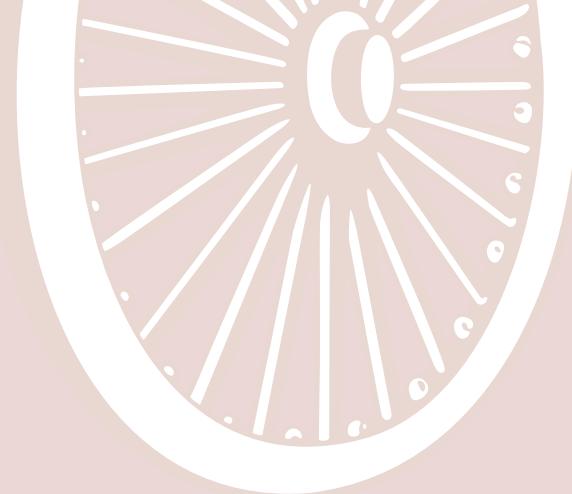




# MANUAL DE COCINA DHAMMA SACCA

# DHAMMA SACCA KITCHEN MANUAL





# ÍNDICE / INDEX

ALÉRGENOS/ALLERGENS.....	04
RESUMEN MENÚ/MENU OUTLINE.....	05
ABREVIATURAS/ABBREVIATIONS.....	06
CAP. 1. RECETAS GENÉRICAS/GENERIC RECIPES.....	07
1.1. Germinados /Sprouts.....	08
1.2. Arroz integral/Brown rice.....	09
1.3. Arroz integral, basmati/Brown rice, basmati.....	11
1.4. Arroz blanco/White rice.....	12
1.5. Yogur /Yoghurt.....	13
1.6. Compota/Compote.....	14
1.7. Gachas de avena/Porridge.....	16
1.8. Gomasio/Gomasio.....	16
1.9. Ensalada/Salad.....	17
1.10. Pan/Bread.....	18
1.11. Generalmente/Generally.....	19
1.12. Tened en cuenta/Please note.....	19
1.13. Desayuno/Breakfast.....	20
1.14. Por favor/Please.....	20
1.15. Cena/Dinner.....	21
1.16. Limonada caliente. Invierno/Hot lemon water. Winter.....	22
1.17. Limonada fría. Tiempo de calor/Cold lemon water. Hot weather.....	22
CAP. 2. Menús curso de 10 días/Menu 10-day course.....	23
DIA 0/REGISTRATION DAY.....	24
DIA 1/DAY 1 .....	29
DIA 2/DAY 2 .....	32
DIA 3/DAY 3 .....	38
DIA 4/DAY 4 .....	42
DIA 5/DAY 5 .....	46
DIA 6/DAY 6 .....	50
DIA 7/DAY 7 .....	54
DIA 8/DAY 8 .....	59
DIA 9/DAY 9 .....	65
DIA 10/DAY 10.....	70
CAP. 3. Otras recetas/Other recipes.....	77
3.1. Ensaladas/Salads.....	78
3.2. Aliños/Dressings.....	85
3.2. Recetas adicionales/Additional recipes.....	87

## QUERIDOS SERVIDORES DE COCINA

Los menús y recetas de este manual han sido creados con mucha Metta y consejos de los profesores y todas las recetas se han probado y funcionan bien. Este manual se utiliza en el Centro Dhamma Sacca y solo puede ser modificado para aprovechar comida sobrante del día anterior. En caso de querer modificar una parte del menú por cualquier motivo que no sea el anterior se deberá comunicar previamente a los A.T. responsables del menú para su aprobación. Por lo tanto, os pedimos que durante estos diez días dejéis de lado todas las preferencias personales y sigáis las recetas exactamente como están escritas.

Muchas gracias y os deseamos mucho éxito en su preparación.

Metta y que tengáis un buen curso.

**Comité de cocina – 2020.**

## DEAR KITCHEN SERVERS

This menu has been put together with lots of Metta and advice from teachers, and all the recipes have been in use before, and work well. This manual is used in the Dhamma Sacca Center and it just can be modified when we cook the leftovers. In case you want to change a part of the menu for any reason other than the above shall be notified prior to the AT Menu responsible for approval. Therefore we ask you to put aside all your personal preferences for these ten days, and follow the recipes exactly as they are written.

Thank you very much and good cooking.

Metta and have a good course.

**Kitchen committee – 2020**

**SE SIRVE DESDE MEDIADOS DE SEPTIEMBRE HASTA FINALES DE JUNIO.  
THE WINTER MENU IS SERVED FROM MID-SEPTEMBER TO THE END OF JUNE.**  
**MENÚ LIBRE DE LACTOSA  
THIS MENU IS LACTOSE-FREE**

# INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS



De acuerdo a la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) recogida en el Reglamento Europeo 1169/2011, el consumidor tiene el derecho a ser informados sobre los platos o ingredientes de los mismos que son susceptibles de causar alergias o intolerancias.

A continuación indicamos los alimentos o ingredientes de nuestra carta de menús que pueden causar alergias o intolerancias.

- ▶ **Cereales con gluten:** trigo, avena...
- ▶ **Cacahuetes** y productos a base de cacahuetes
- ▶ **Soja y productos a base de soja**
- ▶ **Leche y sus derivados**
- ▶ **Frutos de cáscara**
- ▶ **Apio y productos derivados**
- ▶ **Mostaza y productos derivados**
- ▶ **Granos de sésamo** y productos a base de granos de sésamo



## RESUMEN MENÚ / MENU OUTLINE

	DIA 0 / REGISTRATION DAY	DIA 1 / DAY 1
	Galletas Anzac Anzac biscuits  Sopa de verduras o crema fría Vegetable soup or cold cream  Infusión / Infusion	Lentejas estofadas Lentils stewed  Calabaza asada en salsa de naranja Pumpkin Orange sauce  Arroz integral / Brown rice  Ensalad / Salad  Galletas Anzac / Anzac biscuits
DIA 2 / DAY 2	DIA 3 / DAY 3	DIA 4 / DAY 4
Tofu al horno Baked tofu  Verdura salteada* Stir fried veggies*  Arroz integral / Brown rice  Ensalada Waldorf / Waldorf salad  Pastel de zanahoria Carrot cake	Guiso de patatas / Potato stew  Hummus / Hummus  Berenjenas al horno Baked eggplant  Arroz integral/Brown rice  Ensalada/ Salad  Natillas de chocolate negro Chocolate custard	Risotto de champiñón Mushroom risotto  Queso rayado / Grated cheese  Zanahorias y guisantes Carrots and chickpeas  Arroz integral / Brown rice  Ensalada / Salad  Manzanas al horno / Baked apples
DIA 5 / DAY 5	DIA 6 / DAY 6	DIA 7 / DAY 7
Acelgas con garbanzos Chards with chickpeas  Cous-cous / Cous-cous  Arroz Integral / Brown rice  Ensalada / Salad  Plátano al horno Baked banana	Soja texturizada jardinera TVP (vegetable protein) with vegetables.  Remolacha y calabacín asado Roasted beets and zucchini  Arroz integral / Brown rice  Ensalada / Salad  Pastel chocolate negro Chocolat cak	Lentejas guisadas / Lentils  Col con cúrcuma Turmeric cabbage  Boniat al horno / Roasted boniato  Arroz integral / Brown rice  Ensalada / Salad  Mousse de limón Lemon mousse
DIA 8 / DAY 8	DIA 9 / DAY 9	DIA 10 / DAY 10
Trigo sarraceno verduras al curry y leche de coco Buckwheat vegetables, curry and coconut milk  Acelgas al vapor / Steamed chard  Hummus de lentejas Lentil hummus  Arroz integral / Brown rice  Ensalada / Salad  Pastel de porridge y limón Lemon porridge cake	Alubias / Kidneybeans  Calabacines con tomate Courgette tomato sauce  Wok zanahoria / Carrot Wok  Arroz integral / Brown rice  Ensalada / Salad  Crumble de manzana Apple crumble	Curry de acelgas / Chards curry  Coliflor asada Roasted cauliflower  Dal judias mungo / Moong dal  Arroz integral/ Brown rice  Ensalada/ Salad  Kheer / Kheer  Galletas Anzac / Anzac biscuits

\*LAS VERDURAS DE LOS MENUS PUEDEN VARIAR SEGÚN LA ESTACIÓN.

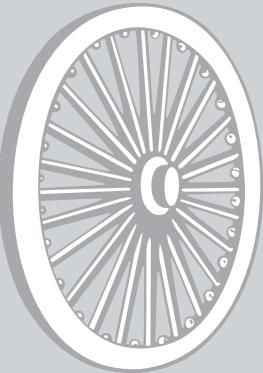
\*THE VEGGIES IN THE ABOVE MENUS CAN VARY WITH THE SEASONS.

## ABREVIATURAS / ABREVIATIONS

En este manual se usan las siguientes abreviaturas/ Following abbreviations are used in this manual

<b>lits = litros</b>	<b>lits = liters</b>	<b>vas = vasos; 230 c.c.</b>	<b>gls = glasses</b>
<b>kg = kilogramos</b>	<b>kg = kilograms</b>	<b>tzas = tazas</b>	<b>cps = cups</b>
<b>gr = gramos</b>	<b>gr = grams</b>	<b>cra = cuchara</b>	<b>tbsp = table spoons</b>
<b>cm = centímetros</b>	<b>cm = centimeters</b>	<b>crta = cucharitas</b>	<b>tsp = tea spoons</b>
<b>mans = manojo</b>	<b>buns = bunches</b>	<b>cbzs = cabezas</b>	<b>hds = heads</b>
<b>pzs = piezas</b>	<b>pcs = pieces</b>	<b>dts = dientes</b>	<b>cloves = clvs</b>





Cap. 1

**RECETAS  
GENERICAS  
GENERIC  
RECIPES**

## 1. GERMINADOS / SPROUTS

### 1. GERMINADOS

#### Ingredientes:

- ▶ Soja verde
- ▶ Lentejas
- ▶ Alforfón (opcional si no hay soja verde)

#### Elaboración:

1. Rellenar  $\frac{1}{4}$  del recipiente de germinados con semilla de soja verde. En otro recipiente hacer lo mismo pero con lentejas. Llenarlos de agua hasta arriba y dejarlos 24h en donde no les dé la luz.
  2. Pasadas 24h les sacamos el agua escurriendolos en el colador, enjuagándolos con agua fresca y los volvemos a meter en el bote, esta vez sin añadirles agua ya que es suficiente la humedad de haberlos lavado. Los dejaremos apartados de la luz con el bote tumbado horizontal para favorecer la distribución de humedad en el interior y el crecimiento homogéneo.
  3. Repetiremos el proceso de enjuagado cada día.
  4. En cuanto empiezan a germinar y están a una medida suficiente para servir (a partir de 1cm de tallo) se lavan y se guardan en la nevera (seguir lavándolos).
- Se irán haciendo nuevos germinados regularmente para que no falten durante todo el curso.

### 1. SPROUTS

#### Ingredients:

- ▶ Green soya beans
- ▶ Lentils
- ▶ Buckwheat (optional if there is not soy beans)

#### Preparation:

- 1- Fill  $\frac{1}{4}$  of the recipient with green soybean. Fill another  $\frac{1}{4}$  recipient with lentils. Fill them with water to the top and leave them there 24h away from light.
  - 2- After 24 hours, using the strainer, rinse them with fresh place them back in the recipient. This time without adding any water (the moisture of the cleaning is enough). Keep away from light lying the bottles horizontally to facilitate the distribution of humidity and promote homogeneous growth.
  - 3- Repeat the rinsing process every day.
  - 4- When they start sprouting and become long enough to be served (stem longer than 1cm), rinse and store them in the refrigerator (keep cleaning them).
- Keep making new sprouts regularly to avoid missing throughout the course.

## 2. ARROZ INTEGRAL / BROWN RICE

### 2. ARROZ INTEGRAL (EN ARROCERA)

- ▶ La arrocera está ubicada en el rincón derecho de la mesa donde se lavan y cortan verduras en el lado de los servidores.
- ▶ Servir arroz integral cada día.

#### Importante:

- ▶ Cocinar menos arroz los días en que se sirve patatas, couscous, boniato, etc. y más cuando solo se sirve arroz.
- ▶ LA CAPACIDAD MÁXIMA ES DE 5 KG DE ARROZ INTEGRAL Y 7,5 L DE AGUA.
- ▶ Para servir el arroz desenchufar las arrocera.
- ▶ Usar siempre un cucharón no metálico para no dañar el revestimiento antiadherente.

#### Elaboración:

1. Pesar el arroz, ponerlo en un colador chino o escurridor y lavarlo bajo el grifo con agua corriente.
2. No utilizar el recipiente de la arrocera pues se puede estropear.
3. Pasarlo al recipiente de la arrocera. Agregar el agua medida según la tabla.
4. La proporción es de **1,875 l. de agua por cada 1 kg de arroz integral**. La máxima cantidad que se puede hacer en la arrocera es de **4,5 kg de arroz seco y 7,85 l. de agua**.
5. **Introducir el recipiente con el arroz** (lavado con agua bajo el grifo), el agua y sal necesarias en la arrocera.
6. Dejar preparado por la mañana antes del desayuno.
7. Enchufar las arrocera y ponerla en modo de cocción (cook) a las **9 de la mañana**. No levantar la tapa para ver si el arroz está listo; ella sola pasará a “warm” manteniendo el arroz caliente.
8. Cuando el arroz esté hecho, la luz en la arrocera cambiará a amarillo (mantener caliente).
9. Justo antes de la comida, desenchufar. **Precaución al destapar, el vapor puede quemarnos**.
10. **Para calentar arroz sobrante**, ponerlo una hora antes en la arrocera y comprobar que la luz ámbar “warm” está encendida.

EN ARROCERA								
Nº de raciones	30 - 35	50 - 60	60 - 70	80-85	90 -100	110-130	140 - 150	
Arroz integral	1,5	2	2,4	3	3,5	4,3	5,3	Kg.
Agua /	2,3	3,7	4,5	5,7	6,5	8	9,8	Litros
Sal /	4,5	8	9,5	12	14	17,5	21	Gr.

#### Limpieza:

**IMPORTANTE:** No fregar el bol de la arrocera con estropajos, pues dañaremos el material antiadherente. Fregarlo siempre con la parte suave de la esponja. Si es difícil limpiar el arroz seco, dejar en remojo un buen rato.

## 2. BROWN RICE

### 2. BROWN RICE (IN RICE COOKER)

- ▶ The rice cooker is located in the right corner of the table where vegetables are washed and cut , on the side of the male servers.
- ▶ Serve brown rice every day.

**Important:**

- ▶ Make less rice on days when there are potatoes, couscous, sweet potatoes, etc. and more on days when there is only rice.
- ▶ THE MAXIMUM CAPACITY IS 5 KG OF BROWN RICE AND 7.5 L OF WATER.
- ▶ To serve the rice unplug the rice cooker.
- ▶ Always use a non-metallic ladle to avoid damaging the nonstick coating.

IN RICE COOKER							
Nº rations	30 - 35	50 - 60	60 - 70	80-85	90 -100	110-130	140 - 150
Brown rice	1,5	2	2,4	3	3,5	4,3	5,3
Water	2,3	3,7	4,5	5,7	6,5	8	9,8
Salt	4,5	8	9,5	12	14	17,5	21
							Kg.
							Litres
							Gr.

**Preparation:**

1. Measure the rice, put it in a strainer or drainer, wash it under running water.
2. Do not use the rice cooker container as it may be damaged.
3. Pass it to a rice cooker's bowl. Add the amount of water according to the table.
4. The ratio is 1,750 l of water per 1 kg of brown rice. The maximum amount that can be made in rice cooker is 4,5 kg of dry rice and 7,85 l of water.
5. Place the container with the rinsed rice and the amount of water and salt needed in the rice cooker. Leave it ready and soak in the morning before breakfast.
6. At nine o'clock, plug the rice cooker in and put it into cooking mode. Do not lift the lid to see if the rice is ready, it will turn itself automatically to "warm" keeping the rice warm.
7. When the rice is cooked, the light in the rice cooker will change to "warm" yellow.
8. Just before lunch unplug the rice cooker. Caution when uncovering, the steam can burn us.
9. To heat leftover rice, put it in the rice cooker one hour before serving and check that "warm" light is on.

**Cleaning:**

**IMPORTANT:** Do not wash the rice cooker's bowl with scourer, since the nonstick material could be damaged. Always wash it with the soft part of the sponge. If it is difficult to get the dry rice off, soak it for a while.

### 3. ARROZ INTEGRAL, BASMATI... / BROWN RICE, BASMATI...

#### 3. ARROZ INTEGRAL Y OTROS COMO BASMATI, JAZMÍN, ETC. (ELABORADO EN OLLA )

- Por razones de seguridad repartir en dos ollas
- Tener en cuenta las intolerancias al ajo a la hora de elaborar el arroz.
- Cocinar menos arroz los días en que se sirve patatas y pasta. Y más si hay sólo arroz en el menú del día.

EN OLLA / MADE IN POTS							
Nº de raciones No. of rations	30 - 35	50 - 60	60 -70	80-85	90 -100	110-130	140 - 150
Arroz integral Brown rice	1,5	2,2	3	3,5	4,5	5	6
Agua / Water	3	5	6	7	9	10	12
(*) Aceite de girasol Sunflower oil	60	100	110	130	150	210	250
(**) Sal gorda/ Salt	2	3	4	4	6	8	10
							Gr / Gr

(\*) Extender el aceite por toda la base del caldero antes de añadir el arroz/

Spread the oil over the entire base of the cauldron before adding the rice.

(\*\*) 1 gramo equivale a la pizca que se coge con los tres dedos/ 1 gram equals the pinch that is caught with the three fingers.

#### Elaboración:

- Por la noche medir el arroz y reservar en dos mitades.
  - Al día siguiente, lavar bajo el grifo las dos mitades de arroz.
  - Medir el agua de los termos o ponerla a hervir.
  - Poner en los calderos al fuego con la mitad del aceite en cada uno. Añadir el arroz.
  - Mezclar bien el arroz con el aceite y añadir el agua caliente, la mitad en cada caldero, la sal y revolver.
  - Cocinar tapado a fuego lento hasta que se consuma el agua. Apagar el fuego y dejar reposar 5 minutos.
- (Proporción: el doble de agua que de arroz.)

#### 3. BROWN RICE AND BASMATI, JASMIN, ETC. (MADE IN POTS).

- For safety reasons, distribute in two pots
- Be careful with garlic intolerances when making rice.
- Make less rice on days when there are potatoes and pasta. More when there is only rice in the daily menu.

#### Preparation:

- At night measure the rice and set aside in two halves.
  - The next day, wash the two halves of rice under the tap.
  - Measure the water in the thermos or bring it to a boil.
  - Put the cauldrons on the fire with half the oil in . Add the rice mixing well with the oil and add the hot water, half of in each cauldron, salt and stir.
  - Cook covered over low heat until the water is consumed. Turn off the heat and let stand 5 minutes.
- (Proportion: twice as much water as rice.)

## 4. ARROZ BLANCO / WHITE RICE

### 4. ARROZ BLANCO / WHITE RICE

- Si se hace en arrocera, la proporción es de 1 litro de agua por 1 kg de arroz
- If made in rice cooker, the ratio is 1 l of water per 1 kg of rice.
- En olla, proporción 1 de arroz, 2 de agua
- If made in pots, 1 kg rice 2 l water.

Nº de raciones No. of rations	30-35	50-60	60-70	80	90-100	110-130	140-150	
Arroz blanco White rice	1,5	2,5	3	3,5	4	5	6	Kilos Kilos
Agua / Water	3	2,5	6	7	8	10	12	Litros Litres
Aceite de girasol Sunflower oil	125	180	200	250	250	250	300	Mililitros Mililitres
(*) Sal / Salt	2	3	4	4	6	6	10	Gramos Grams

(\*) 1 gr. de sal es equivalente a una pizca tomada con los tres dedos/

1 gr. of salt is equivalent to a pinch taken with all three fingers

#### Elaboración:

- Lavar el arroz en un colador chino bajo el grifo de agua.
- Poner los dos calderos al fuego y añadir la mitad de los ingredientes en cada uno y revolver: (el aceite, el arroz, el agua hirviendo y la sal).
- Cocer a fuego lento y poner la tapa,
- Apagar el fuego cuando el agua se haya consumido y dejar reposar 5 min.

#### Preparation:

- Wash the rice in a Chinese colander under the water tap.
- Add oil, and rice into each cauldron and stir.
- Add boiling water and salt. Simmer and put the lid on.
- Turn off the heat when the water has been consumed and let stand 5 min.

#### Recalentar arroz:

- El arroz puede recalentarse y servirse de nuevo al día siguiente. Sólo asegurarse que **NO SE MEZCLA** con el nuevo.
- Se puede recalentar al vapor o en una sartén / cazuela, añadiendo un poco de agua o aceite, para que no se pegue.

#### Reheating rice:

- Rice can be reheated and served the following day. Just make sure that you **DO NOT MIX** it with the new one.
- Can be reheated by steaming it or reheating it in a saucepan/casserole with water or oil.

## 5. YOGUR / YOGHURT

### 5- YOGUR

Hacer preferentemente por la mañana, para evitar que fermente en exceso.

#### Elaboración:

- 1- La cantidad que se da aquí es para **18 litros de leche entera**. Se puede usar también leche semidesnatada para hacer yogur.
- 2- Poner la leche en una cazuela y calentar hasta una temperatura de 42°C. Medir con un termómetro de cocina.
- 3- Si es la primera vez, añadir 750 gramos de yogurt fresco (comprado) a temperatura ambiente y mezclarlo bien (Si el yogur esta frio, mezclarlo previamente con un poco de leche caliente, antes de añadirlo al resto de la leche). Si no, añadir aproximadamente un litro o litro y medio de yogur madre.
- 4- Poner la mezcla en el termo azul. **Pasadas 8 horas se puede guardar en la cámara.**
- 5- **Cuando el yogurt está hecho, separar 1 ½ lit. y guardarlo en la cámara en un bote de vidrio, etiquetado “yogurt madre”, para el próximo yogur, así puedes hacer hasta 3 veces desde el primer yogurt madre.** La cuarta vez habrá que usar sólo la mitad del yogur madre y para la otra mitad utilizaremos yogur fresco, comprado.

### 5- YOGHURT

**Should be done in the morning**, in order to avoid over-fermentation.

#### Preparation:

- 1- The quantity given here is for **18L of whole milk**. Semi-skimmed milk can also be used to make yogurt.
- 2- Pour milk into a saucepan and heat until temperature 42°C measured with a food thermometer.
- 3- If it's the first batch, add 750 grams of fresh yoghurt from the shop and at room temperature put the yoghurt with the warm milk and mix it well (if the yoghurt is cold, put it into separate bowl first and mix with some of the warm milk before adding it to the rest of the milk). If not, add about a litter or half litter of “yoghurt mother”.
- 4- Put the mixture in the blue thermos. **After 8 hours you can store in the fridge.**
- 5- **When the yoghurt is done, 1 ½ litres should be taken apart and kept in cool room in a closed glass container, labelled “mother yoghurt”.** Like this you can make up to 3 batches from the first “mother yoghurt”. Batch 4 has to be made half “mother yoghurt” half fresh yoghurt from the shop.

