

La silla que crece con el niño

Una silla de por vida. Tripp Trapp.

*Taller Batch Cooking de Juan Llorca
para Stokke*



#StokkeTrippTrapp #Chairforlife #StokkeMunch
Collection
@stokkebaby

Barcelona 22 de Enero del 2019

Batch cooking

PREGUNTAS BÁSICAS ANTES DE EMPEZAR TÚ SEMANA

¿Qué mañana o tarde de esta semana voy a dedicar a cocinar?

¿Qué platos que me gustan y que me convienen voy a tener en mi nevera?

¿Tengo suficientes recipientes para poder guardarlo todo?
Tuppers, tarros, congelación...

¿Qué ingredientes puedo aprovechar de los que ya tengo en casa?

¿Qué ingredientes tengo que comprar?

¿Dónde y cuándo voy a hacer la compra?

¿Puedo comprar online para facilitarme la vida?

Prepararme el menú semanal y hacerme una buena lista de la compra.

PLANIFICACIÓN SEMANAL

(Dependerá mucho de cuantos seamos en la familia)

1. Elige 2-4 cremas de verduras para cocinar y luego congelar.
2. Elige 2-3 platos de legumbres.
3. Elige 1 plato de pasta.
4. Elige 1-2 platos de cereales.
5. Elige 2 raciones de pescado.
6. 1 ración de pollo.
7. 2 raciones de huevos.
8. 1 ración de carne.
9. 3 raciones de vinagreta.
10. Ten en mente varias formas de cocinar verdura o ensaladas.
11. Varios tipo de untables y tostas para untar.
12. Fruta y verdura de temporada fresca.
13. Granola casera siempre en un tarro de cristal.



EJEMPLOS

1. Calabaza, calabacín, brócoli, vichyssoise, zanahoria, lenteja roja. . .
2. Guiso de lentejas, garbanzos con zanahoria, alubias pintas con tomate.
3. Pasta con pisto, boloñesa, pesto. . .
4. Arroz con judías verdes y huevo duro, arroz con guisantes y calabacín, quinoa con pimiento rojo y pollo.
5. Merluza a la plancha con aceite y sal, Lenguado al vapor, Salmón plancha.
6. Hamburguesas de pollo, cuartos al horno con romero, pechugas al vapor con zumo de limón.
7. Huevos duros, tortilla francesa, tortilla de patata, tortilla de calabacín.
8. Guiso de ternera, albóndigas de carne.
9. Aceite y limón, pesto, tamari.
10. Al vapor, al horno, a la plancha, salteadas. . .
11. Hummus variados, patés vegetales, tahini, crema de frutos secos
12. Fruta de temporada fresca
13. Granola casera.



Cenas para una semana

SEMANA 1

LUNES

Hamburguesas de pollo con calabacín tomate natural y hoja verde

MARTES

Crema de boniato, verduras asadas y curry con garbanzos salteados

MIÉRCOLES

Quinoa con brócoli cocido y guisantes

JUEVES

Crema de trigueros y brócoli con huevo duro

VIERNES

Pechuga de pollo horno con trigueros y ensalada

SEMANA 2

LUNES

Sandwich de pechuga de pollo con aguacate, tomate y hoja verde

MARTES

Boniato asado relleno con lentejas y picadillo cebolla salteada

MIÉRCOLES

Puré de boniato y coliflor con tortilla

JUEVES

Crema de lentejas, tomate, curry y calabacín

VIERNES

Quinoa con berenjena, huevo duro, hoja verde y manzana

➤ Recetas ◀

Desayunos y meriendas

GRANOLA CASERA EN POLVO

INGREDIENTES:

250 gr de copos de avena sin gluten
1 C de nueces
1 C de almendras
1 C avellanas
1 C anacardos
1 C coco rallado
50 gr de semillas variadas (lino, chia, sésamo, etc)
2 C cacao en polvo
1 C canela polvo
1 C cúrcuma en polvo

ELABORACIÓN:

1. Tostamos los frutos secos y semillas, sino están previamente tostadas, en el horno durante unos 15 minutos sin dejar de remover.
2. Una vez listo y mientras se enfrían, mezclamos la parte en polvo.
3. Poco a poco y una vez todo está bien mezclado en un bol, con la ayuda de un robot vamos triturando todo hasta obtener un polvo con grumos.
4. Listo. Ahora podemos acompañarlo de leche, hacer batidos, usar como topping, mezclar con yogur y fruta, etc.

