Bizkaia egiten

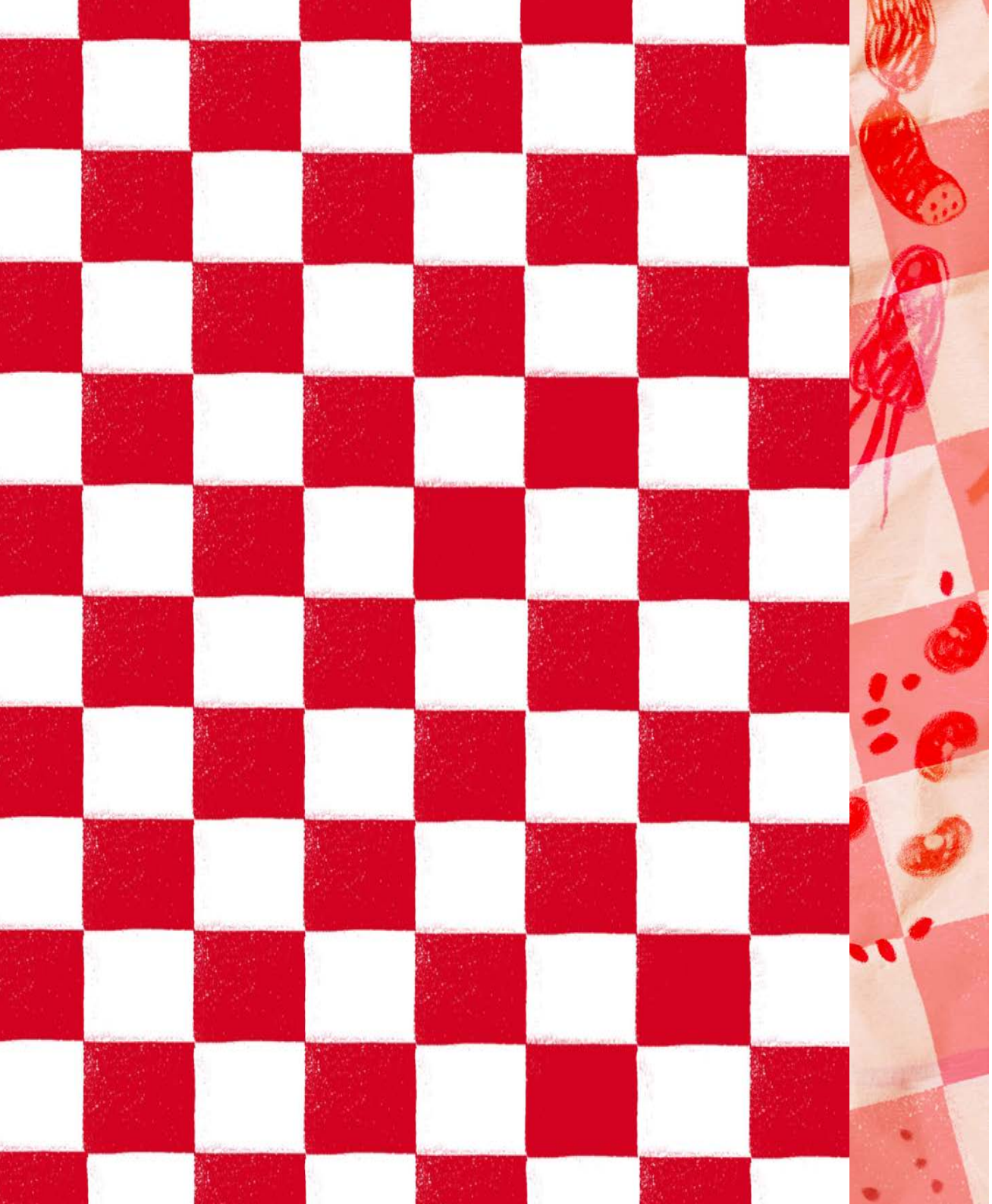
RECETAS QUE APROVECHAN



ESHBI
ESCUELA SUPERIOR DE HOSTELERÍA BILBAO
BILBAO OSTALARITZA GOIMAILA

ANDRA MARI
restaurante

Zørtziko
Daniel García



RECETAS QUE APROVECHAN

LA COMIDA QUE DESPERDICIAS ALIMENTA EL CAMBIO CLIMÁTICO

El despilfarro alimentario es un lujo que ni el planeta ni la humanidad pueden permitirse. Mientras 824 millones de personas pasan hambre, un tercio de los alimentos que se producen en el mundo (alrededor de 1.600 toneladas) acaban en la basura a pesar de que siguen siendo perfectamente comestibles y adecuados para el consumo humano.

Esto genera un enorme impacto medioambiental y contribuye al cambio climático. Según la FAO, la producción de alimentos produce el 17% de las emisiones directas de gases de efecto invernadero y entre el 20% y el 30% de los impactos ambientales posibles. La ONU estima que el desperdicio de esos alimentos representa entre el 8% y el 10% de las emisiones globales de efecto invernadero. Si este desperdicio alimentario fuera un país, sería el tercer mayor emisor de esos gases, por detrás de China y Estados Unidos.

