



AQUÍ NO SOBRA NADA

20 recetas para aprovechar los restos de comida

C.R.S.-II

CONSORCIO DEL SECTOR II DE LA PROVINCIA
DE ALMERÍA PARA LA GESTIÓN DE RESIDUOS

¿Sabías que...?

Cada español produce una media de 1,6 kg de basura al día, lo que supone que entre todos generamos anualmente un total de unas 25 millones de toneladas de residuos.

Desde el **Consorcio del Sector II de la Provincia de Almería** para la Gestión de Residuos pretendemos afrontar una nueva etapa en la que queremos dar un paso adelante en la gestión de residuos abordando una nueva fracción, los Biorresiduos. El principal objetivo perseguido es reducir de manera drástica la cantidad de material biodegradable que actualmente acaba en el vertedero sin aprovechamiento previo, lo que se traducirá en una mejora de nuestro entorno y en un considerable ahorro en la economía del hogar.

Una buena manera de comenzar esta andadura es luchando contra el desperdicio alimentario, y fomentando la compra y el consumo responsable de alimentos. En base a los estudios realizados, podemos afirmar que en España se tira directamente a la basura entre un 10% y un 15% de la comida que se compra, lo que supone aproximadamente unos 60 kg de alimentos por persona al año. Se estima que cerca del 50% de la comida que se derrocha es a causa de una deficiente conservación en el hogar y el 25% del total son restos del plato sin acabar.

Queremos proponerte una nueva forma de contribuir al cuidado y respeto del entorno que nos rodea reduciendo la cantidad de desechos orgánicos que generamos en nuestros hogares. Para ello, te presentamos una serie de trucos para conservar correctamente los alimentos y de sencillas recetas con las que evitar que tires comida o se te pasen los alimentos sin poder aprovecharlos.

El **Chef Antonio Gázquez**, cocinero de reconocido prestigio en nuestra provincia, nos enseña a elaborar deliciosos platos aprovechando restos de comidas y nos aconseja sobre cómo evitar el desperdicio alimentario y, ya de paso, ahorrar en nuestra economía del hogar.

¡¡Buen Aprovecho!!



Lourdes Ramos Rodríguez

Presidenta del Consorcio del Sector II de la Provincia de Almería para la gestión de residuos



¿Sabías que...?

Cada año aumenta la cantidad de residuos que generamos: en los últimos 40 años se ha producido más basura en el mundo que desde el origen del hombre hasta 1970.

Índice

Haz que tu compra sea sostenible	p. 6
Del mercado a la mesa. <i>Transporte y conservación de alimentos</i>	p. 8
Recetas de aprovechamiento de:	
Ollas	p. 12
Pescados	p. 15
Arroces	p. 18
Carnes	p. 20
Pastas	p. 23
Pan	p. 24
Verduras	p. 27
Frutas	p. 30
Colabora con nosotros	p. 32

Haz que tu compra sea sostenible



¿Cuántas veces hemos tirado a la basura los restos de una comida? ¿Cuántas veces hemos tirado productos de nuestra nevera sin ni siquiera probarlos? ¿Cuánto dinero supone este desperdicio alimentario? Según encuestas recientes se estima que desperdiciamos, de media, entre un 10% y un 15% de la comida que entra en nuestro hogar. Esto significa que de cada cinco bolsas llenas de comida, desperdiciamos casi una completa. Ello puede suponernos alrededor de 450 €/año y, en el caso de hogares en los que haya niños, unos 700 €/año. Los alimentos que acaban yendo a la basura sobre todo son

piezas de fruta, verduras, ensaladas, pan, comidas preparadas, carne, pescado y productos lácteos. Cada día se desechan siete millones de rebanadas de pan, más de cinco millones de patatas enteras, cuatro millones de manzanas, cerca de tres millones de tomates....y todo esto cada día.

Los motivos para que esto ocurra son variados, pero principalmente son dos: la falta de planificación a la hora de hacer la compra y el asentamiento de la cultura del usar-tirar, que ha provocado que no valoremos a los alimentos como se merecen.

Otro de los objetivos de este recetario es poder ofrecer unas reglas sencillas por las que guiarte a la hora de hacer la compra habitual. Son reglas básicas que, si las aplicas, podrás comprobar como tu economía del hogar se ve altamente favorecida además de estar ayudando a la prevención en la generación de residuos.

- 1. Evita productos con envoltorios y empaquetado excesivo.** No añaden valor añadido ni seguridad alimentaria a los productos que contienen y generan muchos residuos.

¿Sabías que....? Una familia de cuatro miembros en sus compras habituales puede llegar a consumir 20 bolsas de plástico a la semana.

2. **Revisa tu nevera antes de salir a comprar**, lleva siempre lista de alimentos a adquirir y planifica con antelación que productos comprar. Esto evitará que compres en exceso, que compres alimentos que no necesitas y que los productos se estropeen en tu nevera.
3. **Rechaza las bolsas de plástico**. Lleva siempre tu carro de la compra o tus propias bolsas de tela reutilizables con lo que evitarás que te carguen el coste de cada bolsa y generarás menos residuo.
4. **Compra productos a granel siempre que puedas**. Evitarás generar residuos y la calidad de los alimentos es exactamente la misma.
5. **Opta por el envase familiar**. Los productos en envases familiares siempre son más económicos que los individuales y, además, generarás menos residuos.
6. **Consume productos de temporada**. Los productos de temporada son más económicos y presentan mejores cualidades.
7. **Atento a la caducidad de los productos**. La gran mayoría del desperdicio alimentario es provocado por una mala previsión a la hora de comprar productos perecederos.



