

Las personas que
están comiendo
bien sin cocinar,
**¿cómo lo
hacen?**

miplato

5^o Aniversario
miplato.es

**¡QUÉ BIEN SABE
COMER BIEN!**

WOK
DE VERDURAS CON
SOJA Y CACAHUETES
¿QUIÉN DIJO QUE
LAS VERDURAS ERAN
DIFÍCILES?





Baldomero

Gas García

Fundador y
Director General
de Bodegas
Mezquita y
MiPlato

¡Hola!

Si estás leyendo esta carta es porque uno de mis compañeros te ha entregado el catálogo de MiPlato.

Lo primero que quiero decirte es, gracias, y también que espero que le saques mucho provecho.

Lo segundo que quiero contarte es, el extraño hábito, 100% natural, que utilizan las personas adultas que son capaces de comer bien, rico y sano sin tener que hacer la compra, cocinar ni fregar los cacharros.

Si te gustaría conocer una manera de alimentarte, que además de rica, sea sana y que aumente considerablemente tu calidad de vida y tu tiempo libre, tal y como ya hacen cientos de personas en Córdoba y miles en España, en esta carta te mostraré cómo puedes hacer eso.

Y además, es más barato que si lo hicieras tú mismo.

En Bodegas Mezquita, hace unos siete años, varios clientes nos dijeron: ¿Cuándo vais a poner en marcha el servicio de comida a domicilio?

En aquella época sólo ofrecían el envío a domicilio las pizzerías, las pizzerías y los chinos.

Nosotros no queríamos hacer eso: Servir nuestros platos en envases de papel aluminio, tarrinas de plástico o cajas de cartón. Entregarlos con retraso los días fuertes. Que nuestros platos llegasen fríos y que nuestros clientes y amigos se convirtiesen en enemigos.

Así que nos pusimos a pensar cómo podíamos elaborar nuestros platos de la manera tradicional para que nuestros clientes los pudieran disfrutar en casa cuando quisieran y además que les resultaran baratos.

Después de dos años de investigación y pruebas lo conseguimos y lanzamos MiPlato.

En miplato.es llevamos más de cinco años cocinando y enviando nuestros platos a miles de clientes de toda España.

El éxito de miplato.es se debe a los múltiples beneficios que aportamos a nuestros clientes:

1. Más de 50 platos caseros elaborados en nuestra cocina central situada en el Polg. de Las Quemadas de Córdoba.

2. Platos cocinados de la manera tradicional, sin conservantes ni aditivos y con 30 días de caducidad en el frigorífico.

3. Disponemos de todo tipo de platos y menús para personas mayores, deportistas, veganos, celíacos, singles, para la oficina o para dietas bajas en calorías y carbohidratos.

4. Te llevamos los platos a casa sin gastos de envío.

5. Más barato que hacerlo. Si valoras tu tiempo, te darás cuenta que el rato que tardas en hacer la compra, preparar la comida, limpiar la cocina y los cacharros, más el gasto de electricidad, gas y agua es mucho mayor que lo que cuestan nuestros platos.

6. Ayudamos a reducir el desperdicio alimentario. ¿Cuántas veces has tenido que tirar alimentos que se te han puesto malos en el frigorífico? ¿Quién no? Nuestros platos tienen 30 días de caducidad para que puedas planificar tu alimentación durante un mes y no tengas que tirar comida a la basura.

7. Una parte de nuestros beneficios los donamos a los comedores sociales de Córdoba.

8. Sólo para calentar y listo. Puedes calentar nuestros platos en el microondas, al baño María y en una olla o sartén.

9. Garantía de satisfacción. Estamos tan seguros de la calidad de nuestros platos que si alguno no te gusta te lo cambiamos por otro o te devolvemos el dinero.

10. Podrás disfrutar de tu tiempo libre para hacer lo que más te guste.

Ya sabes cuál es el extraño hábito que siguen los clientes de MiPlato para comer bien y tener calidad de vida.

Entra en miplato.es o consulta el catálogo, haz tu pedido y empieza a disfrutar.

Para cualquier consulta no dudes en llamar al 957 944 955.

Que pases un gran día.

¿Hambre por saber más?

Tranquilo, cocinamos tus preguntas.



¿Cómo funciona MiPlato?

En este catálogo y en nuestra web miplato.es encontrarás nuestros platos caseros elaborados por nuestros chefs, así como nuestros productos gourmet.

Los puedes pedir a nuestro asesor que te entregó este catálogo, por teléfono, WhatsApp o directamente en nuestra web miplato.es.

Te entregamos el pedido en tu casa o en el lugar que nos indiques. Puedes abonarlo en efectivo o con tarjeta de crédito.

Los platos son refrigerados, no congelados, por lo que los puedes calentar en pocos minutos y... ¡A disfrutar!

¿Qué garantía de calidad tienen vuestros platos?

En MiPlato elaboramos nuestros platos de la manera tradicional, sin conservantes, ni aditivos, como llevamos haciéndolos durante más de 16 años en Bodegas Mezquita y más de 5 en MiPlato.

Estamos tan seguros de la calidad de nuestros platos, que si alguno no te gusta te lo cambiamos por otro o te devolvemos el dinero sin ningún problema.

Con el objetivo de mejorar cada día, a todos nuestros clientes les enviamos un email para que valore nuestros platos. Desde siempre nuestra puntuación ha estado por encima de un 9 sobre 10. Puede consultar las valoraciones en el siguiente enlace:

<https://www.ekomi.es/testimonios-miplato.html>

¿Los platos contienen alérgenos?

