

J.-F. Mallet

SIMPLÍSIMO

Cocino en

30 MINUTOS

para

toda la

semana

LAROUSSE



Este nuevo libro es la respuesta a la pregunta que me hacen todos los días desde el éxito conseguido por el método simplísimo: «Nos encantan todos tus libros y los usamos a diario, pero a veces nos gustaría podernos organizar de otra manera para las comidas de cada día en casa. Hacer las compras con antelación, por ejemplo, y, por qué no, empezar a preparar algo el fin de semana, si no requiere demasiado tiempo. Por supuesto, no haría falta cambiar ni un ápice del método de los otros libros. A veces sería genial y muy práctico disponer de nuevas recetas del mismo tipo con no más de 6 ingredientes en 3 o 4 líneas».

Con este nuevo libro, decidí aceptar este reto, porque es verdad que cuando trabajamos y regresamos tarde a casa, suele ser un verdadero quebradero de cabeza preparar la cena en poco tiempo. Así pues, este es un nuevo método simplísimo que te cambiará la vida.

En este libro, encontrarás algunas recetas que ya conoces, además de muchas nuevas ideas rápidas y fáciles. Se acabaron las compras de última hora, de prisa y corriendo al salir del trabajo. Con este nuevo método simplísimo haces la compra un día, y luego, el fin de semana, en solo 30 minutos en la cocina preparas todas las cenas de la semana.

He realizado numerosas pruebas, me he cronometrado y he comprobado que es del todo posible cocinar unos platos deliciosos si te organizas antes y pasas 15 minutos como máximo en la cocina antes de cenar. Además, puedes organizar el menú de la semana en el orden que prefieras, ya que todas las comidas que vas a preparar con antelación se conservan 5 días en la nevera sin necesidad de congelarlas.

En este libro encontrarás menús para 20 semanas con un plato para cada día. Cada semana, propongo una o dos recetas vegetarianas. Parte del éxito de la organización reside en las compras que se hacen con antelación: te presento las listas para realizarlas, con fotos de los ingredientes y sus cantidades, ordenadas por departamentos para ganar tiempo. Solo tienes que tomar una fotografía de la página y tendrás la lista a punto. También he elaborado una lista de la despensa ideal con algunos de los productos que no caducan con los que debes contar para no tener que comprarlos cada vez. Como extra, indico el precio medio aproximado de las compras de cada semana.

¡Ahora es tu turno! Deseo que pases unos momentos agradables en la cocina y, sobre todo, en la mesa!

INSTRUCCIONES

Al escribir este libro, he partido de la base de que en casa dispones de lo siguiente:

- Unas cacerolas
- Una olla
- Una sartén
- Una cocina
- Una nevera
- Un cuchillo (bien afilado)
- Unas tijeras
- Una plancha
- Un microondas
- Agua potable

Como novedad de este método SIMPLÍSIMO, para cocinar con antelación y comer toda la semana, también necesitarás:

- Dos fuentes aptas para gratinar
- Dos o tres cuencos
- Film transparente
- Unas fiambreras herméticas, preferentemente de cristal (aunque también pueden ser de plástico)

(Si te falta alguno de estos utensilios, ¡consíguelo!)

¿Qué ingredientes son indispensables?

En primer lugar, debes disponer de una **despensa básica**, bien pensada y abastecida, que será suficiente con que la repongas una vez al mes. Pero no te preocupes; para ayudarte, en la página 30, encontrarás la lista de la despensa ideal. Cuando tengas esta despensa básica, te podrás concentrar en las compras de productos frescos una vez a la semana. Por el bien de tu salud, recomiendo productos ecológicos, pero cada cual es libre de elegir lo que le parezca mejor, dependiendo de sus posibilidades. Los precios que se indican para las compras de la semana se han calculado a partir de la visita a distintos supermercados.

Un consejo... Personalmente, siempre tengo mantequilla en la **nevera**, aunque la utilizo poco en las recetas. Puedes usarla en lugar del aceite para cocinar la carne o el pescado, si lo deseas (es cuestión de gustos). Yo unto con ella el pan para desayunar, así no se estropea y la tengo a mano cuando la necesito.

Conservas: deben ser mínimas, pues la idea del método simplísimo es usar productos frescos. De todos modos, algunas nos pueden sacar de un aprieto, como las latas de sardinas en aceite, la leche de coco y, por supuesto, el imprescindible trío de conservas de tomate (frito, concentrado y triturado).

Hierbas aromáticas: en la mayoría de los casos, las hierbas frescas no tienen parangón y hay que darles prioridad. También puedes utilizarlas congeladas (aunque no sean tan buenas). En cambio, sí recomiendo algunas hierbas aromáticas secas, ya que aportan un sabor especial a los platos. Aconsejo tener siempre en la despensa orégano, hierbas provenzales, tomillo y estragón. Estarán en su salsa, nunca mejor dicho.