## 6. COMPOTA / COMPOTE

### 6.- COMPOTA (150 PERSONAS)

- ▶ Las cantidades son orientativas, es mejor hacer una buena cantidad que pequeñas cantidades.
- ▶ Cubrir de agua la fruta cuando se guarde en la nevera antes de cocinar ya que si no se oxidará.
- ▶ Ir ajustando la cantidad adecuada para cada desayuno, cada grupo y cada curso.
- ▶ No mezclar la compota nueva con la antigua, guardar siempre etiquetada en cámara y utilizar la del día anterior para el desayuno de servidores y para utilizar en caso de que falte ese día en el comedor de estudiantes.

Nº de raciones Nº of rations	50-70	70-100	120-150	
Manzanas/ Apples	15	20	30	unidades units
Peras /Pears	15	20	30	unidades units
Ciruelas pasas/ Dried prunes	0,75	1,2	1,5	kilogramos kilograms
Higos secos/Dried figs	350	600	750	gramos grams
Uvas pasas/Dry raisins	250	410	500	gramos grams
Canela en rama/ Cinnamon stick	1,5	2,5	3	<b>Unidades</b> Pueden usarse 2 o 3 veces. Lavarlas después de usar <b>Units</b> Could be used 2-3 times more, wash off and use again
Piel limón/ Lemon peel	1	1,6	2	piezas pieces
Agua / Water				Hasta cubrir la fruta / Up to cover fruits

#### Elaboración:

- ▶ Preparar la compota el día anterior. Pesar y separar los ingredientes. En una cazuela o en un contenedor grande de plástico con tapa, poner las ciruelas pasas, los higos, las uvas pasas, los palos de canela y la piel del limón, añadir los trozos de las manzanas y peras. Poner la cantidad de agua que lo cubra todo (más los restos de limonada si ha sobrado). Guardarlo en la cámara fría.
- ▶ Por la mañana poner a hervir a las 5:30, añadiéndole un poco de agua si es necesario para cubrir toda la fruta, hasta que las frutas estén blandas. Utilizar lo necesario. El resto dejar enfriar y guardarlo en contenedor de plástico en la cámara bien etiquetado con la fecha..
- ▶ Recalentar solo la cantidad que se va a utilizar. Dejar la del día anterior para servir en el desayuno de los servidores o si falta en el comedor de estudiantes.
- ▶ Por favor recuerda no mezclar nunca la compota que viene del comedor con la de la cazuela.
- Lo mismo con el porridge y el yogur.
- ▶ Si hay sobras de limonada, se puede añadir a la compota

## 6. COMPOTA / COMPOTE

### 6.- COMPOTE (150 PEOPLE)

- ▶ The quantities are indicative. It is better to make a good quantity than small quantities.
- ▶ It is important that the fruit is covered with water when it is stored in the refrigerator before cooking, otherwise it will oxidize.
- ▶ Go adjusting the appropriate amount for each breakfast, each course students eat different
- ▶ **Do not mix the new compote with the old one**, always keep labeled in the chamber and use the one from the previous day for servers and to refill in case is needed by students.

#### Preparation:

- ▶ Always make the compote the day before.
- ▶ Weigh and separate the ingredients.
- ▶ Cut the tails of the figs.
- ▶ In a saucepan or large plastic container with a lid, put the prunes, figs, raisins, cinnamon sticks and the lemon peel. Peel and cut the apples and pears into pieces and add.
- ▶ Put the amount of water that covers it (and lemonade leftovers if you have one).
- ▶ Store it in the cold chamber covered, be it the container or a pot. If it is going to be done the next day it is more practical in a pot.
- ▶ In the morning bring to a boil at 5:30, add water if necessary, you have to have enough liquid to cover the fruit, until the fruits are soft.
- ▶ Use what is necessary, let it cool and store it in a plastic container in the labeled chamber.
- ▶ Reheat only the amount to be used.
- ▶ Always leave the previous day hot in another smaller pot just in case s needed in the students dining rooms or to serve at the breakfast of the servers.
- ▶ Please never mix the compote that comes from the dining room with that of the casserole. Same for the porridge and yogurt.
- ▶ If there are leftover lemonade, it can be added to the compote



## 7. GACHAS DE AVENA / PORRIDGE

Nº de raciones No. of rations	30- 35	50- 60	60- 70	90- 100	110-130	140-150	
Copos de avena Rolled oats	0,8	1,2	1,6	2,3	3	3,5	Kilogramos Kilograms
Agua / Water (avena baby / baby oats)	4,5	7,5	9	13	17	20	Litros Litres
Agua / Water (avena entera / whole oats)	3,8	6	8	11	14,5	17	
Sal / Salt	0,7	1	1,5	2	2,5	3	Cucharita Tea spoon

<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Hervir el agua en una cazuela grande. Añadir la sal y los copos. Mover continuamente con una cuchara de madera hasta que estén bien cocidos, durante <b>5 minutos cuando es avena baby y 20 minutos cuando es avena entera</b> a fuego lento.</li> <li>▶ Controlar bien la cantidad de porridge, para que no sobre.</li> <li>▶ Se puede servir porridge sobrante del día anterior, pero no mezclar con el porridge recién hecho.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Boil water in a large pot. Add salt and the oats, stirring continuously with a wooden spoon until the flakes will be soften. <b>5 minutes when baby oats and 20 minutes when whole oats</b> over low heat.</li> <li>▶ Calculate well the amount of porridge, so that it does not over.</li> <li>▶ You could serve leftover porridge from the day before, but do not mix it with the fresh porridge.</li> </ul>
--	---

## 8. GOMASIO / GOMASIO

<p><b>Cantidades: 100 gr. (1/2 vaso) de sal por 2.250 gr. (15 vasos) de sésamo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ El sésamo suele venir tostado. Si no es así, se debe tostar un poco el sésamo en una sartén cuidadosamente hasta que empiece a saltar. Evitar que se dore demasiado.</li> <li>▶ En otra sartén tostar la sal y mezclar bien con el sésamo. Moler en el molinillo de semillas una vez frío. Aplicar un toque de un segundo de duración y comprobar textura.</li> <li>▶ Almacenar ya frío en un contenedor y etiquetar.</li> </ul>	<p><b>Quantities: 100 gr. (1/2 glass) of salt for 2250 gr. (15 glasses) of sesame</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ The sesame usually comes toasted. If not, toast the sesame in a frying pan, little by little and carefully, until it starts to pop. It should not get dark.</li> <li>▶ In another pan toast the salt. Mix the salt and sesame well and grind it in the seed grinder when it get cold. Apply a one-second touch and check texture.</li> <li>▶ Store in a container.</li> </ul>
--	--

## 9. ENSALADA / SALAD

<p><b>NOTA:</b> Esta es una guía pero puede variar cada día.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Poner lechuga, tomate, zanahorias, germinados y olivas cada día.</li> <li>▶ Se puede añadir nabo, pepino, maíz y remolacha.</li> <li>▶ Cuanta más variedad, menos cantidad de cada.</li> <li>▶ Para los diferentes modos de preparar ensaladas y aderezos, mirar “ENSALADAS ADEREZOS” (pág. 43).</li> </ul>	<p><b>NOTE:</b> This is a guideline but this may vary from day to day.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Serve lettuce, tomato, carrots sprouts and olives every day.</li> <li>▶ Turnip, cucumber, corn and beetroot can also be added.</li> <li>▶ The more variety we serve, the smaller the amount of each item.</li> <li>▶ For different ways of preparing salads and dressings check under “SALAD DRESSINGS” (pág. 43).</li> </ul>
---	---

Nº de personas Nº of persons	20	50-60	60-70	90-100	120	140-150	
Zanahoria rallada Carrots (grated)	0,5	1,3	1,5	2,2	2,8	3,4	kilogramos kilograms
Tomate en rodajas Tomatoes sliced	9	21	25	36	46	55	piezas pieces
Lechugas / Lettuce	1	2	2,5	3,5	4,5	5	cabezas heads
Germinados / Sprouts	Un bol de metal pequeño o mediano por comedor y turno./						
Aceitunas / Olives	One small or medium metal bowl per dining room and shift						

### Opcional / Optional

Remolacha / Beetroot	3	8	9,5	14	17	21	piezas pieces
Pepino / Cucumber	4	10	12	17	22	26	piezas pieces
Apio / Celery							
Nabos / Turnip							
Maíz / Corn	Un bol de metal pequeño o mediano por comedor y turno./						
Perejil / Parsley	One small or medium metal bowl per dining room and shift						
Otros / Others							



## 10. PAN / BREAD

<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ El pan lo pide el LTS de cocina.</li> <li>▶ Utilizar el pan que ha sobrado del día anterior para las tostadas del desayuno de los servidores.</li> <li>▶ Servidores mojando con la mano el pan con un poco de agua.</li> <li>▶ Siempre ha de haber 4 barras de pan congelado en el congelador de la nevera pequeña reponer en el caso de utilizar. Descongelar en el horno si es necesario.</li> <li>▶ Utilizar pan seco para hacer los picatostes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ The bread is requested by the kitchen LTS.</li> <li>▶ Use the bread from the day before for breakfast toasts for the server's breakfast. Wet a bit with water.</li> <li>▶ There must always be 4 loaves of frozen bread in the freezer of the small fridge, replenish if used. It could be defrosted in the oven in a few minutes.</li> <li>▶ Use dry bread to make croutons.</li> </ul>
---	---

Nº de raciones/ Nº of rations	30-35	50-60	60-70	90-100	110-130	140-150	170	
	5	7	8	10	12	13	15	Unidades Units

Aproximadamente 13 barras de pan para 150 personas

Approx. 13 loaves of bread for 150 people



## 11. GENERALMENTE/ GENERALLY

- ▶ Reponer para la comida todo lo necesario en el comedor: té, café, gomaso, azúcar, etc.
- ▶ **LECHE:** Por la mañana leche fría (1 L por cada comedor) y caliente de vaca semidesnatada (2,5 L) y de avena (3,5 L) en cada comedor. Esto puede variar.
  - ▶ A la hora de la comida y el té: leche FRÍA de vaca semidesnatada y de avena.
  - ▶ **La leche de soja se utiliza solo para cocinar.** Podría ser utilizada en el caso de alergia a la avena o si no queda ninguna leche vegetal para servir en el curso.
  - ▶ Se pueden servir porridge, compota y yogur sobrantes del día anterior, pero **no mezclar** con los elaborados del día.

- ▶ Please always make sure dining rooms are well provided of teas, coffees, gomasio, sugars... etc.
- ▶ **MILK:** In the morning cold milk (1L for each dining room) and warm semi skim cow (2,5 l) and oat (3,5 L) on each dining room. This could vary.
  - ▶ At lunch and dinner time: serve COLD cow milk (half fat) and oat milk.
  - ▶ **Soy milk is used only for cooking.** It could be used in the case of allergy to oats or that there is not any vegetable milk left to serve in the course.
  - ▶ You can serve leftover porridge, compote and yoghurt from the previous day, but **do not mix** with the recent ones.

## 12. TENER EN CUENTA / PLEASE NOTE

- ▶ Las cantidades dadas aquí no son exactas. Varían de un curso a otro.
- ▶ En invierno o cuando hace frío se necesita de un 20% a 30% más de comida.
- ▶ Según la experiencia, a medida que avanza el curso, los estudiantes comen menos y en el día de Metta vuelven a comer más.
- ▶ Las mujeres comen más ensalada y té de jengibre con limón que los hombres.
- ▶ Por las mañanas, las mujeres toman más jugo de la compota que los hombres.
- ▶ **Las cebollas y los ajos cortados, se guardan siempre en la nevera en un tupper cerrado para evitar olores.**
- ▶ **Atención:** Apagar los fuegos de la cocina (el piloto), cuando no se usen (por la tarde). Cerrar la llave de paso del gasal terminar el día y no se use la cocina, que desactiva también el extractor de humos.

- ▶ The amounts given here are not exact. They vary from course to course and must be adjusted if necessary.
- ▶ In winter or in colder weather, the needs of food can go up by 20% to 30%, or even more.
- ▶ Based on past experience, as the course goes on, the students tend to eat less and less until Metta day (day 10) when the amount increases again.
- ▶ Women tend to eat more salads and ginger with lemon tea than men.
- ▶ In the mornings women take more compote juice than men.
- ▶ Please remember to switch off pilot lights (stove), when not in use (evening). And cut off the gas and fume extractor.
- ▶ Chopped onions and garlic should be kept in the fridge inside a closed container to avoid smell.

## 13. DESAYUNO / BREAKFAST

- ▶ Yogur, porridge, compota.
- ▶ Muesli, fruta fresca.
- ▶ Azúcar (blanco y moreno), miel.
- ▶ Leche de vaca semidesnatada fría y caliente.
- ▶ Leche de avena fría y caliente.
- ▶ Pan, tomate.
- ▶ Mermeladas, mantequilla.
- ▶ Tés, café, chocolate.
- ▶ Gomasio y aderezos.

- ▶ Yoghurt, porridge, compote.
- ▶ Muesli, bowl of fresh fruit (old students).
- ▶ Sugar (white and brown), honey.
- ▶ Hot and cold half fat cow milk,
- ▶ Hot and cold soy milk.
- ▶ Bread, tomato.
- ▶ Jams, butter.
- ▶ Teas, coffee, chocolate.
- ▶ Gomasio and condiments.

## 14. POR FAVOR / PLEASE

- ▶ Preparar cuencos de fruta lavada y sin etiquetas la noche anterior y dejarlos fuera de la nevera para que pierdan el frío a temperatura ambiente.
- ▶ Cortad los plátanos por la mitad si muy grandes antes de sacarlos al comedor.
- ▶ Poned carteles, “**2 piezas de fruta por persona**” y “**Solo estudiantes antiguos**”. Si hay otras frutas pequeñas (uvas, ciruelas, etc.) será más de dos piezas por persona.

- ▶ Prepare unlabelled and washed fruit bowls the evening before and leave outside the cool room in order to eat them not too cold in the morning.
- ▶ Cut bananas in half if they are too big just before bringing to the dining room.
- ▶ Put signs, “**2 pieces of fruit per person**” and “**Old students only**”. If there are small fruits (grapes, plums etc.) more than 2 pieces per person is allowed.



## 15. CENA, TE/ DINNER, TEA

### ESTUDIANTES NUEVOS / NEW STUDENTS

- ▶ Poner carteles, “2 piezas de fruta por persona” y “Solo estudiantes nuevos”.
- ▶ Fruta, té, café, etc. Leche de vaca semidesnatada y leche de avena frías.

- ▶ Put signs, “2 pieces of fruit per person” and “New students only”.
- ▶ Fruits, teas, coffees etc. Cold half fat cow milk and oak milk.

### ESTUDIANTES ANTIGUOS / OLD STUDENTS

### LIMONADA

- ▶ Tener disponibles las teteras de metal para rellenarlas.

- ▶ Have metal teapots available to refill.

Nº raciones Nº of rations	30-35	60-70	90-100	110-130	140-150	
Agua / Water	9	18	27	35	42	litros litres
Limones/ Lemons	9	18	27	35	42	piezas pieces
Jengibre / Ginger	3 20	6 40	9 55	12 70	13 80	centímetros centimeters gramos grams

- ▶ Poner claramente marcado: “Solo estudiantes antiguos”
- ▶ Es mejor exprimir los limones a temperatura ambiente para obtener más jugo.
- ▶ Guardar media caja fuera y el resto en la cámara.

- ▶ Clearly marked: “Old students only”.
- ▶ It’s better to squeeze room temperatures lemons (more juice).
- ▶ Keep half a box in the storeroom and the rest in the cool room.

## 16. LIMONADA CALIENTE. INVIERNO / HOT LEMON WATER. WINTER

- ▶ Hervir un litro de agua con jengibre rallado dos minutos y añadirlo junto con el zumo de limón al agua caliente. Apagar el fuego.
- ▶ Tapar y servir caliente.
- ▶ Asegurar que hay suficiente azúcar y miel en los comedores.
- ▶ A las 17:15 horas comprobar si hace falta más.

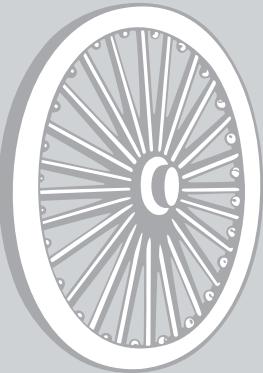
- ▶ Boil a liter of water with grated ginger for two minutes and add it together with the lemon juice to the hot water. Turn off the fire and cover.
- ▶ Serve hot.
- ▶ Make sure there is enough white, brown sugar and honey in the dining room.
- ▶ At 17:15 check if more is needed.

## 17. LIMONADA FRÍA. TIEMPO DE CALOR / COLD LEMON WATER. HOT WEATHER

- ▶ Poner un recipiente con el agua a enfriar desde por la mañana.
- ▶ Hervir un litro de agua con jengibre rallado durante dos minutos y añadirlo junto con el zumo de limón al agua fría antes de servir.
- ▶ Aseguraos de que hay suficiente azúcar blanco y moreno y miel en los comedores.
- ▶ A las 17:15 horas; comprobar si se necesita más.

- ▶ Put a container with water to cool from morning.
- ▶ Boil a litre of water with grated ginger for two minutes and add it together with the lemon juice to the cold water half an hour before serving.
- ▶ Make sure there is enough white and brown sugar and honey in the dining rooms.
- ▶ At 17:15; check if it is more needed.





Cap. 2

MENUS  
CURSO DE 10 DIAS  
MENUS  
10-DAY COURSE

**DÍA 0 / REGISTRATION DAY****0**

MENÚ DÍA 0	MENU REGISTRACION DAY
<b>Galletas ANZAC Sopa de verduras Pan</b>	<b>ANZAC biscuits Vegetables soup Bread</b>

**Nota:** Si el día 0 es muy caluroso preparar una crema fría en lugar de la sopa caliente.

**Note:** If day 0 is very hot prepare a cold cream instead of the soup.

**SOPA DE VERDURA / VEGETABLES SOUP**

PREPARACION PARA COCINAR LA SOPA EN LA MAÑANA O EL DÍA ANTERIOR	PREPARATION TO COOK DURING THE MORNING OR THE DAY BEFORE
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Hacer gomasio según la receta de la página 9.</li> <li>▶ Moler la linaza y dejar preparado sésamo molido para el hummus del día 3 en el almacén.</li> <li>▶ Completar y llenar las bandejas de aderezos y preparados.</li> <li>▶ Reponer en los comedores: bolsas de té, azúcar, café, etc.</li> <li>▶ <b>Las galletas deben estar listas antes de las 2.00 pm. Se puede hacer las galletas el día antes.</b></li> <li>▶ Una vez los profesores han llegado, preguntarles que tipo de comida van a querer durante el curso y si tienen dietas especiales, alguna petición específica, intolerancias, etc. También el extractor de humos.</li> </ul> <p><b>2.00 pm</b> Sacar las galletas para las mesas de inscripciones y leche fría (avena y vaca), té y café.</p> <p><b>6.00 pm</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Estar preparados y preguntar a los profesores cuándo se sirve la cena.</li> <li>▶ Servir la sopa, el pan, la mantequilla y la bandeja de aderezos (aceite, sal, gomasio, etc.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Make gomasio according to the recipe on page 9.</li> <li>▶ Grind the flaxseed and leave ground sesame prepared for day 3 hummus. Keep in the storage room.</li> <li>▶ Complete the trays of seasonings and preparations.</li> <li>▶ Check if something is missing in the dining rooms: tea bags, sugar, coffee, etc.</li> <li>▶ Anzac biscuits must be cooked to be ready before 2.00 pm. The biscuits can also be made the day before.</li> <li>▶ Once the teachers have arrived, ask them what kind of food they will want during the course, if they have special diets or any specific requests.</li> </ul> <p><b>2.00 pm</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Bring out biscuits for the registration tables and cold milk (oat and cow), tea and coffee.</li> </ul> <p><b>6.00 pm</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Be prepared and ask the teachers WHEN is serving the dinner.</li> <li>▶ Serve soup, bread, butter and the tray with oil, salt, etc.</li> </ul>

## DÍA 0 / REGISTRATION DAY

### GALLETAS ANZAC/ ANZAC BISCUITS

- Elaborar para 90-100 personas (4 bandejas). Habrá suficiente para recepción del día 0 y para el postre del día 1.
- Elaborate For 90-100 People (4 Trays). There will be enough for day 0 reception and day 1 dessert.

Nº de galletas Nº of biscuits	30-35	50-60	60-70	80	90-100	110-130	140-150	200*	
Copos avena Rolled oats	2	3	4	5	6	8	9	13	vasos glasses
Harina blanca Plain flour	3	5	6	7	8,5	11	13	18	vasos glasses
Azúcar moreno Brown Sugar	0,7	1	1,4	7	2,0	2,5	3,0	4,5	vasos glasses
Coco rallado Coconut	3	5	5	7	8,5	11	13	18	vasos glasses
Miel/Honey	1,5	2,5	3	3,5	4,0	5,5	6,5	11	cuchara table spoon
Aceite de girasol Sunflower oil	0,75	1	1,5	1,5	2	2,5	3	4,5	vasos glasses
Bicarbonato Bicarb. Soda	1,5	2,5	3	3,5	4	5	6	8	cucharita tea spoon
Agua / Water	0,5	0,8	1	1,2	1,5	1,7	2,5	3	litros litres

#### ►► RECETA CON GLUTEN / RECIPE WITH GLUTEN

► Usad guantes de látex para amasar.  
 ► Mezclar los copos, la harina, el azúcar y el coco rallado. Mezclar la miel con el aceite de girasol, bicarbonato y agua. Juntar con los ingredientes secos. Si resulta muy seco añadir un poco de aceite de girasol o más agua caliente.  
 ► Presionar la masa hasta 3 cm de grosor en bandejas. Hornear en el horno a 180°C durante 25 min. (aprox.) hasta que estén doradas.  
 ► Sacar del horno y cortar en cuadrados de 5-6 cm.  
**IMPORTANTE:** cortar antes de que se enfríe (unos 60 trozos por bandeja) y esperar a que se enfríen para sacarlos de la bandeja.

► Use latex gloves to knead.  
 ► Mix oats, flour, sugar, coconut. Mix honey with sunflower oil, add soda and water. Add to dry ingredients. If too dry add a little sunflower oil or more hot water.  
 ► Press into greased trays, 3 cm thick. Bake in the oven at 180°C for 25 minutes (approx.) until golden.  
 ► Remove from oven. Cut into squares about 5-6 cm.  
**IMPORTANT:** cut, before it cools down, squares about 60 pieces aprox. per tray . Wait they get cold before removing them from tray.

## DÍA 0 / REGISTRATION DAY

### SOPA DE VERDURAS / VEGETABLE SOUP

**IMPORTANTE:** Sacar caldo en proporción para el Risotto del día 4 / Make the broth in proportion for the risotto of day 4.