En MiPlato procuramos eliminar los alérgenos todo lo que nos permite la receta. Tenemos 46 platos sin gluten y 54 sin lactosa.

Los alérgenos que contienen nuestros platos los puedes consultar en nuestra web MiPlato.es o en la etiqueta de cada plato.

¿Tenéis platos para dietas?

En Miplato.es somos conscientes que el sobrepeso es un riesgo para la salud y por ese motivo todos nuestros platos incluyen la información nutricional.

Tenemos 29 platos bajos en calorías y 21 bajos en carbohidratos para ayudarte a llevar una dieta saludable sin renunciar a disfrutar de uno de los mayores placeres de la vida.

¿Y platos veganos?

Sí, tenemos 22 platos libres de ingredientes de origen animal. Los puedes consultar en nuestra web MiPlato.es.

¿Qué caducidad tienen los platos?

Nuestros platos tienen 30 días de caducidad en el frigorífico. Conseguimos este plazo gracias a nuestro proceso de elaboración que consiste en un cocinado tradicional en olla o en horno. Después, envasamos los platos al vacío, a continuación pasteurizamos los platos y finalmente ba-

jamus la temperatura por debajo de 4°C.

Con este método de elaboración y envasado conseguimos que nuestros platos tengan un sabor excepcional durante 30 días.

¿Cuándo recibo mi pedido?

Puedes pedirle directamente a tu asesor los platos y productos que prefieras en el momento de la visita, o bien, encargarlos para la próxima vez que vuelva. También, tienes la posibilidad de recibirlo cualquier día

de lunes a viernes.

En el momento que realices el pedido, a tu asesor o directamente en MiPlato.es, puedes escoger la opción que prefieras.

¿Cómo puedo pagar mi pedido?

Puedes pagar en efectivo a tu asesor o si prefieres realizar el pedido en miplato.es, dispondrás de los siguientes métodos de pago a distancia:

Tarjeta de crédito, Bizum, PayPal, Transferencia bancaria, Cheques Gourmet y Sodexo.

¿Cómo conservo y caliento los platos?

Ya sabes que cocinamos para ti, por lo que queremos darte unas recomendaciones para que cuando hagas tu pedido lo disfrutes al máximo.

Es muy fácil solo tienes que seguir estos pasos:

01.

Guárdalos **lo antes posible** en la parte baja del frigorífico, para que no se rompa la cadena de frío (**entre 0 y 4 °C**)

02.

Consulta la fecha de caducidad, tienes 30 días para consumirlos.

03.

Si es un plato frío, sólo tienes que abrirlo, emplatarlo y sentarte a la mesa.

04.

Si es caliente lo puedes calentar al baño maría o en el microondas, perforando antes el film protector.

Según el tipo de plato y la potencia de tu microondas, te recomendamos un tiempo de calentamiento aproximado para cada uno.

Pescados

1 minuto

Máximo un minuto, mejor aún si minutos antes lo sacas del frigorífico para atemperarlo.

Verduras

2 minutos

Máximo 2 minutos. O bien prueba a saltearlas a fuego fuerte para potenciar su sabor.

Carnes

2 minutos

Máximo 2 minutos, y listo!

Guisos

2-3 minutos

Entre 2 y 3 minutos es el tiempo que necesitas para saborear un plato que podría haber cocinado tu propia abuela.

Si aún necesitas saber más...

Visita nuestra web miplato.es
llámanos al 957 944 955,
envíanos un WhatsApp al 673 59 22 80,
un mail a info@miplato.es
o pregúntale a nuestro asesor/a.

Para gustos... **¡nuestros sabores!**

Previos



Tapas y ensaladas



Pastas



Verduras



Guisos



Arroces



Pescados



Carnes



Dietas y menús



Frutas y verduras



Gourmet



RÁPIDO, FÁCIL Y SANO.
ASÍ ES MIPLATO.



Previos.

A un paso de tu mesa.

Nuestro ritmo de vida no nos permite muchas veces dedicar el tiempo necesario a los placeres de la cocina. Esos primeros pasos que resultan imprescindibles para hacer un plato sabroso y de primera calidad. Por eso ya puedes pedir a nuestros asesores el auténtico caldo de pollo, la masa de tus croquetas preferidas, tanto de jamón como de boletus, o un preparado de tortilla de patatas con cebolla confitada que te hará la boca agua. Solo tienes que elegir y ¡manos a la obra!



Masa de croquetas caseras de jamón

2.1 kg | 20,90€

Código - 0744



Masa de croquetas caseras de boletus

2.1 kg | 23,50€

Código - 0743

¿Te gustaría disfrutar de unas auténticas croquetas caseras? En mi plato queremos que puedas disfrutar de las mejores croquetas en pocos minutos. Nosotros ponemos la masa, tú solo tienes que liarlas, pasarlas por huevo, pan rallado y freirlas en una sartén o freidora. Y ya sabes, si quieres te puedes apuntar el mérito, porque están para chuparse los dedos. Dos versiones, con boletus o jamón, ambas realmente espectaculares.



Preparado de tortilla de patatas con cebolla confitada

2 kg | 19,50€

Código - 0754

Las mejores patatas y cebollas confitadas en aceite de oliva virgen extra. Dicen que la patata ha salvado de hambrunas en otras épocas, pues es un alimento altamente nutritivo.



Caldo de pollo casero

500 gr | 1,95€

Código - 0717

Conocido como Canja en Portugal o Consomé en Francia y Cataluña, su suave sabor es amado por todos sin importar el lugar de procedencia. Tómatelo solo, con unos fideos o como base de otros platos como guisos, arroces, etc. Tú eliges cómo te gusta más. Es un plato que no debería faltar en tu cocina. Código: 0717

Tapas y ensaladas.

