

SANDRA THOMANN
@cuisineaddict

MENÚS FAMILIARES *por 50€ a la semana**

*¡5 cenas para 4 personas
por menos de 50 euros!

LAROUSSE

UNAS PALABRAS *de Sandra*



Que todo aumenta de precio y cada vez resulta más difícil controlar el presupuesto no se le escapa a nadie... Solo hay que ver cómo suben los precios temporada tras temporada. Pero no por ello debemos dejar de comer bien. Y diría más: nos ofrece la oportunidad de pasarnos a la cocina casera y comer de un modo más sano y al mismo tiempo ahorrar.

Desde hace varios años, he podido comprobar la ventaja de preparar menús semanales con una lista de la compra para controlar mi presupuesto alimentario. Tanto si te gusta cocinar para toda la semana como si no, organizar los menús te permite no comprar demasiado y así no malgastar ni tirar comida. También he descubierto varios trucos, fáciles de aplicar, para ahorrar aún más.

Con este libro, te ofrezco todos estos trucos y muchos consejos para comer de un modo sano con un presupuesto bajo, así como diez menús de temporada con cinco recetas cada uno y diez tentempiés que te acompañarán a lo largo de la semana. Todo delicioso y económico, naturalmente.

Sandra
@cuisineaddict

Sumaria

UNAS PALABRAS DE SANDRA	3
MIS TRUCOS PARA UN PRESUPUESTO MINI	6
¡STOP AL DESPERDICIO DE ALIMENTOS!	11
MIS MENÚS DEL AÑO	14
MENÚ PRESUPUESTO MINI DE LA SEMANA N.º 1	16
HOJALDRES CON QUESO DE CABRA, ESPINACAS Y ENSALADA VERDE	18
TOSTADAS CAPRESE CON RÚCULA Y CRUDITÉS	20
ENSALADA DE POLLO TANDOORI CON PIÑA FRESCA	22
MENEMEN	24
PENNE CON ATÚN Y BERENJENAS	26
MENÚ PRESUPUESTO MINI DE LA SEMANA N.º 2	28
ENSALADA DE PENNE A LA GRIEGA	30
TARTA FINA DE CALABACÍN Y CRUDITÉS	32
SANJACOBOS A LA ITALIANA CON VERDURAS SALTEADAS	34
QUICHE SIN MASA DE JAMÓN Y TOMATE CON ENSALADA VERDE	36
FILETES DE TRUCHA EN PAPILLOTE DE CALABACÍN	38
MENÚ PRESUPUESTO MINI DE LA SEMANA N.º 3	40
TARTA FINA DE HUMMUS Y VERDURAS ASADAS	42
VERDURAS AL HORNO CON BURRATA	44
PASTA GRATINADA CON PAVO Y BERENJENAS	46
CALABACINES RELLENOS DE QUINOA	48
FILETES DE CABALLA CON COSTRA DE HIERBAS AROMÁTICAS Y ARROZ	50
MENÚ PRESUPUESTO MINI DE LA SEMANA N.º 4	52
ÑOQUIS GRATINADOS CON TOMATES SECOS, ESPINACAS Y ENSALADA VERDE	54
MINISTRONE DE VERDURAS DE VERANO	56
TABULÉ CON POLLO Y FETA	58
TRENZA DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA DE TOMATE	60
LOMO DE BACALAO CON JAMÓN SERRANO Y TOMATES CHERRY	62
MENÚ PRESUPUESTO MINI DE LA SEMANA N.º 5	64
FETA ASADO CON TOMATES CHERRY, ACEITUNAS Y PASTA FRESCA	66
PANZANELLA AL ESTILO TEX-MEX	68
MIXTO CON SALCHICHAS Y CRUDITÉS	70
HOJALDRES CON HUEVOS, PIMIENTOS Y ENSALADA VERDE	72
CAZUELA DE MAR Y ARROZ	74
MENÚ PRESUPUESTO MINI DE LA SEMANA N.º 6	76
BRICKS CRUJIENTES DE BRIE Y ENSALADA CON PASAS Y AVELLANAS	78
ONE PAN DE QUINOA Y VERDURAS	80
CHILI CON CARNE Y ARROZ	82
PASTA CON CALABAZA Y PANCETA	84

