

4



Resaborea
recetas sin desperdicio



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS



COGERSA



CENTRO INTEGRADO de FORMACIÓN PROFESIONAL
Hostelería y Turismo
Principado de Asturias



Edita: Cogersa

Coordinación: Recursos Ambientales Mendrovada SL

Diseño/maquetación: Forma

Fotos: Marcos Morilla, Irma Collín
y aportaciones de los participantes en HR0

Imprime: EUJOA

Depósito legal: AS 3208-2012

Impreso en papel reciclado

La prevención de residuos debe ser un objetivo fundamental en cualquier proceso productivo o de consumo. Desde COGERSA estamos convencidos de que el mejor residuo es el que no se produce. Por ello, desde la campaña que venimos desarrollando en los dos últimos años, Hogares Residuo Cero, fomentamos entre la ciudadanía hábitos que permitan día a día reducir las toneladas de basura doméstica que llegan a nuestras instalaciones de tratamiento.

Y uno de los ámbitos de reducción de residuos que requieren una intervención más decidida son sin duda los biorresiduos. Los residuos orgánicos representan alrededor del 40% de la basura que generamos. Cada hogar medio de un país europeo tira un 25% de la comida que se ha comprado a la basura y, con frecuencia, los productos ni tan siquiera han sido abiertos.

Conscientes de esta situación, invitamos a los socios de la campaña Hogares Residuo Cero a compartir sus trucos y recetas para que ningún alimento acabe innecesariamente en el cubo de la basura. Y tanto los participantes en la campaña 2011 como en el concurso Resaborea 2012 respondieron muy positivamente a esta convocatoria. Fruto de esta colaboración nace este libro de recetas de cocina de sobras cuyo objetivo es divulgar prácticas sencillas que permitan comprar de forma más consciente, conservar mejor los alimentos y aprovecharlos íntegramente. Como podréis comprobar, no se trata de soluciones vanguardistas,





más bien son la recuperación de modos de hacer en la cocina tradicional, especializada en que nada sobre.

También hemos querido contar con la colaboración de expertos en la materia, profesionales del Centro Integral de Formación Profesional de Hostelería y Turismo de Gijón sin cuyos conocimientos y entusiasmo, hubiera sido más complejo desarrollar esta iniciativa. Son muchas las actividades en las que nos han ofrecido su colaboración desinteresada: taller de cocina de sobras, concurso de recetas, etc. Y no dudamos en que serán muchas más aquellas en las que contaremos con su colaboración en el futuro. Sirva de ejemplo el menú especial elaborado para este libro.

A todos ellos, muchas gracias por su compromiso con la reducción de los residuos. Y a todos aquellos que os animéis a llevar a la práctica los consejos que aquí os mostramos, gracias también, porque entre todos podremos hacer de nuestras cocinas un auténtico ejemplo de hogar residuo cero.

Departamento de Educación Ambiental de COGERSA

El Centro Integrado de Formación Profesional Hostelería y Turismo de Gijón, se ha impuesto como misión principal prestar un servicio educativo de calidad abierto a las innovaciones y requerimientos de la comunidad educativa.

Pero, popularmente, somos conocidos como «la Escuela de Hostelería» y, con este espíritu, tratamos de tener cercanía con la sociedad que nos rodea, con nuestro entorno más inmediato. En esta línea de actuación, llevamos varios años colaborando con diferentes entidades y asociaciones (Ayuntamientos, Consejerías, Fundaciones, Asociaciones Profesionales, Ong's, etc.) en campañas o actuaciones de diversa índole.

Una de las entidades con las que esta colaboración ha sido más activa en los últimos años ha sido COGERSA con la que hemos participado en diversas campañas promoviendo el reciclaje de productos, formando parte de sus talleres y, en definitiva, tratando de concienciar a la sociedad y a nuestro alumnado de las bonanzas de esta actividad.

Como consecuencia de nuestra participación en la campaña Hogares Residuo Cero hemos compartido con todos sus socios trucos y recetas inspiradas, en la mayoría de las ocasiones, en las musas particulares de todos los «cocinillas». A saber, las abuelas y las madres que, con su saber hacer y sus enseñanzas, están presentes en nuestros recuerdos «gastronómicos».





Recetarios de cocina existen muchos; manuales de técnicas de elaboración culinaria se pueden encontrar en el mercado con facilidad; programas de cocina que nos enseñan cómo sacar partido a los productos los vemos continuamente en la televisión pero esta iniciativa de publicar un recetario que aprovecha «ingredientes» sobrantes de otros platos, es ciertamente novedosa. Como centro de enseñanza dedicado a fomentar en el alumnado las buenas prácticas profesionales, nos sentimos muy honrados de colaborar con COGERSA en el proyecto Hogares Residuo Cero y ha sido un verdadero placer elaborar las recetas finalistas del concurso RESABOREA.

Esperamos que ustedes disfruten de estas singulares recetas, con el mismo entusiasmo que profesores y alumnos de nuestro centro han puesto en su elaboración. Con este recetario, surgido de la campaña Hogares Residuo Cero, se demuestra que con un poco de imaginación se pueden conseguir grandes resultados.

Si, además, aportamos un pequeño granito de arena para eliminar residuos: «Miel sobre Hojuelas».

María José Fernández Campos (directora)
Centro Integrado de Formación Profesional Hostelería y Turismo



Si te sobran...
cereales y legumbres **8**



Si te sobra...
carne **46**



Si te sobra...
pescado **60**



Si te sobran...
verduras **72**



Si te sobra...
fruta y frutos secos **82**



Si te sobra...
leche **90**



Consejos **94**



Recetas Escuela
de Hostelería de Gijón **100**

Si te sobran cereales y legumbres (arroz, fabes, garbanzos, pan, pasta)

1	Albóndigas de arroz y pollo	10
2	Arroz chino	12
3	Helado de arroz con leche	14
4	Tarta de frixuelos y arroz con leche	16
5	Crema de fabes	18
6	Pastel de fabes	20
7	Tortilla de fabes y picadillo	22
8	Garbanzos guisados	24
9	Ropa vieja.....	26
10	Natillas de bizcocho	28
11	Picatostes.....	30
12	Pudin de pan duro «abuela»	32
13	Reciclado de pan duro.....	34
14	Sopa de pan	36
15	Tarta de pan	38
16	Ensalada de pasta.....	40
17	Macarrones a lo que queda.....	42
18	Pastel comiavieja	44

Si te sobran...
cereales y legumbres



1



Autora: María del Camino Peláez de Lucas, Socia nº10

Receta presentada a concurso «Resaborea» 2012

Ingredientes

- 200 g de pollo sobrante de otro guiso
- 300 g de arroz sobrante de otro guiso
- 1 cebolla grande, 1 diente de ajo, 1 pimiento
- 1 guindilla
- 2 huevos
- 5 cucharadas de harina (una para la salsa y cuatro para rebozar)
- 8 cucharadas de aceite
- 300 ml de agua
- 2 cucharadas de vino blanco
- 1 hoja de laurel
- Especias molidas al gusto (curry, pimienta negra, jengibre, cilantro, comino y nuez moscada, un cuarto de cucharadita de cada una)
- Pan rallado y sal

albóndigas de arroz y pollo
con especias

albóndigas de arroz y pollo con especias

Para preparar las albóndigas se rehoga el ajo, la cuarta parte de la cebolla y la cuarta parte del pimiento, picado todo ello muy fino.