Aunque el desperdicio se da en todas las etapas de la cadena alimentaria, es en los hogares en donde más se genera (la Comisión Europea lo sitúa en el 42% en los países de la UE). Por eso, este recetario pretende ser una fuente de inspiración para crear nuevas recetas con alimentos que, de otra manera, habrían sido descartados.

Los chefs Estrella Michelín Daniel García (Zortziko) y Zuriñe García (Andra Mari) nos presentan en estas páginas, junto con profesionales de la Escuela Superior de Hostelería de Bilbao, una selección de jugosas recetas cocinadas a partir de otros platos en un ejercicio de alta cocina de aprovechamiento.

Alta cocina, pero sencilla. Recetas que aprovechan. Al estómago y al planeta.

Bizkaia egiten

AGRADECIMIENTOS

‘Recetas que aprovechan’ es un recetario que une cocina y conciencia medioambiental y que pretende que todos los hogares de Bizkaia conozcan lo que se ha venido a llamar cocina de aprovechamiento. Una cocina en la que se le saca el mayor partido a todos los alimentos y que no entiende de ‘sobras’, que ve en cada ración que no se ha consumido la posibilidad de crear un jugoso plato. Una cocina que aprovecha al estómago y al planeta.

Para la elaboración de este recetario la Diputación Foral de Bizkaia ha tenido la oportunidad de contar con el talento de dos chefs de nuestro territorio de gran prestigio y reconocidos ambos con Estrellas Michelín, Daniel García, del Restaurante Zortziko, y Zuriñe García, del Restaurante Andra Mari; y de un centro referente en la formación de futuros cocineros: la Escuela Superior de Hostelería Bilbao.

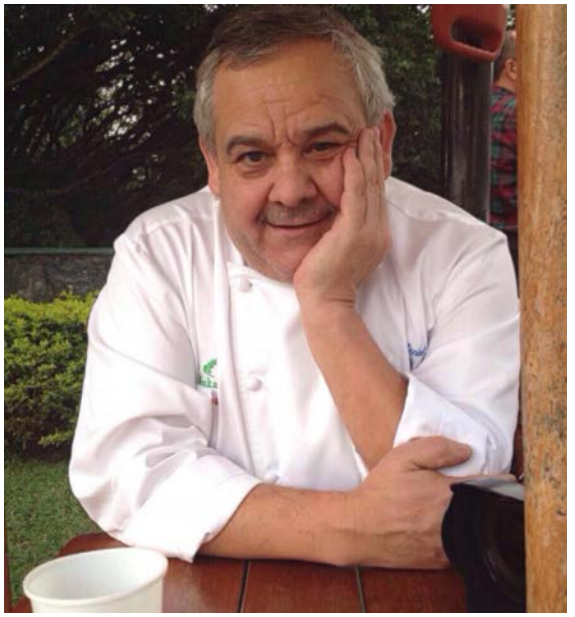
Desde estas líneas, queremos agradecerles su colaboración desinteresada en este proyecto, que esperamos que sirva como fuente de inspiración para que la ciudadanía encuentre provecho a todos los alimentos.



ZURIÑE GARCÍA

Desde 2010 es la jefa de cocina del Restaurante Andra Mari Galdakao, al que llegó en el año 2000 y en el que ha sido también cocinera y jefa de partida de pescados.

Zuriñe García es así la encargada de elaborar platos nuevos actualizando la carta según temporada y creando menús actuales para conservar la Estrella Michelín con la que cuenta este restaurante. Ha participado en numerosas actividades relacionadas con el mundo de la cocina, como programas televisivos, cortos cinematográficos o eventos en los que ha participado como jurado. En 2018 la Academia de la Gastronomía Vasca le concedió el Premio a la Mejor Restauradora del Año.



DANIEL GARCÍA

Es propietario y jefe de cocina del restaurante Zortziko, el restaurante con Estrella Michelín más veterano de Bizkaia.

Daniel García abrió su primer restaurante en 1975 y en 1981 se trasladó a Bilbao, donde puso en marcha el primer Zortziko, que con la apertura del que hoy regenta pasó a llamarse El Viejo Zortzi. Ha colaborado en numerosos medios de comunicación, participado en conferencias, jornadas gastronómicas y congresos internacionales como representante de la gastronomía vasca. Ha recibido también diferentes premios a lo largo de su dilatada carrera profesional.

ESCUELA SUPERIOR DE HOSTELERÍA BILBAO

La Escuela Superior de Hostelería Bilbao es el resultado consolidado de un ambicioso proyecto nacido en 1991 como iniciativa de la Asociación de Empresarios de Hostelería de Bizkaia para formar a los futuros profesionales de los sectores hostelero y hotelero con los mismos criterios de excelencia que se aplican en países con muchas décadas de tradición y experiencia en este ámbito.

EHSBI integra distintas entidades para el desarrollo de la formación, la investigación y la promoción culinaria y hostelera, manteniendo un contacto directo con el sector a través de la Asociación de Hostelería de Bizkaia y de los productores del entorno.

