

COCINA
EN MENOS DE
3 HORAS
PARA TODA LA
SEMANA

— NÚRIA GISPERT —

COCINA
= EN MENOS DE =
3 HORAS
♪ PARA TODA LA /
SEMANA
— NÚRIA GISPERT —

Primera edición: febrero de 2019

© 2019, Núria Gispert, por el texto y las recetas
© de las fotografías, David Campos, excepto
zefirchik06 (página 18), istetiana (página 40), sars-
mis (página 62), yulka3ice (página 82), AnjelikaGr
(página 137), martatorrent (página 150), vertmedia
(página 159), As Food Studio (página 171), Monkey
Business Images (página 177).

Coordinación y realización editorial: Zahorí
de Ideas, S.L.

Textos y recetas: Núria Gispert. Autora representada
por Silvia Bastos, S.L. Agencia literaria.

Diseño, maquetación e ilustraciones:
FericheBlack

Edición: Diana Novell y Ariadna Garcia
(Zahorí de Ideas)

Lectio Ediciones
Mallorca, 314, 1r 2a B, 08037 Barcelona
lectio@lectio.es
www.lectio.es

ISBN: 978-84-16918-53-9
Depósito legal: DL T 20-2019
Impreso en Eslovenia (GPS Group)

SUMARIO



- 6 -

Declaración de
intenciones



Antes de empezar

- 10 -

Consejos básicos

- 12 -

Menaje de cocina

- 14 -

La despensa
práctica



Cocina en menos de 3 horas para toda la semana

- 18 -

Menús de primavera

- 40 -

Menús de verano

- 62 -

Menús de otoño

- 82 -

Menús de invierno



Todas las recetas, paso a paso

- 106 -

Recetas de primavera

- 124 -

Recetas de verano

- 142 -

Recetas de otoño

- 160 -

Recetas de invierno



ÍNDICE DE RECETAS

Albóndigas de butifarra con setas	118
Alcachofas con langostinos	146
Bizcocho de almendras	175
Bizcocho de yogur	122
Bolitas de bacalao con puré de patata	111
Brocheta de pavo con sésamo	134
Brownie de chocolate	158
Buñuelos	123
Casquitos de guayaba con queso fresco	174
Coca de vidre	138
Cordero a la plancha	112
Costillas de cerdo al horno con cocacola	149
Crema de calabacín con queso	128
Crema de calabaza al horno	152
Crema de coliflor con almendras	145
Crema de guisantes	172
Crema de limón	157
Crema de maíz	110
Crema de melón con jamón	116
Crema de zanahorias con yogur salado	163
Crema rápida	176
Croquetas de aprovechamiento	154

Empanada de verduras y atún	129
Ensalada de aguacate, tomate y encurtidos	144
Ensalada de brotes tiernos	117
Ensalada de espinacas	130
Ensalada de frambuesas y queso de cabra	115
Ensalada de judías verdes y tomate	147
Ensalada de tomate y cebolla	109
Ensalada tibia de espinacas, pasas y piñones	162
Espárragos gratinados con salsa de soja y naranja	149
Estofado de ternera	166
<i>Fish and chips</i>	130
Flan de naranja	138
Flan de nata al microondas	156
Fricandó (guiso de ternera con setas)	129
<i>Frittata</i> de setas, espárragos y queso de cabra	155
Garbanzos con langostinos	116
<i>Gnocci</i> caseros con pesto de albahaca y rúcula	133
Guisantes a la francesa	136
Hamburguesas de pescado	151





Helado de mango y plátano	140
Huevos rellenos	136
Judías blancas con almejas	151
Lechuga con aliño de ajo y almendras	108
Lentejas con chipirones	167
Macedonia de frutas con base de bizcocho de chocolate, natamontada y frutos secos	157
Manzanas al ron	139
Menestra de verduras	166
Mousse de fresa	140
Naranjas con miel y nueces	174
Nuggets de pollo	173
Pan milagro	119
Panna cotta	120
Pasta al gusto	108
Pasta fresca con pera y gorgonzola	155
Pastel de pescado	126
Pastel de tortillas	117
Pescado a la romana	146
Pescado al horno	168
Pisto	134
Pollo al curri con gambas	110
Pollo al horno	128
Pollo marinado	148
Quiche lorraine	127
Ragú con espaguetis	169

