

Núria Gispert Vilà

# fiambreras

Recetas saludables  
para cada día



Núria Gispert Vilà

# fiambreras

Recetas saludables  
para cada día

Primera edición: noviembre de 2020

© Núria Gispert Vilà

Autora representada por Silvia Bastos, SL – Agencia literaria

© de la edición:

9 Grupo Editorial

Lectio Ediciones

C/ Mallorca, 314, 1º 2º B • 08037 Barcelona

Tel. 977 60 25 91 – 93 363 08 23

lectio@lectio.es • www.lectio.es

© de las fotografías: Maria À. Torres y Alberto Polo

Diseño y composición: Carla Rossignoli

Estilismo: Maria À. Torres

Cocina: Núria Gispert

Impresión: Leitzaran Grafikak

ISBN: 978-84-16918-83-6

DL T 761-2020

Introducción	6
Táperes recomendados	8
Calentar en el microondas	10
Menús por estaciones	12
Primavera	14
Utensilios necesarios	
Lista de la compra	
Organización	
Recetas	20
Verano	48
Utensilios necesarios	
Lista de la compra	
Organización	
Recetas	54

Otoño	82
Utensilios necesarios	
Lista de la compra	
Organización	
Recetas	88
Invierno	116
Utensilios necesarios	
Lista de la compra	
Organización	
Recetas	122
Productos por temporada	150
Índice de recetas	154
Índice de ingredientes	156

# introducción

Llevar táper (o *tupper*) al trabajo es una práctica muy extendida y, hoy en día, casi todas las oficinas disponen de un pequeño espacio adaptado (con mesa, microondas, nevera...) para poder comer sin tener que salir a la calle. Por precio, para optimizar nuestro tiempo laboral, para salir antes del trabajo o por lo que sea, lo cierto es que el uso del táper es, como decíamos, una práctica habitual y cotidiana que, además, se está adoptando también en algunas escuelas.

Pero la verdad es que las ideas se acaban pronto... y está claro que no todas las comidas han de ser ensaladas y cualquier resto de cena del día anterior. La dieta debe ser variada, rica, atractiva y saludable. Solo así garantizaremos comer correctamente.

Por eso proponemos un libro con **60 recetas** alternativas, pero sin olvidar la organización a la hora de elaborar los menús.

Las recetas están pensadas para **cuatro raciones**. La idea es no tener que trabajar el doble en la cocina y que, si varias personas de la familia comen fuera de casa, todas lleven lo mismo. Eso también nos ayudará en la planificación de las cenas caseras. En casi todas las propuestas, los platos se conservan bien si los envasamos al vacío y si los congelamos. Así, si un día no tenemos tiempo, siempre podremos disponer de alguna propuesta interesante y saludable para comer.

Como todo en la cocina, lo que encontraréis a continuación son solo sugerencias. Hay personas que, al mediodía, prefieren comer un plato solamente y por eso también hemos confeccionado una lista con recetas más completas y nutritivas que, por sí solas, ya son un buen almuerzo. Personalmente me gusta más la variedad y por eso prefiero, incluso con táper, tener un primero y un segundo. Y de postre, una pieza de fruta de temporada siempre es lo más aconsejable.

Espero que este libro os resulte de utilidad y gracias a él podáis disfrutar de cocina casera también en el trabajo.

# táperes recomendados

Debemos ser cuidadosos con el material con el que están hechos los recipientes que usaremos para llevar la comida.

Los mejores son los de **vidrio**, pero a menudo los descartamos por su peso y fragilidad. A pesar de eso, los deberíamos tener en cuenta, ya que son los únicos **libres de BPA** y otras sustancias que pueden ser tóxicas. Además, se pueden usar perfectamente tanto en el microondas como en el lavavajillas.

De colores atrevidos, poco peso y diseño divertido, los recipientes de plástico suelen ser los elegidos para almacenar la comida, pero es necesario tener en cuenta que no todos sirven y que, en el peor de los casos, pueden ser una fuente de intoxicación y otros problemas para la salud.

Durante mucho tiempo se ha hablado del **bisfenol A** o **BPA**, una sustancia química que se halla en los barnices de algunos plásticos rígidos transparentes como los que usamos como táper. Hace muchos años que está prohibida su fabricación porque diferentes estudios demostraron que podía alterar el normal funcionamiento de las hormonas de nuestro cuerpo, pero debemos estar atentos ya que los que se distribuyeron antes de septiembre de 2018 siguen vendiéndose.

