PARA NO DEJAR NI LAS MIGAS

GIPUZKOA
zurekin, aurrera

GARAPEN IRAUNKORREKO DEPARTAMENTUA
DEPARTAMENTO DE DESARROLLO SOSTENIBLE

SAN MARKOS-EKO MANKOMUNITATEA
MANCOMUNIDAD DE SAN MARCOS

PRESENTACIÓN

La Mancomunidad de San Marcos te propone dar un paso más en la prevención de la generación de residuos y ha puesto su punto de mira en uno de los focos en los que se generan los mismos: la cocina.

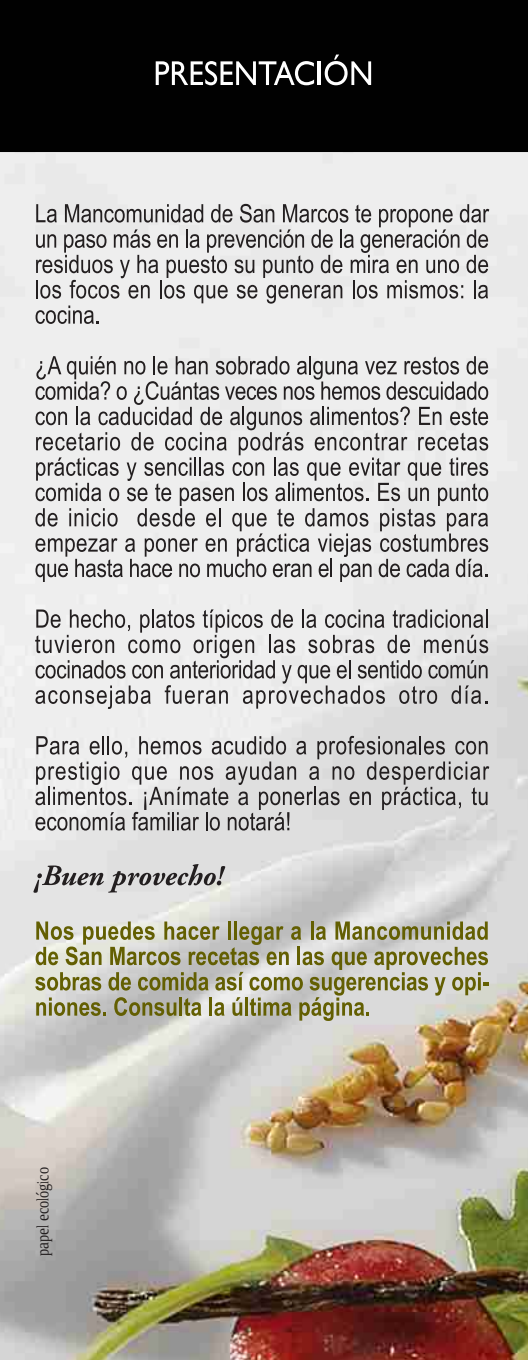
¿A quién no le han sobrado alguna vez restos de comida? o ¿Cuántas veces nos hemos descuidado con la caducidad de algunos alimentos? En este recetario de cocina podrás encontrar recetas prácticas y sencillas con las que evitar que tires comida o se te pasen los alimentos. Es un punto de inicio desde el que te damos pistas para empezar a poner en práctica viejas costumbres que hasta hace no mucho eran el pan de cada día.

De hecho, platos típicos de la cocina tradicional tuvieron como origen las sobras de menús cocinados con anterioridad y que el sentido común aconsejaba fueran aprovechados otro día.

Para ello, hemos acudido a profesionales con prestigio que nos ayudan a no desperdiciar alimentos. ¡Anímate a ponerlas en práctica, tu economía familiar lo notará!

¡Buen provecho!

Nos puedes hacer llegar a la Mancomunidad de San Marcos recetas en las que aproveches sobras de comida así como sugerencias y opiniones. Consulta la última página.



papel ecológico

ÍNDICE

RECETAS:

1 TXALUPA
2 PUDING DE VERDURAS
3 TALLARINES CON CHIPIRONES
4 CREMA DE ALUBIAS DE TOLOSA
5 CROQUETAS DE BACALAO Y ESPINACA
6 CREMA DE MARISCO
7 TARTALETA DE CHAMPIÑONES GRATINADA CON QUESO
8 SOPA CREMOSA DE LENTEJAS

9 PIMIENTOS RELLENOS DE ZANCARRÓN
10 BOLA DE CARNE PICANTE
11 ENSALADILLA DE PECHUGA DE POLLO
12 EMPANADILLAS DE PESCADO
13 PASTEL DE BACALAO
14 REVUELTO DE ANCHOAS CON PIQUILLOS
15 LOMITOS DE SARDINA, GAZPACHO DOBLE Y PAN
16 MILHOJAS DE BACALAO TIBIO
17 HUEVOS A LA FLAMENCA

18 MERMELADA DE MELOCOTÓN
19 TORRIJA DE MELÓN EN SOPA DE PIELES DE MELOCOTÓN
20 CALABAZA CON SU JUGO, MIEL, QUESO FRESCO Y PAN

PREVENIR DESDE LA COMPRA

ABRIENDO EL FRIGORÍFICO ¡11 SORPRESAS!