Rascacielos de tomate	127
Redondo de ternera	145
Risotto de setas	162
Rollo de carne	164
Salmón al horno	170
Salmón relleno de su mousse	109
Salmorejo	126
Salchichas en salsa	132
Salteado de champiñones	132
Sardinas en escabeche de cítricos	115
Solomillo de cerdo a la mostaza antigua	172
Sopa de ajo	163
Sopa de cebolla	167
Tabulé	112
Tarta de manzana	120
Tartaleta de frutos del bosque	139
Tartaleta de hojaldre y fruta	176
Tartaleta de tomate y brie con pesto	118
Timbal de verduras al horno	170
Tomate aliñado con aceite de oliva y orégano	148
Tortitas de calabacín	169
Verduras al vapor	111
Yogur con mermelada de moras	156



DECLARACIÓN DE INTENCIONES

Necesitamos comer todos los días, pero cocinar..., quizá no tanto. Se puede sobrevivir a base de bocadillos, ensaladas o platos precocinados, pero, desde luego, no es lo ideal. Muchos diréis, como tú, que llegando a casa a las tantas después del trabajo, maldita la gracia que hace ponerse el delantal y perderse entre ollas y cacerolas para comer medianamente bien. Lo entiendo. Y lo comparto. Por eso hace tiempo que me organizo de forma que, cocinando unas pocas horas en los ratos libres que tengo, deje preparados platos y bases para toda la semana.



A fuerza de años y experiencia, he podido comprobar que dedicando menos de 3 horas, seguidas y sin parar, el día que mejor nos venga, se pueden dejar listos o bastante adelantados menús para toda la semana.

¿Y cómo se consigue eso? Con organización y optimizando los recursos que tengamos a mano. Las cocinas suelen tener tres o cuatro quemadores, horno y microondas. Y se trata de usarlos todos, o casi todos, a la vez y ordenadamente. Ollas rápidas, procesadores de comida, envasadoras al vacío.... En el mercado hay muchísimos utensilios que facilitan la vida y realmente ayudan.

En las páginas de este libro, manual o como prefieras llamarlo, las recetas no están escritas para que las sigas al pie de la letra. Se puede, por supuesto, y te garantizo que todas las elaboraciones y procesos han tardado en llevarse

a cabo exactamente lo que se dice en ellas. Pero la intención es dejar claras las bases y dar ideas para combinar platos. Por ejemplo: si hacemos un sofrito para una pasta a la boloñesa, ¿por qué no hacemos más cantidad y otro día lo usamos como base para un guiso de carne? O ¿por qué un pisto no puede ser perfecto tanto para acompañar una carne como para hacer una empanada?

Con orden e imaginación, se pueden mejorar sensiblemente nuestra mesa y nuestros menús. Y teniendo claro cómo conservar los alimentos que cocinemos, más aún. Eso también lo trataremos. ¡Es fundamental!

Como consumidora y coleccionista de libros de cocina, ya te adelanto que no todas las recetas te parecerán interesantes, que algunas ya las conoces y que puede que tardes



más —o menos— en elaborar las ideas que te proponemos. ¡Normal! Si la coliflor no te gusta, no hagas la crema que te propongo. Yo la probaría, por si lo que no te gusta es el tipo de guiso, más que el ingrediente, pero si estás convencido/a de que no... ¡cámbiala por otra cosa sin problemas! Por otra parte, seamos claros: todo está inventado, y todo está en Internet. El fricandó que hacía mi abuela y que es el que yo hago... ¡a saber quién lo inventó! No pasa nada. Nada en absoluto. Sean recetas mías, de mi abuela o estén sacadas de otro libro de cocina, disfrutémoslas y saquémosles partido. Aunque sigamos al pie de la letra la elaboración de una receta, en algún punto haremos algo que no está escrito y entonces ya será «nuestra».

