



# Lista de Batch Cooking

## (Preparaciones Previas)

Llega la revolución culinaria del fin de semana que te va a ayudar a no pasarte media vida en la cocina el resto de la semana.

Esta lista de Batch Cooking consiste en invertir dos horas del sábado o el domingo que vamos a dedicar a hacer preparaciones previas: picar, hornear, reposar, cortar y guardar, organizar tupperes, etc. Todo lo que necesitas para que el resto de días solo tengas que sacar de la nevera, calentar y comer. ¡Así de fácil!

Te recomendamos que sigas el orden que te hemos especificado porque ese es el truco para optimizar el tiempo así como leer el menú completo antes de empezar y tener preparada al completo tu lista de la compra con todos los ingredientes que necesitas.

¡Empieza la revolución! Prepárate un zumo fresquito, ponte el delantal, ponte una buena playlist y... ¡A por ello!



## REMOJAR

### Remojar pistachos

**Pistachos** (sustituir por semillas de calabaza): 4 c.s.

**Se usa en:** Curry de garbanzos

Remojar cubiertos de agua filtrada durante 8 horas.

### Remojar garbanzos

**Garbanzos secos:** 280 g

**Se usa en:** Curry de garbanzos

Cubrir las legumbres con agua filtrada. Asegurarse de que el agua dobla el volumen de las legumbres, ya que absorben mucha durante el remojo. Tapar el bol con un plato. Deben estar remojadas 8-12h.

### Remojar arroz

**Arroz integral:** 150g

**Se usa en:** Curry de garbanzos

Remojar cubierto de agua filtrada durante 8 horas.

### Remojar anacardos

**Anacardos** (sustituir por semillas de girasol): 150g

**Se usa en:** Pasta Alfredo

El día antes de consumir la pasta, dejar a remojo cubiertos de agua filtrada durante 8 horas.

### Remojar nueces

**Nueces** (sustituir por semillas de calabaza): 4 c.s.

**Se usa en:** Tofu campero

Remojar cubiertas de agua filtrada durante 8 horas.

### Remojar alubias rojas

**Alubias rojas secas:** 245g

### Remojar quinoa

**Quinoa:** 75g

### Remojar semillas

**Semillas de calabaza:** 2 c.s.

**Semillas de girasol:** 2 c.s.

**Se usa en:** Quinoa con chili: 140g  
Burritos: 105g

Cubrir las legumbres con agua filtrada. Asegurarse de que el agua dobla el volumen de las legumbres, ya que absorben mucha durante el remojo. Tapar el bol con un plato. Deben estar remojadas 8-12h.

**Se usa en:** Quinoa con chili

Remojar cubierta de agua filtrada durante 8 horas.

**Se usa en:** Quinoa con chili

Remojar cubiertas de agua filtrada durante 8 horas.



## HORNEAR

### Hornear pistachos

**Pistachos** (sustituir por semillas de calabaza): 4 c.s.

**Se usa en:** Curry de garbanzos

Lavar y escurrir. Secar bien. Colocar en una bandeja de horno y hornear a 170°C durante unos 10 minutos, o hasta que estén ligeramente dorados.

### Hornear tomates

**Tomates:** 4 unidades

**Sal:** pizca

**Pimienta:** pizca

**Ajo en polvo:** pizca

**Orégano:** pizca

**AOVE:** 1 c.s.

**Se usa en:** Pasta Alfredo

Calentar el horno a 170°C. Cortar los tomates por la mitad. Colocarlos en un recipiente apto para horno. Salpimentar y espolvorear con orégano y ajo en polvo. Cubrir con unas gotas de aceite. Colocar las mitades boca abajo, y hornear hasta que los tomates estén dorados.

### Hornear nueces

**Nueces** (sustituir por semillas de calabaza): 4 c.s.

**Se usa en:** Tofu campero

Lavar y escurrir. Secar bien. Colocar en una bandeja de horno y hornear a 170°C durante unos 10 minutos, o hasta que estén ligeramente doradas.

### Hornear semillas

**Semillas de calabaza:** 2 c.s.

**Semillas de girasol:** 2 c.s.

**Se usa en:** Quinoa con chili

Lavar y escurrir. Secar bien. Colocar en una bandeja de horno y hornear a 170°C durante unos 10 minutos, o hasta que estén ligeramente doradas.



