CAPRESE CON RÚCULA Y CRUDITÉS	20
ENSALADA DE POLLO TANDOORI CON PIÑA FRESCA	22
MENEMEN	24
PENNE CON ATÚN Y BERENJENAS	26
MENÚ PRESUPUESTO MINI DE LA SEMANA N.º 2	28
ENSALADA DE PENNE A LA GRIEGA	30
TARTA FINA DE CALABACÍN Y CRUDITÉS	32
SANJACOBOS A LA ITALIANA CON VERDURAS SALTEADAS	34
QUICHE SIN MASA DE JAMÓN Y TOMATE CON ENSALADA VERDE	36
FILETES DE TRUCHA EN PAPILOTE DE CALABACÍN	38
MENÚ PRESUPUESTO MINI DE LA SEMANA N.º 3	40
TARTA FINA DE HUMMUS Y VERDURAS ASADAS	42
VERDURAS AL HORNO CON BURRATA	44
PASTA GRATINADA CON PAVO Y BERENJENAS	46
CALABACINES RELLENOS DE QUINOA	48
FILETES DE CABALLA CON COSTRA DE HIERBAS AROMÁTICAS Y ARROZ	50
MENÚ PRESUPUESTO MINI DE LA SEMANA N.º 4	52
ÑOQUIS GRATINADOS CON TOMATES SECOS, ESPINACAS Y ENSALADA VERDE	54
MINISTRONE DE VERDURAS DE VERANO	56
TABULÉ CON POLLO Y FETA	58
TRENZA DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA DE TOMATE	60
LOMO DE BACALAO CON JAMÓN SERRANO Y TOMATES CHERRY	62
MENÚ PRESUPUESTO MINI DE LA SEMANA N.º 5	64
FETA ASADO CON TOMATES CHERRY, ACEITUNAS Y PASTA FRESCA	66
PANZANELLA AL ESTILO TEX-MEX	68
MIXTO CON SALCHICHAS Y CRUDITÉS	70
HOJALDRES CON HUEVOS, PIMIENTOS Y ENSALADA VERDE	72
CAZUELA DE MAR Y ARROZ	74
MENÚ PRESUPUESTO MINI DE LA SEMANA N.º 6	76
BRICKS CRUJIENTES DE BRIE Y ENSALADA CON PASAS Y AVELLANAS	78
ONE PAN DE QUINOA Y VERDURAS	80

CHILI CON CARNE Y ARROZ	82
PASTA CON CALABAZA Y PANCETA	84
QUICHE DE PUERRO Y SALMÓN AHUMADO	86
MENÚ PRESUPUESTO MINI DE LA SEMANA N.º 7	88
QUICHE DE COL ROJA Y ZANAHORIA	90
DAHL DE LENTEJAS CORAL CON BROTES DE ESPINACAS Y ARROZ	92
ONE POT PASTA DE TERNERA CON QUESO Y ENSALADA VERDE	94
GRATÉN DE PATATA CON BRÓCOLI, CHORIZO Y REMOLACHA	96
BRIQUATS DE ATÚN CON HUEVO Y ZANAHORIA RALLADA	98
MENÚ PRESUPUESTO MINI DE LA SEMANA N.º 8	100
HAMBURGUESAS VEGETARIANAS CON REMOLACHA Y CHIPS DE CHIRIVÍA	102
PIZZA DE POLENTA, CHAMPIÑONES Y GORGONZOLA CON ENSALADA VERDE	104
POLLO CON QUESO Y BOLAS DE PATATA	106
PASTA CON PUERROS Y CINTAS DE BEICON	108
BACALAO CRUJIENTE CON SEMILLAS DE MOSTAZA Y VERDURAS SALTEADAS	110
MENÚ PRESUPUESTO MINI DE LA SEMANA N.º 9	112
ENSALADA DE OTOÑO CON BONIATOS E HIGOS	114
CALABAZAS RELLENAS CON QUESO DE CABRA Y ENSALADA VERDE	116
POLLO REBOZADO CON CACAHUETES Y PURÉ AL ESTRAGÓN	118
MACARRONES CON QUESO Y PANCETA CURADA Y ENSALADA VERDE	120
ESTOFADO DE MAR CON NABOS Y PATATAS	122
MENÚ PRESUPUESTO MINI DE LA SEMANA N.º 10	124
PASTEL DE CHAMPIÑONES Y PUERROS CON ENSALADA VERDE	126
CREMA DE COLIFLOR CON PICATOSTES Y HUEVOS PASADOS POR AGUA	128
ONE PAN DE PAVO CON VERDURAS Y BULGUR	130
ENDIBIAS CON JAMÓN Y ENSALADA VERDE	132
WOK DE GAMBAS CON LECHE DE COCO Y FIDEOS CHINOS	134
RECETAS DE TENTEMPIÉS EXTRA	136
MAGDALENAS (2 € APROX.)	137
CUADRADOS DE LIMÓN Y COCO (7 € APROX.)	137
BARRAS DE CEREALES CASERAS CON MANTEQUILLA DE CACAHUETE (5 € APROX.)	138
COOKIE GIGANTE PARA COMPARTIR (5 € APROX.)	138
BROWNIE DE PETIT-SUISSES Y COCO (5 € APROX.)	139
BARRAS DE CHOCOLATE Y CARAMELO (6 € APROX.)	140
BIZCOCHO DE CHOCOLATE Y REMOLACHA (5 € APROX.)	140
BIZCOCHO DE PERA (3 € APROX.)	141
BANANA BREAD CON BONIATO (3,50 € APROX.)	141
ÍNDICE POR INGREDIENTES	142