Nº de personas Nº of persons	30-35	50-60	60-70	80	90-100	140-150	
Cebollas/ Onions	0,5	0,8	0,9	1,2	1,5	2,1	kilogramos kilograms
Zanahorias/ Carrots	1,3	2,1	2,5	3,1	3,5	5,5	kilogramos kilograms
Nabos/ Turnips	1	1,6	1,9	2,3	2,8	4,2	kilogramos kilograms
Puerros /Leek	0,5	0,8	0,9	1	1,3	2,1	kilogramos kilograms
Repollo/ Cabbage	0,5	0,8	0,9	1	1,3	2,1	kilogramos kilograms
Apio/ Celery	0,5	0,8	0,9	1	1,3	2,1	kilogramos kilograms
Patatas/ Potatoes	0,8	1,3	1,5	2	2,2	3,4	kilogramos kilograms
Agua/ Water	8	18	20	26	34	47	litros litres
Lentejas/ Lentils	0,5	0,7	0,8	1	1,3	2	kilogramos kilograms

► Reservar y guardar en la cámara, en un recipiente de plastico etiquetado, los litros de caldo necesarios para el risotto del día 4.

► Cortar las verduras en la máquina. Usar el disco de corte mayor y dorar en la olla con un poco aceite de girasol. Añadir el agua a las verduras y sazonar dejando que hiervan a fuego lento durante 20 min.

► Reserve and store in the refrigerator in a labeled tupperware container, the liters of broth needed for the risotto on day 4.

► Cut all the veggies in the machine; use the disc with the thickest cutting blade and fry them in the pot where the soup will be made with little sunflower oil until golden brown. Add the water to the veggies, bring to boil, simmer for 20 minutes and then season to taste.

**NOTA:** Aprovechar la verdura que ha sobrado del curso anterior

**NOTE:** Please use up any leftover vegetables from the past course.

## DÍA 0 / REGISTRATION DAY

### CREMA FRÍA DE PUERROS Y PATATAS / COLD CREAM OF LEEKS AND POTATOES

**IMPORTANTE:** Sacar caldo en proporción para el risotto del día 4 / Make the broth in proportion for the risotto of day 4.

Nº de personas/ Nº of persons	30-35	50-60	60-70	80	90-100	140-150	170	
Puerros/Leek	6	10	11	15	18	28	30	kilogramos kilograms
Patatas/Patatoes	3	4,8	5,7	7,5	9	14	16	kilogramos kilograms
Cebollas/Onions	1	1,6	1,8	2,2	2,7	4	4,6	kilogramos kilograms
Leche soja/ Soya milk	1	2	3	4	5	6	7	litros litres
Aceite oliva/ Olive oil	0,150	0,250	1,4	1,6	2	3	3,5	litros litres
Pimienta /Pepper	0,7	1,2	1,4	1,6	2	3	3,5	cuchara table spoon
Agua/wáter	7,2	12	14	17,5	20,5	31,5	37	litros litres
Sal /Salt	Al gusto/ To taste							

- Reservar y guardar en cámara en un recipiente de plástico etiquetado el caldo necesarios para el risotto del día 4.
- Guardar en la cámara la bebida de soja y unos 10 o 12 litros de agua.
- Lavar bien los puerros y usar solo la parte blanca, reservando lo verde para otras recetas (como las lentejas estofadas día 1). Pelamos las cebollas y las patatas. Lo cortamos todo en la máquina usandola cuchilla más fina.
- Poner las verduras en la olla con el aceite y sofreír (atención, el puerro se quema rápido). Añadir agua caliente suficiente para cubrirlas y cocer hasta que queden tiernas.
- Añadir la leche de soja fría junto con la pimienta y la sal al gusto. Triturar añadiendo el agua fría necesaria hasta conseguir la textura adecuada. Guardar en la cámara frigorífica/

- Reserve and store in the chamber in a labeled tupperware container the liters of broth needed for the risotto on day 4.
- Store in the chamber the soy drink and about 10 or 12 litres of water.
- Wash the leeks well and use only the white part, reserve the green part for other recipes. Peel the onions and potatoes. We cut everything in the machine using the finest blade.
- We put the vegetables in the pot with the right amount of water to cover and cook until tender.
- We drained the water into a metal container and added it if necessary.
- Add the litres of cold soy milk together with the tablespoons of pepper and salt to taste. Crush with the necessary cold water until it has the right texture. Save it in the cold room.

**Opcional en días de calor:** Si se quiere fría, hacer la crema el día -1 y dejarla en la cámara

**Optional on hot days,** if wanted it cold, prepare the cream on day -1 and leave it in cold room.

## DÍA 0 / REGISTRATION DAY

PREPARACION PARA EL DIA 1	PREPARATION FOR DAY 1
<p>► PONER LENTEJAS EN REMOJO PARA HERVIR EL SIGUIENTE DÍA.</p> <p>► Cortar las zanahorias, el apio y el puerro con la máquina (usar la parte verde del puerro sobrante de la crema fría del día 0, para las lentejas. Guardar y etiquetar "Lentejas d-1".</p> <p>► Preparar la calabaza para mañana. Lavarla y cortarla en rodajas de unos 2 centímetros de grosor sin quitar la piel y quitando las pepitas.</p> <p>► Hacer galletas ANZAC si no quedaron suficientes para el postre del d-1.</p> <p>► Si es necesario preparar yogur y compota.</p> <p>► Preparar la fruta para la mañana siguiente y dejarla fuera de la nevera para que no esté fría para el desayuno del día siguiente.</p> <p>► Preparar la mermelada, cortar la mantequilla en cubos y la margarina para el desayuno.</p>	<p>► PUT LENTILS TO SOAK TO BOIL THE NEXT DAY.</p> <p>► Cut the carrots and celery with the machine and the leek by hand, for the lentils. Save and label "Lentils d-1".</p> <p>► Prepare the pumpkin for tomorrow. Wash and cut into slices of about 2 centimeters thick without removing the peel but removing the seeds.</p> <p>► Make ANZAC cookies if there were not enough left for the dessert of d-1.</p> <p>► If it is necessary prepare yogurt and compote.</p> <p>► Prepare the fruit for the next morning and leave it out of the fridge so that it is not cold in the morning.</p> <p>► Prepare the jam, cut the butter into small cubes and the margarine for breakfast.</p>



DÍA 1 / DAY 1

1

## MENÚ DÍA 1

**Lentejas guisadas**  
**Calabaza en salsa de naranja**  
**Arroz integral**  
**Ensalada**  
**Pan**  
**Galletas ANZAC**

## MENU DAY 1

**Stewed lentils**  
**Pumpkin in orange sauce**  
**Brown rice**  
**Salad**  
**Bread**  
**ANZAC biscuits**

## LENTEJAS GUISADAS / STEWED LENTILS

Cocer las lentejas a las 5:30 a.m. / Cook the lentils at 05:30 a.m.

Nº raciones Nº of rations	30-35	50-60	60-70	90-100	110-130	140-150	170	
Aceite girasol Sunflower oil	100	160	180	280	340	420	500	Militros millilitres
Cebollas / Onions	0,8	1	1,2	1,7	2	2,5	3	kilogramos kilograms
Puerro / Leek	0,5	0,8	0,9	1,4	1,7	2	2,5	kilogramos kilograms
Apio / Celery	0,2	0,4	0,5	0,7	0,9	1	1,2	kilogramos kilograms
Zanahorias / Carrots	1	1,6	1,9	2,8	3,5	4,2	4,9	kilogramos kilograms
Ajo / Garlic	0,5	6	7	10	13	15	18	dientes cloves
Tomate triturado lata Tomato sauce tin	0,5	0,8	0,9	1,4	2	21	2,5	kilogramo kilograms
Hierbas provenzales Herbs. de Provence	3	5	6	8	11	13	15	cuchara table spoon
Hojas de laurel Bay leaves	2	3	4	5	6	8	9	unidades units
Pimienta / Pepper	0,5	8	0,9	1,4	1,7	2,1	2,5	cuchara table spoon
Sal / Salt	0,5	0,8	0,9	1,4	1,7	2,1	2,5	cuchara table spoon
Comino/ Cumin	0,5	0,8	0,9	1,4	1,7	2,1	2,5	cuchara table spoon
Lentejas/Lentils	1,6	2,7	3,2	4,6	5,9	7,1	8,3	kilogramos kilogram
Agua/Water	2,4	4	4,7	7	8,7	10,5	12,4	litros litre

## DÍA 1 / DAY 1

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Lavar las lentejas que han estado en remojo. Hervirlas en una olla separada, porque necesitan bastante tiempo para hacerse.</li> <li>▶ Cortar en trozos pequeños las cebollas, el ajo, las zanahorias y el apio aprovechando tallos y hojas. Lavar el puerro y cortar en rodajas.</li> <li>▶ Calentar aceite en una cazuela, saltear cebollas, ajos y luego el puerro durante 10 min.</li> <li>▶ Añadir el tomate, el apio, zanahoria, los condimentos y el agua. Llevar a ebullición durante 20 minutos.</li> <li>▶ Añadir las lentejas y dejar hervir 30 minutos más, removiendo de vez en cuando. Las lentejas deberían estar cremosas.</li> </ul> <p>Comprobar si se necesita añadir un poco más de agua.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Wash the lentils with enough water. Boil them in a separate pot, they need quite some time to be done.</li> <li>▶ Cut and chop the onions, carrots, garlic and celery using stems and leaves, into small pieces. Wash the leek well and cut into small slices.</li> <li>▶ Heat oil in a pan, sauté leek, onions and garlic 10 min. Add the cut vegetables.</li> <li>▶ Add the tomato sauce, celery, carrots, seasonings and water, bring to boil for 20 min.</li> <li>▶ Add the lentils and cook for another 30 min, stirring occasionally. The lentils should be creamy.</li> </ul> <p><b>Check if needs to add a little bit of water.</b></p>

## CALABAZA EN SALSA DE NARANJA / PUMPKIN IN ORANGE SAUCE

Nº de raciones Nº of rations	30-35	50-60	60-70	90-100	110-130	140-150	170	
Calabaza/ Pumpkin	5	9	10,5	15,5	19,6	23,7	27,8	kilogramos kilograms
Aceite para engrasar las bandejas/ Oil to grease the trays.								

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sacar la calabaza cortada de la nevera.</li> <li>▶ Mezclar los ingredientes de la salsa de naranja.</li> <li>▶ Poner las rodajas de calabaza en bandejas en el horno a 150°C unos 20 o 30 min.</li> <li>▶ Añadir la salsa de naranja y la ralladura de las naranjas en los últimos 10 min.</li> <li>▶ Añadir sal a gusto. Comprobar el punto de sal antes de servir y rectificar si es necesario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Take out the cut pumpkin from the fridge.</li> <li>▶ Mix the sauce ingredients orange.</li> <li>▶ Put the sliced pumpkin in oven at 150 ° C for 20 or 30 min.</li> <li>▶ Add the orange sauce and the orange zest at the last 10 min.</li> <li>▶ Add salt to taste and verify saltiness before serving.</li> </ul>

## DÍA 1 / DAY 1

## SALSA DE NARANJA / ORANGE SAUCE

Nº de raciones Nº of rations	30-35	50-60	60-70	90-100	110-130	140-150	170	
Jengibre fresco rallado grated Fresh ginger	10	20	25	35	45	55	65	gramos grams
Azúcar moreno brown sugar								
Agua / Water	0,4	0,7	0,8	1,2	1,5	1,8	2,2	litros litres
Zumo naranja Orange juice	0,5	0,8	1	1,4	1,7	2,1	2,5	litros litres
Ralladura Naranja Orange zest	Usar las mismas naranjas del zumo/Use the zest of the juice oranges							
Sal / Salt	Al gusto / (to taste)							

PREPARACION PARA EL DIA 2	PREPARATION FOR DAY 2
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Cortar tofu, poner a marinar cubriendo completamente el tofu y guardar en la nevera tapado en un tupper grande.</li> <li>▶ Cortar las verduras con la máquina, ponerlas en un recipiente plástico con tapa, con etiquetas en cada recipiente que digan “día 2”. Guardar en la cámara, dejar en la balda que pone “Preparaciones”.</li> <li>▶ Cortar las cebollas y los ajos y guardar en un tupper cerrado en la nevera.</li> <li>▶ Hacer mayonesa de soja para la ensalada Waldorf.</li> <li>▶ Hacer el bizcocho de zanahoria y dejarlo enfriar. Cubrir con una tapadera y guardar en la cámara.</li> <li>▶ Preparar las frutas del desayuno, lavar y dejar fuera de la cámara.</li> <li>▶ Preparar la mermelada, cortar la mantequilla en cubos pequeños y la margarina para el desayuno.</li> <li>▶ Preparar, si es necesario, yogur y compota.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Cut tofu, marinate covering completely the tofu and store in the fridge covered in a big container.</li> <li>▶ Cut the vegetables with the machine, put them in a container with a lid, with labels on each container that say “day 2”. Store in the chamber, leave on the shelf that says “Preparations”.</li> <li>▶ Cut the onions and garlic and put in the fridge in a closed container.</li> <li>▶ Make soy mayonnaise for the Waldorf salad.</li> <li>▶ Make the carrot cake and let it cool. Cover with a lid and store in the chamber.</li> <li>▶ Prepare the breakfast fruits, wash and leave out of the chamber.</li> <li>▶ Prepare the jam, cut the butter into small cubes and margarine for breakfast</li> <li>▶ Prepare, if necessary, yogurt and compote.</li> </ul>

DÍA 2 / DAY 2

2

MENÚ DÍA 2	MENU DAY 1
<b>Tofu al horno</b> <b>verduras salteadas</b> <b>ensalada Waldorf</b> <b>arroz integral</b> <b>ensalada</b> <b>pan</b> <b>pastel de zanahoria</b>	<b>Baked tofu</b> <b>stir-fry veggies</b> <b>Waldorf salad</b> <b>brown rice</b> <b>salad</b> <b>bread</b> <b>carrot cake.</b>

**NOTA:** Poner los garbanzos para el hummus día 3 en agua**NOTE:** Put the chickpeas for the hummus day 3 in water

### TOFU AL HORNO / BAKED TOFU

Nº raciones Nº of rations	30- 35	50-60	60-70	90-100	110-130	140-150	170	
Tofu	3	5	6	8,5	10	13	15,5	kilogramos kilograms
Jengibre rallado Grated ginger	60	100	120	170	220	260	300	gramos grams
Aceite oliva Olive oil	3,5	6	7	10	13	16	18,5	cuchara table spoon
Salsa de soja Soya sauce Agua/Water	0,6 0,3	1 0,5	1,2 0,6	1,8 0,8	2,2 0,9	2,6 1,1	3,1 1,2	litros liters
Zumo de limón Lemon juice	2,5	4	5	7	9	10,5	12	piezas pieces
Miel/ Honey	3,5	6	7	10,5	13	16	18,5	cuchara table spoon
Ajo machacado Crushed garlic	5	8	9	13	17	21	24	dientes cloves

**ATENCIÓN DIETAS ESPECIALES:** la salsa de soja contiene gluten.**ATTENTION SPECIAL DIETS:** Soy sauce contains gluten.**NOTA:** Apartar tofu sin marinar para estudiantes con intolerancia al gluten**NOTE:** Separate unmarinated tofu for students with gluten intolerance.

# DÍA 2 / DAY 2

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mezclar la salsa de soja con el agua, el jengibre, el ajo machacado y la miel el día anterior. Remover bien y reservar para añadir sobre el tofu cortado.</li> <li>▶ Cortar cada kilo de tofu en 14 lonchas y colocarlas dentro de un tupper o bandeja.</li> <li>▶ Verter la mezcla sobre las lonchas y dejarlo en la cámara tapado maacerando hasta el día siguiente.</li> <li>▶ Pintar con un poco de aceite unas bandejas, colocar las lonchas de tofu con el jugo de maceración.</li> <li>▶ Colocar en el horno las bandejas durante 14 minutos a 150° C.</li> <li>▶ Vigilar que esté un poco dorado y sacarlo. Es importante que no se dore mucho para que no se seque.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mix the soy sauce with the water, add the ginger, crushed garlic and honey. Stir well and reserve to add over the tofu.</li> <li>▶ Cut the tofu, each kilo into 14 slices, and place them on the metal trays.</li> <li>▶ Pour the mixture over the slices and leave it in the camara covered to marinate until the follow day. In the morning the slices will have been turned over.</li> <li>▶ Paint with oil in some trays and place the tofu slices with its own maceration juice, which it will have previously to be drained with a strainer.</li> <li>▶ Place the trays in the oven for 14 minutes at 150° C.</li> <li>▶ Check that the tofu is a little browned and remove.</li> </ul>

## VERDURAS SALTEADAS / STIR FRY VEGGIES

## DÍA 2 / DAY 2

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Cortar todas las verduras en trozos pequeños con la máquina, reservar separadas.</li> <li>▶ En una olla o wok grande calentar aceite de cocinar cubriendo la base.</li> <li>▶ Saltear los ajos durante unos minutos. Añadir el jengibre rallado, la cebolla, el pimiento, la zanahoria y saltear un poco más.</li> <li>▶ Echar el repollo para que baje el volumen y quepa todo en el wok, utilizar dos palas (cucharas de plástico) para remover y saltear de una manera homogénea. Despues añadir el resto de las verduras, salpimentar y remover.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Cut all the vegetables into small pieces with the machine, keep them separate.</li> <li>▶ In a large pot or wok heat cooking oil covering the bottom of the pot.</li> <li>▶ Sauté garlic for a few minutes and add the grated ginger, onion, pepper, carrot and sauté a little more.</li> <li>▶ Put the cabbage to reduce the volume and fits everything in the wok. Use the two scoops (plastic spoons) to stir in order the vegetable be sautéed homogeneously. Then continue with the rest of the vegetables, season and stir.</li> </ul>

## ENSALADA WALDORF / WALDORF SALAD

Nº de raciones Nº of rations	60	75	90-100	140-150	180	
Col (repollo)/ Cabbage	1,6	2	2,5	4	5	kilogramos kilograms
Apio/ Celery	0,8	1	1,5	2	2,5	kilogramos kilograms
Manzanas/ Apples	1,5	2	2,5	4	5	kilogramos kilograms
Anacardos Cashew nuts	0,4	0,5	0,6	1	1,2	kilogramos kilograms
Mayonesa de soja Soya mayonnaise	1,5	2	2,5	4	5	litros litres

►►► Precaución con las intolerancias a los frutos secos / Caution to nut intolerance

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Hacer la mayonesa de soja el día anterior.</li> <li>▶ Rallar o cortar la col (repollo) en la máquina, cortar lo más fino posible.</li> <li>▶ Cortar el apio (hojas y tallos) finamente a mano.</li> <li>▶ Pelar, quitar las pepitas y cortar las manzanas a mano en trozos finos de 1 cm.</li> <li>▶ Exprimir un poco de zumo de limón sobre la manzana cortada para evitar que se ponga marrón.</li> <li>▶ Picar los anacardos en trozos pequeños y mezclar todos los ingredientes. Si no hay anacardos usar almendras, avellanas o nueces.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Make the soy mayonnaise the day before.</li> <li>▶ Grate or cut the cabbage using the Robot Coupé, cut as fine as possible.</li> <li>▶ Cut the celery (leaves and stems) finely by hand.</li> <li>▶ Peel, remove the seeds and cut the apples by hand in to cubes. approximately 1 cm.</li> <li>▶ Squeeze a little lemon juice over the cut apples to prevent them from turning brown.</li> <li>▶ Chop the cashews into small pieces and mix all the ingredients. If there are no cashews use almonds, hazelnuts or walnuts.</li> </ul>

## DÍA 2 / DAY 2

## MAYONESA DE SOJA / SOY MAYONNAISE

Nº de raciones Nº of rations	30- 35	60-70	90-100	110-130	140-150	170	
Leche de soja Soymilk	0,3	0,5	0,7	0,9	1	1,2	Litros litres
Vinagre o limón Vinegar or lemon	3	6,5	9,5	12	14	16	cuchara table spoon
Sal/Salt	1,5	3	4,5	6	6,7	7,5	cuchara table spoon
Aceite girasol Sunflowers oil	0,5	1	1,4	1,8	2	2,4	litros litres

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>► En una jarra de plástico, estrecha y alta añadir la leche de soja, el aceite y sal a temperatura ambiente.</li> <li>► Colocar la batidora en el fondo del vaso y sin moverla, batir a velocidad baja. Una vez se ha ligado la mezcla en el fondo, mover la batidora poco a poco de arriba abajo, para ligar el aceite que hay en la superficie del vaso.</li> <li>► Cuando ya esté ligado añadir el zumo de limón y batir.</li> <li>► Si se cortase en algún momento, añade un chorrito más de aceite y sigue batiendo sin mover.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► In a tall, narrow plastic jug bring the soy milk to room temperature as well as the oil and salt.</li> <li>► Putting the mixer in the bottom of the glass and without moving it, beat at low speed. Once the mixture has blended to the bottom, move the mixer little by little from top to bottom, so that it binds the oil on the surface of the glass.</li> <li>► Once is mixed add the lemon juice and beat.</li> <li>► If it cuts at some point, add a little more oil and continue beating without stirring.</li> </ul>

ARROZ INTEGRAL / BROWN RICE

Ver la receta en el apartado inicial./ See recipe in the beginning chapter.

ENSALADA / SALADS

Ver la receta en el apartado inicial./ See recipe in the beginning chapter.



