



# RECETAS PARA APROVECHAR Y QUE TE APROVECHE



SEMANA EUROPEA DE LA PREVENCIÓN DE RESIDUOS 2014



Bizkaiko Foru  
Aldundia  
Diputación  
Foral de Bizkaia



Escuela Superior de Hostelería  
Artxanda - Bilbao



# ÍNDICE

**PRESENTACIÓN .....5**

**CONSEJOS PRÁCTICOS .....7**

Organizar nuestro menú..... 8

Organizar nuestra compra..... 9

Cocinar la cantidad apropiada .... 11

Reutilización..... 12

## **RECETAS DE VERDURAS**

**Y LEGUMBRES .....15**

Crema de espárragos  
y espinacas..... 16

Quiche ..... 18

Crema (legumbres)..... 20

Ensalada..... 22

Crema (verduras y patatas) ..... 24

## **RECETAS DE MARISCO**

**Y PESCADO .....27**

Creps..... 28

Salpicón ..... 30

Brandada de bacalao ..... 32

Ensalada de bacalao ..... 34

Arroz negro..... 36

Empanadillas ..... 38

Albóndigas de pescado ..... 40

Sopa ..... 42

Buñuelos de pescado ..... 44

Empanada ..... 46

Pudín..... 48

## **RECETAS DE CARNE Y AVES .....51**

Pastel de carne ..... 52

Fajitas..... 54

Canelones - Lasaña..... 56

Pasta boloñesa..... 58

Croquetas de pollo ..... 60

Ensalada..... 62

## **RECETAS DE FRUTAS.....65**

Batido ..... 66

Bizcocho de yogur ..... 68

Compota..... 70

Macedonia..... 72

Tarta Tatin ..... 74

## **RECETAS DE PAN Y BOLLERÍA....77**

Migas..... 78

Pudín diplomático..... 80

Sopa de ajo..... 82

Torrijas..... 84

# PRESENTACIÓN

La pérdida innecesaria de alimentos es una preocupación de toda la ciudadanía de esta sociedad moderna. El estilo de vida, la falta de tiempo dedicado a comprar y a comer, los envases y “packs” inseparables que imponen las grandes superficies comerciales y, en definitiva, la cultura del consumo masivo, nos impulsa a comprar alimentos que no son consumidos y acaban en la basura. Kilos y kilos de comida que no tienen mayor aprovechamiento que, en el mejor de los casos, reconvertirse en compost.

La cantidad de restos de comida presente en los residuos que generamos ronda el 30% del total de residuos domésticos recogidos, de los cuales, probablemente buena parte sería reaprovechable y consumible. De los casi 350 kg/hab/año generados como media en Bizkaia, 100 kilos corresponden a restos de alimentos que finalizan en los contenedores urbanos.

Ante este despilfarro alimentario, muchas veces involuntario, que

se ha instaurado en los últimos tiempos, la conciencia nos dicta la necesidad de un cambio hacia la sostenibilidad. Y el modo de materializar este cambio podemos encontrarlo en nuestras propias experiencias personales, recuperando las prácticas de aquellas amamas para quienes no existían sobras o desperdicios que no pudieran tornarse en una sabrosa receta casera.

Con el afán de recuperar esa cocina tradicional sin sobras, repleta de posibilidades de reutilización de alimentos, los cocineros y las cocineras de la Escuela Superior de Hostelería de Artxanda en colaboración con el Departamento de Medio Ambiente de la Diputación Foral de Bizkaia, han elaborado este recetario popular que trata de recuperar esa antigua práctica de minimizar las sobras que hoy día hemos dado en llamar “cocina sostenible”.

On egin!



# GLOSARIO

CN: CANTIDAD NECESARIA/ AL GUSTO

G: GRAMO / GRAMOS

L: LITRO

ML: MILILITROS

UD: UNIDAD

UDS: UNIDADES



RESIDUOS EN  
NUESTRAS CASAS:  
CONSEJOS  
PRACTICOS

En el día a día se generan gran cantidad de residuos que merman nuestra capacidad de compra, por el gran desembolso económico que suponen a lo largo del año.

El gasto que dedicamos mensualmente a la alimentación familiar supone unos de los mayores gastos de nuestra economía, es por ello que prestando atención a unas sencillas pautas, lograremos reducir este gasto considerablemente, mejorando nuestra economía doméstica.

Aplicando unas sencillas pautas podríamos ahorrar una importante cantidad de dinero, que pudiéramos destinar a diversos usos. Pautas que se basan en la gestión eficiente de los recursos alimenticios de los que disponemos.

Estas pautas nos servirán para gestionar mejor los cuatro momentos clave.

1. Organizar nuestro menú.
2. Organizar nuestra compra.
3. Cocinar la cantidad apropiada.
4. Reutilización



## 1. ORGANIZAR NUESTRO MENÚ

En primer lugar, para lograr reducir nuestros residuos debemos prestar especial atención a nuestra forma de comprar. El primer paso, previo a realizar nuestra compra es la definición de un menú adecuado. Este menú no deberá estar cerrado, ni ser estricto para poder adaptarlo en función de nuestras necesidades, pudiéndolo variar en función de ofertas existentes.

Este menú deberíamos confeccionarlo en función de los nutrientes que debemos tomar, y no, en función de alimentos en particular, planificando nuestro menú con el alimento genérico (pescado) en lugar de especificar un pescado en particular (chicharro, dorada, etc.)

**Ejemplo:**

**VERDURA CON JAMÓN  
PESCADO CON REFRITO  
FRUTA**

**En lugar de:**

**VAINAS CON JAMÓN  
CHICHARRO CON REFRITO  
CEREZAS**



A la hora de planificar nuestro menú, además de buscar generar el menor número de residuos posibles, no debemos descuidar nuestra salud, creando un menú saludable y equilibrado de acuerdo a las recomendaciones nutricionales.

Una vez definido nuestro menú semanal y antes de realizar la compra debemos revisar la despensa para evitar comprar productos innecesarios o productos que ya disponemos.

A continuación, en función de nuestras existencias y de nuestro menú semanal elaboraremos la lista de la compra. Paso muy importante y que solemos descuidar para no caer en la tentación de comprar productos innecesarios.

## 2. ORGANIZAR NUESTRA COMPRA

Una vez en el comercio, mercado o supermercado, revisamos las ofertas que se adecúen a nuestro menú. Es importante acostumbrarse a leer el etiquetado revisando la fecha de caducidad o de consumo preferente.

La caducidad nos indica que el producto a partir de la fecha indicada no se debería ingerir porque no es apto para su consumo y el consumo preferente, que su calidad disminuye a partir de la fecha indicada pero puede consumirse sin riesgo.



A la hora de ir al comercio o mercado es recomendable ir con el tiempo suficiente para poder comparar las ofertas, y estando descansado y sin hambre, ya que estos dos factores nos condicionan a la hora de realizar la compra.

### Esquema de planificación de la compra:

- ✓ PLANIFICAR EL MENÚ SEMANAL
- ✓ REVISAR LA DESPENSA ANTES DE COMPRAR
- ✓ ELABORAR UNA LISTA DE LA COMPRA
- ✓ PRESTAR ATENCIÓN A LAS OFERTAS Y COMPARAR PRECIOS
- ✓ IR A LA COMPRA CON TIEMPO, DESCANSADO Y SIN HAMBRE
- ✓ LEER LOS ETIQUETADOS ANTES DE COMPRARLOS

Después de realizar la compra organizamos la despensa y el frigorífico colocando los productos más viejos delante de los nuevos. También congelaremos en raciones individuales todos aquellos productos que no vayamos a consumir de forma inmediata.

