După gust

2–8 de noviembre de 2026 · Menú para 4 personas

Día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes, 2 de noviembre	Tortilla de champiñones con pan de centeno	Pollo con puerro y salsa de mostaza, con arroz	Yogur con manzana y nueces	Sopa de pollo con fideos
Martes, 3 de noviembre	Pan de centeno con requesón y pimiento	Ternera a la parrilla con patatas asadas y ensalada de remolacha	Pera y almendras	Ciorbă (sopa agria rumana) de albondiguillas de ternera y pavo, al estilo de Transilvania
Miércoles, 4 de noviembre	Pan de centeno con crema de alubias y cebolla asada	Coliflor asada con garbanzos y salsa de limón y tahini	Manzanas y nueces	Sopa de tomate con arroz
Jueves, 5 de noviembre	Yogur con pera y pipas de calabaza	Trucha al horno con puré de calabaza y patata	Uvas y nueces	Sopa de patata con eneldo
Viernes, 6 de noviembre	Pan de centeno con aguacate, limón y aceite de oliva	Pasta con col rehogada y champiñones	Membrillos asados con canela	Sopa de ajo asado con patatas, sin nata agria
Sábado, 7 de noviembre	Tortitas de requesón y manzana	Magret de pato con lombarda y manzana	Kéfir natural	Sopa clara de pollo con hortalizas de raíz
Domingo, 8 de noviembre	Huevos cocidos con pan de centeno y queso telemea (tipo feta)	Rollo de pavo con champiñones y mămăligă (polenta rumana)	Galette pequeña de manzana y nueces	Sopa de pollo con limón y perejil

Las recetas siguen en las páginas 2–8.

Lunes, 2 de noviembre

Carne cruda sin hueso; verduras y frutas ya limpias. Cereales secos; legumbres cocidas y escurridas. Tiempos estimados. Los valores nutricionales son orientativos; método y fuentes en el sitio.

DESAYUNO

Tortilla de champiñones con pan de centeno

Preparación: 10 min
Cocción: 12–15 min

Ingredientes · 4 raciones
8 ud. huevos; 300 g champiñones; 15 ml aceite de oliva; 240 g pan de centeno; 10 g perejil.

1. Lamina los champiñones. Calienta el aceite en una sartén amplia y cocina los champiñones 7–8 minutos, hasta que se evapore el agua.

2. Bate los huevos con sal y pimienta, viértelos sobre los champiñones y cocina a fuego lento, con tapa, 5–7 minutos, hasta que cuajen. Divide en cuatro y sirve con el pan y el perejil.

Estimación / ración: 300 kcal · P 19 g · C 23 g · G 14 g.

COMIDA

Pollo con puerro y salsa de mostaza, con arroz

Preparación: 15 min
Cocción: 25–30 min

Ingredientes · 4 raciones
700 g pechuga de pollo; 400 g puerro; 30 g mostaza de Dijon; 120 g nata agria 20%; 20 ml aceite de oliva; 280 g arroz, en seco; 800 ml agua.

1. Arroz: cuece el arroz en 560 ml de agua con un poco de sal, tapado, a fuego lento, 15–18 minutos o según el envase. Déjalo tapado 5 minutos.

2. Pollo y salsa: corta la carne en trozos de 3 cm y el puerro en rodajas, y lávalo bien. Dora la carne en el aceite, en dos tandas, 5–6 minutos en total; sácala a un plato.

3. En la misma sartén, rehoga el puerro 5 minutos. Añade 240 ml de agua y la carne; cuece tapado 10–12 minutos. Incorpora la mostaza y la nata y cocina 2–3 minutos más. La carne debe alcanzar 74°C en el centro. Sirve con el arroz.