Toda esta simbología nos ayudará a vigilar lo que comemos, más allá de la receta. Pero la mejor prueba de que es necesario cambiar el recipiente es observar si el envase se ha pelado, deformado o teñido del color de la comida que contenía. Eso significa que las partículas de plástico pueden pasar a los alimentos, por lo que debemos desecharlo inmediatamente.

---

Para garantizar el correcto **transporte** de la comida, nos fijaremos en que lleven este símbolo.



---

Este dibujo indica que el recipiente es apto para contener comida, pero hay otros símbolos que deberemos tener en cuenta porque nos proporcionan información sobre si podemos usar el envase en el **microondas**, utilizarlo para **congelar** alimentos o limpiarlo en el **lavavajillas**. Los básicos son estos.



---

Pero si queremos estar completamente seguros de lo que utilizamos, hay que conocer otros símbolos que deben estar en los recipientes que compramos. Los que más información nos darán son los incluidos en el triángulo de reciclaje:



**Polietileno tereftalato.** Su uso es seguro y lo encontramos, por ejemplo, en las botellas de bebidas.



**Polietileno de alta densidad.** Es uno de los plásticos más seguros. Se halla, entre otros, en los recipientes de yogures.



**Polivinilideno cloruro.** Alerta: debemos evitar usarlo, porque puede desprender plomo y ftalatos.



**Polietileno de baja densidad.** Es el plástico del que están hechos la mayoría de los contenedores de comida. Es seguro.



**Polipropileno.** Es el material que se utiliza para fabricar, por ejemplo, las vajillas de plástico, y no representa ningún problema para contener alimentos.



**Poliestireno.** Debemos descartarlo, porque desprende sustancias tóxicas.



**Biodegradables.** Es la opción más segura. Este símbolo lo llevan los plásticos biodegradables, resistentes a altas temperaturas.

---

# calentar en el microondas

Algunos de los platos que llevaremos en el táper se tendrán que calentar para poderlos disfrutar plenamente. En muchas oficinas ya hay espacios de comedor con microondas u otros electrodomésticos que nos ayudarán a conseguirlo para poder comer en condiciones. Dependiendo de los menús que llevemos, los utilizaremos, y por eso es esencial tener en cuenta algunos consejos básicos.

— Lo primero es comprobar que el recipiente sea apto para usar en el microondas. En otro capítulo del libro ya explicamos cuáles son los materiales más adecuados. En todos los casos, los destaparemos antes de ponerlos a calentar.



- Nunca pondremos utensilios de metal. Vigilemos con ornamentos metálicos de envases no creados para usar como táper pero que nos han gustado por su diseño y los aprovechamos para transportar comida.
- Si el plato lleva algún mondadientes (por ejemplo, en el caso de algunas recetas con rellenos, como los calamares o los rollitos de ternera), los sacaremos antes de calentarlo, porque la madera es inflamable y podríamos tener un susto.
- En todos los casos, lo mejor es poner la comida en platos y cubrirlos con las tapas especiales para microondas que ayudan a calentar uniformemente. Debemos tener en cuenta que no es aconsejable recalentar la comida de esta manera muchas veces. Por eso intentaremos que lo que calentemos sea lo que comeremos.
- El microondas reseca la comida; por eso es conveniente poner un pequeño bol o vaso con un poco de agua. Si calentamos verdura o arroz, pondremos una cucharada de agua en la base del plato (no encima de la comida), que se evaporará con el calor y generará la humedad necesaria. En el caso de que la comida lleve salsa, tajarla será suficiente.
- Pondremos las piezas más pequeñas en el centro del plato y las más grandes alrededor. Si calentamos pasta, la pondremos en la parte exterior del plato, dejando un agujero en el centro. Si tenemos mucha cantidad de comida, lo mejor es calentarla en dos tandas. Después de la primera vez, removeremos bien y volveremos a calentar. En todos los casos, antes de abrir el microondas dejaremos pasar unos minutos y tendremos cuidado de no quemarnos, sobre todo si hemos calentado líquidos.
- A menudo, si calentamos la comida directamente en el táper, la parte de arriba estará caliente pero la de abajo fría. Arreglaremos este problema si ponemos un bol boca abajo y el recipiente a calentar encima. Al estar en alto, la comida se calienta por igual y por todas partes.
- En la medida de lo posible, y cuando se trate de cremas, caldos o sopas, es aconsejable llevar la comida en termos que mantendrán el calor y se podrán consumir directamente sin esperar y sin necesidad de usar nada más.
- Debemos tener en cuenta que hay comidas como, por ejemplo, el pescado, la coliflor y el brócoli, que pueden dejar restos de olor en el microondas y lo cierto es que hay pocas soluciones para evitarlo. En el libro, por tener variedad... o por si coméis solos en el trabajo, hay recetas con pescado, pero no muchas y casi todas se pueden consumir frías. Una solución para comer estos productos sin tenerlos que calentar es usar termos de boca ancha que nos permitirán mantener caliente la comida y evitar así el uso del microondas.