Bizkaia egiten

ESHBI
ESCUELA SUPERIOR DE HOSTELERÍA BILBAO
BILBAO OSTALARITZA GOIMAILA

ANDRA MARI
restaurante

Zortziko
Daniel García

RECETAS QUE APROVECHAN

Bizkaia egiten

ESHBI

ANDRA MARI restaurante

Zortziko Daniel García

ÍNDICE

CHEF ZURIÑE GARCÍA (ANDRA MARI)

Caldo de alubias con puerro asado, morcilla y berza 8
Estofado de callos de bacalao y cítricos con espuma de patata y cebolla 10
Hígado de rape empanado sobre crema de coliflor y calabaza 12
Terrina de oreja de cerdo y pastel de cebolla 14

CHEF DANIEL GARCÍA (ZORTZIKO)

Alcachofas 16
Sardinas curadas 18

RECETAS CON VERDURAS Y LEGUMBRES

Quiche de espárragos 20
Crema de legumbres con sacramentos 21
Ensalada de garbanzos 22

RECETAS CON PESCADO

Ensalada de bacalao en salsa 23
Empanadillas de merluza en salsa verde 24
Pudin de pescado asado 25

RECETAS CON CARNE

Pastel de carne estofada 26
Canelones-Lasaña de cordero asado 27
Croquetas de pollo asado 28

RECETAS CON FRUTA

Tarta tatin 29
Batido 30
Bizcocho de yogourt con frutas 31

RECETAS CON PAN Y BOLLERÍA

Migas 32
Pudin diplomático 33
Sopa de ajo 34

CALDO DE ALUBIAS CON PUERRO ASADO, MORCILLA Y BERZA

INICIO

Aprovechamos la alubia vieja o fea que hemos descartado para el plato de cocido. De la berza utilizamos las hojas ya pasadas y de los puerros las hojas verdes más duras.

INGREDIENTES

(10 COMENSALES)

CALDO DE ALUBIAS

- 1 L. Caldo de alubias
- 50 gr. Tocino blanco
- 10 gr. Chorizo

CALDO REDUCIDO DE ALUBIAS

- Litro bat babarrun salda
- 50 gramo urdai zuri
- 10 gramo txorizo

BERZA FRITA

- 125 gr. Hojas de berza
- 0,5 L Aceite

CREMA DE MORCILLA

- 125 gr. Puntas de morcilla
- 100 ml Agua
- 50 gr. Verde de puerros

PUERROS ASADOS

- 1 Puerro
- Aceite de oliva
- Sal

PANCETA

- Sal marina
- Azúcar
- Pimentón dulce
- Panceta fresca
- Girasol

TEMPURA

- Morcilla
- Pasta Orly
- Piparrada en vinagre



ELABORACIÓN

CALDO DE ALUBIAS: Dejar las alubias a remojo de víspera. Poner con el agua, verduras y manitas de cerdo. Cerrar la mayesti y dejar cociendo hasta que empiece a sacar presión por la válvula. Bajar el fuego y dejar cociendo 45 minutos. No añadir sal. Dejar que la mayesti pierda toda la presión abrir y luego dejar reducir hasta que tenga sabor. Una vez tenga el punto que se busca, añadir el chorizo y el tocino, que previamente se habrán blanqueado. Hervir 5 minutos a fuego suave el caldo, con el chorizo y el tocino, y luego tapar para infusionar 45 minutos. Colar y probar el punto de sal y rectificar de sal. Engordar con un poco de maicena o almidón de patata.

CREMA DE MORCILLA: Asar las morcillas en el horno a 180 grados durante 15 minutos. Sacar, dejar templar y quitar la piel. Triturar ayudándose de un caldo que se habrá hecho con agua y verde de puerros. En la Thermo mix triturar con calor (90 ºC). Sacar y colar. Mantener en biberón.

PUERROS ASADOS: Limpiar el puerro, añadir sal y envolver en papel de aluminio. Asar 15 minutos a 190ºC. Sacar, pelar y meter en cámara (se pueden envasar con aceite y mantener en vacío).

BERZA: Limpiar la berza, quitar los nervios y cortar en brunoise fina. Poner en una cazuela, no mucha cantidad y dejar que se vaya pochando-friendo, con aceite. Sin que se queme. Mantener hasta que esta dorada, sacar un escurridor, para que gotee el aceite y luego poner en bandeja con papel absorvente. Poner en mesa caliente, para que se seque durante 4 horas. Mantener tapada para evitar que se seque. No añadir sal.

MORCILLA FRITA: Hacer unas bolitas con la morcilla, no muy grandes, y a la hora del pase pasar por tempura y freír.

PANCETA: Juntar la sal, el azúcar, el pimentón dulce y si hay algo de tomillo, jengibre molido. Una vez hecha la marinada, cubrir la panceta fresca por arriba y por abajo. Dejar así 48 horas. Luego limpiar y secar. Partir en 2 y poner en bolsa de vacío. Añadir un poco de aceite y sellar. Cocer 70ºC 15 horas. Una vez cocida, enfriar en agua con hielo.

PRESENTACIÓN

Calentar los puerros. Freír las bolitas de morcilla. La crema de morcilla mantener caliente en el baño María. Calentar el jugo de alubias. Cortar dados de panceta y marcar en plancha, calentar luego al pase con el puerro. Terminar con unos aros de piperrada por encima de los puerros y repartir alguna más por el plato.

ESTOFADO DE CALLOS DE BACALAO Y CITRICOS CON ESPUMA DE PATATA Y CEBOLLA

INICIO

Callos o tripas de bacalao, es una parte del bacalao desconocida para muchos, una zona que por ello, terminamos desechando. Se encuentra envolviendo los intestinos pegada a la columna vertebral.

