

Pratico il Batch Cooking da tanti anni senza nemmeno sapere che aveva un nome, ma che cosa vuol dire? Cucinare materie prime singole ed averle sempre pronte in frigo (o freezer) per creare pasti sani e completi in pochi minuti.

Il batch cooking non deve spaventare ed essere visto solo come una sessione in cucina di 2 ore, potete iniziare semplicemente dedicando 20-30 minuti di ritorno dalla spesa a sistemare in modo intelligente gli acquisti:

1. Tagliate, lavate e asciugate le **verdure**. Le conservo in frigo in ciotola sfiatata così ci basterà condire l'insalata o cuocerle come preferiamo.
2. Cuocete qualche verdura a **vapore**, che potrete poi ripassare in padella o frullare con altri ingredienti anche direttamente nel barattolo.
3. La sera prima mettete a bagno almeno un **legume** così in questo momento lo cucinate (consiglio la pentola a pressione elettrica proprio per ridurne i tempi)
4. Cuocete almeno un **cereale**: farro, orzo, quinoa, grano saraceno, non esiste solo la pasta di frumento e il riso 😊

Già così sarete molto avvantaggiati in cucina, potrete poi aumentare il numero di preparazioni, da 4 verdure passare a 6, da un legume e un cereale passare a 2 tipologie diverse per ognuno, ma se avete un po' di tempo in più da dedicargli vi consiglio anche:

5. 1 pasto pronto, ad esempio chili di fagioli, curry di ceci, dhal di lenticchie, consiglio di farlo almeno in doppia quantità, così da avere un pasto pronto da consumare entro i 3 giorni successivi, e altre porzioni da mettere in congelatore per avere disponibili i pasti pronti salvacena.
6. 1 dolce per colazione o merenda, se avete il forno acceso scegliete tra una torta, muffin, ciambellone... altrimenti il porridge nel pentolino o senza cottura il chia pudding o delle energy balls.
7. Almeno 1 base in cucina: ragù, spalmabile, hummus, burro di frutta secca, dressing, yogurt, dado vegetale, parmiveg, base per soffritto...
8. Polpette o burger, di cereali, legumi e verdure, da avere sempre disponibili in congelatore come salvacena.

Consiglio di cuocete in doppia (o tripla) quantità rispetto al fabbisogno di un pasto per la vostra famiglia, così da utilizzare le materie prime in diversi modi, per l'assemblaggio di una ricetta, in una bowl veloce, e per il rifornimento in congelatore.

*Ed ora tocca a te, facilitati la vita in cucina,
lasciati guidare dalla fantasia e dalle sensazioni che provi!*

*Con gli alimenti pronti le idee vengono sempre,
se non ti vengono cerca nel mio profilo o nel mio blog!*

