

COCINA SIN ESTRÉS

@nuriagaro

Menús de
temporada
para organizar
tu semana



OBERON

@nuriagaro

COCINA SIN ESTRÉS

**Menús de temporada
para organizar tu semana**

OBERON

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

Planifica y cocina 7

Me presento, 7

Cómo usar este libro, 9

Nos vamos a la compra: una lista útil y eficiente, 10

Básicos de cocina, 11

Mis imprescindibles en la cocina, 12

PRIMAVERA



Menú 1 18

- Lunes / Comida: Noodles con lomo y verduras, 20
- Lunes / Cena: Boquerones al papillote con guarnición de calabacín, 22
- Martes / Comida: Bacalao con salsa de piquillo y trigueros al pavesano, 24
- Martes / Cena: Pizza sin gluten de calabacín, burrata y mielchili, 26
- Miércoles / Comida: Longanizas con verduras y quinoa, 28
- Miércoles / Cena: Tortilla de portobellos y tomate, 30
- Jueves / Comida: Coleslaw con crujiente de garbanzos, 32
- Jueves / Cena: Gallo a la plancha con verduritas primaverales y vinagreta de alcaparras, 34
- Viernes / Comida: Empanada de pollo con verduras, 36

Menú 2 38

- Lunes / Comida: Pollo asado a la manzana, 40
- Lunes / Cena: Tataki de salmón con ensalada de canónigos y fresas, 42

- Martes / Comida: Merluza con bechamel de calabacín, 44
- Martes / Cena: Socca mediterránea, 46
- Miércoles / Comida: Cubana picada, 48
- Miércoles / Cena: Cake de patata, 50
- Jueves / Comida: Ensalada de alubias y trigueros, 52
- Jueves / Cena: Tarta salada de espinacas con lenguado, 54
- Viernes / Comida: Pollo marry me, 56

VERANO



Menú 1 60

- Lunes / Comida: Brochetas de pollo al romero y limón, 62
- Lunes / Cena: Tartar de salmón, 64
- Martes / Comida: Pimientos del piquillo rellenos, 66
- Martes / Cena: Falafel con ensalada de rúcula y feta, 68
- Miércoles / Comida: Miniamburguesas griegas, 70
- Miércoles / Cena: Espárragos blancos con vinagreta, 72
- Jueves / Comida: Ensalada de lentejas, 74
- Jueves / Cena: Salmorejo de remolacha con corvina a la plancha, 76
- Viernes / Comida: Ensalada de pasta templada, 78

Menú 2 80

- Lunes / Comida: Chuletas de cordero con ensalada de espárragos y fresas, 82
- Lunes / Cena: Brochetas de atún, 84
- Martes / Comida: Arroz marinero, 86
- Martes / Cena: Guacamole party con nachos caseros, 88
- Miércoles / Comida: Pasta con salsa de ricotta, 90
- Miércoles / Cena: Tacos de ensaladilla de huevo, 92
- Jueves / Comida: Ensalada de garbanzos con burrata, 94
- Jueves / Cena: Ceviche, 96
- Viernes / Comida: Ensalada de pollo y manzana, 98

Sugerencias para cenas,
postres y bebidas de verano 100

OTOÑO



Menú 1 104

- Lunes / Comida: Libritos de cinta de lomo, 106
- Lunes / Cena: Albóndigas de pescado, 108
- Martes / Comida: Dorada a la madrileña, 110
- Martes / Cena: Crema de guisantes con virutas de jamón, 112
- Miércoles / Comida: Estofado de ternera en olla rápida, 114
- Miércoles / Cena: Nidos de calabaza y huevo, 116
- Jueves / Comida: Ensalada de garbanzos con quinoa crujiente, 118
- Jueves / Cena: Sándwich de paté de tomate, 120
- Viernes / Comida: Pollo al limón, 122