¿Sabías que...? Nuestra basura se compone de: 45% materia orgánica, 22% papel y cartón, 10% plástico, 7% vidrio, 4% metal, 2% brik y 10% otros residuos.

Del mercado a la mesa

Transporte y conservación de alimentos

ORGANIZAR EL CARRO

- En el mercado, la compra de los productos congelados y refrigerados debe realizarse al final y su traslado debe hacerse usando bolsas isotérmicas o aislantes.
- Es conveniente comprar el pescado ya eviscerado y, si no lo está, hacerlo rápidamente al llegar a casa.
- A la hora de embolsar se deben separar los alimentos manteniendo la misma organización que durante la selección de los productos: agrupando los alimentos que no necesitan frío y colocando juntos los refrigerados.
- No mezclar alimentos que puedan contaminar a otros (ej: carnes crudas o pescados con frutas y verduras) y separar los productos tóxicos.
- Es conveniente no colocar la carne y el pescado crudo sobre otros productos, ya que podrían gotear y contaminarlos.
- Asegúrate de mantener separados físicamente (en bolsas distintas) los alimentos crudos de los productos listos para su consumo.

TRANSPORTE

- Durante el transporte, los alimentos que necesitan frío para su conservación (lácteos, carnes, pescados, etc) aumentarán su temperatura y esto puede propiciar la multiplicación de bacterias causantes de toxiinfecciones así como disminuir la vida útil de los mismos.
- Es muy importante respetar la cadena de frío de los alimentos.
- Si en la bolsa de la compra hay productos que necesitan refrigeración o congelación el transporte a casa debe realizarse lo antes posible.

ALMACENAR LOS ALIMENTOS EN CASA

- Cuando llegemos a casa, trataremos de clasificar los alimentos en alimentos que no necesitan frío, alimentos refrigerados y alimentos congelados.
- La etiqueta de los productos alimenticios nos puede ayudar, ya que en muchos casos nos informará del modo de conservación más adecuado.

¿Sabías que...? *Una bolsa de plástico tiene un tiempo de uso medio de entre 12 y 20 minutos, en cambio, puede tardar entre 15 a 1000 años para degradarse. Recuperar 2 toneladas de plástico equivale a ahorrar una tonelada de petróleo.*

- No debemos almacenar productos o limpiadores químicos junto con alimentos y nunca se debe utilizar para almacenar alimentos, recipientes que hayan contenido productos no alimenticios o sustancias químicas.
- Los alimentos que necesiten frío para su conservación deben ser guardados con rapidez para mantener la cadena de frío. El frío no destruye los microorganismos, pero sí hace más lento o detiene su desarrollo.
- Hay ciertos alimentos con mayor tendencia al crecimiento de microorganismos, por lo que habrá que tener más cuidado a la hora de manipularlos y conservarlos: carnes, productos cárnicos y sus derivados, productos de la pesca y sus derivados, productos preparados a base de huevo, leche y productos lácteos o alimentos que no vayan a sufrir tratamiento posterior (frutas y verduras cortadas, alimentos cocinados....)
- Para racionalizar el consumo, es apropiado reorganizar frecuentemente los armarios así como la nevera y el congelado, de tal manera que se intente cumplir con la máxima: “lo primero que entra es lo primero que sale”. De esta manera, consumiremos primero aquellos productos con una fecha de caducidad más próxima.

EN LA NEVERA. ALIMENTOS REFRIGERADOS

- La temperatura ideal de refrigeración oscila entre 0 y 4°C. Deja abierta la puerta durante el menor tiempo posible.
- No se debe sobrecargar la nevera y es importante separar adecuadamente los alimentos para facilitar la circulación del aire.
- Para evitar que unos alimentos contaminen a otros, es importante colocar apropiadamente los alimentos en la nevera según sus necesidades de conservación:
 1. En el estante superior: alimentos cocinados (sobras de comida envasadas, recipiente con conservas no utilizadas en su totalidad, etc.
 2. En el estante del centro: Huevos, productos lácteos y embutidos
 3. En el estante inferior: alimentos crudos: carne, ave y pescado siempre envasados y separados adecuadamente, y productos en descongelación, así evitaremos goteos y derrames.
 4. En la puerta: bebidas o alimentos con un consumo frecuente, como leche, refrescos o zumos.
 5. En el verdulero: Frutas y verduras.

¿Sabías que...? la basura producida en España en un año equivale al tamaño del Mulhacén.

- Utiliza envases y tapas para evitar que los alimentos crudos “contaminen” los alimentos cocinados o listos para el consumo.
- Los alimentos que se quieran descongelar deben colocarse en envases tapados y situarse en el estante inferior para que el exudado que desprenden las carnes o pescados no caiga encima de otros alimentos y los contamine.
- Es aconsejable limpiar con frecuencia el interior de la nevera y siempre que se produzcan derrames o goteos.

