FABIÁN LEÓN

COCINA EN 2 HORAS

PARA TODA LA SEMANA

4ª EDICIÓN

OBERON

FABIÁN LEÓN

COCINA EN 2 HORAS

PARA TODA LA SEMANA

OBERON

Primera edición, abril 2019
Segunda edición, junio 2019
Tercera edición, noviembre 2019
Cuarta edición, octubre 2020

Responsable editorial: Susana Krahe Pérez-Rubín
Diseño y maquetación: Patricia Bataller

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística jada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos: Fabián León

© Copyright de las fotografías de linterior: Mélanie M. Malbranque y Fabián León (excepto págs. 6, 8, 11, 13, 116, 117, 222. Miquel Sorell)

© Copyright de la fotografía de cubierta: Mélanie M. Malbranque

© EDICIONES OBERON (G.A.), 2019

Juan Ignacio Luca de Tena 15.

28027 Madrid

Depósito legal: M-6.297-2019

ISBN: 978-84-415-4120-7

Printed in Spain

A los que no les da miedo
comerse el mundo a bocados.

ÍNDICE

Bienvenidos a mi cocina ¿Quién soy? **9**
¿Por qué cocinar en 2 horas te puede cambiar la vida? **10**
Los utensilios clave: menos es más **15**
Cosas básicas en tu despensa **18**
Cosas básicas en tu nevera **20**
Congelar el tiempo (y todo lo que puedas) **23**
El poder de la planificación **28**
Hackea los sabores **32**
La compra **35**
La poscompra **38**
Los mandamientos para cocinar más rápido **42**
Cocina en dos horas para toda la semana. El método **46**
SEMANA 1 **53**
SEMANA 2 **69**
SEMANA 3 **85**
SEMANA 4 **101**
¿Y ahora qué? **116**
Las bases **119**
Truco para beber más agua **122**
Desayunos exprés **125**
Snacks saludables para picar entre horas **141**
Salsas rápidas y apañadas **155**
El compañero perfecto **159**
Cenas exprés **171**
Postres al momento **201**
Foodhacks: 10 trucos que te facilitarán mucho la vida **215**
¿Sigues teniendo hambre? **219**
Agradecimientos **221**

BIENVENIDOS A MI COCINA

¿Quién soy?

Mi nombre es Fabián León, y me apasiona comer y cocinar. Disfruto de la comida desde que tengo uso de razón, pero mi relación con ella cambió gracias a *MasterChef*, donde aprendí a valorar, respetar y utilizar los alimentos como una parte fundamental de la vida. Hoy en día me dedico a hacer que otros cocinen más y mejor, promoviendo la idea de que *cocinar es fácil si sabes cómo hacerlo*. Un ejemplo muy claro de lo que hago lo tienes en mi canal de YouTube, donde cada semana demuestro que cocinar para el día a día está chupado si tienes los ingredientes y algo de ganas.

Hace muchos años, eran las abuelas las encargadas de transmitir el conocimiento gastronómico a sus hijos y enseñar así todo lo que ellas habían aprendido en la cocina. Eso ha cambiado. Actualmente existe una brecha generacional que ha hecho que ya nadie enseñe a sus hijos a cocinar. La falta de tiempo, la impaciencia o la saturación de cosas por hacer hacen que cocinar sea más un estorbo que una necesidad. Y en esa brecha generacional estaba yo, en un piso compartido y sin mucha idea de cómo me iba a alimentar a partir de aquel momento. Empecé con lo básico, dentro de mi zona de confort, las tortillas francesas y el arroz a la cubana eran el plato estrella de casa. Un día, buscando por internet cómo ampliar mis fronteras gastronómicas, empecé a cotillear en blogs de cocina. Y probé con una receta. Me salió tan bien que no pude esperar a hacer la siguiente, y así transformé una cocina de supervivencia en una cocina que trabajase para mi estilo de vida y mis objetivos. Desde entonces, saco mi faceta más emprendedora montando *start-ups* de alimentación que nos ayuden a comer mejor (como Foodinthebox, que te envía a casa todos los ingredientes medidos más la receta paso a paso de diferentes platos, o Inês&Co., un cáterin lleno de sabor donde prima la originalidad y la calidad de los productos que compramos).

Como te decía, mi meta es conseguir que a partir de ahora cocines más y mejor, mediante este libro, mi canal de YouTube, las *newsletters* que mando cada mes o incluso las recetas que subo a Instagram. Donde sea y como sea, lo único que te falta es ponerte, y estoy aquí para darte ese empujón que necesitas.