## DÍA 2 / DAY 2

## PASTEL DE ZANAHORIA / CARROT CAKE

Preparar en la tarde del día 1 / Prepare in the afternoon of day 1

Nº de raciones Nº of rations	30-35	50-60	60-70	90-100	110-130	140-150	
Harina integral Whole flour	0,75	1,2	1,5	2	2,5	3	kilogramos kilograms
Levadura en polvo Baking powder	3	4,8	5,5	8,3	10,5	12,5	cuchara table spoon
Azúcar moreno Sugar brown	100	200	230	340	430	520	gramos grams
Aceite de Girasol Sunflower oil	0,4	0,65	0,75	1,1	1,4	1,65	litros litres
Pasas/Raisins	0,35	0,75	0,9	1,2	1,6	2	kilogramos kilograms
Zanahoria rallada/ Carrots grated	1	1,6	2	2,8	3,5	4,2	kilogramos kilograms
Manzana rallada/ Apples grated	0,5	0,8	1	1,3	1,7	2,1	kilogramos kilograms
Canela/Cinnamon	4	6,4	7,6	11	14	17	cuchara table spoon
Jengibre/Ginger	4	6,4	7,6	11	14	17	cuchara table spoon
Clavo en polvo/ Clove in powder	0,5	0,8	0,9	1,3	1,7	2	cuchara table spoon
Coco rallado Coconut grated	170	280	330	480	600	730	gramos grams
Agua tibia Warm water	1	1,6	1,9	2,8	3,5	4,2	vasos glasses

## ►► RECETA CON GLUTEN / RECIPE WITH GLUTEN

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mezclar los ingredientes secos y añadir aceite, pasas y zanahoria.</li> <li>▶ Añadir los otros ingredientes y mezclar.</li> <li>▶ Untar unas bandejas (varía según la cantidad) con aceite de girasol para evitar que se pegue el bizcocho. Verter la mezcla en 4 cm de grosor en las bandejas.</li> <li>▶ Poner al horno durante 40-50 min al 180°C habiendo precalentado previamente el Horno a 200.</li> <li>▶ Sacar del horno y esperar a que se enfrie para cortar en cuadrados de 5-6 cm, 60 trozos por bandeja, 10 por seis filas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mix the dry ingredients and add oil, raisins and carrot.</li> <li>▶ Add all other ingredients and stir in.</li> <li>▶ Spread few trays (depends on the amount) with sunflower oil to prevent the cake from sticking. Pour the mix into trays at about 4 cm thick.</li> <li>▶ Bake for 40-50 min in preheated oven 180°C.</li> <li>▶ Remove from the oven and wait to be cool to cut them into 5-6 cm squares, about 60 pieces per tray, 10 by 6 rows.</li> </ul>

## DÍA 2 / DAY 2

PREPARACIÓN PARA EL DÍA 3	PREPARATION FOR DAY 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>► CAMBIAR EL AGUA LOS GARBANZOS QUE PUSIMOS EL DIA 2 PARA EL DÍA 3, Y DEJAR EN REMOJO EN LA CÁMARA BIEN ETIQUETADO.</li> <li>► Pelar las patatas, cubrir con agua y guardar en la cámara. Cortar verduras para guiso de patatas y reservar en cámara.</li> <li>► Pesar berenjenas, lavar y guardar en cámara. Con etiqueta “berenjenas d-3”.</li> <li>► Tener en cuenta que habrá que HERBIR GARBANZOS MAÑANA a las 5:30.</li> <li>► Ver si hay suficiente sésamo molido para el Tahini.</li> <li>► Hacer natillas de chocolate.</li> <li>► Lavar la fruta y colocar en las fuentes para el desayuno. Dejar fuera de la cámara.</li> <li>► Preparar la mermelada, cortar la mantequilla en cubos y la margarina para el desayuno.</li> <li>► Preparar, si es necesario, yogur, compota y germinados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► SOAK CHICKPEAS FOR DAY 3 AND LEAVE TO SOAK IN THE CHAMBER IN A LABELED CONTAINER.</li> <li>► Peel the potatoes, cover them with water and store in the chamber. Cut vegetables to stew potatoes and leave reserved in the chamber.</li> <li>► Weigh aubergines, wash and store in a chamber. With label “d-3 aubergines”.</li> <li>► Make hummus, see if there is enough ground sesame for the Tahini.</li> <li>► Make chocolate custard.</li> <li>► Prepare the fruits for breakfast. Get them out of the chamber for the next morning.</li> <li>► Prepare the jam, cut the butter into small cubes and the margarine for the breakfast.</li> <li>► Prepare, if necessary, yogurt, compote and sprouts.</li> </ul>



# DÍA 3 / DAY 3

3

MENÚ DÍA 3	MENU DAY 3
Patatas guisadas	Potato stew
Berenjenas al horno	Baked aubergines
Hummus	Hummus
Arroz integral	Brown rice
Ensalada	Salad
Pan	Bread
Natillas de chocolate	Chocolate custard

# GUISO DE PATATAS / POTATO STEW

## DÍA 3 / DAY 3

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>► Cortar en trozos pequeños la cebolla y pimiento rojo y verde. Y sofreír.</li> <li>► Cuando esté pochada la cebolla, se añaden las patatas peladas y cortadas en trozos de 2 cm.</li> <li>► Conectar la batidora grande en el enchufe donde están los peladores, tijeras, etc. y batir en la olla grande.</li> <li>► Con la batidora pequeña, batir el perejil fresco, ajo, comino, sal, un vaso de agua tibia. Añadir a las patatas y remover.</li> <li>► Añadir agua caliente hasta casi y dejar cocinar 15 minutos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Sauté onion, green and red pepper.</li> <li>► When the transparent onion (poached) is present, add the cut potatoes.</li> <li>► Connect the big hand blender to the socket near the peelers, scissors etc, and blend a little bit.</li> <li>► With the small mixer, crush fresh parsley, garlic, cumin, salt, a glass of warm water and add to the potatoes and stir.</li> <li>► Add water (not cold) until covered (a little less), and cook for 15 minutes.</li> </ul>

## BERENJENAS AL HORNO/ BAKED EGGPLANTS

Nº de raciones Nº of rations	30-35	50-60	60-70	90-100	110-130	40-150	170	
Berenjenas eggplants	5	9	10	15	20	23	27	kilogramos kilograms
Pimentón dulce Paprika	1	2	3	4	5	6	7	cuchara table spoon
Aceite de oliva Olive oil								litros liters
Sal/ Salt				Al gusto/ To taste				
Un poco de aceite para engrasar las bandejas, es muy importante que no queden demasiado aceitosas/ A little oil to grease the trays, it is very important that they are not too oily								

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>► Cortar las berenjenas por la mitad longitudinalmente, y cada mitad en 3 partes, colocar en bandejas y sal pimentar.</li> <li>► Después pintar las bandejas con un poco de aceite para evitar que queden aceitosas. Poner al horno a 150 grados, vapor 7, durante 60 minutos.</li> <li>► Cuando se va a servir, en una sartén poner el aceite de oliva con el pimentón durante unos segundos sin quemarlo. con una cuchara poner un poco de aliño tibio sobre las berenjenas y servir.</li> <li>► NO añadir aceite en las berenjenas al hornearlas. Solo el que ponemos para engrasar la bandeja.</li> <li>► El preparado de pimentón y aceite, la cantidad que se rocía sobre cada trocito de berenjena, corresponde a media cucharadita de té.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Cut the aubergines in half in diagonal, each piece cut into 3 pieces, put in trays and sprinkle with Salt and paper.</li> <li>► Then we grease the trays with very little oil. We put them in the oven at 150 degrees for 60 minutes with Vapor 7 program.</li> <li>► When it is going to be served, in a frying pan put the olive oil with the paprika for a few seconds avoiding it from burning. It is IMPORTANT that the oil of the dressing is warm. With a spoon we put a little on the aubergines and serve.</li> <li>► You must NOT put oil on the aubergines when baking them.</li> <li>► When the paprika and oil preparation is added, the amount on each piece of aubergine is half a teaspoon of tea.</li> </ul>

## DÍA 3 / DAY 3

Nºraciones Nº rations	30-35	50-60	60-70	90-100	110-130	140-150	170	
Garbanzos Chickpeas	1	1,6	1,9	2,8	3,5	4,2	4,9	Kilogramo kilograms
Cominopolvo Cumin	3	5	5,9	8,6	10,9	13,2	15	Cuchara table spoon
Limones Lemons	2	3	3,5	5,2	6,5	7,9	9,3	Piezas pieces
Sal /Salt	1	1,6	1,9	2,8	3,5	4,2	4,9	Cuchara table spoon
Pimienta Pepper	1	1,6	1,9	2,8	3,5	4,2	4,9	Cuchara table spoon
Ajo /Garlic	4	6	7	10	13	15,8	18,5	Dientes cloves
Tahini Tahini	0,3	0,5	0,6	0,8	1	1,3	1,5	Kilogramos kilograms
Bicarbonato Sodium Bicarbo- nate	1	1,5	2	2,2	2,5	3	3,2	Cuchara table spoon
Agua /Water	A demanda/ On request							
Aceite de oliva Olive oil Pimenton dulce	Para decorar el humus y espolvorear pimentón/ To cover the hummus and sprinkle with sweet paprika.							

## ► Receta sin gluten / Gluten free recipe

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>► Poner a cocer los garbanzos en agua con bicarbonato hasta que están blandos (40 minutos)</li> <li>► Escurrir los garbanzos.</li> <li>► Triturar los garbanzos con el resto de los ingredientes y añadir un poco de agua caliente para que quede cremoso.</li> <li>► Decorar con un poco de aceite de oliva y pimentón.</li> <li>► Como hacer Tahini: batir 1,3 kg semillas de sésamo trituradas con 300 cl de aceite de girasol (un vaso y medio) hasta que quede una textura cremosa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Cook the chickpeas with water and add the sodium bicarbonate until they soften (aprox. 40 minutes).</li> <li>► Drain the water.</li> <li>► Crush the chickpeas and mix well with the rest of the ingredients and add hot water until obtaining a creamy texture.</li> <li>► Decorate with olive oil and sweet paprika.</li> <li>► How to make Tahini: blend 1.3 kg of ground seeds with 300 c.c. of sunflower oil until it gets a creamy texture.</li> </ul>

ARROZ INTEGRAL/ BROWN RICE

Ver la receta en el apartado inicial. Hacer menor cantidad de arroz hoy, porque hay patatas./

Make less rice today, because there are potatoes.

ENSALADA/ SALADS

Ver la receta en el apartado inicial / See recipe in the beginning chapter.

Añadir remolacha rallada y apio / Add grated beets and celery.

## DÍA 3 / DAY 3

## NATILLAS DE CHOCOLATE / CHOCOLATE CUSTARD

Nº raciones Nº rations	30-35	50-60	60-70	90-100	110-130	140-150	170	
Harina de maiz Corn flour	180	360	420	625	780	950	1100	gramo grams
Leche soja Soya milk	3	6	7	10	13	16	18	litros litres
Azúcar moreno Brown sugar	0,62	1	1,2	1,7	2,2	2,6	3,1	kilo kilo
Cacao puro Pure cocoa	9	14	16	24	30	36	43	cuchara table sp
Semilla sésamo/ Sesame seeds	Una pequeña cantidad sobre cada vasito(decoración opcional) A small amount on each cup (optional decoration)							

## ► Receta sin gluten / Gluten free recipe

PREPARACIÓN PARA DÍA 4	PREPARATION FOR DAY 4
<ul style="list-style-type: none"> <li>► Lavar los garbanzos para el día 5. dejar en remojo en la cámara.</li> <li>► Lavar y cortar los champiñones en cuartos, tapar y reservar en la cámara.</li> <li>► Dejar las cebollas, ajos y puerro cortados tapados en la cámara.</li> <li>► Sacar de la cámara, o descongelar, el caldo de verduras para el risotto.</li> <li>► Picar el perejil para el risotto y reservar en la cámara.</li> <li>► Separar el queso rallado para el risotto.</li> <li>► Cortar las zanahorias en la máquina.</li> <li>► Lavar, cortar las manzanas y hacer en el horno. Dejar enfriar y guardar en la cámara para día siguiente. Ver receta.</li> <li>► Hacer más germinados si hace falta.</li> <li>► Preparar las fuentes de fruta para el desayuno.</li> <li>► Preparar, si es necesario, yogur y compota.</li> <li>► Preparar la mermelada, mantequilla y margarina para el desayuno y guardar tapada en la cámara para el día siguiente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► WASH THE CHICKPEAS FOR DAY 5 AND LEAVE TO SOAK IN THE COOL ROOM.</li> <li>► Wash and cut the mushrooms to quarters, cover and store them in the cool room.</li> <li>► Cut the onions, garlic and leek and store in the chamber well covered.</li> <li>► Remove from chamber, or defrost, vegetable broth for risotto.</li> <li>► Separate and weigh the grated cheese (risotto).</li> <li>► Chop parsley for risotto and store in the cool room.</li> <li>► Cut the carrots in the machine.</li> <li>► Count, wash and cut the apples and cook them in the oven. Let cool and store for the next day in the cool room. See recipe.</li> <li>► Start more sprouts if necessary.</li> <li>► Prepare the fruit platters for breakfast.</li> <li>► Prepare, if necessary, yogurt and compote.</li> <li>► Prepare the jam, butter and margarine for breakfast. Store covered in the cool room.</li> </ul>

DÍA 4 / DAY 4

4

MENÚ DÍA 4

**Risotto de champiñones con queso rallado.**  
**Zanahorias y guisantes.**  
**Arroz integral.**  
**Ensalada.**  
**Pan.**  
**Natilla de chocolate.**

MENU DAY 4

**Risotto with mushrooms with grated cheese.**  
**Carrots and peas.**  
**Brown rice.**  
**Salads.**  
**Bread.**  
**Baked apples.**

Sería beneficioso que todos los servidores pudieran estar en la sala para Vipassana, que termina justo antes de las 17:00. Si no hay tiempo para descansar antes de la meditación de grupo (Group Sitting) los servidores pueden descansar durante el GS. Quizás uno o dos servidores pueden sentarse en la parte trasera de la sala para que puedan salir un poco antes para calentar el agua con limón y preparar los comedores. Pedir permiso al AT para hacer esto. Si el AT aconseja que un servidor permanezca fuera de la sala durante Vipassana, éste descansará de 13:00-13:55 y meditará de 14:00-15:00.

Today it would be beneficial if all the servers could be in the hall for Vipassana which will just before 17:00 so if there is no time for rest before the group sit servers can rest during the GS. One or two servers might want to sit at the back of the hall during Vipassana so that they can leave a little earlier to heat up the lemon water and set up the dining halls. They should seek permission from the AT to do this. If the AT advises that one server needs to stay out of the hall during Vipassana, that server will rest from 13:00 to 13:55 and will meditate from 14:00 to 15:00.

## DÍA 4 / DAY 4

## RISOTTO DE CHAMPIÑONES / MUSHROOM RISOTTO

EMPEZAR A COCINAR A LAS 9:30 / START COOKING AT 9:30

Cocinar menos arroz integral en los días en que se sirve el risotto. Cook less brown rice on days when there is Risotto.

Nº raciones Nº rations	30-35	50-60	60-70	90-100	110-130	140-150	170	
Arroz integral Brown rice	2,5	4	4,5	7	8,5	10,5	12,5	kilogramo kilograms
Champiñón Mushroom	2,5	4	4,5	7	8,5	10,5	12,5	kilogramo kilograms
Caldo verdura Broth	6	10	11	15	19	23	27	litros litres
Cebollas Onions	0,6	1	1,2	1,7	2,2	2,6	3	kilogramo kilograms
Puerro/ Leek	0,6	1	1,2	1,7	2,2	2,6	3	kilogramo kilograms
Leche de soja/ soya milk	1	2	2,3	3,5	4,3	5,2	6	litros litres
Perejil fresco/ Fresh parsley	1,8	3	3,5	5	6,5	8	9,2	cucharita tea spoon
Aceite de oliva/ olive oil	0,25	0,4	0,45	0,7	0,85	1	1,2	litros liters
Ajo /Garlic	5	10	11	17	21	26	30	dientes cloves
Nuez moscada Nutmeg Sal /Salt	Al gusto/ To taste							

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>► Calentar el caldo de verduras del dia 0 en una olla. Reservar al lado de la olla para poder agregarle al arroz fácilmente.</li> <li>► Cortar los ajos en láminas, picar la cebolla y el puerro. Lavar los champiñones. Poner todo en la olla baja con el aceite de oliva y rehogar. Salpimentar.</li> <li>► Añadir la leche de soja, la nuez moscada y cocer a fuego lento hasta que los champiñones estén hechos y se haya reducido un poco la leche. Remover constantemente..</li> <li>► Añadir el arroz, mezclar bien y añadir la mitad del caldo de verduras, el perejil picado y salpimentar. Remover para que el arroz suelte el almidón y quede suave y espeso.</li> <li>► Cuando el caldo se reduzca, añadir el restante caldo y dejar cocer removiendo hasta que termine de cocer el arroz rectifica de sal y pimienta si es necesario. Dejar tapado hasta la hora de servir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Get warm the vegetable broth from day 0 and reserve next to pot you can add it to the rice easily.</li> <li>► Cut the garlic into slices, chop the onion and leek and wash the mushrooms. Put everything in the pot with olive oil and sauté. Add salt and pepper. Add the soy milk, nutmeg, and simmer until the mushrooms are done and have absorbed some milk.</li> <li>► Add the rice, mix well and add half of the vegetable broth, chopped parsley and return to salt and pepper. Stirring makes the starch of the rice loose and become soft and thick, to get the consistency of a risotto. When there is almost no broth, add the remaining broth and let the rice finish cooking, stirring and add salt and pepper if necessary. Leave covered until serving time.</li> </ul>

## DÍA 4 / DAY 4

## ZANAHORIAS Y GUISANTES / CARROTS AND PEAS

Nº raciones Nº rations	30-35	50-60	60-70	90-100	110-130	140-150	170	
Zanahoria Carrots	3,5	6	7	10,3	13	15,5	18	kilogramos kilograms
Guisantes/Peas	1,8	3	3,5	5	6,5	7,9	9	kilogramos kilograms
Sal/Salt	1	2	2,3	3,5	4,3	5,2	6	cuchara table spoon
Aceite de girasol Sunflower oil	3,5	6	7	10	13	15	18	cuchara table spoon

## PREPARACIÓN

- ▶ Pelar y cortar las zanahorias en rodajas finas. Cocinar al vapor a 120°C durante 10 minutos.
- ▶ Calentar el aceite y rehogar las zanahorias.
- ▶ Añadir los guisantes escurridos y rehogar. Añadir un poco de aceite si es necesario. Sal pimentar y servir

## PREPARATION

- ▶ Cut the carrots into thin slices and steam at 120°C for 10 minutes.
- ▶ Heat the oil and sauté the carrots.
- ▶ Add the drained peas and sauté, add a little oil if necessary, salt and paper and serve.

## QUESO RALLADO / GRATED CHEESE

Nº raciones Nº of rations	30-35	50-60	60-70	90-100	110-130	140-150	
Queso/Cheese	0,6	1	1,2	1,8	2,4	3	kilogramos kilograms

## ►►► INGREDIENTE CON LACTOSA / RECIPE WITH LACTOSE

## PREPARACIÓN

- ▶ Dividir la cantidad en dos boles de metal, para cada comedor.
- ▶ Poner letrero especificando “alimento con lactosa”.

## PREPARATION

- ▶ Divide the quantity in two metal bowls for each dining room.
- ▶ Put a sign specifying that it is a food with lactose.

ARROZ INTEGRAL/ BROWN RICE:

Ver la receta en el apartado inicial. Hacer menor cantidad de arroz hoy, porque hay risotto./  
Make less rice today, because there is risotto. See recipe in the beginning chapter.

ENSALADA / SALADS

Ver la receta en el apartado inicial. / See recipe in the beginning chapter.  
Añadir maíz y pepino/ Add corn and cucumber.

## DÍA 4 / DAY 4

## MANZANAS ASADAS / BAKED APPLES

Nº de raciones / Nº of rations	
Manzana pequeña / Small apple	1 por persona / 1 per person
Azúcar moreno / Brown sugar	1 cucharita por manzana / 1 tea spoon per apple

PREPARACIÓN	PREPARATION
<p>► Contamos una pieza por persona. Utilizar las más pequeñas. Guardar en la cámara como “manzanas postre Día 7”.</p> <p>► Lavar y secar. Cortar la parte superior de la manzana, a modo de tapa o sombrero y luego quitar el corazón con una cuchara con cuidado para no romperla. Dejar preparadas tapadas (con su “sombrero”) en las bandejas de horno y guardar en la cámara para hornear durante el desayuno del día siguiente. Calcular unas 15 manzanas por bandeja.</p> <p><b>A la mañana siguiente:</b></p> <p>► Quitar la tapa y poner una cucharadita de azúcar moreno en el hueco del corazón. Volver a tapar y meter a hornear a 170 grados durante unos 20 minutos. Mejor que quede un poco tostado. Vigilar por si necesita más tiempo en el horno.</p> <p>► Cuando estén hechas se pueden servir tibias. No guardar en la cámara.</p>	<p>► Count one piece per person. Use the smallest ones. They are set aside and stored in the cool room as “Day 7” dessert apples.</p> <p>► Wash, dry and cut the upper part of the apple and remove the core with a spoon, carefully gently to avoid break them. Leave them prepared, covered with their lid (hat) on the baking trays, stored in the chamber to bake during breakfast the next day. Holds 15 apples per tray.</p> <p><b>The next morning:</b></p> <p>► Without the lid or hat, put the teaspoon of brown sugar inside each of them, cover and put them to bake at 170 degrees for 20 minutes, it is important that it remains a little toasted. Watch to see if it needs more cooking time in the oven.</p> <p>► When they are done, do not store in cool room, they can be served warm.</p>

PREPARACIÓN PARA DÍA 5	PREPARATION FOR DAY 5
<p>► <b>LAVAR LOS GARBANZOS QUE ESTÁN EN REMOJO. RECORDAR PONER A COCER A LAS 5:30 A.M. (DÍA 5).</b></p> <p>► Cortar las zanahorias y pimiento rojo y guardar en tupper con tapa y marcar. La cebolla y los ajos se cortan en el último momento dejar con agua y tapadas para no dejar olor en la cámara.</p> <p>► Lavar y cortar las acelgas en trozos de 5 cm.</p> <p>► Dejar plátanos contados y separados para hacer la receta durante el desayuno el día 5.</p> <p>► Mirar si hace falta yogur o compota o limonada.</p> <p>► Preparar los cuencos de fruta y dejar fuera de la cámara.</p> <p>► Preparar la mermelada, mantequilla y margarina para el desayuno</p> <p>► Mirar si hace falta más germinados.</p>	<p>► <b>WASH THE CHICKPEAS THAT ARE SOAKED FOR DAY 5. THEY SHOULD BE COOKED AT 5:30 A.M. (DAY 5).</b></p> <p>► Cut the carrots and red pepper, save in tupper, covered and marked. The onion and garlic are cut at the last moment and covered to avoid odor in the chamber.</p> <p>► Wash and cut the chard into 5 cm pieces.</p> <p>► Leave bananas counted and separated to make the recipe during breakfast on day 5.</p> <p>► See if yogurt, compote or lemonade is needed.</p> <p>► Prepare the fruit bowls and leave out of the camera.</p> <p>► Prepare jam, butter and margarine for breakfast</p> <p>► See if more germinated is needed.</p>

DÍA 5 / DAY 5

5

MENÚ DÍA 5	MENU DAY 5
<b>Acelgas con garbanzos.</b> <b>Couscous.</b> <b>Arroz integral.</b> <b>Ensalada.</b> <b>Pan.</b> <b>Plátanos asados.</b>	<b>Chard with chickpeas.</b> <b>Couscous.</b> <b>brown rice.</b> <b>salad.</b> <b>bread.</b> <b>baked bananas.</b>

Cocinar menos arroz en los días en que se sirve couscous, patatas, etc.

Cook less rice on days when there are couc-cous, potatoes, etc.

## ACELGAS CON GARBANZOS / CHARDS WITH CHICKPEAS

Cocer los garbanzos en agua limpia caliente a las 5:30 a.m. sin interrumpir la cocción

Cook the chickpeas in hot water at 05:30 a.m. do not interrupt the cooking.