El congelado deberá realizarse o bien en bolsas de congelación o bien con papel transparente. Es importante cubrir completamente el género para evitar que se deteriore, así como congelar buscando el volumen mínimo facilitando su localización y su posterior descongelación en el frigorífico. Además, según el tipo de congelador del que dispongamos los alimentos estarán desde 2 días hasta varios meses, consumiéndolos lo antes posible.

## 3. COCINAR LA CANTIDAD APROPIADA

Para no generar sobras es importante medir o pesar los productos y ajustar la cantidad que vamos a elaborar a las raciones que utilizaremos. Si disponemos de una receta y no tenemos báscula adaptaremos los gramajes de la receta a medidas caseras que nos facilitarán el trabajo.

CEREALES DESAYUNO	RACIÓN INDIVIDUAL	30-40 GR
ARROZ Y PASTA (CRUDO)	RACIÓN PARA SOPA	25-30 GR
	RACIÓN INDIVIDUAL	60-100 GR
HARINA	CUCHARA SOPERA RASA	10-15 GR
	CUCHARA SOPERA COLMADA	20-25 GR
PAN BLANCO	REBANADA	20-25 GR
LECHE	VASO/TAZA	200-250 GR
YOGUR	UNIDAD	125 GR
QUESO	LONCHA	40-60 GR
HUEVO DE GALLINA	UNIDAD MEDIANA	45-60 GR
BACALAO, MERLUZA, SALMÓN, ETC (CRUDO)	PORCIÓN INDIVIDUAL	125-175 GR
ATÚN EN CONSERVA	LATA PEQUEÑA REDONDA	40-60 GR
ACEITE	CUCHARA SOPERA	8-10 GR
	CUCHARA POSTRE	4-5 GR
MANTEQUILLA Y MARGARINA	CUCHARA SOPERA	20-30 GR
	CUCHARA POSTRE	10-15 GR
VERDURA (CRUDA)	GUARNICIÓN	100-120 GR
	RACIÓN INDIVIDUAL	200-300 GR
ENSALADA VARIADA	RACIÓN INDIVIDUAL	200-300 GR
	RACIÓN PARA SOPA	100-120 GR
LEGUMBRES SECAS (CRUDAS)	RACIÓN INDIVIDUAL	60-100 GR
	TAZA CAFÉ	70-80 GR
PATATA	UNIDAD GRANDE	250-400 GR
	UNIDAD MEDIANA	150-200 GR
	UNIDAD PEQUEÑA	80-100 GR
MANZANA, NARANJA, PERA, ETC ALMENDRAS, AVELLANAS, ETC	PIEZA MEDIANA	120-180 GR
	PUÑADO MANO CERRADA	15-25 GR
AZÚCAR	SOBRE	6-8 GR
	CUCHARA POSTRE COLMADA	6-8 GR
MAYONESA	CUCHARA SOPERA	20-30 GR
	CUCHARA POSTRE	10-15 GR

## 4. REUTILIZACIÓN

Para facilitar la reutilización de los productos que nos sobran, es recomendable no mezclar los productos con salsas. Productos como carnes y pescados que elaboramos a la plancha o al horno y que vayan acompañados de salsa, serviremos la salsa aparte para facilitar el reutilizado. Productos como el arroz y la pasta que se consumen con salsa, agregaremos solo la necesaria para cada ración guardando cada una por separado.

A continuación detallamos un esquema de las variantes más comunes para la reutilización de los diferentes tipos de géneros.

### Pan



El pan que se nos queda duro lo podemos reutilizar en: sopas de ajo, sopas de cebolla, pan rallado, torrijas, miga de pan para las albóndigas, picatostes, elaboración de pudín de pan (pan de calatrava), migas de pastor.



### Hortalizas y verduras

Las hortalizas cocinadas que no consumamos en el día las podemos reutilizar para la confección de: diferentes tipos de cremas, guarnición de estofados, como complemento de nuestras farsas y rellenos y en algunos casos rebozadas o pasadas por masas de fritura como guarnición de carnes o pescados.

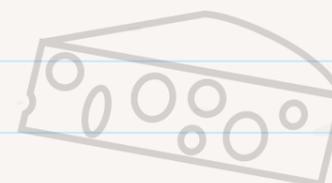


### Legumbres



La legumbre es un producto que con el reposo mejora ostensiblemente, podemos decir que su sabor mejora transcurridas 24 horas. Es un producto que podemos mantener unos días en el frigorífico sin que sus cualidades se vean alteradas, también admite la congelación sin sufrir grandes cambios. Aun así sus usos son diversos: trituradas como cremas, cuajadas como pudín, escurridas como ingrediente principal de algunas ensaladas, también dan nombre a ciertas elaboraciones internacionales, como el hummus, la crema Esau, crema Conti.

### Pastas



La pasta es un producto de complicada reutilización, por ello recomendamos que sólo se moje con salsa lo que se vaya a utilizar en el día, impregnando con aceite lo que no se vaya a utilizar en ese momento. La pasta sobrante se podrá utilizar como ingrediente principal en otro tipo de elaboración intercambiando la salsa (napolitana, boloñesa, etc) También la podremos utilizar como guarnición de diferentes platos.

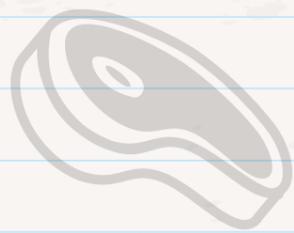


### Arroces

Su uso y reutilización es muy similar a la pasta. Podemos reutilizarlos en otro tipo de elaboraciones como arroces caldosos, cremosos... También podemos reutilizarlos en rellenos, farsas, empanadas como croquetas, deshidratados y fritos como arroz inflado.



## Carnes (pollo, pavo, cordero, cerdo..)



Las carnes en salsa mejoran al igual que los cocidos transcurridas 24 horas, por lo que las carnes estofadas admiten mejor su conservación. Las carnes asadas a la plancha que no aprovechamos en el día las podemos reutilizar en la elaboración de rellenos para lasaña, canelones, como guarnición de pizzas, rellenos para empanadas y empanadillas, elemento principal de nuestras croquetas y según que tipo de productos en multitud de ensaladas.



## Pescados y mariscos

Los pescados en salsa admiten su conservación, los asados a la plancha o al horno no utilizados en el día los reutilizaremos como farsas o rellenos, en salpicones, en croquetas, en albóndigas de pescado o marisco.



## Frutas

Antes de que se nos deterioren las frutas sus usos pueden ser diversos: como guarnición de platos con arroces, pasta... Para realzar ciertas carnes dando matices orientales, para enriquecer nuestros flanes, pudines, para elaboración de salsas o mermeladas de frutas, trituradas y congeladas para la elaboración de nuestros granizados, batidas con nata y helados para crear nuestros propios batidos personalizados, como ingrediente en bizcochos de yogur...