Se mezcla el sofrito con el arroz, el pollo (deshuesado, sin piel y bien picado), un huevo batido y las especias molidas. Se puede añadir un poco de sal, pero hay que tener en cuenta que el arroz y el pollo ya estaban condimentados.

Con la mezcla se elaboran las albóndigas: se rebozan en harina, huevo batido y pan rallado elaborado previamente con media barra de pan duro, media cucharadita de pimienta negra, dos hojas de laurel, una cucharada de perejil seco y dos clavos, todo ello bien molido.

Se fríen en el aceite caliente hasta que estén doradas. Se reservan hasta que la salsa esté preparada.

La salsa se prepara en el mismo aceite, añadiendo el resto de la cebolla y del pimiento y una guindilla (si es que se quiere un poco picante), todo ello bien picado. Cuando se empieza a dorar la cebolla, se añade una cucharada de harina, el agua, la hoja de laurel y sal. Cuando empieza a hervir, se incorporan las albóndigas y el vino blanco y se deja cocer unos 10 minutos (hasta que el agua se haya reducido).

A la hora de servir las albóndigas en un plato regadas con abundante salsa.



2



Autora: Lourdes Valero Muñoz, Socia nº 165

Receta presentada a concurso «Resaborea» 2012

Ingredientes

- 400 g sobrantes de arroz cocido
- Sobras de pollo, carne, merluza, bonito
- 1 zanahoria mediana
- 150 g de repollo
- 7 cucharaditas de salsa de soja
- 7 cucharaditas de aceite de oliva

arroz chino

arroz chino

En una sartén se echan 3 cucharaditas de aceite de oliva, se calienta, se sofríe el repollo y la zanahoria, se añaden 3 cucharaditas de salsa de soja, se mezcla bien y se reserva.

En la misma sartén se echa el aceite restante y cuando esté caliente se vierte el arroz, se revuelve, se agrega la soja restante y se

mezcla bien, sofriendo durante unos tres minutos.

A continuación se agrega el repollo y la zanahoria, se mezcla, se añaden las sobras de de carne o pescado, se sofríe un poco más y listo para servir.





Autora: Beatriz Montes Durán

Receta HRO 2011, n° de socio 32

Ingredientes

- 1 l de arroz con leche aproximadamente
- 250 ml de nata líquida para montar
- Sirope de chocolate

helado de arroz con leche

helado de arroz con leche

Primero se monta la nata. Para ello, se agita bien el envase antes de abrirlo y a continuación se bate con la batidora eléctrica. Para que monte mejor, la nata y el vaso deben estar muy fríos.

Se bate en la batidora el arroz con leche hasta conseguir una crema.

Se mezclan suavemente, sin batir, ambas cremas y se rellena un molde de plumcake, o moldes individuales.

A continuación, se introduce en el congelador. Transcurridas 2 horas se revuelve un poco y se repite la operación 2 horas después. Estos pasos son importantes porque de lo contrario los ingredientes que pesan más se precipitan en el fondo del molde y no queda homogéneo.

Se sirve acompañado con un poco de sirope de chocolate.





Autora: M^º Flor Ortiz Sánchez, socia HRO 179

Receta finalista de concurso «Resaborea»

Ingredientes

- Arroz con leche que haya sobrado
- 2 huevos
- 400 cl leche
- 200 cl agua
- Sal al gusto
- 250 g harina
- Azúcar al gusto para espolvorear

tarta de frixuelos
y arroz con leche

tarta de frixuelos y arroz con leche

Para hacer los frixuelos:

Se mezcla todos los ingredientes con la batidora, a excepción del arroz con leche que se reserva para el relleno.

Sobre una sartén se extiende la cantidad de masa necesaria para que cubra su base. Se deja dorar y se le da la vuelta a los pocos segundos. Se van sacando los frixuelos a un plato echando un poco de azúcar a cada uno.

En un recipiente hondo se van intercalando capas de frixuelos con capas de arroz con leche extendido muy fino hasta terminar los frixuelos, teniendo en cuenta que debe quedar un frixuelo en la parte superior.

Se le da la vuelta en una fuente y se le echa azúcar por encima. Finalmente se requema y se deja enfriar.



5



Autor: Adrián Nosti Fernández, socio HRO nº163

Receta presentada a concurso «Resaborea» 2012

Ingredientes

- 100 g fabes (restos de fabada, fabes con almejas)
- 50 g gallina (restos de cocido)
- ¼ chorizo (restos de cocido o fabada)
- ¼ cebolla pequeña
- ¼ pimiento rojo pequeño
- ¼ pimiento verde pequeño
- 1 lámina pasta brick o filo
- caldo (resto de cocido o sopa)
- sal

crema de fabes
con crujiente de gallina y verduras

crema de fabes con crujiente de gallina y verduras

Se ponen las fabes en un vaso de batidora junto con un poco de caldo y trituramos todo.

Se pasa el triturado por un chino, se coloca en un cazo y se calienta por si hiciera falta rectificar de sal.

En el caso de que haya quedado demasiado espesa la crema, se incorpora un poco más de caldo hasta alcanzar la textura deseada. Se reserva.

Por otro lado, se corta la cebolla, el pimiento rojo y el pimiento verde todo ello en juliana.

Se saltean en un poco de aceite, la cebolla, el pimiento rojo y el pimiento verde. Una vez esté todo con una textura blanda se incorpora la gallina desmenuzada y se reserva.

Con la lámina de pasta brick o filo se hace un rollito con la verdura y se fríe en abundante aceite caliente y se reserva en papel absorbente.

Por último se tritura el chorizo con un poco de aceite de oliva y se reserva el jugo obtenido.

En el fondo de un plato hondo de presentación se pone un poco de crema de fabes.

Se corta el rollito de verduras y gallina por la mitad y se coloca en el centro del plato, con la parte donde se ve el relleno hacia arriba.

Para terminar, se echan unas gotas del jugo de chorizo por encima de la crema de fabes alrededor del rollito de verdura.



6



Autor: Francisco de Borja López Valdés

Receta HRO 2011, socio nº 56

Ingredientes

- Faves sobrantes del día anterior
- 4 huevos
- 220 ml de nata líquida

pastel de fabes

pastel de fabes

Se trituran las fabes con la batidora.

Se baten los huevos con la nata líquida. Se añade la masa de fabes triturada y se mezcla todo bien.

Se vierte la mezcla en un molde y a continuación se cuece en el horno al baño maría a una temperatura de 180° durante unos 45 minutos.

Se deja templar y se desmolda.

Se presenta el plato acompañado con salsa verde, un poco de caldo de fabes ligeramente ligado y un biscote.





Autora: Dolores Alvarez Costales, socia 148

Receta presentada a concurso «Resaborea» 2012

Ingredientes

- Una fuente de fabes
- Una fuente de miga de pan duro
- ½ chorizo y un poco de picadillo

tortilla de fabes
y picadillo

tortilla de fabes y picadillo

Se ponen en una fuente *les fabes* solas.

Se separa el chorizo y se trocea para que quede como picadillo.

Se mezcla la miga de pan con *les fabes* y se revuelve hasta que quede como una pasta amarilla.

A continuación, se fríe en una sartén el chorizo sobrante de la fabada troceado. Como no es gran cantidad se puede añadir una

bolita de picadillo mezclado con el chorizo para que dé más sabor.

Se mezcla la masa de pan y fabes con el sofrito de chorizo y picadillo.