MIS TRUCOS

para un presupuesto mini

HAZ BALANCE DE TU PRESUPUESTO Y ANALÍZALO

Antes de empezar a establecer nuevos hábitos y tratar de controlar tu presupuesto, es importante que analices tu situación actual, tus necesidades y los medios para fijar unos objetivos que puedas cumplir y, sobre todo, para que no te desanimes con unos presupuestos imposibles.

Así pues, te recomiendo que, para empezar, analices lo que gastas mensualmente en comida para conocer tu situación. Fíjate en las compras de productos procesados y platos preparados: si son mayoritarias, tendrás realmente un gran margen de maniobra para reducir tu presupuesto (ver más abajo). Observa lo que te sale más caro y fíjate en los «caprichos fuera del menú» (golosinas, aperitivos...), que no son indispensables, pero suelen encarecer mucho el presupuesto mensual.

Como es natural, no se trata de suprimir todo, sino de consumir de un modo consciente y sin excesos. La idea es determinar qué puedes reducir sin tener que privarte de muchas cosas y qué es indispensable para una buena alimentación en casa durante un mes.



Personalmente, una vez he fijado mi presupuesto mensual en alimentación, guardo el dinero que me sobra para darme un capricho al mes siguiente.

ATRÉVETE CON LA COCINA CASERA PARA AHORRAR

Como ya sabrás, cocinar sale mucho más barato que comprar platos preparados y ultraprocesados. Además de comer más sano sabiendo lo que pones en el plato, reducirás mucho tu factura.

Cocinar productos no procesados, sobre todo con un número mayor de raciones, te sale mucho más barato que comprar un plato preparado (ver «Cocina en cantidad», p. 8). Se puede decir lo mismo de las meriendas o los postres caseros: un brioche se elabora con harina, azúcar, mantequilla, leche y levadura, y para hacer un yogur solo hace falta leche con un fermento. Puedes preparar incluso tus propias barras de cereales y postres.



Descubre mis recetas de tentempiés a buen precio para toda la semana, p. 136.



2 berenjenas

6 tomates

10 tomates cherry

1 pimienta verde

2 zanahorias

1 pepino

4 escalopes de polla

50 g de parmesano sin rallar

1 mozzarella

4 filetes de caballa

HAZ TU MENÚ Y TU LISTA DE LA COMPRA

Hace años que planifico mis menús con antelación, ya que ello me permite desperdiciar muchos menos alimentos y reducir gastos en las compras. A la hora de preparar mis menús, compruebo siempre lo que tengo en la despensa para evitar que se estropee la comida y planificar bien mis recetas. De este modo, durante las primeras semanas, puedes gastar los alimentos que guardas en los armarios y en el fondo del congelador, tal vez desde hace tiempo. Se trata de una manera sencilla de ahorrar, pues utilizas ingredientes que ya tienes.

