

EL LIBRO GORDO DEL AHORRO DE NOCOCINOMAS

Trucos* rápidos, fáciles y originales para mejorar nuestros tupperes y conseguir que te cundan más. Eso, y no aburrirte a la hora de comer.

*Son cortos, con ingredientes baratos y podrás aplicarlos sin calentarte la cabeza aunque no sepas cocinar. Por ahorrar, te ahorrarás hasta neuronas.



Hola, soy Manuel de NoCocinoMas.

Un día se me ocurrió preguntarle a mis suscriptores por trucos privados que hacían con nuestros tupperes.

Quería saber cómo los combinaban, cómo conseguían hacerlos más ricos, más completos o que les durasen más, en definitiva:

Cómo "se aprovechaban" que el trabajo difícil lo hacemos nosotros en cocina para (gracias a su creatividad) comer mejor sin complicarse la vida y ahorrando mucho.

Mi objetivo era recopilarlos en un librito, pero la avalancha de respuestas fue tan grande que tuve que hacer varios. Este es el primero.

Aquí no verás teorías ni rollos, solo trucos prácticos de clientes para comer más a gusto o más económico.

Están por orden alfabético y si haces click en el índice llegas directo al truco. Dentro de cada truco, verás un enlace directo a su tupper correspondiente **en naranja**.

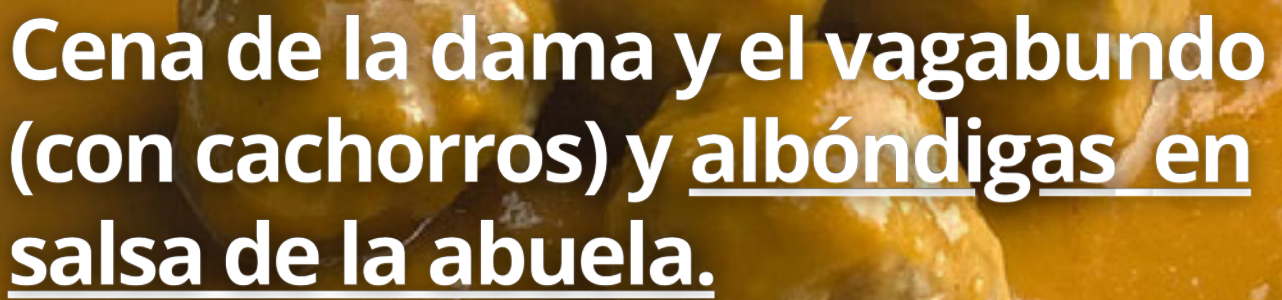
Espero que te gusten.

Haz click en el truco para verlo.

- Cena de la dama y del vagabundo (con cachorros) y **albóndigas en salsa de la abuela.*** 6
- El ascenso celestial de los tupper de **albóndigas*** 7
- Un adorno para el **arroz a banda*** 7
- Estrategia para fans de los **callos** (que coman como caballos)* 8
- Una **crema de calabacín con quesitos** más completa (Especial peques)* 9
- Ensalada de pimientos** no: Escalibada, y con más empaque.* 9
- Detalle (casi) invisible para hacer gourmet las **espinacas con garbanzos*** 10
- ¿Un tupper de **espinacas con garbanzos** para tres personas?* 10
- Estofado de ternera** (versión light) y para dos personas.* 11
- ¿Demasiadas **judías verdes con jamón**? Un acompañamiento que no cocinas.* 11
- Ensalada campera de **judías verdes con jamón** (y algo más)* 12

<i>El milagro de las judías pintas con verduritas y jamón serrano.</i> 12
<i>¿Lentejas con verduras para uno? Mejor “ollica” para dos.</i> 13
<i>Un toque interesante al Marmitako de Atún... para que cunda más</i> 13
<i>¿Tuppers como la Musaka o los tacos tienen demasiada salsa?</i> 14
<i>Cómo hacer la salsa de la pasta aún más jugosa</i> 14
Especial: trucos con pisto	
<i>Pisto de reyes con solo dos ingredientes corrientes.</i> 15
<i>Pasta napolitana 2.0 con pisto</i> 16
<i>Pisto equilibrado para todo el condado</i> 16
<i>Pisto para autónomos</i> 17
<i>Reciclar el pisto a la española</i> 17
<i>Pisto saciante y equilibrado (con toque gourmet)</i> 18
<i>Acompañamiento gourmet para una jugosa pechuga de pollo a la miel y mostaza</i> 19
<i>Delicioso pollo asado México-peruano para todos los paladares</i> 20

