



SEMANA MEDITERRÁNEA 1

El coste medio de plato por persona es de 2,31€

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENTRANTE	TARTAR DE SALMÓN	ENSALADA CÉSAR	COUS COUS DE COLIFLOR	HUMMUS CON CRUDITÉS	ENSALADA DE QUESO, JAMÓN Y MANZANA
PLATO PRINCIPAL	CALDO DE POLLO	MERLUZA CON CREMA DE PATATA	FALAFEL CON ENSALADA Y YOGURT	ROLLITO DE POLLO AL VAPOR	ASADO DE POLLO
POSTRE	PLÁTANO FLAMBEADO	NATILLAS	ARROZ CON LECHE	MOUSSE DE CHOCOLATE	MANZANA ASADA CON CANELA
CENA	CREMA DE CALABAZA	SOPA DE AJO	SOPA DE CEBOLLA	CREMA DE COLIFLOR	MUSAKA DE ATÚN

Verás que para comer variado no hace falta llenar el frigorífico con ingredientes que al final van a la basura, aprovéchalo todo y prueba platos nuevos. He estructurado 20 deliciosos platos con solo 32 ingredientes principales para toda la semana.

Aprovecha la energía, ahorra y así cocinar rápido y fácil.

**Ejemplo:* el día que enciendes el horno para hacer el asado, aprovecha esa energía para que tu postre sea una rica manzana asada con canela y para que tu cena sea una musaka con berenjenas asadas.

Aprovecha todos los ingredientes, no tires nada.

**Ejemplo:* vas a hacer unas natillas deliciosas con 6 yemas, ¿Qué haces con las claras? Pues montar un mousse de chocolate en 10 minutos riquísimo.

Ejemplo:* puedes aprovechar las distintas partes de un pollo para múltiples aplicaciones. En este caso **7 platos súper fáciles, nutritivos, saludables, deliciosos y muy económicos.

Pechugas: **rollito relleno de jamón y queso al vapor**

Muslos: **asado de pollo**

Alas y piel de las pechugas y la espalda: no es nada saludable, pero a mí me encantan fritas con sal y limón con una cervecita.

Y una simple carcasa de pollo va a ser la base de **5 elaboraciones** con mucho sabor y muy simple de hacer.

El **caldo de pollo** casero es muy sustancioso y nutritivo, cuando lo tengas listo ya tienes prácticamente elaborados los siguientes platos: **Crema de calabaza, Sopa de Ajo, Sopa de cebolla**. También tendrás la base de la **Ensalada César**, ya que el pollo que se queda pegado en la carcasa lo utilizarás para esta ensalada.

MISE EN PLACE: Cuando recibas tu compra sigue los siguientes pasos para facilitarte la organización semanal.

En vez de que pierdas tiempo guardando todos los productos, para después volver a sacarlos, vas a hacer unas preelaboraciones muy sencillas para ahorrar mucho tiempo, energía y así cocinar rápido y fácil.

GUARDAR TODO MENOS:

- ✓ **2 cebollas:** pelar. Picar en daditos media para el **tartar**, a la otra media pinchar dos clavos de olor para el **caldo de pollo**. Con la otra cebolla, picar media en láminas finas para la **sopa de cebolla** y la otra media partirla en cuatro trozos para la **crema de calabaza**.
- ✓ **Pollo:** separar por un lado las pechugas, por otro las alas, por otro los muslos y por otro la carcasa. Guarda los muslos para el **asado de pollo**, las alas y la piel puedes freírla para un aperitivo y con las pechugas harás los **rollitos rellenos al vapor**.
- ✓ **Carcasa de pollo:** ponerla a cocer a partir de agua fría, (5 litros) con la ½ cebolla claveteada, la parte verde del puerro y 2 zanahorias, cuando hierva poner al mínimo y dejar cocer 2 horas.
- ✓ **Calabaza:** pelar y trocear
- ✓ **4 patatas:** lavar, pelar y cortar chascadas para que suelte la fécula
- ✓ **5 dientes de ajo:** laminar
- ✓ **Pimentón**
- ✓ **4 lonchas de jamón:** picar
- ✓ **Garbanzos:** echar ½ kg en un bol amplio con agua templada. Deben estar mínimo 24 horas a remojo. Si no los vas a gastar al día siguiente, mételos en el frigorífico, aguantan unos 3 días sin problema. También se pueden congelar.
- ✓ **Salmón:** picar a dados y macerar con medio vasito de salsa de soja, zumo de 1 limón, ½ cebolla picada, sal y aceite de oliva, dejar a temperatura ambiente ½ hora, escurrir y conservar en la nevera.

**Como tenemos el caldo caliente vamos a aprovechar para hacer 2 elaboraciones más en tan solo 15 minutos y así ahorrar energía. Coge tus recetas para hacer rápidamente los siguientes platos:*

1. Sopa de Ajo
2. Crema de calabaza

Mientras se ha cocido tu caldo....

-Has guardado tu compra.

-Has preparado la mise en place de 5 platos en muy poco tiempo.

-Ya tienes listos 2 entrantes, 1 plato principal y 2 cenas para mañana y pasado mañana.