Finalmente, se deja dorar la tortilla por los dos lados a fuego medio con un poco de aceite para que no se pegue, ya que la pasta de fabes es blandita





Ingredientes

- 250 g garbanzos sobrantes de cocido
- 4 patatas pequeñas sobrantes de cocido
- 1 loncha de jamón serrano cortada en taquitos
- 1 trozo chorizo cortado en taquitos
- 1 cucharadita pimentón dulce
- Un chorrito de aceite
- 1 cucharadita de harina
- Agua
- Sal

Autora: Inmaculada Valdés Rosete, socia HRO n°152

Receta presentada a concurso «Resaborea» 2012

garbanzos guisados

garbanzos guisados

Se ponen en una olla los garbanzos y las patatas cortadas en cuadraditos. Se cubren con agua caliente y se ponen al fuego a calentar.

En una sartén se echa un chorrito de aceite y cuando esté caliente se echa el jamón y el choriz. Se rehoga un poco y se añade el pimentón con cuidado de que no se queme.

Cuando los garbanzos y las patatas estén bien calientes, casi en ebullición, se añade el sofrito y se deja hervir.

Mientras en un pocillo se disuelve la cucharadita de harina y a continuación se agrega a la olla. Se mezcla y deja hervir tres minutos a fuego fuerte.

Pasado ese tiempo se baja el fuego al mínimo y se deja cocer cinco minutos. Se sirve bien caliente.





Autor: Jesus Vesteiro Alvarez, socio HRO nº 179

Receta presentada a concurso «Resaborea» 2012

Ingredientes

- Sobras del cocido
- 4 ó 6 dientes de ajo muy picaditos
- Aceite de oliva
- 1 guindilla

ropa vieja

ropa vieja

Se trocea en cuadraditos por un lado, toda la carne y por otro lado, las patatas.

En una sartén se echa un chorro de aceite, que cubra bien el fondo, la mitad de los ajos, y la mitad de la guindilla muy picadita. Se saltea a fuego lento.

Cuando esté pasado el ajo, sin dorar mucho, se añade toda la carne troceada, se revuelve

con cuidado a fuego lento hasta que se vaya deshaciendo, y quede todo mezclado.

En otra sartén se echa otro chorro de aceite, ajo y guindilla, y se hace lo mismo con las patatas picadas y los garbanzos, pero sin deshacer.

Finalmente, mezclar todos los ingredientes y servir bien caliente.





Autora: Margarita Vega Suárez

Receta HRO 2011, socia nº 20

Ingredientes

- Un trozo de bizcocho reseco o pan duro
- 2 huevos
- 8 cucharadas de azúcar
- 1 l leche
- 1 sobre de natillas
- Corteza de limón

natillas con bizcocho
o pan duro

natillas con bizcocho o pan duro

Se separan las yemas de huevo de las claras. Se mezclan las yemas de huevo con dos cucharadas de azúcar y cuando ligen bien se añade el sobre de natillas, revolviendo siempre en el mismo sentido. Se añade un poco de leche, ésta debe de estar del tiempo.

El resto de la leche se pone a calentar con la corteza de limón y 6 cucharadas de azúcar. Cuando comience a hervir la leche, se añade la mezcla sin dejar de revolver. Se retira cuando hierva nuevamente.

Se desmenuza el bizcocho repartiéndolo en recipientes individuales y sobre ellos se vierten las natillas.

Con las claras se hace un merengue que se reparte por las copas.

Para finalizar, se introducen los recipientes en el horno fuerte para que se dore la superficie. Se extraen y se rocían con caramelo.

Se sirve frío.





Autora: Eva María Menes Díaz, socia 178

Receta presentada a concurso «Resaborea» 2012

Ingredientes

- 12 rebanadas de pan duro
- 750 ml de leche
- 3 huevos
- La peladura de un limón
- Canela en rama
- Aceite

picatostes

picatostes

Se pone a cocer la leche con un palo de canela, el azúcar y la peladura de un limón. Nada más que comience a hervir, se retira y se deja entibiar.

Se ponen a remojar en la leche tibia las rebanadas de pan, no muy gruesas; según vayan absorbiendo la leche, se rebozan en los huevos batidos y se fríen en abundante aceite caliente. A medida que se vayan haciendo, se dejan escurrir en una fuente sobre papel de cocina y se espolvorean con azúcar.

Se pueden comer así o se pueden servir acompañadas de un almíbar ligero hecho con agua, vino blanco, azúcar, peladura de limón y canela, que se deja reducir a fuego lento hasta que coja la consistencia que se desea (si se opta por esta última elaboración cocer las picatostes durante unos minutos en el almíbar).

Acompañadas de un rico chocolate a la taza en una tarde de invierno casera y en buena compañía son un placer.





Autores: Beatriz Montes, socia HRO nº 32
Lourdes Valero Muñoz, socia HRO nº 165
Marta Cristóbal Fernández, socia HRO nº 79
Manuel Vázquez Mejido, socio HRO nº 184

Receta presentada a concurso «Resaborea» 2012

Ingredientes

- 1 barra de pan duro
- 750 ml de leche
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 5 cucharadas de azúcar
- Un puñado de pasas sultanas
- Una copita de Coñac
- 1 cucharadita de impulsor (tipo levadura Royal)
- 3 huevos
- Un poco de mantequilla
- 1 cucharada de harina

pudin de pan duro
«abuela»

pudin de pan duro

«abuela»

En un cuenco pequeño se ponen las pasas a remojar con el licor elegido.

En otro cuenco grande se trocea el pan y se rocía con la leche. Se deja que empape bien y luego se desmenuza con los dedos.

Se precalienta el horno a 180°.

Cuando el pan tenga textura de papilla se añaden las pasas, la canela, el azúcar y el impulsor. Se remueve bien con una cuchara de madera.

Finalmente se añade los huevos batidos y se vuelve a remover.

Se unta un molde con la mantequilla y la harina, y se vierte la papilla de pan en él.

Se hornea durante unos 40/45 minutos y se deja enfriar antes de servir para que cuaje.

Se puede servir acompañada de un chorrito de: miel, sirope de caramelo, chocolate, mermelada de frutos rojos o nata montada.





Autor: Germán Botón García

Receta HRO 2011, socio nº 3

Ingredientes

- Pan duro, sobre medio kilo en rebanadas de un dedo de anchas
- Un bote de leche condensada pequeño
- Frutos secos picados: nueces, almendras y avellanas
- Un puñado uvas pasas sultanas
- Aceite de oliva
- Miel

reciclado de pan duro

reciclado de pan duro

Se echa la leche condensada en un bol junto con dos medidas de agua (del tamaño del mismo bote) y se remueve bien. Se empapan las rebanadas en esta mezcla y se fríen en abundante aceite.

Se unta la base del molde con miel y se coloca una capa de pan. Sobre ella, se echan uvas y frutos secos. Se coloca otra de pan y frutos secos, y así sucesivamente hasta agotar los ingredientes. Se debe acabar con una capa de pan.

La leche condensada sobrante de empapar las rebanadas se vierte por encima del pastel.

Se cuece el conjunto al baño María en el horno o en la olla a presión durante 30 minutos.

Cuando esté frío se desmolda pasando un cuchillo por el borde. Para finalizar se decora la superficie con almendras.





Autora: Mercedes Fernández Mantilla N° socia: 138

Receta presentada a concurso «Resaborea» 2012

Ingredientes

- Media barra de pan duro
- Aceite de oliva
- Pimentón dulce o picante (según el gusto de cada uno)
- 1 diente de ajo
- 1 huevo batido
- Sal

sopa de pan

sopa de pan

En una cazuela se pone agua a hervir, se añade un chorro de aceite, una pizca de pimentón, sal y el diente de ajo machacado.