EN EL CONGELADOR ALIMENTOS CONGELADOS

- Es aconsejable envasar los productos en porciones pequeñas, ya que de esta manera, la congelación será más rápida y conllevará menos riesgos alimentarios. Esto no sólo facilita su congelación, sino que también permite una mejor organización de las raciones.
- Las bolsas de plástico herméticas para congelar son muy útiles para el envasado. Conviene quitar la mayor cantidad de aire posible y habrá que dejar un espacio suficiente para evitar que los envases estallen al expandirse el alimentos con su congelación.
- Para una mayor información sobre la duración de estos productos no olvides consultar las indicaciones de con-

servación del fabricante.

- No debemos recongelar los alimentos, ya que sucesivas congelaciones, restan calidad a los alimentos y facilitan su contaminación.

ALIMENTOS QUE NO NECESITAN FRIO

- Los alimentos que no necesitan frío deben colocarse en un lugar fresco y seco.
- Si se abre un producto y no se consume en su totalidad, se debe retirar el envase original y trasladarlo a un recipiente hermético para su conservación en el frigorífico.

DESCONGELACIÓN

- Si requerimos cocinar un producto que se encuentra o encontraba congelado, podemos usar varios métodos seguros para su descongelación:
 1. En el estante inferior del frigorífico durante 24 horas
 2. En el microondas utilizando la opción “defrost” o “descongelar”
- No es un método seguro de descongelación colocar los alimentos en una superficie de cocina o en el fregadero

¿Sabías que...? para producir una pastilla de 1 Kg. de mantequilla se necesitan 378 litros de agua

para descongelarlos a temperatura ambiente ya que así se permite el desarrollo rápido de bacterias.

- Una vez descongelados, los alimentos deben cocinarse rápidamente.

CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO COCINADO

- Una vez cocinados, los alimentos que no se vayan a consumir inmediatamente, deben conservarse en frío.
- Si congelas y si refrigeras alimentos después de cocinarlos, no olvides dejarlos enfriar antes de introducirlos en el congelador, ya que al introducirlos calientes, puedes afectar negativamente a la temperatura de otros.

DIFERENCIA ENTRE FECHA DE CADUCIDAD Y FECHA DE CONSUMO PREFERENTE

- La fecha de caducidad indica el día límite a partir del cual los alimentos ya no son adecuados para el consumo desde un punto de vista sanitario.
- La fecha de consumo preferente se refiere al tiempo en el que el producto todavía mantiene intactas sus propiedades, pero que, transcurrida la fecha indicada, algunas de sus características pueden verse alteradas (sabor y tex-

tura, por ejemplo) sin que su ingesta suponga un riesgo para la salud.

OLVÍDA EL “MÁS VALE QUE SOBRE A QUE FALTE”

- Ajusta las raciones al número de comensales.
- Si sobra comida, no dudes en conservarla para otro momento e incluso congelarla para consumir más adelante.
- En los restaurantes, las raciones suelen ser excesivas y se podrían aprovechar en el hogar, por lo que no dudes en pedir táper con las sobras para llevar.

PRACTICA EL COMPOSTAJE DOMÉSTICO

- Si en tu hogar dispones de huerto o jardín y tienes la posibilidad de compostar la materia orgánica, podrás transformar los residuos orgánicos en un abono de alta calidad.

¿Sabías que...? *Generamos 21,5 millones de toneladas de residuos orgánicos cada año. Si lo convirtiésemos en abono, se reduciría la misma cantidad de gases de efecto invernadero que si sacásemos 2 millones de coches de las carreteras.*

Ropa vieja de carnes. *Croquetas*

Reutilizamos restos de ollas y guisos



👤 4 ⌚ 30 min 🍴 Fácil

Ingredientes

♻️ **500 gr de restos de carne y otros de la olla 500 gr**

- 1 l de leche
- 1 cebolla
- 1 dl de aceite de oliva
- 200 gr de harina de trigo
- 200 gr de pan rallado
- 1 diente de ajo, una ramita de perejil
- 3 huevos

Elaboración

1. En un robot de cocina o picadora o en una tabla con el cuchillo picar o cortar la carne muy pequeña. Reservar.
2. En una cacerola o sartén con un poco del aceite pochar la cebolla cortada en cuadraditos pequeños (paisana). Durante 10 minutos.
3. Agregar la carne picada, el ajo picado y el perejil y rehogar para ensamblar el conjunto.
4. Agregar con un colador 50 gr de harina y mezclar todo para dar una rápida cocción y agregar la leche, seguir cociendo y removiendo para estabilizar el conjunto, que deberá quedar espesito. Cocer por espacio de 5 minutos y trasladar el preparado a una placa engrasada con algo de aceite.
5. Dejar enfriar en el frigorífico un par de horas.
6. Sacar y cortar la pasta de la forma deseada, dar forma (croquetas, popietas, bastones, etc.) pasar por el huevo batido y por el pan rallado con algo de harina. Y guardar en el congelador. (las porciones deben estar congeladas para freírlas).
7. En una sartén o freidora, (preferible freidora) freír a fuego medio 130° deben quedar doradas pero no muy fritas.
8. Para presentar, sobre una base de salsa de tomate, o simplemente sin nada estarán exquisitas.