Amor al primer bocado.

Todo gran banquete requiere una buena introducción para enamorar desde el principio el estómago del comensal. Y para ello, qué mejor que una selección de tapas y ensaladas plagadas de tradición y elaboradas con ingredientes típicos de nuestra gastronomía. Recetas 100% caseras para todos los gustos.



Ajoblanco

300 gr | 3,95€
Código - 0301

Sopa fría muy popular en Andalucía, herencia de nuestra cultura romana. Elaborada con, almendras, ajo y aceite de oliva virgen extra. Queda muy rica acompañada de manzana, uvas, pasas, anchoas o piñones. Su sabor fresco sienta de maravilla en los calurosos meses de verano.



Ensalada de garbanzos, acelgas y humus

350 gr | 4,95€
Código - 0327

Rica y saludable ensalada inspirada en la antigua cocina sefardí. Es un plato apto para todos, en la cocina vegana se suele acompañar de pan de pita, mientras que otros lo prefieren como previo a una carne o un pescado.



Ensalada pasta con atún y gambas.

300 gr | 5,50€ Código - 0328

Nutritiva y sabrosa ensalada de pasta al dente con lo mejor del mar. Una de las cenas rápidas más populares, sobre todo en verano gracias a su frescura. Además es sanísima: contiene hidratos, proteínas y es rica en Omega3.



Ensaladilla rusa de atún y gambas

350 gr | 5,50€
Código - 0331

Sucesora de la ensalada Olivier, esta ensaladilla te sorprenderá por su sabor auténticamente casero. ¡De verdad! Hay mil y una recetas de este plato, pero la nuestra lleva además de patata, zanahoria y atún, un toque de gambas.



Tabulé de quinoa

350 gr | 5,95€
Código - 0362

El tabulé de quinoa es una ensalada originaria de Líbano y Siria que es empleada a veces como acompañamiento del conjunto de aperitivos típicos de la zona. Se trata de un plato frío consumido en los calurosos meses de verano en todo el mundo árabe.



Ensalada de verduras a baja temperatura

300 gr | 4,50€
Código - 0329

Por falta de tiempo, por el calor o por nuestra salud, lo mejor es una ensalada de verduras para disfrutar de todos los sabores que la huerta nos proporciona. Solo tienes que sentarte, abrir el táper y disfrutar del sabor de la naturaleza en tus manos.



Ensalada de col con nueces, pasas y manzana

300 gr | **4,95€**

Código - 0326

De la huerta a tu plato: col, nueces, pasas y manzanas, todos estos ingredientes juntos crean una perfecta combinación de comida saludable y aporte energético para ayudarte durante el día. Disfruta de esta explosión de matices elaborada con todo nuestro cariño.



Salmorejo cordobés

350 gr | **3,50€**

Código - 0360

El auténtico salmorejo cordobés. Nada que ver con lo que hay en el mercado. Se aconseja tomar con huevo duro rallado, taquitos de jamón serrano y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.



Ensaladilla rusa

350 gr | **4,50€**

Código - 0330

Variedades de ensaladilla rusa existen tantas variantes como cocineros. Por eso en miplato te ofrecemos esta opción vegetariana. Nasdrovia!

Pastas. Adiós cocina. Benvenuto in Italia!

¿Quién no ha comido nunca un exquisito plato de pasta? Este ingrediente que ha dado la vuelta al mundo es tan rico que resulta casi imposible no caer rendido a sus pies. ¡Nunca falla! No importa si lo acompañas de una succulenta pasta carbonara o si decides que cada bocado te transporte al lejano oriente, tendrás la pasta de "la mama" lista para hincarle el diente.



Espaguetis a la boloñesa

350 gr | **4,95€**

Código - 0532

La salsa boloñesa tiene su origen en la Bolonia de la Edad Media, gracias al movimiento que generaba la circulación de estudiantes y profesores de la universidad por Europa. ¿Casualidad que hoy nuestros espagueti a la boloñesa son uno de los platos preferidos por los más jóvenes?



Noodles al wok de pollo y verduras

350 gr | **5,50€**

Código - 0547

Esta receta originaria de Asia, la elaboramos con aromas que te transportarán a un mercado de Tailandia, este colorido plato dará un toque sano y delicioso a tu menú.



Tallarines chinos con verduras y pollo

350 gr | **4,95€**

Código - 0565

Si te gusta la comida oriental, ¡estás de suerte! Esta receta te llevará al continente asiático, atrevete a degustar estos magníficos tallarines chinos con verduras y pollo. ¡Prueba y verás!



Tallarines a la carbonara

350 gr | **4,95€**

Código - 0564

Estos tallarines a la carbonara parten de la tradicional receta italiana, pero añadiéndole nata y cebolla pochada. Se trata de una versión muy popular fuera de las fronteras italianas, que le aporta un extra de cremosidad.

Verduras.

¡Verde que te quiero verde!

¡Del real fooding al real fast fooding! La comida healthy no está reñida con el sabor, eso es un hecho. Y desde Miplateo hemos decidido hacer honor a esta creencia. ¿Cómo? A través de diferentes recetas que sacan lo mejor de esta materia prima. Ingredientes de temporada y procedentes de nuestra tierra, con texturas tiernas y jugosas, ¡y un gusto excepcional!