Aprovechamos los recortes de patata que se utilizan para otras recetas y las puntas de cebolla más duras

Para el tomate concasé aprovechamos los tocados y demasiado maduros

INGREDIENTES

(10 COMENSALES)

ESTOFADO CALLOS DE BACALAO

- 250 gr cebolleta
- 150 gr aceite oliva
- 500 gr callos de bacalao
- 500 gr pimiento verde
- 2 puerros
- Cáscara de 1 limón

ESPUMA DE PATATA

- 300 gr patata
- 50 gr aceite oliva
- 2 gr sal fina
- 10 gr nata
- 10 gr fumet

TOMATE CONCASÉ

- 200 gr tomate en rama
- 20 gr aceite oliva
- 2 gr sal fina

ELABORACIÓN

CALLOS DE BACALAO: Desalar los callos en agua fría, en la nevera. Una vez desalados, poner agua a hervir con ½ cebolla, el verde de un puerro y cuando hierva, añadir los callos. Dejar hirviendo 5 min. Sacar la cazuela del fuego. Dejar los callos en el agua 4 h. Limpiar los callos de la tela negra y picar en trozos de 1 cm x 1 cm.

Por otro lado, picar la verdura en brunoise fina y pochar. Una vez pochado, juntar con los callos y estofar 20 min. a fuego suave. Probar de sal. Es muy importante mover los callos, ya que es fácil que se pegue.

Al final, añadir un poco de pil-pil y dejar guisar un poco más. Al pase, es importante ligar bien y escurrir. Debe ir el guisado seco.

ESPUMA DE PATATA Y CEBOLLA: Con recortes de patata y aceite usado, pero limpio, onemos a pochar con 2 ramitas de romero que cortamos de nuestra huerta.

Las puntas de cebolla algo más duras e incluso algo más estropeadas, las pondremos a tostar en el horno aprovechando la temperatura del servicio. Mezclar en Termomix con la nata y el fumet, punto de sal, colar y meter al sifón con 3 cargas.

TOMATE CONCASÉ: Poner agua a hervir, donde escaldaremos los tomates para seguido, pelarlos. Quitarles las semillas y el jugo que pueda tener.

Picar en dados muy pequeños y aliñar con sal, aceite de oliva y perejil.



HÍGADO DE RAPE EMPANADO SOBRE CREMA DE COLIFLOR Y CALABAZA

INICIO

Compramos el rape entero. Los limpiamos separando la cabeza del tronco. La cabeza la aprovechamos para hacer caldos de pescado y del tronco extraemos los lomos y los hígados, que habitualmente se desechan, aprovechamos para hacer éste plato

CALABAZA

- 200 gr calabaza
- ½ L agua
- 300 gr aceite oliva

INGREDIENTES

(10 COMENSALES)

HÍGADO

- 2 kg Hígado de rape (fresco)
- 100 gr Pan rallado
- 100 gr Coco rallado
- 10 gr Curry

CREMA COLIFLOR

- 1 Coliflor
- 200 gr nata
- 1L agua
- Sal

ELABORACIÓN

HÍGADO DE RAPE: Hacer una mezcla de pan rallado, coco y curry. Cortar el hígado (fresco) en trozos pequeños, envolverlo en la mezcla anterior y hacerlo a la plancha con un poquito de aceite dorándolo por ambas partes.

CREMA DE COLIFLOR: Limpiar la coliflor, coger los tallos y partes más duras de la coliflor y ponerlas a cocer con el agua. Cuando esté cocido, retiramos el agua y echamos la nata y la sal. Le damos un hervor y lo pasamos por la termomix.

CALABAZA: Utilizamos los trozos de calabaza que nos sobra de la que usamos en otros platos. Lo cortamos en pequeños dados y lo freímos levemente.

PRESENTACIÓN

Colocamos en el centro del plato la crema de coliflor.

Añadimos los daditos de calabaza alrededor sobre la crema, el hígado de rape con un poco de sal maldon encima, y unos brotes de lombarda.



TERRINA DE OREJA DE CERDO Y PASTEL DE CEBOLLA

INICIO

Compramos un cochinillo entero, confitamos su cuerpo y aprovechamos las orejas que vamos guardando con el tiempo para esta elaboración de manera que aprovechamos un solo producto para dos platos diferentes.

- 10 un cola de pescado
- 3 gr agar-agar

SALSA DE YOGOURT

- 1 yogourt

ELABORACIÓN

OREJA DE CERDO: Cocer en una olla a presión las orejas con la cebolla, el puerro, la zanahoria y el tomate, durante 1 hora y ¼. Sacarlos y colocarlos una oreja encima de la otra, en un molde. Dejar enfriar. Con el caldo de la cocción, lo dejamos reducir ¾ partes y le añadimos un caramelo rubio y maizena.

CEBOLLA MORADA: Calentamos en una olla agua. Un vez que hierva, introducimos una cebolla (con piel) y la dejamos a cocer durante 15 min.

PASTEL: Ponemos a pochar 3 cebollas con sal y azúcar. A continuación, añadimos vinagre de jerez y un poco de caldo de carne. Lo trituramos con agar-agar y le añadimos las colas de pescado. Lo colocamos en un molde.