Thermomix TM6
El arroz y la carne se hacen de forma clásica. Para la salsa, pon el puerro cortado y el aceite en el vaso: 5 min/120°C/giro inverso/vel cuchara, con el protector antisalpicaduras. Añade 240 ml de agua: 10 min/100°C/giro inverso/vel cuchara. Añade la mostaza y la nata: 2 min/90°C/giro inverso/vel cuchara. Viértela sobre el pollo cocinado y cuece todo junto 2 minutos.

Estimación / ración: 570 kcal · P 50 g · C 60 g · G 14 g.

MERIENDA

Yogur con manzana y nueces

Preparación: 5 min
Cocción: 0 min

Ingredientes · 4 raciones
800 g yogur natural; 400 g manzanas; 60 g nueces.

1. Reparte el yogur en cuatro boles. Añade las manzanas en dados y las nueces picadas. Espolvorea canela, si quieres.

Estimación / ración: 310 kcal · P 14 g · C 26 g · G 17 g.

CENA

Sopa de pollo con fideos

Preparación: 15 min
Cocción: 40–45 min

Ingredientes · 4 raciones
500 g pechuga de pollo; 250 g zanahorias; 150 g apionabo; 100 g cebolla; 15 g perejil; 1500 ml agua; 100 g fideos, en seco.

1. Pon la carne entera en agua fría en una olla de 3 litros como mínimo. Lleva a ebullición, retira la espuma y baja el fuego.

2. Añade la cebolla entera y las zanahorias y el apionabo troceados. Cuece a fuego suave 30–35 minutos, hasta que las verduras estén tiernas y la carne alcance 74°C en el centro.

3. Saca la carne, córtala en trozos y vuelve a ponerla en la olla. Añade los fideos y cuece el tiempo indicado en el envase, unos 6–8 minutos. Rectifica de sal y pimienta. Espolvorea el perejil.

Thermomix TM6
Para esta cantidad, usa una olla: la carne, las verduras y el líquido superan la capacidad de trabajo adecuada para una sola tanda en la TM6.

Estimación / ración: 255 kcal · P 34 g · C 24 g · G 2 g.

Martes, 3 de noviembre

Carne cruda sin hueso; verduras y frutas ya limpias. Cereales secos; legumbres cocidas y escurridas. Tiempos estimados. Los valores nutricionales son orientativos; método y fuentes en el sitio.

DESAYUNO

Pan de centeno con requesón y pimiento

Preparación: 10 min
Cocción: 0 min

Ingredientes · 4 raciones
320 g pan de centeno; 400 g requesón; 300 g pimiento; 10 ml aceite de oliva.

1. Mezcla el requesón con el aceite y un poco de sal. Lava el pimiento y córtalo en tiras.

2. Unta el requesón en el pan y reparte el pimiento al lado, en cuatro raciones.

Estimación / ración: 310 kcal · P 18 g · C 35 g · G 11 g.

COMIDA

Ternera a la parrilla con patatas asadas y ensalada de remolacha

Preparación: 20 min
Cocción: 50–60 min

Ingredientes · 4 raciones
700 g lomo de ternera; 1000 g patatas; 600 g remolacha cocida; 35 ml aceite de oliva; 1 ud. limones; 10 g perejil.

1. Patatas: córtalas en rodajas gruesas y mézclalas con 20 ml de aceite, sal y pimienta. Hornea a 200°C, horno convencional, 40–50 minutos; dales la vuelta a mitad de cocción.

2. Ensalada: corta la remolacha cocida en dados. Añade 5 ml de aceite y zumo de limón al gusto.

3. Carne: corta el lomo en 4 filetes de unos 2,5 cm de grosor, sécalos y úntalos con 10 ml de aceite. Hazlos en la parrilla bien caliente unos 3–5 minutos por cada lado, según el grosor. Comprueba que alcancen al menos 63°C en el centro y déjalos reposar 3 minutos. Sirve con las guarniciones y perejil.

Estimación / ración: 605 kcal · P 44 g · C 61 g · G 19 g.

MERIENDA

Pera y almendras

Preparación: 5 min
Cocción: 0 min

Ingredientes · 4 raciones
600 g peras; 80 g almendras.