QUICHE DE PUERRO Y SALMÓN AHUMADO	86
MENÚ PRESUPUESTO MINI DE LA SEMANA N.º 7	88
QUICHE DE COL ROJA Y ZANAHORIA.....	90
DAHL DE LENTEJAS CORAL CON BROTES DE ESPINACAS Y ARROZ.....	92
ONE POT PASTA DE TERNERA CON QUESO Y ENSALADA VERDE.....	94
GRATÉN DE PATATA CON BRÓCOLI, CHORIZO Y REMOLACHA.....	96
BRIOUATS DE ATÚN CON HUEVO Y ZANAHORIA RALLADA	98
MENÚ PRESUPUESTO MINI DE LA SEMANA N.º 8	100
HAMBURGUESAS VEGETARIANAS CON REMOLACHA Y CHIPS DE CHIRIVÍA.....	102
PIZZA DE POLENTA, CHAMPIÑONES Y GORGONZOLA CON ENSALADA VERDE.....	104
POLLO CON QUESO Y BOLAS DE PATATA.....	106
PASTA CON PUERROS Y CINTAS DE BEICON.....	108
BACALAO CRUJIENTE CON SEMILLAS DE MOSTAZA Y VERDURAS SALTEADAS.....	110
MENÚ PRESUPUESTO MINI DE LA SEMANA N.º 9	112
ENSALADA DE OTOÑO CON BONIATOS E HIGOS.....	114
CALABAZAS RELLENAS CON QUESO DE CABRA Y ENSALADA VERDE.....	116
POLLO REBOZADO CON CACAHUETES Y PURÉ AL ESTRAGÓN.....	118
MACARRONES CON QUESO Y PANCETA CURADA Y ENSALADA VERDE.....	120
ESTOFADO DE MAR CON NABOS Y PATATAS.....	122
MENÚ PRESUPUESTO MINI DE LA SEMANA N.º 10	124
PASTEL DE CHAMPIÑONES Y PUERROS CON ENSALADA VERDE.....	126
CREMA DE COLIFLOR CON PICATOSTES Y HUEVOS PASADOS POR AGUA.....	128
ONE PAN DE PAVO CON VERDURAS Y BULGUR.....	130
ENDIBIAS CON JAMÓN Y ENSALADA VERDE.....	132
WOK DE GAMBAS CON LECHE DE COCO Y FIDEOS CHINOS.....	134
RECETAS DE TENTEMPIÉS EXTRA	136
MAGDALENAS (2 € APROX.).....	137
CUADRADOS DE LIMÓN Y COCO (7 € APROX.).....	137
BARRAS DE CEREALES CASERAS CON MANTEQUILLA DE CACAHUETE (5 € APROX.).....	138
COOKIE GIGANTE PARA COMPARTIR (5 € APROX.).....	138
BROWNIE DE PETIT-SUISSES Y COCO (5 € APROX.).....	139
BARRAS DE CHOCOLATE Y CARAMELO (6 € APROX.).....	140
BIZCOCHO DE CHOCOLATE Y REMOLACHA (5 € APROX.).....	140
BIZCOCHO DE PERA (3 € APROX.).....	141
BANANA BREAD CON BONIATO (3,50 € APROX.).....	141
ÍNDICE POR INGREDIENTES	142

MIS TRUCOS

para un presupuesto mini

HAZ BALANCE DE TU PRESUPUESTO Y ANALÍZALO

Antes de empezar a establecer nuevos hábitos y tratar de controlar tu presupuesto, es importante que analices tu situación actual, tus necesidades y los medios para fijar unos objetivos que puedas cumplir y, sobre todo, para que no te desanimes con unos presupuestos imposibles.