TORTITAS DE FRESAS Y PLÁTANO

INGREDIENTES:

250 gr de fresas
1 plátano maduro
150 ml de leche
1-2 huevos
200 gr de harina de avena sin gluten
1 c canela
1 naranja
1 C miel o sirope de arce o melaza

ELABORACIÓN:

1. Trituramos las fresas con el plátano, la leche, el huevo, la harina, la canela, la naranja y la miel en un robot hasta que tengamos una masa cremosa.
2. Pre calentamos una sartén y vertemos un poco de la crema hasta que esté dorada por cada lado.
3. Acompañamos del topping que más nos guste, frutas, yogures, frutos secos...

BARRITAS DE FRUTOS SECOS

INGREDIENTES:

20 Dátiles
½ taza de semillas de girasol
½ taza de semillas de calabaza
1 taza de semillas de sésamo
1 taza de semillas de lino
1 taza de pasas
2 tazas de avena
2 cucharadas de semillas de chía
C/s canela, ralladura limón, vainilla
200 gr de chocolate min 70% (para bañar las barritas)

ELABORACIÓN:

1. Precalentamos el horno a 160°C
2. Ponemos en un cazo con agua, los dátiles a hervir durante un par de minutos o hasta que se reblandezcan lo suficiente.
3. Trituramos los dátiles (retiramos los huesos antes si se diera el caso) con un poco de agua de su cocción, las semillas de chía, la canela, la ralladura de limón y la vainilla.
4. Mezclamos bien con el resto de ingredientes (excepto el chocolate), hasta que quede una masa un tanto pegajosa pero maleable.
5. En una bandeja de horno forrada con papel, introducimos la masa y la repartimos bien, presionando para que quede lo más compacto posible. Debemos tener en cuenta, que la bandeja de horno debe tener un tamaño adecuado para la cantidad de masa que vamos a utilizar.
6. Horneamos durante 20 min, aprox. Hasta que estén doradas.
7. Mientras se hornean ponemos el chocolate al baño maría para derretirlo lentamente sin que se queme.
8. Sacamos la bandeja del horno sin quemarnos, y porcionamos en un tamaño adecuado.
9. Para bañar las barritas, utilizaremos una rejilla de horno sobre un papel de horno.
10. Bañaremos la mitad de las barritas introduciéndolas en el bol del chocolate y las dejaremos enfriar sobre la rejilla.
11. Una vez frías, las conservamos en frigorífico listas para consumir o llevar.

GALLETAS DE AVENA Y COCO

INGREDIENTES:

- 3 plátanos maduro.
- 2 tazas de copos de avena.
- ¼ de taza de bebida de coco.
- 1C coco rallado
- ½ taza de pasitas (opciona-les).
- 1 cdita de vainilla.
- 1 cdita de canela.

ELABORACIÓN:

1. Mezclar los ingredientes con un tenedor hasta formar una masa mientras precalentamos el horno a 180°.
2. Formar bolas de tamaño de una pelota de golf, aplastar y hornear a 180° durante 15-20 minutos.
3. Listo!!

MOUSSE DE CHOCOLATE Y TOFU

INGREDIENTES:

- 200 gr tofu suave fresco
- Tableta chocolate derretido
- 3 cucharadas de aceite de coco
- ½ naranja rallada
- Vainilla
- una pizca de sal
- 3 cucharadas de sirope de agave o miel
- 3 cucharadas de cacao en polvo
- 1 pizca de pimentón ahumado

ELABORACIÓN:

1. Los pasos son muy muy sencillos, no tenemos más que con la ayuda de un robot y un cazo hacer nuestra mousse.
2. Escurrimos bien el tofu mientras al baño maría o al micro derretimos el chocolate.
3. Ponemos todos los ingredientes secos en el robot y trituramos.
4. Poco a poco añadimos los líquidos y seguimos batiendo hasta que este completamente uniforme.
5. Ponemos en boles, espolvoreamos con chocolate , nueces, o al gusto.
6. Dejamos enfriar un par de horas, y listo!