Nº de raciones Nº of rations	30-35	50-60	60-70	90-100	110-130	140-150	170	
Garbanzos Chickpeas	1,5	2,5	3	4,5	6	7,5	8,5	kilogramos kilograms
Aceite de girasol Sunflower oil	1,5	2,5	3	4	5	6	7	vasos glases
Acelgas /Chard	3	8	9,5	13	17	21	24	kilogramos kilograms
Ajo /Garlic	5	5	6	8	10	13	15	dientes cloves
Comino molido Cumin podwer	2	3,5	4,1	6	7,6	9,2	10,8	cuchara table spoon
Orégano /Oregano	5	10	12	17	22	26	31	cuchara table spoon
Pimentón dulce Sweet paprika	1	2	2,4	3,5	4,4	5,3	6,2	cuchara table spoon
Sal /Salt	1	2	2,4	3,5	4,4	5,3	6,2	cuchara table spoon

## DÍA 5 / DAY 5

PREPARACIÓN	PREPARATION
<p><b>Con los garbanzos cocidos (escurridos) y las acelgas cortadas :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Picar el ajo o chafar.</li> <li>▶ Calentar una olla grande con aceite y añadir el ajo, comino, orégano y cocinar un minuto hasta que el ajo se dore. Añadir el pimentón dulce y los garbanzos y mezclar bien.</li> <li>▶ Añadir un chorrito de vinagre, la acelga cruda cortada y hervir todo 20 minutos, Salpimentar y servir.</li> </ul>	<p><b>With the cooked chickpeas (drained) and chopped chard:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Chop garlic.</li> <li>▶ Heat oil in large saucepan, add garlic, cumin, oregano and cook for 1 minute. Add sweet paprika and cooked chickpeas, Mix well.</li> <li>▶ Add a splash of vinegar.</li> <li>▶ Add chopped raw chard and boil for 20 minutes.</li> <li>▶ Add salt and serve.</li> </ul>

## COUSCOUS CON VERDURAS / COUS COUS WITH VEGETABLES

Nº de raciones Nº of rations	30-35	50-60	60-70	90-100	130-150	170	
Cebollas/Onions	0,7	1	1,5	2	2,5	3,5	kilogramos kilograms
Zanahorias/Carrot	0,5	0,8	1	1,5	2	2,5	kilogramos kilograms
Pimiento rojo Red pepper	0,6	1	1,2	1,7	2,5	3	kilogramos kilograms
Pipas de girasol Sunflower seeds	160	260	310	450	660	780	gramos grams
Pasas/Raisins	80	130	150	224	330	390	gramos grams
Maíz de lata Corn (tin)	160	260	310	450	660	780	gramos grams
Aceite de girasol Sunflower oil	100	160	200	260	400	480	mililitros milliliters
Ralladura naranja Orange scratch	0,7	1,1	1,3	1,9	2,8	3,4	unidades units
Hierbabuena seca Dry spearmint	A gusto / To taste						

►►► RECETA CON GLUTEN / RECIPE WITH GLUTEN

**DÍA 5 / DAY 5**

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Cortar la cebolla a cuadraditos, Hechar un poco de sal y pimienta, agregar el pimiento rojo cortado a cuadraditos y rehogar hasta que esté todo pochado.</li> <li>▶ Añadir la zanahoria rallada y el maíz de lata (lavado y escurrido) y seguir rehogando. Añadir las pasas y mezclar.</li> <li>▶ Tostar aparte las pipas de girasol en una sartén y añadirlas.</li> <li>▶ Mezclar bien el sofrito con el cuscús y echar la ralladura de naranja, hierbabuena, aceite de oliva, mezclar bien y servir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Cut the onion into squares, add salt and pepper, the red pepper cut into squares and sauté until everything is poached.</li> <li>▶ Add the grated carrot and canned corn (washed and drained) and continue sautéing. Add raisins and mix.</li> <li>▶ Toast the sunflower seeds in a pan and add roasted.</li> <li>▶ Then mix the stir-fry with the couscous and add the zest of orange, spearmint and olive oil. Mix well and serve.</li> </ul>

**COUSCOUS SEMOLA / COUSCOUS SEMOLINA**

Nº de raciones Nº of rations	30-35	50-60	60-70	90-100	110-130	140-150	170	
Cous-cous Couscous	1	1,7	2	3	4	4,5	5,2	kilogramos kilograms
Agua/Water	1,7	2,9	3,5	5	6,5	7,5	9	litros litres
Hojas de laurel Bay leaves	2	3	3,5	5	6,5	8	9	unidades units

**►► RECETA CON GLUTEN / RECIPE WITH GLUTEN**

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Calentar agua en una olla, agregar el laurel y la sal, cuando esté el agua en ebullición apagar el fuego, echar el couscous, tapar y dejar reposar por 5-7 minutos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Put the water in a pan and add the bay leaf and salt, when the water starts boiling stop the heat and put the couscous, put the lid on and leave it for 5-7 minutes.</li> </ul>

**ARROZ INTEGRAL/ BROWN RICE:**

Ver la receta en el apartado inicial. Ajustar la cantidad de arroz que hay que hacer. Hacer menor cantidad de arroz hoy, porque hay couscous./ See recipe in the beginning chapter. Adjust the amount of rice to be made. Make less rice today, because there is couscous.

**ENSALADA / SALADS**

Ver la receta en el apartado inicial./ See recipe in the beginning chapter.  
Añadir, pepinos y remolacha rallada./ Add, cucumbers and grated beet.

## DÍA 5 / DAY 5

## PLÁTANO AL HORNO / BAKED BANANA

COCINAR DURANTE EL DESAYUNO DIA 5 / COOKING DURING BREAKFAST DAY 5

Nº de raciones / Nº of rations	
Plátano / Banana	½ grande o 1 peq persona/ ½ big or 1 small for person
Azúcar moreno / Brown sugar	1/2 crrta por plátano / 1/2 tsp. per banana.
Coco rallado / Coconut grated	1 crrta por plátano / 1 tsp. per banana.
Avellanas cortadas / hazelnuts	1 crrta por plátano /1 tsp. per banana.
Limonada (agua con limón) Lemon+water	Para cubrir 1 cm las bandejas / To cover tray for 1 cm.

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Colocar los plátanos pelados cortados por la mitad longitudinalmente en bandejas de horno.</li> <li>▶ Poner el azúcar en la limonada y verter sobre ellos hasta cubrir la mitad (1 cm).</li> <li>▶ Rociar una cucharita de los ingredientes (coco + avellanas) sobre cada plátano.</li> <li>▶ Poner en el horno 30 min a 140°C (controlar que quede en la bandeja un poco de jugo para que no se quemem).</li> <li>▶ Servir en las mismas bandejas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Place the peeled and cut bananas in half lengthwise on baking sheets and pour the lemonade over them half covered (1 cm).</li> <li>▶ Put a teaspoon of the ingredients (coconut + hazelnuts) on each banana.</li> <li>▶ Put in the oven 30 min at 140°C (check that some juice remains on the tray to avoid they burn).</li> <li>▶ Serve on the same trays.</li> </ul>

PREPARACIÓN PARA DÍA 6	PREPARATION FOR DAY 6
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Pelar la remolacha y cocerla (ver receta). Guardar en la cámara etiquetado.</li> <li>▶ Cortar calabacín para asar con remolacha. Guardar en cámara etiquetado y tapado.</li> <li>▶ Dejar los ingredientes de la soja texturizada (tomates, zanahorias...) cortados y etiquetados "PVT D-7".</li> <li>▶ Dejar las cebollas pesadas y sin pelar ni cortar para evitar olores.</li> <li>▶ Hacer el pastel de chocolate.</li> <li>▶ Hacer nuevos germinados si es necesario.</li> <li>▶ Preparar las frutas del desayuno dejar fuera de la cámara para el día siguiente.</li> <li>▶ Ver si hace falta más compota, yogur o limonada.</li> <li>▶ Preparar la mermelada, mantequilla y margarina para el desayuno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Peel and cook the beets (see recipe). Save tagged in refrigerator.</li> <li>▶ Cut zucchini to roast with beets. Store in the chamber, labeled and covered.</li> <li>▶ Leave the textured soy ingredients (tomatoes, carrots) cut and labele "PVT D-7".</li> <li>▶ Leave the onions heavy and without peeling or cutting to avoid odors.</li> <li>▶ Make the chocolate cake.</li> <li>▶ Make new sprouts if necessary.</li> <li>▶ Prepare the breakfast fruits and leave them out of the refrigerator for the next day.</li> <li>▶ See if you need more compote, yogurt or lemonade.</li> <li>▶ Prepare the jam, butter for breakfast.</li> </ul>

DÍA 6 / DAY 6

6

## MENÚ DÍA 4

**Soja texturizada a la jardinera  
Remolacha y calabacín asado  
Arroz integral  
Ensalada  
Pan  
Tarta de chocolate**

## MENU DAY 4

**Textured soy gardener  
Roasted beets and zucchini  
Soy brown rice  
Salad  
Bread  
Chocolate cake**

## SOJA TEXTURIZADA A LA JARDINERA

## TVP (TEXTURIZED VEGETABLE PROTEIN) WITH VEGETABLES

Nº de raciones Nº of rations	30- 35	50-60	60-70	100	110-130	140-150	170	
Cebollas /Onion	1	1	1,2	1,8	2	2,5	3	kilogramos kilograms
Tomates / Tomatoes	1	2	2,4	3,6	4,3	5,3	6	kilogramos kilograms
Zanahoria / Carrots	1	2	2,4	3,6	4,3	5,3	6	kilogramos kilograms
Soja texturizada gruesa / TVP	0,7	1,2	1,4	2,2	2,6	3,2	3,7	kilogramos kilograms
Guisantes /Green peas	0,7	1,2	1,4	2,2	2,6	3,2	3,7	kilogramos kilograms
Orégano /Oregano	2	3,5	4	6	7	8,5	10	cuchara table spoon
Salsa de Soja Soy sauce	75	250	300	450	550	650	750	mililitros milliliters
Aceite de oliva Olive oil	0,5	1	1,2	2	2,2	2,6	3,1	cuchara table spoon
Sal /Salt	Al gusto/ To taste							

►► RECETA CON GLUTEN / RECIPE WITH GLUTEN. La salsa de soja contiene gluten / Soy sauce contains gluten.  
 Apartar TVP sin marinar para estudiantes con intolerancia al gluten y reservar.  
 Reserve a part to soak in water without soy sauce. Enmarinated TVP for students with gluten intolerance.

## DÍA 6 / DAY 6

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>► Poner a remojar la soja texturizada con el doble de agua caliente en volumen y añadirle la salsa de soja 20 minutos. Mover para hidratar bien la soja otros 10 minutos. Escurrir y reservar.</li> <li>► Pochar la cebolla picada con sal, añadir el tomate pelado troceado y sofreír.</li> <li>► Añadir la soja texturizada y la zanahoria en rodajas. Cocinar unos minutos y añadir los guisantes, sal, orégano y cocer hasta que la zanahoria esté tierna. Añadir liquido si fuese necesario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Soak the soy with double hot water by volume, and soy sauce about 20 minutes. Mix well so the soy will soak well. After 10 minutes mix again so that it hydrate everywhere. When it is tender, drain and reserve for cooking.</li> <li>► Fry the chopped onion, add the peeled and chopped tomato, salt and paper.</li> <li>► Add the TVP with some of the water in which it was soaked.</li> <li>► Add the carrot in slices, Let it boil for a few minutes and add the peas.</li> <li>► Add salt, oregano and let cook until the carrot is tender. Add from the remain liquid if necessary.</li> </ul>

## REMOLACHA Y CALABACIN ASADO/ROASTED BEETROOT AND ZUCCHINI

Nº de raciones Nº of rations	30-35	50-60	60-70	90-100	120	140-150	170	
Remolacha / Beetroot	5	7	8	10	12	14	16	kilogramos kilograms
Calabacin / Zucchini	5	6	6,5	7,5	9,5	11	12	kilogramos kilograms
*Aceite de girasol Sunflower oil				A demanda				mililitros milliliters
Miel / Honey	4	7	9	11	14	16	17	cuchara table spoon
Hierbas provenzales Provencal herbs				A discreción				cuchara table spoon

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>► Hervir en agua las remolachas 45 minutos. Escurrir, dejar enfriar y quitar la piel. Cortar cada una en 6 trozos. Reservar en un contenedor etiquetado para cocinar al horno al día siguiente.</li> <li>► Limpiar los calabacines, cortar en 6 cada calabacín y reservar.</li> <li>► Poner cada verdura en bandejas independientes.</li> <li>► Mezclar el aceite, la miel y las hierbas provenzales y verterlo sobre la remolacha en una bandeja y hornear 25 minutos a 150°C.</li> <li>► Pintar con aceite la bandeja para los calabacines, mezclarlos ahí con hierbas provenzales y hornear 20 minutos a 150°C.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Boil the beets for 45 minutes in water. When they are cooked, drain, peel and cut each one in to 6 pieces. Reserve in a labeled plastic container to cook in the oven the next day.</li> <li>► Clean the zucchini and cut each one in 6 pieces and reserve.</li> <li>► The beets cut each one into 6 pieces.</li> <li>► Put each vegetable in a different trays.</li> <li>► Mix the oil, honey and Provençal herbs and pour over the beetroot. Cook 25 minutes at 150°C.</li> <li>► Put oil on the zucchini trays, mix with the Provencal herbs and cook for 20 minutes at 150°C.</li> </ul>

**DÍA 6 / DAY 6****ARROZ INTEGRAL/ BROWN RICE**

Ver la receta en el apartado inicial (comprobar si hay que reducir cantidad)

See recipe in the beginning of this book (Check if quantity should be reduced)

**ENSALADA / SALADS**

Ver la receta en el apartado inicial./ See recipe in the beginning chapter.

Añadir, maiz y apio./ Add corn and celery.

**PASTEL DE CHOCOLATE / CHOCOLATE CAKE**

NOTA: PREPARAR EN LA TARDE DEL DÍA 5 / NOTE: PREPARE IN THE AFTERNOON OF DAY 5

Nº de raciones Nº of rations	30-35	50-60	60-70	80	90-100	110-130	40-150	
Harina blanca White flour	0,5	0,8	1	1,2	1,3	1,7	2	kilogramos kilograms
Azúcar moreno Brown sugar	0,5	1,2	1,4	1,7	2	2,5	3	kilogramos kilograms
Cacao puro Pure Cocoa	0,3	0,5	0,6	0,7	0,8	1	1,2	kilogramos kilograms
Aceite de girasol Sunflower oil	0,45	0,7	0,85	1	1,3	1,5	1,9	litros liters
Levadura Baking powder	1,5	2,4	2,8	3,5	4,1	5,2	6,3	cucharita tea spoon
Harina de maíz (Maicena) / Cornstarch	1,2	1,9	2,2	2,8	3,3	4,1	5	cuchara table spoon
Leche de soja Soya milk	0,8	1,3	1,5	1,9	2,2	2,8	3,4	litros litres
Naranja (jugo y piel) Orange (juice and peel)	3	5	6	7	8,5	11	13	piezas pieces
Almendras troceadas Almonds chopped	240	390	460	560	670	850	1 000	gramos grams

► ► RECETA CON GLUTEN / RECIPE WITH GLUTEN.

Precaución con las intolerancias a los frutos secos / Caution to nut intolerances / recipe with gluten



## DÍA 6 / DAY 6

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mezclar polvo de cacao puro con el aceite de girasol, dejamos reservado para mezclar después. (<b>No confundir con el chocolate soluble del desayuno</b>).</li> <li>▶ Mezclar la leche de soja, la maicena y el azúcar con la batidora pequeña, y luego añadir a la preparación anterior.</li> <li>▶ Mezclar la harina, la levadura y el zumo e incorporar poco a poco en la mezcla del chocolate, removiendo con la batidora para que quede homogéneo. Añadir la cáscara de naranja rallada y las almendras troceados. Mezclar sin batir.</li> <li>▶ Untar cada bandeja con aceite de girasol y verter la masa de 2 o 3 cm de espesor.</li> <li>▶ Hornear en el horno precalentado a 150°C, 30 minutos dos bandejas grandes. Una vez horneado, sacar del horno para <b>para enfriar</b> (En bandejas grandes, cortar 80 pedazos, 10 por 8 filas).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mix <b>pure cocoa powder</b> with sunflower oil, we leave it reserved to mix later.(Not to be confused with soluble breakfast chocolate).</li> <li>▶ Mix the soy milk, cornstarch and sugar with the small mixer, and then add to the previous preparation.</li> <li>▶ Mix the flour, yeast and juice and gradually incorporate into the chocolate mixture, stirring at the same time with the blender so that it is homogeneous. Add the grated orange peel and the chopped almonds.</li> <li>▶ Spread each tray with sunflower oil and pour the dough 2 or 3 cm thick.</li> <li>▶ Bake in a preheated oven at 150°C for 30 minutes on two large trays. Once the cake is ready, <b>take it out of the oven to cool off and cut</b> (In large trays, cut 80 pieces, 10 by 8 rows).</li> </ul>

PREPARACIÓN PARA DÍA 7	PREPARATION FOR DAY 7
<p><b>▶ PONER EN REMOJO LAS LENTEJAS.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Cortar las verduras menos la cebolla (tomates, pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria).</li> <li>▶ Dejar las cebollas pesadas y sin pelar ni cortar para evitar olores (los ajos también se cortarán mañana). Guardar y etiquetar “lentejas día 7”.</li> <li>▶ Cortar la col en la máquina.</li> <li>▶ Lavar los boniatos con estropajo o cepillo, si se dejan en remojo en la pica antes lavar, es muy fácil quitar la tierra. Cortar en trozos, tipo barca y cubrir de agua para que no oscurezcan. Etiquetar y dejar guardado en la cámara.</li> <li>▶ Hacer el mousse de limón.</li> <li>▶ Guardar, si sobra, porridge para el pastel día 8.</li> <li>▶ Preparar las fuentes de fruta para el desayuno.</li> <li>▶ Mirar si hay compota y yogur .</li> <li>▶ Preparar la mermelada, mantequilla para el desayuno.</li> </ul>	<p><b>▶ SOAK THE LENTILS.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Cut the vegetables except the onion (tomatoes, red pepper, green pepper, carrot).</li> <li>▶ Leave the onions heavy and unpeeled or cut to avoid odors (the garlic will also be cut tomorrow). Save and label “lentils day 7”.</li> <li>▶ Cut the cabbage in the machine.</li> <li>▶ Wash the sweet potatoes with a scouring pad or brush. If they are left covered with water before washing, it is very easy to remove the soil. Cover with water in order to avoid they turn dark.</li> <li>▶ Make the lemon mousse.</li> <li>▶ Save, if leftover, porridge for the 8th cake.</li> <li>▶ Prepare the fruit platters for breakfast.</li> <li>▶ Check if there is compote and yogurt.</li> <li>▶ Prepare the jam, butter for breakfast.</li> </ul>

# DÍA 7 / DAY 7

7

# MENÚ DÍA 7

- Lentejas estofadas**  
**Col con cúrcuma**  
**Boniatos asados**  
**Arroz integral**  
**Ensalada**  
**Pan**  
**Mousse de limón**

## MENU DAY 7

- Stewed lentils**  
**Turmeric cabbage**  
**Baked potatoes**  
**Brown rice**  
**Salad**  
**Bread**  
**Lemon mousse**

Cocinar menos arroz los días en que se sirve boniato, trigo sarraceno, etc. y más cuando solo se sirve arroz  
Cook less rice on days when there are sweet potatoes, buckwheat, etc. and more on days when there is only rice.

# LENTEJAS ESTOFADAS / LENTILS

Cocinar a las 5:30 de la mañana / Cook the lentils at 5:30 in the morning

Nº de raciones Nº of rations	30-35	50-60	60-70	90-100	110-130	140-150	170	
Lentejas/Lentils	1,5	2,5	3	4,5	5,5	6,5	7	kilogramos kilograms
Cebollas/Onions	0,5	0,5	0,6	0,8	1	1,3	105	kilogramos kilograms
Ajos/Garlic	1,5	1	1	1,5	2	2,6	3	Cabezas heads
Tomates / Tomatoes	1	1,5	2	2,5	3,5	4	4,5	kilogramos kilograms
Pimiento verde Green pepper	0,25	0,35	0,4	0,6	0,5	0,9	1	kilogramos kilograms
Pimiento rojo Red pepper	0,5	0,8	1	1,4	1,7	2	2,5	kilogramos kilograms
Zanahoria/Carrot	0,150	0,4	0,5	0,7	0,9	1	1,2	kilogramos kilogram
Laurel/Bay leaf	3	6	7	10	13	16	18,5	unidades units
Pimienta/Pepper	¼	¾	0,8	1,3	1,6	2	2,3	cucharita tea spoon
Pimentón dulce Sweet pepper	¼	½	0,6	0,9	1,1	1,3	1,5	cuchara table spoon
Agua/Water	2	4	5	7	9	11	12,4	litros litres
Aceite oliva/ Olive oil	0,3	0,5	0,6	0,9	1	1,3	1,5	vasos glasses
Sal y tomillo/Salt and thyme								Al gusto / To taste

## DÍA 7 / DAY 7

PREPARACIÓN	PREPARATION
<p>► Tomate: 2/3 del peso se pica pequeño y 1/3 se corta a cuartos. Pimiento rojo: 1/3 se corta pequeño y 2/3 se corta a cuartos. Ajos: 1/2 cortar en cuadrados pequeños y la otra 1/2 se mantiene entero. Cebolla y Pimiento verde: cortar pequeño. Zanahoria: cortar en rodajas con la máquina picadora.</p> <p>► Pochar la cebolla en aceite de oliva con sal. Añadir los ajos cortados (1/2), la pimienta, las hojas de laurel, el pimiento verde, el tomate picado (2/3), el pimiento rojo (1/3) y freír. Añadir la zanahoria, las lentejas escurridas, el tomate a cuartos, el ajo entero (1/2), el pimiento rojo a cuartos, el pimentón y agua. Cocinar a fuego medio durante 40 o 50 minutos.</p>	<p>► Tomato: chop small 2/3 of total amount, 1/3 cut into quarters. Red pepper: cut small 1/3 and 2/3 cut into quarters. Garlic: 1/2 is cut in small squares and the other 1/2 remains whole. Onion and Green peppe cut small. Carrot: Cut into slices in the chopper machine</p> <p>► Fry the onion in olive oil with the salt until becomes transparent. Add the sliced garlic, pepper, bay leaves, green peppe, the chopped tomatoes (2/3), red pepper cut into quarters and fry. Add the carrot, lentils drained, whole tomato cut into quarters, whole garlic (1/2), whole red pepper cut into quarters, sweet pepper and water. Cook over medium fire for 40 or 50 minutes.</p>

## COL CON CÚRCUMA / TURMERIC CABBAGE

Nº de raciones Nº of rations	20	50-60	60-70	80	90-100	120	140-150	170	
Col/Cabbage	2,5	7	8	10	12	15	18	21	kilogramos kilograms
Aceite de girasol Sunflower oil	0,2	0,6	0,8	0,9	1,1	1,3	1,6	1,85	vasos glasses
Cúrcuma Turmeric powder	2,5	6	7	9	10,5	13	16	18,5	cucharita tea spoon
Sal/Salt	2	5	6	7,5	8,5	11	13	15	cucharita tea spoon
Mostaza antigua Old mustard	2	5	6	7,5	8,5	11	13	15	cucharita tea spoon

PREPARACIÓN	PREPARATION
<p>► Calentar aceite en un wok grande.</p> <p>► Añadir cúrcuma, el repollo y la sal. Saltear unos minutos hasta que esté blando. Quizá hay que añadir agua si está muy seco.</p> <p>► Añadir mostaza, remover y servir.</p>	<p>► Heat oil, in the large wok.</p> <p>► Add turmeric, cabbage and salt. Stir fry, for a few minutes, until soft. You may need to add a little water if it is too dry.</p> <p>► Add mustard, stir and serve.</p>

## DÍA 7 / DAY 7

## BONIATO ASADO / ROASTED SWEET POTATOES

Nº de raciones Nº of rations	30-35	50-60	60-70	90-100	120	140-150	170	
Boniato Sweet potatoes	4,5	8,5	10	14	18,5	22	25	kilogramos kilograms
Aceite de girasol Sunflower oil	A ojo, muy importante que no queden aceitosos / By eye, very important that they are not oily.							