¿Por qué cocinar en 2 HORAS te puede cambiar la vida?

Hackear la cocina es una forma de poder hacer más con menos. Poder disfrutar de lo que realmente te importa, de lo que te hace feliz, de lo que vale la pena para dejar de lado tareas repetitivas que no aportan nada a tu día a día.

Cuando salí de *MasterChef*, me propuse un reto: conseguir que la gente cocinase más y mejor en su casa. Muchas personas tiran hoy en día de precocinados, productos medio elaborados o congelados. Pizzas, sopas de sobre, *takes away* y *fast foods* de turno pueblan nuestros frigoríficos para hacerse con el control de nuestra alimentación. Todo tipo de productos ultraprocesados que, además de eliminar la necesidad de alimentarnos, nos sacian y nos crean adicción. Muchos de ellos podrían llegar a ser nocivos a largo plazo si los consumimos en exceso, pero eso no importa cuando nos invade la sensación de pereza al ver la cocina.

Con todo eso, me puse a investigar, a pensar qué es lo que sucedía en el proceso que nos hacía acabar con todas las ganas de cocinar. Pregunté a decenas de personas para averiguarlo, busqué estudios sobre ello, incluso hice varias pruebas para ver lo que estaba pasando. A la primera conclusión a la que llegué fue que no cocinamos por falta de tiempo.

LA FALTA DE TIEMPO SUELE SER LA EXCUSA NÚMERO UNO A LA HORA DE EVITAR LA COCINA. NOS DA PEREZA PENSAR QUÉ COCINAR, COCINAR Y, LO MÁS IMPORTANTE, **FREGAR**.

El pensar qué cocinar es una de las partes más frustrantes del proceso. En esta etapa, nos sentimos invadidos por una sensación de incertidumbre, de no saber qué pasará. Nos genera estrés y ansiedad, pues cada vez tenemos más hambre y cada vez las posibilidades son más reducidas. Estamos en una cuenta atrás. Normalmente, recurrimos a Internet para que nos venga la inspiración divina. Allí, la cantidad de información es tal que nos vemos sobrepasados cuando hemos revisado dos blogs. Así que empezamos a filtrar: recetas fáciles, recetas fáciles y rápidas, recetas fáciles, rápidas y sanas. Todo parece ir viento en popa, tenemos dos posibles recetas que podríamos hacer, son fáciles, rápidas, sanas y pintan bien. La vida nos sonríe hasta que nos damos cuenta de que nos faltan la mitad de los ingredientes que la receta necesita y nos damos por vencidos. Volvemos a la tortilla francesa.

El problema no acaba aquí. Si por casualidad encontramos una receta que nos guste, que entre en nuestros criterios, y en los de nuestra nevera, y que se cocine en menos de 25 minutos (normalmente el tiempo que solemos tener para cocinar), nos ponemos al lío. Ahí es cuando nos damos cuenta de nuestro verdadero nivel. Y es que esto es igual que el inglés. Aunque en el currículum pongamos que nuestro nivel sea medio alto, lo cierto es que en el campo de batalla es donde se ven todas nuestras habilidades. Muchas veces el hecho de no saber cuándo estará realmente la cebolla, de qué manera cortar el pollo o cuándo está cocida la patata es lo que nos hace dudar y echarnos para atrás. Al igual que en el inglés nos da miedo a pronunciar una palabra mal por si sonamos ridículos, **en la cocina nos da miedo fastidiarla** porque hemos invertido un tiempo en la receta y nuestro dinero en los ingredientes, no es cuestión de tirarlo.

El segundo factor que descubrí que afecta a que no cocinemos en casa es obvio: **el conocimiento**. El conocimiento que está a nuestro alcance hoy día es prácticamente ilimitado. Podemos aprender absolutamente todo de manera gratuita. Lo cierto es que a través de internet puedes aprender desde cómo cortar una patata hasta cómo hacer esferificaciones de yogur y mango. La red nos proporciona un conocimiento infinito, una fuente de saber casi inagotable que se va regenerando mientras lees estas palabras. Cada vez hay más y mejor información en línea. Una información que, precisamente por su cantidad, nos agobia. No sabemos muy bien de qué y de quién fiarnos, de si todo es verdad o hay una parte de mito o leyenda (como diría Iker Jiménez). Eso hace que por mucho conocimiento que tengamos disponible, si este no está clasificado en «fiable» o «no fiable» y en nuestros gustos e intereses, no sirva casi de nada, pues recordemos que lo que menos tenemos es precisamente tiempo.