Menú 2 124

- Lunes / Comida: Calabaza rellena de pollo y espinacas, 126
- Lunes / Cena: Pastel de brócoli y salmón, 128
- Martes / Comida: Rape con almendras, 130
- Martes / Cena: Pizza de lenteja roja, 132
- Miércoles / Comida: Gratinado de ñoquis, 134
- Miércoles / Cena: Hamburguesas de brócoli, 136
- Jueves / Comida: Ensalada tibia de coliflor y garbanzos, 138
- Jueves / Cena: Empanadillas de merluza con verduras, 140
- Viernes / Comida: Pollo tikka masala, 142

INVIERNO



Menú 1 146

- Lunes / Comida: Albóndigas de pavo en salsa de calabaza, 148
- Lunes / Cena: Ensalada de gambas con mayonesa de aguacate, 150
- Martes / Comida: Gallo a la plancha con ensalada de judías verdes, 152
- Martes / Cena: Hamburguesas de alubia roja, 154
- Miércoles / Comida: Carrilleras en salsa, 156

- Miércoles / Cena: Ensalada de tubérculos con pesto, 158
- Jueves / Comida: Curry de garbanzos con limón, 160
- Jueves / Cena: Hamburguesas de merluza, 162
- Viernes / Comida: Espaguetis con hongos y pollo desmechado, 164

Menú 2 166

- Lunes / Comida: Pollo al horno con patatas, 168
- Lunes / Cena: Paté marinero con ensalada mediterránea, 170
- Martes / Comida: Crema de champiñones y bacalao en airfryer, 172
- Martes / Cena: Boniato relleno de legumbres y espinacas, 174
- Miércoles / Comida: Magro con tomate, 176
- Miércoles / Cena: Huevos con pesto y ensalada de tomate, 178
- Jueves / Comida: Coliflor al horno con frutos secos sobre base de hummus, 180
- Jueves / Cena: Dorada a la plancha con crema de calabaza y boniato, 182
- Viernes / Comida: Canelones de pollo y espinacas, 184

EPÍLOGO

¿Y ahora qué? 187

- El arte de congelar y descongelar, 187
- ¿Y si sobra comida? Ideas para reaprovechar sin aburrirte, 189
- Planificación flexible = Cocina sin desperdicio, 189
- Cómo almacenar sin saturar la nevera, 190

Agradecimientos 191



INTRODUCCIÓN

Planifica y cocina

Me presento

Mi nombre es Nuria Garrido, y seguramente tengas este libro entre las manos porque, como a mí, te gusta disfrutar de la cocina, pero el trajín diario muchas veces te arrastra y llegas sin ideas a ese momento del día en el que te dices: «No sé qué comer».

Pero vamos a dar un paso atrás y te cuento un poco mi historia.

No te sorprenderá si te digo que, aunque las cosas han cambiado en los últimos años (y esto no tiene por qué ser malo, ¿eh?), creo que somos una generación que no ha podido aprender a cocinar de sus abuelas o sus padres y madres, que en generaciones anteriores eran quienes enseñaban a sus hijos. En nuestro caso, además, la falta de tiempo, las prisas y las exigencias de los trabajos han hecho que no desarrollemos la cultura de cocinar por placer, y hayamos tenido que cocinar más bien por necesidad y como un simple trámite.

Así empecé yo, al irme a vivir sola, sin tener mucha idea, y peleándome —más que disfrutando— con el arroz blanco, que o bien se me quedaba duro o se convertía en una pasta incomedible.

Comencé por lo básico, con cosas sencillas, y le fui cogiendo el gusto. Me abrí una cuenta en Instagram, donde empecé a colgar las cosas que hacía, y poco a poco, a medida que yo misma evolucionaba, mi cocina fue haciéndolo también.

Le encontré el gusto a cocinar, porque me encanta comer rico, pero, con los avatares de la vida, cada vez tenía menos tiempo para ello, y muchas veces recurría a comer lo primero que encontraba en la nevera. ¿Te suena todo esto?