Tarvinas

Reutilizamos restos de ollas y guisos sin carne



👤 4 ⏱ 30 min 🍴 Fácil

Ingredientes

♻️ 2 l de restos de la olla sin carne

- 1 cebolla gorda
- 1 dl de aceite de oliva
- 2 tomates maduros
- 1 pimiento verde (italiano)
- 200 gr de harina de trigo
- 1 diente de ajo, una ramita de perejil
- 1 cucharada sopera de pimentón dulce
- ½ l de agua, sal

Elaboración

1. En una sartén con aceite de oliva, pochar la cebolla cortada fina unos 5 minutos, agregar el pimiento cortado a cuadraditos, y un par de minutos después agregar el tomate también cortado pequeño, para hacer un sofrito.
2. Agregar el pimentón y rápidamente antes de que se quemé agregar el caldo y los restos de la olla agregar harina sin dejar de mover hasta que el preparado esté espeso pero no demasiado y cocer sin dejar de mover a fuego medio, debe ir agarrándose en el fondo pero sin quemarse, la costra que se crea en el fondo se llama “pegaos” y están riquísimos. Después de 20 minutos de cocción el preparado estará acabado, puede acompañarse con unos picatostes de pan frito.

Sobrehusa de carne

Reutilizamos los restos de olla y guisos

Elaboración

1. En una sartén al fuego con un poco de aceite de oliva dorar ligeramente el ajo cortado en láminas finitas, agregar las espinacas cortadas o enteras si son pequeñas, crudas, rehogar y una vez pochadas (estarán pochadas en 5 minutos de cocción) agregar la cucharadita de pimentón mojar rápidamente con agua o con el caldo de la olla para que no se queme el pimentón y agregar las almendras ligeramente majadas en el mortero.
2. Agregar este preparado a la olla y será una comida totalmente distinta de la que teníamos. De ahí el nombre de “Sobrehusa”.



👤 4 ⌚ 10 min 🍴 Fácil

Ingredientes

♻️ La olla restante

- 1 dl de aceite de oliva
- 200 gr de espinacas
- 50 gr de almendras
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- ½ l de agua, sal

Escabeche clásico de pescado

Reutilizamos el pescado frito



👤 4 ⌚ 35 min 🍴 Fácil

Ingredientes

♻️ El pescado frito sobrante

- 1 dl de aceite de oliva
- 2 cebollas
- 2 tomates maduros
- 1 cabeza de ajos, unas ramitas de perejil
- 1 dl de vinagre de vino
- 1 l de agua o caldo de pescado
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de colorante alimentario
- Unos granos de pimienta negra
- Dos hojas de laurel, sal y azúcar

Elaboración

1. Cortar las cebollas en juliana fina y empezar a rehogar en una sartén con el aceite de oliva y la cabeza de ajos.
2. A los cinco minutos de estar pochando la cebolla agregar los tomates maduros cortados pequeños, cocer durante 10 minutos y agregar la cucharadita de pimentón. Mojar (agregar) con el vinagre y el agua. Arreglar de sabor con la sal y el azúcar y cocer durante 20 minutos.
3. Con este escabeche cubriremos el pescado frito y lo dejaremos marinar un par de horas, puede comerse frío o templado.

Pastel de pescado

Reutilizamos el pescado sobrante



👤 4 ⌚ 35 min 🍴 Fácil

Ingredientes

♻️ El pescado sobrante (de cuajadera, cocido, frito)

- 1 dl de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, una ramita de perejil
- 200 gr de espinacas
- 3 zanahorias
- 1 l de nata culinaria
- 6 huevos.
- Sal, nuez moscada

Elaboración

1. En una sartén con aceite de oliva dorar ligeramente el ajo cortado en láminas finas y rehogar las espinacas y las zanahorias ralladas, una vez rehogado agregar el pescado desmigado y reservar el conjunto.
2. Batir los huevos y agregarlos a la nata, arreglar de sal y nuez moscada.
3. En un molde para horno, poner todo el primer conjunto de pescado y las espinacas y zanahorias y agregar el segundo preparado, el molde debe quedar con un cm, por lo menos de borde.
4. Meter en horno al baño maría durante 30 minutos a 150° para saber si está cocido pincharemos con un palito de brocheta y este deberá salir seco.
5. Sacar del horno y dejar enfriar tapado con film o papel de aluminio.
6. Desmoldar y presentar al gusto (mahonesa, salsa rosa, salsa de finas hierbas etc)

Quenefas de pescado

Reutilizamos el pescado sobrante

Elaboración

1. En una cacerola o sartén honda con el aceite de oliva pochar la cebolla con el ajo y el perejil después de diez minutos de cocción agregar el pimiento asado cortado a cuadraditos y el pescado desmigado, rehogar un par de minutos y agregar 50 gr de harina, ensamblar todo, cocer 5 minutos y agregar la leche o el caldo, seguir cociendo moviendo para que no se pegue y si es necesario agregar algo de harina más, debe quedar espeso pero no muy duro, como masa para croquetas. Pasarlo a una bandeja y meter en el frigorífico.
2. Para formar las quenefas, moldear porciones de la masa de unos 50 gr y hacerlas en forma de tubo pero que las puntas queden finitas. Pasarlas por huevo batido y sémola de trigo o harina de garbanzo. Guardar en el congelador.
3. Para freír, en freidora o sartén con abundante aceite a fuego medio 130° acompañar las quenefas después de fritas con una bechamel, unos brotes tiernos, al gusto.



