



RECETARIO · VUELTA AL TRABAJO

Comer como en casa, estés donde estés

Siete recetas de Nagore para llevar en tu fiambarrera YaN aRte: verdura, pescado, carne, arroz, legumbre y marisco. Platos de verdad, preparados en casa y disfrutados en el trabajo.



**La fiambarrera que convierte
la comida de tupper en una comida de verdad**

CÓMPRALA EN
FIAMBRERAYANARTE.COM
YANARTE@FIAMBRERAYANARTE.COM

Comer bien en la oficina no es cuestión de suerte

Este recetario nace de una necesidad real: la de comer como en casa estando en el trabajo. Las siete recetas que vienen a continuación están pensadas para prepararse con antelación, transportarse sin sustos y disfrutarse en su ración justa.

Todas se han cocinado, fotografiado y comido en una fiambarrera YaN aRte: la fiambarrera de diseño con forma de plato, de aspecto cerámico y cierre hermético, fabricada en PBT sin Bisfenol A, apta para lavavajillas y pensada para durar, con recambios de tapa y plato disponibles para alargar su vida.

1 Cocina el domingo, come toda la semana

Dedica una hora a preparar dos o tres de estas recetas y tendrás resueltas las comidas de varios días.

2 Deja templar antes de cerrar

No guardes la comida muy caliente con la tapa puesta: puede crear vacío. Para calentar en microondas, retira la tapa.

3 La ración justa, sin pensar

La forma de plato te sirve la medida exacta: ni te quedas con hambre ni cargas con pesadez de sobremesa.



Una semana entera sin repetir plato

Las siete recetas están elegidas para que no se pisen entre ellas: hay frío y caliente, rápido y de cuchara, ligero y de fiesta. Esta es una forma de repartirlas.

Lunes

Crema de vainas con patata

VERDURA

La dejas hecha el domingo y aguanta perfecta toda la semana.

Martes

Albóndigas de pavo en salsa de verduras

CARNE

Como todos los guisos, está mejor de un día para otro.

Miércoles

Ensalada de lechuga con fresas y habichuelas encurtidas

ENSALADA

Cinco minutos por la mañana y lista.

Jueves

Garbanzos con fideos y chorizo

LEGUMBRE

Plato de cuchara: con una cazuela tienes para dos días.

Viernes

Arroz con pollo y champiñones

ARROZ

Plato completo para cerrar la semana.

Y PARA UN DÍA ESPECIAL

Lasaña fría de salmón ahumado y salpicón de marisco: dos platos que se montan en frío, sin cocinar apenas, para el día que quieras llevar algo distinto a la oficina.

ENSALADA

Ensalada de lechuga con fresas y habichuelas encurtidas

¡Me encanta esta ensalada! Llena de color y mezcla de sabores, muy especial. Ideal para llevar y comer fuera de casa.



INGREDIENTES

50 g de lechuga batavia

30 g de canónigos

6 fresas

40 g de habichuelas encurtidas

20 g de aceitunas negras

PREPARACIÓN

- 1 Lava y escurre la lechuga batavia y los canónigos.
- 2 Corta las fresas en dos mitades.
- 3 Mezcla la lechuga, los canónigos, las fresas, las habichuelas encurtidas y las aceitunas negras.
- 4 Introduce la ensalada fresca en la fiambrrera y estará lista para llevar y disfrutarla donde quieras.

EL CONSEJO DE NAGORE

Puedes añadir un poco de aceite de oliva y vinagre balsámico para realzar los sabores.

FIAMBRERA YAN ARTE

La fiambrrera YaN aRte cierra hermético: la ensalada llega tan fresca y crujiente como la metiste. Consigue la tuya en fiambrrerayanarte.com

Crema de vainas con patata

No sé qué me ha pasado con las vainas (cosas de la edad ;-) que tengo que comerlas hechas crema, ¡pero la verdad es que me gusta mucho!



INGREDIENTES

200 g de vainas verdes

1 patata mediana (150 g)

1 zanahoria mediana (100 g)

2 dientes de ajo

1 cucharadita de pimentón dulce

1 cucharada de vinagre blanco

2 rebanadas de pan (40 g)

2 cucharadas de aceite de oliva

Sal al gusto

PREPARACIÓN

- 1** Limpia y cuece las vainas, la patata y la zanahoria troceadas en agua con sal y un chorro de aceite de oliva hasta que estén tiernas.
- 2** Pon las verduras en el vaso de la batidora.
- 3** En una sartén, sofríe el ajo picado en aceite. Añade el pimentón y retira rápido del fuego.
- 4** Vierte el refrito sobre las verduras, añade vinagre al gusto y tritura hasta obtener una crema fina.
- 5** Tuesta el pan cortado en dados en una sartén con un poco de aceite y añádelo al plato cuando vayas a comer. ¡Delicioso!