Así pues, te recomiendo que, para empezar, analices lo que gastas mensualmente en comida para conocer tu situación. Fíjate en las compras de productos procesados y platos preparados: si son mayoritarias, tendrás realmente un gran margen de maniobra para reducir tu presupuesto (ver más abajo). Observa lo que te sale más caro y fíjate en los «caprichos fuera del menú» (golosinas, aperitivos...), que no son indispensables, pero suelen encarecer mucho el presupuesto mensual.

Como es natural, no se trata de suprimir todo, sino de consumir de un modo consciente y sin excesos. La idea es determinar qué puedes reducir sin tener que privarte de muchas cosas y qué es indispensable para una buena alimentación en casa durante un mes.



Personalmente, una vez he fijado mi presupuesto mensual en alimentación, guardo el dinero que me sobra para darme un capricho al mes siguiente.

ATRÉVETE CON LA COCINA CASERA PARA AHORRAR

Como ya sabrás, cocinar sale mucho más barato que comprar platos preparados y ultraprocesados. Además de comer más sano sabiendo lo que pones en el plato, reducirás mucho tu factura.

Cocinar productos no procesados, sobre todo con un número mayor de raciones, te sale mucho más barato que comprar un plato preparado (ver «Cocina en cantidad», p. 8). Se puede decir lo mismo de las meriendas o los postres caseros: un brioche se elabora con harina, azúcar, mantequilla, leche y levadura, y para hacer un yogur solo hace falta leche con un fermento. Puedes preparar incluso tus propias barras de cereales y postres.



Descubre mis recetas de tentempiés a buen precio para toda la semana, p. 136.



2 berenjenas

6 tomates

10 tomates cherry

1 pimienta verde

2 zanahorias

1 pepino

4 escalopes de polla

50 g de parmesana sin rallar

1 mozzarella

4 filetes de caballa

berenjenas
Zanahorias
Espinacas
Pollo x4
Feta
Pasta
Atún en conserva
Tomate triturado

1,79 €
1,44 €
11,12 €
1,98 €
1,69 €
1,95 €
1,39 €

46,00 €

TOTAL

PRIMAVERA-VERANO

MENÚ PRESUPUESTO MINI

de la semana n.º 1

LUNES

Hojaldres con queso de cabra,
espinacas y ensalada verde // **ver p. 18**

MARTES

Tostadas caprese con rúcula
y crudités // **ver p. 20**

MIÉRCOLES

Ensalada de pollo tandoori
con piña fresca // **ver p. 22**

JUEVES

Menemen // **ver p. 24**

VIERNES

Penne con atún y berenjenas
// **ver p. 26**

+ *Tentempié de la semana por 3,50 € aprox.:*

Banana bread con boniato (**ver p. 141**)

LISTA DE LA COMPRA

para la semana

FRUTAS, VERDURAS Y AROMÁTICAS

- 2 berenjenas
- 6 tomates
- 10 tomates cherry
- 1 pimiento verde
- 2 zanahorias
- 1 pepino
- 2 lechugas
- 4 puñados de rúcula
- 2 limas ecológicas
- 1 piña
- 1 cebolla amarilla
- 4 dientes de ajo
- 2 chalotas
- 1 manojo de perejil liso
- 1 manojo de albahaca + 2 ramitas

CARNE

- 4 escalopas de pollo

CONGELADOS

- 500 g de espinacas picadas

HUEVOS Y LÁCTEOS

- 4 huevos + 1 yema
- 2 mozzarellas
- 1 rulo de queso de cabra
- 200 g de feta
- 30 g de parmesano rallado
- 1 yogur natural búlgaro
- 1 cucharada de nata fresca