RECETAS PARA  
APROVECHAR  
VERDURAS Y  
LEGUMBRES

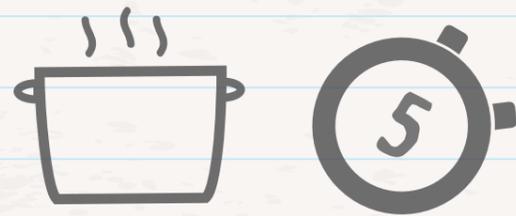
# CREMA DE ESPÁRRAGOS Y ESPINACAS



(ESPÁRRAGOS)

## Para la crema:

Picar finamente la cebolla y el bacon y rehogar con el aceite de oliva. Agregar los espárragos y rehogar también. Pelar y cascar la patata en trozos no demasiado gruesos. Añadirlos a los espárragos, mojar con el caldo de los espárragos y dejar cocer hasta ablandar la patata. Añadir las espinacas, la nata y cocer 5 minutos más. Rectificar de sal, triturar y colar.



*Añadir las espinacas, la nata y cocer 5 minutos más*

## Nota:

Si el agua de los espárragos no fuera suficiente añadir caldo o agua.

## INGREDIENTES (1 ración)

- ESPÁRRAGOS (3 UDS)
- ESPINACAS (50 G)
- PATATA (50 G)
- CEBOLLA (20 G)
- NATA (25 ML)
- BACÓN (15 G)
- ACEITE DE OLIVA (15 ML)
- AGUA DE ESPÁRRAGOS
- PICATOSTES DE PAN

TIEMPO TOTAL:  
**45**  
MINUTOS



## IDEA DE PRESENTACIÓN

Servir la crema en sopera y guarnecer con picatostes de pan tostado o frito.

## NECESITAREMOS

- \* TABLA
- \* CAZO
- \* COLADOR
- \* CUCHILLOS
- \* BATIDORA



# QUICHE

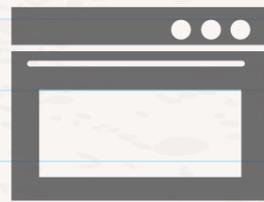
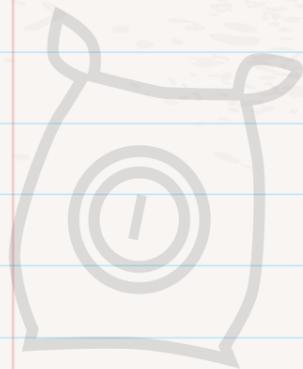
(ESPÁRRAGOS)



## Para la quiche:

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, 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 y espolvorear el queso rallado restante. Hornear a 190°C hasta que cuaje y en la superficie se forme una costra dorada.



190°C

*Hornear a 190°C  
hasta que cuaje.*

## INGREDIENTES

(8 raciones)

ESPÁRRAGOS (6 UDS)

MASA DE HOJALDRE O MASA BRISA (1 UD)

CEBOLLA (1/2 UD)

JAMÓN SERRANO O JAMÓN YORK (50 G)

HUEVOS (3 UDS)

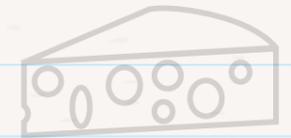
NATA (200 ML)

QUESO RALLADO (150 G + 50 G)

TIEMPO TOTAL:

75

MINUTOS



## IDEA DE PRESENTACIÓN

Racionar la quiche y servirla acompañada de una crema ligera de verduras.



## NECESITAREMOS

\* TABLA

\* RODILLO

\* CUCHILLO

\* VARILLA

\* MOLDE DE HORNO

\* BOL



# CREMA

(LEGUMBRES)



## Para la crema de legumbres:

Calentar agua en una cazuela, 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 los garbanzos. Triturar y colar los garbanzos para retirar los restos del hollejo.

Poner a punto de sal.

Cortar los tropezos antiguos en daditos pequeños y saltear hasta dorar en una sartén.

Cortar en pan en cubos de 1 cm. de lado aproximadamente y freír en aceite caliente.

Sacar a papel absorbente para retirar el exceso de grasa.



*Retirar todos los sacramentos de carne que tengan los garbanzos*

## INGREDIENTES (1 ración)

LEGUMBRES COCIDAS (150 G)

PAN DURO (15 G)

ACEITE DE OLIVA (15 ML)



TIEMPO TOTAL:

15  
MINUTOS

## IDEA DE PRESENTACIÓN

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



## NECESITAREMOS

\* CAZUELA

\* CUCHILLOS

\* CACILLO

\* COLADOR

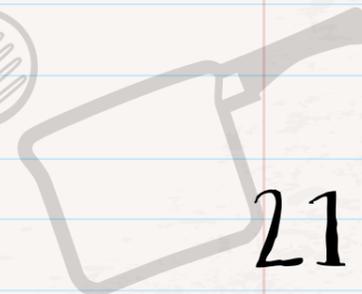
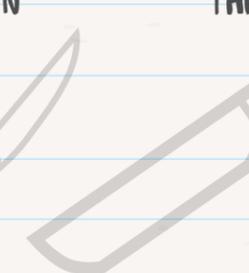
\* BATIDORA

\* SARTÉN

\* BOLES

\* ESPUMADERA

\* TABLA



# ENSALADA

(LEGUMBRES)



## Para la crema de legumbres:

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.

## Para las laminas de bacalao:

Cocer el bacalao en agua, escurrir y sacar láminas.



*Colocar el aro en un plato y desmoldar*

## Para los pimientos rojos:

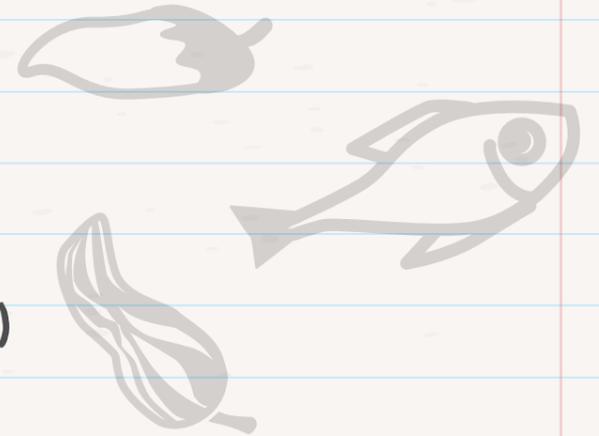
Cortar los pimientos rojos asados en láminas. Echar en un aro metálico la crema de garbanzos, sobre ella los pimientos rojos asados y sobre los pimientos las láminas de bacalao.

Aliñar las lechugas y colocar las lechugas en la parte superior del aro. Colocar el aro en un plato y desmoldar.