Cuando empiece a hervir se añade el pan cortado en rodajas.

Se deja un rato que hierva, se rectifica la sal y se añade el huevo batido, removiendo rápidamente para que cuaje.

Se sirve caliente en un plato hondo.





Autora: Pilar Garrote Gómez, socia nº 143

Receta presentada a concurso «Resaborea» 2012

Ingredientes

- 1 barra de pan duro
- 4 huevos
- 1 l de leche
- 100 g de azúcar
- 100 g de cacahuets molidos (se pueden sustituir por almendra molida)
- 1 cucharadita de mantequilla para untar el molde
- Para el adorno:
Cáscaras de naranja
Chocolate rallado

tarta de pan

tarta de pan

Para la mezcla:

Se pica el pan y se pone en remojo en la leche hasta que se deshaga. Se añade el azúcar y los huevos y se bate con la batidora. Se añaden los cacahuets molidos, y se remueve toda la mezcla.

Se echa en un molde previamente untado con la mantequilla y se hornea a 180°C unos 30 minutos.

Para adornar:

Se corta la cáscara de una naranja en 4 trozos y se pone a cocer hasta que se ablande. A continuación se deja enfriar un poco y se corta en tiras.

Se hace un almíbar ligero con agua, azúcar y canela, se añaden las cáscaras en tiras y se dejan cocer hasta que queden un poco caramelizadas.

Una vez desmoldada la tarta se adorna con las cáscaras de naranja preparadas y chocolate rallado.





Autor: Rubén González Tuero

Receta HRO 2011, socio nº 25

Ingredientes

- Restos de pasta cocida conservada en agua fría
- Restos de pollo guisado, atún a la plancha o salmón
- Tomate y cebolla al gusto
- 1 huevo duro
- 1 zanahoria rallada
- Un puñado de aceitunas
- Unos taquitos de queso

ensalada de pasta

ensalada de pasta

Se trocean finamente los restos de pollo o pescado.

Se pican los vegetales y el huevo duro.

Se mezclan todos los ingredientes con las aceitunas y los taquitos de queso. Admite cualquier otro ingrediente a gusto de los comensales.

Para finalizar se aliña con aceite, vinagre y sal o cualquier otra salsa tipo salsa rosa o salsa de yogur.

Una ensalada similar puede elaborarse con garbanzos o arroz sobrantes de otros guisos.





Ingredientes

- 4 filetitos de restos de lomo de cerdo a la plancha
- 4 tiras de bacón ahumado o cantidad similar de restos de bacón
- ½ cebolla
- Un par de tomates (puede aprovecharse un sofrito realizado para otro plato o una lata de tomate frito ya abierta)
- Un ajo
- Leche
- Harina
- Macarrones u otra pasta (resto de ensalada de pasta)
- Sal, pimienta y queso rallado

Autora: Almudena Palacios Sánchez, socia HRO nº182

Receta presentada a concurso «Resaborea» 2012

macarrones a lo que queda

macarrones a lo que queda

Se corta el lomo y las tiras de bacón con la tijera en trocitos pequeños y se sofríe en la sartén.

Cuando esté a medio hacer se añade la cebolla rallada y se pocha todo junto.

A continuación, se añaden los tomates triturados con una pizca de sal, un poco de azúcar y una pizca de pimienta.

Finalmente, se vierte sobre el sofrito medio vaso de agua o de vino blanco y se deja reducir hasta que la salsa esté lista para mezclar con la pasta.

En otra sartén se realiza una bechamel. Para ello, se dora un poco de cebolla rallada y se incorpora una cucharada de tomate triturado.

Se añade una cucharada de harina, cuidando que no se queme y se incorpora leche hasta conseguir una crema, procurando que no quede demasiado espesa.

Se cuecen los macarrones, puede utilizarse pasta sobrante de cualquier otro plato que sólo esté cocida.

Se mezclan los macarrones con el sofrito realizado anteriormente y se traspasan a una fuente que pueda ir al horno.

Se vierte por encima la salsa bechamel y se espolvorea con el queso rallado y unos toques de mantequilla.

Para finalizar, se gratina 5 minutos.





Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 1 taza de macarrones u otra pasta guisada
- 1 taza de patatas guisadas
- 1 taza de carne guisada
- Unos tacos de jamón
- Queso rayado
- Aceitunas, pasas, y cualquier otro fruto seco que se tenga
- Un poco de caldo de pollo o carne por si la mezcla queda muy seca
- 6 huevos grandes
- 3 o 4 cucharadas de harina de trigo colmadas
- 1 cucharadita de levadura

Autora: Indirath Cecilia Coronado Perdomo, Socia HRO N°185

Receta presentada a concurso «Resaborea» 2012

pastel de comiavieja

pastel de comiavieja

En un bol se mezclan todos los ingredientes muy picados: el arroz, la pasta, las patatas, y la carne. Si queda muy seco se agrega un poco de caldo. A continuación, se agregan el jamón, las aceitunas, las pasas, los frutos secos y el queso rallado (dejando algo para gratinar).

Se baten los huevos y se les agrega la harina y la levadura. Se vierte la crema resultante sobre la mezcla anterior, reservando un poco para cubrir el molde.

Se dispone un molde, previamente engrasado y enharinado, y se cubre con un poco de la crema de huevo y harina. Se agrega la mezcla del pastel y se termina cubriendo con la crema restante. Se espolvorea con queso rallado.

Para terminar, se mete en el horno previamente calentado a 180°. Se hornea de 40 a 45 minutos hasta que esté cuajado. Sacar del horno y servir.



Si te sobra carne

19	Arepa de barbacoa	48
20	Empanadillas de carne	50
21	Huevos con pisto y pollo	52
22	Mini hamburguesas con mini puré	54
23	Quiche de pollo y champiñones	56
24	Sopa de pollo o sopa de enfermo	58

Si te sobra...
carne





Autor: Juan Carlos Valdés González

Receta HRO 2011, socio nº12

Ingredientes

- Carne sobrante de una barbacoa
- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 pimiento
- 1 tomate
- 1 cucharada de aceite

arepa de barbacoa

arepa de barbacoa

Se trocea la carne sobrante de la barbacoa.

Se prepara un pisto con todas las verduras guisadas a fuego lento.

Se añaden al pisto los dados de carne y se mantiene el conjunto a fuego lento unos minutos de forma que queden hidratados y jugosos.

Se puede acompañar de panes de distintos tipos (hogaza, panchón, baguette, pita, arepa, etc..) y ensalada.

Este plato puede también resultar un excelente relleno para realizar una empanada.





Autora: Paula Pérez Manzano

Receta HRO 2011, socia nº 40

Ingredientes

- Cualquier resto de carne de cocido, pollo, chorizo u otras carnes
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- 2 tomates
- 1 ramita de perejil
- Masa para empanadillas
- Aceite para freír

empanadillas de carne

empanadillas de carne

Se pica finamente la cebolla y el pimiento. En una sartén se rehoga la cebolla y cuando esté translúcida se añade el pimiento. A continuación se añade el tomate troceado, al que previamente se le habrá retirado la piel y las pepitas. Se espolvorea con el perejil picado. Se deja la salsa a fuego lento hasta que el tomate haya perdido humedad y acidez. Esta salsa puede sustituirse por cualquier conserva de salsa de tomate.