👤 4 ⌚ 35 min 📌 Fácil

Ingredientes

♻️ Los restos de pescado sobrante

- 1 dl de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, una ramita de perejil
- 1 cebolla dulce
- 1 pimiento rojo (california) asado
- 200 gr de harina de garbanzo o trigo al gusto
- 200 gr de sémola de trigo o harina de garbanzo
- 1 l de leche o caldo de pescado
- Sal, pimienta blanca, cominos
- 100 gr de almendras

Pastel de arroz de verduras

Reutilizamos el arroz sobrante de la paella

Elaboración

1. Cortar la cebolla a cuadritos (paisana) y los espárragos verdes en trocitos de un cm, pelar el tomate y cortarlo también a cuadritos, y en una sartén con parte del aceite de oliva pochar la cebolla y espárragos durante 5 minutos junto con el ajo y el perejil, agregar el tomate y realizar un sofrito, 5 minutos más de cocción.
2. Agregar el arroz junto con la carne o el pescado desmigado y ensamblar todo el conjunto.
3. Batir los huevos y agregar la nata, sal y nuez moscada, agregar al preparado de arroz.
4. Engrasar un molde de horno con aceite y llenar con el preparado anterior.
5. Meter en horno al baño maría a 160°, ó en una cacerola con agua y tapada. Cocer por espacio de 25 minutos. Para saber que está, pinchar con un pincho y si sale seco el pastel está cocido. Dejar enfriar.
6. Para montar, desmoldar y acompañar con la salsa descada, mahonesa, rosa, bechamel.



👤 4 ⌚ 40 min 🍴 Fácil

Ingredientes

♻️ Paella sobrante

- 1 dl de aceite de oliva
- 200 gr de espárragos verdes
- 1 cebolla dulce
- 1 tomate maduro
- 1 diente de ajo, perejil
- ½ l de nata culinaria
- 6 huevos
- Nuez moscada rallada (pizca), sal

Tortitas de arroz en tempura

Reutilizamos el arroz con carne o pescado



👤 4 ⌚ 20 min 📌 Fácil

Ingredientes

♻️ Resto de arroz junto a la carne o el pescado desmigado

- 200 gr de harina de trigo duro
- 1 sobre de levadura royal
- 1 diente de ajo, una ramita de perejil o cilantro
- 2 dl de agua templada
- 1 dl de aceite de oliva
- 2 huevos, sal

Elaboración

1. En un bol mezclar la harina, sal, levadura. Hacer un hueco en el centro y poner las dos yemas de los huevos, (reservar las claras) y un chorrito de aceite, agregar el ajo y el perejil cortados muy finito.
2. Amasar en la parte central las yemas con el aceite y agregar el agua chorrito a chorrito y amasando para que no se hagan grumos. La masa debe quedar lisa sin grumos y que haga corbata. (hacer corbata significa, coger masa con la mano, apretar, cerrarla un poco y dejar caer a chorrito sobre sí. Debe ser un chorrito seguido sin cortes pero no muy líquido.)
3. Montar las claras a punto de nieve y agregar a la tempura. Dejar reposar tapada una media hora y agregar el preparado de arroz.
4. En una sartén con fondo antiadherente y unas gotas de aceite echar una cucharada sopera de masa y extenderla por el fondo de la sartén para que quede muy planita. Saldrá una tortita fina y crujiente como las tortillas de camarones.

Canelones de carne

Reutilizamos la carne sobrante



👤 4 ⌚ 35 min 🍴 Fácil

Ingredientes

♻️ La carne sobrante (cerdo, ternera, pollo)

- 1 dl de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 2 tomates maduros
- 100 gr de paté (pato, cerdo)
- Perejil, sal
- 12 canelones (pasta)
- 100 gr de queso rallado

Para salsa bechamel

- 1 l de leche
- 50 gr maicena
- Sal, nuez moscada

Elaboración

1. Picar la carne muy finita, si es con picadora eléctrica mejor. Reservar
2. Cortar la cebolla y el tomate en paisana (cuadritos pequeños).
3. En una cacerola o sartén con aceite de oliva, pochar la cebolla 5 minutos, agregar los tomates y el perejil cortado pequeño, cocer unos 10 minutos.
4. Agregar la carne y el paté con el fuego muy bajo y mezclar todo y apagar el fuego enseguida.
5. En una cacerola al fuego con agua caliente, sin llegar a hervir, cocer la pasta de canelones según indique el comerciante del producto.
6. Rellenar los canelones con el preparado de carne y acomodarlos en una placa de horno. Reservar.
7. Para la bechamel: poner un cazo al fuego con la leche, salar al gusto, antes de que hierva agregar algo de leche con la maicena desleída pero poco a poco para dar a la bechamel un punto que no esté ni muy espesa ni muy líquida. Rallar una nuez moscada.
8. Napar (cubrir) los canelones con la bechamel y cubrir con el queso rallado. Meterlos en horno a 150° hasta que el queso esté dorado, 10 minutos aprox.

Albóndigas de carne y rúcula

Aprovechamos la carne picada sobrante



👤 4 ⌚ 30 min 🍴 Fácil

Elaboración

1. Picar la carne bien finita y poner en un bol
2. Picar las hierbas (rúcula) muy finitas y agregar a la carne.
3. Incorporar la panada y dos huevos batidos y mezclar todo, arreglar de sal. si está algo blanda la mezcla, agregar un poco de pan rallado para espesar.
4. Formar las albóndigas ayudándonos con la harina. Y después pasar por huevo y pan rallado.
5. Freír en aceite abundante.
6. Acompañar con la salsa deseada.