## INGREDIENTES

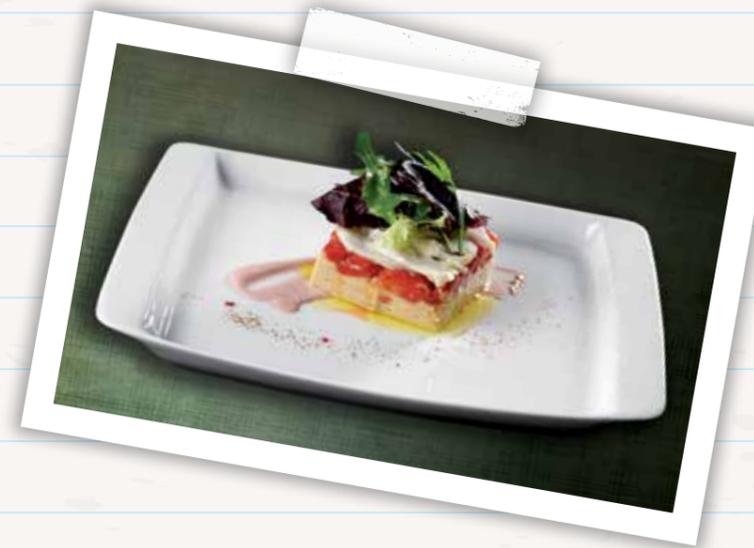
(1 ración)

- GARBANZOS COCIDOS Y ESCURRIDOS (100 G)
- COMINO (1 G)
- ACEITE INTENSO (20 ML)
- PIMENTÓN DULCE (1 G)
- ACEITE DE SÉSAMO (10 ML)
- PIMIENTOS ROJOS ASADOS (40 G)
- BACALAO (50 G)
- LECHUGAS VARIADAS (30 G)



TIEMPO TOTAL:

**30**  
MINUTOS



## ÍDEA DE PRESENTACIÓN

Disponer sobre un plato trinchero de forma armoniosa.

## NECESITAREMOS

- \* BOL
- \* BATIDORA
- \* TABLA
- \* CUCHILLOS
- \* COLADOR
- \* ESCURRIDOR
- \* ARO METÁLICO
- \* CAZO
- \* BANDEJA
- \* ESPUMADERA



# CREMA

(VERDURAS Y PATATAS)



## Para la crema:

Pelar, lavar y cascar la patata. Reservar en agua para evitar que se oxide.

Cocer la patata en agua con sal, cuando la patata esté cocida agregar las verduras cocidas que queremos aprovechar y hervir durante unos minutos. Agregar la salsa de soja y el aceite de oliva, triturar y colar.

## Para los picatostes:

Cortar el pan duro en tacos, freír y sacar a papel absorbente.

Presentación: Presentar la crema en sopera y servir en bol aparte los picatostes de pan.



*cuando la patata esté cocida  
agregar las verduras*

## INGREDIENTES (1 ración)

VERDURAS COCIDAS (150 G)

PATATAS (50 G)

SALSA DE SOJA (15 ML)

PAN SECO (25 G)

ACEITE DE OLIVA (15 ML)

PIMIENTA

SAL

TIEMPO TOTAL:

30

MINUTOS



## IDEA DE PRESENTACIÓN

Presentar la crema en sopera  
y servir en bol aparte los  
picatostes de pan.

## NECESITAREMOS

\* TABLA

\* CAZOS

\* CUCHILLOS

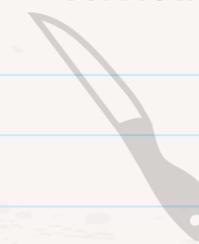
\* CACILLO

\* BOL

\* ESPÁTULA

\* BATIDORA

\* COLADOR





RECETAS PARA  
APROVECHAR  
MARISCO Y  
PESCADO

# CREPS

(MARISCO)



TIEMPO TOTAL:  
**60**  
MINUTOS

## Para los creps:

Templar la leche (no calentar en exceso) y fundir la mantequilla. En un bol tamizar la harina, añadir los huevos y mezclar, añadir la leche y batir con varilla hasta conseguir una mezcla homogénea. Añadir la mantequilla fundida, mezclar, colar la mezcla y dejar reposar en cámara. En una sartén antiadherente caliente, cubrir la base de la sartén con la mezcla de los creps, cocinar hasta que se despeguen los bordes, dar la vuelta, y cocinar por la otra cara. Sacar y reservar tapados para que no se queden secos.

## Para el relleno:

Pelar de cáscaras o zonas duras los restos de marisco. Picar finamente la cebolla y pochar con la mantequilla. Agregar los restos de marisco picados y rehogar a fuego suave, añadir la harina, rehogar 1 minuto y mojar con la leche. Cocer a fuego suave por espacio de 10 minutos, rectificar de sal y pimienta blanca y reservar. Retirar los bordes de los creps para cuadrarlos y rellenar con el relleno una vez frío.

*Cocer a fuego suave por espacio de 10 min.*



## INGREDIENTES

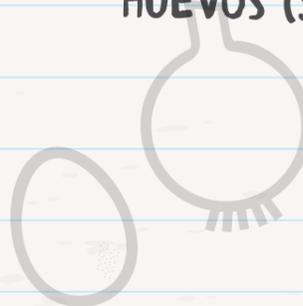
(2 raciones)

### CREPS:

HARINA (200 G)  
LECHE (500 ML)  
MANTEQUILLA (100 G)  
HUEVOS (3 UD)

### RELLENO:

MANTEQUILLA (10 G)  
LECHE (100 ML)  
HARINA (10 G)  
RESTOS DE MARISCO (60 G)  
CEBOLLA (50 G)  
SALSA (BIZKAINA, AMERICANA,..) (125 ML)



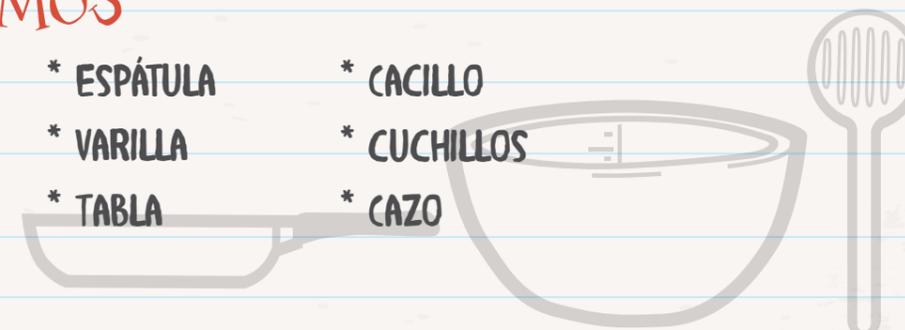
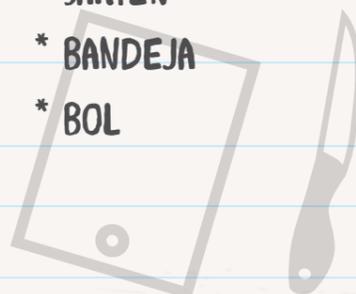
## IDEA DE PRESENTACIÓN

Calentar los creps en el horno o en el microondas y salsear con la salsa que tengamos (americana, bizkaina...)



## NECESITAREMOS

- \* SARTÉN
- \* BANDEJA
- \* BOL
- \* ESPÁTULA
- \* VARILLA
- \* TABLA
- \* CACILLO
- \* CUCHILLOS
- \* CAZO



# SALPICÓN

(MARISCO)



## Para el salpicón de marisco:

Cortar la cebolleta, el pimiento verde y el pimiento rojo en trozos muy pequeños (brunoise). Reservar. Pelar el marisco, cortar en trozos medianos y añadir sobre las verduras. Incorporar el aceite de oliva, el vinagre y la sal. Trabajar el conjunto hasta homogeneizar la mezcla. Reservar en cámara.



