



PLAN DE COMIDAS SEMANAL



PLATOS SANOS Y SABROSOS, CON RECETAS
PARA CADA DÍA DE LA SEMANA.



Lunes



UNA SEMANA NUEVA NO EMPIEZA EN LUNES.
EMPIEZA CON UN DESAYUNO HECHO CON
CONCIENCIA.





DESAYUNO

Tostada de pan integral con requesón y pera

Un desayuno ligero que engaña: es mucho más saciante de lo que parece. El requesón aporta proteína, el pan integral libera energía poco a poco y el dulzor natural de la pera no provoca subidas bruscas de azúcar en sangre. Por eso, hasta la hora de comer, no apetece picar nada. El café, siempre al final y nunca en ayunas, para no irritar el estómago.

INGREDIENTES

— Pan integral de centeno	1-2 rebanadas
— Requesón	80 g
— Pera	media
— Café solo	1 taza

PREPARACIÓN

Tostar el pan hasta que quede dorado y crujiente. Untar con una capa generosa de requesón. Cortar la pera en láminas finas y repartirlas por encima. Comer sin prisa; el café, siempre después de la tostada, nunca antes.



☀ COMIDA

Ensalada de rúcula con limón y potaje de patata, calabacín y alubias blancas

El orden aquí importa: primero la ensalada, después el potaje. La rúcula con limón despierta la digestión y prepara el estómago para un plato más contundente, suavizando la respuesta de la insulina durante toda la comida. El potaje es espeso y reconfortante; las alubias blancas dan una sensación de saciedad duradera sin resultar pesadas. El chorrito final de aceite de oliva virgen extra no es un capricho: ayuda a que los hidratos de la patata se absorban más despacio.

INGREDIENTES

Para la ensalada

— Rúcula	un puñado
— Zumo de limón	de medio limón
— Aceite de oliva virgen extra	1 cda
— Sal	una pizca

Para el potaje

— Alubias blancas cocidas	200 g
— Patata	1 pequeña
— Calabacín	medio
— Zanahoria	1 unidad
— Apio	1 rama
— Cebolla	media
— Tomate triturado	150 g
— Caldo de verduras	600 ml
— Aceite de oliva	2 cda
— Sal, pimienta, laurel	

PREPARACIÓN

Ensalada: lavar la rúcula, aliñar con el zumo de limón y el aceite, salar, y comer antes de que esté listo el potaje.

Potaje: picar fino la cebolla, la zanahoria y el apio, y sofreír en aceite de oliva 5 minutos a fuego medio, hasta que estén blandos y ligeramente dorados. Añadir el tomate, la patata en dados, el calabacín, el caldo y la hoja de laurel. Cocer 20 minutos. Cinco minutos antes de terminar, añadir las alubias. Salpimentar. Servir caliente, con un chorrito de aceite de oliva por encima.



☾ CENA

Pollo al horno con escarola rehogada al ajo y aceite de oliva

Una cena sin carga de hidratos, justo lo que conviene por la noche. La proteína del pollo repara los músculos mientras se duerme, y la escarola, algo amarga en crudo, estimula la digestión y ayuda al hígado. Al rehogarla, ese punto amargo se suaviza y queda un sabor profundo, casi dulce. La única rebanada de pan que aparece aquí es para aprovechar el aceite con ajo de la sartén: no es un exceso, es parte del plato.

INGREDIENTES

— Pechuga de pollo	150-170 g
— Escarola	1 pieza pequeña
— Ajo	2 dientes
— Aceite de oliva	2 cda
— Pan de masa madre integral	1 rebanada
— Sal, pimienta, tomillo	

PREPARACIÓN

Frotar la pechuga con sal, pimienta y tomillo. Hornear a 180 °C durante 20-25 minutos. Lo importante es no pasarse de cocción: por dentro debe quedar jugosa, no seca. Cortar la escarola en tiras de 1-2 cm. Calentar aceite de oliva en una sartén, añadir el ajo chafado; cuando empiece a desprender aroma, incorporar la escarola. Rehogar a fuego medio 7-8 minutos, removiendo de vez en cuando. Salar al final. Tostar el pan y servirlo al lado, para que no se pierda ni una gota del jugo.