1. Lava las peras y quítales el corazón. Reparte los gajos de pera y las almendras en cuatro raciones.

Estimación / ración: 175 kcal · P 5 g · C 17 g · G 10 g.

CENA

Ciorbă (sopa agria rumana) de albondiguillas de ternera y pavo, al estilo de Transilvania

Preparación: 25 min
Cocción: 35–40 min

Ingredientes · 4 raciones
250 g carne picada de ternera; 250 g carne picada de pavo; 50 g arroz, en seco; 1 ud. huevos; 150 g cebolla; 250 g zanahorias; 150 g apionabo; 150 g pimiento; 100 g nata agria 20%; 1 ud. limones; 10 g perejil; 1500 ml agua.

1. Albondiguillas: mezcla las dos carnes con el arroz lavado, el huevo, 50 g de cebolla picada fina, sal y pimienta. Forma 20 albondiguillas pequeñas.

2. Sopa: pon el agua a hervir en una olla de 4 litros como mínimo. Añade las zanahorias, el apionabo, el pimiento y el resto de la cebolla, todo en dados. Cuece 10 minutos.

3. Echa las albondiguillas en el caldo, que debe hervir suavemente. Cocina 25–30 minutos, hasta que el arroz esté tierno y el centro de las albondiguillas alcance 74°C.

4. Mezcla la nata agria con dos cazos de caldo caliente. Apaga el fuego, incorpora la mezcla y dale un toque ácido con limón al gusto. Espolvorea perejil; puedes añadir un poco de estragón seco.

Thermomix TM6
La TM6 puede picar aparte las verduras en trozos: 4–5 seg/vel 5. Para la cantidad completa y las albondiguillas, usa la olla; no sobrepases el límite de 2,2 litros del vaso.

Estimación / ración: 365 kcal · P 31 g · C 20 g · G 18 g.

Miércoles, 4 de noviembre

Carne cruda sin hueso; verduras y frutas ya limpias. Cereales secos; legumbres cocidas y escurridas. Tiempos estimados. Los valores nutricionales son orientativos; método y fuentes en el sitio.

DESAYUNO

Pan de centeno con crema de alubias y cebolla asada

Preparación: 10 min
Cocción: 25–30 min

Ingredientes · 4 raciones
600 g alubias blancas cocidas, escurridas; 250 g cebolla; 25 ml aceite de oliva; 1 ud. limones; 5 g ajo; 280 g pan de centeno; 60 ml agua.

1. Cebolla: córtala en juliana, mézclala con 15 ml de aceite y hornea a 190°C, horno convencional, 25–30 minutos, hasta que se ablande y se dore ligeramente.

2. Crema: tritura las alubias con el ajo, 10 ml de aceite, 2 cucharadas de zumo de limón, sal y el agua, añadida poco a poco. Sirve sobre el pan, con la cebolla asada.

Thermomix TM6
Crema: pon las alubias, el ajo, 10 ml de aceite, el zumo de limón, la sal y 30 ml de agua en el vaso: 20 seg/vel 5. Baja lo que haya quedado en las paredes, añade el resto del agua si hace falta y repite 15 seg/vel 5. La cebolla se asa aparte.

Estimación / ración: 370 kcal · P 18 g · C 53 g · G 9 g.

COMIDA

Coliflor asada con garbanzos y salsa de limón y tahini

Preparación: 15 min
Cocción: 30–35 min

Ingredientes · 4 raciones
1000 g coliflor; 800 g garbanzos cocidos, escurridos; 30 ml aceite de oliva; 60 g tahini; 1 ud. limones; 5 g ajo; 15 g perejil; 80 ml agua.

1. Bandeja: separa la coliflor en ramilletes, seca los garbanzos y mézclalos con el aceite, sal, pimienta y un poco de pimentón. Repártelo en dos bandejas, sin amontonar. Hornea a 200°C con ventilador, 30–35 minutos, intercambiando las bandejas y dando la vuelta a los ingredientes a mitad de cocción.

