

GUÍA DE COCINA DE APROVECHAMIENTO

CON RECETAS FÁCILES

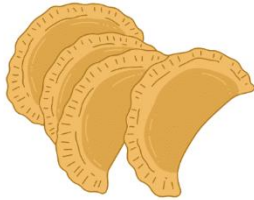


ÍNDICE

APROVECHAMIENTO DE CARNES Y PESCADOS.....	3
APROVECHAMIENTO DE TUBÉRCULOS Y LEGUMBRES	4
APROVECHAMIENTO DE VERDURAS.....	5
APROVECHAMIENTO DE FRUTAS.....	6
RECETARIO	
APERITIVOS	7
PATÉ DE ALUBIAS ROJAS.....	7
SNACKS DE GARBANZOS.....	7
GAZPACHO DE KIWI.....	7
PLATOS PRINCIPALES	8
ALBÓNDIGAS DE PESCADO	8
HAMBURGUESA DE LEGUMBRES	8
GUARNICIONES.....	8
CUSCÚS CON VERDURAS	8
IDEAS PARA CENAS	9
AREPAS.....	9
PIZZA A LA SARTÉN	9
SOPA DE ARROZ Y VERDURAS	9
DULCES Y POSTRES.....	10
BIZCOCHO DE CAQUI	10
BATIDO DE FRUTAS	10
GALLETAS DE JENGIBRE	10

APROVECHAMIENTO DE CARNES Y PESCADOS

Podemos hacer las típicas croquetas con sobras de carne o pescado, pero las empanadillas son una opción igual de socorrida y más rápida.



EMPANADILLAS: también nos sirven para aprovechar restos de verduras que tengamos por la nevera o sobras de pisto o salsa de tomate. Colocamos las obleas de las empanadillas en la fuente del horno, sobre papel vegetal, y echamos el relleno sobre una mitad. Cerramos cada empanadilla y sellamos el borde con un tenedor, pintamos con aceite o huevo batido y horneamos a 200º durante unos 10-15 minutos.

Ejemplos de rellenos

Restos de carne con pisto

Sofrito de cebolla y zanahoria picada con restos de pescado

Salteado de calabacín picado con salsa de tomate y restos de marisco

SOPA: podemos aprovechar verduras olvidadas en la nevera, picarlas y preparar una rica sopa de verduras, añadiendo fideos y restos de pollo, pescado o marisco. Tendremos una sopa completa, ideal para noches frías.



CREMAS DE VERDURAS: en lugar de los típicos picatostes, podemos decorar nuestras cremas con trocitos de sobras de carne o pescado.



PATÉS MARINEROS: son una buena opción para no tirar sobras de pescado o marisco e ideal para hacer bocadillos o tostas. Con 2 huevos cocidos, una cucharada de pepinillos y dos cucharadas de aceite, podemos hacer un paté con restos de pescado o marisco.

ENSALADAS: una opción muy sencilla para aprovechar los restos de pollo y pescados, solo tenemos que limpiar y desmenuzar las sobras. Podemos incorporarlos a la vinagreta para que no queden tan secos.



También podemos aprovechar restos de carnes o pescados para rellenar **AREPAS** o echar encima de una **PIZZA** (ver recetas).

APROVECHAMIENTO DE TUBÉRCULOS Y LEGUMBRES

Con las sobras de patatas cocidas o asadas, podemos hacer una rica tortilla o un puré de patatas, que nos puede servir de base para otras elaboraciones.



CROQUETAS DE PATATA: añadiendo al puré de patatas otros restos de verduras, carnes, pescados o legumbres, dejando que enfríe y rebozando en huevo batido y pan rallado, tendremos unas ricas croquetas sin bechamel. Podemos freírlas en abundante aceite u hornearlas a 200º durante unos 15-20 minutos (para que queden doradas deberemos esparcir un poco de aceite y darle la vuelta a mitad de horneado).

ÑOQUIS: receta ideal para aprovechar restos de boniato asado, patata o puré. Solo tenemos que mezclar con un huevo y harina hasta obtener una masa blanda, que no se pegue. Hacemos canutillos del grosor de un dedo y cortamos porciones de 1-1,5 cm. Cocemos en agua hirviendo con sal durante 2 minutos (o hasta que suban a la superficie). Mezclando los ñoquis con pisto, atún y queso rallado y tendremos un plato completo y riquísimo.