Estos dos factores juntos son la semilla de este libro. Buscaba un método por el cual cocinase poco tiempo un día, para literalmente olvidarme el resto de los días. Una técnica que me ayudase a dedicarle menos tiempo a la cocina del día a día y más tiempo a lo que realmente me importaba. Y, al final, estaba cocinando un menú semanal sano, equilibrado y, lo más importante, rico, **en dos horas un domingo**. Si, en dos horas. A las 18 h empezaba, y sobre las 20 h tenía mis cinco relucientes táperes listos para ser consumidos la semana siguiente.

Este libro es el resultado de lo que he ido aprendiendo durante estos años. De los éxitos y de los desastres que he ido acumulando día a día para llevar un estilo de vida saludable y feliz sin renunciar a mi tiempo. Soy de la opinión de que, si quieres cocinar, hazlo con ganas, **y si quieres sobrevivir, organízate**. Creo firmemente en que una cocina de supervivencia puede ser sana, deliciosa y rápida, y eso es lo que te voy a demostrar en este libro. **Empezamos**.

LOS UTENSILIOS clave: menos es más

No sé si habrás escuchado alguna vez la frase de que un chef que se precie no es nadie sin sus cuchillos. Nos pasa a todos:

> POR MUCHO TALENTO Y EXPERIENCIA QUE TENGAMOS, SI NO CONTAMOS CON LOS RECURSOS NECESARIOS, NO ESTAREMOS DANDO EL 100 % DE NUESTRO POTENCIAL.

Probablemente te hayas abrumado alguna vez al saber que una receta tenía más de un ingrediente que aún ni siquiera conocías, pero seguro que la sensación de frustración ha sido mucho mayor cuando, teniendo todos los ingredientes necesarios para hacerla, has empezado la receta y, a medio camino, te has dado cuenta de que hay que meter la preparación en una máquina de vacío (grito desgarrador saliendo de tu cuerpo en 3, 2, 1...). Es curioso, porque en las recetas suelen poner todos los ingredientes que necesitas, pero no dicen nada de los utensilios. La receta suele dar por hecho que contarás con todos los utensilios que más adelante te pedirán en el paso a paso pero que quizás no hayas tenido nunca. Y eso me parece un error muy grave.

El primer error lo cometemos los que creamos recetas, pensando que todo el mundo tiene un set de cuchillos en casa, una máquina de hacer pasta o un espirulizador de calabacín para hacer espaguetis. No, el mundo no es tan friki como nosotros, y cuanto antes lo admitamos mejor.

El segundo error es por parte de la persona que lo va a cocinar. Antes de *MasterChef*, recuerdo que veía una fotografía de comida, me entraba la locura de hacerla sin mirar el paso a paso y, cuando estaba a mitad de la receta, aparecían misteriosos utensilios (que evidentemente no tenía) y que dejaban mi receta a medias por falta de recursos. Siempre siempre siempre revisa la receta completa antes de ni siquiera comprar los ingredientes. Si no vas a cocinar a ojo, leer la receta es fundamental para seguir adelante.

El tercer error, y del que vamos a hablar ahora, es uno de los que yo considero de base, pero que se puede arreglar con unos pocos euros. Como para todo en esta vida, hay herramientas más baratas o más caras, mejores o peores, pero hay herramientas y utensilios. Si pretendes cocinar en dos horas para toda la semana sin cuchillos, por muy malos que sean, la hemos fastidiado. Odio esas listas de utensilios que te ponen ciento-cuarenta-y-cinco imprescindibles para ser un chef.

Lo único que aportan a gente que simplemente quiere empezar a comer bien, más sano y sin complicaciones es estrés, frustración por saber que no podrán hacerse con todo y una sensación de: «Sin esto no lo voy a conseguir nunca» que odio con toda mi alma. No necesitamos tantos utensilios en una cocina para hacer maravillas, de verdad. Lo importante no es la variedad o la cantidad de lo que tengas, lo importante es elegir los utensilios adecuados que te ayuden a salir de cualquier situación o, en otras palabras, su versatilidad.

Que un utensilio sea flexible o versátil nos da la vida. Nos ocupa menos espacio porque solo es uno y nos da más funciones que un trasto que solo sirve para machacar el puré. He estado buscando durante todos estos años cuál es para mí el equilibrio perfecto entre versatilidad, funcionalidad y cantidad de utensilios dentro de una cocina del día a día. Es más importante 5 cosas buenas que 15 que sean un suficiente raspado, así que allá vamos. ¿Todos preparados?