<i>Echar el resto con un tupper de pollo al pesto</i> 21
<i>Acompañamiento maestro para estirar las salchichas frescas al vino con brócoli</i> 22
<i>Un salmorejo cordobés mucho más original en 3 minutos.</i> 23
<i>Bollito de salteado de carne y pimientos verdes “para quitarte el sentido”</i> 24
<i>Risotto extra-meloso</i> 24
<i>Tallarines a la puttanesca... pero crujientes.</i> 25
<i>Algo que no estorbe al solomillo con setas del bosque y reducción de Pedro Ximénez, por favor.</i> 25
<i>Verduras braseadas al horno con huevos re...</i> 26
<i>El mejor truco para ti...</i> 26
<i>...y el mejor para mí.</i> 27
<i><u>Anexo: Por si acaso usas MYFITNESSPAL para ajustar tus calorías.</u></i> 29



Cena de la dama y el vagabundo (con cachorros) y albóndigas en salsa de la abuela.

“Aprovechando que ya tenemos a los niños en casa para comer y cenar todos los días y que odio hacer albóndigas me decidí a comprar un tupper familiar de albóndigas de la abuela y como tengo dos peques de 10 y 6 años que según que comidas comen como adultos pedí también uno individual para no quedarme corta.

Cocí unos espaguetis y la verdad que ayer comimos los 4 solo con el tupper familiar (y sobro un poco más de todo) espaguetis con albóndigas. La verdad que nos gustaron mucho a los 4.

Mi madre nos las hace de vez en cuando y nos manda un tupper gigante que devoramos pero ayer las vuestras estaban riquísimas. La pequeña estaba emocionada pensando que eran como las de los dibujos (la dama y el vagabundo) y además tenían unos tenedores para comer espaguetis que giran dando a un botón. La comida fue un éxito y con un tupper familiar comimos los 4 y nos sobró un poquito.”

–Isabel Sastre (Madrid)



El ascenso celestial de los tuppers de albóndigas

“A cualquiera de los tuppers de albóndigas le añado patatas fritas caseras y ya se ponen nivel dios.”

–Celia Tejealas



Un adorno interesante para el arroz a banda.

“Un truco que suelo hacer es más por adorno, por hacer un emplatado bonito, le pongo un par de mejillones en escabeche (grandecitos) al arroz a banda. A mí me gusta, pero a lo mejor no a todos les gusta el escabeche, pero no lo he probado con mejillones al natural.”

–João Rafael.



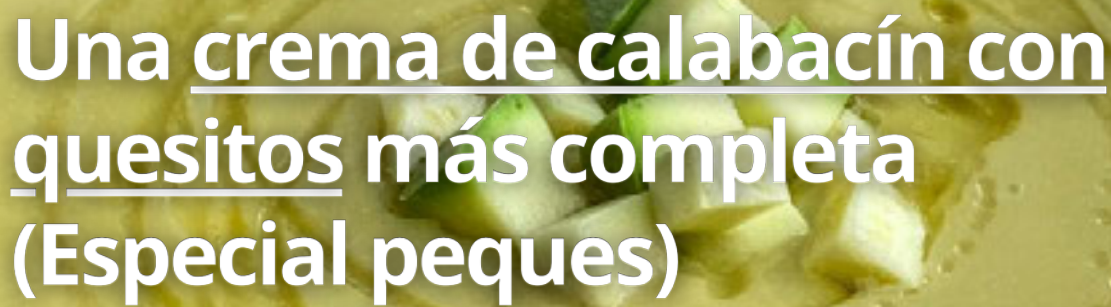
Estrategia para fans de los callos (que comen como caballos)

“Ahí va mi truco para dar de comer muy bien a 4 adultos de familia que son puras limas.

*Compro tus **callos con garbanzos** porque son los más buenos que he probado sin duda alguna. Pero para solucionarme una comida para 4 al mediodía le añado patatas panaderas que hago en 10 minutos al microondas. Eso y una ensalada para todos, comida de reyes.*

El otro día en vez de patatas me vine arriba y le puse espaguetis. Brutales también, la salsa de los callos es tremenda.”

–Lluisa (Barcelona)



Una crema de calabacín con quesitos más completa (Especial peques)

“Para hacer de vuestra crema de calabacín con quesitos un plato más completo que a mis hijos les encanta. Yo dejo preparado pollo cocido y le pico un poquito a la crema y cuando está bien caliente y la aparto al plato, le echo un chorreoncito de nata para decorar. A ellos les hago una carita sonriente y les encanta.”

