

MENÚ SEMANAL

Tercera semana de
Noviembre

@gemma.delolmo

MIÉRCOLES

COMIDA
Crema de
garbanzos y
verduras

CENA
Tortilla de
calabacín y
cebolla

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

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 GARBAZOS Y VERDURAS (THERMOMIX)

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. Pon las verduras a trozos grandes y el aceite en el vaso. Pica 5 seg / Vel 5
2. Sofríe 8 min / 120C / Vel 1
3. Añade los garbanzos y el caldo, y cocina. 10 min / 100C / Vel 1
4. Tritura 30 seg / Vel progresiva 5-10



TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA (THERMOMIX)

INGREDIENTES (2 raciones)

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

PREPARACIÓN

1. Pon en el vaso la cebolla y el calabacín a trozos grandes. Trocea 5 seg / Vel 4
2. Sofríe 10 min / 120C / Vel 1
3. Reserva en un escurridor para que el calabacín suelte el agua
4. Bate los huevos 10 seg / Vel 4. 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 (THERMOMIX)

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. Pon en el vaso la cebolla en cuartos y 30g de aceite.
2. Pica 5 seg / Vel 5. Sofríe 8 min / 120C / Vel 1
3. Añade los pimientos escurridos y el vino. Sin poner el cubilete, cocina 3 min / 100C / Vel 1
4. Mientras tanto, cocina la merluza como más te guste (plancha, vapor...)
5. Tritura 20 seg / Vel 5-10 y reserva
6. Sirve en un plato la merluza sobre la salsa. Riega con un chorrito de aceite y una pizca de pimienta