



## BATCH COOKING ASADO VERDURAS (CALABAZA Y REMOLACHA) + JUDÍAS HERVIDAS



asar



**Preparación de la calabaza:** Si te resulta difícil pelar la **calabaza**, simplemente cortar en 4 o 6 grandes trozos y asar directamente con la piel, una vez cocida y enfriada se puede retirar su pulpa fácilmente con una cuchara. Hornear durante unos 45-60 minutos a 150°C. Reservar ¼ de calabaza sin asar para poder usarla en una ensalada, rallar como si fuera zanahoria.

**Preparación de las remolachas:** Lavar, descartar las hojas de la **remolacha** (puedes reservar para tus ensaladas). Colocar en la bandeja de horno cortadas a trozos y pincelar con la mezcla de aceite de oliva, sal y curry. Hornear durante unos 40-45 minutos a 150°C.



hervir



**Preparación de las judías verdes:** Lavar las **judías** y hervirlas o cocinar al vapor durante unos 5 minutos.

**Reservar todas las verduras cocinadas en tápers de cristal en la nevera para su uso a lo largo de la semana.**



## DÍA 1: QUICHE DE VERDURAS



pochar



asar



En una sartén dorar un diente de **ajo** picado, una **cebolla** picada y unos **piñones** con aceite de oliva. A continuación, poner unas **pasas** y la mitad de los **pimientos** amarillos picados. Pochar durante 5 minutos. Luego añadir la mitad de las **acelgas** lavadas y cortadas. Pochar 5 minutos más. Reservar y dejar enfriar. Bate 4 **huevos** con una pizca de sal, pimienta, cúrcuma y hierbas provenzales. Reservar.

En un molde apto para el horno mezcla el salteado de verduras que hemos preparado junto con un **calabacín** troceado a dados pequeños y los huevos batidos. Cubrir por encima con un poco de **queso** rallado y hornea a 150°C durante 20 -25 minutos o hasta que la quiche esté cocida.



## DÍA 2: CREMA DE REMOLACHA CON QUESO DE CABRA



saltear



triturar



Saltear en una olla una **cebolla**, añadir la **remolacha** que asamos durante el batchcooking y el resto de **calabacines**. Añadir agua o **caldo** hasta cubrir las verduras. Reserva unos cuantos dados de remolacha para su presentación. Cocinar durante 10 minutos y triturarlo todo junto con un trozo de **queso de cabra**.

Sirve la crema junto con los dados de remolacha y más queso de cabra desmenuzado, una pizca de pimienta, aceite de oliva y unas hojitas de menta.



## DÍA 3: SOPA DE GARBANZOS CON ACELGAS Y JUDÍAS VERDES



pochar



hervir



En una olla, saltear una **cebolla** y un diente de **ajo** hasta que se dore, luego añadir dos **tomates** de pera rallados y los **garbanzos** previamente cocidos. Dejar pochar durante dos minutos y añadir el **caldo** o agua, llevar a ebullición y hervir durante 5 minutos, luego añadir las **acelgas** cortadas a trozos y las **judías verdes** cocidas durante el batchcooking. Cocinar durante 2 minutos más. Salpimentar.

Servir el plato ligeramente caliente, en el momento de servir aliñar con aceite de oliva y una cucharadita de pasta miso si se desea.



## DÍA 4: COLIFLOR CON BECHAMEL



hervir



pochar



Cocinar al vapor o hervir la **coliflor** cortada a trozos durante 3 minutos. Reservar.

Para la bechamel cocinar a fuego lento una **cebolla** picada junto con una o dos cucharadas de **mantequilla eco**, cuando la cebolla esté blanda añadir 6 cucharadas de **harina de almendra**, remover bien e ir añadiendo poco a poco leche de almendra hasta conseguir la consistencia deseada. Para terminar, añadir una pizca de **nuez moscada**.

Sirve la coliflor cubierta con la bechamel y acompaña el plato con **carne o pescado**.



## DÍA 5: ESTOFADO DE TERNERA CON CALABAZA Y PIMIENTOS



dorar



Con el aceite de oliva caliente en una cazuela marcar los trozos de **ternera** salpimentados y reservar. En este mismo aceite pochar una **cebolla**, un diente de **ajo**, una **patata** pequeña (opcional) y los **pimientos** restantes. Cocinar durante unos 5 minutos. Añadir los trozos de ternera y cubrir con **caldo** o agua, condimentar con sal, pimienta, laurel y romero y cocinar a fuego lento durante una hora. Justo los últimos 5 minutos completar el plato con la **calabaza** asada durante el batchcooking, cortada a dados.

## ¿CÓMO FUNCIONA ESTE PLAN? ¿QUÉ ES EL BATCH COOKING

Literalmente quiere decir cocinar por lotes. Se trata de cocinar un poco más cuando tengamos un poco de más tiempo a disposición para tener preparados platos saludables para toda la semana.

Cada semana te proponemos cómo preparar las verduras de tu caja y distribuirlas semanalmente y **tú decides** con qué acompañarlas: carne, pescado, legumbres, huevos, pasta, arroz, etc. Distribuimos las propuestas de recetas con platos de verduras crudas y otros con verduras ligeramente cocinadas para que puedas **obtener la máxima variedad, calidad y nutrientes en cada uno de tus platos**. Nuestra propuesta es que **cocines una sola vez una receta base y que vayas aprovechando partes de esa receta en los platos del resto de la semana**. O por ejemplo, para la comida del día siguiente, para el táper del trabajo, etc. de esta manera estarás incorporando frutas y verduras en tus dos comidas principales del día.

Es una forma inteligente de ahorrar tiempo, no tirar comida y controlar más lo que comemos. Porque ya sabemos que la improvisación es enemiga de una dieta sana.

Esperemos que disfrutes de nuestro plan y de tu caja llena sabores auténticos e ideas frescas.

Gracias por ser Disfrutista,

Equipo Disfruta & Verdura.

## ¡COMPLETA TU MENÚ CON NUESTRAS CAJAS COMPLEMENTARIAS!



### Huevos ecológicos de granja

Los huevos frescos nos los traen a diario recién puestos. Disfruta de un sabor único.

1/2 Docena: 2,60€

1 Docena: 4,75€

### Patatas y cebollas

Puedes elegir entre una caja de patatas de 2 tipos (freír y hervir), cebollas de 2 tipos (morada y seca) o una caja de patatas y cebollas.

Caja de cebollas 2Kg: 5,50€

Caja de patatas 4Kg: 7,50€

Patatas y cebollas 4,5kg: 8,75€ / 9kg: 15,50€



## ¡MELOCOTONES DE REGALO PARA TI Y PARA TUS AMIGOS!



### ¡Reparte salud y sabor!

Invita a tus amigos, familiares o vecinos a disfrutar comiendo sano. Por cada amigo que traigas os llevaréis una caja de melocotones de regalo para cada uno.

CÓDIGO DE DESCUENTO: **MELOCOTÓN**