2. Salsa: mezcla el tahini con el ajo machacado, 3 cucharadas de zumo de limón y el agua, poco a poco, hasta que quede fluida. Viértela sobre la coliflor y los garbanzos calientes; espolvorea perejil.

Thermomix TM6
La salsa se puede emulsionar en el vaso: 20 seg/vel 4; después baja lo que haya quedado en las paredes y repite 10 seg/vel 4. La coliflor y los garbanzos se siguen asando en el horno.

Estimación / ración: 490 kcal · P 26 g · C 44 g · G 23 g.

MERIENDA

Manzanas y nueces

Preparación: 5 min
Cocción: 0 min

Ingredientes · 4 raciones
600 g manzanas; 80 g nueces.

1. Lava las manzanas, quítales el corazón y córtalas en gajos. Reparte la fruta y las nueces en cuatro raciones.

Estimación / ración: 215 kcal · P 4 g · C 17 g · G 15 g.

CENA

Sopa de tomate con arroz

Preparación: 10 min
Cocción: 25–30 min

Ingredientes · 4 raciones
800 g tomate troceado en conserva; 100 g arroz, en seco; 120 g cebolla; 150 g zanahorias; 15 ml aceite de oliva; 900 ml agua; 10 g perejil.

1. Rehoga la cebolla y la zanahoria picadas en el aceite, 5 minutos. Añade el tomate y el agua; cuece 10 minutos.

2. Añade el arroz lavado y cuece a fuego suave 15 minutos más o hasta que esté tierno. Añade un poco de agua caliente si espesa demasiado. Rectifica de sal y pimienta y espolvorea perejil.

Thermomix TM6
La cantidad completa supera el espacio de trabajo necesario en el vaso. Usa la olla; la TM6 puede picar la cebolla y la zanahoria 5 seg/vel 5.

Estimación / ración: 180 kcal · P 4 g · C 32 g · G 4 g.

Jueves, 5 de noviembre

Carne cruda sin hueso; verduras y frutas ya limpias. Cereales secos; legumbres cocidas y escurridas. Tiempos estimados. Los valores nutricionales son orientativos; método y fuentes en el sitio.

DESAYUNO

Yogur con pera y pipas de calabaza

Preparación: 5 min
Cocción: 0 min

Ingredientes · 4 raciones
800 g yogur natural; 600 g peras; 60 g pipas de calabaza.

1. Reparte el yogur en cuatro boles. Añade las peras en gajos y las pipas de calabaza.

Estimación / ración: 305 kcal · P 16 g · C 33 g · G 13 g.

COMIDA

Trucha al horno con puré de calabaza y patata

Preparación: 20 min
Cocción: 30–35 min

Ingredientes · 4 raciones
800 g filetes de trucha; 600 g calabaza; 600 g patatas; 150 ml leche; 25 g mantequilla; 15 ml aceite de oliva; 1 ud. limones; 15 g eneldo.

1. Puré: corta las patatas y la calabaza en dados. Cuece las patatas en agua con sal 10 minutos, añade la calabaza y cuece 10–15 minutos más. Escurre muy bien. Aplasta con la mantequilla y la leche caliente, añadida poco a poco.

2. Pescado: revisa que los filetes no tengan espinas, ponlos con la piel hacia abajo en una bandeja, úntalos con aceite y sazona. Añade rodajas de limón. Hornea a 190°C, horno convencional, unos 15–20 minutos, hasta que alcancen 63°C en la parte más gruesa.

3. Sirve con el puré y el eneldo picado. Vuelve a revisar las espinas en las raciones de los niños.

Thermomix TM6
Puré en la TM6: pon 500 ml de agua en el vaso, las patatas en dados en el cestillo y la calabaza en el recipiente Varoma. Cocina 25–30 min/Varoma/vel 1; comprueba que estén tiernas. Vacía el vaso y pon las verduras escurridas, la mantequilla y 100 ml de leche caliente: 15 seg/vel 3. Añade más leche si hace falta. El pescado se hornea aparte.