A la lista de la compra solo añado lo que necesito para la semana. No tardo más de 20 minutos en hacerla, y me permite controlar el presupuesto, además de evitar las compras compulsivas y que los productos frescos acaben pudriéndose en la nevera. Se acabó también caer en la tentación de comprar productos que en muchos casos ni siquiera vamos a consumir, así como las compras entre semana en el supermercado de la esquina (que suele ser más caro), porque no nos queda nada para comer. En definitiva, elaborar tus propios menús y la lista de la compra solo tiene ventajas, además de ganar mucho tiempo a diario, en la tienda y durante la semana, ya que dejas de preguntarte cada día: «¿Qué hay para cenar?».

Así pues, hago mi lista de comidas y de la compra pensando en:

- lo que me queda en la nevera y los armarios;
- los productos de temporada y las ofertas de mi tienda habitual;
- el número de comensales y de comidas que voy a hacer en casa.



Yo me estructuro por semanas, pero los más organizados también pueden hacerlo por meses. Así, puedes agrupar todas las compras de productos secos y sin fecha de caducidad en una sola compra y completar cada semana con los productos frescos.

COCINA EN CANTIDAD

¿Conoces el *batchcooking* o cocina por lotes? Desde hace años, este método, que consiste en preparar todos los platos de las cenas de la semana de una sola vez, seduce cada vez a más familias. De este modo, puedes cocinar por adelantado los platos de toda la semana. El resultado supone un ahorro de tiempo y de energía (horno y lavavajillas en marcha una sola vez, cocciones agrupadas, agua de cocción reutilizada, etc.).

Aunque no planifiques necesariamente tus comidas para toda la semana (el *batchcooking* no es adecuado para todo el mundo), te puede resultar interesante cocinar determinadas cosas en mayor cantidad si dispones de tiempo. Por ejemplo, si tienes previsto preparar lasaña, chili o salsa boloñesa, duplica las cantidades y congela lo que te sobre.

Si compras los ingredientes en mayor cantidad y, sobre todo, cuando están de oferta, podrás cocinar por un precio más bajo. Lo puedes aplicar a la mayoría de platos con salsa, sopas, guisos o gratenes. También es posible esterilizar los alimentos en tarros para no tener que congelarlos y facilitar el almacenamiento sin uso de electricidad, ya que las conservas pueden almacenarse a temperatura ambiente.

PRIORIZA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

Elige siempre las frutas y verduras de temporada, sobre todo porque evitar los productos que no son de temporada es más responsable y mejor para el planeta, pero también porque las frutas y verduras de temporada son mejores y más baratas. En estos momentos en que los precios de los transportes están por las nubes, es mejor optar por las frutas y verduras de producción local que por las que llegan desde el otro lado del planeta...

Al igual que tú, yo echo de menos los tomates y los calabacines durante el invierno, pero prefiero esperar al buen tiempo y disfrutar al máximo de su sabor sin tener que pagar el triple. En cada temporada hay buenos productos; basta con tener las recetas adecuadas para redescubrirlos de otra manera.



En este libro encontrarás menús especiales de primavera y verano o de otoño e invierno para que adaptes tus recetas en función de la temporada.

... Y NO LAS ELIJAS EN FUNCIÓN DE SU ASPECTO

Las frutas y verduras con una forma irregular o con algún golpe se suelen desechar porque no corresponden a las normas comerciales. Sin embargo, tienen el mismo sabor. Cada vez se encuentran más ofertas de «productos con mal aspecto» o «deteriorados», lo cual es una buena idea para ahorrar y no desperdiciar comida.

También aprovecho los fines de temporada y cuando cierran el mercado para quedarme cajas de frutas y verduras algo deterioradas para preparar conservas o platos que se pueden congelar. Muchos productores ofrecen esta opción. Sin duda, requiere disponer de un poco de tiempo, pero después puedes tener tarros o raciones congeladas durante el resto del año. En mi caso, preparo muchas confituras, salsa de tomate sin condimentar, pistos, sopas variadas, bolsas de verduras para salteados, etc.

INTENTA COMER MENOS CARNE Y PESCADO

Procuro proponer en mis menús al menos dos platos vegetarianos por semana: es mejor para la salud y también para la cartera... Menos carne y pescado reduce realmente la factura. Piensa en los huevos, la charcutería y las leguminosas para obtener todas las proteínas sin tener que romper la hucha.