SALSA DE YOGOURT: Mezclamos el yogourt con azúcar y lo vertemos a un biberón.

PRESENTACIÓN

Dibujar 2 puntos de salsa yogourt, 2 láminas de cebolla morada y colocar 2 cuadrados de pastel de cebolla. En el centro del plato, colocar una oreja de cerdo marcada en la plancha.
Salsear con jugo de cerdo.

INGREDIENTES

(10 COMENSALES)

OREJA DE CERDO

- 6 un. orejas cerdo
- 1 recortes de cebolla
- 2 puerros
- 2 zanahorias
- 1 tomate tocado

CEBOLLA MORADA

- 1 un. cebolla morada

PASTEL DE CEBOLLA

- 3 un. cebolla morada
- 2 gr sal
- 2 gr azúcar
- 5 gr vinagre jerez



ALCACHOFAS

INICIO

Cuando compramos alcachofas, las limpiamos, retirándoles las hojas, que desechamos, y únicamente cocinamos los corazones. En esta receta, aprovechamos toda la alcachofa. No desperdiciamos nada.

INGREDIENTES

(4 COMENSALES)

- 8 alcachofas
- 2 litros de agua Recortes de jamón



ELABORACIÓN

Dividimos el agua en dos recipientes, los ponemos al fuego a hervir.

Limpiamos las alcachofas retirándole las hojas exteriores y les extraemos el corazón.

Las hojas las ponemos a hervir en agua y un poco de sal durante 6 minutos, las retiramos del fuego. Las pasamos por una licuadora para extraerle la carne de las hojas y un poco de agua.

Las ponemos a fuego, las espesamos con un poco de fécula o maicena (debe quedar ligeramente espesa, no mucho). Reservamos.

Las alcachofas las cocemos en agua y un poco de sal (deben quedar al dente).

Ponemos en una bandeja las alcachofas (enteras o troceadas) Las cubrimos con el recorte de jamón bien picadito y las metemos al horno a 180° durante 6 minutos. Transcurrido ese tiempo, las sacamos.

PRESENTACIÓN

En platos soperos repartimos el jugo de las alcachofas y encima depositamos las alcachofas con el jamón.



SARDINAS CURADAS

INICIO

En esta receta, se saca el máximo provecho a las sardinas, de las que sólo se desechan las tripas. Con las espinas y las cabezas, que generalmente se tiran, se elabora una jugosa salsa.

INGREDIENTES

(4 COMENSALES)

- 16 sardinas de tamaño medio
- 250 gramos de azúcar
- 250 gramos de sal
- 200 ml de aceite de oliva
- 100 ml de agua
- 1 cola de gelatina hidratada



ELABORACIÓN

Quitamos las agallas, y tripas a las sardinas, las fileteamos y reservamos las espinas.

Mezclamos la sal y el azúcar, elegimos una bandeja, ponemos una base en la bandeja de azúcar y sal, encima ponemos los filetes de sardinas y los cubrimos con el resto de sal y azúcar. Los guardamos en el frigorífico por espacio de dos horas.

Mientras, ponemos las espinas con las cabezas en el agua y el aceite en un recipiente, lo ponemos a fuego y lo hervimos muy lentamente durante 10 minutos.

Lo retiramos del fuego, colamos las espinas y nos quedamos con el líquido. Separamos la parte grasa de la parte líquida.

Ponemos el líquido y la cola de gelatina hidratada en un vaso de plástico alto, con un batidor eléctrico lo batimos y le vamos incorporando el aceite; debe quedar como una mahonesa ligera.

Sacamos las sardinas de la salmuera, las lavamos bajo el grifo de agua fría, las escurrimos y secamos y las ponemos en un recipiente hermético cubiertas de aceite de oliva suave. Servirlas acompañadas de la salsa.

Nota: es recomendable tomarlas un día después



QUICHE DE ESPÁRRAGOS

INICIO

Esta receta aprovecha los espárragos y jamón utilizados como entrantes y que no se han consumido.

INGREDIENTES

(8 RACIONES)

- Espárragos (6 unidades)
- Masa de hojaldre o masa brisa (1 unidad)
- Cebolla (1/2 unidad)
- Jamón serrano o jamón york (50 g)
- Huevos (3 unidades)
- Nata (200 ml)
- Queso rallado
- Sal

ELABORACIÓN

Cortar los espárragos (serán más o menos unidades según el calibre). Picar la cebolla en trozos pequeños (brunoise) y pochar. Picar el jamón. Batir los huevos con la nata y añadir el queso rallado, reservando una parte. Agregar los espárragos cortados, la cebolla pochada y el jamón. Poner a punto de sal.

Estirar con ayuda de un rodillo la masa. Untar con mantequilla y enharinar un molde para horno. Cubrir el molde con la masa, rellenar con la mezcla, espolvorear el queso rallado restante. Hornear a 190ºC hasta que cuaje y en la superficie se forme una costra dorada.

CREMA DE LEGUMBRES CON SACRAMENTOS

INICIO

Con las legumbres y los sacramentos que no se han consumido se elabora esta receta, en la que se aprovecha también el pan duro.