Estimación / ración: 500 kcal · P 45 g · C 32 g · G 21 g.

MERIENDA

Uvas y nueces

Preparación: 5 min
Cocción: 0 min

Ingredientes · 4 raciones
600 g uvas; 80 g nueces.

1. Lava las uvas y desgránalas del racimo. Reparte la fruta y las nueces en cuatro raciones.

Estimación / ración: 235 kcal · P 4 g · C 24 g · G 14 g.

CENA

Sopa de patata con eneldo

Preparación: 15 min
Cocción: 25–30 min

Ingredientes · 4 raciones
700 g patatas; 200 g zanahorias; 120 g cebolla; 100 g apionabo; 15 ml aceite de oliva; 20 g eneldo; 1200 ml agua.

1. Rehoga la cebolla, la zanahoria y el apionabo picados en el aceite, 5 minutos. Añade las patatas en dados y el agua.

2. Cuece 20–25 minutos, hasta que las patatas estén blandas. Aplasta algunos trozos en la olla para espesar ligeramente la sopa. Rectifica de sal y pimienta y añade el eneldo con el fuego apagado.

Thermomix TM6
Usa la olla para la cantidad completa. La TM6 puede picar la cebolla, la zanahoria y el apionabo 5 seg/vel 5.

Estimación / ración: 205 kcal · P 4 g · C 38 g · G 4 g.

Viernes, 6 de noviembre

Carne cruda sin hueso; verduras y frutas ya limpias. Cereales secos; legumbres cocidas y escurridas. Tiempos estimados. Los valores nutricionales son orientativos; método y fuentes en el sitio.

DESAYUNO

Pan de centeno con aguacate, limón y aceite de oliva

Preparación: 10 min
Cocción: 0 min

Ingredientes · 4 raciones
320 g pan de centeno; 320 g aguacate, pulpa; 1 ud. limones; 20 ml aceite de oliva.

1. Machaca el aguacate con zumo de limón, sal y pimienta al gusto.
2. Úntalo en el pan, riega con el aceite de oliva y reparte en cuatro raciones.

Estimación / ración: 350 kcal · P 9 g · C 32 g · G 21 g.

COMIDA

Pasta con col rehogada y champiñones

Preparación: 15 min
Cocción: 30–35 min

Ingredientes · 4 raciones
320 g pasta sin huevo, en seco; 800 g col blanca; 400 g champiñones; 150 g cebolla; 35 ml aceite de oliva.

1. Col: corta fina la col y la cebolla. Rehoga la cebolla en 20 ml de aceite, 5 minutos, y añade la col y sal. Cocina 20–25 minutos a fuego medio-bajo, removiendo; añade una cucharada de agua cada vez si se pega.
2. Champiñones: lamínalos y dóralos en otra sartén con 15 ml de aceite, 8–10 minutos, hasta que se evapore el líquido.
3. Pasta: cuécela según el envase. Reserva 150 ml del agua de cocción y escúrrela. Mezcla la pasta con la col y los champiñones; añade un poco del agua reservada, si hace falta. Añade pimienta recién molida.

Estimación / ración: 415 kcal · P 13 g · C 67 g · G 10 g.

MERIENDA

Membrillos asados con canela

Preparación: 15 min
Cocción: 40–50 min

Ingredientes · 4 raciones
700 g membrillos; 20 g azúcar; 150 ml agua.

1. Corta los membrillos en gajos gruesos y quítales el corazón. Colócalos en una fuente pequeña, espolvorea el azúcar y la canela y vierte el agua alrededor de la fruta.
2. Tapa y hornea a 190°C, horno convencional, 30 minutos. Destapa y hornea 10–20 minutos más, hasta que estén tiernos. Reparte en cuatro.