APROVECHA LAS OFERTAS Y DESCUENTOS... SIN ALMACENAR DEMASIADO

Me reabastezco una vez cada dos o tres meses de productos secos y sin fecha de caducidad, con lo cual reduzco las salidas para comprar (y, por tanto, los trayectos en coche) y aprovecho las ofertas comprando en mayor cantidad. También me decanto siempre que puedo por las compras en grandes cantidades que ofrecen los supermercados de mi zona. Fíjate en los carteles, seguro que también encuentras alguno cerca de tu casa.

Presta atención, sin embargo, a las ofertas de «lotes» en grandes superficies que pueden parecer atractivas, pero que, en ocasiones, no resultan nada económicas. Comprueba que necesitas la cantidad en cuestión y que vas a consumirla antes de la fecha de caducidad, así como el precio por kilo para evitar sorpresas desagradables.

Solo almaceno los productos que consumo con regularidad; por ejemplo, como en casa nos gustan los cereales y las legumbres, sé que si compro grandes cantidades de arroz, pasta, lentejas o garbanzos, los vamos a consumir sin problema. Si almacenas de todo y demasiado, tiendes a olvidar lo que guardas en el fondo de los armarios, y dejas de ahorrar... Así pues, es importante que hagas la lista de lo que consumes regularmente y que compres «al por mayor» solo esos productos. En el caso de la pasta, yo me limito a comprar tres variedades que nos gustan para evitar encontrarnos con un paquete en el fondo del armario de un tipo de pasta que no encontramos nunca el momento de cocinar.

Para los demás productos, si no estás seguro de que vas a consumirlos a menudo, opta por comprarlos a granel. Ello te permitirá preparar otra receta sin almacenar en exceso un producto que quizás no te va a encantar. La oferta de productos a granel se ha incrementado en los últimos años, y, además del ahorro que suponen, permiten no desperdiciar alimentos al comprar la cantidad necesaria para cada receta. Presta atención, sin embargo, al establecimiento donde vayas a abastecerte: elige preferiblemente las tiendas de comestibles en lugar de los grandes supermercados y comprueba bien los precios por kilo. Comprar a granel evita, además, generar residuos de envases.

A continuación, te indico las raciones diarias recomendadas por persona en el caso de los cereales y las leguminosas. Así podrás hacerte una idea del tiempo que te van a durar tus reservas de 1, 2 o 3 kg, según cuál sea tu consumo:

- Pasta: 40 a 50 g para acompañar / 80 a 100 g como plato principal.
- Cereales (arroz, sémola, bulgur, quinoa...): 60 g.
- Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias...): 80 g.

SUSTITUYE LOS PRODUCTOS POR ALTERNATIVAS MÁS BARATAS

En función del lugar donde realices tus compras, de la temporada y de las ofertas, algunos productos pueden resultar más caros en algún momento. Cuando ese sea el caso, es preferible sustituirlos por una alternativa igual de deliciosa pero más económica para que tus platos te salgan mejor de precio.

En los menús de este libro, indico las diferentes alternativas que utilizo para reducir el importe de la compra. Descubrirás, además, otros pescados o piezas de carne menos conocidos y más económicos que no acostumbras a comprar.

¡STOP al desperdicio de alimentos!

UTILIZA LOS «RESIDUOS» Y LAS SOBRAS

Si no te comes todo lo que preparas, guarda las sobras para más tarde o úsalas para otras comidas. Y si, a pesar de todo, te sobran algunas frutas o verduras demasiado maduras, no dudes en hacer zumo, compotas o salsas, que podrás guardar en recipientes esterilizados o congelar para más adelante.

FECHAS DE CADUCIDAD

No se deben tirar todos los alimentos «caducados». Indicar las fechas de caducidad en los productos es una obligación legal que permite a los distribuidores protegerse, pero se debe comprender el etiquetado para no tirar alimentos que siguen siendo buenos.