REUTILIZANDO SOBRAS PARA HACER INGREDIENTES

1 TXALUPA

4

Ingredientes

3 ó 4 calabacines, 1 chorizo fresco, paté, 10 champiñones medianos, 1 cebolla, un chorrito de aceite, queso rallado, una pizca de sal.

Para el relleno podemos reutilizar cualquier tipo de verdura y sobrantes de carne o pescado.

Elaboración

Limpiamos los calabacines y cortamos las puntas para obtener cilindros. Ponemos una cazuela con agua, un chorrito de aceite y un poco de sal. Una vez que rompa a hervir introducimos los cilindros. Cuando comience a hervir de nuevo, dejamos cocer los calabacines durante 5 minutos. Después, los refrescamos introduciéndolos en agua enfriada con unos cubitos de hielo y los escurrimos. Una vez fríos, los partimos a lo largo por la mitad y vaciamos el interior que reservamos para el relleno.

Cortamos la cebolla en juliana y la pochamos. Añadimos los champiñones y unas rodajas de chorizo a la sartén y lo dejamos unos minutos. Incorporamos el paté, la pulpa de los calabacines y sazonamos. A los 3 minutos, escurrimos y picamos todo muy fino.

Finalmente, rellenamos los calabacines con la salsa obtenida. Espolvoreamos con queso rallado y lo gratinamos.

2 PUDING DE VERDURAS

4

Ingredientes

4 hojas de acelga, 250 gramos de zanahorias, 4 puerros, 200 gramos de nata líquida, 8 huevos, sal, mahonesa, aceite, pan rallado.

Reutilizamos cualquier tipo de verdura cocida que nos haya sobrado, también el pan viejo para rallarlo y para hacer rebanadas tostadas para el montaje.

Elaboración

Batimos en un bol los huevos con la nata y la sal. Seguidamente, preparamos el molde para el puding, lo untamos con aceite y pan rallado. Vertemos en él un poco de la mezcla de huevo y nata, y ponemos una capa de acelgas encima. Agregamos más mezcla y colocamos las zanahorias en láminas. Seguidamente, vertemos el resto de la mezcla y añadimos los puerros troceados. Por último, introducimos el molde en el horno durante una hora y media a 240º C. Una vez enfriado, desmoldeamos y cortamos el puding en trozos. Lo colocamos sobre rebanadas de pan, adornamos con mahonesa por encima y servimos.

8 TALLARINES CON CHIPIRONES

Ingredientes

Tallarines, crema de almendras, chipirones, chatka, ajo, guindilla, aceite de oliva, sal.

Podemos usar cualquier tipo de pasta (macarrones, espaguetis...) que tengamos sobrante y los chipirones en su tinta.

Elaboración

Comenzamos con la crema de almendras, que elaboraremos cociendo a fuego lento almendras trituradas en leche, sin dejar de batir. Una vez obtenida, cocemos los tallarines y los mezclamos con la crema de almendras que anteriormente habremos preparado.

Por otro lado, troceamos los chipirones y la chatka y los salteamos en una sartén con ajo y guindilla.

Para terminar, mezclamos todos los ingredientes.

4 CREMA DE ALUBIAS DE TOLOSA

1

Ingredientes

200 gramos de alubias de Tolosa, 3 guindillas de Ibarra, pan de la víspera.

Aprovechamos las alubias sobrantes y con el pan de la víspera hacemos unos picatostes.

Elaboración

Partimos de unas alubias de Tolosa ya cocinadas. Las trituramos con la batidora y las pasamos por el chino. Sazonamos al gusto y colocamos ese puré en un vaso templado.

Para la banderilla: seleccionamos tres guindillas de Ibarra de tamaño pequeño y las entrelazamos con un palillo.

Lo presentamos en un plato rectangular. Colocamos a un lado la crema en un vasito y, al otro, las guindillas rociadas con un poco de aceite y sal.

5 CROQUETAS DE BACALAO Y ESPINACA

Ingredientes

4 cucharadas de aceite de oliva, 1 diente de ajo, 1/2 cebolleta picada, 100 gramos de harina, 150 gramos de bacalao sobrante y desmigado, 20 hojas de espinacas frescas fritas, 100 gramos de queso cremoso, 1/4 litro de leche, 2 cucharadas de puré de pimientos rojos, huevo, pan rallado, sal, nuez moscada, pimienta blanca.