Se desmenuza lo más posible la carne, retirando todos los huesos. A continuación se incorpora a la salsa de tomate y se mezcla bien.

Se extiende la masa para empanadillas y se corta en porciones circulares de pequeño tamaño. También puede utilizarse masa de empanadillas precocinadas.

Cada empanadilla se rellena con una porción de la salsa y se cierra la empanadilla apretando los bordes con un tenedor para que no se escape el relleno.

Por último, se fríen en abundante aceite.





Ingredientes

- 1 trozo sobrante de pechuga de pollo cocida o cruda
- Restos de un sofrito de cualquier verdura: perejil, puerro, apio, ajo...
- Un chorrito de vino
- Una pizca de pimentón dulce, sal y pimienta
- 3 ó 4 cucharadas de tomate frito
- 1 ó 2 huevos por comensal

Autora: Indirath Cecilia Coronado Perdomo, Socia HRO nº 185

Receta presentada a concurso «Resaborea» 2012

huevos con pisto y pollo

huevos con pisto y pollo

Se cortan en trozos muy pequeños el pollo y las verduras.

Se sofríe el pollo con ajo y todos los ingredientes, agregando el vino, sal, pimienta el tomate frito y el pimentón.

Cuando esté casi a punto se cascan los huevos por encima del pollo. Se tapa la sartén hasta que estén los huevos cuajados y se sirven sobre patatas fritas o tortos de maíz.





Autor: Eusebio Cajal y León

Receta HRO 2011, socio nº71

Ingredientes

- Carne sobrante de una parrillada
- Una rebanada de pan duro
- 2 huevos
- 1 cebolleta
- Restos de patatas cocidas
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 tomate

mini hamburguesas
con mini puré

mini hamburguesas con mini puré

Se pica finamente la carne y la cebolla. Se tritura el pan duro y se baten los huevos. Se hace una mezcla con todo ello y se forman pequeñas hamburguesas.

Se fríen las hamburguesas en aceite y se reservan.

Se machacan las patatas cocidas con un tenedor y se mezclan con la cucharada de

mantequilla. Si quedase demasiado espesa la masa, se le puede añadir un chorrito de leche o nata líquida.

Se sirve en platos individuales combinando las hamburguesas con montoncitos de puré de patata decorado con trocitos de tomate.





Autora: Indirath Cecilia Coronado Perdomo, Socia HRO nº

Receta ganadora del concurso «Resaborea» 2012

Ingredientes

- 1 lámina de hojaldre
- 1 taza de guiso de pollo (se utiliza la salsa y la guarnición, patatas, zanahorias, pimientos, etc.)
- 1 tarro de champiñones
- Diferentes trozos de queso para rallar o queso rallado
- 3 ó 4 huevos (depende de la cantidad de ingredientes que se tengan)
- 1 vaso de leche
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil y orégano

quiche de pollo
con champiñones

quiche de pollo con champiñones

Se coloca en un molde la masa de hojaldre estirada. Se pincha con un tenedor y se ponen encima garbanzos u otro grano para darle peso y así ayudar a que no se deforme. Tras el uso, se pueden guardar para próximas recetas.

Se mete la masa en el horno previamente calentado a 180 grados.

Se deshuesa y mecha el pollo en un bol y se le añaden todos los trozos de la guarnición.

Se baten los huevos en un recipiente y se agrega la leche y el queso. Se unen a la mezcla anterior y se reserva.

Se saca del horno el molde con el hojaldre. Se retiran los garbanzos y se agrega la mezcla elaborada, sobre la que se espolvorea un poco más de queso rallado.

Se introduce nuevamente en el horno y tras unos 40 o 45 minutos la mezcla estará cuajada.

Finalmente gratinar, dejar reposar y servir.





Autoras: María del Camino Peláez de Lucas, socia nº10
Lourdes Valero Muñoz, socia nº 165

Receta HRO 2012

Ingredientes

- Unos 250 g de pollo sobrante de otro guiso
- 1 huevo

Para el caldo, según receta de M^a del Camino:

- 1 l de agua
- 1 pastilla de caldo de pollo
- 3 cucharadas de fideo

Para el caldo, según receta de Lourdes:

- 1 sobre de sopa de pollo
- ½ sobre de crema de verduras

sopa de pollo
o sopa de enfermo

sopa de pollo o sopa de enfermo

En una cazuela se pone a cocer el pollo en el agua durante 20 minutos.

Transcurrido ese tiempo, se saca el pollo y se va separando la carne de los huesos y se va desmenuzando.

Se cuele el caldo para que no quede ningún resto de huesos y se le añade la pastilla de caldo de pollo. Cuando empiece a hervir se incorporan los fideos.

Se deja cocer a fuego lento 10 minutos más. A continuación se añade el pollo desmenuzado.

La sopa estará lista tras 2 ó 3 minutos más de cocción.

También puede hacerse esta sopa usando los sobres preparados sugeridos por Lourdes, a los que tras su cocción se les añade la carne de pollo.

Por último, se echa el huevo crudo sobre la sopa y se revuelve energéticamente, se tapa y listo.



Si te sobra pescado

25	Arroz con marisco	62
26	Boni-burger	64
27	Brazo de gitano salado	66
28	Empanada de bonito	68
29	Fideuá marinera	70

Si te sobra...
pescado





Autora: Eva Gómez Sánchez

Receta HRO 2011, socia nº17

Ingredientes

- Sobras de una caldereta de marisco o pescado
- 1 ó 2 tazas de arroz en función de la cantidad de marisco disponible

arroz con marisco

arroz con marisco

Se pone a fuego medio una paellera con dos cucharadas de aceite. Se añade el arroz y se rehoga.

Se añade el caldo de la caldereta a la paellera. Si fuera necesario se añade agua. Se deja cocer 10 minutos y se incorpora a la paellera el marisco desmenuzado sin cáscaras.

Reservar alguna almeja, gamba o andarica entera para adornar.

Se deja cocer 10 minutos más, se retira del fuego, se adorna con unas almejas y se deja reposar 5 minutos antes de servir.





Autor: Marcelino López Real, Socio nº 139

Receta finalista del concurso «Resaborea» 2012

Ingredientes

- Restos de bonito a la plancha
- Langostinos a la plancha sobrantes
- Miga de pan
- Nata líquida
- 1 huevo
- Sal
- Pimienta negra
- Eneldo
- Romero

boni-burger

boni-burger

Se hace una masa del siguiente modo: desmigalar el bonito, pelar y trocear los langostinos, echar el huevo batido, la miga de pan, sal, pimienta negra, eneldo, romero y añadir la nata líquida, hasta obtener una textura similar a la de las albóndigas.

Se da forma circular a la masa resultante y se fríe con muy poco aceite por ambos lados.

Se aconseja servir acompañado de ensalada, un espárrago y unas gotas de aceite de aceituna negra casero.





Ingredientes

Para el bizcocho:

- 4 huevos
- 100 g de azúcar
- 100 g de harina

Para relleno:

- Restos de ensalada de cangrejo, palitos surimi, gambas peladas cocidas, huevos cocidos, aceitunas, pimientos del piquillo, lechuga picada, bonito y mahonesa.

Autora: Eva María Menes Díaz, socia HRO nº 178

Receta presentada a concurso «Resaborea» 2012

brazo de gitano salado

brazo de gitano

salado

Se separan las claras de las yemas y se montan las claras a punto de nieve con una cucharada de azúcar. Se reservan en el frigorífico.