1. El cuchillo Para mí, uno de los utensilios clave más versátiles que existen. El cuchillo es la herramienta por excelencia de cualquier persona que quiera cocinar. Un buen cuchillo te permitirá crecer a la velocidad de Usain Bolt en los fogones. No hay nada peor que un cuchillo que no corta cuando tienes seis cebollas por delante. Desde mi punto de vista, los imprescindibles en una cocina son el cuchillo de chef, para todo tipo de elaboraciones, y la puntilla, un cuchillo más pequeño para cortes más precisos. Si quieres, puedes tener uno de sierra para cortar pan, etc. Pero, para empezar, practica con estos dos.

2. Tabla de cortar La tabla de cortar es un utensilio esencial en cualquier lugar donde se cocine. Es donde ponemos todos nuestros alimentos, donde los dejamos a punto para cocinarlos. La tabla de madera debería ser grande, para tener espacio para cortar de manera cómoda. A ser posible gruesa, para que tenga una buena sujeción y sientas seguridad cuando cortes y, finalmente, no debe ser porosa. Puede ser de madera, pero asegúrate de que lleva una capa protectora para evitar que luego los olores queden impregnados. Para añadir un extra de sujeción, siempre pongo debajo de la tabla un poco de papel de cocina mojado. Si no lo has probado nunca, ¡vas a alucinar! ¡Si presionamos la tabla e intentamos deslizarla, parece que la hemos pegado con Super Glue!

3. Sartenes y ollas Las sartenes y ollas son otro de los utensilios indispensables si quieres meterte en esto de la cocina. Manejar una sartén o una olla con cierta soltura te dará una ventaja enorme cuando de cocinar rápido se trata. En este caso, es importante que las ollas y sartenes sean de calidad y antiadherentes. En una sartén que no sea antiadherente o que no reparta bien el calor los ingredientes que pongas difícilmente quedarán bien. En cambio, en una buena sartén u olla, aunque sea un simple sofrito, tendrá un gusto genial solo con cambiar la sartén.

4. Rallador Imagina unos espárragos salteados. Imagina ahora unos espárragos salteados a los que, en el momento de servirlos a tu comensal, les añadas unos toques de ralladura de limón, desprendiendo su aroma por toda la mesa: quedarás como un chef de estrella. La ralladura es difícil de conseguir con un cuchillo y te puede salvar muchos platos. La de limón, naranja, nuez moscada o parmesano son algunos de los ejemplos más claros de la utilidad en cocina de un utensilio como este. En mi caso, siempre utilizo unos ralladores llamados microplane, una inversión segura. Son precisos, fáciles de limpiar y no te ocupan casi espacio.

5. Boles Los boles son a la cocina como la paleta de pintar a un pintor. No es que sean necesarios, es que son imprescindibles, y en este curso más. Los boles nos ayudan a tenerlo todo almacenado, ordenado y a ir poniendo cada elaboración en su lugar. Nos ayudan a recoger y a ser limpios, a la vez que nos dan una sensación de control difícil de describir. No solo sirven para montar nata o hacer un bizcocho, un bol puede ser el más versátil de los utensilios que te estoy explicando, los utilizarás para todo. Te recomiendo tener varias medidas, aunque más de los medianos (o de los que más uses). Mejor de cristal que de plástico.

6. Trapos y papel de cocina Tanto los trapos como el papel de cocina son un must en la mía. Cuando se me derrama algo y no tengo la bayeta a mano, el papel de cocina viene al rescate para ayudarme. Es perfecto como absorbente para las frituras, como sustituto del trapo o paño poniendo varias capas, e incluso puedes ponerlo debajo de la tabla como te expliqué hace un momento. El papel de cocina está en todas las cocinas que conozco y me costaría cocinar sin él, al igual que sin un paño. Siempre lleva un paño encima cuando cocines. El paño es tu aliado constante. Si algo te quema, cógelo con el paño (seco). Si tienes las manos húmedas, al paño. Si quieres ir limpiando lo fregado y secando, al paño.

7. Tijeras Las tijeras es algo muy obvio, pero que quiero que tengas en mente cuando hablamos de utensilios fundamentales. No hace falta decir mucho más de ellas, al igual que el papel film o el cuchillo, son un salvavidas con el que debemos contar.