La razón de este libro

Por eso empecé a prepararme menús semanales, para sortear la falta de tiempo. Y no solo me sirvió para que la nevera tuviera todo lo necesario para comer en los días siguientes, sino que también:

✓ Ahorré dinero

Ir a la compra como quien va a una exposición, a ver qué me apetece por los puestos del mercado o por pasillos del supermercado, termina muchas veces en un sinsentido. En

cambio, si llevas una lista de la compra con los ingredientes que necesitas para preparar el menú de la semana irás a tiro hecho. Revisar en 10 minutos qué falta en la despensa y la nevera es clave para economizar la compra.

✓ **Ahorré tiempo**

Por dos razones. La primera, porque el proceso de compra es más rápido, y la segunda, porque ceñirse a una lista no solo evita comprar de más sino que reduce el tiempo empleado en pensar qué vas a comer y en cocinarlo. Comemos una media de 21 veces por semana; 14 si hablamos solo de comida y cena. Imagínate si tuvieses que hacer el ejercicio de «¿A ver qué encuentro por la nevera?» todas esas veces.

✓ **Ahorré espacio**

Comprar a partir de listas de menús optimiza el espacio que tienes en los estantes de la cocina y la nevera, ya que tendrás solo lo que necesitas y evitarás duplicaciones, lo que reduce las posibilidades de que los productos frescos se estropeen y de tener un congelador lleno sin ton ni son.

✓ **Aprendí sobre los productos de temporada**

Este punto es mi favorito, porque, si bien estoy hablándote de ceñirse a una lista, también es importante dejar espacio a la variedad de productos que ofrecen las distintas épocas del año (a ver si vas a creer que la sandía, repleta de agua, está en su punto de esplendor en los meses que más calor hace y más hidratación necesitamos por ciencia infusa).

Qué no vas a encontrar aquí

✗ **Un análisis nutricional de los productos**

No soy nutricionista ni tampoco me centro en los valores nutricionales de los alimentos. Creo que tan importante es pensar en el aporte de los alimentos (proteínas, grasas saludables, fibra, etc.) como en el placer que aporta comer rico. De todas maneras, este libro, como verás más adelante, sí tiene en cuenta los grandes grupos nutricionales a la hora de pensar los menús semanales.

✗ **Recetas para un banquete**

Cuando empecé a escribir este libro, mi primer impulso fue buscar recetas wow, completamente novedosas. Pero no, este libro (o manual, como me gusta llamarlo) no propone recetas de cinco horas de elaboración, sino justamente lo contrario: lo que pretendo es que no debas estar mucho tiempo cocinando y que, en cambio, dispongas de más para disfrutar. Si quieres esferificaciones, vuelve a dejar el libro en la estantería.

✗ **Ingredientes que cruzan el mundo para llegar a tu mesa**

Con las redes sociales tenemos acceso a infinidad de recetas de todo el mundo. Muchas veces nos dejamos llevar por los productos de moda. Ello hace que a menudo nos olvidemos de los maravillosos alimentos que tenemos a nuestro alrededor. Este libro los reivindica y se configura a partir de ellos.

Qué vas a encontrar aquí

✓ Dos propuestas de menús

por temporada de lunes a viernes

He dejado la cena del viernes y el fin de semana libres ya que son momentos más vinculados a reuniones alrededor de una mesa o planes fuera de casa.

✓ Tiempo de calidad con quien tú quieras compartirlo

Porque tardarás menos en la fase de elaboración de las comidas, ya que te propongo las listas de la compra correspondientes a cada menú.

✓ Recetas sencillas pero que te harán sonreír

Se trata de recetas simples para el día a día, pero que te alegrarán ese momento en el que te sientas a la mesa en casa o que abres el táper si comes fuera.

✓ Una guía que se amolda a tus necesidades

La propuesta permite adaptar los menús a tus propias necesidades y gustos.

✓ Un «reseteado» de tu despensa

Este libro se propone ayudarte a que tu despensa, nevera y congelador siempre estén listos.

Cómo usar este libro

Como te he comentado antes, el libro sigue una estructura de dos menús por temporada, que nos permitirá, por un lado, aprovechar las frutas, verduras y otros alimentos de cada estación y, al mismo tiempo, adaptar los menús a tus necesidades.