Ingredientes

♻️ La carne sobrante bien picada

- 200 gr de panada (pan mojado en leche ligeramente escurrido)
- 50 gr de rúcula
- 4 huevos
- 100 gr de harina
- 200 gr de pan rallado
- 2 dl de aceite de oliva
- Sal

Empanada de carne y verduras

Reutilizamos la carne sobrante



👤 4 ⌚ 50 min 📌 Fácil

Ingredientes

♻️ 200 gr de la carne sobrante

- 1 dl de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 2 tomates maduros
- 1 pimiento italiano verde
- 1 manojo de espárragos verdes
- 5 huevos
- 500 gr de masa de hojaldre (congelada)
- Sal y perejil

Elaboración

1. Picar la carne sobrante y reservar
2. Cortar la cebolla en paisana el pimiento, los espárragos y los tomates
3. En una sartén al fuego poner el aceite de oliva y pochar la cebolla 5 minutos, agregar el pimiento y los espárragos, rehogar un par de minutos y agregar los tomates y el perejil picadito. Cocer unos diez minutos y agregar la carne al preparado y ensamblar, parar la cocción y reservar.
4. Cocer 4 huevos en un cazo con agua (tiempo de cocción 10 minutos desde que se ponen en el fuego) y pelarlos, después cortarlos en cuadraditos, clara y yema.
5. Incorporar al preparado anterior y el relleno de la empanada estará listo.
6. Para montar la empanada: dividir el hojaldre en dos placas una dos cm más grande que la otra. La más grande de base, poner sobre la placa de hojaldre el preparado anterior y cubrir con la otra placa de hojaldre, doblar la parte de abajo sobrante sobre la placa de arriba y procurar que quede bien cerrada.
7. Batir un huevo y con un pincel pintar la parte superior de la empanada. Pincharla con un tenedor para crear chimeneas para que al hornear no reviente y se mantenga estable y plana. Hornear a 170° durante 25 minutos, cuando el hojaldre haya subido y esté dorado en el tiempo indicado la empanada estará lista.

Quiche de pasta y espinacas

Aprovechamos los restos de pasta

Elaboración

1. Cortar la cebolla, la berenjena, las espinacas, los tomates en trocitos pequeños.
2. En una cacerola o sartén con un poco de aceite de oliva rehogar por este orden, la cebolla durante 5 minutos, agregar la berenjena, dos minutos más de cocción, los tomates, 5 minutos más de cocción y por último las espinacas crudas, rehogar 5 minutos más, arreglar de sal y todo este preparado envolver con la pasta.
3. Poner la masa quebrada en un molde redondo de masa quebrada y rellenar con el preparado anterior. Espolvorear con queso rallado al gusto y meter en el horno durante 30 minutos a 150 °.
4. Este plato es parecido a una pizza pero está exquisito. También podemos hacerlo con hojaldre.



👤 4 ⏱ 45 min 📌 Fácil

Ingredientes

♻️ 500 gr de pasta sobrante

- 500 gr de masa quebrada para quiche
- 1 cebolla
- 1 berenjena
- 100 gr de espinacas
- 2 tomates
- Queso rallado
- 1 dl de aceite de oliva
- Sal

Torrijas de leche

Aprovechamos el pan del día anterior

Elaboración

1. Cortar el pan en rodajas de un centímetro
2. En una bandeja amplia poner un poco del azúcar esparcido por la bandeja y la mitad de la leche, sobre ésta acomodar las rodajas de pan.
3. Poner el resto de leche en un bol y endulzar al gusto. Con esta leche seguiremos regando el pan para que esté bien bañado.
4. Para hacer las torrijas: pasar las rebanadas de pan mojado en leche por harina, después por huevo batido y después por la sartén con el aceite a temperatura media para freír, no deben freírse en exceso. Sacar las torrijas de la sartén sobre una bandeja con papel absorbente y después pasar las torrijas por azúcar y canela que tendremos preparado en un bol.



👤 4 ⌚ 20 min 🍴 Fácil

Ingredientes

♻️ Pan del día anterior

- 1 l de leche
- 350 gr de azúcar
- 200 gr de harina
- 4 huevos
- ½ de aceite de girasol
- Canela molida

Pan de calatrava

Aprovechamos el pan del día anterior

Elaboración del pan de calatrava

1. Batir 4 huevos y 8 yemas y (el resto de las claras guardar en un bote tapado en el frigorífico, las claras aguantan un par de semanas en frío y se podrán utilizar para otra cosa).endulzar con el azúcar al gusto debe estar dulce para endulzar el pan. Y la leche, mezclar bien con una varilla pero sin hacer espuma.
2. Poner el pan cortado en listones en el molde y llenar con el preparado de huevo y leche, dejar reposar hundiendo ligeramente el pan en el preparado de huevo y leche y meter en horno a 150° C. al baño maría durante 40 minutos. El pan se bufará y subirá bastante, no pasa nada, después volverá a su sitio.
3. Sacar del horno, envolver el molde con papel film y dejar enfriar. (esta operación hará que el pan no esté seco a la hora de cortar y tendrá un acabado más agradable) Guardar en el frigorífico y al día siguiente ya se puede desmoldar y comer, incluso se puede guardar varios días.