Fechas de caducidad

Fíjate, en primer lugar, en las indicaciones de «fecha de caducidad» o «fecha de consumo preferente»:

- **Fecha de caducidad:** fecha límite de consumo o para «Consumir antes de...». Es la fecha límite de utilización, que no debe superarse y que indican, sobre todo, los productos delicados que pueden comportar un riesgo sanitario si están caducados. De todos modos, mantén un ojo crítico y confía en el sentido común: observa el color, comprueba el olor, etc. (Si tienes dudas, no consumas el alimento). Hay productos que pueden consumirse después de esta fecha (ver más abajo).
- **Fecha de consumo preferente:** fecha límite de consumo óptimo o para «Consumir preferentemente antes de...». Indica una fecha de consumo óptima del alimento, que se puede seguir consumiendo sin riesgos después de que haya sido superada. A lo sumo, puede presentar una pérdida de sabor o un ligero cambio de textura.

ALIMENTOS QUE PUEDEN CONSUMIRSE DESPUÉS DE LA FECHA INDICADA

Congelados

Si se respeta la cadena de frío y los productos se conservan totalmente congelados, estos pueden consumirse meses después de su fecha de caducidad sin abrir. Si se ha abierto el paquete, existe el riesgo de que se forme hielo y altere el producto. Sigue siendo consumible, pero la textura y las cualidades gustativas pueden verse alteradas. Se aplica a los productos congelados industriales, no a los caseros.

Productos lácteos

Por lo general, los yogures pueden consumirse hasta tres semanas después de la fecha indicada en el envase, si se han conservado correctamente en la nevera y se ha respetado la cadena de frío. La leche UHT sin abrir puede consumirse hasta dos meses después de la

fecha de caducidad, porque ha sido pasteurizada. Simplemente, puede que pierda algo de vitaminas y minerales y que se vuelva un poco más ácida.

Huevos

Los huevos pueden consumirse hasta un mes después de la fecha de caducidad siempre que no estén dañados y que no se hayan lavado, porque en tal caso la cáscara es más porosa. Para comprobar si un huevo se puede consumir, existe una prueba muy sencilla. Sumérgelo en un vaso de agua fría: si se hunde hasta el fondo, significa que es bueno; si flota, ya lo puedes tirar.



¡Atención! Si tienes alguna duda sobre la frescura de un ingrediente, es preferible que no lo consumas.

ALIMENTOS QUE NO CADUCAN (O CASI)

Miel

Al igual que el azúcar, se conserva eternamente. Es un alimento muy estable. Aunque puede sufrir cambios en su textura, se puede consumir sin riesgo alguno.

Espicias

Pueden conservarse en un lugar seco y lejos del calor durante años. En el peor de los casos, pueden perder sabor, pero pueden consumirse.

Conservas

Si las condiciones de almacenamiento son buenas, están protegidas de la humedad, no están hinchadas, no tienen rastro de óxido y tampoco hay abolladuras, las conservas pueden consumirse durante varios años después de la fecha de caducidad.

Productos secos (arroz, pasta, galletas) y liofilizados (sopas)

También pueden consumirse durante mucho tiempo después de la fecha indicada, siempre que se hayan almacenado en unas condiciones adecuadas y protegidos de la humedad.

CONSERVA BIEN PARA NO DESPERDICIA NADA

Antes de pensar en llenar la nevera, y para garantizar una buena conservación de los alimentos, existen unas reglas que hay que respetar para utilizarla y cuidarla bien.

Colócala en el lugar adecuado

Para garantizar un buen funcionamiento y evitar un consumo excesivo de electricidad (y, por tanto, unas facturas de la luz por las nubes), conviene no colocar la nevera en un lugar demasiado cálido o con muchas variaciones de temperatura. Así pues, aléjala del horno y de los radiadores, y no la coloques enfrente de una ventana que dé al sol. Asimismo, es recomendable comprobar que nada obstruya las rejillas de ventilación. Sepárala bien de la pared y, si está empotrada, comprueba que haya suficiente circulación de aire alrededor del aparato.

Controla su temperatura

Para que cumpla con su función, conviene ajustar la temperatura de la nevera sin que supere los 4 °C. Presta atención a no seleccionar una temperatura demasiado baja, ya que

los alimentos delicados podrían estropearse y helarse (además de consumir más electricidad), ni demasiado alta, porque alteraría la conservación. Si tu nevera no dispone de selección electrónica de la temperatura, sino solo de un botón de ajuste, invierte en un termómetro para comprobar de manera regular la temperatura interior, sobre todo con los cambios de estación y de temperatura ambiente.