8. Colador Un colador es también otro de los utensilios que más te va a ayudar y que más versatilidad tiene. Antes de entrar en *MasterChef*, me fui a vivir con nuevos compañeros a un piso compartido. Fue mi primera experiencia fuera de casa y allí tenía que sobrevivir sin ayuda de nadie más. Hicimos una lista en la que infravaloré el colador. No le veía utilidad suficiente como para entrar en mis básicos. Días después, estaba en busca de uno de ellos. En muchas ocasiones no puedes escurrir el sólido del líquido (bien porque esté muy caliente o porque sea algo muy graso). Lo mejor, sin duda, es un colador que te ayude con esa tarea.

¿Qué es una mise en place? Según Wikipedia, «El término *mise en place* (pronunciación francesa: [mi zã ´plas], "puesto en el lugar", literalmente, o poner en su lugar o colocación), se emplea en gastronomía para definir el conjunto de tareas de organizar y ordenar los ingredientes (ej., cortes de carne, condimentos, salsas, artículos par-cocinados, especias, verduras recién cortadas y otros componentes), que un cocinero requiera para los elementos del menú que se va a preparar durante un turno.

«Se traduce en recopilar ingredientes de los diversos cajones o recipientes, medir su cantidad y picarlos convenientemente, adquirir los utensilios de cocina (cuchillo, tenedores..., cubertería). En el comedor se traduce en la disposición de mesas, cubertería, mantelería, etc. El *mise en place* es una de las descripciones que aparece en los libros acerca de las recetas de cocina».

En otras palabras:

DEJARLO TODO SEMILISTO PARA LUEGO TENERLO MÁS FÁCIL.

Los restaurantes lo saben, y eso les da una ventaja competitiva enorme que les hizo evolucionar para poder crecer. Si nos paramos a pensarlo, solo cuando existe una motivación muy fuerte (como ahorrar costes en un negocio) es cuando realmente pensamos en la manera más eficiente de hacer las cosas. En casa, a diferencia de un negocio, no es una necesidad el poder ofrecer más platos en el mismo tiempo, o el ahorrar cinco minutos por hora de trabajo del cocinero, pero en un restaurante puede marcar la diferencia entre un restaurante rentable y uno que no lo sea.

Imagina abrir tu nevera, con el delantal y tus cuchillos afilados, y encontrarte con todas las verduras ya cortadas. Que solo tengas que ir echando ingredientes en la olla o la sartén y ver como estos se van cocinando. Suena bien, ¿no?

Pues es justo lo que te propongo: cuando llegues de la compra, no metas los ingredientes tal cual en la nevera o en la despensa, dales una primera preparación. Puede ser dejar cortada las cebollas en bolsas ZIP, tener los ramilletes de brócoli ya troceados para poner en la sartén o los ajos pelados y cortados con un poco de aceite para que luego solo tengas que poner una cucharadita en cualquier sofrito. Empieza a cocinar en cuanto llegues de la compra para que, cuando decidas cocinar, sea tan sencillo como mezclar ingredientes en una olla. En la sección «Cocina en dos horas para toda la semana» no será necesario tener los ingredientes cortados, pues tendremos tiempo para ello, pero para tu cocina del día a día siempre...

Recomiendo
TENER EN LA NEVERA O EN EL CONGELADOR:

Unas bolsas de **cebolla**
cortada muy fina.

Unas bolsas de **pimiento verde**
cortado en dados pequeños.

Unas bolsas de **brócoli**
en ramilletes.

Unos **ajos** pelados y cortados
conservados en aceite
de oliva virgen extra.

Diferentes tipos
de **salsas** en cubitos.
No hay nada más guay
que cocer una pasta,
sacar del congelador tres cubitos
de salsa boloñesa
y ¡BOOM! Pasta casera a punto.

Aléjate.
LUZ NATURAL
VIDEO
FOTO
RETRATO
1:1
PANO

LOS MANDAMIENTOS PARA cocinar más RÁPIDO

1. Ordenarás tu mente más que Marie Kondo.

El orden es a la cocina lo que el chocolate a la vida. Indispensable. Cocinar con orden es ganar el 70 % de tu batalla antes de empezar. Con orden liberas espacio mental, distribuyes mejor tus funciones y disfrutas más cocinando. Antes de empezar a cocinar, asegúrate de que tienes claro qué vas a cocinar y de cuánto tiempo dispones.