Este libro no se concibe como un recetario al uso, sino como un manual al que recurrir para facilitarte comer semana a semana.

En casa llevamos muchos años comiendo en la oficina de táper y organizando con mucha antelación los menús ya que, hasta llegar a esa dinámica, en el día a día no teníamos tiempo ni energía para preparar de cero las cenas de ese día y las comidas del día siguiente, y terminábamos cogiendo una bolsa de lechuga, una lata de atún y un vaso de arroz, y así, tal cual, nos los llevábamos a la oficina y allí montábamos el plato. ¿Te suena esto?

Por eso, los fines de semana empecé a preparar los menús para la semana y, con algunas elaboraciones que dejaba preparadas, tiraba. Así estuve mucho tiempo.

Conforme fui aprendiendo más sobre alimentación, nutrición y cocina, me di cuenta de que había algo que tenía en cuenta en mis menús: el **balance general de grupos de alimentos**.

No soy nutricionista, pero he aprendido mucho, sobre todo de la mano de mi amiga Pilar Cuesta, que en su día me dio una brillante idea: «¿Por qué no dejas fijados ciertos grupos de alimentos cada día para así saber que tienes cubiertas tus necesidades?». Y eso hice... ¡Y qué liberación!

Cuando tienes automatizados los procesos, todo es más sencillo; eso te genera una sensación de libertad y tranquilidad.

Los menús que compartiré contigo en este libro siguen una estructura y están preparados de manera que puedas organizarlos según tus necesidades diarias o los requerimientos de tu familia, si es el caso. Es un puzzle cuyas piezas puedes mover según tu contexto.

La estructura es la siguiente:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Carne blanca	Pescado blanco	Carne roja	Legumbre	Carne blanca
Cena	Pescado azul	Legumbre	Huevo	Pescado blanco	

Sobre esta tabla girarán los menús, pero, como podrás comprobar, habrá días que cambie el «alimento» (es decir, la carne roja, el pescado azul, etc.).

Los pescados los he dispuesto en su mayoría en cenas porque, en general, estas se hacen en casa, y es más fácil preparar un pescado y comerlo al momento que prepararlo y llevarlo al trabajo para comerlo recalentado.

También he puesto una legumbre en la cena para dejar de asociar siempre este alimento con el plato de cuchara. Que está delicioso el cuchareo, ¡eh!, pero hay infinidad de otros usos de las legumbres.

Cada persona es diferente, y por ello los menús están concebidos para que puedas modificar el orden de las recetas cada semana, si así lo deseas. Si quieres cenar huevo los jueves en lugar de los miércoles, solo tienes que reorganizar tu tabla ¡y listo!

También te animo a que prepares recetas sueltas cuando quieras. Por eso, al final del libro, hay un índice por recetas y grupos de alimentos, para que puedas encontrar cualquier receta fácilmente.

Una vez listo el cuadrante, vamos a ver qué necesitamos para ponernos manos a la obra...

Nos vamos a la compra: una lista útil y eficiente

¿Cuántas veces has ido a la compra haciendo por el camino la lista de las cosas que faltan, o apuntando el papel higiénico a continuación del tomate frito o los plátanos? ¿Y cuántas veces, ya en casa, después de hacer la compra, te has dado cuenta de que te faltan cosas?

Un buen menú empieza por una buena compra, y esta a su vez por una buena lista. De modo que allá van algunos consejos que podrán serte útiles a la hora de preparar la lista de la compra.

Ten una plantilla hecha y completa tu lista a partir de ella. Agrupa por tipos de alimentos, que a su vez se corresponderán con pasillos del supermercado y/o con puestos del mercado: verduras, frutas, carnes, pescados, latas y envases, lácteos, legumbres, etc. Haz todos los apartados que necesites.