Llénela correctamente

Para que el frío se reparta bien alrededor de los alimentos y permita una conservación óptima, el aire frío debe circular correctamente por la nevera. Así pues, debes procurar no sobrecargarla y elegirla del tamaño adecuado. La base es de 50 litros por persona, pero como cada uno tiene sus propias costumbres alimentarias, adapta su capacidad a tus necesidades.

Retira los envoltorios de los alimentos antes de introducirlos en la nevera

Al volver de la compra, conviene deshacerse de todo lo que no sea necesario para evitar cargar la nevera inútilmente. Así pues, fuera envoltorios, como los cartones de los yogures, embalajes de plástico, las mallas de las frutas, etc. Piensa también en guardar los alimentos de modo adecuado: coloca los productos más antiguos en la parte delantera de la nevera y los más frescos, en la parte trasera.

No introduzcas alimentos calientes en la nevera

Asegúrate de que los platos preparados y las sobras se hayan enfriado antes de guardarlos en la nevera. Introducir un alimento caliente hace aumentar la temperatura del frigorífico, lo que puede alterar el resto de alimentos e implicar un consumo excesivo de electricidad para bajar la temperatura. Así pues, espera a que los alimentos estén a temperatura ambiente antes de introducirlos en la nevera. Ahora bien, evita dejar los platos durante horas en la encimera para impedir el desarrollo de microorganismos.

Por tanto, los alimentos deben enfriarse con rapidez. Procede de este modo:

- coloca los platos que retires del horno sobre una rejilla para permitir que el aire circule a su alrededor;
- ponlos sobre la repisa de la ventana o en una mesa en el exterior asegurándote de cubrirlos con un paño o una cubierta de malla para alimentos;
- también puedes sumergir la base de la cacerola con los alimentos en agua fría para acelerar el enfriamiento.



Para prolongar la conservación, piensa en envasar al vacío y/o congelar. El envasado al vacío bloquea el oxígeno y los microorganismos. Mediante este sistema, la conservación de los alimentos es entre tres y cinco veces mayor que en condiciones normales. Puede resultar muy interesante para evitar tener que congelar, pero implica una inversión más o menos importante según el método que elijas. La congelación, por su parte, deja a los microorganismos inactivos y permite una conservación de varios meses.

MIS MENÚS
del año

berenjenas
ahorias
pinacas
ollo x4
eta
Pasta
Atún en conserva
Tomate triturado

1,44 €
11,12 €
1,98 €
1,69 €
1,95 €
1,39 €

46,00 €

TOTAL

PRIMAVERA-VERANO

MENÚ PRESUPUESTO MINI

de la semana n.º 1

LUNES

Hojaldres con queso de cabra,
espinacas y ensalada verde // **ver p. 18**

MARTES

Tostadas caprese con rúcula
y crudités // **ver p. 20**

MIÉRCOLES

Ensalada de pollo tandoori
con piña fresca // **ver p. 22**

JUEVES

Menemen // **ver p. 24**

VIERNES

Penne con atún y berenjenas
// **ver p. 26**

+ *Tentempié de la semana por 3,50 € aprox.:*
Banana bread con boniato (**ver p. 141**)

LISTA DE LA COMPRA

para la semana

FRUTAS, VERDURAS Y AROMÁTICAS

- 2 berenjenas
- 6 tomates
- 10 tomates cherry
- 1 pimiento verde
- 2 zanahorias
- 1 pepino
- 2 lechugas
- 4 puñados de rúcula
- 2 limas ecológicas
- 1 piña
- 1 cebolla amarilla
- 4 dientes de ajo
- 2 chalotas
- 1 manojo de perejil liso
- 1 manojo de albahaca + 2 ramitas

CARNE

- 4 escalopas de pollo

CONGELADOS

- 500 g de espinacas picadas

HUEVOS Y LÁCTEOS

- 4 huevos + 1 yema
- 2 mozzarellas
- 1 rulo de queso de cabra
- 200 g de feta
- 30 g de parmesano rallado
- 1 yogur natural búlgaro
- 1 cucharada de nata fresca