*Reservar en cámara.*



## INGREDIENTES

(1 ración)

MARISCO VARIADO (100 G)

CEBOLLETA (15 G)

PIMIENTO VERDE (25 G)

PIMIENTO ROJO (25 G)

ACEITE DE OLIVA (60 ML)

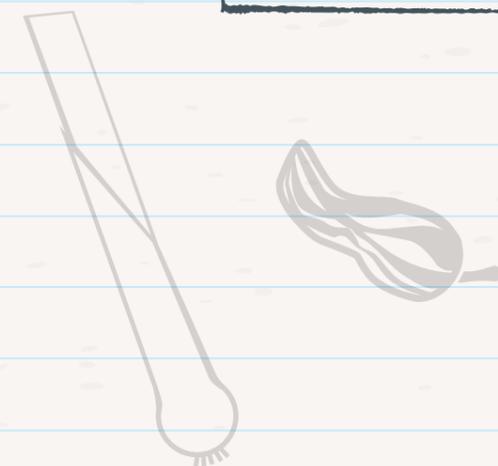
VINAGRE (20 ML)

SAL (CN)

TIEMPO TOTAL:

30

MINUTOS



## IDEA DE PRESENTACIÓN

Disponer el salpicón de marisco sobre plato hondo de forma armoniosa.



## NECESITAREMOS

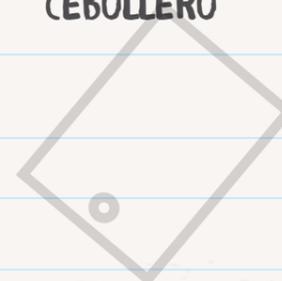
\* TABLA

\* CEBOLLERO

\* PUNTILLA

\* BARREÑO

\* CUCHARA



# BRANDADA DE BACALAO



(BACALAO AL PIL-PIL)

## Para la brandada:

Retirar las espinas y la piel de los restos de bacalao. Cocer las patatas en agua con sal. En un vaso de batir agregar el bacalao, la patata cocida, un poco de leche y la salsa pil-pil y triturar hasta conseguir una pasta consistente. Poner a punto de sal.



*Acompañar de pimientos,  
pan tostado, etc.*

## Nota:

Si los restos de bacalao no fueran con salsa pil-pil, sustituir estos por aceite de ajo al triturar la brandada.

## INGREDIENTES (1 ración)

RESTOS DE BACALAO AL PIL-PIL (150 G)

PATATA (40 G)

LECHE (50 ML)

SALSA PIL-PIL (20 G)

PIMIENTOS ROJOS ASADOS

O DEL PIQUILLO (30 G)

TIEMPO TOTAL:

45

MINUTOS



## ÍDEA DE PRESENTACIÓN

Disponer el salpicón de marisco sobre plato hondo de forma armoniosa.



## NECESITAREMOS

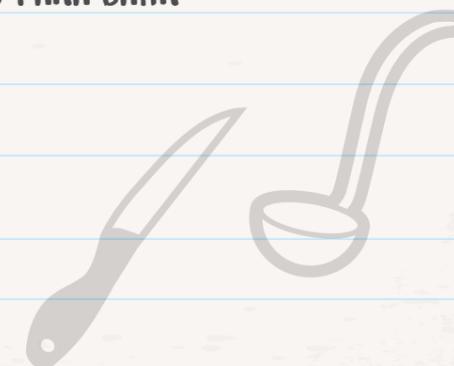
\* TABLA

\* BOL

\* VASO PARA BATIR

\* CUCHILLO

\* BATIDORA



# ENSALADA DE BACALAO



(BACALAO EN SALSA)

## Para la ensalada:

Retirar restos de piel y espinas del 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:

cortar las verduras en juliana y pochar. Lavar la lechuga y cortarla. Lavar los cherries y cortar a la mitad.



*Cortar las verduras en juliana y pochar*



## INGREDIENTES (1 ración)

TIEMPO TOTAL:  
**60**  
MINUTOS

RESTOS DE BACALAO (60 G)  
(PIL PIL, BIZKAÍNA, TOMATE..)

PATATAS (70 G)

CEBOLLA (100 G)

PIMIENTO VERDE (1/4 UD)

PIMIENTO ROJO (1/4 UD)

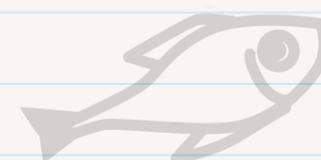
LECHUGA (25 G)

TOMATTOS CHERRY (3 UDS)

ACEITE

VINAGRE

SAL



## IDEA DE PRESENTACIÓN

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



## NECESITAREMOS

\* TABLA

\* ESCURRIDOR

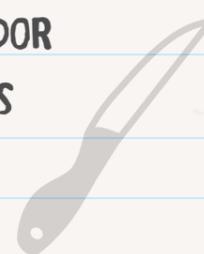
\* CUCHILLOS

\* ESPÁTULA

\* BANDEJA

\* BOL

\* CAZUELA



# ARROZ NEGRO

(CHIPIRONES EN SU TINTA)



## Para el arroz:

Cortar el ajo en trozos pequeños y rehogar con aceite, añadir el arroz y rehogar durante dos minutos. Agregar doble de agua que de arroz, cocer 10 minutos y reposar 5 minutos (arroz pilaf).

Sacar los chipirones de la salsa y trocear.

Rehogar la cebolla, el puerro y los champiñones cortados en dados pequeños con el aceite de oliva. Añadir los chipirones y la salsa y cocer a fuego suave durante 2 minutos. Agregar el arroz y cocinar hasta calentar.



*Agregar doble de agua que de arroz*

## INGREDIENTES

(1 ración)

RESTOS DE CHIPIRONES

EN SU TINTA (80 G)

ARROZ (80 G)

AJO (1 DIENTE)

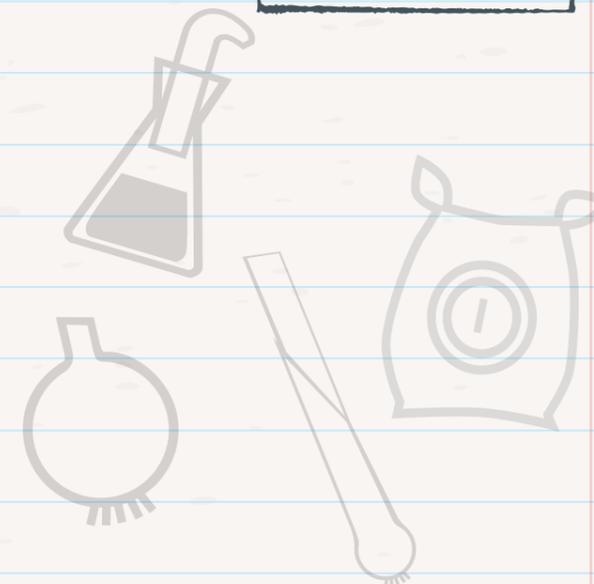
CEBOLLA (25 G)

PUERRO (20 G)

CHAMPIÑONES (1 UD)

ACEITE DE OLIVA (25 ML)

PEREJIL PICADO



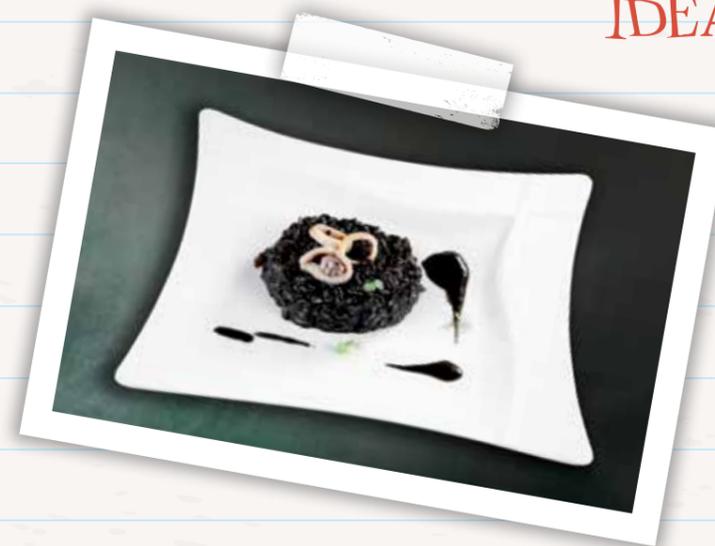
TIEMPO TOTAL:

25

MINUTOS

## IDEA DE PRESENTACIÓN

Emplatar el arroz en el centro del plato con la ayuda de un aro metálico. Decorar con perejil picado.