Alcachofas a la montillana con jamón

350 gr | 5,50€
Código - 0805

Corazones de alcachofas salteados con vino fino de Montilla Moriles. Plato típico de la cocina cordobesa que no te puedes perder. Receta única para que disfrute toda la familia.



Albóndigas veganas en salsa de tomate

350 gr | 5,95€
Código - 0804

Una alternativa vegana a las albóndigas con tomate de toda la vida. Tiernas y jugosas, la mezcla de soja y verduras con salsa de tomate hará que se te haga la boca agua.



Coliflor al ajillo con pimentón

300 gr | 4,95€
Código - 0822

A quien no le guste la coliflor es que todavía no la ha probado con pimentón. Mezcla explosiva de sabores que sin duda querrás repetir. Ideal para combinar con carne o pescado.



Crema de calabacín

350 gr | 3,95€
Código - 0824

¡Una buena crema siempre se agradece! Elaborada con frescos calabacines, patatas seleccionadas, puerros y aceite de oliva virgen extra.



Espárragos salteados con setas

350 gr | 5,50€
Código - 0833

Disfruta de unos riquísimos espárragos trigueros, combinados con cebolla y setas. Un plato perfecto para una cena ligera, o para acompañar a un plato de carne o pescado.



Cuscús de verduras y frutos secos

250 gr | 3,95€
Código - 0825

Viaje al mercado de las especias con este plato tradicional de la cocina magrebi. Aporta la energía necesaria a tu cuerpo gracias a este plato elaborado a partir de la sémola de trigo duro.



Judías verdes en salsa de tomate

350 gr | 5,95€
Código - 0839

Riquísimo plato bajo en calorías. Disfruta de estas deliciosas judías bañadas en una jugosa salsa de tomate, una receta que gusta mucho tanto a mayores como a niños.



Espinacas con garbanzos

400 gr | 4,50€
Código - 0834

Ponte fuerte como Popeye con nuestras sabrosas espinacas salteadas en aceite de oliva virgen extra con tiernos garbanzos. Potaje típico andaluz perfecto para acompañarlo con pan frito. Toda una delicia.



Pisto de verduras

350 gr | 5,50 € Código - 0851

¡Plato estrella de la dieta mediterránea! Deleitate con esta receta tradicional y atrévete a combinarla con carne, pescado o acompañada con un huevo, escalfado o frito.



Berenjenas al horno rellenas de carne con parmesano

350 gr | **5,95€**
Código - 0815

Deliciosas berenjenas con carne y un punto parmesano para que cada bocado se deshaga en tu boca. Ingredientes 100% naturales, elaboración idéntica a si lo hicieras tu mismo. Un succulento plato para poder desconectar del día con ese momento que tanto esperamos, la comida.



Wok de verduras con soja y cacahuetes

350 gr | **5,50€**
Código - 0867

Plato muy popular de la cocina oriental, que además es muy rico en omega 6.



Patatas a lo pobre con pimientos y cebolla

350 gr | **3,95€**
Código - 0848

Tiernas patatas confitadas en aceite de oliva con pimientos verde y rojo y cebolla. Ideal como guarnición de carnes, pescados y huevos.



Verduras salteadas a lo provenzal

350 gr | **5,50€**
Código - 0866

Sanísimas verduras salteadas en aceite de oliva virgen extra y aderezadas con finas hierbas al más puro estilo de la famosa región del sudeste francés.

Guisos. Cocina de casa... sin usar tu casa.

Abuela, ¿qué hay para comer? ¡MiPlato! La cocina tradicional es la base de nuestra gastronomía y los guisos su plato estrella, el resultado de una cocción a fuego lento capaz de hacernos sentir como en casa. A lo largo y ancho de nuestro país, encontramos multitud de recetas caseras, sin conservantes ni aditivos, que ahora podrás comprar y degustar sin ensuciar una olla.



Alubias con almejas

400 gr | 4,50€
Código - 0406

Una de las joyas de la cocina asturiana, un plato para disfrutar. Tiernas fabes al punto rehogadas en el caldo de las almejas, toda una delicia para tomar caliente en los meses más fríos.



Cocido madrileño

400 gr | 4,50€
Código - 0421

El plato más famoso de la cocina madrileña, un lujo para disfrutar de la cocina tradicional. Cocinado a fuego lento para que guarde bien el sabor de la morcilla, el chorizo ibérico y el tocino.



Alubias con chorizo ibérico

400 gr | 4,50€
Código - 0407

Un guiso contundente para los días que apetece un buen plato de cuchara. Atrévete con este plato tradicional de la cocina española altamente nutritivo.



Cocido andaluz

400 gr | 4,50€
Código - 0420

El auténtico cocido o puchero andaluz con su pringá y su caldo de pollo y verduras capaz de curar cualquier malestar. Como el de siempre, como el de la abuela.



Garbanzos con bacalao y espinacas

400 gr | **4,50€**

Código - 0436

Contundente plato cocinado a partir de una base de legumbres y verduras. También conocido como "Potaje de Vigilia" es un de los platos más tradicionales de la gastronomía española, famoso en Asturias durante las celebraciones del "Desarme".



Lentejas con verduras salteadas

350 gr | **4,50€**

Código - 0440

Si quieres disfrutar de un plato de cuchara rico y saludable prueba estas lentejas con verduritas. Para disfrutar de un buen guiso tradicional sin nada de grasa animal y totalmente libre de gluten.



Fabada vegana

400 gr | **4,50€**

Código - 0435

Opción vegana a la tradicional fabada asturiana, aunque sus orígenes se remontan a un plato de la cocina magrebí, la loubia. Atrévete con estas fabes la mar de saludables.