GRATINADOS: el puré de patata, además de para el típico pastel de carne, sirve para gratinar verduras o usar en lasañas sin pasta, como la musaka. Tanto las sobras de puré de patata como de hummus se pueden utilizar como sustitutas de la bechamel.

Podemos aprovechar restos de legumbres cocidas de bote para hacer otras elaboraciones como patés, hamburguesas o **SNACKS DE GARBANZOS** (*ver receta*).

PATÉS: es una opción muy sencilla para aprovechar restos de legumbres cocidas. Se puede tomar como picoteo con crudités de verduras o tomatitos cherry o para hacer tostas para una cena ligera (*ver receta*).



Ejemplos de tostas con paté de legumbres

Tosta de hummus o paté de garbanzos con setas a la plancha

Tosta de paté de alubias rojas con calabacín o berenjena asada

Tosta de paté de lentejas con rúcula y nueces



HAMBURGUESAS: receta ideal para aprovechar sobras de legumbres en bote y verduras. Además, es ideal para solucionar imprevistos, ya que se pueden congelar (*ver receta*).

APROVECHAMIENTO DE VERDURAS

En muchas ocasiones tiramos partes comestibles de verduras porque no sabemos aprovecharlas o se nos pierden en la nevera pequeñas porciones porque no se nos ocurre cómo aprovecharlas, aquí tenemos algunas sencillas ideas para reducir el desperdicio de verduras.



TALLO DEL
BRÉCOL



HOJAS DE LA
COLIFLOR



TALLO DE LA
CEBOLLETA

BRÉCOL: cortando los extremos y la corteza del tallo y picando el interior, tendremos la base para un sofrito. Queda muy rico en un potaje de lentejas o en una sopa con zanahoria y fideos.

COLIFLOR: podemos picar sus hojas para un sofrito. Rallando/picando la flor para saltear junto con más verduras y añadiendo especias al gusto, tendremos un falso cuscús como guarnición.

CEBOLLETA: aprovechando el tallo hasta la parte verde, tendremos un sustituto del puerro.



SOPA: aprovecha restos de verduras que tengas por la nevera, pícalas, sofríelas y cuécelas con pasta, arroz o guisantes. Rinde más que un puré, ya que con poca cantidad de verdura es suficiente para tener una sopa rica para entrar en calor (*ver receta*).

SOFRITOS: podemos dar un toque diferente a nuestras recetas improvisando sofritos con lo que haya por la nevera, nos servirán como base para muchos platos, como por ejemplo un cuscús con verduras (*ver receta*). La cebolla, el puerro, la zanahoria, el tomate y el calabacín son muy versátiles y quedan bien en casi cualquier elaboración. Las judías verdes, la calabaza y las crucíferas (repollo, coles de Bruselas, brécol, coliflor, etc.) pueden dar otro sabor a sopas, guisos y arroces. Las setas y la berenjena, además, también van muy bien con la pasta y como relleno para empanadas, lasañas o similares.



APROVECHAMIENTO DE FRUTAS

La mejor manera de consumir fruta, es comerla fresca. El problema viene cuando tenemos mucha cantidad de fruta o esta empieza a ponerse muy madura y acabamos tirándola. Para evitar que se desperdicie, podemos aprovecharla de varias maneras.



GAZPACHOS: ideales para aprovechar kiwis o melón, también podemos hacerlos de fresas, sandía, cerezas, mango, frambuesas o melocotón (*ver recetas*).

BATIDOS: los plátanos, frutas de hueso, mango, fresas y otras frutas del bosque son ideales para hacer un batido con leche y yogur para una merienda o desayuno. Si preferimos los batidos verdes con espinacas, pepino o zanahoria, aprovecharemos manzanas, peras, kiwis o cítricos como la naranja o la mandarina (*ver receta*).



REPOSTERÍA: podemos aprovechar cualquier fruta madura o compota para sustituir o reducir el aporte de azúcar de nuestras recetas de repostería. Para ello, debemos sustituir el azúcar por el mismo peso de fruta o compota (*ver recetas*).

HELADOS: otra opción es pelar y trocear la fruta madura y congelarla, solo tendremos que sacarla del congelador y batirla con un yogur cremoso que añadiremos poco a poco para conseguir la consistencia deseada. Las frutas más acuosas como la sandía o el melón son ideales para granizados.