Espero sinceramente que este libro pronto deje de ser mío para que sea totalmente tuyo. Y que lo disfrutes.



CONSEJOS BÁSICOS

ORGANÍZATE

Para seguir el plan de trabajo que te propongo, solo hace falta una cosa: **organización**. Por lo tanto, sé ordenado.

PREPÁRATE

Antes de empezar, **ten preparados los ingredientes** que vas a necesitar.

LIMPIA

Limpia a medida que ensucias.

USA VARIOS ELECTRODOMÉSTICOS

Algo que tener muy en cuenta en esta forma de cocinar: **¡cambia el chip!** Nada te impide utilizar a la vez tres quemadores y una o dos bandejas del horno, u ollas rápidas o procesadores de comida para acelerar los tiempos (no la calidad) de elaboración de las recetas. **Puedes -y debes- usar varios electrodomésticos simultáneamente.**



PLANIFICA

Vale la pena invertir un poco de tu tiempo en planificar los menús semanales teniendo en cuenta variables como: días que vas a comer seguro en casa, posibilidad de invitados, imprevistos.

TEN UNA BUENA DESPENSA

Es conveniente tener una **despensa bien provista** pensando en las cosas que necesitarás, que más te gusten y uses. Ahorrarás tiempo y dinero si vas reponiendo lo que utilices.

COMPRA PRODUCTOS FRESCOS

Compra los **productos frescos** en función de las recetas que quieras hacer, pero también aprovechando las ofertas que encuentres.

OPTIMIZA

Aprende a optimizar. Si estás bien preparado, puedes hacer varios platos distintos. Por lo tanto, haz más cantidad de los básicos (sofritos o pistos, por ejemplo) y úsalos según tus preferencias.

En el libro encontrarás ideas que, sumadas a tu imaginación, seguro que te resultan útiles. Durante la semana, puedes ir organizando los ingredientes en crudo que vas a necesitar, como zanahoria, pepino, cebolla o pimientos, que cortados y bien tapados aguantan perfectamente 3 días en la nevera.



CONSERVA Y CONGELA

Con esta forma de cocinar, debes estudiar bien cómo vas a conservar y almacenar todo lo que has preparado. Una opción interesante es la envasadora al vacío, que, además de preservar, permite guardar la comida en poco espacio. En general, casi todos los platos preparados se pueden congelar, pero hay algunos en los que NO es aconsejable. Te diré cuáles son. Almacena la comida preparada en recipientes adecuados como los de cristal o plástico. Deja para el final de la semana los platos que se puedan congelar o que aguanten mejor y consume primero los más delicados.

Deja espacio en tu dieta para platos sencillos que se puedan **preparar al momento**: carnes o pescados a la plancha, ensaladas, etc. Alterna su consumo con los guisos elaborados.

APROVECHA

Aprovecha las sobras. Te servirán para elaborar otros platos. Un pollo cocinado hoy, pueden ser unas croquetas la semana que viene. O un estofado convertirse en un exquisito pastel de carne.

REPARTE TU TIEMPO

Reparte tu tiempo. En este libro encontraras cómo hacer recetas semanales en una sola sesión.

Pero puede que alguna vez no tengas ese tiempo en concreto. No te preocupes. Si un día solo tienes 1 hora, aprovecha las ideas que te doy para ese tiempo. Cuando vuelvas a tener otro buen rato, ya seguirás.



MENAJE DE COCINA



Cocinar está de moda. Por eso, en el mercado encontraremos todo —absolutamente todo— lo imaginable. Pero antes de comprar, debemos pensar si realmente lo vamos a usar y si tenemos espacio suficiente en la cocina para guardarlo. Para mí, esta sería una lista básica y bastante lógica de lo necesario:



- Horno eléctrico, con preferencia, o si no de gas (aunque calienta de forma más desigual y las cocciones varían muchísimo).
- Horno microondas
- Fuegos normales
- Batidora eléctrica (con accesorios para triturar y montar claras)
- Batidora de mano (de varillas)
- Espátula de silicona
- Cucharas de madera
- Cuchillos varios (de sierra, grande, pequeño, de cerámica...)



