

Mi menú para los 9 Días

Autor:: □□□□□□ □□□□□□
agosto 1, 2022



He aquí mi menú para los nueve días del mes de Av, que este año es básicamente una semana de comidas sin carne. ¡Que lo disfruten!

¿Cómo van las tres semanas para todas las mamás? Para mí se siente muy pesado este año, además de que estamos en medio de los preparativos para un bar mitzvah justo después de Tisha B'Av, tratando de traer a mi madre al país, y ayudando a mi hija casada a mudarse. ¡Gracias a Dios por las celebraciones y las distracciones!

De todos modos, pensé en darles un adelanto de mi menú programado para los nueve días, que este año es básicamente una semana de comidas sin carne. En casa, casi nunca comemos carne durante la semana por lo que los nueve días no son un

gran problema. Sin embargo, de alguna manera sigue siendo todo un proyecto.

Algo que trato de hacer durante todo el año es ir más para el lado de las frutas y verduras y menos para el lado del gluten y los alimentos azucarados. Así todos se sienten mucho mejor después de la comida pero de todas maneras se sienten llenos, ya que los alimentos sanos aportan al cuerpo los nutrientes que necesita, calmando así la sensación de hambre.

Para el domingo estoy planeando hacer una sopa de crema de brócoli (vegana con crema de coco), envoltorios de atún/aguacate, chips de batata y palitos de vegetales.

Algo que trato de hacer durante todo el año es ir más para el lado de las frutas y verduras y menos para el lado del gluten y los alimentos azucarados. Así todos se sienten mucho mejor después de la comida pero de todas maneras se sienten llenos, ya que los alimentos sanos aportan al cuerpo los nutrientes que necesita, calmando así la sensación de hambre.

Para el lunes vamos a servir chlli vegetariano, chips de maíz, guacamole, salsa y una ensalada de lechuga.

El martes es el día del pescado: Filé de tilapia (musht) bañado en cúrcuma, ajo y pimentón, porotos blancos con salsa de tomate, coliflor salteada con mantequilla y zumo de limón, ensalada israelí.

Miércoles: día de pizza casera, que hace uno de mis hijos con ensalada de col al lado hecha por otro hijo.

Jueves: falafel casero, papas fritas, que hace uno de mis hijos, ensalada israelí, pita.



Para la comida del viernes estoy haciendo una gran sopa de verduras y kugel de patatas con encurtidos caseros al lado.

Para la Seuda Shelishit del Shabat y para romper el ayuno: bagles y lox, lasaña, ensalada italiana y palitos de verduras con salsa ranchera.

El martes es el día del pescado

Un par de consejos:

Añade nata líquida a la salsa de la lasaña para que esté más rica (consejo de mi suegra).

Poner el pescado en remojo en zumo de limón durante unas horas

antes de prepararlo y hornearlo – esto le quita el olor a pescado (una de mis amigas me lo enseñó).

Incluso niños de cuatro años, y desde luego los niños mayores, pueden cortar las verduras para una ensalada.

Para obtener un sabor más intenso, prepara la sopa de verduras la noche anterior y cuécela a fuego lento hasta que esté lista para servirla la noche siguiente.

Tener esta semana planificada con antelación me permitirá centrarme en otras cosas prácticas de las que tengo que ocuparme y, lo que es más importante, en concentrarme en el tema del luto durante estos días y especialmente el 9 de Av.