Comparte. Si vives en familia o compartes nevera, contar con una lista de la compra conjunta ayuda mucho, ya que quien vaya a comprar siempre tendrá disponible esa lista. Es importante actualizarla cuando se acabe algo (por ejemplo, si se acaban los huevos, se apunta). Existen apps gratuitas, e incluso las aplicaciones de notas de los móviles permiten compartir notas entre varias personas. Al principio cuesta coger el hábito de apuntar, pero, una vez adquirido, contar con la lista de básicos siempre actualizada es genial.

Productos de temporada. ¡Nos gustan! Son más baratos, más buenos, más cercanos. En suma, ¡son mejores! Ten presente el calendario de frutas y verduras de cada mes para saber qué comprar. ¡Ah!, y no tengas miedo de probar alimentos y texturas. ¡Sal y experimenta!

Además de estos consejos, en cada menú te compartiré la lista de la compra correspondiente, de forma que podrás llevarla siempre contigo. Te lo dije: ¡quiero facilitarte el momento de cocinar!

Básicos de cocina

Casi siempre, al comenzar una receta ponemos el foco en los ingredientes, pero es un error muy común no hacer caso a otra parte fundamental: los utensilios de cocina.

Pero, no te preocupes; te avanzo que, para cocinar los menús de este libro, no vas a necesitar un envasador al vacío o un calentador de baja temperatura. Eso sí, necesitaremos unos mínimos para poder crear no solo las recetas propuestas, sino para cocinar, en general, con mayor facilidad.

Aquí lo importante es comer bien, pero sin complicaciones ni estrés. Prefiero contar con pocos utensilios, pero de calidad, a tener muchos mediocres. Así que aquí van mis seis imprescindibles de la cocina:

✓ **Cuchillo.** Es LA HERRAMIENTA, así, en mayúsculas. Un buen cuchillo te permite moverte con soltura en la cocina. Y no necesitas un set gigante de cuchillos, sino con dos buenos es suficiente: uno de chef y una puntilla. Con estos dos cuchillos podrás pelar, cortar, picar... No necesitas más para empezar.

✓ **Tabla de cortar.** Una tabla de cocina amplia, que te permita cortar con espacio y seguridad, es clave; que sea pesada para evitar que se mueva mucho (o, truco: pon un poco de papel de cocina húmedo entre la encimera y la tabla: ¡así no se moverá!). Es importante que no sea porosa, para evitar que se impregnen olores, y que cuente con una capa protectora.

✓ **Trapos, papel de cocina y bayeta.** Hay dos tipos de personas: las que van limpiando mientras cocinan y las que amontonan y después recogen. Yo soy del primer grupo y estoy convencida de que recoger conforme utilizamos es más práctico, porque ahorra tiempo y espacio para seguir cocinando. Ten a mano siempre trapos para ir secando, papel de cocina para limpiar y bayeta para tener el espacio de trabajo impecable.

✓ **Cucharas y tazas medidoras.** Si bien en España no es muy común hacer recetas con los ingredientes medidos en tazas o cucharas, en América sí lo es. Contar con ellas te facilitará la vida. Aun así, si no quieres emplearlas, siempre puedes utilizar las tablas de equivalencia que salen en internet.

✓ **Olla exprés.** No estaba muy segura de incluir en la lista de básicos la olla exprés (entendiendo aquí como tal también la olla rápida), pero al final opté por incluirla, ya que es un utensilio que facilita mucho la cocina, sobre todo para guisos en cantidad. Una olla rápida permite reducir tiempo de cocción de una manera sorprendente y a la vez obtener sabores deliciosos. Obviamente, cocinar a fuego lento es maravilloso, pero hay momentos en la vida en los que la rapidez debe anteponerse al «chup chup».

✓ **Cuencos y boles.** Mi vida cambió en un curso de cocina en el que me pusieron un cuenco metálico delante. Ese simple objeto me facilitó el cocinado de una manera increíble, ya que en él fui depositando todas las pieles, restos y desperdicios que iba generando en la elaboración. Desde entonces, contar con cuencos y boles de diferentes tamaños para batir, montar o disponer ingredientes es un básico en mi cocina. Necesitarás de diferentes tamaños, y te recomiendo que sean apilables para reducir el espacio de almacenamiento después.