Martes



AYER TOMASTE UNA DECISIÓN.
HOY LA CONFIRMAS.





DESAYUNO

Yogur entero con nueces y manzana

La grasa de las nueces y la proteína del yogur amortiguan la respuesta de la manzana: el desayuno da una energía estable, sin subidas ni bajadas de azúcar. Hasta la comida no apetece picar nada. El café, después de comer.

INGREDIENTES

— Yogur entero natural	150 g
— Nueces	20-25 g
— Manzana	media
— Café solo	1 taza

PREPARACIÓN

Poner el yogur en un bol, cortar la manzana en láminas, romper las nueces con las manos y repartirlas por encima. No hace falta miel ni sirope: la manzana ya aporta el dulzor necesario.



☀ COMIDA

Verduras crudas con aceite de oliva y pasta integral con alubias blancas al romero

Empezar con las verduras crudas: la fibra llega primero al estómago y suaviza la respuesta glucémica de la pasta que viene después. La pasta con alubias es uno de los platos más equilibrados que existen: hidratos de absorción lenta gracias a la pasta integral, proteína vegetal de las alubias y una textura casi cremosa. Sacia sin resultar pesada.

INGREDIENTES

Para las verduras

- Zanahoria, apio y rabanitos en bastones
- Aceite de oliva virgen extra 1 cda
- Sal una pizca

Para la pasta

- Pasta integral (macarrones) 70 g en crudo
- Alubias blancas cocidas 200 g
- Tomate triturado 100 g
- Cebolla media
- Ajo 1 diente
- Romero una ramita
- Aceite de oliva 2 cda
- Sal, pimienta

PREPARACIÓN

Verduras: cortarlas en bastones y mojarlas en aceite de oliva con una pizca de sal, comiendo despacio.

Pasta: picar fina la cebolla y el ajo, sofreír en aceite 3-4 minutos hasta que estén blandos. Añadir el tomate y el romero, cocinar 5 minutos más. Incorporar las alubias con un poco de agua o caldo: la base debe quedar espesa. Chafar la mitad de las alubias con un tenedor directamente en la cazuela para dar cremosidad. Cocer la pasta aparte al punto, mezclarla con la salsa y dejar reposar 2 minutos antes de servir.



CENA

Bacalao al horno con tomates cherry y alcaparras espinacas con ajo, pasas y piñones

El bacalao es un pescado magro con mucha proteína: justo lo que conviene por la noche, cuando ya no hace falta carga de hidratos. Los tomates cherry y las alcaparras aportan un punto ácido que aviva el plato y lo hace más sabroso, sin necesidad de salsas pesadas. Las espinacas con ajo, pasas y piñones son una guarnición ligera y muy nuestra —al estilo catalán— que se prepara en pocos minutos y no sobrecarga la digestión antes de dormir.

INGREDIENTES

— Lomo de bacalao desalado	150-180 g
— Tomates cherry	un puñado
— Alcaparras	1 cda
— Espinacas frescas o congeladas	150 g
— Ajo	2 dientes
— Pasas	1 cda
— Piñones	1 cda
— Aceite de oliva	2 cda
— Limón	un cuarto
— Sal, pimienta, orégano	

PREPARACIÓN

Colocar el bacalao en una fuente de horno. Repartir alrededor los tomates cherry cortados por la mitad y las alcaparras. Regar con aceite de oliva, espolvorear orégano, salar. Hornear a 190 °C durante 15-18 minutos. Al final, exprimir unas gotas de limón directamente sobre el pescado. Espinacas: calentar el aceite en una sartén, añadir el ajo chafado. Al minuto, incorporar las espinacas y las pasas. Si son frescas, tapar 2 minutos; si son congeladas, cocinar sin tapa hasta que se evapore todo el líquido. Añadir los piñones al final y salar.