Usamos sobras de bacalao cocinado de cualquier forma y pimientos para el puré.

Elaboración

Pelamos y picamos la cebolleta en daditos pequeños. Los rehogamos en una sartén con aceite sin dejar que tomen color e incorporamos el diente de ajo picado. Añadimos la harina, freímos el conjunto suavemente y agregamos la leche templada. Batimos bien la bechamel para que vaya espesándose.

Añadimos la sal y las especias, el bacalao, el queso cremoso, las espinacas fritas y el puré de pimientos rojos. Colocamos la masa en un recipiente mojado en agua y ponemos un poco de aceite por encima. Dejamos enfriar. Hacemos las croquetitas de forma redonda, pasando por huevo y pan rallado.

Presentamos las croquetas fritas, ensartadas en un palillo largo chino, acompañadas con tiras de chalota frita.

6 CREMA DE MARISCO

4

Ingredientes

1/2 kilo de langostinos, cáscaras y cabezas de langostinos, 4 puerros, 6 zanahorias, 6 cebollas, 4 dientes de ajo, 3 tomates naturales, pan duro, espinas y cabezas de pescado, 3 cucharadas de aceite de oliva.

Aprovechamos las espinas y la cabeza del pescado para el caldo, y las cáscaras y las cabezas de los langostinos para la crema. El pan viejo, tostado, lo emplearemos para la crema.

Elaboración

Hacemos un caldo (fumé) con las espinas y las cabezas de pescado, una cebolla, una zanahoria, un puerro y un poco de perejil. Reservamos.

Ponemos en una cazuela a rehogar con el aceite, las cebollas, los puerros, las zanahorias y los ajos cortados todos en trozos pequeños. Después de una media hora añadimos el tomate en trozos y los restos de los langostinos. Dejaremos otra media hora y añadiremos el pan previamente tostado en el horno. Actoseguido le añadiremos caldo de pescado, hasta cubrirlo. Dejamos cocer durante una hora. Si precisa más caldo, iremos añadiéndolo poco a poco. Una vez cocido lo trituramos; luego lo pasamos por el chino u otro colador y le añadimos los langostinos pelados en trozos pequeños. Para finalizar, corregimos el punto de sal.

7 TARTALETA DE CHAMPIÑONES GRATINADA CON QUESO

4

Ingredientes

Para la pasta quebrada: un dedo de agua, 250 gramos de harina, 125 gramos de mantequilla, 1 huevo, 15 gramos de azúcar, una pizca de sal. Para el relleno: 200 gramos de champiñones o cualquier otra seta que nos haya sobrado, 50 gramos de queso rallado.

Podemos usar cualquier tipo de setas y hongos de temporada y añadir una punta de queso viejo rallada.

Elaboración

Hacemos la pasta quebrada o bien compramos las tartaletas hechas. Para hacer el relleno limpiamos bien los champiñones de todas las impurezas que pudieran tener con un paño húmedo y los troceamos. Picamos finamente la cebolla, la rehogamos y le añadimos los champiñones. A la hora de presentarlo, rellenamos las tartaletas (que estarán previamente horneadas, en caso de haberlas hecho en casa) con los champiñones y las cubrimos con queso rallado. Las metemos al horno a 200º C para que se gratinen.

8 SOPA CREMOSA DE LENTEJAS

Ingredientes

Para la sopa de lentejas: 1 kilo de lentejas cocinadas, 1 litro de caldo de carne, 200 gramos de mantequilla, 60 gramos de nata, 12 gramos de sal. Para el refrito: 30 gramos de aceite de oliva, 2 dientes de ajo picados, 150 gramos de cebolla picada, 6 gramos de pimentón dulce.

Elaborado con las lentejas sobrantes y que se puede acompañar con unos picatostes de pan del día anterior.

Elaboración

Pochamos bien la verdura en el aceite y al final añadiremos el pimentón. Agregamos este sofrito a las lentejas, dándoles un hervor. Trituramos todo el conjunto y colamos por un chino. La pasta debe ser muy espesa.

En otro recipiente hervimos el caldo. Añadimos el puré de lentejas. Fuera del fuego, añadimos la mantequilla, la nata y la sal. Trituramos y pasamos nuevamente por el chino.

9 PIMIENTOS RELLENOS DE ZANCARRÓN

4

Ingredientes

100 gramos de zancarrón, 12 pimientos del piquillo, 12 dientes de ajo, 6 pimientos morrones, 3 cebollas, sal, aceite.

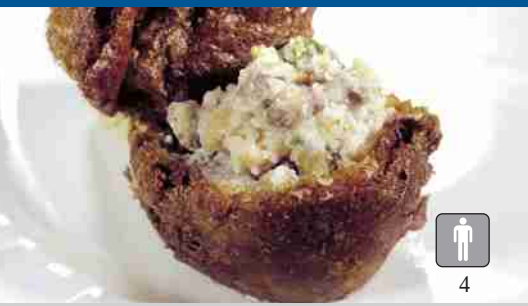
Aprovecharemos para esta receta la carne sobrante de un cocido o guisado así como el caldo de carne que tenemos en el frigorífico.