INGREDIENTES

(UNA RACIÓN)

- Legumbres cocidas (150 g)
- Pan duro (15 g)
- Aceite de oliva (15 ml)
- Sacramentos
- Sal

ELABORACIÓN

Calentar agua en una cazuela y una vez caliente agregar las legumbres cocidas y calentar hasta hervir. Con la ayuda de una espumadera retirar todos los sacramentos de carne que tengan las legumbres. Triturar estas últimas y, en el caso de que sean garbanzos, colar para retirar los restos del hollejo. Poner a punto de sal.

Cortar los tropiezos antiguos en daditos pequeños y saltear hasta dorar en una sartén. Cortar el pan en cubos de un centímetro de lado aproximadamente y freír en aceite caliente. Sacar a papel absorbente para retirar el exceso de grasa.

Presentar la crema en sopera y los dados de pan y los sacramentos en boles aparte.

ENSALADA DE GARBANZOS

INICIO

Unos garbanzos cocidos dan pie a una receta en la que se combinan legumbres y pescado.

INGREDIENTES

(UNA RACIÓN)

- Garbanzos cocidos y escurridos (100 g)
- Comino (1 g)
- Aceite de oliva (20 ml)
- Pimentón dulce (1 g)
- Aceite de sésamo (10 ml)
- Pimientos rojos asados (40 g)
- Bacalao (50 g)
- Lechugas variadas (30 g)
- Sal

ELABORACIÓN

Triturar los garbanzos con el comino y el pimentón e ir añadiendo el aceite de oliva y de sésamo hasta formar una pasta. Rectificar de sal y reservar.

Cocer el bacalao en agua, escurrir y sacar láminas.

Cortar los pimientos rojos asados en láminas. Echar en un aro metálico la crema de garbanzos, sobre ella los pimientos rojos asados y sobre los pimientos rojo, las láminas de bacalao.

Aliñar las lechugas aparte y colocarlas en la parte superior del aro. Colocar este último en un plato y desmoldar.

ENSALADA DE BACALAO EN SALSA

INICIO

En esta receta se aprovecha el bacalao cocinado en cualquiera de sus variantes que ha sobrado y se utiliza para dar un toque diferente a una ensalada.

INGREDIENTES

(UNA RACIÓN)

- Restos de bacalao (60 g) al pil pil, a la bizkaina, con tomate...
- Patatas (70 g)
- Cebolla (110 g)
- Pimiento verde (1/4 unidad)
- Pimiento rojo (1/4 unidad)
- Lechuga (25 g)
- Tomatitos cherry (3 unidades)
- Aceite
- Vinagre
- Sal
- Mantequilla

ELABORACIÓN

Retirar los restos de piel y espinas de bacalao y sacar láminas. Pelar las patatas, cortarlas en rodajas finas y cocinarlas cubiertas de aceite a fuego suave. Escurrir una vez cocinadas.

Elaborar una piperrada cortando las verduras en juliana y pochándolas. Lavar la lechuga y cortarla. Lavar los cherries y cortar a la mitad.

Colocar en el centro de un plato sopero las patatas confitadas a modo de base. Poner sobre ellas la piperrada y cubrir con las láminas de bacalao. Poner la lechuga alrededor y sobre ella, los cherries. Aliñar con sal, vinagre y aceite.

EMPANADILLAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE

INICIO

Para la elaboración de esta receta se parte de la ración o raciones de merluza en salsa verde que no se han consumido.

INGREDIENTES

(3 RACIONES)

- Restos de merluza en salsa verde (350 g)
- Obleas de empanadilla (1 paquete)
- Cebolla (80 g)
- Restos de guisantes, espárragos, huevo cocido y salsa verde.
- Sal

ELABORACIÓN

Retirar la piel y las espinas de la merluza. Desmenuzar. Picar en trozos pequeños la cebolla y pocharla. Juntar las verduras y la merluza. Si hubiera restos de guisantes, espárragos y/o huevo cocido, lo picamos y lo agregamos a la mezcla anterior. Añadir un poco de salsa al relleno para que quede jugoso, pero no demasiado, porque si no se reblandece la masa de las empanadillas.

Rellenar las empanadillas y sellar la masa en el borde con ayuda de un tenedor. Freír las empanadillas y sacar a papel absorbente.

Las empanadillas se pueden hacer también en el horno, pintándolas con huevo previamente.

PUDIN DE PESCADO ASADO

INICIO

Con esta receta se puede reutilizar todo tipo de pescado asado (lubina, txitxarro...).

INGREDIENTES

(UNA RACIÓN)

- Huevos (2 unidades)
- Nata (250 ml)
- Salsa de tomate (65 ml)
- Pimienta negra (1 g)
- Pescado asado (225 g)
- Sal

ELABORACIÓN

Desmigar el pescado teniendo cuidado en no dejar espinas y retirando al mismo tiempo la piel. Hervir la nata. Batir los huevos, añadir la salsa de tomate, incorporar el pescado desmigado y la nata hervida. Salpimentar con la sal y la pimienta negra. Triturar con la ayuda de una batidora.

Engrasar con mantequilla un molde de pudin, agregar pan rallado retirando el exceso para evitar que el pudin se nos pegue a las paredes del molde. Rellenarlo con la mezcla y hornear a 180ºC al baño María durante 30-40 minutos.

