



BATCH COOKING ASADO VERDURAS (PATATAS, ZANAHORIAS, BERENJENAS) + CHAMPIÑONES



asar



Preparación de las patatas: Lavar y cortar en trozos irregulares. Aliñar con la mezcla de aceite de oliva, sal y curry. Asar durante 45 minutos a 150°C.

Preparación de las zanahorias: Lavar y descartar las hojas verdes (puedes aprovecharlas para un caldo o para la ensalada). Aliñar con la mezcla de aceite de oliva, sal y curry. Asar durante 45 minutos a 150°C.

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.



pochar



Preparación de los champiñones: Lavar y cortar en cuatro trozos los champiñones. Calentar un poco de aceite en una sartén, pochar los champiñones durante unos 10-12 minutos, añadir dos dientes de ajo y perejil picado, en los últimos minutos de cocción

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 una **cebolla** a medias lunas muy finamente y dejarla reposar aliñada con sal, pimienta y vinagre. Cortar las **berenjenas** asadas a dados pequeños, mezclar junto con la cebolla y listo.

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



DÍA 2: CREMA DE CHAMPIÑONES



dorar

hervir

triturar

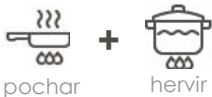


Dorar a fuego lento una **cebolla** con un chorrito de aceite de oliva y salpimentar. Añadir unas cuantas **patatas** asadas y todos los **champiñones** (reservar unos cuantos para decorar el plato). Incorporar el **caldo** o agua y hervir durante unos 5 minutos. Triturar hasta conseguir una crema fina.

Servir la crema con un cordón de aceite de oliva, unos champiñones y unas hojas de menta para decorar el plato.



DÍA 3: SOPA DE GARBANZOS CON ESPINACAS Y ZANAHORIAS



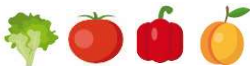
pochar

hervir



En una olla, saltear una **cebolla** y un diente de **ajo** hasta que se dore, luego añadir los **garbanzos** previamente ya cocidos. Dejar pochar durante dos minutos y añadir el **caldo** o agua, llevar a ebullición y hervir durante 3 minutos, luego añadir las **espinacas** y las **zanahorias** que asamos durante el batchcooking, 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 4: ENSALADA DE PIMIENTOS Y MELOCOTÓN



cortar



Preparar una ensalada con **lechuga**, **tomate**, un **pimiento** y un **melocotón**. Aliñar con aceite, sal, pimienta, comino y menta picada.

Completar la ensalada con **arroz**, **legumbre**, **huevos duros**, **pescado** en conserva, etc.



DÍA 5: 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 el resto de los **pimientos** que nos quedan picados. Pochar durante 5 minutos. Luego añadir el resto de **patatas** y **zanahorias** asadas. 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 hornea a 150°C durante 20-25 minutos o hasta que la quiche esté cocida.

¿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.

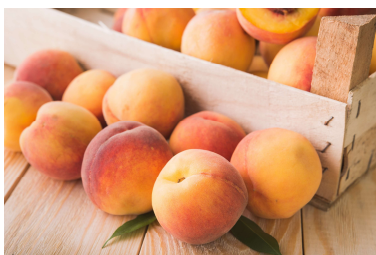
Caja de cebollas 2Kg: 5,50€

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**