DE LA DESPENSA

- 1 masa de hojaldre
- 12 rebanadas de pan de pueblo
- 400 g de penne
- 190 g de atún en conserva
- 10 filetes de anchoa
- 400 g de tomate triturado en conserva
- 50 g de aceitunas negras
- 30 g de alcaparras + 1 cucharada
- 30 g de piñones
- Especias tandoori
- Pimentón (opcional)
- Pimienta de Cayena
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Vinagre balsámico
- Mostaza
- Sal y pimienta
- Aceite de girasol

HOJALDRES

con queso de cabra, espinacas y ensalada verde

PREPARACIÓN: 15 MIN
COCCIÓN: 30 MIN

INGREDIENTES FRESCOS:

- 1 chalota picada
- 1 masa de hojaldre
- 1 cucharada de nata fresca
- 1 rulo de queso de cabra en rodajas
- 1 yema de huevo
- 1 lechuga

CONGELADOS:

- 500 g de espinacas picadas congeladas

DE LA DESPENSA:

- Aceite de oliva
- Vinagre
- Mostaza
- Sal y pimienta

1 Precalienta el horno a 180 °C. Dora la chalota en aceite de oliva, añade las espinacas picadas y salpimienta. Hornea durante unos 15 minutos. Mezcla bien para retirar el máximo de agua de las espinacas.

2 Corta la masa de hojaldre en 6 cuadrados y colócalos en una bandeja forrada con papel sulfurizado.

3 Añade la nata fresca en las espinacas, mezcla bien y rectifica la sazón (no añadas demasiada sal, porque el queso de cabra ya es salado). Reparte un poco de esta preparación en cada cuadrado de masa de hojaldre. Corta el rulo de queso de cabra en rodajas y coloca una en cada cuadrado de masa.

4 Cierra los hojaldres como si de unas cestas se tratara levantando las 4 esquinas y pincélaslas con la yema de huevo diluida con un poco de agua. Hornéalas durante 15 minutos.

5 Sírvelas con una ensalada verde y una vinagreta a base de aceite de oliva, vinagre y mostaza.



Puedes preparar hojaldres con el relleno que prefieras: tomates y queso de cabra, jamón y queso comté, cintas de beicon y champiñones, etc.

El truco

PARA AHORRAR



¡Esta receta es ideal para aprovechar las sobras de un modo delicioso!



TOSTADAS CAPRESE

con rúcula y crudités

PREPARACIÓN: 10 MIN

INGREDIENTES FRESCOS:

2 zanahorias ralladas
1 pepino en dados
1 diente de ajo pelado
Unas hojas de albahaca
30 g de parmesano rallado
8 rebanadas de pan de pueblo
4 tomates en dados
2 bolas de mozzarella en rodajas
4 puñados de rúcula

DE LA DESPENSA:

30 g de piñones
50 g de aceitunas negras
30 g de alcaparras
Aceite de oliva
Vinagre balsámico
Sal y pimienta

1 Prepara un pesto. Pon el diente de ajo, la albahaca y los piñones en el vaso de una batidora. Tritura un poco y añade 8 cl de aceite de oliva poco a poco. Añade el parmesano, mezcla y rectifica de sal y pimienta.

2 Tuesta las rebanadas de pan y úntalas con el pesto. Añade los tomates, la mozzarella, las aceitunas y las alcaparras.

3 Emplata la rúcula, las zanahorias y el pepino, vierte un chorrito de aceite de oliva y vinagre balsámico. Agrega las tostadas y sirve.

El truco

PARA AHORRAR



¿Te sobra pan seco y no sabes qué hacer para no tirarlo? En esta receta, te resultará ideal tostado o en forma de picatostes (dorados con un poco de aceite en la sartén) para acompañar la ensalada.