Garbanzos con setas de temporada

350 gr | **4,50€**

Código - 0437

¿Quieres comer garbanzos de una forma diferente? Las setas junto a los garbanzos forman una combinación ideal y baja en grasas y el caldo que deja la seta le aporta al plato la cremosidad perfecta para disfrutarlo..



Lentejas estofadas con chorizo ibérico

400 gr | **4,50€**

Código - 0441

Estas lentejas seguro que no te las dejas, el chorizo ibérico le da un sabor irresistible. Aromatizadas con nuestro tomate frito caseiro, están para mojar pan.



Patatas guisadas con bacalao

350 gr | **4,50€**

Código - 0449

Suculento plato de cuchara elaborado con las mejores patatas y el auténtico bacalao salado, todo ello bañado en un rico caldo cocinado lentamente. Puchero tradicional andaluz, sobre todo en Semana Santa.



Quinoa con pollo, verduras y champiñones

350 gr | **5,95€**

Código - 0455

¿Sabías que la quinoa era un producto esencial de la cultura inca? Esto es debido a sus propiedades como alimento. Aprovecha y prueba esta deliciosa receta con este superalimento tan codiciado por los incas.

Arroces

¿Arroz? Sí, yes, oui, da...

¡La vuelta al mundo en siete platos! El arroz es uno de los ingredientes indispensables de la cocina nacional e internacional. Desde la India y Pakistán, pasando por el norte de Italia, hasta llegar a nuestra querida Andalucía. Ideal para cualquier tipo de dieta, este cereal te salvará de más de un apuro. Compra nuestros arroces caseros y ¡olvídate de cocinar!



Arroz a la marinera

350 gr | **5,95€**
Código - 0108

Esta particular versión de la famosa paella, hará que sientas los sabores del mar y te parecerá estar en tu chiringuito favorito. El arroz a la marinera de Miplato.es será tu plato preferido.



Arroz basmati con verduritas

250 gr | **3,50€**
Código - 0109

Este delicioso arroz basmati te sirve de complemento ideal para acompañar a un plato de verdura, carne o pescado.



Arroz con verduras de la huerta

350 gr | **5,50€**
Código - 0112

"Arroz viudo" como dirían en Murcia y Valencia, con tiernas y sabrosas verduras. Elaborado con las verduras más frescas: pimientos, calabacín, guisantes, setas, coliflor y zanahoria. Rico y sano.



Arroz con pollo y setas

350 gr | **5,50€**
Código - 0110

Delicioso arroz en su punto con pollo, setas y un buen sofrito elaborado con aceite de oliva virgen extra. La paella perfecta para servir en esa comida familiar de los domingos, porque gusta tanto a niños como a mayores.



Arroz integral con daditos de calabaza, nueces y pasas.

300 gr | 5,50€
Código - 0113

Plato muy beneficioso para nuestra salud, pues contiene un alto contenido en fibra. La calabaza, las nueces y las pasas le añaden un toque especial de sabor.



Risotto de champiñones con bacon y parmesano

350 gr | 5,50€
Código - 0158

El risotto, un alimento de la cocina tradicional italiana realizada a base de arroz, siendo el modo más común de cocinar el arroz en Italia. Esta fabulosa receta triunfa en todo el mundo por lo que queremos llevarlo a tu mesa con nuestro toque personal: setas, bacon y parmesano, para comer siempre de forma saludable.



Arroz con rabo de toro

350 gr | 6,50€
Código - 0111

Sabrosa combinación de arroz y verduras con el plato estrella de la cocina cordobesa: el rabo de toro. Un plato cocinado bien, cocinado con mucho amor.

Pescados.

Del mar a tu plato.

¿Blanco o azul? ¿De agua salada o dulce? ¿Plano o anguiliforme? No importa, el pescado debe formar parte de tu alimentación sí o sí, debido a las muchas propiedades que aporta al organismo. Y si además va acompañado de una deliciosa salsa y lo recibes en tu domicilio sin mover un dedo, disfrutarás de una experiencia culinaria completa. ¿Qué más se puede pedir?



Lomo de bacalao con tomate

350 gr | **7,50€**

Código - 0642

Suprema de lomo de bacalao confitado a baja temperatura acompañado de nuestra famosa salsa de tomate casera.



Salmón a la naranja

350 gr | **7,95€**

Código - 0659

Un plato que le gustará a toda la familia por su sabor intenso y la suave textura del salmón. Muy saludable por su alto contenido en omega 3.



Merluza al cava con gambas

350 gr | **7,50€**

Código - 0645

La merluza al cava con gambas es una de las recetas perfectas para cualquier ocasión y momento del año. Sorpréndete a ti mismo o a tus invitados... ¡se chuparán los dedos!



Calamares en salsa marinera

350 gr | **7,50€**
Código - 0616

Tiernas anillas de calamar doradas en aceite de oliva virgen extra y bañadas en una sabrosa salsa de verduras y vino blanco.



Atún encebollado

350 gr | **7,50€**
Código - 0614

Plato típico marinero de la bahía de Cádiz que hacemos con un buen lomo de atún y mucho cariño. Aderezado con pimienta y orégano para que tenga un sabor inconfundible.



Merluza en salsa verde con almejas y gambas

350 gr | **7,50€**
Código - 0646

Deliciosos lomos de merluza en la salsa verde de toda la vida, un plato ligero y sabroso.

Carnes. A fuego lento para que lo tengas rápido.