–Ana



Ensalada de pimientos, no: Escalibada, y con más empaque.

“(Tupper) riquísimo, sano y bajo en grasas, lo que en Cataluña se llama "Escalibada", la palabra ensalada engaña un poco, ¡con tostadas está de vicio!”

–Jordi



Detalle (casi) invisible para hacer gourmet las espinacas con garbanzos

“A mí me gusta mucho añadir pasas a las espinacas con garbanzos, porque le dan un regusto dulce ideal al plato.

–Anne



¿Un tupper de espinacas con garbanzos para tres personas?

“Nosotros a las espinacas con garbanzos, lleva mucha espinaca, le añadimos otro bote de garbanzo cocido y almorzamos tres, con unos pedacitos de pan frito o almendra frita, una delicia.”

–Elena



Estofado de ternera (versión light) y para dos personas.

“Una cosa que me gusta es el estofado/guisado de ternera. Pero se me hace pesado y los trozos muy grandes. Lo que hago es partir la ración en dos, hacer la carne y la patata en trozos más pequeños y añadirle arroz integral, del que va en vasito ya preparado. He probado a hervir yo misma el arroz redondo y basmati y como no me terminaba, probé con los de vasito. Pero con el que me encanta es con el integral.”

–Vanesa (Puerto de Sagunto)



¿Demasiadas judías verdes con jamón? Un acompañamiento que no cocinas.

“El caso es que cuando voy a comerlas para mí ese taper es demasiada judía para una sola vez así que hago lo siguiente: hago (o compro para qué nos vamos a engañar) una tortilla de patatas pequeña, la parto por la mitad y acompaño cada una de esas mitades con media ración del taper de judías verdes. Así tengo para dos raciones y consigo que las judías "pasen" mejor.”

–Beatriz (Madrid)



Ensalada campera de judías verdes con jamón (y algo más)

“Yo a las judías verdes con jamón le añado huevo. Están espectaculares. O también patatas, para hacer una ensalada campera (si no estoy haciendo keto).”

–Marta Barragán



El milagro de las judías pintas con verduritas y jamón serrano.

“Mezclo las judías pintas (que están muy sabrosas, igual demasiado fuertes para mi) con arroz blanco y se multiplica la cantidad como los panes y los peces.”

–Celia Tejealas



¿Lentejas con verduras para uno?
Mejor “ollica” para dos.

“No he tenido mucho tiempo estos días y lo único que hecho con tus tupperes es poner un poquito de arroz blanco en las lentejas.”

–Jaime



Un toque interesante al
Marmitako de Atún para que
cunda más.

“Yo abro una lata de garbanzos cocidos y añado 5 o 6 cucharadas directamente al marmitako de atún +GRANDE antes de calentarlo. Así comemos mi mujer y yo.”

–José Francisco



¿Tuppers como la Musaka o los tacos tienen demasiada salsa?

“Suelo añadir huevito cocido picado a muchas elaboraciones, musaka, el preparado de heura para tacos... Para mí le aporta un toque extra muy muy rico!”

–Rocío Santos



Cómo hacer la salsa de un tupper de pasta aún más jugosa

“Algo (muy básico) que solemos hacer en casa siempre que pedimos pastas es agregarles un poco de agua antes de meterlas al microondas para hacerlas un poco más jugosas y aprovechar mejor la salsa con la que están cocinadas.”

–Cris



Pisto de reyes con solo dos ingredientes corrientes

“Si le añades una latita de atún al natural y pochas un par de huevos encima del **pisto**, tienes un plato riquísimo y muy nutritivo.”*

–Mar

*Cómo hacerlo fácil:

1. Pon un cazo con agua a hervir.
2. Casca un huevo en una taza.
3. Vacía una lata de atún en el **tupper de pisto** y ponlo en el micro 3 minutos.
4. Cuando el agua hierva, haz un remolino con una cuchara y deja caer el huevo en el centro con cuidado 3 minutos.
5. Haz otro y ya tienes una comida mucho más rica para dos personas (con un tupper) y en 7 minutos.



Napolitana 2.0 con Pisto

“Con el pisto también hacemos algo para sacarle más partido y porque a mi mujer el tomate le parece demasiado dulce (en casa, el tomate frito lo hacemos para que quede bastante ácido). Simplemente hacemos una pasta y usamos el pisto como si fuese una salsa napolitana. Si además le añades atún o un poco de carne (cualquier) le va estupendo y salen 2 raciones más que generosas.”