Estimación / ración: 65 kcal · P 1 g · C 16 g · G 0 g.

CENA

Sopa de ajo asado con patatas, sin nata agria

Preparación: 15 min
Cocción: 45–50 min

Ingredientes · 4 raciones
120 g ajo; 600 g patatas; 150 g cebolla; 20 ml aceite de oliva; 1100 ml agua.

1. Ajo: pon los dientes pelados en una fuente pequeña, con 10 ml de aceite y 2 cucharadas del agua medida. Tapa y hornea a 180°C, horno convencional, 35–40 minutos, hasta que estén muy blandos, sin que se quemen.
2. Sopa: mientras tanto, rehoga la cebolla picada en el resto del aceite 5 minutos. Añade las patatas en dados y el resto del agua. Cuece 20–25 minutos.
3. Añade el ajo asado y el líquido de la fuente. Tritura con la batidora de mano, rectifica de sal y pimienta y calienta 2 minutos más. La cantidad de ajo está pesada después de pelarlo.

Thermomix TM6
El ajo se asa aparte. En la TM6, trabaja en dos mitades iguales: cebolla 5 seg/vel 5, después aceite 3 min/120°C/vel 1; patatas y agua 25 min/100°C/vel 1. Añade la mitad del ajo asado. Deja que baje la temperatura, coloca bien la tapa y el cubilete, y tritura 30 seg subiendo progresivamente vel 4–7. No uses Turbo con líquidos calientes.

Estimación / ración: 205 kcal · P 6 g · C 34 g · G 5 g.

Sábado, 7 de noviembre

Carne cruda sin hueso; verduras y frutas ya limpias. Cereales secos; legumbres cocidas y escurridas. Tiempos estimados. Los valores nutricionales son orientativos; método y fuentes en el sitio.

DESAYUNO

Tortitas de requesón y manzana

Preparación: 15 min
Cocción: 20 min

Ingredientes · 4 raciones
400 g requesón; 2 ud. huevos; 120 g harina de trigo; 100 ml leche; 300 g manzanas; 20 ml aceite de girasol; 4 g levadura química.

1. Ralla las manzanas con el rallador grueso. Mezcla el requesón con los huevos y la leche; añade la harina, la levadura química, las manzanas y un poco de canela. Deja reposar la masa 5 minutos.

2. Calienta una sartén antiadherente y úntala con un poco de aceite. Forma 12 tortitas pequeñas con una cuchara. Hazlas a fuego medio-bajo 3–4 minutos por cada lado, por tandas, hasta que estén doradas y bien cuajadas por dentro. Sirve tres por persona.

Thermomix TM6
Ralla las manzanas aparte. En el vaso: el requesón, los huevos y la leche 15 seg/vel 4; añade la harina y la levadura química 10 seg/vel 3. Incorpora las manzanas con la espátula. Haz las tortitas en la sartén como en la versión clásica.

Estimación / ración: 340 kcal · P 17 g · C 35 g · G 15 g.

COMIDA

Magret de pato con lombarda y manzana

Preparación: 20 min
Cocción: 40–50 min

Ingredientes · 4 raciones
800 g magret de pato con piel; 900 g lombarda; 400 g manzanas; 150 g cebolla; 15 ml aceite de oliva; 30 ml vinagre de manzana; 150 ml agua.

1. Guarnición: corta fina la lombarda y la cebolla, y las manzanas en gajos. Rehoga la cebolla en el aceite 5 minutos en un cazo amplio. Añade la lombarda, el vinagre, el agua, sal y pimienta. Tapa y cocina a fuego lento 25 minutos, removiendo. Añade las manzanas y cocina 10–15 minutos más, hasta que se ablanden.

2. Pato: seca el magret y haz cortes superficiales en la piel, sin llegar a la carne. Sazona. Ponlo en una sartén fría, con la piel hacia abajo, sin aceite adicional. Cocina a fuego medio-bajo 10–14 minutos, hasta que la grasa se funda y la piel se dore; retira el exceso de grasa a un recipiente resistente al calor.