Se ponen en un cuenco las yemas y el azúcar. Se baten bien con una batidora de varillas (o a mano). A continuación se añade la harina poco a poco y se mezcla con un tenedor. Se añaden las claras a punto de nieve y se mezclan con cuidado.

Se extiende la masa en una bandeja forrada con papel de horno y se hornea a 180 grados

10/15 minutos, hasta que empiece a dorarse. Se retira del horno y se coloca sobre un paño de cocina humedecido.

Con cuidado, se enrolla la masa despegando el papel de horno. Se deja enfriar y se desenrolla. Se cubre la superficie con el relleno y se enrolla con cuidado con ayuda del paño de cocina.

Se coloca en una fuente apropiada y se cubre la superficie del rollo con mahonesa (también queda muy bien con salsa rosa), se adorna y se acompaña con lechuga.





Ingredientes

Para la masa:

- ½ kg de harina blanca de trigo
- 125 dl de aceite de oliva
- 125 dl de vino blanco
- Una cucharada de sal
- 2 huevos enteros
- 25 g de levadura de panadería

Para el relleno:

- Restos de bonito guisado en salsa de tomate con sofrito de cebolla y pimiento

Autora: Eva María Menes Díaz, N° Socio HR0 178

Receta presentada a concurso «Resaborea» 2012

empanada de bonito

empanada de bonito

Se pone la harina en un recipiente, los huevos enteros y se añade la levadura desleída en un poco de agua.

Tras calentar un poco el vino blanco y el aceite, se incorpora a la harina junto con la sal sin dejar de amasar. Conseguida una masa fina que no se pegue, se deja reposar una hora en un lugar seco, dentro del mismo recipiente y tapada con un paño.

Para el relleno se cogen las sobras de bonito. Si está en rodajas se quita la piel y todas las espinas con cuidado y se desmenuza procurando que queden trozos que no sean demasiado pequeños. Si está un poco seco se incorpora un poco de tomate natural triturado o salsa de tomate casera.

Para montar la empanada se estira la masa con un rollo de cocina hasta conseguir una capa fina. Se coloca la mitad de la masa en un molde engrasado, y a continuación distribuimos encima el relleno. Se tapa con la otra capa de masa, se unen ambos bordes. Por encima se colocan tiras de masa de adorno y se pinta toda la superficie con huevo batido.

Se hornea la empanada en el horno previamente calentado a 180° durante 25 ó 30 minutos. Transcurrido ese tiempo, se saca y se deja enfriar.





Autora: M^a Lidia Gancedo Méndez, Socia HRO nº 16

Receta presentada a concurso «Resaborea» 2012

Ingredientes

- Restos de cazuela de pescados y/o mariscos
- 1 chorrito de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 ajo
- 1 ajo puerro
- 1 rama de perejil
- 1 chorro de vino blanco
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de especias para pasta
- 6 tiras de pimiento asado
- 1 hebra de azafrán
- 75 a 100 g de pasta para fideuá por persona

fideuá marinera

fideuá marinera

Se prepara un sofrito en aceite de oliva, con cebolla, tomate, ajo, ajo puerro y perejil y se pone a pochar lentamente.

Cuando está pochado se añade vino blanco, la salsa de la cazuela y agua.

Cuando comienza a hervir se añade pimentón dulce, un variado de especias especial pastas, aceitunas, tiras de pimiento rojo asado y el pescado y el marisco de la cazuela, pelado y desmenuzado.

Se prueba y se rectifica de sal.

Se añade la pasta de fideuá y el azafrán en hebra.

Finalmente, se hierve el tiempo recomendado por el fabricante de la pasta y se deja reposar 5 minutos antes de servir.



Si te sobran verduras

30	Croquetas de verduras	74
31	Frixuelos rellenos	76
32	Quiche de verduras	78
33	Torti-hamburguesa	80

Si te sobran...
verduras





Autora: Margot Selgas Pascual

Receta HRO 2011, socio nº21

Ingredientes

- Coliflor, calabacín, berenjenas u otras verduras cocinadas que queramos aprovechar
- 1 l de bechamel espesa
- 2 huevos cocidos
- Harina, huevo y pan rallado para el rebozado

croquetas de verduras

croquetas de verduras

En primer lugar, se elabora una bechamel bien espesa a la que se incorporan los huevos cocidos bien picados junto con los restos de verduras que se quieran aprovechar.

Una vez fría la bechamel, se toman porciones de la masa y se hacen pequeñas bolas.

Se reboza cada bola en harina, huevo y pan rallado. Si no se dispone de pan rallado, puede elaborarse con pan duro tostado y molido posteriormente.

Se fríen las croquetas en abundante aceite bien caliente poniendo en la sartén pocas unidades de cada vez.

Se colocan sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa y ya están listas para servir.

Si se elabora más cantidad de la que se desea consumir, pueden congelarse antes de freírlas. Así se dispondrá de «provisiones» para un momento de apuro.





Autora: Soledad Collado García, socia HRO nº 157

Receta presentada a concurso «Resaborea» 2012

Ingredientes

- 1 vaso de leche
- 200 g de harina
- 3 huevos
- Una pizca de sal
- Un poco de aceite de oliva, girasol o mantequilla
- Sobrantes de otras comidas (calabacín, tomate, trozos de queso, pasta)

frixuelos rellenos

frixuelos rellenos

Se deben batir los huevos, la harina y la leche con la pizca de sal. Quedará líquido pero espeso, como un batido.

Se prepara el relleno con los restos de comida, desmenuzándolos, mezclándolos y añadiendo una salsa al gusto si se desea.

En una sartén se pone un poco de aceite o mantequilla y se echa una cucharada del batido.

Se espera a que se suelte el frixuelo por un lado y se le da la vuelta. Cuando esté dorado por los dos lados se va echando en una fuente.

Con el frixuelo abierto se va echando el relleno, se cierra (hay varias formas: enrollado, en triángulo)...., y se sirve.





Autora: Eva María Menes Díaz, N° Socia HR0 178

Receta presentada a concurso «Resaborea» 2012

Ingredientes

- 1 masa para quiche o de hojaldre
- 1 plato de sobras de champiñones guisados. Se puede variar el relleno en función de las sobras (coliflor, brocolí, espárragos, espinacas salteadas, zanahorias, pimientos asados,...)
- 200 ml de nata
- 1 sobre de queso emmental rallado (200 g)
- 3 huevos
- Sal

quiche de verduras

quiche de verduras

En un molde para quiches, se coloca la masa con el papel y se recorta lo que sobre. Con un tenedor se pincha el fondo y acto seguido colocamos los champiñones guisados.

Se bate la nata con los tres huevos, una pizca de sal y 75 g del queso rallado. A continuación se vierte por encima de los champiñones con cuidado hasta que cubra todo. Y por último se reparte el queso rallado por encima.

Se introduce en el horno que deberá estar precalentado a 180°C y se deja cocer entre 35-45 minutos.

Se extrae del horno y se deja reposar 30-45 minutos.





Ingredientes

- Tortilla de patatas sobrante de la realización de otro plato
 - 2 hojas de lechuga
 - ½ tomate en rodajas
 - 4 tiras de bacón
 - Un poco de mahonesa
 - 1 cucharadita de aceite
 - Pan de hamburguesa
-
- Las cantidades irán en base al tamaño de la tortilla, en este caso de pequeño tamaño.

