



BATCH COOKING ASADO VERDURAS (BERENJENAS Y CALABAZA)



asar



Preparación de las berenjenas: Escalibar las berenjenas enteras durante una hora a baja temperatura, por debajo de los 65°C, se puede hacer en el horno o en una olla de cocción lenta. Una vez frías pelar, escurrir el agua sobrante y reservar.

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 Horneador durante unos 45 minutos a 150°C.

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



DÍA 1: BERENJENA ESCALIBADA



cortar



Cortar un **calabacín** muy finamente, tipo carpaccio, y dejarlo reposar aliñado con sal, pimienta y vinagre. Colocarlo en un plato en forma de abanico. Cortar las **berenjenas** asadas a dados pequeños y añadirlo por encima del calabacín. Decorar con unas hojas de menta.

Combinar el plato de berenjena con **carne o pescado** a la plancha. Una simple receta que marcará la diferencia.



DÍA 2: CALABAZA ASADA CON COL KALE



pochar



En una sartén saltear un puerro o **cebolla** y un diente de **ajo**, cuando estén pochados añadir los dados de **calabaza** asada. Condimentar con sal, pimienta, comino y una pizca de canela. Con el fuego al mínimo añadir las hojas de **col kale** lavadas y con su tallo retirado. Cubrir la sartén con ellas y dejar que se pochén (si se desea se puede añadir una pizca de agua o **caldo** para que sea más jugoso), luego mezclar y servir.

Este plato combina perfectamente con **carne, pescado o legumbres**.



DÍA 3: 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 los **pimientos de colores** picados. Pochar durante 8 minutos. Luego añadir el **calabacín** a dados. Pochar 5 minutos más. Reservar y dejar enfriar. Batir 4 **huevos** con una pizca de sal y curry. Reservar.

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



DÍA 4: SOPA DE GARBANZOS CON ACELGAS



pochar



hervir



En una olla, saltear una **cebolla** y un diente de **ajo** hasta que se dore, luego añadir los **garbanzos** previamente cocidos y las pencas de las **acelgas**. Dejar pochar durante dos minutos y añadir el **caldo** de verduras, llevar a ebullición y hervir durante 5 minutos. Luego añadir las acelgas (la hoja) cortadas a trozos, 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 5: JUDÍAS VERDES CON HUEVO Y GAMBAS



hervir



saltear



Lavar las **judías** y hervirlas o cocinar al vapor unos 5 minutos. En una sartén saltear un diente de **ajo** junto con las judías verdes y unas **gambas**. Reservar. Cocer los **huevos** durante 6-7 minutos.

Alliño: mezclar aceite de oliva, vinagre, un par de hojas de menta, sal y pimentón.

Colocar las judías y las gambas en la base del plato, por encima los huevos cortados a cuartos y terminar aliñando el plato.

¿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 auténtico 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**