La carne es una apuesta segura, no solo por las proteínas de alto valor biológico que nos proporcionan, también por su increíble versatilidad. Da igual si te apetece una hamburguesa, unas albóndigas o un rabo de toro al estilo cordobés, este alimento siempre estará a tu disponibilidad y nuestros asesores te la entregarán al instante.



Albóndigas en salsa de tomate

350 gr | **5,50€**
Código - 0203

Fantásticas albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate casera. ¡Para mojar pan! Puedes acompañarlas de unos espaguetis para darle un toque de película.



Albóndigas en salsa de almendras y curry

350 gr | **5,95€**
Código - 0202

Exquisitas albóndigas de pollo y ternera en una exótica salsa de almendras y curry. Un plato como los de siempre, pero con un toque elegante gracias a su deliciosa salsa perfecta para mojar pan.



Carrillada ibérica en salsa de canela

350 gr | **6,95€**
Código - 0219

Tierna carrillada de cerdo ibérico estofada en una exquisita salsa de canela. No te pierdas esta combinación única de sabores y la suave textura de las carrilleras ibéricas. ¡Para chuparse los dedos!



Carne con tomate

350 gr | **5,95€**
Código - 0218

Esta receta de carne con tomate es común en la gastronomía tradicional andaluza, elaborada con carne de cerdo acompañada de una rica salsa de tomate y zanahorias. Ofrecemos una receta muy sabrosa y sana ya que la carne que usamos es magra.



Pechuga de pollo en salsa de almendras y curry

350 gr | 6,50€

Código - 0250

Este plato tan internacional le encantará a toda la familia por la jugosidad del pollo y el sabor de la salsa de almendras. Acompáñalo con arroz blanco, rico en carbohidratos para aportar la energía que necesitas para tu actividad física diaria.



Hamburguesas de pollo con cebolla confitada

250 gr | 4,95€

Código - 0238

Jugosas hamburguesas de pollo con cebolla confitada, que le aporta un toque de sabor y suave textura. Ideales para toda las edades, los niños las amarán y a los padres les encantarán.



Cordero en salsa de miel

350 gr | 7,95€

Código - 0223

Plato fuertemente arraigado en la gastronomía española, herencia de la cocina árabe. Dulce combinación con la tierna carne de cordero, un verdadero placer para los sentidos. Acompáñala con guarnición de patatas para darle el toque final.



Rabo de toro a la cordobesa

500 gr | **9,50€**

Código - 0256

Deleitate con el plato estrella de las tabernas y restaurantes de Córdoba, que te transportará en el tiempo a la época dorada del toreo. De origen humilde, ahora considerado todo un manjar para disfrutar en las ocasiones más especiales.



Pollo teriyaki con arroz basmati

350 gr | **6,50€**

Código - 0253

La cocina japonesa tiene un sinfín de platos más allá del sushi y entre ellos está esta receta de pollo marinado al teriyaki, que acompañamos con un delicado arroz basmati con verduritas



Pollo con arroz al curry

350 gr | **5,50€**

Código - 0252

El perfecto balance macro-nutritivo para que nuestra energía esté siempre a pleno rendimiento. La combinación entre los carbohidratos que el arroz nos aporta y las proteínas y grasas saludables del pollo hacen de este plato una deliciosa elección. ¿Te atreves a descubrir el perfecto equilibrio entre el sabor y lo exótico?



Solomillo de cerdo en salsa de vino fino

350 gr | **6,95€**
Código - 0261

La carne más noble del cerdo en la más fina de las salsas. Acompañalo de puré de manzana, guarnición de patatas o arroz blanco para completarlo. Un plato perfecto para las grandes celebraciones en familia.



Tajin de pollo con cuscús de verduras y frutos secos

350 gr | **6,50€**
Código - 0263

Disfruta de una selecta mezcla de sabores con este plato tradicional del norte de África. Todo un festival de colores y sabores típico de la cocina bereber.



Ragout de ternera en salsa de vino tinto

350 gr | **6,95€**
Código - 0257

Ternera estofada a fuego lento, tierna y deliciosa. Un plato con muchísimo sabor, gracias a la combinación de la carne con la jugosa salsa bordelesa. No dudes en acompañarlo de una guarnición de patatas.

Dietas y menús.

Come como eres.

Si además de disfrutar comiendo sigues una dieta especial, en MiPlato somos nosotros los que nos adaptamos a tus necesidades y preferencias. Da igual si eres intolerante a la lactosa, si quieres cuidar tu línea o no incluyes en tus comidas alimentos de origen animal, ahora puedes comprar a domicilio los platos caseros más ricos y nutritivos.



Menú ideal para personas que desean variedad de platos, elaborados con productos de temporada, nutricionalmente completos y que les aporten la energía necesaria para su día a día. Todos nuestros

menús están elaborados por una experta nutricionista. Compuesto por 14 platos, pensado para almuerzos completos o almuerzos ligeros y cenas durante una semana.



Si quieres perder algunos kilos, controlar tu peso de forma saludable y encontrarte mejor, éste es tu menú. Nosotros te ayudamos a que, por una vez, tu dieta no sea monótona y sigas disfrutando de platos sabrosos y naturales. Todos nuestros menús bajos en calorías están confeccionados por una experta nutricionista. Nuestros menús

están diseñados para que a lo largo de una semana o de un mes, esté garantizado el aporte de nutrientes que necesitas de una manera equilibrada. Complementalos con ensaladas frescas y variadas cada día.

Para ver todos nuestros menús: **visita miplato.es**

Por qué probar solo uno de los platos de nuestra carta si puedes adquirir un menú completo. Solo tienes que escoger el que mejor se ajuste a tus circunstancias personales. ¿Sueles comer en la oficina? ¿Vives solo? ¿Eres vegano? En MiPlato siempre hay una opción para ti.