# Primavera

## Lunes

Guisantes estofados  
Lomo con membrillo

## Martes

Ensalada de mango  
y aguacate  
Espuma de merluza

## Miércoles

Papas aliñás  
Croquetas de jamón

## Jueves

*Empedrat*  
Tortilla de berenjena  
o calabacín

## Viernes

Rollitos de jamón de York  
y ensaladilla rusa  
Pavo al azafrán

## Platos únicos

Albóndigas de pollo al curri  
con arroz basmati  
Musaca  
Pastel de carne  
Fideuá de setas y langostinos  
Arroz con costilla de cerdo  
y champiñones

# Verano

## Lunes

Espaguetis de calabacín  
con dátiles  
Albóndigas con sepia

## Martes

Crema de tomate con pesto  
Lasaña de jamón y queso

## Miércoles

Ensalada de quinoa,  
nueces e higos  
Filetes de atún con costra  
de sésamo

## Jueves

Escalivada  
Rollos de ternera con queso

## Viernes

Ensalada de judías verdes  
y tomate  
Daditos de pollo  
con salsa Perrins

## Platos únicos

Ensalada de lentejas con jamón,  
tomate, lechuga y arroz  
Bocadillo de carne fría  
Ensaladilla rusa  
Pollo cremoso a la mantequilla  
con arroz y anacardos  
Superensalada de rape,  
palmitos y naranja

# Otoño

## Lunes

Macarrones con queso  
Pollo con cerveza

## Martes

Verduras al horno  
con aceite de perejil  
Curri rápido de rape

## Miércoles

Arroz a la milanesa  
Tortilla de jamón y quesosón

## Jueves

Ensalada de tomate  
con aceite de orégano  
Guiso de garbanzos

## Viernes

Espinacas a la crema  
con parmesano  
Hamburguesa de  
champiñones con cebolla  
caramelizada

## Platos únicos

Fricandó con setas  
Marmitako  
Cuscús de pescado  
Estofado de cordero  
Salchichas con verduras

# Invierno

## Lunes

Ensalada César simple con  
galletas de parmesano  
Babilla de cadera  
de ternera al grill

## Martes

Habas a la catalana  
Pollo con salsa de soja

## Miércoles

Minestrone  
Huevos rellenos

## Jueves

Ratatouille  
Bacalao con tomate  
y aceitunas

## Viernes

Crema de zanahoria y naranja  
Conejo con chocolate

## Platos únicos

Estofado de ternera con  
patatas y guisantes  
Solomillo de cerdo relleno  
de ciruelas  
Pollo al yogur con arroz blanco  
Calamares rellenos de carne  
con puré de patatas  
Penne rigate

# primavera

# Menú

## Lunes

Guisantes estofados  
Lomo con membrillo

## Martes

Ensalada de mango  
y aguacate  
Espuma de merluza

## Miércoles

Papas aliñás  
Croquetas de jamón

## Jueves

*Empedrat*  
Tortilla de berenjena  
o calabacín

## Viernes

Rollitos de jamón de York  
y ensaladilla rusa  
Pavo al azafrán

## Platos únicos

Albóndigas de pollo al curri  
con arroz basmati  
Musaca  
Pastel de carne  
Fideuá de setas y langostinos  
Arroz con costilla de cerdo  
y champiñones

# Utensilios necesarios

Bandeja de horno  
Bandeja plana  
Báscula de cocina  
Batidora eléctrica  
Bols  
Cazuela  
Centrifugadora de verduras  
Colador  
Cuchara de madera  
Cuchillos  
Horno

Madera para cortar  
Medidor de líquidos  
Microondas  
Mortero  
Olla  
Paella  
Papel de cocina  
Pelador  
Picadora  
Rallador