Elaboración

Cocemos el zancarrón durante media hora y lo dejamos enfriar. Por otro lado, freímos la cebolla y el ajo, añadiendo posteriormente un poco de harina y caldo. Agregamos el zancarrón bien troceado, mezclamos todo bien y, cuando esa masa se haya templado, rellenamos los pimientos con ella.

Para la salsa, freímos cebolla, ajo y pimientos morrones. Les añadimos caldo del cocido de la carne y pasamos el conjunto por el chino.

10 BOLA DE CARNE PICANTE



4

Ingredientes

1/2 kilo de carne de cerdo, 1/2 kilo de carne de ternera, cebolla, ajo, perejil, guindilla, vino blanco.

Podemos reutilizar la carne sobrante de cerdo, ternera o ave.

Elaboración

Rehogamos bien todos los ingredientes y elaboramos una salsa bechamel. Una vez enfriada formamos bolas con la masa y las rebozamos bien en una masa hueca (como la que se utiliza para las gambas a la gabardina), bien en la masa de los buñuelos o, simplemente, se pueden pasar por harina, huevo y pan rallado.

En cualquiera de los casos, se fríen en abundante aceite caliente.

11 ENSALADILLA DE PECHUGA DE POLLO

Ingredientes

Pechuga de pollo, cebolla, lechuga, mahonesa.

Vale cualquier tipo de pechuga o carne que nos haya sobrado el día anterior, además del pan para hacer las rebanadas tostadas.

Elaboración

Hacemos la pechuga a la plancha y la cortamos finamente junto con la cebolla y la lechuga. Mezclamos todo con mahonesa y lo ponemos sobre rebanadas de pan tostado.

12 EMPANADILLAS DE PESCADO

4

Ingredientes

20 empanadillas, 200 gramos de pescado desmigado, 1 huevo cocido, 5 cucharadas soperas de tomate, sal, aceite de oliva.

Nos vale cualquier tipo de pescado que nos haya sobrado: chicharro, verdel, merluza, bonito...

Elaboración

Rehogamos la cebolla cortada en trozos pequeños. Añadimos el pescado desmigado junto con el huevo cocido bien picado, tomate y sal. Incorporamos un poco de mantequilla.

Rellenamos con esta mezcla las empanadillas y presionamos con un tenedor todo el borde para evitar que el relleno se salga. Las freímos en abundante aceite caliente.

Para terminar, las escurrimos antes de servir para quitarles el exceso de aceite.

13 PASTEL DE BACALAO

Ingredientes

250 gramos de bacalao fresco, 250 gramos de salsa de tomate, 10 huevos, 250 mililitros de nata líquida, mahonesa, salmón ahumado, cebollino.

Podemos elaborar esta receta con cualquier tipo de pescado cocinado sobrante.

Elaboración

Mezclamos el bacalao, el tomate, los huevos y la nata líquida. Colocamos el conjunto en un molde, lo tapamos con papel de aluminio y lo metemos al horno al baño maría durante una hora.

Cortamos el pastel obtenido en cuadrados y los colocamos en cucharas chinas. Le podemos poner, por ejemplo, encima una loncha de salmón ahumado, un poco de mahonesa y espolvorear con cebollino.

14 REVUELTO DE ANCHOAS CON PIQUILLOS

1

Ingredientes

Anchoas fritas, pimientos de piquillo, ajo, 1 huevo.

Podemos aprovechar los dos ingredientes: las anchoas fritas del día anterior y los pimientos también sobrantes que tenemos en el frigorífico.

Elaboración

Rehogamos en aceite el ajo bien picado. Agregamos las anchoas fritas y los pimientos cortados en juliana. Vertemos, para finalizar, el huevo, procurando que el revuelto quede jugoso.

Lo presentamos en panes tostados, adornados con tiras de pimiento verde.

15 LOMITOS DE SARDINA, GAZPACHO DOBLE Y PAN

Ingredientes

Para el gazpacho: 1 pepino, 4 tomates grandes y maduros, las peladuras de otros tomates que hayamos guardado durante una semana en el frigorífico, 2 cebolletas frescas, 1 diente de ajo, 1/2 barra de pan de víspera, 200 gramos de aceite de oliva, un chorrito de vinagre de Jerez, 1 vaso de agua, pimienta, sal.
Para la presentación: sardinas que nos hayan sobrado, 1/2 barra de pan de víspera, aceite de oliva.

Aprovecharemos las peladuras de tomate, los tomates tocados y el pan viejo tanto para tostarlo como para espesar el gazpacho.