## COCER

### Cocer garbanzos

**Garbanzos secos:** 280 g  
**Alga Kombu:** 1 trozo

**Se usa en:** Curry de garbanzos

Desechar el agua de remojo de las legumbres, lavarlas y colocarlas en la olla a presión con agua, (que cubra 2-3 dedos las legumbres) y un trozo de alga kombu lavado.  
Cerrar la olla bien, y cocer 30-40 minutos (según tipo de agua), contando desde que empiece a salir vapor por la válvula.

### Cocer arroz

**Arroz remojado**  
**AOVE:** 1 c.p.  
**Laurel:** 1 hoja  
**Coco rallado:** 2 c.s.  
**Semillas de cilantro (o comino):** 1 c.p.  
**Cilantro:** 2 c.p.  
**Sal:** pizca  
**Pimienta:** pizca  
**Agua:** 375ml

**Se usa en:** Curry de garbanzos

Añadir el aceite a un cazo, junto al laurel, las semillas de cilantro, el coco rallado, el cilantro muy picado, la sal y la pimienta. Tostar unos segundos hasta que el coco comience a coger algo de color, y agregar el arroz. Mezclar y saltear todo junto un minuto, y cubrir con el agua. Cuando hierva, poner la tapa, bajar el fuego a mínimo y cocer a fuego lento durante 15 minutos. No remover ni destapar. Una vez pasado ese tiempo, apagar el fuego y dejarlo tapado 5 minutos más.

### Cocer pasta de legumbres

**Pasta de legumbres:** 280g  
**Sal:** pizca  
**AOVE:** pizca

**Se usa en:** Pasta Alfredo

Cocer la pasta en agua hirviendo con sal siguiendo las instrucciones del paquete. Conservar en la nevera mezclada con una gota de aceite hasta su utilización.

### Cocer alubias rojas

**Alubias rojas secas:** 245g  
**Alga kombu:** 1 trozo

**Se usa en:** Quinoa con chili: 140g  
Burritos: 105g

Desechar el agua de remojo de las legumbres, lavarlas y colocarlas en la olla a presión con agua, (que cubra 2-3 dedos las legumbres) y un trozo de alga kombu lavado.  
Cerrar la olla bien, y cocer unos 30-40 minutos (según tipo de agua), contando desde que empiece a salir vapor por la válvula.

### Cocer chilli

**AOVE:** 2 c.s.  
**Cebolla morada:** 1/2 unidad  
**Chili rojo:** 1/4 de unidad (al gusto)  
**Ajo:** 2 dientes  
**Pimentón ahumado:** 1/4 c.p.  
**Comino:** 1/4 c.p.  
**Laurel:** 1 hoja  
**Azúcar de coco:** 1 c.p.  
**Maíz cocido:** 2 c.s.  
**Tomate troceado natural:** 200 ml  
**Bicarbonato:** pizca  
**Sal:** pizca  
**Pimienta:** pizca

**Se usa en:** Quinoa con chili

Calentar el aceite en una cazuela ancha. Sofreír la cebolla y el ajo picados hasta que comiencen a coger color. Añadir el chili picado sin las semillas, la hoja de laurel, el pimentón, el comino, el azúcar de coco y el maíz. Saltear unos segundos y agregar el tomate. Incorporar una pizca de bicarbonato, sal y pimienta, y dejar reducir a fuego bajo unos 15-20 minutos. Atemperar y guardar en la nevera.

## Cocer quinoa

**Quinoa:** 75g

**AOVE:** ½ c.p.

**Ajo:** ½ diente

**Pimienta:** pizca

**Agua:** 180ml

**Se usa en:** Quinoa con chili

Transferir la quinoa a un colador y lavarla muy bien con agua filtrada. Calentar el aceite en un cazo y agregar el ajo troceado, la quinoa bien escurrida y la pimienta. Cuando la quinoa empiece a tostarse, agregar el agua. Cuando el agua hierva, tapar la olla, bajar el fuego a mínimo y cocinar durante 20 minutos hasta que toda el agua se haya evaporado por completo. Dejar reposar hasta atemperar, separar los granos con un tenedor y conservar en un recipiente en la nevera.