Miércoles



ESTAR A MITAD DE CAMINO NO ES MOTIVO
PARA DETENERSE.
ES MOTIVO PARA SENTIRTE ORGULLOSO DE LO
QUE YA HAS LOGRADO.



 DESAYUNO

Pan con tomate y huevos

Proteína y grasa a primera hora: así se mantiene estable el nivel de azúcar en sangre y no aparece hambre antes de tiempo. El tomate aporta un punto ácido y fresco que anima el conjunto. El café, siempre después de comer.

INGREDIENTES

— Huevos	2
— Tomate maduro	medio
— Pan de masa madre	1 rebanada
— Aceite de oliva	1 cdta
— Sal, pimienta, orégano	
— Café solo	1 taza

PREPARACIÓN

Calentar la sartén con el aceite. Cortar el tomate y ponerlo primero, sofriéndolo 1 minuto. Cascar los huevos, salar, tapar 2 minutos: la clara debe cuajar y la yema quedar blanda. Tostar el pan mientras tanto.



☀ COMIDA

Ensalada de rúcula con limón y sopa de lentejas con zanahoria, romero y apio

Rúcula con limón, primero, antes de la sopa: la fibra despierta la digestión y suaviza la respuesta glucémica de todo lo que viene después. La lenteja es uno de los mejores alimentos por su equilibrio de proteína, hidratos de absorción lenta y fibra: una sopa de lentejas sacia durante horas sin dejar sensación de pesadez. El romero no está por casualidad: es el compañero natural de las legumbres, el que hace que su sabor se despliegue por completo.

INGREDIENTES

Para la ensalada

- Rúcula un puñado
- Aceite de oliva virgen extra 1 cda
- Zumo de limón de medio limón
- Sal una pizca

Para la sopa

- Lentejas pardinas o verdes 150 g en crudo
- Zanahoria 1 unidad
- Apio 1 rama
- Cebolla media
- Ajo 1 diente
- Tomate triturado 100 g
- Romero una ramita
- Aceite de oliva 2 cda
- Sal, pimienta

PREPARACIÓN

Ensalada: aliñar la rúcula con el zumo de limón y el aceite, salar y comer antes de la sopa.

Sopa: picar fina la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo; sofreír en aceite de oliva 5 minutos hasta que estén blandos. Añadir el tomate, el romero y las lentejas, y verter 700 ml de agua. Cocer 25-30 minutos hasta que las lentejas estén totalmente tiernas. Pasar parte de la sopa por la batidora y dejar el resto entero: así queda una textura espesa y cremosa. Salar al final. Servir con un chorrito de aceite de oliva.



CENA

Dorada al horno con hinojo rehogado y aceite de oliva

La dorada es un pescado ligero, sin apenas hidratos y muy proteico: la opción perfecta para la noche. El hinojo, al rehogarlo, cambia por completo de carácter: pierde el punto anisado más intenso y queda un sabor suave, casi dulce, que combina de maravilla con el pescado. La rebanada de pan de masa madre está ahí para aprovechar el aceite con ajo de la sartén.

INGREDIENTES

— Dorada en filetes o entera	200-250 g
— Hinojo	1 bulbo pequeño
— Ajo	2 dientes
— Aceite de oliva	2 cda
— Limón	un cuarto
— Pan de masa madre	1 rebanada
— Sal, pimienta, tomillo	

PREPARACIÓN

Cortar el hinojo en tiras, sofreírlo con el ajo chafado en aceite de oliva a fuego medio 10 minutos, hasta que esté blando y ligeramente dorado. Salar. Salpimentar el pescado y espolvorear tomillo. Hornear a 200 °C 15-20 minutos, según el tamaño. Servir junto al hinojo y exprimir unas gotas de limón sobre el pescado. Tostar el pan y servirlo al lado.