Frutas y verduras.

La huerta a la carta.

Ponemos a tu disposición un amplio surtido de mix de frutas y verduras frescas para que lleves una dieta sana de manera aún más fácil. ¡Disfruta de la mejor fruta y verdura a domicilio!



Mix especial plancha 4,2 kg | 17,50€
Código - 0970

Con este mix podrás disfrutar de una deliciosa parrillada de verduras muy rica y saludable. En su interior encontrarás aproximadamente las siguientes piezas:

3-4 calabacines	1 manojo de espárragos trigueros
3-5 cebolletas	2-3 pimientos rojos grandes
300 g. de champiñones	1 kg de tomates de temporada



Mix clásico frutas básicas 4 kg | 12,90€
Código - 0971

Este mix clásico de fruta es la combinación perfecta para degustar las frutas de siempre. En este mix encontrarás un kg. de cada una de las siguientes frutas:

Manzanas Royal Gala	Peras conferencia
Naranjas de mesa	Plátanos de Canarias



Mix naranjas y mandarinas 4 kg | 10,90€
Código - 0972

Si eres adicto a la vitamina C este es tu mix. Encontrarás deliciosas naranjas de mesa y mandarinas.



Mix de ensaladas 4,4 kg | 16,90€
Código - 0973

Este mix variado es la ideal para preparar ensaladas saludables. La composición aproximada de este mix será la siguiente:

Aguacates	Pepinos
Cebolla roja	Pimiento rojo lamuyo
Cogollos pack-3	Tomate de temporada
Lechuga romana	Zanahoria



Mix tomates de temporada

4,5 kg | 17,90€

Código - 0976

Nuestros productores elegirán las mejores variedades de tomate del momento. Según la temporada, la variedad podrá ser:

Tomate rama
Tomate Mar Azul

Corazón de Buey
Tomate Rebelión

Tomate Raff negro
Tomate Kumato

Tomate Rosa
Tomate Tigre



Mix básico de verduras

5,5 kg | 17,90€

Código - 0975

Este mix variado contiene las raciones mínimas de verdura que debemos incluir en nuestra dieta. La composición aproximada de este mix será la siguiente:

1 calabaza
3-4 calabacines
500 g. de judías verdes

3 pimientos verdes italianos
2-3 puerros
7-9 zanahorias



Mix frutas de temporada

4,8 kg | 16,90€

Código - 0974

Mix variado de la mejor fruta de temporada. La composición aproximada del mix será la siguiente:

Mandarinas
Naranjas de mesa
Persimon
Uva

Chirimoya
Uva
Chirimoya

La imagen puede no representar con exactitud el surtido de frutas que componen el mix según la temporada del año.

Gourmet

Hogar, gourmet hogar.

A paladares selectos, productos aún más selectos. Aceites y vinagres de calidad premium, cervezas artesanales o vinos con el sello de Bodegas Mezquita, entre otros deliciosos bocados. Un toque gourmet para hacer cualquier momento "tu momento".



Aceite de Oliva Virgen Extra

Bodegas Mezquita

500 ml | **6,90€**

Aceite de Oliva Virgen Extra elaborado con aceitunas seleccionadas de las variedades Hojiblanca y Picual, recolectadas a comienzos de la campaña. La extracción inmediata a su recogida por procesos mecánicos garantizan un producto de una calidad superior. Código - 1080



Vinagre Reserva

Bodegas Mezquita

500 ml | **3,50€**

Vinagre de vino Reserva, DOP Vinagre de Montilla-Moriles. Envejecido mediante crianza oxidativa por el sistema de riaderas y soleras en botas de roble americano. Código - 1081



Cerveza Artesana

Bendito Momento

33 cl | **2,80€**

24 x 33 cl | **60,48€**

Combinación perfecta de las mejores variedades de malta y lúpulos. Cerveza de alta fermentación, tipo Blonde-Ale, de aroma moderado dulce maltoso y notas frutales, de sabor suave a malta dulce y un moderado toque a lúpulo. Código - 1082



Pedro Ximénez

Bodegas Mezquita

75 cl | **10,65€**

Vino límpido y brillante, color caoba y aspecto denso; con notas aromáticas de pasificación características de la uva Pedro Ximénez asoleada, dulce, suave y aterciopelado en el paladar. Código - 1083



Tinto Syrah

Bodegas Mezquita

75 cl | **6,95€**

El vino tinto Bodegas Mezquita es un tipo de vino tinto joven sin crianza de la variedad Syrah, maceración media y fermentación controlada a baja temperatura. Este vino tinto cordobés es perfecto para acompañar carnes rojas, arroces muy sabrosos, platos a base de setas, estofados y quesos curados.

Código - 1084



Fino

Bodegas Mezquita

75 cl | **7,80€**

Vino limpio, brillante, seco, transparente y de color amarillo pajizo. Con aroma y sabor característicos de la crianza biológica, con matices propios de la uva Pedro Ximénez, levemente amargoso, ligero y fragante al paladar. Su denominación de origen de Montilla- Moriles certifica su alta calidad y procedencia.

Código - 1085



Pastel cordobés

Bodegas Mezquita

450 gr | **12,10€**

El pastel cordobés es el dulce por excelencia de nuestra ciudad: una deliciosa torta de hojaldre rellena de cabello de ángel.

Código - 1086



Manoletes

Bodegas Mezquita

260 gr | **5,50€**

Dulce típico cordobés muy similar al pastel cordobés pero de menor tamaño. Consiste en una torta de hojaldre rellena de cabello de ángel espolvoreada con azúcar.