EL CONSEJO DE NAGORE

Puedes ajustar la cantidad de vinagre al gusto para darle un toque más ácido.

FIAMBRERA YAN ARTE

Con la fiambreira YaN aRte llevas cremas y caldos sin una sola gota en la mochila. Consigue la tuya en fiambrerayanarte.com

PESCADO

Lasaña fría de salmón ahumado

Plato irresistible de salmón ahumado, una manera fácil y rápida para llevármelo fuera de casa. Delicatessen ;-)



INGREDIENTES

100 g de salmón ahumado en lonchas

100 g de guacamole

½ mango troceado (aprox. 100 g)

20 g de huevos de lumpo

1 cucharada de aceite de oliva

Pimienta negra molida

PREPARACIÓN

- 1 Coloca una loncha de salmón ahumado en el plato y extiende una capa de guacamole sobre el salmón.
- 2 Añade una capa de mango troceado.
- 3 Repite las capas si lo deseas, terminando con salmón.
- 4 Decora la superficie con huevos de lumpo.
- 5 Pon la tapa y lista para degustar donde quieras.

EL CONSEJO DE NAGORE

Añade un chorrito de aceite de oliva y espolvorea pimienta negra antes de comer.

FIAMBRERA YAN ARTE

Se monta directamente sobre el plato de la fiambarrera YaN aRte y llega a la oficina tal cual la dejaste. Consigue la tuya en fiambrerayanarte.com

CARNE

Albóndigas de pavo en salsa de verduras

¿A quién no le gustan las albóndigas? A mí me pirran ;-)



INGREDIENTES

300 g de albóndigas de pavo

1 pimiento verde

1 pimiento rojo

1 cebolla

2 dientes de ajo

1 puerro

2 zanahorias

100 ml de tomate frito

2 cucharadas de aceite de oliva

Orégano seco para emplatar

Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- 1** Pica todas las verduras en trozos pequeños.
- 2** Sofríe las verduras en aceite de oliva hasta que estén blandas.
- 3** Añade el tomate frito y cocina unos minutos más.
- 4** Tritura la salsa si prefieres una textura fina.
- 5** Dora las albóndigas en una sartén con un poco de aceite.
- 6** Añade la salsa de verduras a las albóndigas y cocina todo junto 10 minutos.
- 7** Al emplatar, espolvorea una pizca de orégano por encima. Deja templar y tapa la fiambarrera.

EL CONSEJO DE NAGORE

Puedes ajustar la cantidad de tomate frito según prefieras una salsa más o menos espesa.

FIAMBRERA YAN ARTE

Calienta las albóndigas en la propia fiambarrera YaN aRte, sin tapa, y come del mismo plato. Consigue la tuya en fiambrerayanarte.com

ARROZ

Arroz con pollo y champiñones

Este es el plato que nos hacía mi madre todos los domingos... ¡Plato especial y único que no defrauda nunca!



INGREDIENTES

150 g de arroz

200 g de pollo en trozos

1 cebolla

1 cebolleta

1 pimiento verde

2 dientes de ajo

50 g de guisantes

100 g de champiñones

2 pimientos del piquillo

400 ml de agua o caldo

1 cucharadita de cúrcuma

2 cucharadas de aceite de oliva

Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- 1 Corta la verdura y prepara los demás ingredientes.
- 2 Calienta el aceite en una cazuela, dora el pollo y resérvalo.
- 3 En la misma cazuela, sofríe la cebolla, la cebolleta, el pimiento verde y el ajo picados.
- 4 Añade los champiñones laminados y los pimientos del piquillo en tiras.
- 5 Incorpora el arroz y rehoga un minuto.
- 6 Vierte el agua o caldo, añade la cúrcuma, la sal y la pimienta.
- 7 Agrega los guisantes y el pollo dorado.
- 8 Cocina a fuego medio hasta que el arroz esté hecho.
- 9 Deja reposar 15 minutos antes de introducirlo en el plato. Deja enfriar y tapa para llevar.

EL CONSEJO DE NAGORE

Puedes ajustar la cantidad de cúrcuma según tu preferencia de sabor y color.

FIAMBRERA YAN ARTE

La fiambarrera YaN aRte tiene forma de plato: te sirve la ración justa sin pesar nada. Consigue la tuya en fiambrerayanarte.com

LEGUMBRE

Garbanzos con fideos y chorizo

Me chifla este plato, muy completo y de esos para repetir.