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Lavar y cortar el boniato con piel, tipo barquitas.</li> <li>▶ Poner en bandejas sin perforar, salar y rociar con aceite de oliva, muy poquito aceite.</li> <li>▶ Remover con las manos, cubiertas con guantes de látex, para que la mezcla los emape bien.</li> <li>▶ <b>MUY IMPORTANTE;</b> los boniatos no han de quedar empapados de aceite y tampoco ha de quedar un fondo de aceite en la bandeja, puesto que quedaría aceitoso.</li> <li>▶ Hacer el boniato en el horno al vapor, para que no se sequen, a 160°C durante unos 30 minutos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Wash and cut the sweet potato with skin, type boats.</li> <li>▶ Put on unperforated trays, salt and spray with a bottle of spiced oil.</li> <li>▶ Stir with your hands, covered with latex gloves, so that the mixture soaks the sweet potatoes well.</li> <li>▶ <b>VERY IMPORTANT;</b> the sweet potatoes should not be soaked in oil and there should not be a bottom of oil in the tray, since it would be oily.</li> <li>▶ Cook the sweet potato in the steam oven, so that it does not dry out, at 160°C for about 30 min.</li> </ul>

ARROZ INTEGRAL/ BROWN RICE

Ver la receta en el apartado inicial (controlar si hay que reducir cantidad)

See recipe in the beginning of this book ([Check if quantity should be reduced](#))ENSALADA / SALADS

Ver la receta en el apartado inicial./ See recipe in the beginning chapter.

Añadir remolacha rallada y pepino / Add grated beets and cucumber.

## DÍA 7 / DAY 7

## MOUSSE DE LIMÓN / LEMON MOUSSE

Preparar en la tarde del día 6 / Prepare in the afternoon of day 6

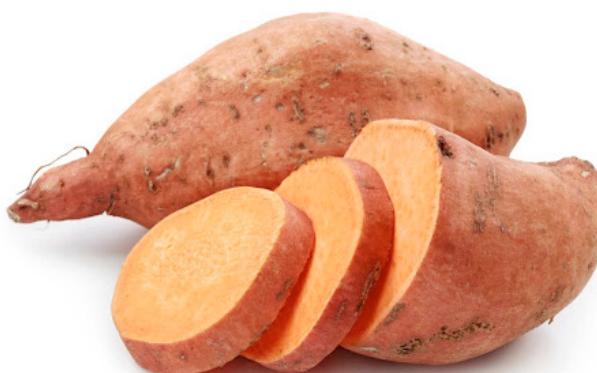
Nº de raciones Nº of rations	30-35	50-60	60-70	110-130	140-150	170	
Harina de maíz (Maizena) Corn flour	130	320	380	700	850	1000	gramos grams
Leche de soja soya milk	2	5	6	11	13	15,5	litros litres
Azúcar blanco White sugar	240	580	690	1250	1500	1800	gramos grams
Piel de limones Lemon peel	2	5	6	11	13	15	piezas pieces
Zumo de limón Lemon juice	4	10	12	22	26,5	31	piezas pieces

Receta sin gluten / Gluten free recipe

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mezclar la maicena hasta que se disuelva con un poco de leche en un bol grande.</li> <li>▶ Poner el resto de la leche en una cazuela, añadir el azúcar y la ralladura de limón.</li> <li>▶ Calentar a punto de ebullición y cuando se tenga verter la leche caliente en el bol, y mover enérgicamente. Verterlo todo en la cazuela de nuevo a fuego medio y seguir moviendo hasta que espese unos 5 minutos, <b>Removiéndolo continuamente con las varillas (NO DEJAR QUEMAR).</b></li> <li>▶ Cuando se tenga la consistencia adecuada, retirar del fuego y añadir el zumo de limón, no preocuparse si la leche se corta. Si se han quedado grumos se puede pasar la batidora pequeña para conseguir una consistencia homogénea.</li> <li>▶ Verter la mezcla en pequeños boles individuales de acero inoxidable y dejar enfriar. Cubrir y guardar en la cámara.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mix cornflour until dissolved with some of milk in a big bowl.</li> <li>▶ Put the rest of the milk in a saucepan, add the sugar and the lemon zest.</li> <li>▶ Heat to boiling point and when you have pour the hot milk into the bowl, and stir vigorously. Pour it all into the pan again over medium heat and keep stirring until it thickens about 5 minutes <b>Continuously removing it with the rods (DO NOT LET BURN).</b></li> <li>▶ When it has the right consistency, remove from the heat and add the lemon juice, do not worry if the milk is cut off. If there are lumps, you can use the small mixer to achieve a homogeneous consistency.</li> <li>▶ Pour the mixture into small individual stainless steel bowls and let cool. Cover and store in the chamber.</li> </ul>

## DÍA 7 / DAY 7

PREPARACIÓN PARA DÍA 8	PREPARATION FOR DAY 8
<ul style="list-style-type: none"> <li>► PONER ALUBIAS EN REMOJO PARA EL DÍA 9 Y GUARDAR EN LA CÁMARA.</li> <li>► PONER EN REMOJO LAS LENTEJAS PARA EL HUMMUS DE LENTEJAS.</li> <li>► PONER EN REMOJO LAS PIPAS DE GIRASOLES PARA EL HUMMUS DE LENTEJAS.</li> <li>► Guardar porridge si sobra para el pastel día 8.</li> <li>► Cortar las verduras para el curry; coliflor, champiñón y zanahoria. Rallar jengibre, pesar ajos y cebolla, taparlas, etiquetarlas y guardarlas en la cámara.</li> <li>► Lavar las acelgas y ponerlas en la nevera.</li> <li>► Hacer el pastel de porridge y limón para el día siguiente o se puede hacer el día 8 por la mañana.</li> <li>► Comprobar si hay compota y yogur.</li> <li>► Lavar los germinados.</li> <li>► Preparar las fuentes de fruta para el desayuno del día siguiente y dejarlas fuera de la nevera.</li> <li>► Preparar la mermelada, mantequilla y margarina para el desayuno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► SOAK BEANS FOR DAY 9 AND STORE IN THE CHAMBER.</li> <li>► SOAK THE LENTILS FOR THE LENTIL HUMMUS.</li> <li>► SOAK THE SUNFLOWER SEEDS FOR LENTIL HUMMUS.</li> <li>► Save porridge if it is left over for the 8th cake.</li> <li>► Cut the vegetables for the curry; cauliflower, mushroom and carrot. Grate ginger, weigh garlic and onion, cover, label and store in the chamber.</li> <li>► Wash the chard and put them in the fridge.</li> <li>► Make porridge and lemon cake for the next day or if you have time and you want it can be done on the 8th in the morning, it is optional.</li> <li>► Check for compote and yogurt.</li> <li>► Wash the sprouts.</li> <li>► Prepare jam, butter and margarine for breakfast.</li> <li>► Fruit platters for breakfast. Leave them out of the fridge for the next day.</li> </ul>



DÍA 8 / DAY 8

8

## MENÚ DÍA 8

**Trigo sarraceno con verduras  
Curry y leche de coco  
Acelgas al vapor  
Hummus de lentejas  
Arroz integral  
Ensalada  
Pan  
Pastel de porridge y limón.**

## MENU DAY 8

**Buckwheat with vegetables  
Curry and coconut milk  
Steamed chards  
Lentil hummus  
Brown rice  
Salad  
Bread  
Porridge pie and lemon**

## TRIGO SARRACENO / BUCKWHEAT

Nº de raciones Nº of rations	30-35	50-60	60-70	90-100	110-130	140-150	170	
Alforfón/ Buckwheat	1,2	1,5	1,7	2,6	3,2	4	4,6	kilogramos kilograms
Agua/Water	2,4	4,3	5,1	7,4	9,4	11,4	13,3	litros litres
Sal/ Salt	2	4	5	7	9	10,5	12	gramos grams

► Receta sin gluten / Gluten free recipe.

## PREPARACIÓN

- Lavar el alforfón varias veces hasta que el agua salga clara. Escurrir en un colador.
- Echar el alforfón en el agua hirviendo y cocinar durante 5 minutos a fuego fuerte.
- Bajar el fuego y cocinar durante 10 minutos..

## PREPARATION

- Wash the buckwheat several times until the water gets clear. Let it drain.
- Boil the water then put the buckwheat and cook for 5 minutes with high flame.
- Then reduce heat and let it simmer for 10 minutes.

## DÍA 8 / DAY 8

## ACELGAS AL VAPOR / STEAMED CHARD

Nº de raciones Nº of rations	30-35	50-60	60-70	90-100	110-130	140-150	170	
Acelgas/Chards	5	10	11	12	15	19	21	kilogramos kilograms
Ajos/Garlic	2	4	6	12	16	18	20	dientes / cloves
Aceite de girasol Sunflower oil	100	200	300	350	400	500	560	mililitros millilitres

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Cortar las acelgas en trozos de 5cm. Colocar en las bandejas del horno sin perforar (mínimo 2 bandejas por comedor y 2 de reserva). Encender el horno y poner al vapor 20 minutos, a 120°C.</li> <li>▶ Freír los ajos picados o chafados a fuego lento, en el wok negro. Agregar la acelga hecha en el horno con su propio jugo. Rehogar a fuego lento para que todo tome el sabor del ajo.</li> <li>▶ Se sirven en las mismas bandejas que salen del horno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Cut the chard into 5cm pieces and place them in the oven trays (do not use the perforated ones) minimum 2 trays per dining room and 2 of reserve.</li> <li>▶ Turn on the oven and set to steam option, 20 minutes, 120°C.</li> <li>▶ Fry the chopped or crushed garlic over low heat in the black wok. And add the chard in the oven with its own liquid. Sauté over low heat to take the garlic flavor all over.</li> <li>▶ Serve in the same trays that come out of the oven.</li> </ul>



## DÍA 8 / DAY 8

## TRIGO SARRACENO CON VERDURAS / BUCKWHEAT WITH VEGETABLES

Nº de raciones Nº of rations	30-35	50-60	60-70	90-100	110-130	140-150	170	
Cebolla/Onion	1	1,5	1,7	2,5	3,2	4	4,5	kilogramos kilograms
Ajo/Garlic	4	8	9	13	17	20	22	dientes cloves
Leche coco Coconut milk	1	2	2,3	3,5	4,3	5,2	6	litros litres
Guisantes (lata) Green peas	0,6	1	1,2	1,7	2,2	2,6	3,1	piezas pieces
Coliflor/Cauliflower	1,2	2	2,3	3,5	4,4	5,2	6	kilogramos kilograms
Champiñón Mushroom	1,2	2	2,3	3,5	4,4	5,2	6	kilogramos kilograms
Zanahorias/Carrot	1,8	3	3,5	5	6,5	8	9	kilogramos kilograms
Cúrcuma molida Ground tumeric	1	2	2,4	3,5	4,4	5,3	6,2	cuchara table spoon
Curry/Curry	0,6	1	1,2	1,7	2,2	2,6	3	cuchara table spoon
Pimienta negra molida Ground black pepper	0,3	0,5	0,6	0,8	1	1,3	1,5	cuchara table spoon
Jengibre/Ginger	70	120	140	200	260	320	370	gramos grams
Aceite de oliva Olive oil	1	1,5	1,8	2,6	3,3	4	4,6	vasos glasses
Rayadura de limón Lemon zest	2	3	4	5	6	7	8	piezas pieces*
Sal/Salt	Al gusto/ To taste							

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Poner la cebolla, el ajo y el jengibre en una batidora y trituramos hasta formar un puré.</li> <li>▶ Calentar el aceite en una olla grande baja a fuego medio y sofreímos el puré a fuego lento 5 minutos, sin dejar de remover.</li> <li>▶ Añadir las especias, cocinar 3 o 4 minutos removiendo, incorporar las verduras y remover.</li> <li>▶ Verter la leche de coco y cocinar unos 15 minutos hasta que la verdura esté tierna.</li> <li>▶ Mezclar el trigo sarraceno con la verdura y su salsa, removerlo bien, suavemente, para que la salsa y la verdura impregne el cereal a fuego muy lento. Añadir la ralladura de limón y apartar del fuego dejar tapado reposar cinco minutos para que absorba el cereal el sabor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Put the onion, garlic and ginger in a blender and blend until they form a puree.</li> <li>▶ Heat the oil in a large pot over medium heat and fry the puree at low temperature for 5 minutes, stirring constantly.</li> <li>▶ Add the spices and cook 3 or 4 more minutes, stirring frequently. Incorporate the vegetables and stir.</li> <li>▶ Pour in the coconut milk and cook for about 15 minutes until the vegetables are tender.</li> <li>▶ Mix the buckwheat with the vegetables and its sauce, stir it well, gently, so that the sauce and vegetables impregnate the cereal, over a very low heat. Add the lemon zest and leave it covered, without fire, about five minutes.</li> </ul>

## DÍA 8 / DAY 8

## HUMMUS DE LENTEJAS / LENTIL HUMMUS

Cocinar a las 5:30 de la mañana / Cook the lentils at 5:30 in the morning

Nº raciones Nº of rations	30-35	50-60	60-70	90-100	210-130	140-150	170	
Lentejas/ Lentils	1,2	2	2,4	3,5	4,3	5,2	6,2	kilogramos kilograms
Pipas girasol Sunflower seed	40	70	100	150	200	240	280	gramos grams
Tahini /Tahini	2,4	4	4,7	7	8,7	10,5	12	cucharita tea spoon
Ajos/Garlic	2	3	3,5	5	6	8	9	dientes cloves
Comino polvo Cumin powder	2,4	4	4,5	7	8,5	10,5	12	cucharita tea spoon
Zumo de limón Lemon juice	2	3	3,5	5	6,5	8	9	piezas pieces
Aceite girasol Sunflower oil	0,1	0,2	0,25	0,3	0,4	0,5	0,6	litros liters
Sal/ Salt	1	1,6	1,9	2,8	3,5	4,2	4,9	cuchara table spoon
Agua/Water								litros liters

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>► Poner en remojo las lentejas y las pipas el día anterior, en dos contenedores de plástico guardados en la nevera.</li> <li>► Durante la preparación del desayuno, lavar las lentejas y poner a cocer en agua con sal una hora. Una vez cocidas, escurrir el agua.</li> <li>► Poner todo los ingredientes en un contenedor alto de plástico y mezclar con la batidora.</li> <li>► Decorar con algunas pipas por encima.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Soak the lentils and the sunflower seeds in two plastic containers stored in the fridge the day before.</li> <li>► When preparing breakfast, wash the lentils and cook in salted water for one hour. Once cooked, remove the water.</li> <li>► Put all the ingredients in a high plastic container and mix with the blender.</li> <li>► Decorate with some pipes on top.</li> </ul>

## ARROZ INTEGRAL / BROWN RICE:

Ver la receta en el apartado inicial (controlar si hay que reducir cantidad)

See recipe in the beginning of this book (Check if quantity should be reduced)

## ENSALADA / SALADS

Ver la receta en el apartado inicial. / See recipe in the beginning chapter.

Añadir maíz y apio. / Add, corn and celery.

## DÍA 8 / DAY 8

## PASTEL DE PORRIDGE Y LIMÓN / PORRIDGE AND LEMON DESSERT

Hacer el día anterior o bien el mismo día / Make the day before or the same day

Nº raciones Nº of rations	30-35	50-60	60-70	90-100	110-130	140-150	170	
Porridge	1,3	2	2,3	3,5	4,3	5,2	6,2	litros litres
Harina de maíz Cornflour	0,6	1	1,1	1,7	2,2	2,6	3	kilogramos kilograms
Azúcar moreno Brown sugar	0,5	0,8	1	1,35	1,75	2	2,5	kilogramos kilograms
Aceite girasol Sunflower oil	0,3	0,5	0,6	0,8	1	1,3	1,5	mililitros milliliters
Coco rallado Grated coconut	0,3	0,5	0,6	0,8	1	1,3	1,5	kilogramos kilograms
Ralladura limón Lemon zest	3,5	6	7	10	13	15	18	unidades units
Jengibre rallado Grated ginger	60	90	120	160	210	260	300	gramos grams
Nuez moscad Nutmeg	1,3	2	2,3	3,5	4,3	5,2	6,2	cucharita tea spoon
Canela molida Ground cinnamon	1,3	2	2,3	3,5	4,3	5,2	6,2	cucharita tea spoon
Sal/Salt	0,3	0,5	0,6	0,8	1	1,3	1,5	cucharita tea spoon
Zumos de limón Lemon juice	3,5	6	7	10	13	15	18	unidades units
Levadura polvo Baked powder	1,2	2	2,3	3,5	4,3	5,2	6	sobres pacet

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>► Calentar el horno a 180°C. Mezclar bien todos los ingredientes menos el zumo de limón.</li> <li>► Untar 2 bandejas con aceite y verter la mezcla repartida entre las dos.</li> <li>► Hornear durante 45 minutos hasta que quede un dorado uniforme por encima del pastel. Sacar del horno cuando este cocinado para que no se seque.</li> <li>► El pastel se puede hacer el mismo día antes de comer, o bien el día anterior.</li> <li>► Cuando se sirva el pastel, recién salido del horno el día 8 para llevar a los estudiantes o el que se saque de la cámara, se añade el limón por encima.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Heat the oven to 180°C. Mix all the ingredients except the lemon juice.</li> <li>► When the ingredients are well mixed, spread 2 trays with oil and pour the mixture well divided in both.</li> <li>► Bake for 45 minutes until the cake is evenly browned. Remove from the oven as soon as it is cooked.</li> <li>► The cake can be made the same day before eating, or the day before.</li> <li>► When the cake is served, either from the oven on the 8th to take the students or taken out of the cold chamber, add the lemon over.</li> </ul>

## DÍA 8 / DAY 8

PREPARACIÓN PARA DÍA 8	PREPARATION FOR DAY 8
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ LAVAR LAS ALUBIAS DEL DIA 9 QUE ESTÁN EN LA CÁMARA EN REMOJO Y VOLVER A GUARDAR.</li> <li>▶ Cortar el calabacín y separar la cebolla sin cortar y etiquetar “calabacines día 9”.</li> <li>▶ Rallar zanahoria y jengibre para el wok. Dejar guardado y etiquetada en cámara.</li> <li>▶ Remojar germinados nuevos, si hace falta.</li> <li>▶ Preparar los cuencos de fruta para el desayuno. Dejar fuera de la nevera.</li> <li>▶ Hacer crumble de manzana</li> <li>▶ Ver si hay suficiente compota y yogur: calcular la cantidades ya que solo quedan 3 desayunos.</li> <li>▶ Preparar la mermelada, mantequilla y margarina para el desayuno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ WASH THE BEANS FROM DAY 9 THAT ARE SOAKING IN THE CHAMBER.</li> <li>▶ Cut the zucchini and separate the uncut onion and label “zucchini day 9”.</li> <li>▶ Grate carrot and ginger for the wok. Leave saved and tagged in camera.</li> <li>▶ Soak new sprouts, if necessary.</li> <li>▶ Prepare the fruit bowls for breakfast. Leave out of the fridge.</li> <li>▶ Prepare the apple crumble dessert.</li> <li>▶ See if there is enough compote and yogurt: calculate the quantities since there are only 3 breakfasts left.</li> <li>▶ Prepare jam, butter and margarine for breakfast.</li> </ul>



DÍA 9 / DAY 9

9

## MENÚ DÍA 9

**Alubias  
Calabacines en salsa de tomate  
Wok zanahoria  
Arroz integral  
Ensaladas  
Pan  
Crumble de manzana**

## MENU DAY 9

**Beans  
Zucchini in tomato sauce  
Carrot wok  
Brown rice  
Salads  
Bread  
Apple crumble.**

## ALUBIAS BLANCAS O ROJAS / BEAN STEW

A las 5:30, poner a cocer las alubias asegurarse de que queden bien cocidas  
At 5:30, put to cook the beans. make sure they are fully cooked

Nº de raciones Nº Of rations	30-35	50-60	60-70	90-100	110-130	140-150	170	
Alubias blancas o rojas White or red beans	1,9	3	3,5	5,2	6,5	8	9,2	kilogramos kilograms
Cebollas/Onions	0,3	0,6	0,7	1	1,3	1,5	1,8	kilogramos kilograms
Tomate triturado (lata) Crushed tomato (can)	0,6	1	1	1,5	2	2,3	2,8	kilogramos kilograms
Sal/Salt	1	1,5	1,7	2,5	3,2	4	4,5	cucharita tea spoon
Pimienta/Pepper	0,5	0,7	0,8	1,2	1,5	1,7	2	cucharita tea spoon
Pimentón dulce Paprika	0,5	0,7	0,8	1,2	1,5	1,8	2	cucharita tea spoon
Ajos/Garlic	3	5	6	8	10	13	15	dientes cloves

# DÍA 9 / DAY 9

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Calentar el aceite en una cazuela y añadir las cebollas cortadas a cuadraditos y la sal.</li> <li>▶ Pochar hasta que esté transparente.</li> <li>▶ Añadir los ajos, freír y añadir el tomate triturado, agregar la pimienta. Cuando esté hecha la salsa a triturarla con la batidora pequeña.</li> <li>▶ Volver a poner la salsa en la cazuela, a fuego muy bajo, y añadir las alubias escurridas y el pimentón.</li> <li>▶ Cocinar a fuego lento hasta que las alubias estén cremosas. (El mismo sistema que las lentejas).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Heat the oil in a saucepan and add the diced onions and salt. Fry until transparent.</li> <li>▶ Add the garlic, fry and add the crushed tomato, add the pepper. When the sauce is made, blend it with the small mixer.</li> <li>▶ Put the sauce back in the casserole, over very low heat, and add the beans and the paprika.</li> <li>▶ Cook over low heat until the beans are creamy. (The same system as lentils).</li> </ul>

# CALABACINES EN SALSA DE TOMATE

## COURGETTE IN TOMATO SAUCE

## DÍA 9 / DAY 9

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>► Cortar a mano los calabacines, sin pelar, en rodajas de 3cm.</li> <li>► Sofreír unos minutos la cebolla y añadir el tomate, el azúcar, la sal y la pimienta. Sofreír unos 15 minutos más.</li> <li>► Añadir los calabacines y cocinar hasta que estén blandos. 20 minutos más aprox.</li> <li>► Añadir el resto de las especias.</li> <li>► <b>No cocinar en exceso.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Cut the unpeeled courgettes with a knife into slices of about 3cm.</li> <li>► Sauté the onion for a few minutes and add the tomato. Add the sugar, salt and pepper and have it for 15 minutes.</li> <li>► Add the courgettes and cook until soft. 20 minutes more approx.</li> <li>► Add the other spices.</li> <li>► <b>Do not overcook.</b></li> </ul>

## WOK ZANAHIOS /CARROTS WOK

Nº de raciones Nº of rations	20	50-60	60-70	90-100	110-130	140-150	170	
Zanahorias/Carrot	2	5,5	6,5	9,5	12	14,5	17	kkilogramos kilograms
Jengibre rallado Grated ginger root	40	110	130	190	240	290	340	gramos grams
Aceite de olival Olive oil	0,2	0,5	0,6	1	1,2	1,4	1,7	litros liters
Salsa de Soja Soy sauce	1	2,5	3,2	4,5	6	7	8,5	cuchara table spoon
Gomasio	1	2,5	3,2	4,5	6	7	8,5	cuchara table spoon
Sal/Sal	0,5	1,5	1,9	2,5	3,5	4	4,5	cuchara table spoon

►► LA SALSA DE SOJA CONTIENE GLUTEN

►► SOY SAUCE CONTAINS GLUTEN.