PASTEL DE CARNE ESTOFADA

INICIO

Las raciones todo tipo de carne estofada que no se han consumido pueden utilizarse para elaborar este pastel salado.

INGREDIENTES

(UNA RACIÓN)

- Restos de carne estofada: carrilleras, rabo... (150 g)
- Cebolla (80g)
- Zanahoria (60 g)
- Salsa de estofado (100 ml)
- Patatas (200 g)
- Mantequilla (50 g)
- Leche (100 ml)
- Queso (30 g)

ELABORACIÓN

Cocer las patatas. Escurrirlas y triturarlas elaborando un puré espeso. Agregar la mantequilla, leche si fuera necesario y salpimentar.

Separa la carne de su salsa y desmigar. Pochar las verduras, juntar con la carne e ir agregando la salsa hasta dejar jugosa, evitando que quede muy líquida.

Cubrir un molde de horno con una capa de puré de patata, continuar con otra capa de carne y finalizar con otra capa de puré. Rallar queso sobre la última capa de puré e introducir en el horno a 180ºC para calentarlo hasta ver el queso gratinado.

Presentar las porciones en el plato acompañadas con el resto de la salsa del estofado.

CANELONES - LASAÑA DE CORDERO ASADO

INICIO

Esta receta aprovecha las raciones de cordero asado que han sobrado.

INGREDIENTES

(UNA RACIÓN)

- Cordero asado (150 g)
- Ajo (1/2 diente)
- Cebolla (75 g)
- Puerro (75 g)
- Zanahoria (50 g)
- Harina (10 g)
- Leche (100 ml)
- Salsa de tomate (125 ml)
- Láminas de pasta (3 unidades)
- Salsa bechamel (100 ml)
- Queso rallado (15 g)
- Salsa del cordero (150 ml)

ELABORACIÓN

Quitar la piel y los huesos al cordero. Desmigar en hebras finas y reservar.

Cortar las verduras en trozos pequeños (bruinoise) y pochar. Agregar el cordero y su salsa para reforzar el sabor. Rehogar hasta evaporar el líquido, agregar la harina y la leche. Cocinar durante unos 20 minutos para elaborar el relleno. Enfriar. Cocer las láminas de pasta en agua hirviendo con sal. Escurrir y refrescar. Rellenar a modo de lasaña o de canelones.

Poner en una bandeja salsa de tomate de base, sobre ella colocar los canelones o las láminas de lasaña, cubrir con la salsa bechamel y espolvorear el queso rallado.

Introducir en el horno hasta calentar y gratinar el queso.

CROQUETAS DE POLLO ASADO

INICIO

Las partes del pollo asado que no se han comido se convierten en estas croquetas.

INGREDIENTES

- Restos de pollo asado (300 g)
- Cebolla (100 g)
- Pimiento verde (100 g)
- Harina (120 g)
- Mantequilla (120 g)
- Leche (1 L)
- Salsa de pollo asado (100 ml)
- Harina (120 g)
- Huevo (3 unidades)
- Pan rallado (150 g)
- Aceite

ELABORACIÓN

Partir la cebolla y el pimiento verde en trozos muy pequeños (brunoise) y cocinar a fuego bajo con un poco de aceite. Desmigar el pollo y cortarlo en pedazos pequeños. Agregarlo a la verdura pochada, mezclar y retirar del fuego.

Elaborar una bechamel: hervir la leche, fundir la mantequilla en una cazuela aparte y añadir la harina. Mezclar y cocinar hasta que tome algo de color. Agregar la leche caliente fuera del fuego y volver a este. Cocinar durante 20 minutos hasta que pierda el sabor a harina. Poner a punto de sal y pimienta y agregar la mezcla del pollo con las verduras.

Remover y echar sobre un recipiente untado con un poco de aceite. Tapar con papel transparente tocando éste con la superficie de la masa de croquetas para evitar que se forme costra.

Dejar enfriar para que coja consistencia. Formar bolas o cortar con un cuchillo las croquetas y pasarlas por harina, huevo y pan rallado. Freír en abundante aceite y sacar a papel absorbente.

TARTA TATIN

INICIO

Esta receta nos permite aprovechar las piezas de fruta que están a punto de echarse a perder.

INGREDIENTES

(10 RACIONES)

- Mantequilla (45 g)
- Azúcar (45 g)
- Canela (2 g)
- Fruta (600 g)
- Hojaldre (100 g)
- Mermelada al gusto

ELABORACIÓN

Mezclar el azúcar y la canela.

Pelar la fruta y cortar en cuartos de forma longitudinal.

Colocar 35 gramos de mantequilla en la base de un molde para tartas. Espolvorear con la mezcla de azúcar y canela y colocar sobre ella los cuartos de fruta de forma que la parte exterior de la fruta mire hacia el fondo del molde. Espolvorear de nuevo azúcar con canela.

Colocar otra capa de fruta invirtiendo su orden de forma que las frutas encajen. Espolvorear de nuevo con azúcar y canela y agregar el resto de la mantequilla.

Hornear durante 40 minutos solo con la parte baja del horno encendida. Una vez cocida la fruta, estirar el hojaldre y colocarlo sobre ella. Hornear otros 20 minutos más. Dejar enfriar y desmoldar.