HIELO DE FRUTAS: congelando agua con trocitos de frutos rojos, kiwi, limón o naranja, conseguiremos cubitos de frutas ideales para hacer nuestros propios refrescos. Podemos añadirlos a un vaso o jarra con agua, agua con gas o té frío.



APERITIVOS



PATÉ DE ALUBIAS ROJAS

INGREDIENTES: alubias rojas cocidas, cebolla, ajo, pimentón dulce, sal y aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN: sofreímos con un poco de aceite la cebolla y el ajo picados, cuando esté bien hecho añadimos pimentón dulce. Juntamos el sofrito con las alubias lavadas y escurridas, batimos todo bien, añadimos un chorro de aceite de oliva y sal al gusto, volvemos a mezclar y guardamos en nevera para servir frío.



SNACKS DE GARBANZOS

INGREDIENTES: garbanzos cocidos, pimentón dulce, hierbas provenzales y comino.

ELABORACIÓN: lavamos y escurrimos bien los garbanzos, los secamos, mezclamos con las especias y los extendemos sobre la bandeja del horno cubierta con papel vegetal. Horneamos durante 30-40 minutos en el horno previamente calentado a 200°C.



GAZPACHO DE KIWI

INGREDIENTES: kiwis maduros, pepino, cebolleta, aceite de oliva virgen extra, vinagre de manzana y sal.

ELABORACIÓN: pelamos los kiwis y los troceamos junto con las verduras. Ponemos todo en un bol para batir bien con la batidora. Si se quiere una crema más fina podemos pasarlo por un chino o un colador. Aliñamos al gusto y enfriamos en nevera.

VARIANTES

Podemos hacer gazpachos con otras frutas

Gazpacho de fresas

(500 g tomates maduros, 500 g fresas y medio pimiento)

Gazpacho de melón

(medio melón maduro, medio pimiento verde y pepino)

Gazpacho de sandía

(400 g sandía, 2 tomates maduros, medio pimiento rojo)

PLATOS PRINCIPALES



ALBÓNDIGAS DE PESCADO

INGREDIENTES: sobras de pescado cocinado, 1 huevo, pan rallado, harina, media cebolla, un diente de ajo, aceite de oliva virgen extra y sal.

ELABORACIÓN: limpiamos y desmenuzamos bien el pescado y reservamos. Picamos la cebolla y el ajo bien finos y los rehogamos en una sartén con un poco de aceite hasta que se doren. Juntamos el pescado, el sofrito, el huevo batido, añadimos sal al gusto y mezclamos todo bien, añadiendo varias cucharadas de pan rallado hasta que obtengamos una masa que podamos moldear. Hacemos bolitas, no demasiado grandes, las pasamos por harina y las freímos en aceite de oliva.



HAMBURGUESA DE LEGUMBRES

INGREDIENTES: legumbre cocida (alubias, garbanzos, habas o lentejas), verdura en crudo (zanahoria, cebolla, ajo, etc.), harina de maíz o pan rallado, comino molido, sal y aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN: lavamos y escurrimos bien las legumbres, troceamos las verduras, juntamos todo, añadimos sal y especias al gusto y trituramos con la batidora de brazo hasta conseguir una masa homogénea. Dejamos reposar en nevera unos 10 minutos y corregimos la consistencia con 2-3 cucharadas de pan rallado o harina de maíz. Mezclamos bien y damos forma a las hamburguesas. Horneamos unos 15 minutos a 200º.

GUARNICIONES

CUSCÚS CON VERDURAS



INGREDIENTES: cuscús, verduras, frutos secos, pasas, curry, aceite de oliva virgen extra y sal.

ELABORACIÓN: tomamos la medida de cuscús con un vaso, vertemos en un bol, añadimos sal y curry al gusto y removemos. Ponemos agua a hervir, tomamos la misma medida que de cuscús y vertemos encima del cuscús seco. Removemos y dejamos unos 5 minutos para que se rehidrate. Picamos bien las verduras, sofreímos en una sartén y cuando estén casi listas, añadimos frutos secos, pasas y el cuscús.

IDEAS PARA CENAS

AREPAS



INGREDIENTES: harina de maíz precocida (harina PAN), agua, aceite de oliva virgen extra y sal.