- Moldes (para magdalenas, para *quiche*, para pasteles...)
- Bandejas de horno
- Olla grande (para caldos)
- Olla a presión
- Cacerola grande
- Sartén grande
- Recipientes de silicona o de pírex para cocinar en microondas
- Mortero
- Báscula de cocina
- Tijeras
- Abrelatas
- Madera para cortar
- Exprimidor



- Rallador
- Colador
- Vaso medidor
- Cucharas medidoras
- Boles de distintos tamaños
- Papel de aluminio
- Papel film
- Papel sulfurizado o apto para el horno
- Papel de cocina
- Botes de cristal (van bien para guardar productos una vez abiertos, para hacer mermeladas, etc.)
- Envasadora al vacío y bolsas (opcional)

LA DESPENSA PRÁCTICA



Una despensa bien organizada y bien provista es fundamental.

Aquí tienes la lista de lo que más utilizo, pero, obviamente, si alguno de estos productos no forma parte de tu dieta habitual, no lo compres. Almacena las latas poniendo las de caducidad más cercana delante. Intenta guardar la comida en un lugar seco, oscuro, bien ventilado y alejado de los focos de calor.



- Aceite de girasol
- Aceite de oliva
- Aceitunas (verdes, con y sin hueso, negras)
- Ajos
- Arroz (vaporizado, redondo, largo, salvaje)
- Azúcar (normal, moreno, en polvo)
- Caldo (de carne, de pollo, de pescado, de verduras)
- Cebolla (entera, frita, desecada, etc.)
- Chocolate (con y sin leche, para cobertura, con frutos secos)
- Concentrado de sopa (en pastillas o en líquido)
- Conservas (atún, sardinas, setas, etc.)

- Especias (pimienta blanca y negra, pimentón, comino, azafrán, orégano, hierbas de Provenza, canela, perejil, romero, tomillo, vainilla, jengibre, laurel)
- Extractos (de naranja, de almendra, de azahar...)
- Fideos tostados (fideo fino pasado por el horno)
- Frutos secos (avellanas, almendras, nueces, piñones, etc.)
- Galletas
- Harina (normal, para repostería, de fuerza)
- Legumbres cocidas y por cocer
- Leche (normal, evaporada, en polvo)
- Levadura en polvo
- Licores (ron, anís, Cointreau, jerez...)
- Mayonesa
- Mermeladas
- Miel



- Mostazas (Dijón, antigua)
- Pan rallado
- Pasta seca (macarrones, espaguetis, tallarines, fideos finos, sémola...)
- Patatas
- Sal (fina y de escamas)
- Salsa de soja
- Salsa de tomate
- Salsa Worcester
- Semillas (sésamo, lino, amapola)
- Tomates (naturales, secos, etc.)
- Tostadas
- Vainilla (extracto, en rama, en polvo)
- Vinagre (de Módena, de vino negro, de vino blanco, de jerez)
- Vino para cocinar (blanco, negro y rancio)





**COCINA
EN MENOS DE
3 HORAS
PARA TODA
LA SEMANA**





PRIMAVERA



Martes

Comida:

Ensalada de tomate y cebolla +
Pollo al curri con gambas

Cena:

Crema de maíz + Bolitas de bacalao
con puré de patata

Lunes

Comida:

Pasta al gusto

Cena:

Lechuga con aliño de ajo
y almendras + Salmón
relleno de su mousse

Miércoles

Comida:

Verduras al vapor +
Cordero a la plancha

Cena:

Tabulé + Sardinias en
escabeche de cítricos



MENÚ DE PRIMAVERA



EXTRAS Y POSTRES

Pan milagro
Tarta de manzana
Panna cotta
Bizcocho de yogur
Buñuelos



Jueves

Comida:

Ensalada de frambuesas y
queso de cabra + Garbanzos
con langostinos

Cena:

Crema de melón con jamón +
Pastel de tortillas

Viernes

Comida:

Ensalada de brotes
tiernos + Albóndigas de
butifarra con setas

Cena:

Tartaleta de tomate
y brie con pesto