–Jaime (Madrid)



Pisto equilibrado para todo el condado.

“A nosotros en casa nos encanta el pisto de NoCocinoMas, comemos el tupper +grande y con un par de tortillas francesas y un poco de pan integral de calidad, lista la cena con proteínas de calidad, carbohidratos y verduritas a tope.”

–Nuria Parra.



Pisto para autónomos

“Soy autónoma y ya sabes las horas de trabajo que echamos... me da la vida cada vez que pido comida. Al pisto le añado pasta o arroz.”

–Celia Tejealas



Reciclar el Pisto a la española

“Pues uno de mis trucos es hacer una tortilla con el pisto que me sobra, está riquísima.”

–Mari Carmen



Pisto saciante y equilibrado (con un toque gourmet)

“Yo el truco que utilizo es con los tupperes de pisto le añadimos un bote de garbanzos y una lata de bonito y está muy rico!”

–Álvaro Colombo



Acompañamiento gourmet para una jugosa pechuga de pollo a la miel y mostaza

“Un truquillo que hacemos en casa para compartir [el pollo a la miel y mostaza](#). El secreto no es otro que añadir unas clásicas patatas. La diferencia es que las horneamos con ajo, un chispún de aceite y romero. Si las queremos crujientes las cortamos finitas y las dejamos más tiempo a fuego lento. La verdad es que es una combinación que nos gustó mucho.”

–Aina



Delicioso pollo asado méxico-peruano para todos los paladares

“Acabamos de descubrir algo que le da un giro maravilloso a uno de tus platillos. Te cuento: mi marido y yo somos mexicanos y hace poco probamos el pollo a la peruana.

Como te podrás imaginar, nos encanta, ya que disfrutamos mucho esa explosión de sabor y mezcla de especias de las cocinas latinoamericanas. Desde la primera vez que lo probamos, nos pareció que tenía cierta semejanza con nuestro platillo mexicano preferido: la cochinita pibil (que tal vez es una barbaridad lo que estoy diciendo, eh?, pero el paladar nos recordó un poco ese sabor de nuestra tierra).

Así que se nos ocurrió comerlo de la misma manera: en tacos! Siempre tenemos auténticas tortillas de maíz mexicanas en casa, así que cuando pedimos pollo a la peruana, nos preparamos tacos con él (y con respectivo guacamole o salsa mexicana, por supuesto!)... ¡nos encanta!”

–Cris



Echar el resto con un tupper de pollo al pesto.

“Empezar diciendo que soy la persona más inútil que hay en la cocina, no se hacer casi nada, y precisamente por eso os conocí.

Suelo comprar tapers cada 15 días, en casa somos 3, mis hijas ya tienen 25 y 27 años, pero en la cocina son como su mamá, un poco inútiles.

*El otro día me llamaron unos familiares para decirme que venían a casa, llegarían para la hora de comer, no tenía comida para todos y entré en pánico, pero si algo tenemos los inútiles en la cocina es rapidez mental para usar trucos que nos faciliten la vida, así que cocí espaguetis con aceite, ajo y laurel y los mezclé con dos **tapers de pollo al pesto con nata.***

El resultado fué espectacular, no lo había hecho nunca antes, pero ahora mis hijas lo siguen haciendo cuando pido el pollo al pesto.”

–Salomé




Acompañamiento maestro para estirar las salchichas frescas al vino con brócoli

“Vuestro tupper de [Salchichas frescas al vino con brócoli](#), me encanta mezclarlo con quinoa. La quinoa la compro ya cocida y envasada (la que más me gusta es la de la marca "Brillante"). Simplemente, caliento la quinoa en el microondas siguiendo las instrucciones del envase. A continuación, caliento vuestro "tupper" siguiendo vuestras instrucciones. Y, después:

1. Caliento en una sartén un par de chorritos de aceite de oliva; 2. Añado vuestras salchichas frescas al vino con brócoli y les doy un par de vueltas en la sartén; 3. Inmediatamente, añado la quinoa y doy varias vueltas para que se integre todo.