FRUTA HORNEADA

INGREDIENTES:

2-3 Manzanas
2-3 Nectarinas
2-3 frutas que más te gusten

ELABORACIÓN:

Cortaremos la fruta en gajos, la espolvoreamos con canela, precalentamos el horno a 180° y la hornearemos alrededor de unos 20-3 minutos hasta tenerla tierna. Esta puede servirnos para guarniciones, meriendas, desayunos, añadirle a nuestro bol de ensalada, como postre...

YOGUR CON GRANOLA Y MORAS

INGREDIENTES:

100 gr. Muesli preferido SG
50 gr. Nueces crudas picadas
10 gr. Nibs de cacao
40 gr. Copos de avena SG
10 gr. Lascas de coco deshidratado
3 cuch. Semillas de chía
350 ml. Zumo de manzana natural
3 unid Yogures de soja naturales
1 cuch. Miel
75gr. Moras y frambuesas naturales

ELABORACIÓN:

1. En un bol mezclamos el muesli, las nueces picadas, los nibs (reservando unos pocos para decorar), los copos de avena, el coco, la miel y las semillas de chía. Cubrimos con el zumo de manzana, mezclamos todo bien y dejaremos enfriar en la nevera la noche de antes, o unas 2-4 horas antes de consumirlo.
2. A la mañana siguiente, o por la tarde a la hora de la merienda, al bol le añadiremos las moras y frambuesas, el yogur un chorrito más de miel y mezclaremos todo bien hasta conseguir un rico yogur con muesli.
3. Lo servimos en vasos o boles individuales, acompañados de unas moras, unos nibs por encima e incluso el topping que más te guste.

Comidas y cenas

CREMA DE CALABAZA Y PERA

INGREDIENTES:

1 calabaza cacahuete
1 calabacín
2 patatas
1 cebolla
1/2 puerro
1 pizca de curry en polvo
1 pizca de cúrcuma
2 peras
1 vaso de leche de coco
1 ajo
sal, aceite de oliva, cs agua

ELABORACIÓN:

En este tipo de cremas, ¡no me complico! Hacemos un sofrito con la cebolla, el puerro y el ajo y añadimos las peras.

Cortamos todo los ingredientes a trozos gordos. Los ponemos en una olla, un poquito de aceite de oliva en crudo, la sal, el comino, la cúrcuma y lo cubrimos de agua. ¡Ya estará listo para cocer! Lo dejaremos alrededor de 25-30 minutos a fuego medio y cuando esté listo, solo nos queda añadir la leche de coco. Entonces podremos triturar y estará listo.

¡Un rica crema de calabaza!

BROCHETAS DE PESCADO CON ACEITUNAS

INGREDIENTES:

400 gr Tacos de pescado blanco o azul
1 calabacín
Cs Aceite de oliva
Cs Sal
Cs Aceitunas verdes
Cs Alcaparras
1 Naranja
Pimienta
Cilantro fresco

ELABORACIÓN:

1. Haz brochetas con los tacos de pescado y el calabacín.
2. Precalienta una sartén, añádele un chorrito de aceite y un poquito de sal y a fuego medio, haz la brochetas lentamente.
3. Mientras tanto prepara la vinagreta de alcaparras con aceitunas y naranja.
4. Una vez todo listo lo puedes acompañar de algunas verduras, hojas verdes frescas o algún arroz salteado.frutos secos...

GUISO DE POLLO

INGREDIENTES:

1 Pollo troceado
1 cebolla
1 boniato rojo
3 zanahorias
1 chirivía
1 tomate
laurel
pimienta en grano aceite de oliva
sal

ELABORACIÓN:

1. Salpimentamos el pollo, y lo dejamos o le decimos en el establecimiento que nos lo preparen troceado y sin piel. En la olla donde vayamos a hacerlo, añadimos el aceite de oliva y lo marca-mos unos minutos mientras preparamos el resto de ingredientes.
2. Lavamos, pelamos y cortamos las verduras. Picamos la cebolla en juliana, el tomate en 4 y una vez tengamos el pollo le añadimos la cebolla y la rehogamos a fuego lento.
3. Cuando haya tomado color, le añadimos el tomate, el laurel, la pimienta en grano, un chorrito más de aceite de oliva, el pollo, las verduras y cubrimos con agua.
4. Si tenemos olla a presión, tapamos y la dejamos cocer unos 35-40'. Sino lo haremos a fuego medio, controlando que no nos quedemos sin agua y lo tendremos alrededor de 2h.
5. Una vez listo, veremos que el pollo se deshace sin problemas, que las verduras están cremosas y el caldo lo podemos reutilizar.
6. Te aguanta una semana en la nevera sin problemas.