DE LA DESPENSA

- 1 masa de hojaldre
- 12 rebanadas de pan de pueblo
- 400 g de penne
- 190 g de atún en conserva
- 10 filetes de anchoa
- 400 g de tomate triturado en conserva
- 50 g de aceitunas negras
- 30 g de alcaparras + 1 cucharada
- 30 g de piñones
- Especias tandoori
- Pimentón (opcional)
- Pimienta de Cayena
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Vinagre balsámico
- Mostaza
- Sal y pimienta
- Aceite de girasol

HOJALDRES

con queso de cabra, espinacas y ensalada verde

PREPARACIÓN: 15 MIN

COCCIÓN: 30 MIN

INGREDIENTES FRESCOS:

1 chalota picada

1 masa de hojaldre

1 cucharada de nata fresca

1 rulo de queso de cabra en rodajas

1 yema de huevo

1 lechuga

CONGELADOS:

500 g de espinacas picadas congeladas

DE LA DESPENSA:

Aceite de oliva

Vinagre

Mostaza

Sal y pimienta

1 Precalienta el horno a 180 °C. Dora la chalota en aceite de oliva, añade las espinacas picadas y salpimienta. Hornea durante unos 15 minutos. Mezcla bien para retirar el máximo de agua de las espinacas.

2 Corta la masa de hojaldre en 6 cuadrados y colócalos en una bandeja forrada con papel sulfurizado.

3 Añade la nata fresca en las espinacas, mezcla bien y rectifica la sazón (no añadas demasiada sal, porque el queso de cabra ya es salado). Reparte un poco de esta preparación en cada cuadrado de masa de hojaldre. Corta el rulo de queso de cabra en rodajas y coloca una en cada cuadrado de masa.

4 Cierra los hojaldres como si de unas cestas se tratara levantando las 4 esquinas y pincélalas con la yema de huevo diluida con un poco de agua. Hornéalas durante 15 minutos.

5 Sírvelas con una ensalada verde y una vinagreta a base de aceite de oliva, vinagre y mostaza.



Puedes preparar hojaldres con el relleno que prefieras: tomates y queso de cabra, jamón y queso comté, cintas de beicon y champiñones, etc.

El truco

PARA AHORRAR



¡Esta receta es ideal para aprovechar las sobras de un modo delicioso!



TOSTADAS CAPRESE

con rúcula y crudités

PREPARACIÓN: 10 MIN

INGREDIENTES FRESCOS:

2 zanahorias ralladas
1 pepino en dados
1 diente de ajo pelado
Unas hojas de albahaca
30 g de parmesano rallado
8 rebanadas de pan de pueblo
4 tomates en dados
2 bolas de mozzarella en rodajas
4 puñados de rúcula

DE LA DESPENSA:

30 g de piñones
50 g de aceitunas negras
30 g de alcaparras
Aceite de oliva
Vinagre balsámico
Sal y pimienta

1 Prepara un pesto. Pon el diente de ajo, la albahaca y los piñones en el vaso de una batidora. Tritura un poco y añade 8 cl de aceite de oliva poco a poco. Añade el parmesano, mezcla y rectifica de sal y pimienta.

2 Tuesta las rebanadas de pan y úntalas con el pesto. Añade los tomates, la mozzarella, las aceitunas y las alcaparras.

3 Emplata la rúcula, las zanahorias y el pepino, vierte un chorrito de aceite de oliva y vinagre balsámico. Agrega las tostadas y sirve.



El truco

PARA AHORRAR

¿Te sobra pan seco y no sabes qué hacer para no tirarlo? En esta receta, te resultará ideal tostado o en forma de picatostes (dorados con un poco de aceite en la sartén) para acompañar la ensalada.

