

MENÚ SEMANAL

Tercera semana de
Noviembre

@gemma.delolmo

LUNES

COMIDA

Pavo con verduras
+ (opcional)
boniato asado

CENA

Tortilla de
calabacín y
cebolla

MARTES

COMIDA

Pasta con
boloñesa vegana +
ensalada

CENA

Merluza en salsa
de pimientos +
espárragos

MIÉRCOLES

COMIDA

Crema de
garbanzos y
verduras

CENA

Tortilla de
calabacín y
cebolla

JUEVES

COMIDA

Merluza en salsa
de pimientos +
espárragos

CENA

Pavo con verduras
+ (opcional)
boniato asado

VIERNES

COMIDA

Pasta con
boloñesa vegana +
ensalada

CENA

Crema de
garbanzos y
verduras

RECETAS





PASTA CON BOLOÑESA VEGANA

INGREDIENTES (2 raciones)

- 140g de pasta
- 2 hamburguesas de Heura
- 1 bote de tomate frito
- 1 cdta de hierbas provenzales
- Aceite

PREPARACIÓN

1. Pon la pasta a cocer el tiempo que indique en el paquete
2. Mientras, en una sartén, cocina las hamburguesas al tiempo que las vas deshaciendo
3. Cuando la "carne" esté cocinada, añade el tomate frito y las hierbas provenzales. Cocina 5 min más.
4. Mezcla con la pasta y sirve



CREMA DE GARBANZOS Y VERDURAS

INGREDIENTES (4 raciones)

- 2 calabacines
- 2 cebollas
- 4 zanahorias
- 800g de garbanzos cocidos y escurridos (2 botes)
- 700ml de caldo de verduras o agua + pastilla
- 60g de aceite

PREPARACIÓN

1. Pica todas las verduras
2. Sofríe con el aceite a fuego medio unos 10 min, hasta que la cebolla esté pochada
3. Añade los garbanzos y el caldo de verduras, y cocina unos 5 min más
4. Tritura



TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA

INGREDIENTES (2 raciones)

- 6 huevos
- 1 cebolla
- 1 calabacín
- Aceite y sal

PREPARACIÓN

1. Pica la cebolla y el calabacín
2. Con un poco de aceite, sofríe unos 10 min hasta que la cebolla esté blandita
3. Reserva en un escurridor para que el calabacín suelte el agua
4. Bate los huevos. Mezcla con el sofrito reservado y la sal, y cocina la tortilla en una sartén antiadherente, a fuego medio. Cuaja al gusto



PAVO CON VERDURAS

INGREDIENTES (4 raciones)

- 600g de contramuslo de pavo en tiras
- 2 calabacines
- 1 berenjena
- 1 pimiento
- Aceite y sal
- 1 cda de Garam masala, o de tu mezcla de especias favorita

PREPARACIÓN

1. Corta todas las verduras a tiras
2. Mezcla con el pavo, aceite, sal y las especias
3. Coloca la mezcla en una fuente de horno, y hornea 20 min a 200C



MERLUZA CON SALSA DE PIMIENTOS

INGREDIENTES (4 raciones)

- 1 bote de pimientos del piquillo
- 1 cebolla
- 1/2 vaso de vino blanco
- 4-8 filetes de merluza (dependiendo del tamaño)
- Aceite, sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Pica la cebolla y sofríe en una sartén hasta que esté dorada
2. Añade los pimientos escurridos y el vino
3. Cocina a fuego medio un par de min. para que el vino evapore su alcohol
4. Mientras tanto, cocina la merluza como más te guste (plancha, vapor...)
5. Tritura los pimientos y la cebolla para hacer la salsa
6. Calienta 1 min la salsa junto con la merluza, y sirve. Riega con un chorrito de aceite y una pizca de pimienta