Jueves

¿CASI VIERNES? NO.
UN DÍA MÁS PARA HACER ALGO BUENO POR TI
MISMO.



DESAYUNO

Requesón con higos y almendras

La proteína del requesón y la grasa de las almendras, a primera hora, mantienen estable el azúcar en sangre; el dulzor del higo se absorbe despacio, sin picos. La sensación de saciedad llega rápido y dura mucho. El café, después de comer.

INGREDIENTES

— Requesón	150 g
— Higos frescos	1-2 (o secos: 1)
— Almendras	20 g
— Café solo	1 taza

PREPARACIÓN

Poner el requesón en un bol, cortar los higos en cuartos, repartir las almendras por encima. No hace falta nada más.



☀ COMIDA

Verduras crudas con aceite de oliva y arroz integral con champiñones, cebolla y perejil

Empezar con las verduras crudas: activan la digestión y suavizan la respuesta glucémica del arroz que viene después. El arroz integral es un cereal de hidratos lentos y mucha fibra que sacia sin sobrecargar. Los champiñones dan sabor y sensación de plenitud sin apenas calorías de más. El perejil y el aceite de oliva al final no son un adorno: son el toque que une todo el plato.

INGREDIENTES

Para las verduras

- Zanahoria, apio y rabanitos en bastones
- Aceite de oliva virgen extra 1 cda
- Sal una pizca

Para el arroz

- Arroz integral 80 g en crudo
- Champiñones o setas 200 g
- Cebolla media
- Ajo 1 diente
- Perejil un manojo pequeño
- Aceite de oliva 2 cda
- Sal, pimienta

PREPARACIÓN

Verduras: cortarlas en bastones y mojarlas en aceite de oliva con una pizca de sal, comiendo despacio antes del plato principal.

Arroz: cocer el arroz integral en agua con sal 20-25 minutos según el tipo, y escurrir. Picar fina la cebolla y el ajo, sofreír en aceite de oliva 3-4 minutos. Añadir los champiñones en láminas y cocinar a fuego medio 8-10 minutos, hasta que suelten toda el agua y queden dorados. Incorporar el arroz, mezclar y calentar todo junto 2 minutos. Salpimentar. Retirar del fuego, añadir el perejil picado y un chorrito de aceite de oliva.



CENA

Muslos de pollo al horno con calabaza y romero judías verdes con ajo

Los muslos de pollo sin piel son más jugosos que la pechuga, con el mismo valor proteico. La calabaza al horno se vuelve tierna y dulce, y el romero junto al ajo perfuman todo el plato. Las judías verdes son una guarnición ligera y crujiente que no sobrecarga la digestión antes de dormir. Por la noche, nada de hidratos de más: solo proteína y verdura.

INGREDIENTES

— Muslos de pollo sin piel	2
— Calabaza	200 g
— Romero	una ramita
— Ajo	3 dientes
— Judías verdes	150 g
— Aceite de oliva	2 cda
— Sal, pimienta	

PREPARACIÓN

Cortar la calabaza en dados. Colocar los muslos, la calabaza y los dientes de ajo enteros en una fuente de horno, añadir el romero, regar con aceite de oliva, salpimentar. Hornear a 190 °C 35-40 minutos. En los últimos 10 minutos, subir a gratinar para que se dore la piel. Cocer las judías verdes en agua con sal 5-6 minutos: deben quedar tiernas pero con punto crujiente. Escurrir, calentar en la misma cazuela una cucharada de aceite de oliva con el ajo chafado, añadir las judías y saltear 2 minutos más.



Viernes



LA SEMANA YA SE HA VIVIDO.
LA MESA ESTÁ PUESTA.
LO DEMÁS PUEDE ESPERAR HASTA EL LUNES.





DESAYUNO

Tostada de pan de masa madre con aguacate y huevo cocido

La grasa del aguacate y la proteína del huevo ayudan a frenar los picos de azúcar y el hambre repentina antes de comer. El limón evita que el aguacate se oxide y aporta un punto ácido muy agradable. El café, después de comer.