INGREDIENTES

150 g de garbanzos secos

1 puerro

1 zanahoria

1 cebolla

100 g de chorizo

60 g de fideos finos

500 ml de caldo adicional o agua

1 l de agua para remojo y cocción

5 g de sal

PREPARACIÓN

- 1** Deja los garbanzos en remojo con sal durante 12 horas. Escurre y enjuaga.
- 2** Colócalos en la olla exprés con agua limpia, puerro, zanahoria y cebolla troceados.
- 3** Cocina hasta que los garbanzos estén tiernos.
- 4** Cuece el chorizo aparte en agua hasta que se ablande.
- 5** Pasa el caldo de los garbanzos a otra cazuela, añade agua o caldo si es necesario y calienta.
- 6** Incorpora el chorizo cocido y, cuando hierva, añade los fideos. Cocina hasta que estén listos.
- 7** Sirve primero los garbanzos, luego la sopa de fideos y el chorizo. Deja templar y coloca la tapa.

EL CONSEJO DE NAGORE

Antes de comer, corta el chorizo en trocitos pequeños y mezcla, para saborearlo todo en cada cucharada.

FIAMBRERA YAN ARTE

El hondo y el cierre de la fiambra YaN aRte aguantan el caldo hasta la hora de comer. Consigue la tuya en fiambrerayanarte.com

MARISCO

Salpicón de marisco

¡Me fascina el marisco! Receta de mi querida suegra, muy especial para mí.



INGREDIENTES

1 bogavante cocido (aprox. 400 g)

150 g de cola de rape cocida

8 langostinos cocidos

½ cebolla

½ pimiento rojo

½ pimiento verde

1 tomate

1 diente de ajo picado

2 cucharadas de huevas de lumpo

2 cucharadas de aceite de oliva

Sal al gusto

PREPARACIÓN

- 1** Cuece el bogavante, la cola de rape y los langostinos.
- 2** Pica la cebolla, los pimientos y el tomate en dados pequeños.
- 3** Mezcla los mariscos y las verduras en un bol grande.
- 4** Introduce la mezcla en el plato y decora con los langostinos y las huevas de lumpo.
- 5** Tapa y deja reposar en la nevera 30 minutos.

EL CONSEJO DE NAGORE

Puedes añadir un poco de mayonesa o un toque de limón para darle acidez.

FIAMBRERA YAN ARTE

La fiambarrera YaN aRte, con su bolso térmico a juego, mantiene el frío desde la nevera hasta el trabajo. Consigue la tuya en fiambrerayanarte.com



CUIDA TU FIAMBRERA

Una fiambarrera que no se tira: se recompone

Si con el uso una pieza se raya, se pierde o simplemente te apetece cambiar de color, no necesitas comprar una fiambarrera nueva. Puedes reponer solo la pieza que te falta y seguir usando la tuya muchos años más.

Tapa

Repuesto de la tapa con cierre hermético.

Plato

Repuesto del plato inferior, en PBT sin Bisfenol A y apto para lavavajillas.

Cinta bento

La cinta elástica que mantiene el conjunto bien cerrado durante el trayecto.

Bolso térmico

El bolso a juego para transportarla y mantener la temperatura.

Pídelos en fiambrrayanarte.com o escribiendo a yanarte@fiambrrayanarte.com

Y AHORA, LO IMPORTANTE

Estas recetas saben mejor en una YaN aRte

Puedes cocinar los siete platos de este recetario en cualquier recipiente. Pero llegarán distintos. La fiambreira YaN aRte está pensada justo para el trayecto entre tu cocina y tu mesa del trabajo: cierra hermético, tiene forma de plato y se calienta sin trasvasar nada.

01

Comes como en casa

Forma de plato y aspecto cerámico: no comes de un tupper, comes de un plato.

02

Se paga sola

Cada comida fuera cuesta lo que cuesta. Llevarte la comida hecha lo cambia en pocos días.

03

Dura años

PBT sin Bisfenol A, apta para lavavajillas y con recambios de tapa y plato si algo se estropea.



Consigue la tuya en fiambrerayanarte.com

Diseño y fabricación propios · Cierre hermético · Apta para lavavajillas · Recambios disponibles · Envíos a toda España · Escríbenos a yanarte@fiambrerayanarte.com

YAN ARTE · EL ARTE DE COMER · @YANARTEDESIGNING · FIAMBRERAYANARTE.COM