Este es uno de los trucos que más me sirvió para poder llegar a la gran final de *MasterChef*, y no es broma. Planificar los tiempos en la cocina y trazar una hoja de ruta antes de empezar puede ayudarte de manera agigantada cuando tengas poco tiempo disponible. Cada vez que entrábamos en las cocinas del programa, no teníamos ni la más remota idea de lo que nos tocaría cocinar. Y cuando digo ni la más remota idea es que no sabíamos si iba a ser dulce, salado, tradicional, moderno, para una persona o para diez, nada. Absolutamente nada. Llegaba el día y tenías que improvisar sobre la marcha porque no podías hacer mucho más. Así estaba hasta que empecé a planificar mentalmente el proceso de cocinado desde que cogía los ingredientes hasta que emplataba el postre final. No me dejaban llevar libreta o similar, así que me tocaba tirar de cabeza y recordar la progresión que había hecho.

En tu caso, escríbelo en una hoja poniendo una tabla. En ella, pondrás en la primera columna intervalos de tiempo de 5-10 minutos por acción, escribiendo a continuación de esa columna la acción que vas a realizar. Es como un *timeline*, una hoja de ruta hacia el éxito. Ponerlo por escrito es la mejor manera de controlar todo el proceso para poder organizarlo. Así, siempre que tengo una comida o invitados importantes en casa, me tranquilizo al pensar que tiene su estructura y que conozco exactamente el tiempo que invertiré en hacer esa receta.

2. Elaborarás un menú semanal que los controlará a todos.

¿Cuántas veces te has preguntado qué comerás hoy? Es una de las preguntas que más estrés generan porque realmente nos lo planteamos cuando queda muy poco para poder darle respuesta. Su solución es muy sencilla: planifícate semanal o mensualmente. Como he dicho antes, la planificación es clave para conseguir cocinar de forma eficaz. Planificarte te hará libre y, si bien es cierto que hasta ahora he tocado temas de planificación más enfocados a la propia cocina, la planificación puede ser utilizada como una de nuestras armas más potentes para conseguir optimizar el proceso de cocinado. En la sección de «Cocina en dos horas para toda la semana» lo comprobarás: la clave está en tener claro el menú semanal. Teniendo un menú semanal bien organizado te quitas uno de los pesos mentales más potentes que podemos cargar: la famosa pregunta de qué comemos hoy. Tendremos la sartén por el mango y seremos los dueños de nuestra nevera, y no al revés. El menú semanal es tu solución cuando no tienes tiempo.

3. Amarás al congelador sobre todas las cosas.

Le he dedicado una sección entera al congelador, y es que, en el caso de ahorrar tiempo en la cocina, es una de las herramientas más eficaces para conservar todo lo que hemos adelantado. El congelador es como ese amigo que sabes que, pase lo que pase, siempre va a estar ahí cuando lo necesitas. Es tu electrodoméstico salvavidas, tu válvula de escape cuando literalmente no tienes nada en la nevera o en la despensa. Recuerda tener siempre ordenado y colocado todo lo que añades a tu congelador, respetar las fechas recomendadas de caducidad y tener bases sobre las que luego puedas improvisar con productos frescos. Cuando te preguntes qué vas a cocinar hoy, no solo mires la nevera, mira también el congelador. Y cuando cocines, piensa que tienes el congelador lleno de posibilidades que le darán más gracia a tu plato. Utilízalo también para guardar fruta fresca cortada. No hay nada mejor para combatir la pereza que poder hacerte un smoothie por las mañanas y tener toda la fruta porcionada y en bolsitas individuales.

4. Tendrás claro que donde caben dos, caben tres.

Todos sabemos que, si queremos hacer hueco, podemos. Y es que la diferencia de pasar de dos a tres raciones en la cocina es ridícula. Mi consejo es que siempre que puedas, haz un poco más de lo que vayas a comer. La cantidad dependerá de cuántas personas seáis en casa, pero si sois dos, haz para tres y guarda/congela esta última porción. Seguro que la semana siguiente te vendrá bien tener esa porción guardada para algún día en el que comas sin compañía. Lo mismo aplico a las pastas y granos en general. Cuando se trata de cocer, haz al menos un 50 % más de lo que tenías previsto hacer para la comida de ese momento. Imagínate que cocinas quinoa. Tienes que lavarla, poner el agua a hervir y esperar al menos 12-15 minutos a que se cueza. Si haces más cantidad, el tiempo es el mismo, pero el resultado es el doble. Con lo que para la siguiente la tendrás ya cocida en la nevera (te aguanta varios días) y el tiempo de cocinado será igual a cero. Mola, ¿eh?