Elaboración

Separamos los dos lomitos de las sardinas que nos hayan sobrado.

Para el gazpacho: lavamos y cortamos los ingredientes en trozos grandes. Mezclamos todo y lo guardamos 24 horas en el frigorífico, después trituramos y pasamos por el chino. Tostamos el pan en la sartén con un poco de aceite y en la misma sartén, con un poco más de aceite, marcamos los lomos de las sardinas.

Servimos el gazpacho, colocamos el pan templado y encima las sardinas. Rociamos con un chorrito de aceite de oliva y le podemos añadir alguna hierba fresca como albahaca, menta, cilantro, etc.

18 MILHOJAS DE BACALAO TIBIO

Ingredientes

750 gramos de bacalao, 250 gramos de aceite de oliva, 2 dientes de ajo, piperrada, 1/2 manzana, 1 huevo, sal, 2 cucharadas de pulpa de pimiento verde.

Reutilizamos el aceite de bacalao confitado, las peladuras de manzana y la piperrada que haya sobrado.

Elaboración

Cocemos el bacalao a fuego lento (confitar) junto con el ajo. Cortamos la manzana en dados, hervimos éstos un momento y a continuación los sumergimos en agua fría. Podemos cocer también las peladuras de manzana.

Hacemos la mahonesa con el huevo y el aceite en el que se ha confitado el bacalao, añadiéndole la pulpa de pimiento verde y la sal.

Para la presentación del plato pondremos un aro en el que alternamos capas: colocamos primero la piperrada con un poco de manzana, a continuación, una segunda capa con láminas de bacalao y así sucesivamente hasta colocar tres capas de cada ingrediente. Finalmente quitamos el aro y adornamos con una lengua de mahonesa.

17 HUEVOS A LA FLAMENCA

Ingredientes

Huevos, rodajas de chorizo, lonchas de jamón serrano, pimiento rojo, pimiento verde, cucharadas de tomate hecho, mantequilla.

Podemos utilizar las sobras que tenemos en el frigorífico como jamón, tomate, pimientos... todo vale.

Elaboración

Tomamos cuatro recipientes cerámicos resistentes al fuego, colocamos en ellos un poco de mantequilla y los ponemos a fuego medio. Cascamos los huevos y vamos echando dos en cada recipiente como si los fuésemos a freír, los sazonamos. Echamos una cucharada de tomate en cada recipiente.

En una sartén con muy poco aceite freímos el chorizo y el jamón y los vamos colocando en los recipientes donde están los huevos. Los pimientos los cortamos cada uno en 8 tiras, les damos una vuelta en la sartén y colocamos dos tiras en cada recipiente. Cuando veamos que las claras de los huevos están cuajadas sacamos los recipientes del fuego y los colocamos cada uno encima del plato.

18 MERMELADA DE MELOCOTÓN

Ingredientes

Peladuras de melocotón guardadas en el frigorífico, 1 kilo de melocotón, 400 gramos de azúcar, 1 vaso pequeño de agua.

Reutilizamos las peladuras del melocotón, y los melocotones tocados. Esta receta la podemos hacer con cualquier tipo de fruta madura.

Elaboración

Cortamos los melocotones en trozos, les quitamos los huesos y los vertemos en un puchero. Agregamos las pieles de melocotón que habíamos guardado en el frigorífico, les añadimos el azúcar y el agua.

Ponemos al fuego los trozos de melocotón y las pieles, y dejamos que cuezan durante una hora, los pasamos por el pasapurés y lo metemos en tarros de cristal. Tapamos los tarros, siempre con tapas nuevas y los ponemos al baño maría. Los dejamos cocer durante 15 minutos, desde que el agua empiece a hervir. Sacarlos enfriando el agua poco a poco.

10 TORRIJA DE MELÓN EN SOPA DE PIELES DE MELOCOTÓN

Ingredientes

1 barra de pan duro de hace 3 días, pieles de 4 melocotones, pieles de 1/2 melón, 1 kilo de azúcar, 1 litro de agua, 1 palo de canela, 2 clavos.

Aprovecharemos el pan viejo, las pieles del melón y las del melocotón.

Elaboración

Hervimos 1 litro de agua con 700 gramos de azúcar. Añadimos a este almíbar las pieles de melocotón, el palo de canela y el clavo. Cocemos lentamente durante 15 minutos. Enfriamos, colamos y reservamos.

Licuamos las pieles de melón y reservamos el líquido.

Separamos un tercio del almíbar y remojamos el pan en él durante 2 minutos. Inyectamos el licuado de melón en el interior del pan con ayuda de una jeringuilla. Cubrimos los panes con el azúcar restante y los pasamos por la sartén, para que se doren.

Colocaremos de pie los panes y verteremos la sopa de forma que no los empape.