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>► Cortar las zanahorias con la máquina.</li> <li>► Preparar el wok negro, o una olla grande, con el aceite. Sofreír unos minutos a fuego medio.</li> <li>► Añadir el jengibre y ajo chafado.</li> <li>► Cocinar hasta que estén blandos. 20 minutos más aproximadamente.</li> </ul> <p><b>NOTA: Apartar zanahoria sin soja para estudiantes con intolerancia al gluten.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>► Añadir las especias, gomasio y la salsa de soja.</li> <li>► <b>No cocinar en exceso.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Cut the carrots with the machine.</li> <li>► Prepare the black wok or a large pot with the oil, fry for a few minutes over a medium, not very high heat. Add the ginger and crushed garlic.</li> <li>► Cook until soft. Approximately 20 minutes more.</li> </ul> <p><b>NOTE: Set aside carrot without soy for students with gluten intolerance.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>► Add the spices, gomasio and soy sauce.</li> <li>► <b>Do not overcook.</b></li> </ul>

## DÍA 9 / DAY 9

**ARROZ INTEGRAL/ BROWN RICE:**

Ver la receta en el apartado inicial (controlar si hay que reducir cantidad)

See recipe in the beginning of this book (Check if quantity should be reduced)

**ENSALADA / SALADS**

Ver la receta en el apartado inicial./ See recipe in the beginning chapter.

Añadir remolacha rallada y pepino./ Add grated beets and cucumber.

**CRUMBLE DE MANZANA/ APPLE CRUMBLE**

Nº de raciones Nº of rations	25	50-60	60-70	90-100	110-130	140- 150	170	
Harina integral Wholemeal flour	0,4	0,9	1	1,5	2	2,3	2,7	kilogramo kilograms
Azúcar moreno Brown sugar	0,35	0,8	0,9	1,3	1,7	2,1	2,4	kilogramo kilograms
Avena/Oat	0,4	0,9	1	1,5	1,9	2,3	2,7	kilogramo kilograms
Manzanas/Apple	2	4,4	5,2	7,6	9,6	11,6	13,6	kilogramo kilograms
Pasas/Raisins	100	220	260	380	480	580	680	gramos grams
Aceite girasol Sunflower oil	350	770	910	1330	1680	2030	2380	mililitros milliliters
Clavo molido Ground cloves	1	2'2	2'6	3'8	4'8	5'8	6'8	cucharita tea spoon
Sal/Sal	1/4	1/2	2/3	2'5/3	1'2	1'45	1'7	cucharita tea spoon

**PREPARACIÓN**

- ▶ Calentar el horno a 180°C.
- ▶ Pelar y cortar las manzanas en rodajas finas y mezclarlas bien con las pasas.
- ▶ Poner la mezcla 3cm de alto en las bandejas.
- ▶ Mezclar bien harina, avena, aceite, azúcar, clavo y sal.
- ▶ Añadir esta mezcla por encima de la fruta cubriendo la bandeja uniformemente.
- ▶ Hornear durante 45 minutos 180°C hasta que el crumble esté de color dorado.
- ▶ Servir caliente. Acompañar con yogur (opcional).

**PREPARATION**

- ▶ Heat the oven to 180°C.
- ▶ Peel and cut the apples into thin slices and mix well with the raisins. Put the mixture on trays mounting about 3cm thick.
- ▶ Mix well the flour, oats, oil, sugar, cloves and salt.
- ▶ Add this mixture on top of the fruit covering the tray evenly.
- ▶ Bake for 45 minutes at 180°C until the crumble is golden in color.
- ▶ Serve hot. It can be accompanied by yogurt (optional). sio and soy sauce.
- ▶ Do not overcook.

## DÍA 9 / DAY 9

PREPARACIÓN PARA DÍA 10 / DÍA DE METTA	PREPARATION FOR DAY 10 / METTA DAY
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ NOTA: Prepararemos hoy más ingredientes, porque mañana habrá menos tiempo por ser el Día de Metta</li> <li>▶ Poner en remojo las JUDIAS MUNGO.</li> <li>▶ Limpiar, pesar y cortar en arbolitos la coliflor. Dejar guardadas en agua para el día siguiente.</li> <li>▶ Preparar los ingredientes del curry: patatas peladas y cortadas (cubiertas por agua), espinacas o acelgas (lavadas y cortadas) y las zanahorias (cortadas). Guardar todo en la nevera.</li> <li>▶ Hacer galletas ANZAC para mesa DANA.</li> <li>▶ Dejar el kheer preparado.</li> <li>▶ Preparar fuentes de fruta para el desayuno y dejar fuera de la cámara.</li> <li>▶ Preparar la mermelada, mantequilla y margarina para el día siguiente.</li> <li>▶ Comprobar que los comedores estén abastecidos.</li> </ul> <p><b>GALLETAS ANZAC SON PARA EL DIA 10 Y SE DEJAN EN EL COMEDOR DESPUÉS DE METTA</b></p> <p><b>NOTA:</b> Tener en cuenta que las galletas ANZAC deben cortarse en trozos más pequeños. (Para la receta ver DÍA 0).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ NOTE: Prepare more today, as tomorrow there will be less time because of metta day.</li> <li>▶ SOAK MUNGO BEANS.</li> <li>▶ Clean, weigh and cut into little cauliflower trees. Leave them stored in water for the next day.</li> <li>▶ Leave the curry ingredients ready: peeled and cut potatoes (covered by water), spinach or chard (washed only) and carrots (cut and covered by water) all in the fridge.</li> <li>▶ Make ANZAC cookies for DANA table.</li> <li>▶ Leave the kheer ready.</li> <li>▶ Get fruit ready for next morning.</li> <li>▶ Prepare the jam, butter and margarine for breakfast.</li> </ul> <p><b>ANZAC BISCUITS ARE FOR DAY 10 AND WILL BE SERVED IN THE DINING ROOM AFTER METTA</b></p> <p><b>NOTE:</b> ANZAC biscuits should be cut in smaller pieces. ( For recipe see DAY 0 REGISTRATION DAY ).</p>

CENA DEL DÍA 10	DINNER FOR DAY 10
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Servir el dal de judías, mantequilla y el pan. Si no hay suficiente dal de judías se hará una sopa.</li> <li>▶ Dal: Añadir agua y calentar a fuego medio, removiendo para que no se pegue y queme.</li> </ul> <p>Añadir especias y salpimentar si es necesario .</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Serve the bean dal, butter and bread. If there is not enough bean dal a soup will be made.</li> <li>▶ Dal: we will add water and heat over medium heat, stirring so that it does not burn.</li> </ul> <p>Add species, salt and paper if it is necessary.</p>

DÍA 10 / DAY 10

10

MENÚ DÍA 10-DÍA DE METTA

**Curry de acelgas**  
**Coliflor asada**  
**Dal judías mungo**  
**Arroz integral**  
**Ensalada**  
**Pan**  
**Kheer**  
**Galletas ANZAC** (mesa del Dana)  
  
**CENA**  
**Dal judías Mungo**  
**Pan y mantequilla**  
(Se hará sopa solo si es necesario).

MENU DAY 10-METTA DAY

**Chards curry**  
**Roasted cauliflower**  
**Moong dal**  
**Brown rice**  
**Salad**  
**Bread**  
**Kheer**  
**ANZAC cookies** (Dana table)  
  
**DINNER**  
**moong dal**  
**butter and bread**  
(Soup will only be made if is necessary).



## DÍA 10 / DAY 10

## CURRY DE ACELGAS/ CHARDS CURRY

Nº de raciones Nº of rations	30- 35	50-60	60- 70	90-100	110-130	140-150	170	
Acelgas / Chards	3,6	6	7	10,4	13	16	18	kilogramos kilograms
Patatas/ Potatoes	0,9	1,5	1,7	2,5	3,2	4	4,6	kilogramos kilograms
Zanahorias / Carrots	2,4	4	4,7	7	8,7	10,5	12,3	kilogramos kilograms
Tomate triturado lata Crushed tomato can	0,6	1	1,2	1,7	2	2,6	3	kilogramos kilograms
Sal / Salt	2,4	4	4,5	7	8,5	10,5	12,3	cuchara table spoon
Aceite / Oil	0,36	0,6	0,7	1	1,3	1,5	1,8	Litros liters
Pimienta negra Black pepper	1,2	2	2,3	3,4	4,3	5	6	cuchara table spoon
Azúcar / Sugar	1,2	2	2,3	3,4	4,3	5	6	cuchara table spoon
Cominos Cumin seeds	1,2	2	2,3	3,4	4,3	5	6	cuchara table spoon
Ajo chafado o picado Crushed garlic	1,2	2	2,3	3,4	4,3	5	6	Dientes cloves
Cúrcuma en polvo Turmeric powder	1,2	2	2,3	3,4	4,3	5	6	cuchara table spoon
Curry/Curry	0,6	1	1,2	1,7	2	2,6	3	Cuchara table spoon
Jengibre rallado Grated ginger root	1,2	2	2,3	3,4	4,3	5	6	cuchara table spoon
Agua / Water	1,2	2	2,3	3,4	4,3	5	6	Litros litres

PREPARACIÓN	PREPARATION
<p>► Lavar y cortar las papas y las zanahorias en trozos pequeños de 2 o 3 cm. Picar las acelgas en un tamaño de 1-2 cm.</p> <p>► Caliente el aceite a fuego medio en una olla grande. Bajar el fuego añadir el comino ajo chafado y dejar durante ½ min. Agregar las papas, las zanahorias, las pencas y la sal. Añadir un poco de agua para que no se peguen al fondo de la olla. Tapar la olla.</p> <p>► Cuando esté medio cocido añadir las acelgas y el resto de los ingredientes. Dejar cocer un poco más.</p>	<p>► Wash and cut potatoes and carrots into small 2 or 3 cm pieces. Chop chards into 1-2 cm size.</p> <p>► Heat oil on medium heat in a large pot (for all the vegetables). Lower the heat and add cumin seeds and garlic and let sizzle for ½ min. Add potatoes, carrots and salt, add a little water (approx. 2 liters) to avoid burned vegetables and cover the pot.</p> <p>► When half-cooked add Spinach and the rest of the ingredients. Cook till are fully cooked.</p>

# DÍA 10 / DAY 10

# DAL JUDIAS MUNGO / MOONG DAL

**Cocinar a las 5:30 o la tarde del dia anterior / Cook at 5:30 or the afternoon of the previous day**

## DÍA 10 / DAY 10

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>► Lavar las judías mungo y hervir en una olla grande.</li> </ul> <p><b>NOTA:</b> Comenzar a las 5.30 am o cocer el día anterior.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>► Cuando rompa a hervir, bajar el fuego y cocinar 1 hora más o hasta que estén tiernas.</li> <li>► Calentar el aceite en una sartén y agregar las semillas de comino, el ajo chafado y sofreír durante ½ minutos. Remover frecuentemente. Agregar el curry y los tomates y dejar cocinar durante 10 minutos más a fuego medio.</li> <li>► Agregar el resultado a las judías y todos los ingredientes restantes.</li> <li>► Remover y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Wash the mung beans and boil in a large pot.</li> </ul> <p><b>NOTE:</b> Could start preparing at 5.30 am or left cooked from the day before.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>► When it comes to a boil, lower the heat and cook for 1 hour more or until they are tender.</li> <li>► Heat the oil in a pan. When hot add the cumin seeds, crushed garlic and sauté for ½ min. Don't forget to stir. Add the curry and tomatoes and cook for 10 more minutes over low heat.</li> <li>► Add this to the beans and also add all the remaining ingredients.</li> <li>► Stir and simmer for 10 minutes.</li> </ul>

## COLIFLOR ASADA / ROASTED CAULIFLOWER

Nº de raciones Nº of rations	30-35	50-60	60-70	90-100	110-130	140-150	170	
Coliflor Coliflower	6	8,5	10,5	14	16	20	22	kilogramo kilograms
Aceite girasol Sunflower oil	<b>IMPORTANTE</b> que no queden aceitoso ni salado							
Sal /Salt	<b>IMPORTANT</b> that they are not oily not salty.							

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>► Lavar y cortar la coliflor en ramitas. Embadurnar la coliflor de aceite y sal con las manos y colocarlas en las bandejas para horno.</li> <li>► Hacer la coliflor en el horno al vapor a 120°C durante unos 20 minutos.</li> <li>► <b>IMPORTANTE:</b> no debe quedar una capa de aceite en la bandeja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Wash and cut the cauliflower into twigs. Smear the cauliflower with oil with your hands, adding a little salt and place them on the trays.</li> <li>► Cook the cauliflower in the steam oven at 120°C for about 20 min.</li> <li>► <b>IMPORTANT:</b> there should not be any layer of oil on the tray.</li> </ul>

ARROZ INTEGRAL/ BROWN RICE:

Ver la receta en el apartado inicial (controlar si hay que reducir cantidad)

See recipe in the beginning of this book (Check if quantity should be reduced)

ENSALADAS / SALADS

Hoy solo lechuga, pepino, germinados y aceitunas/

Today Only lettuce, cucumber, sprouts and olives.

## DÍA 10 / DAY 10

## KHEER / KHEER

Cocinar el día anterior / Cook the day before

Nº de raciones Nº rations	10	50-60	60-70	90-100	110-130	140-150	170	
Leche de soja Soja milk	1,5	9	10,5	15,5	19,5	23	27	litros litres
Arroz blanco White rice	0,07	0,5	0,6	0,7	1	1,2	1,4	kilogramo kilograms
Azúcar moreno White sugar	0,05	0,6	0,7	1	1,3	1,6	1,8	kilogramo kilograms
Almendras y avellanas / Almonds and hazelnuts	30	180	210	310	390	470	550	gramos grams
Pasas/Raisins	30	180	210	310	390	470	550	gramos grams
Canela molida ground cinnamon	1	6	7,1	10,4	13	15,8	18,5	cuchara table spoon

## PREPARACIÓN

- ▶ Remojar las pasas en agua tibia durante una hora.
- ▶ Triturar las avellanas y las almendras.
- ▶ Calentar la leche con el azúcar, verter el arroz y llevar a ebullición.
- ▶ Separar un poco de leche caliente y diluir la canela para agregar a la cacerola.
- ▶ Escurrir las pasas y agregar con las almendras y avellanas.
- ▶ Cocinar a fuego lento hasta que el arroz esté hecho y algo espeso. El kheer debe quedar líquido, no es como un arroz con leche, pero ha de consumir parte de la leche. Es importante remover de vez en cuando para que no se pegue el arroz en la base de la cacerola.
- ▶ Una vez hecho guardar en la nevera para enfriar y servir al día siguiente.
- ▶ Poner en moldes y servir frío.

## PREPARATION

- ▶ WSoak raisins in warm water for one hour.
- ▶ Crush hazelnuts and almonds.
- ▶ Heat the milk with the sugar, pour in the rice and bring to a boil.
- ▶ Separate a little of hot milk and dilute the cinnamon to add into the pot.
- ▶ Drain the raisins and add with almonds and hazelnuts.
- ▶ Cook on low fire until the rice thickens. The kheer should remain liquid, it is not like rice pudding, but it should consume some of the milk. It is important stirring from time to time so that it does not stick to the bottom of the pan.
- ▶ Put into serving molds and serve when is cooled.
- When done, store in the refrigerator to cool and serve the next day.
- ▶ Place in molds and serve cold.

GALLETAS ANZAC / ANZAC BISCUITS

## Sacar después de METTA / To serve after Metta

Para la receta ver DÍA 0/ For recipe see DAY 0 REGISTRATION DAY.

**NOTA:** Tener en cuenta que las galletas Anzac deben cortarse más pequeñas**NOTE:** Anzac biscuits should be cut smaller.

## DÍA 10 / DAY 10

CENA DEL DÍA 10	SUPPER FOR DAY 10
<ul style="list-style-type: none"> <li>► Preguntar al profesor si se sirve una cena ligera ese día, si es así servir dal de judías, mantequilla y pan.</li> <li>► Si el profesor desea servir más comida entonces servir los restos del día.</li> <li>► Si no hay suficiente dal de judías o restos del día anterior, se preparará una sopa de verduras y maíz (para 90-100 normalmente es suficiente).</li> <li>► A discreción del LTS de cocina, si hace calor se puede hacer una crema fría en vez de la sopa caliente (ver receta día 0).</li> <li>► <b>RECALENTAR DAL:</b> le añadiremos agua y calentaremos a fuego medio, removiendo para que no se pegue y queme. Sal pimentar y añadir especias si es necesario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Ask the teacher if a light dinner is served that day, if so, serve bean dal, butter and bread.</li> <li>► If the teacher wants to serve more food then serve the rest left.</li> <li>► If there is not enough dal of beans or leftovers, a vegetable and corn soup, will be prepared (for 90-100 it is usually enough).</li> <li>► At the discretion of the kitchen LTS, if the weather is hot, a cold cream can be prepared instead of the hot soup (see recipe day 0).</li> <li>► <b>REHEAT DAL:</b> Add water and heat over medium heat, stirring so that it does not burn. Salt, paper and species could be added if necessary.</li> </ul>

## SOPA DE VERDURAS Y MAÍZ / VEGETABLE AND CORN SOUP

Nº de raciones Nº of rations	30-35	50-60	60-70	90-100	110-130	140-150	
Agua/Water	7	12	14	20	26	30	litros litres
Puerros/Leek	0,8	1,3	1,5	2,5	3	3,5	kilogramos kilograms
Cebollas/Onions	0,5	0,8	1	1,5	2	2,5	kilogramos kilograms
Ajo/Garlic	5	8,5	10	15	20	22	dientes cloves
Apio/Celery	1,5	1,8	2	3	4	4,5	kilogramos kilograms
Calabaza/Pumpkin	0,7	1,3	1,5	2	2,5	3	kilogramos kilograms
Zanahoria/Carrots	0,7	1,3	1,5	2	2,5	3	kilogramos kilograms
Patatas/Potatoes	2	3,5	4	6	8	9	kilogramos kilograms
Repollo/Cabbage	1	1,7	2	3	4	4,5	kilogramos kilograms
Hierbas provenzales Herbs prov	2	3,5	4	6	8	9	cucharita tea spoon
Sal/Salt	1	1,7	2	3	4	4,5	cucharita tea spoon
Pimienta/Pepper	1	1,7	2	3	4	4,5	cucharita tea spoon
Maíz/Corn	0,4	0,6	0,7	1	1,3	1,5	kilogramos kilograms

## DÍA 10 / DAY 10

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"><li>► Lavar todas las verduras y cortar pequeños trozos.</li><li>► Picar la cebolla y el ajo finos y freírlos juntos con sal.</li><li>► Añadir todas las verduras hasta dorar.</li><li>► En otra olla poner agua a hervir, añadir las verduras ya rehogadas, las especias y llevar a ebullición, añadir el maíz y bajar el fuego. Cocinar 30 min a fuego lento, moviendo frecuentemente. Sazonar al gusto y si está muy espesa añadir más agua caliente.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>► Wash all veggies and cut into bite size pieces.</li><li>► Chop onions and garlic finely and fry together with salt. Add all veggies and fry until golden.</li><li>► In a soup pan bring water to boil, add fried veggies and seasonings. Bring to the boil and add the corn. Simmer for 30 min, stirring frequently. Season to taste and if is too thick add some more water.</li></ul>

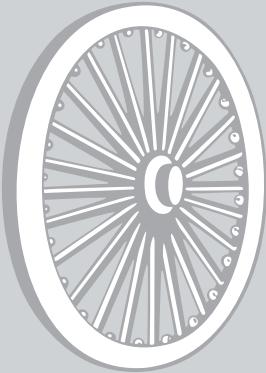
### **PREPARACIÓN PARA EL DÍA 11**

- Preparar fuentes de fruta para el desayuno y dejar fuera de la cámara.
- Preparar la mermelada, mantequilla y margarina para el día siguiente.

### **PREPARATIONS FOR DAY 11**

- Get fruit ready for next morning.
- Prepare the jam, butter and margarine for breakfast.





Cap. 3

**OTRAS  
RECETAS  
ENSALADAS, ALIÑOS Y  
RECETAS ADICIONALES**

**OTHER  
RECIPES  
SALADS, DRESSINGS AND  
ADDITIONAL RECIPES**



## ENSALADA MIXTA / MIX SALAD

<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Lavar la lechuga, cortar los tomates, rallar las zanahorias peladas y cortar en rodajas el pepino. Mezclar todo en un bowl.</li> <li>▶ Elegir un aliño y mezclarlo justo antes de servir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Wash lettuce, slice tomatoes, grate peeled carrots and slice peeled cucumber, mix all together in bowl.</li> <li>▶ Choose a dressing and mix under, just before serving.</li> </ul>
---	--

## ENSALADA DE ZANAHORIA / CARROTS SALAD

Nº raciones Nº of rations	20	30-35	50-60	60-70	80	90-100	140-150	
Zanahorias Carrots	2	3	5	6	8	10	14	kilogramos kilograms
Naranjas Oranges	4	5	7	8	10	11	18	piezas pieces

<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Rallar zanahorias en la máquina y la piel de 4 naranjas. Mezclar un poco de miel con agua caliente y añadir a las zanahorias.</li> <li>2) Exprimir las naranjas y añadir el zumo a la ensalada, mezclar bien.</li> <li>3) OTRA OPCION: Usar zumo de limón (6 limones) y añadir un poco de miel disuelta en agua caliente.</li> <li>4) Poner 3 vasos de pasas en remojo con un poco de agua 1 hora y luego añadir a la ensalada. Mezclar bien.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Grate carrots in machine and grate the orange skin of 4 oranges into it.</li> <li>2) Mix some honey with hot water and add, juice oranges and add. Mix well.</li> <li>3) ANOTHER OPTION: You can also use lemon juice (6 lemons) instead of orange juice. Mix some honey in hot water and add it.</li> <li>4) Soak 3 cups of raisins in some water for about 1 hour. Add to salad and mix well.</li> </ol>
--	--

## ENSALADA DE COL Y ZANAHORIA / COLESLAW

Nº de raciones Nº of rations	20	30-35	50-60	60-70	80	90-100	140-150	Unidades Units
Repollo /Cabbage				6			14	
Zanahoria /Carrots				6			14	
Cebolla /Onions				1,5			3,50	

<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Cortar el repollo en tiras finas (en máquina).</li> <li>▶ Rallar la zanahoria, cortar las cebollas en anillos finos.</li> <li>▶ Mezclar todo y añadir la mayonesa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Chop cabbage into fine strips (machine), grate carrots, cut onions into fine rings.</li> <li>▶ Mix together and add mayonnaise.</li> </ul>
--	---

## ENSALADA DE COL / CABBAGE SALAD

Nºraciones Nº of rations	20	30-35	60-70	80	90-100	140-150	
Repollo / Cabbage			1			2,5	piezas / pieces
Semillas sésamo Sesame seeds			0,75			1,75	tazas / cups
Semillas girasol Sunflower seeds			0,75			1,75	tazas / cups
Salsa de soja Soy sauce			0,75			1,75	tazas / cups
Vinagre / Vinegar			0,75			1,75	tazas cups
Aceite de girasol u oliva / Sunflower or olive oil			1			2,30	tazas cups
Azúcar Moreno Brown sugar			½			1,15	tazas cups
Sal al gusto Salt to taste							

<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Cortar el repollo en trozos grandes (2 cm) poner en un cuenco y salar abundantemente. Dejar 1 o dos horas y enjuagarlo bien con agua.</li> <li>▶ Freír las semillas de sésamo removiendo hasta que se doren.</li> <li>▶ En otra pequeña olla añadir la salsa de soja, el vinagre, el aceite de girasol, las semillas de girasol y el azúcar moreno.</li> <li>▶ Calentar un poco hasta que el azúcar se disuelva. Mezclar bien y verter sobre la col. Añadir las semillas de sésamo.</li> <li>▶ Dejar reposar ½ hora antes de servir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Chop cabbage into big chunks (2cm square), put on tray and salt generously, let sit for 1 – 2 hours, and then rinse well with water.</li> <li>▶ Fry in frying pan seeds until golden, stirring continuously, remove from heat.</li> <li>▶ In other small saucepan add soy sauce, vinegar, sunflower oil, sunflowers seeds and brown sugar.</li> <li>▶ Heat until sugar dissolves. Mix well and pour over cabbage, add sesame seeds.</li> <li>▶ Let stand ½ hour before serving.</li> </ul>
--	---

## ENSALADA DE ARROZ / RICE SALAD

Nº de raciones Nº of rations	20	30-35	50-60	60-70	80	90-100	140-150	
Arroz Blanco White rice	1	1,5		3	4	5	7,5	kilogramos kilograms
Judías verdes Green beans	0,5	0,8		1,8	2,4	3	4,5	kilogramos kilograms
Guisantes/Peas	0,3	0,5		1	1,5	3	4,5	kilogramos kilograms
Pimiento verde Green pepper	0,3	0,5		0,8	1,1	1,5	2,75	kilogramos kilograms
Zanahoria Carrots	0,5	0,8		1,8	2,4	3	4,5	kilogramos kilograms
Tomates Tomatoes	0,5	0,8		1,8	2,4	3	4,5	kilogramos kilograms
Cebollas Onions	0,3	0,5		0,8	1,1	1,5	2,25	kilogramos kilograms
Ajo /Garlic	3	4		9	10	13	20	dientes cloves
Perejil /Parsley	0,3	0,5		0,8	1	1,5	2,5	manojo bunch
Sal /Salt	0,5	0,8		1,8	2,4	3	4,5	cucharita tea spoon
Pimienta Pepper	0,5	0,8		1,8	2,4	3	4,5	cucharita tea spoon
Maíz/Corn	0,3	0,5		0,8	1,1	1,5	2,5	kilogramos kilograms

- ▶ Usar el arroz blanco cocido del día anterior.
- ▶ Picar ajo y cebolla. Pelar las zanahorias y cortar en rodajas, cortar judías verdes, añadir una pizca de bicarbonato y cocer los dos hasta que estén blandas.
- ▶ Pelar tomates (escaldados: Un minuto en agua hirviendo), retirar las semillas y cortar en trozos pequeños.
- ▶ Cortar el pimiento verde las cebollas y el ajo y freir por unos 5 min. Cortar el perejil. Y añadir. Mezcla todos los ingredientes con el arroz.
- ▶ Añadir suficiente aliño francés (receta en la sección “Ensaladas y aliños”).