Autora: Laura Fernández Hevia, socia HRO 171

Receta presentada a concurso «Resaborea» 2012

torti-hamburguesa

torti-hamburguesa

Se parte la tortilla por la mitad con el cuchillo en posición horizontal, de tal manera que queden dos partes iguales.

En una sartén se saltean las tiras de bacón con un chorrito de aceite y se reservan.

Se parte por la mitad el pan de hamburguesa y se coloca sobre éste una de las mitades de la tortilla. Se unta de mahonesa la cara superior

de la tortilla y se colocan encima las hojas de lechuga, las rodajas de tomate y las tiras de bacón fritas. A continuación se sitúa la otra mitad de la tortilla.

Para finalizar, se sitúa encima la otra parte del pan de hamburguesa. Se sirve frío o templándola un poquito en el microondas.



Si te sobra fruta y frutos secos

34	Dulce de sandía	84
35	Postre de frutos secos	86
36	Tarta de natillas con manzana	88

Si te sobra...
fruta y frutos secos





Autora: María Montes Vicente, socia nº 51

Receta finalista del concurso «Resaborea» 2012

Ingredientes

- La parte blanca y un poco de la roja que queda cuando se come sandía
- Azúcar

dulce de sandía

dulce de sandía

Se trocean los restos de la sandía en cubitos.

Se añade azúcar en la proporción siguiente: una parte de los restos de sandía troceados por $\frac{3}{4}$ partes de azúcar.

Se pone a cocer al mínimo, tapado, durante 4 ó 5 horas. Si es placa eléctrica, al 1; si es cocina de gas, al fuego más suave posible.

Se deja enfriar, tapado, a temperatura ambiente.

Al día siguiente, se vuelve a poner a cocer al mínimo, tapado, durante 4 ó 5 horas y se deja enfriar de nuevo.

Este proceso se repite durante otros 3 ó 4 días, tras los cuales se habrá obtenido un sorprendente dulce.





Autor: Juan de la Vega Meana, socio 137

Receta presentada a concurso «Resaborea» 2012

Ingredientes

- Frutos secos sobrante de las fiestas navideñas:
- 100 g de higos secos
- 40 g de uvas pasas o ciruelas pasas
- 40 g de orejones
- 40 g de almendras o avellanas picadas
- 70 g de mantequilla
- 70 g de azúcar
- 140 g de harina
- ½ sobre de levadura en polvo
- 5 cucharadas de leche
- 1 copa de brandy
- Un poquito de canela
- 1 huevo
- 1 yema para pincelar el rolo

postre de frutos secos

postre de frutos secos

Se parten los higos en rodajitas y se maceran en la leche. Las uvas pasas y los orejones se maceran en el brandy.

Se bate la mantequilla con el azúcar hasta que este blanquecina. Se incorpora el huevo y se bate. A continuación se añade la harina y la levadura tamizadas. Por último, se incorporan las frutas maceradas. Tiene que quedar una masa bastante espesa y esponjosa.

Se precalienta el horno a 180^a y se forra una bandeja de hornear con papel encerado.

Se moldea la masa en forma de rollo, pincelando la superficie con la yema de huevo.

Finalmente, se hornea unos 40 minutos.

Servir frío.





Autora: Amelia Duque Velasco, socia nº 4

Receta presentada a concurso «Resaborea» 2012

Ingredientes

- 1 l de natillas
- 3 manzanas
- 1 base de hojaldre
- 2 cucharaditas de gelatina neutra
- 1 ramita de canela
- 3 cucharadas de azúcar
- 250 ml de agua

tarta de natillas
con manzana

tarta de natillas con manzana

Se coloca la base de hojaldre sobre un molde de tarta desmoldable y se pincela con huevo, para que se reblandezca la masa. A continuación se vierten las natillas sobre la masa.

Se pela la manzana y se corta en gajos finos, colocándolos en círculo sobre las natillas. Se reservan los corazones y las pieles, con las que haremos la gelatina.

Se hornea la tarta a 180° aproximadamente 20 minutos.

Mientras se hornea la tarta, se cuecen las pieles y los corazones de la manzana en 250 ml de agua con una ramita de canela y 3 cucharadas de azúcar. Cuando empiece a hervir, se añade la gelatina neutra y se remueve para evitar la formación de grumos. Se cuela y se deja templar.

Cuando se termine de hornear la tarta, se pincela con la gelatina aún templada para aportarle el brillo final.



Si te sobra leche

37 Galletas de leche agria92

The image features a top-down view of dairy products. In the upper left, a clear glass mug filled with white milk sits on a matching glass saucer. Below this, a horizontal orange band contains the text 'Si te sobra... leche' in white. In the lower half, a bright red circular plate holds two small, clear glass cups, each filled with white milk. The background is a plain, light-colored surface.

Si te sobra...
leche



Autor: Javier Fidalgo López

Receta HRO socio nº 48

Ingredientes

- 200 ml de leche pasada o caducada
- 300 g de harina
- 25 g de levadura
- 100 g de mantequilla troceada
- 50 g de uvas pasas
- 1 huevo batido
- 100 g de azúcar

galletas de leche agria

galletas de leche agria

Se precalienta el horno a 200 °C.

En un recipiente hondo se vierte la harina, la levadura y la mantequilla, y se mezclan bien. A continuación se añaden las pasas.

Se calienta la leche ligeramente y se añade el huevo y el azúcar. Se vierte la mezcla sobre la harina. Se mezcla bien y se deja reposar 5 minutos.

Transcurridos los 5 minutos, se extiende la masa formando un rectángulo de 1.5 cm de altura y se cortan en 12 trozos iguales.

Se colocan los trozos en una bandeja espolvoreada de harina y se dejan en reposo otros 10 minutos.

Se hornean las galletas durante unos 12 minutos.

Se puede preparar una mermelada casera mezclando igual cantidad de azúcar y frutas un poco pasadas: se machan las frutas, se añade el azúcar, se pone a hervir unos minutos, se deja templar y se introduce en la nevera para que repose antes de usarla.



Consejos

Consejos para comprar racionalmente	97
Trucos para conservar mejor los alimentos	98

Consejos para comprar racionalmente

Cada ciudadano europeo desaprovecha entre 95 y 115 kg de alimentos al año en la fase de consumo, según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

Comprar y conservar mejor, permite reducir la pérdida de alimentos, ahorrar dinero y prevenir la generación de residuos. Practicar a diario unos sencillos consejos es el punto de partida para conseguir dichos ahorros:

- Almacenar los alimentos en casa dejando más a la vista los que están más próximos a su caducidad.
- Acudir a la compra tras revisar las auténticas necesidades y confeccionar una lista.
- Planificar un menú semanal en el que los productos de temporada y locales tengan prioridad.
- Comprar productos a granel y alimentos frescos.
- Revisar las fechas de caducidad y consumo preferente, tanto en el establecimiento como en casa.
- Adquirir envases de gran capacidad para productos de consumo elevado y de pequeña capacidad cuando su escaso uso pueda provocar su deterioro antes de agotarlo.
- Acudir a la compra con el carrito y/o las bolsas reutilizables y rechazar los envoltorios superfluos.
- Calcular las cantidades de los alimentos necesarios en función de los comensales. De 75 gr a 100 gr es la cantidad media de una ración por persona.
- Informarse de la existencia de grupos de consumo para adquirir productos a agricultores locales.



Trucos para conservar mejor los alimentos

Unos sencillos consejos pueden ayudar a aprovechar al máximo los alimentos y evitar así su rápida transformación en residuos.