J

JAMÓN

Endibias con jamón y ensalada verde.....	132
Lomo de bacalao con jamón serrano y tomates cherry.....	62
Quiche sin masa de jamón y tomate con ensalada verde.....	36
Trenza de jamón y queso con ensalada de tomate.....	60

L

LENTEJAS CORAL

Dahl de lentejas coral con brotes de espinacas y arroz.....	92
--	----

M

MACARRONES

Macarrones con queso y panceta curada y ensalada verde.....	120
--	-----

MARISCO

Cazuela de mar y arroz.....	74
Estofado de mar con nabos y patatas.....	122

MASA BRICK

Bricks crujientes de brie y ensalada con pasas y avellanas.....	78
Briouats de atún con huevo y zanahoria rallada.....	98

P

PANCETA

Macarrones con queso y panceta curada y ensalada verde.....	120
Pasta con calabaza y panceta.....	84

PANECILLOS PARA HAMBURGUESAS

Hamburguesas vegetarianas con remolacha y chips de chirivía.....	102
---	-----

PASTA

Ensalada de penne a la griega.....	30
Minestrone de verduras de verano.....	56
One pot pasta de ternera con queso y ensalada verde.....	94
Pasta gratinada con pavo y berenjenas.....	46
Pasta con calabaza y panceta.....	84
Pasta con puerros y cintas de beicon.....	108
Penne con atún y berenjenas.....	26

PATATAS

Gratén de patata con brócoli, chorizo y remolacha.....	96
---	----

PAVO

One pan de pavo con verduras y bulgur.....	130
Pasta gratinada con pavo y berenjenas.....	46
Sanjacobos a la italiana con verduras salteadas.....	34

PIMIENTOS

Hojaldres con huevos, pimientos y ensalada verde.....	72
--	----

PIÑA

Ensalada de pollo tandoori con piña fresca.....	22
---	----

POLENTA

Pizza de polenta, champiñones y gorgonzola con ensalada verde.....	104
---	-----

POLLO

Ensalada de pollo tandoori con piña fresca.....	22
Pollo con queso y bolas de patata.....	106
Pollo rebozado con cacahuets y puré al estragón.....	118
Tabulé con pollo y feta.....	58

PUERROS

Pasta con puerros y cintas de beicon.....	108
Quiche de puerro y salmón ahumado.....	86

Q

QUESO DE CABRA

Calabazas rellenas con queso de cabra y ensalada verde.....	116
Hojaldres con queso de cabra, espinacas y ensalada verde.....	18

QUINOA

Calabacines rellenos de quinoa.....	48
One pan de quinoa y verduras.....	80

R

REMOLACHA

Hamburguesas vegetarianas con remolacha y chips de chirivía.....	102
---	-----

S

SALCHICHAS

Mixto con salchichas y crudités.....	70
--------------------------------------	----

SALMÓN

Quiche de puerro y salmón ahumado.....	86
--	----

SÉMOLA

Tabulé con pollo y feta.....	58
------------------------------	----

T

TERNERA

Chili con carne y arroz.....	82
One pot pasta de ternera con queso y ensalada verde.....	94

TOMATES

Minestrone de verduras de verano.....	56
Panzanella al estilo tex-mex.....	68
Tostadas caprese con rúcula y crudités.....	20

TOMATES CHERRY

Feta asado con tomates cherry, aceitunas y pasta fresca.....	66
---	----

TOMATES SECOS

Ñquis gratinados con tomates secos, espinacas y ensalada verde.....	54
--	----

TRUCHA

Filetes de trucha en papillote de calabacín.....	38
--	----

EDICIÓN ORIGINAL

Directora de la publicación: Isabelle Jeuge-Maynard y Chislaine Stora

Directora editorial: Émilie Franc y Julie Martin

Edición: Flore Beaugendre y Laure Grignon

Cubierta: Frédéric Manlay

Diseño gráfico: Émilie Laudrin

Fotografías de Fabrice Besse,
excepto p. 2, 7, 16, 28, 40, 52, 64, 76, 88, 100, 112, 124: Shutterstock

EDICIÓN EN ESPAÑOL

Dirección editorial: Jordi Induráin

Edición: Àngels Casanovas

Traducción: Jordi Trilla

Corrección: Àngels Olivera y Laura del Barrio

Maquetación, preimpresión y adaptación de cubierta: Papyro

© Larousse, 2023

© LAROUSSE EDITORIAL, S.L., 2024

c/ Bac de Roda, 64, 1.ª planta, local B, 08019 Barcelona

www.larousse.es

clientes@grupoanaya.com

Primera edición digital: 2024

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

ISBN: 978-84-19739-91-9

Edición electrónica sobre la 1.ª edición impresa

1E11