5. Limpiarás mientras cocines, sin contemplación.

¿A quién no le ha pasado eso de que le dé pereza cocinar por cómo se queda la cocina? Es uno de los motivos que más sale a la luz cuando pregunto por qué no cocina la gente en casa. Y es que, si cocinar es duro, fregar se nos hace ya demasiado.

Y a pesar de que muchos ya contamos con lavavajillas y eso nos facilita muchísimo las cosas, el hecho solo de ver la cocina hasta arriba de trastos sucios y de utensilios por limpiar ya hace que dibujemos una línea entre la cocina y el resto de la casa. La solución para evitar siempre este desastre es sencilla, fácil y lógica. Es algo que me han enseñado desde pequeño y que me ha permitido tener todo despejado en cualquier punto de la elaboración: dividir la cocina por procesos, no ensuciar más de lo necesario y limpiar mientras cocino. Cada vez que acabo un paso importante, limpio. Divido mi receta en dos o tres momentos clave y voy recogiendo cada vez que acaba ese paso. De esta forma me aseguro empezar el nuevo proceso con la mente y la cocina limpia y despejada, con lo que se reducen las posibilidades de equivocarme. Además, siempre lo limpio todo durante el proceso. Cuando cortes verdura, ten un bol al lado de la tabla para ir echando ahí las partes que vayas a tirar (semillas, rabillos, etc.). En el caso de querer hacer un bizcocho, ten la basura muy cerca para tirar directamente las cáscaras de los huevos ahí y no tener que dejarlas en la encimera. Así con todo: trapo cerca y un par de recipientes donde tener controlados los desechos e irlos tirando cuando lleguen a su límite. Es una cuestión de hábito, de ponerte a hacerlo y de querer hacerlo. Cuando menos te lo esperes, estarás limpiando y cocinando a la vez de manera automática.

6. Utilizarás los foodhacks siempre que puedas.

A lo largo del libro verás que utilizo muchas veces la palabra «foodhack», que, refiriéndonos al término «*foodhacking*», significa un hackeo de la comida. Es como si encontrases un atajo para hacer lo que hacías antes pero más rápido o con un mejor resultado. El hackeo es encontrar esa puerta secreta que te permite acceder a un sitio que por otras vías permanecería cerrado. Eso es lo que aplicamos a la cocina. Existen cientos de *foodhacks* que te ayudarán a cocinar mucho más rápido: desde pelar ajos en un bote (y así consigues reducir tiempo y que luego no te huelan las manos a ajo) hasta congelar en cubitos salsas que hayas hecho para que llegado el momento solo tengas que sacar ese cubito de salsa (y no descongelar el bloque de salsa entero) y volver a ganar mucho tiempo en el camino.

Como ves, los *foodhacks* serían lo que un martillo a un carpintero, o horno a un panadero. Serán nuestros aceleradores de tiempo y una de nuestras principales herramientas de trabajo sobre las que nos apoyaremos cuando no tengamos tiempo. Por ello, te recomiendo tener una lista de tus diez *foodhacks* favoritos y grabártelos a fuego en la memoria para que siempre puedas recurrir a ellos cuando cocines. Nuevamente, es una cuestión de hábito, y, una vez que veas todo el potencial que tienen, no querrás volver atrás.

COCINA
EN **2 HORAS**
para toda la semana

EL MÉTODO

Cuando le digo a la gente que, con un método ordenado, algo de disciplina y sin muchos conocimientos gastronómicos puede cocinar en dos horas la comida de toda la semana, y una comida que sea sana y que esté rica, la sensación más habitual es de incredulidad. No se lo creen. Primero aparece una risa creyendo que les estoy tomando el pelo, luego cambian el gesto entendiendo que voy enserio y finalmente muestran curiosidad e intentan entender cómo es eso posible.

Cuando hablamos del tiempo dedicado a cocina en nuestro día a día, una persona promedio destinará aproximadamente 40 minutos al día: pensar en qué cocinar cada día, preparar los ingredientes, cocinarlos, etc. Eso, multiplicado por los cinco días laborales que tenemos en la semana, da una media de 200 minutos semanales a preparar una cocina de la que en muchos casos no estaremos muy orgullosos porque no es variada, no es lo suficientemente sana, o no tiene el suficiente sabor. Es algo que ocurre muy a menudo, así que, si es tu caso, no te sientas para nada culpable.

Nuestro principal problema, como ya habrás descubierto a lo largo de estas páginas, está en la planificación, en cómo nos organizamos durante la semana para cocinar. Nadie nos ha enseñado cuál es la mejor forma o el mejor método para cocinar más eficientemente. Y es que, cocinar más rápidamente no tiene tanto que ver con tu habilidad con el cuchillo como con tu habilidad para darle prioridad a las cosas realmente importantes y a tu capacidad para organizar los tiempos en cocina.