Mis imprescindibles en la cocina

Estoy convencida de que todos o casi todos los elementos que listo a continuación los tienes en tu despensa, pero ¿te has parado a pensar en la importancia que tienen? Es decir, unos garbanzos cocidos significan poder preparar una ensalada, un hummus, un falafel... ¡hasta una pizza!

Contar con una nevera y una despensa con elementos «útiles» y tener algunas recetas siempre en la recámara te salvarán de más de un apuro, créeme.

Estos son los ingredientes o alimentos que siempre tengo en casa, pues los repongo cada vez que se acaban aunque no los vaya a necesitar en ese momento:

✓ **Huevos.** Siempre de tipo 0 o 1. El tipo indica la procedencia y, por ley, es una información que debe aparecer. Se encuentra en la numeración del código impreso en cada huevo. Te dejo el listado:

- **Tipo 0:** gallinas ecológicas, en libertad y criadas con pienso ecológico.
- **Tipo 1:** gallinas en libertad pero alimentadas con piensos convencionales.
- **Tipo 2:** gallinas criadas en interior.
- **Tipo 3:** gallinas en jaula.

Los huevos son una proteína superversátil y de muy buena calidad, y constituyen un gran comodín tanto para recetas dulces como saladas.

✓ **Leche o bebidas vegetales.** Ya no solo para nuestros té o cafés, sino para salsas, cremas, postres, marinados...

✓ **Legumbres.** Increíbles no solo para platos de cuchara, sino para otras muchas elaboraciones.

✓ **Frutos secos.** Me encanta combinar sabores, pero... ¿qué me dices de las texturas? Añadir un toque crujiente a tus platos aumenta la palatabilidad y el disfrute con cada bocado.

✓ **Hierbas aromáticas.** Sí, lo admito...: me he convertido en una fan de las hierbas aromáticas frescas. Pero siempre dispongo de hierbas aromáticas secas en mi despensa. Importante revisar la caducidad de los botes (suena tonto, pero en algunas casas aún hay botes de especias previos a la Expo 92) y comprar hierbas de calidad. Más vale comprar poco de forma frecuente, para que así mantengan los aromas y sabores en perfecto estado. Para mí, un plan genial es ir a tiendas a granel de confianza para comprar aromáticas secas y otros productos de primera categoría.

✓ **Aceite.** Un buen aceite de oliva para recetas en crudo y otro para freír, más suave, para que no añada demasiado sabor a la fritura. No hace falta más.

✓ **Conservas de calidad.** Y cuando digo de «calidad» me refiero a hacer el ejercicio de girar el bote y leer etiquetas. El primer día cuesta, pero cuando encuentras ese bonito delicioso, esas legumbres sin conservantes o ese tomate triturado que te gusta, el resto es solo repetir el proceso. Busca tus conservas favoritas y tendrás siempre respuestas a tus «no sé qué cenar».

✓ **Frutas y verduras variadas.** Sin carne o pescado puedo estar, pero sin verduras y frutas... ¡simplemente imposible! Ya sean frescas en la nevera o congeladas para tener siempre a mano si no es temporada, debes tener tu nevera y congelador llenos de color.

✓ **Harina.** ¿Sabías que a partir de los seis meses (algunas marcas hablan de tres) la harina abierta empieza a perder propiedades, a coger humedad y a oxidarse los aceites que contiene el cereal? Por ello es importante no almacenar por almacenar las harinas. Yo siempre tengo en casa harina integral de sarraceno y de maíz, y, para no acumular, si alguna receta lleva otras harinas, hago equivalencias, para no desperdiciar.

✓ **Mis guilty pleasures.** No sabía dónde incluir esos básicos que sí o sí tengo siempre en casa, y los he recopilado bajo el paraguas de «placeres culpables», aunque de culpables ellos no tienen nada. Son:

- Aceitunas
- Tomate deshidratado en aceite
- Yogures
- Chocolate
- Mantequilla

Y ya con todo esto, creo que podemos comenzar.



MENÚS Y RECETAS





PRIMAVERA