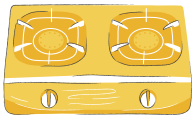


PASSOS A TENIR EN COMPTE:

1. Pensa en tots els estris de cuina dels quals disposes i que podries utilitzar.
2. Escull els aliments que voldries consumir al llarg de la setmana:
 - o 4 (o més) verdures per les diferents preparacions (forn, bullit, vapor)
 - o Hortalisses per crear amanides
 - o 1 - 2 llegums
 - o 1 - 2 tubercles
 - o 2-3 cereals (millor integrals)
 - o 4-5 opcions de proteïna animal i/o vegetal
3. Encén el forn i posa 2 - 3 olles o cassons a bullir. Omple i encén el bullidor.

ESTRIS DE CUINA:

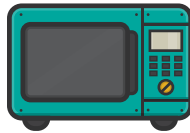
3-4 FOCS



FORN



MICROONES



BULLIDOR



ESTOIG VAPOR



GRUPS D'ALIMENTS

TÈCNiques DE COCCIÓ

<u>VERDURES/ HORTALISSES</u>	<u>BULLIR</u>	<u>CONSERVES</u>	<u>CRU</u>	<u>FORN</u>	<u>PAELLA/PLANXA</u>	<u>VAPOR</u>
Albergínia				✓	✓	✓
Bròquil	✓	✓				✓
Carbassa	✓			✓	✓	✓
Carbassó	✓		✓	✓	✓	✓
Ceba	✓		✓	✓	✓	✓
Enciam			✓			
Pastanaga	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pebrot		✓	✓	✓	✓	
Tomàquet		✓	✓	✓	✓	
Xampinyons		✓			✓	✓
<u>LLEGUMS</u>						
Llenties	✓	✓				
Cigrons	✓	✓				
<u>TUBERCLES</u>						
Patata	✓			✓		✓
Moniato	✓			✓	✓	
<u>CEREALS INTEGRALS</u>						
Pasta integral/Arròs integral	✓					
Quinoa/Cuscús	✓					
<u>PROTEÏNA</u>						
Ou	✓				✓	
Peix fresc o en conserva	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pollastre/Gall dindi	✓			✓	✓	
Formatge fresc/ Mozzarella		✓				
Tofu/ Heura	✓				✓	

BATCH COOKING

CUINA ELS ÀPATS PRINCIPALS DE LA SETMANA EN UN ÚNIC DIA.



BATCH COOKING

CUINA ELS ÀPATS
PRINCIPALS DE LA
SETMANA EN UN
ÚNIC DIA.



GRUPS D'ALIMENTS	TEMPS DE COCCIÓ		
	BULLIR	FORN	VAPOR
<u>VERDURES/ HORTALISSES</u>			
Albergínia	-	25 - 30 min	5 - 15 min
Bròquil	3 - 5 min	-	8 min
Carbassa	20 - 25 min	30 min	20 min
Carbassó	5 - 10 min	30 min	5 - 15 min
Ceba	20 min	30 min	5 - 20 min
Enciam	-	-	-
Pastanaga	10 - 25 min	30 - 60 min	10 - 20 min
Pebrot	-	25 - 30 min	5 - 15
Tomàquet	-	15 - 30 min	
Xampinyons	-	-	5 - 10
			-
<u>LLEGUMS</u>			
Llenties	30 - 45 min		-
Cigrons	60 - 90 min		-
<u>TUBERCLES</u>			
Patata	20 - 35 min	45 - 60 min	20 - 45 min
Moniato	20 - 25 min	60 - 90 min	20 - 45 min
<u>CEREALS INTEGRALS</u>			
Pasta integral/Arròs integral	10 - 12 min / 25 min		
Quinoa/Cuscús	15 min / 3 - 5 min		
<u>PROTEÏNA</u>			
Ou	6 - 10 min	-	
Peix fresc	10 - 15 min	20 - 30	10 - 15 min
Pollastre/ Gall dindi	30 min	40 min	
Formatge fresc/ Mozzarella	-	-	
Tofu	10 min	15 min	

*Abans de la cocció dels llegums, posar-los en remull. La llentia 4h i el cigró 8h.
En cas que es vulgui fer amb olla pressió, mirar les instruccions de l'estri.

PASSOS A SEGUIR DURANT LES COCCIONS:

- Posa al forn el moniato i les verdures pel pollastre o gall dindi, en dues safates diferents.
- Posa a bullir l'arròs integral a la mateixa olla que les llenties, i la quinoa per separat.
- Posa a bullir els ous i hidrata el cuscús amb l'aigua del bullidor.
- Afegeix el pollastre o gall dindi a la safata de verdures del forn. Gira els moniatos.
- Treu els ous i desgrana una mica el cuscús. Posa una olla a bullir de nou.
- Atura l'arròs integral amb les llenties, i la quinoa. Posa les verdures a l'olla que has posat a bullir.
- Controla els moniatos i el pollastre/gall dindi. Retira'ls del forn si ja estan.
- Controla les verdures bullint. Retira-les si ja estan.
- Ves tallant els vegetals per anar afegint per tandes a l'estoig de vapor. Ves-los ajuntant tots a una paella perquè s'acabin de fer.
- Pela els moniatos.
- Guarda totes les preparacions en el seu tupper corresponent quan es refredin (quinoa, arròs integral amb llenties, cuscús, moniatos, pollastre/gall dindi amb verdures, ous durs, verdures al vapor i bullides).

EXEMPLES DE DINARS:



- 1.- Pollastre al forn amb verdures i una mica de moniato
- 2.- Truita de moniato amb bròquil i pastanaga
- 3.- Amanida de lleties i arròs integral amb formatge fresc
- 4.- Quinoa amb verdures al vapor, i una llauna de verat o sardines
- 5.- Bròquil i pastanaga amb cuscús i ou dur

EXEMPLES DE SOPARS:



- 1.- Amanida de tomàquet i mozzarella
- 2.- Crema de carbassa i pastanaga amb gall dindi o heura a la planxa
- 3.- Amanida verda amb ou dur i una llauna de tonyina
- 4.- Peix al forn amb ceba i patata
- 5.- Crema de carbassó i truita a la francesa

 **BATCH COOKING**

CUINA ELS ÀPATS
PRINCIPALS DE LA
SETMANA EN UN
ÚNIC DIA.