QUESADILLAS

INGREDIENTES:

Tortillas de trigo
1-2 rebanada(s) de queso o 2 cdas de queso rallado/queso vegano.
Aguacate

ELABORACIÓN:

1. Se agrega el queso a la tortilla, se dobla y se calienta en un sartén o en microondas. Una vez se derrita el queso, retiramos del calor, dejamos enfriar y cortamos en triángulos. Servimos con aguacate.

HUMMUS DE ZANAHORIAS

INGREDIENTES:

1 bote de garbanzos cocidos 2
zanahorias cocidas
1 cucharada sopera de pasta de
sésamo
1 cucharada de aceite de oliva 1 ajo
pequeño
una pizca de comino
una pizca de sal

ELABORACIÓN:

1. Triturar todo junto en una robot con un poquito de agua hasta que tengamos la textura deseada.

TORTITAS VERDES DE GUISANTES

INGREDIENTES:

500 gr de guisantes
Espinacas baby
1/4 de aguacate
140 gr harina de maíz
2 huevos
Aceite de oliva
Cs agua si fuera necesario

ELABORACIÓN:

1. Cocemos durante 1 minuto los guisantes y las espinacas en agua hirviendo.
2. Vertemos en un robot el aguacate, la harina, los huevos, el aceite y los guisantes. Trituramos y añadiremos agua si nos hiciera falta para darle cremosidad a la masa.
3. En una sartén con aceite, echamos un poco de la masa y la dejamos tostar por un lado a fuego lento, hasta que empiece a estar dorada y entonces le daremos la vuelta.
4. Las podemos acompañar con una ensalada y un buen aliño, como guarnición...

PAELLA DE VERDURAS

INGREDIENTES:

4 vasos de de arroz 10
vasos de la misma
medida de agua o 8 de
caldo de verduras
30 judías verdes planas
1 diente de ajo
2 tomates
1 pimiento verde
30 judías blancas
garrofón, verduras y
hortalizas variadas
(Coliflor, alcachofas, etc)

ELABORACIÓN:

1. La noche anterior, dejamos en remojo el garrofón, las clásicas alubias blancas, ingrediente imprescindible en toda paella.
2. Comenzamos picando muy bien el diente de ajo y lo doramos en aceite, directamente sobre la paella. Añadimos el tomate rallado y el pimiento verde cortado en trozos y preparamos un sofrito que será la base de nuestro fondo o caldo de verduras.
3. Vamos preparando las verduras y hortalizas que vayamos a utilizar. Las incorporamos a la paella junto a las judías verdes planas a las que simplemente cortaremos las puntas y partiremos por la mitad o en tres trozos si son muy largas.
4. Rehogamos en aceite de oliva todas las verduras para no dejarlas en crudo y una vez hayan pasado por el aceite, añadimos el agua para hacer el caldo de verduras con la cocción de estas en la misma paella. Si vas a utilizar caldo de verduras en lugar de agua, entonces usaremos 8 vasos en lugar de 10 porque no tendremos que descontar la que se vaya a evaporar mientras se elabora dicho caldo si partimos de agua.
5. Tras 15-20 minutos de cocción si partimos de agua, tendremos las verduras y hortalizas tiernas y el caldo con sabor. Añadimos entonces el arroz y cocemos 6-8 minutos a fuego muy vivo y después otros 12-10 a fuego lento, sin remover el arroz hasta el final de la cocción.
6. Al terminar, ponemos unas ramas de romero, tapamos con un paño húmedo y dejamos que repose nuestra paella unos 5 minutos antes de llevarla a la mesa.