3. Dale la vuelta a la carne y cocina 2–3 minutos; después pásala a una bandeja y hornéala a 180°C, horno convencional, unos 8–15 minutos, según el grosor. Comprueba que el centro de la carne alcance 74°C si lo sirves a toda la familia. Déjala reposar 5–10 minutos antes de cortarla en lonchas.

4. Reparte la carne y la guarnición en cuatro raciones. Los tiempos son orientativos; el termómetro decide cuándo está lista.

Thermomix TM6
El pato se hace en la sartén y en el horno. La guarnición en la TM6 se hace en dos tandas iguales: cebolla 5 seg/vel 5; añade el aceite 3 min/120°C/vel 1. Pon la lombarda cortada, el vinagre y el agua: 25 min/100°C/giro inverso/vel cuchara. Añade las manzanas: 10 min/100°C/giro inverso/vel cuchara. Ajusta el tiempo según lo tierna que esté. Para servirlo todo a la vez, la versión en cazo es más práctica.

Estimación / ración: 415 kcal · P 40 g · C 23 g · G 18 g.

MERIENDA

Kéfir natural

Preparación: 2 min
Cocción: 0 min

Ingredientes · 4 raciones
800 ml kéfir natural.

1. Agita ligeramente el kéfir y repártelo en cuatro vasos de 200 ml cada uno.

Estimación / ración: 115 kcal · P 7 g · C 7 g · G 7 g.

CENA

Sopa clara de pollo con hortalizas de raíz

Preparación: 15 min
Cocción: 40–45 min

Ingredientes · 4 raciones
500 g pechuga de pollo; 250 g zanahorias; 150 g apionabo; 100 g cebolla; 15 g perejil; 1500 ml agua.

1. Pon la carne entera en agua fría en una olla de 3 litros como mínimo. Lleva a ebullición, retira la espuma y baja el fuego.

2. Añade la cebolla entera y las zanahorias y el apionabo troceados. Cuece a fuego suave 30–35 minutos, hasta que las verduras estén tiernas y la carne alcance 74°C en el centro.

3. Saca la carne, córtala en trozos y vuelve a ponerla en la olla. Rectifica de sal y pimienta. Espolvorea el perejil.

Thermomix TM6
Para esta cantidad, usa una olla: la carne, las verduras y el líquido superan la capacidad de trabajo adecuada para una sola tanda en la TM6.

Estimación / ración: 170 kcal · P 31 g · C 7 g · G 2 g.

Domingo, 8 de noviembre

Carne cruda sin hueso; verduras y frutas ya limpias. Cereales secos; legumbres cocidas y escurridas. Tiempos estimados. Los valores nutricionales son orientativos; método y fuentes en el sitio.

DESAYUNO

Huevos cocidos con pan de centeno y queso telemea (tipo feta)

Preparación: 5 min
Cocción: 7–10 min

Ingredientes · 4 raciones
8 ud. huevos; 240 g pan de centeno; 120 g queso telemea (tipo feta).

1. Pon los huevos con cuidado en agua que hierva suavemente. Cuécelos 7 minutos para una yema cremosa o 10 minutos para huevos bien cocidos; a los niños sírveselos bien cocidos.

2. Enfríalos un momento en agua fría, pélalos y sirve dos huevos por persona, con pan y queso telemea.

Estimación / ración: 335 kcal · P 23 g · C 23 g · G 17 g.

COMIDA

Rollo de pavo con champiñones y mămăligă (polenta rumana)

Preparación: 30 min
Cocción: 60–75 min

Ingredientes · 4 raciones
800 g pechuga de pavo; 400 g champiñones; 150 g cebolla; 10 g ajo; 25 ml aceite de oliva; 15 g perejil; 240 g harina de maíz; 1100 ml agua.