# Lista de la compra

Alimento	Cantidad
Aceite de oliva	
Aceitunas negras	10
Aceitunas verdes	100 g
Aguacate	1
Alcaparras	50 g
Almendras tostadas	12
Arroz basmati	200 g
Arroz bomba	250 g
Atún	1 lata
Azafrán	
Bacalao desmigado	400 g
Berenjenas	4
Calabacín	4
Caldo de pescado	500 ml
Caldo de pollo	1,350 litros
Canela en polvo	1 cucharada pequeña
Carne picada	1 kg
Cebolla	4
Cebolla de Figueres	1
Cebolla tierna	5
Champiñones	200 g
Chuleta de cerdo	2 por persona
Costilla de cerdo	250 g
Curri	Al gusto
Dientes de ajo	6
Ensaladilla rusa	300 g aprox.
Escarola	1
Fideos grandes	300 g
Filetes de merluza	500 g
Guisantes	500 g
Harina	200 g
Hueso de jamón	1
Huevos	12
Jamón ibérico	100 g
Jamón de York	10 rebanadas
Jerez seco	
Judías blancas cocidas	500 g

Alimento	Cantidad
Judías verdes	100 g
Langostinos	300 g
Laurel	3 hojas
Leche	1,5 litros
Leche de coco	200 ml
Lechuga larga	1
Limón	1
Mango	1
Mantequilla	150 g
Mayonesa	½ bote
Membrillo	Al gusto
Menta	6 hojas
Nata	330 ml
Nuez moscada	Al gusto
Pan	1 rebanada
Pan rallado	200 g
Patatas	2
Patatas pequeñas	10
Pechuga de pavo	500 g
Pechuga de pollo	500 g
Pepinillos	4
Perejil	Al gusto
Pimienta	
Pimientos rojos	1
Pimientos verdes	1
Puerros	2
Puré de patatas	3 paquetes
Queso rallado	1 paquete
Sal	
Setas varias	200 g
Tocino	50 g
Tomate	5
Tomate frito	1 bote pequeño
Vinagre	
Vinagre de Módena	
Vino blanco	200 ml
Zanahorias	2

# Organización

Si quieres hacer todos los platos de la semana en una tarde o en unas horas, deberás seguir un orden. Cada uno tiene su ritmo a la hora de cocinar, pero ganarás tiempo si, en la medida de lo posible, aprovechas todos los utensilios que tienes a la vez.

También es muy importante que tengas preparados y listos para usar todos los productos que vas a necesitar. Pelar, cortar o rallar con antelación te ayudará mucho a la hora de cocinar en una sola sesión.

## Podrás dejar terminados con antelación:

- Los guisantes
- La espuma de merluza
- Las croquetas
- El pavo
- La base del lomo con membrillo
- Las verduras para hacer las tortillas
- La base de las papas aliñás

## La noche anterior, o la misma mañana antes de ir al trabajo, dejarás listos:

- Ensalada de mango y aguacate (sin aliñar)
- *Empedrat*
- La tortilla (terminar de hacerla)
- Rollitos de jamón con ensaladilla rusa
- El lomo

## Como sugerencia de orden para preparar estos platos:

1. Empieza preparando la masa de las croquetas y déjala enfriar.
2. Mientras se enfría,
  - a. En el quemador 1: puedes hervir el pescado para hacer la espuma de merluza.
  - b. En el quemador 2: haz el sofrito de los guisantes estofados.
  - c. En el quemador 3: dora el pavo y haz el sofrito.
3. Cuando quede libre...
  - a. El quemador 1, pon a pochar la cebolla para el lomo con membrillo y, cuando esté lista, añade el membrillo y deja lista esta base.
  - b. El quemador 2, acaba la receta de guisantes.
  - c. El quemador 3, acaba la receta del pavo.

4. Los guisantes será lo primero que se termine, por eso...
  - a. En el quemador 2 pon a hervir las patatas de las papas aliñás.
  - b. En el quemador 3 haz el puré de patatas de la espuma de merluza.
5. Cuando la cebolla con membrillo esté lista, aprovecha el quemador 1 para freír las verduras que utilizarás para la tortilla.

Cuando el puré de patatas esté frío, mézclalo con el pescado y termina la espuma de merluza.

Cuando las patatas estén tibias, acaba la receta de las papas aliñás.

Cuando la masa esté fría, podrás hacer las croquetas y congelar las que te sobren.

Si eliges la opción de plato único, también los puedes dejar hechos con antelación, excepto el arroz que te aconsejo dejes listo, a falta del último paso de la receta: poner el caldo a hervir y añadir el arroz. La cocción son solo quince minutos y si lo haces al levantarte, mientras estás en la ducha o desayunando, será mucho más sabroso. De todas formas, si no tienes tiempo, puedes tener la base preparada, hacer el arroz el día antes de comerlo y calentarlos siguiendo las instrucciones que te doy en el capítulo dedicado al microondas.