20 CALABAZA CON SU JUGO, MIEL, QUESO FRESCO Y PAN

4

Ingredientes

600 gramos de calabaza (de la parte más estrecha), 160 gramos de queso fresco, zumo de dos naranjas, 4 rodajas de pan, miel, mantequilla, 2 remolachas cocidas, nata.

Podemos usar cualquier tipo de fruta madura en sustitución de la calabaza. Aprovechamos también el pan viejo, las naranjas tocadas y la miel sobrante.

Elaboración

Pelamos la calabaza y cortamos dos rodajas de unos 2 cm aproximadamente. Partimos cada rodaja por la mitad, formamos cuatro rectángulos iguales con esos trozos y los cocemos. Una vez fríos, los caramelizamos en una sartén, con unas cucharadas de miel. Troceamos el resto de la calabaza y la cocemos con lo que nos ha sobrado, la escurrimos y la trituramos, junto con el zumo de naranja y la miel al gusto. Colamos y reservamos en el frigorífico. Doramos las rodajas (rectangulares) de pan con la mantequilla. Colocamos queso fresco en el pan, con generosidad pero manteniendo la forma de la tostada, y le añadimos miel. Trituramos la remolacha con la nata y la miel al gusto; conseguiremos un sirope que colamos y reservamos.

Podemos presentarlo en un plato sopero y adornarlo con un hilo circular de sirope de remolacha y un poco de jugo de calabaza.

PREVENIR DESDE LA COMPRA

Uno de los objetivos fundamentales de este recetario es prevenir la generación de residuos aprovechando las sobras de comida. Pero no podemos dejar pasar esta oportunidad sin recordar estas reglas de oro para evitar comprar residuos, que hemos de tener presentes al realizar la compra:

- Lleva la lista de la compra y compra sólo los alimentos estrictamente necesarios.
- Antes de comprar productos perecederos (fruta, verdura, carne, pescado...) comprueba los que tienes en casa y planifica la compra según lo que necesites en los próximos días.
- Consume productos frescos de temporada.
- Compra productos a granel.
- Rechaza envoltorios y empaquetados excesivos.
- Atiende a la caducidad de los productos.
- Opta por el envase familiar.
- No cedas a la tentación de llenar el carro.
- Evita el uso de bolsas de plástico y utiliza la bolsa o el carro de compra de casa.

Si tienes interés en conocer estos aspectos consulta www.gipuzkoa.net/san-marcos/pdf/2005/Gida_cast.pdf

ABRIENDO EL FRIGORÍFICO ¡11 SORPRESAS!

Mira en el frigorífico. Hay recetas sencillas que te pueden ayudar a aprovechar estos restos de alimentos que están a punto de pasarse o sobras cotidianas, como por ejemplo:

PURÉ DE VERDURAS

Ingredientes: 1 kilo de verduras variadas, 3 cucharadas de aceite de oliva, sal, perejil.
Elaboración: limpiamos y cortamos en trocitos pequeños todas las verduras. Las ponemos en una cazuela, junto con la sal y las cubrimos de agua. Las cocemos hasta que estén tiernas, aproximadamente 30 minutos. Les añadimos el aceite de oliva y las pasamos por el pasapurés o por la batidora. Rectificar de sal si es necesario.

SALSA DE YOGUR A LA PIMIENTA

Especialmente indicada para las ensaladas.
Ingredientes: 1 yogur natural, 1 diente de ajo, sal, pimienta negra.
Elaboración: machacamos bien el ajo en un mortero y mezclamos todo junto con el yogur. Salpimentar al gusto.

COMPOTA DE FRUTAS

Sirve cualquier tipo de fruta fresca de temporada tocada o que se nos vaya a pasar.
Ingredientes: 4 manzanas reinetas, 4 peras de agua, 4 melocotones frescos u orejones, 200 gramos de ciruelas secas, 100 gramos de pasas de Corinto, 5 cucharadas soperas de azúcar, canela en rama, 1 vaso de vino tinto o dulce, agua.
Elaboración: lavamos y pelamos la fruta fresca (si incorporamos la piel hay que calcular más tiempo de cocción, hasta que se ablande). Cortamos la fruta en trozos no muy grandes y los ponemos a cocer en una cazuela con las frutas secas, la canela, el azúcar y el vino. Cubrimos con agua y cocemos a fuego suave durante 15 ó 20 minutos, removiendo de vez en cuando y procurando que no se quede sin caldo. Una vez cocido, lo vertemos en una fuente alta y lo dejamos enfriar.

ABRIENDO EL FRIGORÍFICO ¡11 SORPRESAS!