Dos o tres vueltas son suficientes, no lleva más de cinco minutos hacerlo todo. Se obtiene un plato completísimo para la hora de comer que, a mí, me deja repleta hasta, aproximadamente, las 20.00 horas (y soy de las personas que casi siempre necesita un "snack" a media tarde, pero con este plato no me hace falta). Y, lo mejor: al vivir sola, esta mezcla de vuestro "tupper" con quinoa me cunde muchísimo, me da hasta para tres comidas abundantes, con lo que ahorro dinero en la cesta de la compra.”

– Ana (La Rioja)



Un salmorejo cordobés mucho más original en 3 minutos.

“Vuestro salmorejo es de lo mejor que he probado. Le agrego al salmorejo sandía y huevo casi duro (hecho en el microondas). Está increíble. También lo he probado con melón en vez de sandía, ¡exquisito!”*

–Mireia

*Cómo hacer un huevo duro al microondas y que no explote:

1. Casca el huevo en un recipiente apto para microondas o una huevera especial.
2. Pincha la yema dos veces con un palillo y cubre el recipiente con film de plástico o un plato pequeño.
3. Cocina en el microondas a mitad de potencia durante 45 segundos. Luego, añade intervalos de 15 segundos a la misma potencia hasta que el huevo esté a tu gusto.



Bollito de salteado de carne y pimientos verdes “para quitarte el sentido”

“La carne con pimientos, si la metes en un bollito de pan de estos que venden en el Mercadona está para quitarte el sentido. El otro día se me ocurrió hacerme un bocadillo de eso y se lo di a probar a mi marido y le encantó. Mis peques lo quisieron probar también y la pequeña me pidió si podía hacer esos bocatas para cenar algún día que le había encantado.”

–Isabel Sastre (Madrid)



Risotto extra-meloso

“Hay un tupper que tenéis que me encanta, es arroz con setas, risotto, creo. Lo que suelo hacer es mezclarlo con uno o dos huevos fritos y el sabor de la yema y la clara, le da un plus riquísimo. ¡Me encanta!”

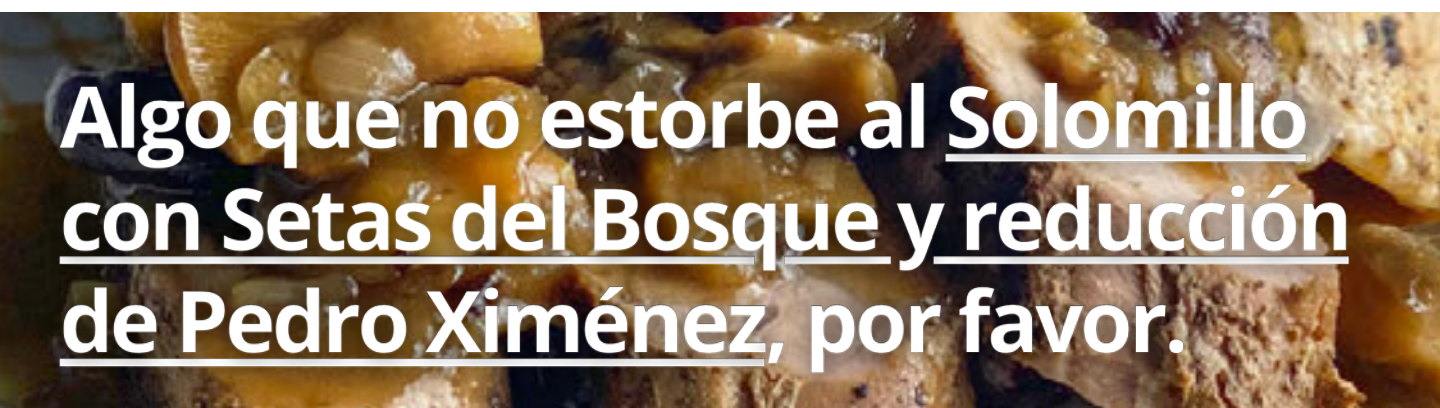
–Lidia



Tallarines a la puttanesca... pero crujientes.

“A los Tallarines a la puttanesca que los hacéis RIQUESIMOS les añado cebolla frita crujiente les da un toque buenísimo”

–Pepa Martínez (San Javier)



Algo que no estorbe al Solomillo con Setas del Bosque y reducción de Pedro Ximénez, por favor.

“El Solomillo con reducción de Pedro Ximénez ya tiene un montón de sabor y no le pega nada fuerte, así que nosotros lo acompañamos con patatas baby hervidas con piel y tenemos una cena de lujo para dos. Y sale por la mitad de precio.”