## El orden que sugiero para dejar listos estos platos en una tarde o unas horas es:

1. En el quemador 1 sofríe la carne picada de la receta del pastel de carne.
2. En el quemador 2 haz el puré de patatas de la misma receta.
3. En el quemador 3 empieza el sofrito de la musaca.

### Mientras se va haciendo todo esto:

1. Corta las berenjenas y las patatas de la musaca y ponlas en el horno.
2. Haz las albóndigas y déjalas listas para freír.

### El quemador 2 acabará el primero por eso:

1. Fríe las costillas del arroz, haz el sofrito y déjalo todo listo, a falta de añadir el caldo (o agua) y el arroz.

El sofrito del quemador 3 ya estará...

2. Añade la carne picada de la musaca y déjalo cocer todo junto.

Cuando el quemador 1 esté listo, haz la bechamel de la musaca y completa la receta.

Mientras, mezcla la carne picada con el puré y acaba el pastel de carne en el horno. Cuando termine, lo retiras y pones la musaca.

Cuando el arroz esté terminado y tengas libre el quemador 2, fríe las albóndigas, haz el sofrito y acaba el plato.

En el quemador 3 haz la fideuá.



Guisantes estofados 📷  
Lomo con membrillo

# lunes

Menú por días

LOS GUI SANTES son una de las legumbres más recomendables y una buena fuente de proteína vegetal, rica en fibra soluble. Un plato como este puede tener unas 350 calorías, dependiendo de la cantidad de beicon que le pongas.



### Ingredientes

500 g de guisantes frescos y desgranados,  
o congelados de calidad

50 g de tocino

50 g de cebolla tierna

50 g de puerro

1 diente de ajo

1 chorrito de jerez seco

Perejil

Menta

Aceite de oliva

Sal y pimienta

Corta el tocino en daditos y pica, muy finitos, la cebolla, el puerro y el ajo.

En una cazuela pon un chorrito de aceite de oliva y sofríe el tocino. Cuando esté, añade la cebolla, el puerro y el ajo, salpiméntalo y déjalo cocer lentamente hasta que esté blandito. Pon un poco de perejil y menta (a tu gusto y dependiendo del tamaño, pero unas tres o cuatro hojas de menta sería correcto). Remueve bien y cuécelo junto dos o tres minutos.

Añade el jerez y déjalo reducir del todo. Pon los guisantes, remueve y añade un poco de agua. Déjalo cocer. Si los guisantes son tiernos, con tres o cuatro minutos tendrás suficiente. Si son congelados o muy grandes, te harán falta un par de minutos más, o lo que tú veas, hasta que estén.

# Guisantes estofados

# Lomo con membrillo

## Ingredientes

Chuletas de cerdo con hueso (2 por persona)

1 cebolla de Figueres grande, o 2 de pequeñas

Membrillo

Aceite de oliva

Sal y pimienta

Corta la cebolla, finita y en medias lunas.

En una sartén con aceite de oliva pon la cebolla, sálala y déjala cocer hasta que esté transparente.

Añade el membrillo a tu gusto (unos 75 g sería correcto), cortado a dados, y remuévelo todo junto hasta que se deshaga y se mezcle con la cebolla.

Salpimenta las chuletas y hazlas a la plancha.

Sirve con el membrillo y la cebolla por encima.

Ensalada de mango  
y aguacate 📷

Espuma de merluza

# martes

Menú por días

LA ESPUMA DE MERLUZA es una buena opción para comer pescado en el trabajo y evitar dejar olores en el microondas. Si tienes un poco de tiempo, haz el puré de patatas natural, mucho más sano y sabroso que el preparado.



### Ingredientes

1 mango un poquito duro

1 aguacate

1 zanahoria

1/2 cebolla dulce

4 hojas de lechuga larga

50 g de escarola

Sal, aceite y vinagre

Pela el aguacate y córtalo en tiras. Pela el mango y córtalo en cubos.

Pela la zanahoria y córtala en tiras finas. Corta la cebolla en medias lunas finas también.

Lava la lechuga y la escarola y córtalas como más te guste. Mézclalo todo.

Cuando vayas a comer, aliñalo con sal, aceite y vinagre.

# Ensalada de mango y aguacate