INGREDIENTES

— Pan de masa madre integral	1 rebanada
— Aguacate	medio
— Huevo	1
— Zumo de limón	unas gotas
— Sal, pimienta, guindilla	opcional
— Café solo	1 taza

PREPARACIÓN

Cocer el huevo en agua hirviendo durante 9 minutos y pasarlo después por agua fría: así se pela mucho mejor. Tostar el pan. Chafar el aguacate con un tenedor, el zumo de limón y una pizca de sal, y untarlo sobre la tostada. Encima, el huevo cortado, pimienta y, si apetece, unos copos de guindilla.



☀ COMIDA

Ensalada verde con vinagreta de manzana y pasta integral con atún, tomates cherry y alcaparras

La ensalada va primero, antes de la pasta: la fibra de las hojas suaviza la respuesta glucémica de la pasta integral que viene después. La pasta con atún es un clásico de viernes: hidratos lentos de la pasta al punto, proteína del atún, y el punto salado y ácido de las alcaparras. El agua de cocción de la pasta, añadida a la salsa, une todo el plato.

INGREDIENTES

Para la ensalada

- Mezcla de hojas verdes un puñado
- Aceite de oliva virgen extra 1 cda
- Vinagre de manzana 1 cdta
- Sal

Para la pasta

- Pasta integral 70-80 g en crudo
- Atún en aceite de oliva 80 g
- Tomates cherry un puñado
- Alcaparras 1 cda
- Ajo 1 diente
- Aceite de oliva 1 cda
- Perejil unas ramitas
- Sal, pimienta

PREPARACIÓN

Ensalada: aliñar las hojas con el aceite y el vinagre, salar, y comer antes de la pasta.

Pasta: ponerla a cocer al punto. Mientras, calentar aceite en una sartén, añadir el ajo y los tomates cherry cortados por la mitad. Cocinar 3-4 minutos, hasta que los tomates se ablanden y suelten su jugo. Añadir el atún y las alcaparras, mezclar. Escurrir la pasta reservando un cucharón del agua de cocción. Añadirla a la sartén junto con un poco de esa agua, remover al fuego 1 minuto. Retirar, añadir el perejil y servir enseguida.



CENA

Salmón al horno con calabacín y aceite de oliva

El salmón, rico en omega-3 y proteína, es ideal para la cena: sacia sin sobrecargar de hidratos y ayuda a la recuperación mientras se duerme. El calabacín es una guarnición ligera que no eclipsa el sabor del pescado. Lo importante es no pasarse con el horno: por dentro debe quedar ligeramente rosado.

INGREDIENTES

— Lomo de salmón	150-180 g
— Calabacín	1 mediano
— Ajo	1 diente
— Aceite de oliva	2 cda
— Limón	un cuarto
— Sal, pimienta, eneldo	

PREPARACIÓN

Salpimentar el salmón y colocarlo en una fuente de horno. Hornear a 200 °C 12-15 minutos, no más: por dentro debe quedar algo rosado. Cortar el calabacín en rodajas o medias lunas. Calentar aceite en una sartén con el ajo chafado, añadir el calabacín. Cocinar a fuego medio 6-8 minutos, removiendo de vez en cuando: debe quedar tierno pero entero. Salar al final. Servir con limón y la hierba elegida.

Sábado



HOY NO HAY PRISA.
TAMPOCO EN LA MESA.





DESAYUNO

Yogur entero con arándanos y semillas de lino

Las semillas de lino molidas aportan omega-3 y fibra, que frena la absorción del azúcar de la fruta: el nivel de energía se mantiene estable. Un desayuno sencillo, sin cocinar, que funciona tan bien como uno elaborado. Los arándanos congelados son un sustituto perfecto de los frescos. El café, al final.