## NECESITAREMOS

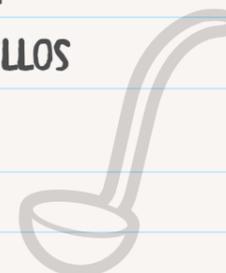
\* TABLA

\* CUCHILLOS

\* ESPÁTULA

\* CAZO

\* BANDEJA



# EMPANADILLAS

(MERLUZA EN SALSA VERDE)



## Para las empanadillas:

Retirar la piel y las espinas de la merluza. Desmenuzar. Picar en trozos pequeños las verduras y pocharlas. Juntar las verduras y la merluza. Si hubiera restos de guisantes, espárragos, 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 empanadillas.

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



*Sellar la masa en el borde con ayuda de un tenedor*

### Nota:

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

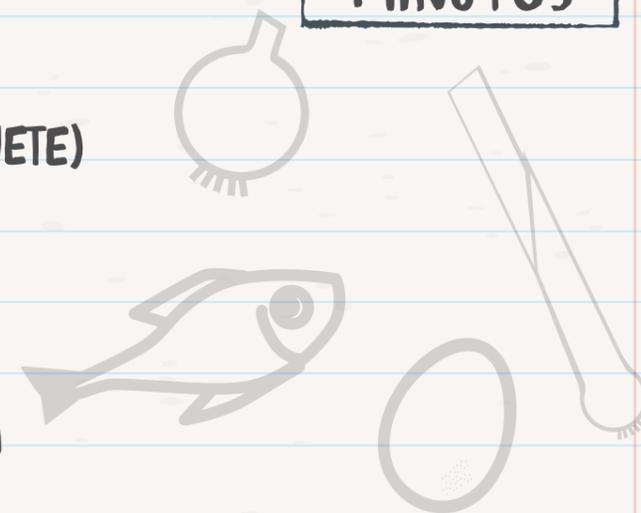
## INGREDIENTES

(3 raciones)

- RESTOS DE MERLUZA EN SALSA VERDE (350 G)
- OBLEAS DE EMPANADILLA (1 PAQUETE)
- CEBOLLA (80 G)
- PUERRO (80 G)
- RESTOS DE GUISANTES, ESPÁRRAGOS, HUEVO COCIDO
- SALSA VERDE

TIEMPO TOTAL:

45  
MINUTOS



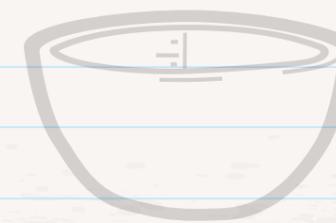
## IDEA DE PRESENTACIÓN

Salsear la base del plato con la salsa verde y colocar encima las empanadillas.



## NECESITAREMOS

- \* CUCHILLO
- \* ESPUMADERA
- \* TABLA
- \* BANDEJA
- \* BOL
- \* SARTÉN
- \* TENEDOR



# ALBÓNDIGAS DE PESCADO

(PESCADO)



TIEMPO TOTAL:  
**30**  
MINUTOS

## Para las albóndigas:

Limpia de piel y espinas el pescado asado y pica con la ayuda del cuchillo dejando una pasta a modo de carne picada.

Remoja la miga de pan duro en leche hasta dejar textura de papilla.

Pica el ajo y la cebolla en trozos pequeños (brunoise) y pocha.

Una vez pochadas las verduras añade la miga remojada, el pescado picado y el huevo. Mezcla todos los ingredientes formando una masa. Sazona.

Forma bolas a modo de albóndigas, enharina y freí. Sacar a papel absorbente e introducir las en la salsa. Cocer durante 5 minutos y servir.



*Cocer durante 5 minutos y servir*

## INGREDIENTES

(1 ración)

PESCADO ASADO (200 G)

MIGA DE PAN DURO (30 G)

AJO (2 G)

CEBOLLA (20 G)

LECHE (10 ML)

HUEVO (1/3 UD)

SALSA (VERDE, NEGRA, TOMATE..) (125 G)



## IDEA DE PRESENTACIÓN

Disponer sobre un plato hondo de forma armoniosa.

## NECESITAREMOS

\* BOL

\* CAZUELA

\* TABLA

\* BANDEJA

\* CUCHILLO

\* SARTÉN

\* ESPUMADERA



# SOPA

(PESCADO)



## Para la sopa:

Elaborar un caldo de pescado con las cabezas y espinas de pescado (blanco, tipo merluza). Hervir durante unos 20 minutos y colar.

Picar las verduras y pochar, agregar el caldo de pescado colado y cocer conjuntamente durante unos 15 minutos.

Triturar y colar.

Agregar los restos de pescado que habremos limpiado de piel y espinas previamente, los langostinos y los mejillones picados.



*Hervir durante unos 20 minutos y colar*

## Nota:

En esta receta además de aprovechar los restos de pescado que tengamos también podemos reutilizar langostinos cocidos o a la plancha, además de mejillones (tigres, al vapor...).

## INGREDIENTES

(1 ración)

CABEZAS Y ESPINAS DE PESCADO (500 G)

RESTOS DE PESCADO (200 G)

LANGOSTINOS (8 UDS)

MEJILLONES (8 UDS)

CEBOLLA (1 UD)

PUERRO (1 UD)

ZANAHORIA (2 UDS)

TOMATE (1 UD)



TIEMPO TOTAL:

90

MINUTOS

## IDEA DE PRESENTACIÓN

Servir en sopera.



## NECESITAREMOS

\* OLLA

\* BANDEJA

\* TABLA

\* ESPÁTULA

\* CUCHILLO

\* COLADOR

\* BATIDORA



# BUÑUELOS DE PESCADO

(PESCADO ASADO)



## Para los buñuelos de bacalao:

Mezclar la mantequilla con el agua y llevar a ebullición. Bajar el fuego, añadir la harina y cocinar a fuego bajo hasta que desaparezca el sabor a harina. Retirar del fuego e incorporar los huevos de uno en uno sin parar de remover. Añadir el pescado, el perejil, la sal y el ajo en trozos pequeños (brunoise). Trabajar la mezcla hasta homogeneizar el conjunto. Formar pequeñas bolas con la ayuda de una cuchara y freír en abundante aceite hasta dorar. Retirar sobre un papel absorbente.