Frutas y verduras: emplea, sobre todo, frutas y verduras frescas y de temporada, aunque también puedes optar por la versión congelada en el caso de los guisantes, las judías verdes o los tirabeques. Aunque no compres productos ecológicos, te recomiendo que hagas una excepción con los cítricos, sobre todo si vas a utilizar la ralladura. Es un primer paso que hay que dar.

Aceites y vinagre: el aceite de oliva —siempre virgen extra— es el mejor, así como el de sésamo; un simple chorrito puede realzar un plato y modificar el aderezo de una ensalada. Aunque también en muchas recetas uso aceite neutro de girasol. En cuanto al vinagre, siempre tengo balsámico en la despensa, no para la vinagreta, sino para condimentar los huevos: es delicioso.

Espicias: son fáciles de usar y dan a los platos un toque exótico y moderno para impresionar a los invitados. Intenta tener siempre a mano curri, comino, azafrán y pimentón.

Pasta y arroz: no dudes en modificar el tipo de pasta de las recetas según tus preferencias, y usa pastas largas o cortas cuando sea necesario. Resulta muy práctico tener siempre a mano espaguetis o codos. En el caso del arroz, personalmente, siempre conservo en la despensa alguno que sea especial para risottos, pues son los ideales para estos platos. Para los demás arroces, opto por los asiáticos aromáticos, porque para mí son los mejores y se adaptan a todas las recetas.

Condimentos: siempre debes tener en la despensa mostaza, pesto, olivada y kétchup, así como miel y ajo granulado, que aparecen en más de una receta de este nuevo método simplísimo. También salsa de soja, dulce y con sal —preferiblemente japonesa, tipo Kikkoman®—; para la versión con sal utilizo la del tapón verde (porque no es tan salada).

¿Qué hay que hacer?

Cocer la pasta: es la clave de un buen plato de pasta. Te recomiendo que sigas al pie de la letra el tiempo de cocción que se indica en el envase, ya que varía en función de la marca y del tipo de pasta. Cuécela en una cacerola grande con agua abundante hirviendo con sal. Primero, espera a que el agua rompa a hervir para sumergir la pasta en ella y cuécela al dente. Así, cuando la añadas en la sartén con la salsa quedará perfecta. En este libro, he decidido cocer la pasta justo antes de comer para evitar que se pegue. Es mucho mejor y rápido, sobre todo cuando preparas la salsa con antelación.

Rallar un cítrico: hay tres maneras de rallar un cítrico. Para los principiantes, y para obtener una ralladura muy fina, pasa un rallador de queso por la corteza del cítrico, solo una vez, sin llegar a la membrana blanca. Para un acabado profesional, y para obtener una ralladura de tipo fideo, usa un acanalador. Si eres de los que tienen recursos para todo y deseas conseguir una ralladura de tipo viruta, utiliza un pelador. También puedes invertir en un rallador profesional de la marca Microplane®. Este utensilio te aseguro que te cambiará la vida.

Preparar las hierbas aromáticas: para la mayoría de las recetas, te recomiendo que prepares las hierbas aromáticas justo antes de la comida. Lávalas, sécalas y córtalas con las tijeras para que conserven todo el sabor (personalmente, también añado una parte de los extremos cortados con las tijeras; me encantan y están repletos de vitaminas). Con todo, para ganar tiempo, puedes lavarlas y secarlas bien con antelación; después, solo debes conservarlas en la nevera en una fiambarrera hermética forrada con papel absorbente.

¿A QUÉ TEMPERATURA PONEMOS EL TERMOSTATO?

90 °C: 3	150 °C: 5	210 °C: 7	270 °C: 9
120 °C: 4	180 °C: 6	240 °C: 8	300 °C: 10

LISTA DE LA COMPRA PARA EL MENÚ 5

60€ APROX.



Aceite de oliva 6 cucharadas
Aceite de sabor neutro 2 cucharadas
Vinagre balsámico 2 cucharadas
Harina 80 g



Ras el hanout 2 cucharadas
Ajo granulado 1 cucharadita (pequeña)
Caldo vegetal 2 pastillas
Biscotes x 5



Codos 100 g
Espaguetis 350 g
Sémola fina 300 g
Sardinas en aceite 2 latas (al limón)



Mantequilla 70 g
Yogur griego x 1
Parmesano en virutas 100 g
Rúcula 4 puñados



Tomates x 8
Calabacines x 3
Brotes de espinacas 5 puñados
Espárragos verdes 1 manojo



Tomates cherry x 30
Patatas x 2 (grandes, 400 g)
Guisantes 200 g (frescos o congelados)
Limas x 4



Frambuesas 125 g
Merguez x 6 (chorizo fresco picante)
Solomillo de ternera 400 g
Filetes de abadejo x 4

5 CENAS PARA EL MENÚ 5

Minestrone de espárragos

VEGETARIANO 

Espárragos verdes: 1 manojo
Codos: 100 g
Tomates cherry: 30
Caldo vegetal: 2 pastillas
Guisantes: 200 g (frescos o congelados)
Aceite de oliva: 2 cucharadas