Código - 1087



Perrunillas

Bodegas Mezquita

450 gr | **5,20€**

Pastas típicas elaboradas de forma artesanal con manteca de cerdo, azúcar, ralladura de limón, vainilla, harina candéal y ajonjolí.

Código - 1088



Pestiños

Bodegas Mezquita

300 gr | **5,90€**

Dulces elaborados con una deliciosa masa de harina frita en aceite de oliva, a la que se le añade vino blanco y ajonjolí. Una vez fritos, se rebozan en azúcar.

Código - 1089



Regañás

con Aceite de Oliva Virgen Extra

250 gr | **2,50€**

Torta de pan fina y crujiente ideal para acompañar con embutidos. Producto saludable y muy nutritivo elaborado con ingredientes 100% naturales.

Código - 1090

A photograph of three people sitting around a wooden dining table, sharing a meal. In the foreground, a woman with blonde hair is seen from the back, looking towards the right. To her left, a man with dark curly hair is partially visible. On the right, a woman with short brown hair and a bright smile is looking down at the table. The table is set with a large black pot, a bottle of beer, two glasses of red wine, a bowl of spaghetti, a plate of bread, and a bowl of salad. The background shows a window with light coming through, and a potted plant is visible on the left.

**NADA COMO
COMPARTIR
MI PLATO.**



Trae amigos a MiPlato y **ganaréis 10€** cada uno.

Hay dos maneras de conseguir los vales de 10€, mediante al asesor o en la web de miplato.es. Dale los datos de tu amigo/a o familiar a tu asesor personal y cuando este realice el primer pedido superior a 50 €, os entregaremos a ambos un vale de 10 €.

También lo puedes hacer online siguiendo estos 4 pasos:

01. Invita a tu amigo

Dile a tu amigo que entre en miplato.es y se registre.

02. Utiliza tu código

Dile a tu amigo que ponga tu correo como «distribuidor» cuando se le pida.

03. ¡Te avisamos!

Recibirás un correo electrónico informándote que tu amigo se ha registrado.

04. Recibe tu premio

Cuando tu amigo realice un pedido superior a 50 euros **ambos recibiréis un vale de 10 euros.**



Nuestros valores.

Cuidar de ti, nuestra forma de entender la gastronomía.

Sabor

Elaboramos nuestros platos de la manera tradicional. MiPlato pertenece al grupo de restaurantes cordobeses Bodegas Mezquita. Nuestro primer restaurante Bodegas Mezquita lo abrimos en el año

2004, por lo que llevamos más de 16 años cocinando para nuestros clientes. Hoy en día tenemos cinco restaurantes en Córdoba de los mejor valorados de la ciudad. En MiPlato hemos cumplido 5 años.

Salud

No utilizamos conservantes, colorantes, glutamato ni grasas hidrogenadas. Contamos con un sistema de control de calidad alimenta-

ria, que garantiza la máxima calidad de todos nuestros platos.

Sostenibilidad

Tenemos que destacar que nuestros platos son refrigerados, no congelados. Los platos refrigerados son de mejor calidad por muchos motivos:

1. No llevan glaseado, el hielo con el que se cubre a los alimentos congelados para evitar que se oxiden con el paso del tiempo, y que puede llegar al 20% del peso del alimento, por lo que se paga agua a precio de alimentos.
2. Tienen mejor textura y sabor. El proceso de congelado altera las fibras de los alimentos y el gusto de los platos.

3. Son más sostenibles medioambientalmente hablando. El proceso de congelación de los alimentos y el mantenimiento a temperatura de congelación consume muchísima más energía que los alimentos refrigerados.

4. Muchos alimentos congelados proceden de países lejanos, por lo que la emisión de CO2 a la atmósfera durante el transporte es muy superior a los alimentos refrigerados que suelen tener un origen más próximo.

Solidaridad

En el Grupo Bodegas Mezquita - MiPlato desde siempre hemos sido muy sensibles a los problemas de la sociedad cordobesa, por lo que hemos colaborado en infinidad de causas benéficas. En este

año, con motivo del COVID, pusimos en marcha la campaña PlatosParaTodos.org, con la que enviamos miles de menús solidarios a personas de riesgo de Córdoba.

Protección de datos

Nos tomamos muy en serio la protección de tus datos personales, puedes consultar nuestra política de privacidad en el siguiente enlace:

<https://www.miplato.es/tienda/es/content/7-politica-de-privacidad>

Garantía

Satisfacción
100% garantizada.

Estamos tan seguros de la calidad de nuestros platos que si alguno no te gusta te lo cambiamos por otro o te devolvemos el dinero.



Consulta a tu asesor/a personal:

miplato



www.miplato.es

[IG. miplato.es](https://www.instagram.com/miplato.es)

[FB. miplato.es](https://www.facebook.com/miplato.es)

Otoño - Invierno 2020 - Válido desde el 14.11.2020

En todo caso la vigencia del catálogo quedará anulada por la edición de uno nuevo que sustituye, anula y deja sin efecto el anterior desde la fecha de su publicación. © miplato - Derechos adquiridos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización expresa de Miplate. Precios válidos para Península, aparte impuestos, exceptuando errores tipográficos. Productos disponibles hasta fin de existencias. Grupo Bodegas Mezquita, S.L. 814204507 Pol. Las Quemadas, Calle Imprenta de la Alborada 247, OPQ, 14014, Córdoba. Número de registro sanitario: 26.016061/CO