## SALTEAR

### Saltear curry

**AOVE:** 2 c.s.

**Cebolla:** 2 unidades

**Zanahorias:** 3 unidades

**Ajo:** 2 dientes

**Jengibre fresco:** 2 c.p.

**Cúrcuma:** ¼ c.p.

**Pimentón ahumado:** ½ c.p.

**Nuez moscada:** 1/8 c.p.

**Canela:** 1/8 c.p.

**Cayena:** pizca (al gusto)

**Tomate natural troceado:** 200 ml

**Leche de coco:** 200 ml

**Sal:** pizca

**Pimienta:** pizca

**Se usa en:** Curry de garbanzos

Calentar el aceite en una sartén, y saltear la cebolla picada. Agregar las zanahorias troceadas y rehogar unos minutos, hasta que la verdura empiece a dorarse. Incorporar el jengibre y el ajo rallados, sofreír ligeramente, y añadir la cúrcuma, el pimentón, la nuez moscada, la cayena y la canela. Rehogar medio minuto y agregar el tomate troceado. Dejar reducir a fuego bajo unos 5-10 minutos. Adicionar la leche de coco, salpimentar, y cocer un minuto más. Retirar del fuego y triturar a máxima potencia hasta obtener una salsa fina. Atemperar y conservar en la nevera.

### Saltear sésamo

**Semillas de sésamo:** 5 c.s.

**Se usa en:** Crema de puerro: 4 c.s.  
Quinoa con chili: 1 c.s.

Tostar el sésamo en una sartén a fuego bajo, moviendo constantemente, hasta que el sésamo empiece a dorarse. Dejar enfriar, y guardar en un tarro hermético.

### Saltear puerro

**AOVE:** 2 c.s.

**Cebolla:** 1/2 unidad

**Apio:** 1/2 rama

**Ajo:** 3 dientes

**Puerro:** 2 unidades

**Se usa en:** Crema de puerro

En una sartén, calentar el aceite y añadir la cebolla y el apio picados. Cuando la cebolla esté transparente, agregar el ajo y los puerros troceados, saltear a fuego medio-bajo hasta que el puerro esté bien dorado. Dejar enfriar y conservar en un recipiente en la nevera.



## MARINAR

### Marinar tofu

**Tofu firme** (sustituir por tempeh de garbanzos o seitán): 200g

**Ajo en polvo:** pizca

**Sal:** pizca

**Pimienta:** pizca

**AOVE:** pizca

**Limón:** pizca

**Se usa en:** Crepes de socca

Prensar el **tofu** para eliminar el exceso de líquido. Desmigarlo ligeramente con los dedos y mezclarlo en un recipiente con el resto de ingredientes. Dejar marinando en la nevera.

### Marinar tofu

**Tofu firme** (sustituir por tempeh de garbanzos): 400g

**AOVE:** 1 c.p.

**Ajo:** 1 diente

**Laurel:** 2 hojas

**Romero:** pizca

**Vino tinto (opcional):** 200ml

**Se usa en:** Tofu campero

Prensar el **tofu** con un paño o papel absorbente para eliminar el exceso de líquido. Cortar en dados y mezclar en un recipiente con el ajo hecho puré, el aceite, el vino, el laurel y el romero. Tapar y dejar marinado en la nevera mínimo 4 horas.



## PREPARAR

### Preparar lombarda

**Lombarda:** ½ unidad

**Se usa en:** Pasta Alfredo

Con ayuda de una mandolina o cuchillo bien afilado, cortar la col en rodajas lo más finas posible. Conservar en un recipiente hermético en la nevera.

Club Menú Saludable  
© Venu Sanz, 2020  
Cocina y estilismo: Venu Sanz y Carmen Reig  
Maquetación: Equipo Venu Sanz Chef  
Diseño gráfico: Lucía Irureta  
[www.venusanzchef.com](http://www.venusanzchef.com)  
Fotografías: Venu Sanz & others  
Curry de garbanzos, verduras y coco  
Crema de puerro confitado y calabacín  
Crepes socca con verduras cremosas  
Pasta de legumbre con salsa Alfredo  
Tofu campero  
Quinoa salteada con chili de alubias rojas y parmesano vegano  
Burrito con frijoles refritos, champiñones rehogados y aguacate