INGREDIENTES

— Yogur entero natural	150 g
— Arándanos frescos o congelados	un puñado
— Semillas de lino molidas	1 cdta
— Café solo	1 taza

PREPARACIÓN

Poner el yogur en un bol, añadir los arándanos y las semillas de lino. Si los arándanos son congelados, sacarlos 10 minutos antes o dejarlos a temperatura ambiente.



COMIDA

Ensalada de naranja, aceitunas y cebolla con potaje de alubias blancas, kale y pan tostado

La ensalada de naranja, muy andaluza, va primero: su punto ácido y refrescante prepara el estómago para un plato más contundente. El potaje de alubias con kale y pan es puro recetario de cuchara español: pocos ingredientes, fuego lento y un resultado más rico que muchos platos de restaurante. El pan, aquí, es un ingrediente más, no un acompañamiento: espesa el potaje y absorbe todo su sabor.

INGREDIENTES

Para la ensalada

— Naranja	1
— Aceitunas negras	un puñado
— Cebolla morada	un cuarto
— Aceite de oliva virgen extra	1 cda
— Sal	

Para el potaje

— Alubias blancas cocidas	200 g
— Kale o repollo	150 g
— Pan de masa madre (del día anterior) 1-2 rebanadas	
— Zanahoria	1 unidad
— Apio	1 rama
— Cebolla	media
— Ajo	2 dientes
— Tomate triturado	150 g
— Caldo de verduras	600 ml
— Aceite de oliva	3 cda
— Sal, pimienta, tomillo	

PREPARACIÓN

Ensalada: pelar la naranja y cortarla en rodajas, añadir las aceitunas y la cebolla en juliana fina, aliñar con aceite de oliva y sal. Comer antes del potaje.

Potaje: picar fina la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo, sofreír en aceite 5 minutos. Añadir el tomate y el tomillo, verter el caldo y cocer 15 minutos. Incorporar el kale troceado y las alubias —la mitad enteras, la mitad chafadas con un tenedor para dar cuerpo. Cocer 10 minutos más. Al final, añadir el pan troceado: debe deshacerse un poco y espesar el potaje. Salpimentar. Servir con un buen chorro de aceite de oliva por encima.



CENA

Gambas al horno con calabaza y romero rúcula con queso manchego

Una cena algo más especial de lo habitual, pero no más pesada. Las gambas son proteína pura, se hacen en minutos y no admiten pasarse de horno. La calabaza con romero perfuma la fuente antes incluso de que el plato llegue a la mesa. La rúcula aporta frescor y un punto picante que despierta el paladar, y el manchego suma la nota salada y untuosa que redondea el conjunto sin necesidad de más aliño.

INGREDIENTES

— Gambas grandes peladas	200 g
— Calabaza	150 g
— Romero	una ramita
— Ajo	2 dientes
— Rúcula	un puñado grande
— Queso manchego curado	15-20 g
— Aceite de oliva	2 cda
— Limón, sal, pimienta	

PREPARACIÓN

Cortar la calabaza en dados pequeños y colocarla en una fuente de horno. Añadir el romero y el ajo, regar con aceite, salar. Hornear a 200 °C 20 minutos. Añadir entonces las gambas, salpimentar, y volver al horno otros 8-10 minutos: deben quedar rosadas, nunca gomosas. Poner la rúcula en un plato. Encima, la calabaza con las gambas, el queso manchego en lascas finas o rallado, unas gotas de limón y un chorrito de aceite de oliva.



Domingo



EL MEJOR DÍA DE LA SEMANA NO ES AQUEL EN
EL QUE NO HACES NADA.
ES AQUEL EN EL QUE SOLO HACES LO QUE
AMAS.





DESAYUNO

Tortilla francesa con puerro y queso manchego

La mañana de domingo no admite prisas. La proteína del huevo y la grasa del queso dan una saciedad duradera sin carga de hidratos: un buen comienzo antes de una comida dominical más generosa. El manchego aporta cuerpo y salinidad; el puerro, un dulzor suave. El café, al final.