👤 4 ⏱ 50 min 📌 Fácil

Ingredientes

♻️ 1 barra de pan del día anterior

- 500 gr de azúcar
- 12 huevos
- 1 l de leche

Elaboración caramelo

1. Poner 150 gr de azúcar en un cazo a fuego lento para hacer el caramelo.
2. Una vez el caramelo esté líquido, caramelizar un molde de calatrava. Dejar enfriar el caramelo. Si sobra caramelo, se le incorpora la misma cantidad de agua, se sigue cocinando y cuando está reducido a la mitad se aparta del fuego, se deja enfriar y será caramelo líquido para endulzar.

Migas de pan

Aprovechamos el pan del día anterior



👤 4 ⏱ 25 min 🍴 Fácil

Ingredientes

♻️ Dos o tres barras de pan duro

- 1 l de agua
- 1 dl de aceite de oliva
- 5 dientes de ajo, sal
- Tropezones al gusto (carne, pescado, pimientos, arenques, tocino, rabanillos)

Elaboración

1. Migar el pan con las manos en trocitos pequeños remojar ligeramente incorporando agua salpicándola al pan pero que no empape. Trabajar un poco el pan con las manos para que sea más fácil trabajarlo en la sartén.
2. En una sartén al fuego poner el pan y un poco de aceite de oliva, cocer a fuego lento y no parar de mover con una rasera o espátula, agregar los ajos cortados a láminas finitas y seguir cociendo sin dejar de remover, las migas deben estar a punto después de 15 ó 20 minutos de cocción.
3. Para acompañar elegir los tropezones desecados.

Consejos para el pan duro:

1. Rallar o picar con robot o batidora, guardar en bolsa o recipiente tapado y conservar en sitio fresco.
2. Trocear el pan acomodar en un bol y agregar leche para ablandar, escurrir ligeramente y guardar en bolsa o recipiente tapado. Este pan se denomina “panada” nos servirá para formar albóndigas, canelones, y recetas que lo requieran. Se puede congelar.

Pastel de verduras

Aprovechamos las verduras maduras

Elaboración

1. En primer lugar blanquear las verduras cortadas al gusto: Blanquear es una técnica culinaria que consiste en escaldar las hortalizas brevemente en agua hirviendo, de forma que no lleguen a hacerse del todo: déjelas hervir unos instantes, sáquelas con una espumadera y páselas enseguida por agua fría.
2. Las judías verdes necesitan más cocción que las demás verduras (15 minutos, otras verduras 5 minutos).
3. Cortar el ajo en láminas y el perejil.
4. En una sartén o cacerola con un poco de aceite de oliva dorar ligeramente el ajo y agregar las verduras escurridas de agua, saltar unos minutos arreglar de sal y pasar a un colador para escurrir el aceite.
5. Montar las verduras en un molde de horno para flan o calatrava, agregar la nata con los huevos batidos, salar y meter al horno al baño maría. 150° durante 20 minutos.
6. Para montar el plato, sacar del horno y desmoldar cortar trozos individuales o montar entero en bandeja, acompañar con la salsa deseada.



👤 4 ⏱ 35 min 🍴 Fácil

Ingredientes

♻️ **Verduras maduras (Espárragos verdes, Espinacas, Zanahorias, Judías verdes, Calabacín, Berenjenas)**

- 1 l de nata culinaria
- 6 huevos
- 1 dl de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, perejil, sal, nuez moscada.

Salsa de tomate (boloñesa)

Aprovechamos los tomates maduros



👤 4 ⏱ 35 min 📌 Fácil

Ingredientes

♻️ **2 kg de tomates maduros**

- 1 dl de aceite de oliva
- Azúcar, sal
- 1 cebolla
- 2 hamburguesas, o carne picada

Elaboración

1. Cortar los tomates en trocitos pequeños o batirlos con la batidora pero no muy batidos (groseramente) ponerlos en una cacerola con algo de aceite de oliva y cocer a fuego medio hasta que pierda casi toda el agua, agregar azúcar para reducir la acidez y después arreglar de sal.
2. Pasar por el colador chino y tendremos una salsa de tomate exquisita para acompañar cualquier plato.

Para boloñesa




1. Cortar la cebolla en paisana y rehogarla con parte del aceite de oliva, pochar durante 10 minutos, agregar la carne picada, o hamburguesa, después de 10 minutos la carne estará cocida, sacarla y picarla con la batidora o con el cúter, mezclar otra vez con la cebolla y agregar tomate al gusto, seguir cociendo 5 minutos más y la boloñesa estará lista.

Crema de verduras

Aprovechamos la verdura madura

Elaboración

1. Cortar la cebolla en paisana, los tomates a cuartos, los ajos a trozos, rehogar en una olla con un poco de aceite durante 5 minutos, agregar el resto de las verduras cortadas y las patatas, envolver todo, rehogar 2 minutos más y agregar el agua, salar al gusto y cocer durante 30 minutos.
2. Batir con la batidora y pasar por el colador chino.
3. Puede acompañarse con picatostes fritos.