- ▶ Use white rice cooked the day before.
- ▶ Chop onions and garlic. Peel off carrots and cut into rings. Also cut green beans and add a pinch of bicarbonate and cook both until soft.
- ▶ Peel tomatoes (1 minute in boiling water). Take seeds out and cut small.
- ▶ Chop up green pepper small and fry very little for 5 mins together with onions and garlic.
- ▶ Chop parsley. Mix all ingredients with rice.
- ▶ Add enough french dressing (find this recipe in the back under “Salads and dressings”).

TABOULEH (ensalada libanesa)	TABOULEH (Lebanon salad)
<ul style="list-style-type: none"> <li>► Medio manojo de perejil, 500 grs. de cous-cous, 6 tomates en dados, el jugo de dos limones, 1 taza de menta fresca o seca picada y 5 cucharadas de aceite de girasol.</li> <li>► Remojar el cous-cous en doble cantidad de agua caliente durante 30 minutos y quitar el agua.</li> <li>► Mezclar los ingredientes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Half a bundle of parsley, 500grs couscous, 6 tomatoes cut into cubes, 2 juiced lemons, 1 cup of chopped mint fresh or dried, 5 dessert sp. Of sunflower oil.</li> <li>► Soak cous-cous in double amount of hot water for 30 mins strain and squeeze.</li> <li>► Combine all ingredients.</li> </ul>
Ensalada de alubias “El Paso”	Bean salad “El Paso”
<p>250 grs de alubias rojas  <math>\frac{3}{4}</math> de litro de agua  1cucharita de sal  4 cucharas de vinagre  4 cucharas aceite de girasol  ½ cucharita sal  2 cucharitas hierbas provenzales  3 cebollas  350 grs de pimiento verde  350 grs de tomates  100grs de maíz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>► Dejar en remojo las alubias toda la noche. Dejar en el mismo agua y cocinar 45 minutos hasta que se ablande. Añadir sal y dejar enfriar.</li> <li>► Mezclar el aceite y el vinagre. Añadir la sal y las hierbas, picar las cebollas finas.</li> <li>► Cortar el pimiento verde en rodajas y el tomate en cubos.</li> <li>► Escurrir las alubias y añadirlas junto con el maíz al aliño. Dejar reposar 2 a 3 horas.</li> </ul>	<p>250 grs of red kidney beans  <math>\frac{3}{4}</math> l water  1 tea sp. Salt  4 dessert sp. Vinegar  4 dessert sp. Sunflower oil  ½ tea sp. Salt  2 tea sp. Herbs de Provence  3 onions  350 grs of green pepper  350 grs tomatoes  100 grs corn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>► Soak beans over night in water. Leave in same water and cook for 45 mins until soft. Add salt and leave cool.</li> <li>► Mix together oil and vinegar, add salt and herbs, cut onions finely.</li> <li>► Cut green pepper into thin slices, cube the tomatoes.</li> <li>► Drain beans and add them together with corn to the dressing. Leave for 2 –3 hours.</li> </ul>



## ENSALADA DE PAPAS / POTATO SALAD

Usar sobras de patatas hervidas / Made with left over boiled potatoes

Nº Raciones Nº rations	20	30-35	50-60	60-70	80	90-100	140-150	
Patatas / Potatoes	2	3		6	8	9	14	kilogramos kilograms
Cebollas / Onions				1			2,3	kilogramos kilograms
Sal / Salt Pimienta / Pepper Mostaza Mustard				Al gusto / To taste				

- Cortar las patatas hervidas cuando todavía están calientes. Añadir las cebollas picadas finas y fritas un momento en un poco de aceite al aliño francés.
- Añadir sal, pimienta y mostaza al gusto,(tener en cuenta que las patatas absorben mucho líquido cuando están calientes)

- Slice boiled potatoes while still warm, add finely chopped onions, and fry very shortly in some oil, add French dressing and a cup of vegetable soup.
- Add salt and pepper and mustard to taste, (please note potatoes will soak up a lot of liquid while warm)

## ENSALADA DE REMOLACHA / BEETROOT SALAD

Nº de raciones Nº of rations	20	30-35	50-60	60-70	80	90-100	140-150	
Remolacha Beetroots				9			21	piezas pieces
Limones /Lemons				3			7	piezas pieces
Aceite de girasol Sunflower oil				¾			2	tazas cups
Perejil picado Chopped parsley								

- Cortar la remolacha en cubos. Añadir jugo de limón y mezclar con aceite de oliva.
- Poner perejil picado para decorar.

- Chop beetroot into cubes, squeeze lemon juice and mix in olive oil.
- Put chopped parsley to decorate.

## ENSALADA DE TOMATE 1 / TOMATO SALAD 1

Nº de raciones / No. of rations	20	30-35	60-70	80	90-100	140-150
Tomate / Tomatoes			9			21 unid
Albahaca / Basil						
Orégano / Oregano				Al gusto		
Ajo / Garlic						
Aceite de girasol / Sunflower oil			3/4			2 tazas/cup

- ▶ Cortar tomates en rodajas y poner en un plato grande.
- ▶ Picar la albahaca, el orégano y echarlos sobre el tomate.
- ▶ Picar ajo y echarlo sobre el tomate con aceite por encima.
- ▶ Dejarlo así al menos media hora antes de servir.

- ▶ Slice tomatoes and arrange on large plate.
- ▶ Chop basil or oregano and sprinkle over tomatoes.
- ▶ Chop garlic sprinkle over, and pour carefully some sunflower oil over it.
- ▶ Leave soak at least  $\frac{1}{2}$  hour before serving.

## ENSALADA DE TOMATE 2 / TOMATO SALAD 2

<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Cortar el tomate en rodajas y poner en un cuenco.</li> <li>▶ Cortar cebollas en anillos finos, y añadir aliño francés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Slice tomatoes and put into bowl.</li> <li>▶ Cut onions in fine rings and add French dressing.</li> </ul>
--	--

## ENSALADA DE CALABACÍN / COURGETTE SALAD

<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Rallar el calabacín, saltearlo ligeramente y dejar enfriar.</li> <li>▶ Añadir ajo picado fino, menta picada y zumo de limón y mezclar con yogur.</li> <li>▶ Aliñar al gusto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Grate zucchini.</li> <li>▶ Sauté lightly and let cool.</li> <li>▶ Add finely chopped garlic, mint and lemon juice.</li> <li>▶ Mix with yogurt and dress to taste.</li> </ul>
--	---

### 3.2. ALIÑOS / DRESSINGS

**NOTA:** Pueden ser mezclados con o sin batidora. Preparar como mínimo una hora antes de servir.

**NOTA:** Maybe blended or shaken. Make at least one hour before use

### ALIÑO FRANCÉS / FRENCH DRESSING

Nº de raciones / No. of rations	20	30-35	60-70	80	90-100	140-150
Aceite de girasol / Sunflowers oil	2	3				14 tzas/cps
Vinagre /Vinegar	2	3				14 tzas/cps
Pimienta / Pepper	2	2,5				14 crta/tsp
Sal /Salt	2	2,5				14 crta/tsp
Mostaza /Mustard	2	2,5				14 crta/tsp
Albahaca /Basil	1	1,5				7 crta/tsp
Oregano /Oregano	1	1,5				7 crta/tsp
Miel /Honey	4	5				28 crta/tsp

### ALIÑO YOGURT / YOGURT DRESSING

Nº de raciones / No. of rations	20	30-35	60-70	80	90-100	140-150
Yogurt /Yogurt	4					28 tzas/cps
Vinagre /Vinegar	1					7 tzas/cps
Aceite girasol / Sunflowers oil	1					7 tzas/cps
Agua /Water	1					7 tzas/cps
Miel /Honey	1					7 tzas/cps
Mostaza /Mustard	2					14 cra/tbsp
Comino /Comin	1					7 crta/tsp
Pimienta / Pepper	1					7 crta/tsp
Sal /Salt	1					7 crta/tsp
Hierbas prov./Herbs.Prov.	4					28 cra/tbsp

## ALIÑO ITALIANO / ITALIAN DRESSING

Nº de raciones / No. of rations	20	30-35	60-70	80	90-100	140-150
Aceite de oliva /Olive oil	2					14 tzas/cps
Agua /Water	5					35 tzas/cps
Vinagre /Vinegar	0,7					5 tzas/cps
Zumo de limón /Lemon juice	5					35 crta/tsp
Sal /Salt	2					14 crta/tsp
Azúcar /Brown sugar	1					7 crta/tsp
Orégano /Oregano	1					7 crta/tsp
Albahaca /Basil	1					7 crta/tsp
Mostaza /Mustard	2					14 cra /tbsp



### 3.3. RECETAS ADICIONALES / ADDITIONAL RECIPES

**Entre cursos / Between courses**

#### PAELLA / PAELLA

Nº de raciones No. of rations	30-35	60-70	
Arroz redondo / White rice	1,5		kilogramos kilograms
Judías verdes /Green beans	1	2	kilogramos kilograms
Guisantes /Peas	1	2	kilogramos kilograms
Pimiento verde /Green peppers	0,75	1,5	kilogramos kilograms
Zanahorias /Carrots	1	2	kilogramos kilograms
Tomates /Tomatoes	1,5	3	kilogramos kilograms
Cebollas /Onions	1,5	2,5	kilogramos kilograms
Ajo /Garlics	6	12	dientes cloves
Perejil /Parsley	½	1	manojo bunch
Especie paella/vs	1,5	3	cuchara table spoon
Agua hirviendo /Boiled water	4	8	litros litres
Sal /Salt	1	2	cucharita tea spoon
Pimienta /Pepper	1	2	cucharita tea spoon
Aceite girasol /Sunflowers oil	¾	1,50	vasos glasses

PREPARACIÓN DE LA PAELLA	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Picar ajo y cebolla. Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas.</li> <li>▶ Pelar los tomates (escaldándolos) y cortar en trozos pequeños. Cortar el pimiento en cubos pequeños.</li> <li>▶ Compartir los ingredientes entre dos paellas.</li> <li>▶ En las paellas calentar aceite de girasol a fuego rápido. Saltear cebolla y ajo hasta que se doren.</li> <li>▶ Añadir el perejil picado. Añadir también las zanahorias, el pimiento verde y el tomate, añadir el agua HIRVIENDO, sal y pimienta, laurel</li> <li>▶ Cuando empiece a hervir añadir las judías y el arroz y remover, ponerlo a hervir de nuevo. Cocer a fuego lento – pasados 15 min. apagar el fuego y dejar reposar tapado durante 20 min.</li> <li>▶ Una vez el arroz está casi cocido añadir los guisantes y servir. (Si no hay tapaderas, recalentar antes de servir). Servir con rodajas de limón.</li> <li>▶ Con la paella estaría bien una ensalada de tomate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Chop garlic and onion. Peel the carrots and cut them into slices.</li> <li>▶ Peel the tomatoes (scald them) and cut into small pieces. Cut the pepper into small cubes.</li> <li>▶ Share the above ingredients between two paellas.</li> <li>▶ Heat sunflower oil over rapid heat in the paellas. Sauté onion and garlic until golden brown.</li> <li>▶ Add the chopped parsley. Also add the carrots, green pepper and tomato, add the BOILING water, salt and pepper and laurel.</li> <li>▶ When it starts to boil add the beans and rice and stir, bring it to the boil again. Cook over low heat - after 15 min. turn off the heat and let stand covered for 20 min.</li> <li>▶ Once the rice is almost cooked add the peas and serve. (If there are no lids, reheat before serving). Serve with lemon wedges.</li> <li>▶ A tomato salad would be good with the paella.</li> </ul>

## CHAMPIÑONES SALTEADOS / SAUTÉED MUSHROOMS

Nº de raciones / Nº of rations	20	30-35	60-70	90-100	
Champiñones /Mushrooms	2,3	3,5	7	10,5	kilogramos kilograms
Cebollas /Onions	0,7	1	2	3	kilogramos kilograms
Pimienta /Pepper	0,7	1	2	3	cucharita tea spoon
Ajo /Garlic	5	7	10	22,5	dientes cloves
Sal al gusto /Salt to taste					

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Lavar bien.</li> <li>▶ Hervirlos durante 5 minutos, escurrir y saltear en sartén en aceite de girasol junto a las cebollas, los ajos y la pimienta. Mover hasta que la cebolla esté pochada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Wash well.</li> <li>▶ Boil them for 5 minutes, drain and sauté in a pan in sunflower oil with the onions, garlic and pepper. Move until the onion is poached.</li> </ul>

## SALSA DE CHAMPIÑONES / MUSHROOM SAUCE

Nº de raciones / N° of rations	30-35	60-70	
<b>Harina Integral / Whole meal flour</b>	150	300	gramos grams
<b>Agua / Water</b>	2	4	litros litres
<b>Romero / Rosemary</b>	1,5	3	cucharita tea spoon
<b>Salsa de Soja /Soy sauce</b>	1/4	1/2	vasos glasses
<b>Aceite Girasol / Sunflowers oil</b>	2	4	vasos glasses
<b>Champiñones / Mushrooms</b>	3	6	kilogramos kilograms
<b>Pimienta / Pepper</b>	2	4	cuchara table spoon

Sal al gusto / Salt to taste

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Tostar la harina a fuego lento.</li> <li>▶ Gradualmente añadir el agua, la salsa de soja, el romero y la sal y la pimienta.</li> <li>▶ Cocer a fuego lento hasta que se espese.</li> <li>▶ Freír <math>\frac{1}{4}</math> de los champiñones en el wok grande aparte con un vaso de aceite, Añadirlo a la salsa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Dry roast flour over low heat until it browns (no burns) and smells cooked</li> <li>▶ Gradually add water, soy sauce, rosemary and salt and pepper.</li> <li>▶ Simmer until the gravy thickens.</li> <li>▶ In big wok coat bottom with 1 glass of oil and fry <math>\frac{1}{4}</math> of sliced mushrooms at a time and add to sauce.</li> </ul>

## MANZANAS AL HORNO / OVEN BAKED APPLES

Nº de raciones Nº of rations	20	30-35	60-70	80	90-100	140-150	
Manzanas /Apples	20	30	60	80	100	150	unidades units
Agua /Water	0,17	0,25	0,5	0,67	0,75	1	litros litres
Zumo de naranja / Orange juice	0,3	0,5	1	1,2	1,5	2,2	vasos glasses
Canela polvo al gusto Grounded cinnamon to taste							

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>► Lavar las manzanas y extraer su centro. En un recipiente, mezclar el agua y el zumo de naranja.</li> <li>► Poner las manzanas en una fuente de horno (o en una cazuela al fuego).</li> <li>► Poner los ingredientes por encima, adornar con trocitos de piel de naranja y espolvorear con la canela.</li> <li>► Si las manzanas no son muy dulces añadir miel con la mezcla.</li> <li>► Poner al horno o fuego, más o menos una hora dependiendo de la manzana (Si es son pequeñas y maduras menos tiempo).</li> <li>► Horno: medio / Fuego: Lento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Wash the apples and extract their center.</li> <li>► Mix the water with the orange juice in a container.</li> <li>► Put the apples on a tray in the oven (or in a pot on the stove)</li> <li>► Put the ingredients on top, decorate with orange peel and powder with cinnamon. If the apples are not sweet, add honey to the mixture.</li> <li>► Put it in the oven or on the stove for an hour, depending on the apples. (If they are small and mature - less time).</li> <li>► Oven: medium / stove: Small flame</li> </ul>



## CURRY DULCE DE VERDURAS / SWEET VEGGIE CURRY

Nº de raciones Nº of rations	20	30-35	60-70	80	90-100	140-150	
Aceite de oliva/Olive oil	0,5	0,75	1,5	2	2.5	3,5	vasos glases
Zanahoria/Carrots	1	1,5	3	4	5	7	kilogramo kilograms
Cebollas/Onions	1	1,5	3	4	5	7	kilogramo kilograms
Ajo/Garlic	0,3	0,5	1	1,3	1,5	2,2	cabezas heads
Apio/Celery	0,5	0,75	1,5	2	2,5	3,5	kilogramo kilograms
Patata/Potato	1	1,5	3	4	5	7	kilogramo kilograms
Curry en polvo Curry powder	2,5	3,75	7,5	10	10,25	17,5	cuchara table spoon
Comino/Cumin	1,5	2,25	4,5	6	6,75	10,5	cuchara table spoon
Cúrcuma/Turmeric	1	1,5	3	4	4,5	7	cuchara table spoon
Tomate triturado Tomato sauce tin	2	3	6	8	10	14	kilogramo kilograms
Agua/Water	2	3	6	8	10	14	litros litres

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Pelar y cortar zanahorias, cebollas y ajo. Cortar el apio en trozos no muy grandes.</li> <li>▶ Freír zanahorias, cebolla, apio y ajo en aceite hasta dorarlos. Añadir el polvo de curry y dorar. Añadir tomate y agua.</li> <li>▶ Llevar a ebullición y luego poner a fuego muy lento.</li> <li>▶ Cortar las patatas peladas y añadirlas al curry.</li> <li>▶ Finalmente añadir el coco y dejar a fuego lento 1 hora moviendo de vez en cuando y cuidando de que no se queme. NOTA: si esto ocurre, cambiar inmediatamente la cazuela.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Peel and chop carrots, chop onions and garlic. Cut celery into bite size chunks.</li> <li>▶ Fry carrots, onions, celery and garlic in oil until brown, add curry powder and fry for another few min, browning. Add the tomato, and water and bring to the boil.</li> <li>▶ Reduce the heat to simmer.</li> <li>▶ Cut peeled potatoes and to curry.</li> <li>▶ Finally add coconut and leave to simmer for 1 hour, stirring occasionally, making sure it doesn't burn. NOTE: should this happen, change pan immediately.</li> </ul>

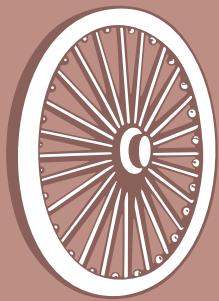
## MUESLI / MUESLI

NOTA IMPORTANTE:	IMPORTANT NOTE:
<ul style="list-style-type: none"> <li>► Intentar hacer muesli antes de que el curso empiece y en los días en que se use el horno en las bandejas grandes para el horno.</li> <li>► Es muy fácil que el muesli se queme, hay que revisarlo constantemente. Mover cada 10 o 15 minutos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Try to make the muesli before the course starts. Do it on days when the oven is in use and use the big oven trays to cook it.</li> <li>► <b>It's very easy to burn the muesli</b>, keep a close eye on it as it cooks. Stir it every 10 to 15 minutes</li> </ul>

INGREDIENTES	INGREDIENTS	
Agua caliente/Hot water	1200 <b>mililitros/milliliters</b>	6 <b>vasos/glasses</b>
Aceite de girasol/Sunflower oil	600 <b>mililitros/milliliters</b>	3 <b>vasos/glasses</b>
Miel/Honey	1 <b>kilogramos/kilograms</b>	4 <b>vasos/glasses</b>
Avena troceada/Small oats	6 <b>kilogramos/kilograms</b>	
Almendras troceadas/Almond	600 <b>gramos/grams</b>	6 <b>vasos/glasses</b>
Pasas/Raisins	600 <b>gramos/grams</b>	6 <b>vasos/glasses</b>
Albaricoques troceados Apricots chopped	450 <b>gramos/grams</b>	3 <b>vasos/glasses</b>

PREPARACIÓN	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>► Mezclar BIEN agua caliente con miel, aceite, copos de avena y la almendra picada cruda en una olla grande. Ponerlo en bandejas de horno, esparciéndose bien y meterlo en el horno caliente. Horno a 125°C - 150) 1 hora o más.</li> <li>► Evitar que se tueste solo de un lado. Moverlo de vez en cuando.</li> <li>► El muesli está listo cuando está seco. Tostado ligeramente. Entonces <b>añadir las pasas y albaricoques y mezclar bien</b>.</li> <li>► Dejar que se enfríe y guardar en un recipiente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Mix hot water with honey and add oil, oats and the chopped almonds in a big pot.</li> <li>► Then put on trays, spreading it out well and put into preheated oven. Baking temperature: 125 °C - 150°C). Baking time: 1 hour or more.</li> <li>► To prevent uneven cooking take out trays and stir mixture. Is ready when it is dry to the feel then <b>add raisins and apricots and mix in well</b>.</li> <li>► Leave trays on bench to cool. It has to be room temperature before placing into its container.</li> </ul>





Centro de Meditación Vipassana  
**Dhamma Sacca**

Meditación Vipassana tal y como la enseña  
S.N. Goenka en la tradición de Sayagyi U Ba Khin