ENSALADA DE POLLO TANDOORI

con piña fresca

PREPARACIÓN: 15 MIN

REPOSO: 1 H

COCCIÓN: 10 MIN

INGREDIENTES FRESCOS:

4 escalopas de pollo

1 yogur natural búlgaro

2 limas ecológicas

1 piña

1 lechuga en tiras finas

1 chalota picada

10 tomates cherry

DE LA DESPENSA:

2 cucharaditas de especias tandoori

Aceite de oliva (o de girasol)

Sal y pimienta

1 Corta las escalopas de pollo en tiras y colócalas en un plato con el yogur, las especias tandoori y el zumo de lima. Mezcla bien y deja marinar durante 1 h.

2 Pela la piña, desecha el corazón y corta la pulpa en dados. Ponlos en una ensaladera con la lechuga, la chalota y los tomates cherry.

3 Calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén y dora el pollo durante 10 minutos (remueve de vez en cuando).

4 Mezcla 4 cucharadas de aceite con el zumo y la ralladura de la otra lima. Salpimienta, si lo deseas, y vierte en la ensalada. Añade el pollo y sirve.

El truco

PARA AHORRAR



No dudes en utilizar las especias de las que dispongas para esta receta. No es necesario que compres una mezcla específica que quizás no vas a usar después.



MENEMEN

PREPARACIÓN: 10 MIN

COCCIÓN: 17 MIN

INGREDIENTES FRESCOS:

1 cebolla amarilla en rodajas finas

1 diente de ajo chafado

1 pimiento verde en dados

1 manojo de perejil picado

4 huevos

200 g de feta

4 rebanadas de pan de pueblo

DE LA DESPENSA:

400 g de tomate triturado en conserva

Una pizca de pimentón (opcional)

Aceite de oliva

Sal y pimienta

1 Calienta un chorrito de aceite de oliva en una sartén. Dora la cebolla y el pimiento durante 5 minutos (remueve de vez en cuando). Añade el ajo, los tomates, el pimentón si lo deseas, sal y pimienta. Mezcla bien y cocina a fuego muy lento durante 10 minutos.

2 Forma 4 huecos en la preparación y casca los huevos. Tapa y cocina durante 2 minutos. Remueve rápidamente los huevos con una cuchara de madera (no mezcles del todo, rompe solo las yemas para que se esparzan un poco).

3 Distribuye el perejil y el feta desmenuzado y sirve con las rebanadas de pan tostado.



Puedes añadir otras verduras de temporada al plato, por ejemplo, si te sobran, calabacines o berenjenas.



El truco

PARA AHORRAR

Tapar la sartén o la cacerola durante la cocción permite evitar que se escape el calor y contribuye a reducir la factura de la electricidad.



PENNE CON ATÚN

y berenjenas

PREPARACIÓN: 10 MIN
COCCIÓN: 20 MIN

INGREDIENTES FRESCOS:

2 berenjenas
2 tomates muy maduros
2 dientes de ajo chafados
2 ramitas de albahaca picada

DE LA DESPENSA:

10 filetes de anchoa
400 g de penne
1 cucharada de alcaparras
190 g de atún en conserva
Una pizca de pimienta de Cayena
Aceite de oliva
Sal

1 Corta las berenjenas y los tomates en dados del mismo tamaño.

2 Calienta 3 cucharadas de aceite de oliva en una sartén. Añade los filetes de anchoa y cocínalos hasta que se deshagan. Incorpora las berenjenas y prosigue la cocción unos 10 minutos más.

3 Cuece la pasta de 1 a 2 minutos menos de lo indicado en el paquete.

4 Cuando las berenjenas estén blandas, añade los tomates, el ajo, las alcaparras y el atún escurrido y troceado. Condimenta con sal y la pimienta de Cayena y mezcla bien. Cuece durante 5 minutos a fuego lento.

5 Escurre un poco la pasta (debe quedar un poco de agua), agrégala a la sartén y prosigue la cocción durante 2 minutos a fuego fuerte. Incorpora la albahaca y un chorrito de aceite de oliva y sirve de inmediato.

El truco

PARA AHORRAR



Por supuesto, puedes utilizar cualquier tipo de pasta para esta receta. Usa la que acostumbres a consumir.