*Formar pequeñas bolas con la ayuda de una cuchara*



## INGREDIENTES (1 ración)

- PESCADO (100 G)
- LECHE (125 ML)
- HARINA (75 G)
- MANTEQUILLA (50 G)
- HUEVOS (2 UDS)
- SAL (CN)
- ACEITE DE GIRASOL (1L)
- AJO (1 UD)
- PEREJIL (CN)

TIEMPO TOTAL:  
**30**  
MINUTOS



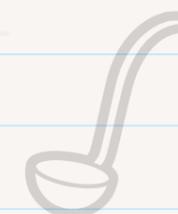
## IDEA DE PRESENTACIÓN

Disponer sobre un plato  
trinchero de forma  
armoniosa.



## NECESITAREMOS

- \* TABLA
- \* CUCHARA PLÁSTICO
- \* CEBOLLERO
- \* VARILLA
- \* PUNTILLA
- \* BARREÑO
- \* CAZO
- \* BANDEJA METÁLICA
- \* PARISINA
- \* ARAÑA



# EMSPANADA

(PESCADO ASADO)



## Para la empanada:

Limpiar el pescado asado de espinas y piel. Desmiggar y reservar. Cortar las hortalizas en juliana fina. Pochar la cebolla hasta dejarla transparente, agregar los pimientos y terminar de pochare. Añadir el pescado, el pimentón, la salsa de tomate y cocinar durante 10 minutos. Escurrir la mezcla resultante para quitar el exceso de líquido.

Extender la mitad de la masa de empanada en una bandeja de horno engrasada (o sobre papel). Añadir el relleno dejando unos 2 cm de margen exterior vacíos. Cubrir con la masa restante doblando hacia el interior los dos bordes para sellar la masa. Pintar con huevo batido la superficie y realizar un orificio en el centro de la empanada para la salida de vapor.

Hornear a 190°C hasta que la masa quede cocinada. Pintar con aceite de oliva para dar brillo.



190°C

*Hornear a 190°C hasta que la masa quede cocinada*

## INGREDIENTES (6 raciones)

MASA DE EMPANADA PREPARADA (1 UD)

PESCADO ASADO (500 G)

CEBOLLA (1 UD)

PIMIENTO VERDE (1/2 UD)

PIMIENTO ROJO (1/3 UD)

SALSA DE TOMATE (200 ML)

HUEVO (1/2 UD)

PIMENTÓN (CN)

ACEITE DE OLIVA (CN)



TIEMPO TOTAL:

90

MINUTOS

## IDEA DE PRESENTACIÓN

Disponer la empanada sobre plato trincherero de forma armoniosa.



## NECESITAREMOS

\* TABLA

\* BANDEJA

\* CUCHILLO

\* COLADOR

\* CAZUELA

\* BOL

\* ESPÁTULA

\* BROCHA

# PUDIN

(PESCADO ASADO)

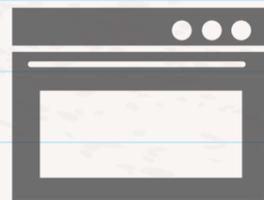


## Para el pudin:

Desmiguar el pescado teniendo cuidado en no dejar espinas, retirando a su vez 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 pudding se nos pegue a las paredes del molde.

Rellenar el molde con la mezcla y hornear a 180 °C al baño María durante unos 30-40 minutos.



180°C

*Hornear a 180 °C al baño María durante unos 30-40 minutos*

## INGREDIENTES (1 ración)

HUEVOS (2 UDS)

NATA (250 ML)

SALSA DE TOMATE (65 ML)

PIMIENTA NEGRA (1 G)

PESCADO ASADO (225 G)

SAL (CN)

TIEMPO TOTAL:

60  
MINUTOS



## ÍDEA DE PRESENTACIÓN

Disponer sobre un plato  
trinchero de forma  
armoniosa.

## NECESITAREMOS

- \* TABLA
- \* CUCHARA PLÁSTICO
- \* CEBOLLERO
- \* VARILLA
- \* PUNTILLA
- \* BARREÑO
- \* CAZO
- \* BANDEJA METÁLICA
- \* HORNO
- \* MOLDE PUDIN





# PASTEL DE CARNE



(CARRILLERAS/RABO...)

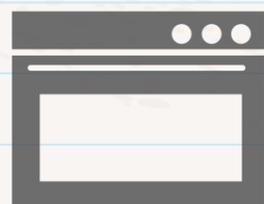
## Para el puré de patata:

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

## Para el pastel:

Separar la carne de su salsa y desmigalar. 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 180° C para calentarlo hasta ver el queso gratinado.



180°C

*Introducir en el horno a 180°C*

## INGREDIENTES (1 ración)

RESTOS DE CARNE ESTOFADA (150 G)

CEBOLLA (80 G)

ZANAHORIA (60 G)

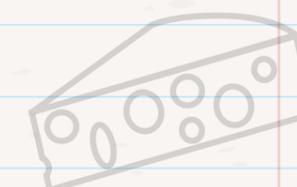
SALSA DE ESTOFADO (100 ML)

PATATAS (200 G)

MANTEQUILLA (50 G)

LECHE (100 ML)

QUESO (30 G)



TIEMPO TOTAL:  
**60**  
MINUTOS

## IDEA DE PRESENTACIÓN

Cortar una porción de pastel y presentar con el resto de la salsa del estofado.



## NECESITAREMOS

\* CAZOS

\* RALLADOR

\* CUCHILLOS

\* ESPÁTULAS

\* TABLA

\* COLADOR

\* PASAPURÉS/ BATIDORA

\* VARILLA



# FAJITAS

(CARRILLERAS/RABO...)



## Para las fajitas:

Desmigar la carne en hebras.  
Cocinar las verduras hasta que estén blandas. Agregar la salsa de tomate y la cayena y remover. Juntar la mezcla con la carne y reservar. Picar la lechuga muy finita.

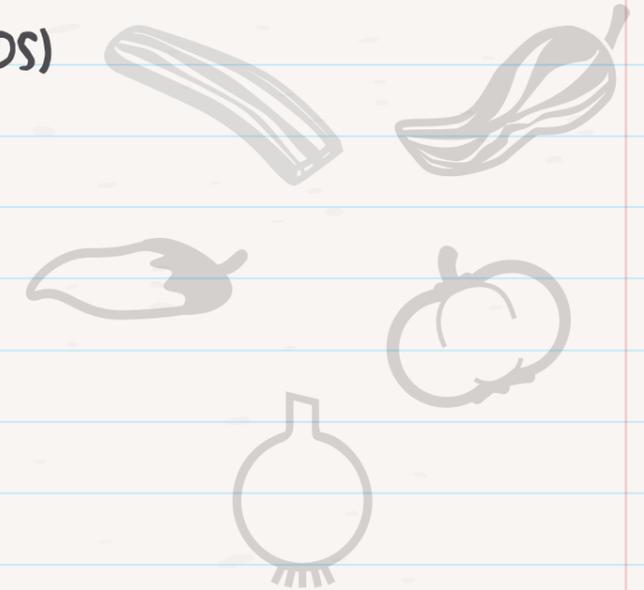


*Desmigar la carne en hebras*



## INGREDIENTES (1 ración)

RESTOS DE CORDERO,  
TERNERA, CERDO, POLLO (200 G)  
TORTILLAS DE TRIGO O MAÍZ (2 UDS)  
CEBOLLA (80 G)  
PIMIENTO VERDE (60 G)  
PIMIENTO ROJO (60 G)  
SALSA DE TOMATE (50 G)  
LECHUGA (40 G)  
NATA (30 ML)  
CAYENA



TIEMPO TOTAL:  
**45**  
MINUTOS

## IDEA DE PRESENTACIÓN

Calentar las tortillas en el microondas o en la sartén, rellenar con la mezcla de carne, agregar la lechuga picada y terminar con un hilo de nata.