Lechuga: lavada, escurrida y guardada en un recipiente hermético durará más tiempo fresca. Un baño revitalizante de agua muy fría le devuelve la frescura.

Cebollas: si se unta con mantequilla la parte de la cebolla ya partida se conservan más días.

Ajos: mantener siempre en envase con ventilación. Los dientes de ajo se conservan mejor sumergidos en aceite y además se puede usar como aliño aromatizado.

Patatas: enteras, se conservan mejor a oscuras, en un lugar seco y a temperatura ambiente. Si ya están peladas, se pueden sumergir en un recipiente con agua y unas gotas de vinagre para evitar la oxidación y así poder utilizarlas en un día o dos.

Setas: tardarán más tiempo en estropearse envueltas en una bolsa de papel. Para conservarlas a más largo plazo, se pueden escaldar en agua caliente, guardarlas en tarros de cristal en aceite de oliva o secarlas bien y

meterlas en el congelador. También se pueden desecar en el horno y guardarlas en un lugar fresco.

Aguacates: almacenar en un lugar tibio y envueltos en papel de periódico. Se puede saber su grado de madurez introduciendo un palillo en su interior. Estará madura si entra y sale con facilidad. Una vez cortado, se conservará mejor en el frigorífico, manteniendo su pepita, untando ligeramente la pulpa con aceite o con unas gotas de limón y cubriéndolo con film de plástico.

Aromáticas: la mayor parte de ellas se pueden conservar secas, almacenadas en tarros preservados de la luz. El perejil, sin embargo, resulta insípido tras el secado. Por ello, es mejor consumirlo en fresco. Se puede conservar en perfecto estado si se introduce en un vaso con agua y un chorrito de limón, cambiando el agua a diario. O limpio, seco y finamente picado. En ambos casos, guardado en la nevera se podrá consumir hasta quince días.

Fresas: como se estropean con facilidad, cuando estén blandas pero sin moho se pueden congelar, previamente lavadas y troceadas. Con ellas se podrá realizar un batido o una salsa.

Aceitunas: una vez abierta la lata, permanecen más tiempo en correcto estado si se pasan a un tarro de vidrio cubiertas de agua con sal.

Legumbres: en frascos herméticos con algunos dientes de ajo, se preservan del ataque del gorgojo.

Huevos: las yemas cubiertas con un poco de agua se conservan en la nevera un par de días. También se pueden congelar en la bandeja de los cubitos de hielo. Las claras, previamente batidas, también pueden congelarse.

Queso: se puede evitar la formación de moho si se envuelve en un paño humedecido en agua salada e introduciéndolo en la nevera. El queso curado se puede congelar partido en tacos, los blandos no admiten bien el congelado. Todos los restos resecos de queso se pueden aprovechar como queso rallado.

Pan: envuelto en un paño se conserva mejor. Se puede congelar, cortándolo en rebanadas. Cuando se desee consumir, bastará con dejarlo descongelar y recuperará su ternura.

Carnes: untadas en un poco de aceite se preservará la nevera de malos olores.

Galletas y dulces afines: se conservan mejor en un bote con tapón anti-humedad. Un truco que también funciona es poner en el fondeo del bote una capa de palomitas.

Salsa de tomate: se conserva estupendamente en la nevera añadiendo en la superficie un chorro de aceite. Es mejor conservarla en tarros de vidrio que en la lata o el envase tipo brick.

Gazpacho: cuando se elabora en cantidades para varios días, se conserva mejor si no se le añade el vinagre hasta el momento del consumo.

Pasta: una vez cocida, se podrá usar un par de días si antes de que se enfríe se le añade un trozo de mantequilla y guardada en la nevera. Se puede congelar en salsa bechamel, nunca en salsa de tomate.

Sopas y caldos: se pueden conservar hasta tres meses congeladas. Solo hay que procurar que tras su elaboración se enfríen rápido antes de introducirlas en el congelador, evitando que fermenten. Una vez fríos se debe introducir rápidamente en el congelador a temperatura de -18°C . Para descongelarlo, es recomendable hacerlo en el frigorífico y hervir intensamente al utilizarlo. Como con cualquier producto congelado, una vez descongelado no se debe volver a congelar.



Recetas Escuela de Hostelería de Gijón

- 1 Pimientos del piquillo rellenos de carne guisada con arroz y tortilla...102
- 2 Paté de pescado104
- 3 Tortilla de las patatas sobrantes del pescado106
- 4 Melocotones rellenos de arroz con leche108

Recetas Escuela de Hostelería de Gijón



1



Autor: Rubén Mosteiro Álvarez,
Profesor CIFP de Hostelería y Turismo de Gijón.

Ingredientes

- Restos de carne picada
- Restos de arroz blanco
- Restos de tortilla francesa
- Pimientos del piquillo
- Harina
- Huevo
- Aceite
- Salsa de tomate

pimientos del piquillo rellenos
de carne guisada con arroz y tortilla

pimientos del piquillo rellenos de carne guisada con arroz y tortilla

Desmenuzar la carne guisada (sin salsa), mezclarla con el arroz y la tortilla francesa (también desmenuzada); luego dar textura al conjunto mezclándolo con la salsa de la carne.

A continuación rellenar los pimientos del piquillo con esta farsa, rebozarlos en harina y huevo batido y freírlos. Se pueden presentar bien calientes sobre salsa de tomate.





Autor: Rubén Mosteiro Álvarez,
Profesor CIFP de Hostelería y Turismo de Gijón.

Ingredientes

- Restos de pescado blanco en salsa
- Nata 500 cc
- 4 huevos
- Sal y pimienta blanca
- 300 g de langostinos o gambas crudos

paté de pescado

paté de pescado

Escoger el pescado (sin piel ni espinas) y mezclar con los langostinos pelados, los huevos, la sal, la pimienta y la nata, y triturar con una batidora; poner esta mezcla en un molde al baño maría e introducir en

el horno precalentado a 180°, durante 40 minutos. Dejar enfriar, desmoldar y presentar adornado con mahonesa, salsa rosa y ensalada.





Autor: Rubén Mosteiro Álvarez,
Profesor CIFP de Hostelería y Turismo de Gijón.

Ingredientes

- Restos de patatas del fondo de la bandeja del pescado blanco en salsa
- Huevos

tortilla de las patatas
sobrantes del pescado

tortilla de las patatas sobrantes del pescado

Saltear las patatas en una sartén engrasada y cuando estén bien calientes sacarlas, añadiéndolas a un bol con los huevos previamente batidos; mezclar bien y a

continuación cuajar en la misma sartén caliente y engrasada, como si fuera una tortilla normal. Obtendremos una deliciosa tortilla de patata con sabor a pescado.





Autor: Rubén Mosteiro Álvarez,
Profesor CIFP de Hostelería y Turismo de Gijón.

Ingredientes

- Melocotones en almibar
- Restos de postre de arroz con leche
- Harina
- Huevo batido
- Aceite de girasol
- Chocolate

melocotones rellenos
de arroz con leche

melocotones rellenos de arroz con leche

Ecurrir bien los melocotones y poner a reducir el almíbar. Rellenar los melocotones con el arroz con leche, pasarlos por harina y huevo batido y freír en aceite caliente. Cuando esté reducido el almíbar a la mitad,

añadir chocolate de fundir y remover hasta formar una salsa.

Presentar los melocotones fritos y rellenos, decorados con la salsa.