 4  40 min  Fácil

Ingredientes

 1 kg de verduras maduras

- 200 gr de patatas
- 1 puerro
- 2 tomates
- 1 dl de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, perejil
- Sal
- Agua

Macedonia de frutas naturales

Aprovechamos la fruta madura



👤 4 ⌚ 15 min 🍴 Fácil

Ingredientes

♻️ Frutas: (piña, naranjas, manzanas, kiwi, etc.)

Elaboración

1. Pelar y cortar las frutas en trocitos pequeños
2. Mezclar en un bol
3. Agregar algo de azúcar
4. Agregar zumo de naranja, mezclar todo y guardar en el frigorífico.
5. No tirar las peladuras y cocer con agua y azúcar, el almíbar resultante puede guardarse en un bote o bolsa de vacío en frío y servirá para regar bizcochos, o dar sabor a salsas dulces.

Mermelada de frutas

Aprovechamos la fruta madura

Elaboración

1. Pelar y cortar la fruta a trocitos pequeños
2. Ponerla en una olla con agua
3. Iniciar la cocción y cocer durante 20 minutos a fuego medio
4. Sacar el preparado de la olla y pesarlo.
5. Agregar el 35% de azúcar del peso del producto, y el zumo de limón, seguir cociendo a fuego medio con cuidado que no se pegue, durante 30 minutos más.
6. Para saber en qué punto está la mermelada, sacaremos una cucharadita en un plato llano la dejaremos extenderse por su peso sobre el fondo del plato, la dejamos reposar un par de minutos y con un dedo pasamos por el centro de la mermelada dividiéndola, el hueco que quede debe quedar limpio sin unirse las dos partes, si es así la mermelada estará hecha.
7. Meter en botes, tapar y guardar en el frigorífico. Esta mermelada aguantará por el contenido de azúcar como mínimo 1 año, si queremos que aguante más tiempo debemos meter los botes tapados en una olla con agua y cocer por espacio de 30 minutos. Enfriar bajo el agua y el bote al enfriar hará vacío y aguantará unos 3 años.
8. Si no queremos cocer tanto la fruta con el azúcar, podemos incorporar peptina neutra a los 20 minutos después de poner el azúcar, 8 gr por kg, esto hará que gelifique el preparado, y no es necesario reducir mucho.

👤 4 ⌚ 50 min 📌 Fácil

Ingredientes

♻️ 2 kg de frutas maduras. (fresas, melocotón, ciruelas, manzana...)

- 2 % de agua
- El zumo de un limón
- 35% de azúcar

¡Colabora con nosotros!

Desde el **Consortio del Sector II** estamos convencidos que cada uno de nosotros tiene sus propias técnicas mediante las cuales aprovecha los restos de comida para elaborar otros deliciosos platos. ¿Quién no ha hecho unas croquetas con la carne sobrante del cocido o ha usado el pan duro para rallarlo? Estamos deseando conocer tus trucos y recetas para compartirlos con los demás y así, entre todos, sacar el máximo provecho a los alimentos sin desperdiciar nada.

Participa con nosotros en esta iniciativa, haciéndonos llegar fotografías de las recetas de este recetario cocinadas por ti o de tus propias recetas o trucos en las que aprovechas restos de comida para la elaboración de otros platos. Haznos llegar igualmente tus opiniones y sugerencias sobre el contenido del recetario y dinos tus consejos para ahorrar realizando una compra sostenible y para conservar correctamente los alimentos. Nuestra intención es recopilar y compartir todas las nuevas ideas que recibamos para que podamos aprender de las experiencias de nuestros vecinos y, de este modo, ayudar a cuidar nuestro entorno y hacer de nuestros hogares y municipios lugares más sostenibles.

Entra en nuestro Facebook y colabora con nosotros:



<https://www.facebook.com/consorciosector2/>

Puedes contactar con nosotros por cualquiera de estos medios:

Consortio del Sector II de la provincia de Almería para la Gestión de Residuos

C/ Tulipán, 1-1º Oficina 8ª

04410-Benahadux (Almería)

Teléfono: 950312202 / Fax: 950951035

www.consorcio2.almeria.es

consorciosector2@dipalme.org

Consortio del Sector II de la provincia de Almería para la Gestión de Residuos

Calle Tulipán 1 1º- 8

04410 Benhadux (Almería)

950 312 202

www.consortio2.almeria.es

consorciosector2@dipalme.org

C.R.S.-II

CONSORCIO DEL SECTOR II DE LA PROVINCIA
DE ALMERÍA PARA LA GESTIÓN DE RESIDUOS

Con la colaboración de



ferrovial
servicios



Agradecimiento especial al Chef Antonio Gázquez de restaurante las Eras

Paraje Las Eras, s/n,

04211 Tabernas, Almería

950 36 52 69

Coordinación: Jorge Velázquez Capel

Diseño y maquetación: David Aguirre y Marife Montoya (Segundoplano)

Fotografía: David Aguirre Duport de Pontcharra

A woman with long brown hair, wearing a green cardigan over a light green top, is shown from the chest up. She is holding a white oval plate with a meal consisting of rice, green beans, and a meat sauce. She is using a silver fork to eat. The background is a bright, out-of-focus indoor setting.

C.R.S.-II

CONSORCIO DEL SECTOR II DE LA PROVINCIA
DE ALMERÍA PARA LA GESTIÓN DE RESIDUOS