



# Menú semanal



## Lunes

**Comida:** Pisto con huevo y quinoa

**Cena:** Sopa de verduras con fideos integrales, muslo de pollo al horno con pimientos y cebolla.

## Martes

**Comida:** Garbanzos estofados

**Cena:** Puré de calabaza con taquitos de queso feta y picatostes de pan.

## Miércoles

**Comida:** Vainas con patata zanahoria y huevo cocido.

**Cena:** Fajipizza

## Jueves

**Comida:** Pasta de lentejas con salteado de verduras. Pan

**Cena:** Hamburguesa de pollo con pimientos y boniato al horno.

## Viernes

**Comida:** Ensalada templada de gambas y arroz.

**Cena:** Salmon al horno con pimiento y cebolla. Pan

## Cena Nochebuena 24

**Entrante:** Paté de anacardos y remolacha

**Primero:** Crema invernal especiada

**Segundo:** Rollito de pavo con orejones y ciruelas

**Postre:** Suchard casero

Para mayor

**personalización** puedes contratar tu pack inicial

Vegetales:

- Pimiento
- Zanahoria
- Cebolla
- Judías verdes
- Pimiento rojo
- Calabacín
- Calabaza
- Champiñones
- Tomate
- Lechuga

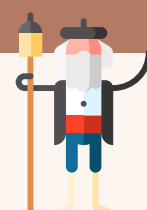
Proteína:

- Huevo
- Muslo de pollo
- Queso feta
- Pasta de lenteja
- Garbanzos
- Hamburguesa de pollo
- Gambas
- Salmón



También necesito...

- Arroz
- Quinoa
- Boniato
- Pan integral





### **RECETA 1: PATÉ DE ANACARDOS Y REMOLACHA**

**Ingredientes:** 2 remolachas medianas (ya hervidas), 100 g de anacardos (también queda bien con nueces, como 3 puñados aproximadamente), 1 diente de ajo, 2 soperas de vinagre blanco o zumo de limón o lima (al gusto), sal y pimienta, agua hasta conseguir textura deseada, opcional cilantro, perejil, albahaca, menta o hierbabuena.

**Preparación:** Trocear las remolachas en dados medianos. Pelar el ajo. Introducir todos los ingredientes en un procesador de alimentos y triturar a velocidad media hasta conseguir una textura cremosa (1-2 minutos). Decorar con hierbas frescas picadas al gusto. Otra variante más especial puede prepararse utilizando remolacha asada en el horno en lugar de la hervida. En este caso con guantes y un pelador limpiar la remolacha y trocearla en cuartos. Colocar en un recipiente apto para el horno, salpimentar y rociar con un poquito de aceite de oliva. Asar en el horno precalentado a 200 ° durante 30-40 minutos.

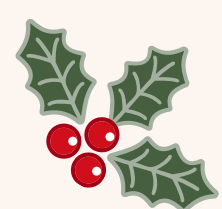
### **RECETA 2: CREMA INVERNAL ESPECIADA (4 RACIONES)**

**Ingredientes:** 2L agua o caldo de verduras (o mezcla), 1 boniato mediano, 1/2 calabaza cacahuete pequeña, 1 cebolla morada o dulce o 1/2 puerro, 8-10 castañas (se pueden comprar ya peladas), 1 patata mediana, 1 bulbo de hinojo (o sustituir por un nabo), zumo de 2 mandarinas, 2-3 soperas aceite de oliva, 2-3 soperas de leche de coco por persona, Sal, jengibre, cúrcuma y comino en polvo, chile en copos opcional

**Preparación:** Para las castañas hacer un corte central de lado a lado y cocinar a 800 W durante unos dos minutos y medio en el microondas. Pelar y reservar. También podemos hacerlas en el horno a 180-200 ° durante 15-20 o comprarlas directamente asadas/hervidas. Limpiar y trocear las verduras en dados medianos de similar tamaño. Calentar el aceite y añadir las verduras y la patata junto a la sal y las especias. Dorar a fuego medio-alto hasta conseguir un color tostado. Cubrir con agua y/o caldo y cocinar a fuego medio durante 20-25 minutos. Triturar hasta conseguir una textura uniforme. Añadir el zumo de mandarina y las castañas y volver a pasar la batidora para integrar. Servir con un par de cucharadas de leche de coco y una pizca extra de la mezcla de especias.

### **RECETA 3: ROLLITO DE PAVO CON OREJONES Y CIRUELA**

**Ingredientes:** 1/2 pechuga de pavo en filetes, 8 ciruelas pasas, 8 orejones, 2 puñados de piñones o de nueces picadas, sal y pimienta negra molida, un chorrito de vino dulce o ron o brandy, film transparente para envolver los rollitos.





**Preparación:** Dejar las ciruelas pasas y los orejones rehidratando en el vino o en el licor unas 2 h, escurrir muy bien, picar y mezclar con los piñones o las nueces Reservar este relleno. En una superficie limpia extender un trozo de film y sobre el colocar un filete de pavo salpimentado. Poner en el centro un par de cucharadas del relleno. Con cuidado, por uno de los extremos y ayudándonos del film comenzar a enrollar el filete sobre si mismo, presionando para que quede compacto y bien cubierto por el film. Apretar bien los bordes y enrollar el excedente de film de cada lado como si fuera un caramelo. Hacer un nudo y atarlo bien para evitar que entre agua durante la cocción. Hervir los rollitos durante unos 10 hasta que veamos que el pavo está cocinado dejar reposar. En el momento de servir, pasarlos por una sartén con aceite de oliva para dorarlos por todos lados. Lonchear y servir.

#### RECETA 4: SUCHARD CASERO

**Ingredientes:** 150 g de chocolate con leche, 75 g de chocolate negro (cacao 80 %), 75 g de chocolate para postres (cacao 60%), 70 g de arroz inflado tipo Krispies, 30 g de manteca de cerdo, 20 g de mantequilla.

**Preparación:** Pon en un cazo la manteca y la mantequilla a fuego lento. Cuando esté derretida echa los chocolates partidos en trozos y deja que se fundan a fuego bajo, mueve con una cuchara para acelerar el proceso. Añade una fina capa de chocolate fundido en el fondo de un molde especial para turrón, de este modo el Suchard quedará más apetecible y presentable al desmoldar. Echa el arroz inflado en el cazo con el chocolate e integra todo bien con la ayuda de una lengua, puede parecer que hay muchos Krispies y poco chocolate pero como ves en las imágenes al final la proporción es bastante similar al auténtico Suchard. Coloca la mezcla en el molde y presiona ligeramente para que no queden burbujas de aire. Deja enfriar unos minutos a temperatura ambiente y luego introdúcelo en la nevera durante al menos 2 horas (preferiblemente déjalo reposar toda la noche). Desmolda y a disfrutar.