Espaguetis con sardinas



Espaguetis: 350 g
Sardinas en aceite: 2 latas (al limón)
Limas: 4
Brotes de espinacas: 3 puñados
Biscotes: 5

Cuscús con verduras y merguez



Calabacines: 3
Ras el hanout: 2 cucharadas
Tomates: 4
Merguez: 6
Sémola fina: 300 g
Aceite de oliva: 2 cucharadas
Mantequilla: 20 g

Ensalada de ternera a la frambuesa



Solomillo de ternera: 400 g
Rúcula: 4 puñados
Frambuesas: 125 g
Vinagre balsámico: 2 cucharadas
Yogur griego: 1
Ajo granulado: 1 cucharadita (pequeña)
Aceite de sabor neutro: 2 cucharadas

Crumble de pescado



Filetes de abadejo: 4
Tomates: 4
Patatas: x 2 (grandes, 400 g)
Harina: 80 g
Mantequilla (a temperatura ambiente): 50 g
Parmesano en virutas: 100 g
Brotes de espinacas: 2 puñados
Aceite de oliva: 2 cucharadas

EMPEZAMOS CON...

29 MINUTOS de preparación

Minestrone de espárragos 5 min

• Desecha los extremos de los **espárragos** y córtalos en trozos pequeños. Mézclalos con los **guisantes**, los **tomates cherry** cortados por la mitad y el **aceite de oliva** en una fiambarrera hermética y conserva en la nevera.



Espaguetis con sardinas 4 min

• Pon en una fiambarrera hermética las **sardinas** con su **aceite**, la ralladura y el zumo de 3 **limas** y la **lima** restante en cuñas.
• Pon los **brotes de espinacas** en otra fiambarrera hermética, añade los **biscotes** desmenuzados y conserva en la nevera.



Cuscús con verduras y merguez 3 min

• Corta los **merguez** en trozos y mézclalos en una fiambarrera hermética con los **calabacines**, los **tomates**, el **ras el hanout**, el **aceite de oliva** y 40 cl de agua. Conserva en la nevera.
• Pon la **sémola** en un cuenco con 30 cl de agua y la **mantequilla**. Salpimenta, cubre con film transparente y conserva en la nevera.



Ensalada de ternera a la frambuesa 5 min

• Lava la **rúcula** y escúrrela. Ponla con las **frambuesas** cortadas por la mitad en una fiambarrera hermética y conserva en la nevera.
• Incorpora bien el **yogur** con el **vinagre** en una fiambarrera hermética y conserva en la nevera.
• Corta la **carne** en trozos y mézclala en una fiambarrera hermética con el **ajo granulado** y 2 cucharadas de **aceite de sabor neutro**. Conserva en la nevera.



Crumble de pescado 12 min

• Mezcla con las manos la **harina**, la **mantequilla**, el **parmesano** y los **brotes de espinacas** cortados con las tijeras.
• Lava las **patatas** y córtalas en rodajas finas sin pelarlas. Hiérvelas durante 10 min en agua con sal. Mientras, corta los **tomates** en rodajas.
• Reparte los **tomates**, las **patatas** y los **filetes de abadejo** en una fuente refractaria. Esparce el crumble, cubre con film transparente y conserva en la nevera.



MINISTRONE DE ESPÁRRAGOS

10 MINUTOS antes de cenar



Codos
100 g



Caldo vegetal
2 pastillas



- Hierve 100 g de **codos** en agua con sal.
- Mientras, vierte en una cacerola la **preparación a base de espárragos** con 1,2 l de agua y 2 pastillas de **caldo vegetal**. Lleva a ebullición y cuece de 8 a 10 min a fuego lento.
- Añade los **codos** cocidos. Mezcla y sirve de inmediato.

ESPAGUETIS CON SARDINAS

6 MINUTOS antes de cenar



Espaguetis
350 g



- Cuece 350 g de **espaguetis** al dente en agua con sal y escúrrelos.
- Mezcla los **espaguetis** con las **sardinias** y la marinada en una sartén y cocina durante 1 min. Añade las **espinacas** y los **biscotes**. Salpimienta, remueve, prosigue la cocción 1 min más y sirve con la **lima** restante cortada en cuñas.

CUSCÚS CON VERDURAS Y MERGUEZ

12 MINUTOS antes de cenar

👤👤👤👤



- Vierte el contenido de la fiambreira en una sartén grande y cocina durante 12 min a fuego lento.
- Calienta la **sémola** durante 3 min en el microondas a 1 000 W.

ENSALADA DE TERNERA A LA FRAMBUESA

2 MINUTOS antes de cenar



- Mezcla la rúcula con las **frambuesas** y la **salsa de yogur** en una fuente.
- Marca la **ternera** 30 s en una sartén muy caliente con la marinada, sin dejar de remover. Repártela sobre la ensalada, salpimienta y sirve de inmediato.



CRUMBLE DE PESCADO

15 MINUTOS antes de cenar

👤👤👤👤



Aceite de oliva
1 chorrito

- Precalienta el horno a 220 °C. Añade un chorrito de **aceite de oliva** y hornea durante 15 min.