INGREDIENTES

— Huevos	2
— Puerro	un trozo pequeño
— Queso manchego curado	15 g
— Aceite de oliva	1 cdta
— Pan de masa madre	1 rebanada
— Sal, pimienta	
— Café solo	1 taza

PREPARACIÓN

Cortar el puerro en aros y sofreírlo en aceite 3-4 minutos hasta que esté tierno. Batir los huevos con sal y pimienta, verterlos en la sartén. Cuando los bordes empiecen a cuajar, añadir el queso rallado y tapar 1 minuto. Doblar la tortilla por la mitad. Tostar el pan y servirlo al lado.



☀ COMIDA

Garbanzos con romero · pasta integral con salsa de tomate y albahaca · lubina con alcaparras y limón

El domingo es el único día en el que merece la pena organizar una comida de varios platos. Los garbanzos con romero la abren: la fibra y la proteína de la legumbre suavizan la respuesta a la pasta que viene después. La pasta, cocida al punto y con una salsa de tomate sencilla, aporta hidratos de absorción lenta que no provocan subidas bruscas. La lubina, al final, es ligera y limpia: cierra la mesa sin sobrecargarla.

INGREDIENTES

<i>Entrante</i>		<i>Primer plato</i>		<i>Segundo plato</i>	
— Garbanzos cocidos	150 g	— Pasta integral	70 g en crudo	— Lomos de lubina	180-200 g
— Romero	una ramita	— Tomate natural	300 g	— Alcaparras	1 cda
— Ajo	1 diente	triturado		— Limón	medio
— Aceite de oliva	1 cda	— Ajo	1 diente	— Aceite de oliva	1 cda
— Sal, pimienta		— Albahaca fresca	unas hojas	— Sal, pimienta, perejil	
		— Aceite de oliva	2 cda		
		— Sal, azúcar	si hace falta		

PREPARACIÓN

Entrante: escurrir y enjuagar los garbanzos. Calentar el aceite con el ajo y el romero 1 minuto, añadir los garbanzos y calentar 3-4 minutos, salpimentar. Servir templados: lo primero que llega a la mesa.

Primer plato: dorar el ajo en aceite 1 minuto sin que se queme. Añadir el tomate, chafándolo con una cuchara, y cocer a fuego medio 15-20 minutos hasta que la salsa espese. Salar, añadir la albahaca al final y retirar del fuego. Cocer la pasta al punto y mezclarla con la salsa.

Segundo plato: salpimentar la lubina, colocarla en una fuente con las alcaparras y unas rodajas finas de limón, regar con aceite de oliva. Hornear a 200 °C 12-15 minutos, hasta que esté hecha pero jugosa. Espolvorear con perejil picado y unas gotas de limón fresco antes de servir.



CENA

Lentejas con verduras rehogadas y aceite de oliva

Después de una comida dominical abundante, la cena debe ser tranquila. La lenteja no necesita remojo, se cuece sola y sacia durante horas sin sobrecargar la digestión: un cierre perfecto para la semana. El pan al lado, según el apetito de cada uno.

INGREDIENTES

— Lentejas verdes o pardinas	120 g en crudo
— Zanahoria	1 unidad
— Apio	1 rama
— Cebolla	media
— Ajo	1 diente
— Tomate triturado	100 g
— Aceite de oliva	2 cda
— Laurel, tomillo	
— Sal, pimienta	
— Pan integral	1 rebanada, opcional

PREPARACIÓN

Picar fina la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo, sofreír en aceite 5 minutos. Añadir el tomate, el laurel y el tomillo, cocinar 3 minutos más. Añadir las lentejas y 500 ml de agua. Cocer 25-30 minutos hasta que estén tiernas. La textura debe quedar espesa, ni sopa ni puré. Salar al final. Servir con un chorrito de aceite de oliva por encima y pan al lado, o sin él si la comida ya fue generosa.