1. Relleno: pica la cebolla y los champiñones. Rehoga la cebolla en 15 ml de aceite, 5 minutos, añade los champiñones y cocina 10 minutos, hasta que el agua se evapore por completo. Añade el ajo y cocina 1 minuto más. Apaga el fuego, añade el perejil y deja que se enfríe.

2. Rollo: abre la pechuga de pavo en un filete lo más uniforme posible, aplánala ligeramente entre dos hojas de papel de horno y sazona. Extiende el relleno, dejando libres los bordes. Enróllala y átala con hilo de cocina.

3. Úntalo con 10 ml de aceite, ponlo en una bandeja con 100 ml de agua y hornea a 180°C, horno convencional, unos 45–60 minutos. Comprueba que el centro del rollo, relleno incluido, alcance 74°C. Déjalo reposar 10 minutos, quita el hilo y córtalo en rodajas.

4. Mămăligă (polenta rumana): lleva a ebullición 1 litro de agua con sal, echa la harina de maíz en forma de lluvia y remueve. Cuece a fuego lento 15–20 minutos o según el envase, removiendo a menudo.

Thermomix TM6
El relleno y la carne se hacen de forma clásica. Mămăligă en la TM6: calienta 1 litro de agua con sal unos 8–10 min/100°C/vel 1. Añade la harina de maíz poco a poco y después 20 min/100°C/vel 2, con el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete. Comprueba el tiempo que necesita tu harina de maíz y alárgalo si hace falta.

Estimación / ración: 505 kcal · P 56 g · C 44 g · G 10 g.

MERIENDA

Galette pequeña de manzana y nueces

Preparación: 20 min
Cocción: 35–40 min

Ingredientes · 4 raciones
120 g harina de trigo; 60 g mantequilla; 35 ml agua; 400 g manzanas; 30 g nueces; 25 g azúcar.

1. Masa: frota la harina con la mantequilla fría en dados hasta obtener unas migas. Añade el agua fría, une la masa rápidamente y déjala enfriar 30 minutos en la nevera; el tiempo de enfriado se suma al de preparación.

2. Relleno: corta las manzanas en láminas finas. Estira la masa en un disco de 25 cm sobre papel de horno. Esparce las nueces picadas y pon las manzanas y el azúcar, dejando 3 cm libres en el borde. Añade canela.

3. Dobla el borde sobre la fruta y hornea a 190°C, horno convencional, 35–40 minutos, hasta que la masa esté dorada. Deja que se temple 15 minutos y córtala en cuatro.

Thermomix TM6
Masa en la TM6: la harina y la mantequilla fría 10 seg/vel 6; añade el agua 10 seg/vel 4. Une la masa sin amasarla más. Sigue con el enfriado, el relleno y el horneado de forma clásica.

Estimación / ración: 345 kcal · P 5 g · C 40 g · G 18 g.

CENA

Sopa de pollo con limón y perejil

Preparación: 15 min
Cocción: 40–45 min

Ingredientes · 4 raciones
500 g pechuga de pollo; 250 g zanahorias; 150 g apionabo; 100 g cebolla; 15 g perejil; 1500 ml agua; 1 ud. limones.

1. Pon la carne entera en agua fría en una olla de 3 litros como mínimo. Lleva a ebullición, retira la espuma y baja el fuego.

2. Añade la cebolla entera y las zanahorias y el apionabo troceados. Cuece a fuego suave 30–35 minutos, hasta que las verduras estén tiernas y la carne alcance 74°C en el centro.

3. Saca la carne, córtala en trozos y vuelve a ponerla en la olla. Rectifica de sal y pimienta. Añade poco a poco el zumo de limón, al gusto. Espolvorea el perejil.

Thermomix TM6
Para esta cantidad, usa una olla: la carne, las verduras y el líquido superan la capacidad de trabajo adecuada para una sola tanda en la TM6.

Estimación / ración: 170 kcal · P 31 g · C 8 g · G 2 g.