–Rosa (Petrer)



Verduras braseadas al horno con huevos re...

*“Me gusta mucho el pisto con huevo a la plancha (o frito con muy poco aceite) pero hace un tiempo ya no tenía tupper de pisto pero me quedaba el **tupper de verduras braseadas**. Así que, total voy probar las verduras braseadas con huevo. Pero... ¿y si hago unos huevos revueltos y luego le echo la verdura? Pues, así fue. Unos huevos revueltos con verduras braseadas que se quedaron geniales”*

–João Rafael

...y el mejor truco:

El mejor truco, por supuesto, es el que le da tu toque personal a un tupper en poco tiempo, aprovechando que la parte difícil la hacemos nosotros en cocina. Si tienes algún truco rápido para comer más equilibrado, más económico o más rico sin perder tiempo (y quieres aparecer en uno de estos libros) escríbeme a info@nococinomas.es para contármelo.

Cuando pedí trucos a la familia de NoCocinoMas para este libro, Fermín me contó algo que me llevó muy atrás:

*“Para mí ya era difícil cocinar para 3 personas, y ahora que, por desgracia, me he quedado sólo, es imposible, he pasado de cocinar cuatro o cinco raciones y congelar e ir sacando según necesitaba a no cocinar nada, porque **la verdad, no me apetece cocinar sólo para mí. No me compensa, no me da la satisfacción que tenía cuando compartía lo cocinado.***

Estoy de acuerdo con él. Realmente, cuando cocinas no lo haces para ti solo. Es más, yo creo que piensas más en los demás...



La "Manecarbonara"

Mis amigos más cercanos me llaman Mane. Mané no, Mane...Jajaja Es un diminutivo de Manuel, ya sabes. El caso es que cuando mis hijos eran pequeños y les hacía la pizza que más les gustaba, les decía que esa noche cenábamos la Manepizza. Otro plato que les gustaba mucho era la Manecarbonara... Jajaja

La Manecarbonara son espaguetis carbonara, pero con un poco de queso roquefort que les encantaba. Lo más

parecido es rallarle un poquito de roquefort a nuestros Espaguetis a la Carbonara antes de meterlos al micro.

Ahora no los hago tan a menudo porque mis hijos ya han crecido, pero cuando vienen a comer muchas veces me piden la Manecarbonara o la Manepizza.

Me pasa como a Fermín: yo disfruto cocinando la Manepizza o la Manecarbonara cuando están ellos. Para mí solo... no me compensa.

Fermín me recordó a cuando me divorcié.

Antes de eso, con mi ex-mujer, cocinábamos para dos: algún guiso, alguna comida, pero cuando vives solo...

Recuerdo que iba a casa de mi madre los fines de semana y me tenía preparado 4 o 5 tuppers, uno de cocido, otro de garbanzos, otro de no sé qué... Tenían una pinta malísima, eran muy feos, pero los dejaba descongelarse y me recordaba a la vida de siempre.

No escribo esto para venirme con el cuento de que nuestra cocina va a sustituir a gente insustituible (o a sus recetas) porque eso me parecería una falta de respeto. Solo decirte que si en algún momento quieres tener un tupper casero con los sabores de siempre que te saque del paso, pues aquí estaremos.

–Manuel C.

Por si acaso usas MYFITNESSPAL para ajustar tus calorías...

Esta es la segunda parte del mensaje de Fermín:

“Actualmente estoy siguiendo un régimen alimenticio de 1500 Kcal. para poder bajar de peso, porque me sobran unos cuantos kilos y con la edad ya se van notando los problemas relacionados.

*El día 10 de junio recibí el primer pedido y me encantó todo lo que incluye el **pack bajo en grasas**. Me lo distribuí durante una semana, un tupper para comer (más calórico) y otro para cenar (menos calórico), y como no llegaba a las 1500 Kcal. fui incorporando ensalada, gazpacho, etc hasta completar la cifra, **ayudándome de la aplicación MYFITNESSPAL (a la que he incluido todos los platos que os he pedido y estan disponibles para todos los usuarios de esta aplicación, fácilmente).***

Me fue estupendamente, porque sin pasar hambre, voy perdiendo peso y estoy disfrutando de lo que como, que además sé que me nutre estupendamente, porque se nota la calidad de vuestros productos (...).

Resumiendo, mi “truco” es añadir arroz o pasta a casi todos vuestros platos, de forma que vosotros me hacéis la parte “más difícil” y yo la fácil.”

noCOCINOMás