ELABORACIÓN: echamos 2 vasos de agua tibia con sal en un bol, añadimos 2 vasos de harina y removemos haciendo movimientos de fuera hacia dentro hasta tener una masa uniforme y compacta, que no se pegue a las manos. Hacemos bolas y las aplastamos. Echamos un poco de aceite en una sartén y cocinamos vuelta y vuelta, aproximadamente unos 4-5 minutos, hasta que tengan color tostado por el exterior.

ENSALADA DE COL: cortamos en juliana col o repollo y zanahoria, aunque típicamente se le añade mayonesa, la mezclaremos con salsa de yogur y le daremos un toque de comino. Para la salsa de yogur simplemente batiremos un yogur sin azucarar con dos cucharadas de aceite de oliva virgen y sal.



PIZZA A LA SARTÉN

INGREDIENTES: una taza de harina, 10 cucharadas de agua, 1 cucharada de aceite, 1 cucharadita de levadura y sal.

ELABORACIÓN: en un bol mezclamos la harina con una pizca de sal, echamos el aceite y el agua y mezclamos bien hasta tener una masa que no quede pegada en las manos. Amasamos en la mesa, partimos la bola de masa en dos y estiramos una mitad con el rodillo. En una sartén caliente ponemos la masa y dejamos que dore unos minutos a fuego medio. Cuando esté lista, bajamos el fuego y le damos la vuelta, añadimos la salsa de tomate y el resto de ingredientes y dejamos que se haga durante unos minutos con la sartén tapada.



SOPA DE ARROZ Y VERDURAS

INGREDIENTES: arroz integral, restos de verduras, aceite de oliva virgen extra y sal.

ELABORACIÓN: limpiamos y picamos bien las verduras (podemos utilizar lo que tengamos por la nevera: zanahoria, calabaza, tallo de brécol, hojas verdes, etc.). Añadimos aceite de oliva en una olla y sofreímos las verduras durante unos minutos, removiendo bien. Cuando veamos que han cogido un poco de color, añadimos unos puñados de arroz integral y agua. Llevamos a ebullición y dejamos cocer a fuego medio unos 15 minutos, rectificamos con sal al gusto, comprobamos que el arroz esté bien cocido y servimos.

DULCES Y POSTRES



BATIDO DE FRUTAS

INGREDIENTES: un vaso de leche o bebida de vegetal, un puñado de copos de avena, un plátano, un yogur natural y un puñado de nueces.

ELABORACIÓN: pelamos el plátano y lo troceamos un poco, juntamos con el resto de ingredientes y batimos con la batidora.

VARIANTES: podemos hacer batidos solo con fruta y leche o bebida vegetal, en caso de frutas muy acuosas (sandía y melón) solo necesitamos añadir agua. También podemos hacer batidos con base de agua juntando frutas y verduras, por ejemplo: kiwi, canónigos y agua.

CONSEJO PARA BATIDOS

Si congelamos fruta madura ya troceada (plátano, fresas, kiwi, melocotón, etc.) solo tendremos que sacar unos trozos del congelador, juntar con la leche o bebida vegetal y batir para tener un batido fresquito.

Añadir yogur aporta más cremosidad a los batidos, podemos quitarlo o añadirlo en función de la textura que busquemos.



BIZCOCHO DE CAQUI

INGREDIENTES: 180g de caqui, 100g de plátano, 2 huevos, 1 cucharada de agua, 30 g de cacao puro en polvo, 40 g almendra molida, 80 g nueces y 10 g de levadura de repostería.

ELABORACIÓN: batimos todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea y vertemos sobre un molde forrado con papel vegetal. Cocinamos en el horno a 180°C durante unos 30 minutos.



GALLETAS DE JENGIBRE

INGREDIENTES: 200 g de harina integral, 100 g de plátano, 1 cucharadita de bicarbonato, 1 cucharadita de jengibre en polvo, 1 cucharadita de canela en polvo y 25 g aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN: mezclamos en un bol la harina, el bicarbonato y las especias, después añadimos la fruta y el aceite. Amasamos a mano hasta conseguir una consistencia similar a la plastilina. Estiramos la masa con un rodillo y damos forma con un corta pasta. Colocamos las galletas sobre papel vegetal en la bandeja del horno y horneamos durante 10-12 minutos a 180°.