El método que te enseñaré a continuación es un esquema que aplicaremos durante las próximas cuatro semanas, demostrándote de un vistazo que es posible cocinar en dos horas sin tener mucha maña en los fogones y sin tener mucho tiempo disponible. ¿Con ganas de empezar? ¡Pues vamos allá!

Lo primero que tienes que saber es cómo voy a distribuir las siguientes páginas. En cada bloque o semana encontrarás una lista de la compra, subdividida en diferentes categorías (como hidratos de carbono, proteínas o verduras), una lista de utensilios (fundamentales para saber que cuentas con todo lo necesario para que en las dos horas de cocinado no te distraiga ni una mosca) y el esquema principal donde verás todas las elaboraciones en una misma hoja. Una vez pasemos esa planificación, te daré la receta original de cada uno de los 5 táperes para que tengas a mano cualquiera de las recetas en caso de que quisieras hacerlas por separado.

Esta planificación está pensada para poder preparar 5 platos deliciosos, sanos y equilibrados en 120 minutos, pero te aseguro que acabarás antes de lo previsto si te focalizas en hacerlos. Es más, conozco más de un caso en el que, en la segunda semana, decide hacer 7 en vez de los 5 táperes planeados, porque decide olvidarse por completo de su cocina la semana entera.

¿Por qué 5 platos en vez de 7?

Esta es una de las preguntas que más me hice cuando concebí el contenido de este libro. En el mundo en el que vivimos, cada uno tiene su ritmo, su rutina, sus costumbres y sus manías. En un principio quise ser ambicioso y poder crear un método por el cual pudiésemos cocinar en tres horas todos los platos de la semana, incluidas cenas (sí, sí, hablamos de 14 platos diferentes y deliciosos en tres horas). Es algo totalmente posible y factible, pero cuando llegó la hora de ponerlo en práctica, me di cuenta de la cantidad de comida que llegamos a tirar y de lo mal que nos saldría la jugada teniendo en cuenta que nuestras agendas son flexibles, no todos los días nos apetece comer lo mismo y siempre surgen imprevistos como acabar más tarde de lo habitual, salir a comer a algún sitio o que, simplemente, ¡nos apetezca una pizza! Por eso decidí hacerlo más fácil y accesible, creando un método por el cual tengas cada semana 5 comidas solucionadas, y darte, además, una sección de cenas exprés y de desayunos rápidos, para que tú puedas combinar tu alimentación como a ti o a tu agenda os dé la gana.

Además, en este método me gustaría diferenciar entre cocinar para alimentarte y cocinar por diversión u ocio. En mi caso, me apasiona cocinar, pero de manera relajada, con tiempo, con recetas elaboradas como un buen pastel al horno, donde todo se convierta en una experiencia de la que poder disfrutar un sábado por la tarde. Me gusta cocinar, pero odio tener que pensar constantemente cómo alimentarme durante toda la semana. Me producía estrés el hecho de pensar en qué hacer y cómo iba a hacer malabares para conseguir comer sano y delicioso. La cocina de supervivencia o del día a día es diferente a la cocina por ocio o diversión cuando tienes otras obligaciones que absorben tu tiempo (el trabajo, niños o cualquier otra actividad que no sea cocinar). Por ello, este método está basado en recetas sanas, equilibradas y deliciosas para meter en un táper y que cada día comas diferente, aunque a lo largo de la semana repitas algún ingrediente.

El método se basa en una estructura que a mí me funciona y que me hace sentir bien cada vez que la pongo en práctica: dividir las porciones de mi plato de tal manera que al menos la mitad sean verduras, un cuarto proteína y un cuarto hidratos de carbono. Como verás a lo largo de las semanas, siempre hay algunas excepciones, como que a veces hay un plato sin proteína o sin hidratos. Eso ya dependerá de ti. Lo he añadido para que entiendas que es un menú flexible que se basa en tus prioridades y preferencias, y no en lo que yo te diga en este libro. Me gustaría que hicieses tuyo este esquema, y que fueses capaz de intercambiar cualquier plato por otro con la misma estructura sin pestañear. Esa es la verdadera clave para que el mes que viene, cuando hayas agotado las recetas de este libro, empieces a modificar semanas a tu manera y consigas crearte tu propio método inagotable e infinito de recetas.