ARROZ AL ADOBO

Ideal para aprovechar esos restos de arroz cocido que siempre van a la basura. Resulta muy útil como guarnición de carnes o aves, asadas o a la plancha.
Ingredientes: sobras de arroz cocido, 2 dientes de ajo, una cebolla mediana, una cucharadita de vinagre, 1/2 cucharadita de pimentón dulce, 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.
Elaboración: picamos la cebolla y los ajos y los rehogamos en una sartén a fuego lento. Añadimos el pimentón, el vinagre y un pellizco de orégano. Incorporamos el arroz y lo cocinamos durante un par de minutos. Servir enseguida.

ROPA VIEJA

Las sobras de los cocidos (carne guisada, garbanzos, caldo) son muy aprovechables . En esta receta se aprovecha la carne sobrante.
Ingredientes: carne de cocido sobrante cortada en dados, 1 cebolla mediana, 2 tomates maduros o en su defecto salsa de tomate.
Elaboración: cortamos la cebolla fina para sofreirla en la sartén. La podemos aromatizar con algo de vino blanco. Cuando esté blanda, le añadimos la carne del cocido y la rehogamos junto con la cebolla. Finalmente añadimos los tomates troceados o la salsa de tomate y rectificamos de sal.

DIP O HUMMUS DE GARBANZOS

Receta muy extendida en la cocina árabe.
Ingredientes: sobras de garbanzos, 1 diente de ajo, queso rallado, zumo de 1/2 limón, una cucharada de vinagre, patatas fritas o nachos, aceite de oliva.
Elaboración: pasamos los garbanzos por el pasapurés. Añadimos esta mezcla al resto de los ingredientes y lo batimos hasta conseguir una mezcla homogénea (si es necesario, añadiremos un poco de caldo de cocido, agua o incluso un poco de vino blanco). Servimos la crema fría acompañada de patatas fritas o nachos.

ABRIENDO EL FRIGORÍFICO ¡11 SORPRESAS!

TORTILLA DULCE

Ingredientes: 1 pan de víspera, 6 huevos, 1 taza de leche, canela en rama, 8 cucharadas de azúcar, 4 cucharadas de aceite o mantequilla, azúcar glas.
Elaboración: cortamos el pan duro y lo remojamos en la leche previamente cocida con la canela y el azúcar. Cuando esté reblandecido, lo escurrimos y añadimos los huevos batidos. En una sartén antiadherente y a fuego lento, cuajamos en el aceite o la mantequilla, cuatro tortillas redondas. Una vez hechas espolvoreamos con el azúcar glas y quemamos con un hierro al rojo.

SOBRAS DE PISTO

El pisto es un perfecto ingrediente para otras recetas.
Para empanadillas: al pisto que nos haya sobrado le podemos añadir pollo asado desmenuzado o una lata de bonito. Realizada la mezcla rellenamos la masa de la empanadilla o del hojaldre (se vende ya hecha) y sólo queda freir en abundante aceite caliente.
Para pastel de pisto: por cada comensal calculamos 1 taza de pisto, 1 taza de leche, 2 yemas y sus claras a punto de nieve. Mezclamos los ingredientes y salpimentamos la masa, añadimos las claras al final y cuajamos el pastel en el horno al baño maría en una fuente previamente engrasada.

SOPA RÁPIDA

Con sobras de salsa de carne guisada te quedará una sopa estupenda, ideal para una cena o un primer plato.
Ingredientes: sobras de salsa de carne guisada, un puñado de fideos, un litro de agua, una cucharadita de cebollino picado, 50 gramos de queso rallado.
Elaboración: ponemos el agua a hervir junto con la salsa y el cebollino muy picadito. Añadimos los fideos y dejar hasta que la pasta esté en su punto. Rectificar de sal y espolvorear el queso en el momento de servir.

ABRIENDO EL FRIGORÍFICO ¡11 SORPRESAS!

SOPA DE AJO

Ingredientes: 3 dientes de ajo, 100 gramos de pan del día anterior, 1 cucharada de pimentón, 2 huevos, 4 cucharadas de aceite de oliva, 1 litro de agua o caldo (ave o carne).
Elaboración: freímos los ajos en una cazuela y antes de que tomen color añadimos el pan cortado en trozos y el pimentón. Rehogamos y vertemos el agua o caldo. Cocemos durante 20 minutos a fuego lento y escalfamos los huevos en la sopa.

ENSALADA DE PESCADO

Ingredientes: pescado frito, aceite, vinagre, sal.
Elaboración: desmigamos el pescado sobrante y le añadimos el ajo picado, el aceite de oliva, la sal y alguna especia al gusto.

ROLLITOS DE VERDURA

Nos asomamos a Oriente para aprovechar sobras de verduras cocidas.
Ingredientes: sobras de menestra de verduras, brotes de soja, 1 lámina de hojaldre congelado, 1 huevo, 1 vasito de aceite, harina, salsa agridulce.
Elaboración: escurrimos la verdura y la picamos finita. Añadimos los brotes de soja. Descongelamos la masa de hojaldre y la estiramos sobre una superficie plana, previamente enharinada. Cortamos el hojaldre en cuatro partes. Batimos el huevo y pintamos los bordes de la masa. Repartimos la mezcla de verduras entre las cuatro partes y las enrollamos presionando los bordes para que se peguen. Freímos en aceite muy caliente poco antes de comer. Servimos los rollitos con la salsa agridulce.