Servir en el plato acompañada de mermelada.

BATIDO

INICIO

En estos batidos puede mezclarse cualquier tipo de fruta que esté muy madura; es sólo cuestión de imaginación.

INGREDIENTES

(UNA RACIÓN)

- Fruta (plátano, fresas, melocotón...) (200 g)
- Helado (vainilla, nata, fresa...) (100 g)
- Leche (100 ml)
- Azúcar
- Nata montada con azúcar (40 g)

ELABORACIÓN

Pelar la fruta y cortar en porciones. Introducirla en un recipiente adecuado para batir, agregar el helado, el azúcar y la leche. Cuanto más dulce esté la fruta, menos azúcar será necesario. Y según la cantidad de agua que tenga la fruta, habrá que agregar mayor o menor cantidad de leche. Triturar con la batidora a máxima potencia. Agregar más leche si fuera necesario y poner a punto de azúcar.

BIZCOCHO DE YOGOURT CON FRUTAS

INICIO

La fruta es la base de este bizcocho de yogur.

INGREDIENTES

(UNA RACIÓN)

- Fruta (2 unidades)
- Yogourt natural (1 unidad)
- Aceite de girasol (1 medida)
- Azúcar (2 medidas)
- Harina (3 medidas)
- Huevos (4 unidades)
- Levadura química (1 sobre)
- Ralladura de naranja, limón

ELABORACIÓN

Echar en un bol el yogourt natural. Utilizando como medida el vaso de este yogourt, agregar una medida de aceite de girasol, 2 medidas de azúcar, 3 medidas de harina y los huevos. Añadir el sobre de levadura y la ralladura de limón o naranja. Batir toda la mezcla con la batidora.

Engrasar y enharinar un molde de bizcocho.

Pelar la fruta, cortar en mitades o en cuartos y colocar la fruta en el fondo del molde. Cubrir con la mezcla de bizcocho y hornear a 175ºC durante unos 25-30 minutos (hasta cocinar el bizcocho). Dejar enfriar y desmoldar.

MIGAS

INICIO

El pan sobrante se convierte en un plato que hace años era el desayuno habitual de los pastores transhumantes y que es hoy parte de la tradición gastronómica manchega.

INGREDIENTES

(UNA RACIÓN)

- Pan duro (200 g)
- Panceta (50 g)
- Chorizo (50 g)
- Ajo (1 diente)
- Aceite (10 g)
- Agua
- Sal

ELABORACIÓN

Picar el pan, la panceta y el chorizo en trozos regulares y pequeños. Cortar el ajo a la mitad.

Sofreír la panceta y el chorizo hasta dorar, añadir el ajo y rehogar. Agregar el pan y remover durante 2 minutos hasta que forme costra. Salpicar agua en pequeñas cantidades por encima del pan y seguir removiendo el conjunto durante 10 minutos con ayuda de una espumadera. Probar y poner a punto de sal.

PUDIN DIPLOMÁTICO

INICIO

Las sobras de roscón de reyes, de pan brioche... de la bollería que ha perdido su textura esponjosa, se pueden utilizar para elaborar este postre.

INGREDIENTES

(7 RACIONES)

- Pan brioche, roscón de reyes, panettone... (150 g)
- Leche (1 L)
- Azúcar (260 g)
- Huevos (8 unidades)
- Mermelada (200 g)

ELABORACIÓN

Elaborar un caramelo rubio con 80 gramos del azúcar y echarlo sobre la base del molde del pudin.

Hervir la leche infusionándola con canela en rama y peladura de naranja y de limón. Mezclar los huevos junto con el azúcar restante. Agregar la leche sobre la mezcla de huevos y azúcar.

Colar y mezclar junto con los restos del roscón, brioche... cortado en rebanadas.

Volcar la mezcla resultante sobre el molde caramelizado e introducir en el horno al baño María hasta que cuaje. Dejar reposar en nevera hasta que enfríe y desmoldar.

SOPA DE AJO

INICIO

El pan duro es el ingrediente principal de esta receta humilde, pero muy sabrosa.

INGREDIENTES

(UNA RACIÓN)

- Ajo (3 dientes)
- Guindilla cayena (1unidad)
- Aceite de oliva (30 ml)
- Pan (8 g)
- Pimentón
- Pimiento choricero (1 unidad)
- Tomate frito (40 g)
- Agua o fondo de ave (400 ml)
- Sal
- Huevo (opcional)

ELABORACIÓN

Limpiar el ajo, retirar su piel exterior y raíces. Cortar en láminas finas, cocinar en aceite de oliva a fuego muy suave junto con la guindilla. Cortar el pan en rodajas finas e incorporar sobre el aceite de ajo. Dorar durante unos 10 minutos sin parar de remover. Bajar el fuego, añadir el pimentón, rehogar unos segundos e incorporar la salsa de tomate y la carne de pimiento choricero. Cubrir el conjunto con agua caliente o fondo de ave, añadir un poco de sal y cocinar a fuego suave durante 15 minutos aproximadamente. Poner a punto de sal.

A esta sopa se le puede añadir huevo hilado. Para prepararlo, batir el huevo e incorporar sobre la sopa, en forma de hilo fino, sin parar de remover. Retirar del fuego y reposar unos minutos.