REUTILIZANDO SOBRAS PARA HACER INGREDIENTES

El pan es el rey de la reutilización en la cocina. Ten muy presente todas estas opciones para su aprovechamiento. Recuerda que siempre puedes congelar el pan del día.

Pan rallado. Aprovechemos el pan seco para hacer pan rallado. Cortamos el pan en rebanadas y las metemos en el horno para que se tuesten. Una vez tostadas las trituramos con la batidora. Lo podemos utilizar para empanar en frituras o para gratinar en platos al horno. Se le puede añadir ajo y perejil, base del empanado "a la provenzal". Podemos probar a añadir también ralladura de limón, queso rallado, pimienta...

Pan tostado. El pan del día anterior es un alimento de gran versatilidad en la cocina y al tostarlo activamos su aroma añadiéndole una textura más crujiente. Lo podemos aprovechar para desayunar, para realizar sopas de ajo, para hacer picatostes e incluso como ingrediente principal de otros platos como las torrijas o las migas.

Migas. Ponemos pan duro a remojo en agua con sal. Cuando esté blando, se coloca en una servilleta o colador grande y se deja escurrir. En una sartén freímos un diente de ajo, tacos de jamón, chorizo o tocineta. Fuera del fuego añadimos una cucharada de pimentón dulce y el pan. Nuevamente colocamos la sartén en el fuego y rehogamos despacio hasta que se suelten las migas.

Pudin de naranja. Hervimos 1/2 litro de leche con 3 cucharadas de azúcar. Remojamos en la leche hervida 250 gramos de pan duro hasta que se ablande. Añadimos un bote de mermelada de naranja, 4 huevos batidos y unas pasas emborrachadas en un licor. Se cuaja en el horno al baño María en una flanera previamente caramelizada. Sirve cualquier otra mermelada o compota.

REUTILIZANDO SOBRAS PARA HACER INGREDIENTES

Caldos básicos. En general, las sobras crudas de marisco, carne, pescado y verduras sirven para preparar caldos básicos, base de otros platos. Podemos elaborar dichos caldos con los despojos del pescado o de la carne cocidos con algunas verduras y servirán para regar asados, guisos, paellas, etc. Si deseamos dar color al caldo podemos unir a los ingredientes una cebolla grande partida por la mitad que se haya tostado en una sartén sin aceite hasta que casi se ponga negra.

Puntas de queso. Cuando el queso se queda seco y duro, una buena forma de aprovechar los restos (sobre todo emmental y gruyere), es derretirlos en cazuelas apropiadas y echarles vino o licor y especias. Ensartaremos en nuestros tenedores trozos de pan viejo, para untar el queso derretido. Es la famosa fondue.

Tomates demasiado maduros. Un buen truco de cocina para no desaprovechar la comida y tirar lo menos posible, es congelar los tomates cuando estén muy maduros.
Obviamente, estos tomates sólo nos van a servir para cocinar, pero además de tenerlos siempre disponibles, pelarlos nos resultará facilísimo, ya que si los descongelamos bajo el chorro del grifo, la piel se desprenderá sola. Además, siempre es aconsejable añadir tomate natural (pelado, por supuesto) a cualquier sofrito que hagamos.

Perejil siempre a mano. Si sobra perejil hay varias formas de conservarlo. Si prevemos que lo vamos a usar en uno o dos días bastará con introducir los tallos en un vaso con agua en el frigorífico. Para una más larga conservación lo podemos congelar en pequeños envases de plástico. Tiene varias ventajas: podemos cortar la cantidad que deseamos, se pica mucho mejor, se descongela rápidamente y guarda todas sus propiedades.

SAN MARKOS-EKO MANKOMUNITATEA
MANCOMUNIDAD DE SAN MARCOS

C/ Vitoria-Gasteiz,10
20018 DONOSTIA
T. 943 21 49 77 - 943 21 44 78
F. 943 21 89 83

msanmarcos@udal.gipuzkoa.net
www.gipuzkoa.net/san-marcos

Han colaborado en la elaboración de este recetario el gastrónomo Peio García Amiano y los cocineros Peru Almandoz, Martín Berasategui, Mikel Garmendia, José Juan Castillo y Mikel Santamaría.

A todos ellos nuestro más sincero agradecimiento

Coordinación, diseño y maquetación: Artelatz Koop. Ingurugiro Zerbitzuak.
Fotografías: Estudio José López y Peio García Amiano.