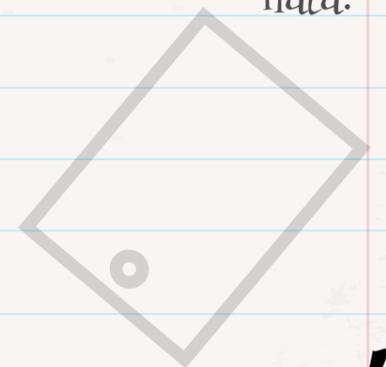
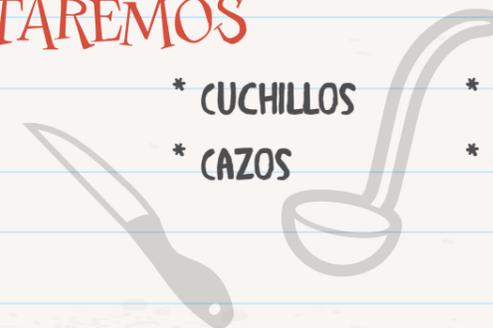


## NECESITAREMOS

\* SARTÉN  
\* BOL

\* CUCHILLOS  
\* CAZOS

\* TABLAS  
\* ESPÁTULAS



# CANELONES - LASAÑA



(CORDERO ASADO)

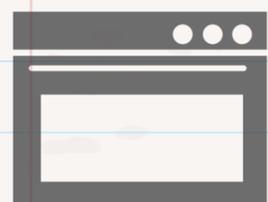
## Para el cordero:

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



## Para los canelones:

Cortar las verduras en trozos pequeños (brunoise) y pochar.  
Agregar el cordero y salsa del cordero para reforzar el sabor.  
Rehogar hasta evaporar el líquido, agregar la harina y la leche.  
Cocinar durante unos 20 minutos elaborando 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.



*Introducir en el horno hasta calentar y gratinar el queso*



TIEMPO TOTAL:  
**45**  
MINUTOS

## INGREDIENTES (1 ración)

CORDERO ASADO (150 G)

AJO (1/2 DIENTE)

CEBOLLA (75 G)

PUERRO (75 G)

ZANAHORIA (50 G)

HARINA (10 G)

LECHE (100 ML)

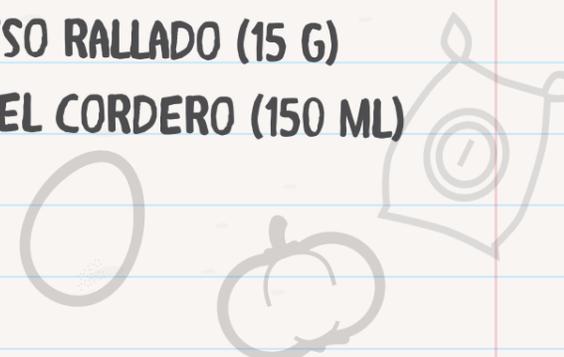
SALSA DE TOMATE (125 ML)

LÁMINAS DE PASTA (3 UDS)

SALSA BECHAMEL (100 ML)

QUESO RALLADO (15 G)

SALSA DEL CORDERO (150 ML)



## IDEA DE PRESENTACIÓN

Disponer sobre un plato  
trincherero de forma  
armoniosa.

## NECESITAREMOS

\* TABLA

\* VARILLA

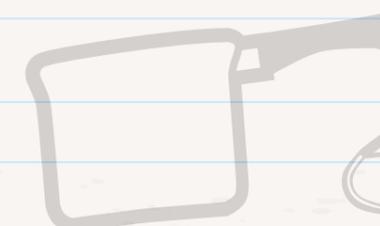
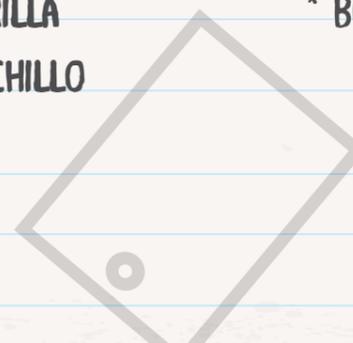
\* CUCHILLO

\* CACILLO

\* BOL

\* CAZUELA

\* RALLADOR



# PASTA BOLOÑESA



INGREDIENTES  
(1 ración)

TIEMPO TOTAL:  
**30**  
MINUTOS

(FILETES)

## Para la pasta boloñesa:

Cortar el filete de ternera en trozos muy pequeños a modo de carne picada.

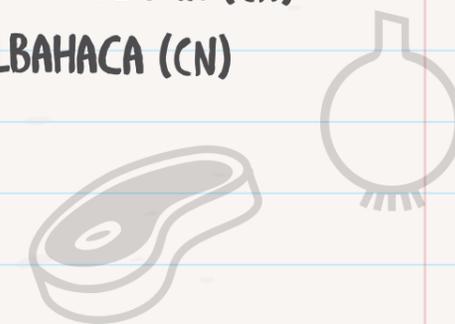
Picar la cebolla, el pimiento verde y la zanahoria en trozos pequeños (brunoise) y pochar, agregar el filete picado, rehogar y mojar con vino tinto. Añadir orégano, albahaca, tomate triturado y cocer el conjunto durante 20 minutos.

Sazonar.

Cocer la pasta en agua hirviendo con sal, escurrir y agregar un chorrito de aceite de oliva. Remover. Saltear los tallarines, disponer en el centro del plato y salsear con la salsa boloñesa. Decorar con queso rallado.

PASTA (70 G)  
FILETES DE TERNERA (1 UD)  
CEBOLLA (30 G)  
ZANAHORIA (30 G)  
PIMIENTO VERDE (30 G)  
CARNE PICADA (50 G)

VINO TINTO (20 ML)  
TOMATE TRITURADO (150 ML)  
OREGANO (CN)  
PIMIENTA NEGRA (CN)  
ALBAHACA (CN)

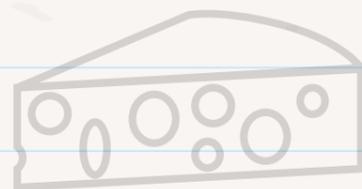


## ÍDEA DE PRESENTACIÓN

Disponer sobre un plato hondo de forma armoniosa.

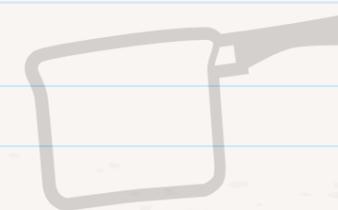


*Decorar con queso rallado*



## NECESITAREMOS

- \* TABLA
- \* BANDEJA
- \* CUCHILLOS
- \* ESPÁTULAS
- \* CAZUELA
- \* ESCURRIDOR
- \* BOL



# CROQUETAS DE POLLO



(POLLO ASADO)

## Para las croquetas de pollo:

Partir la cebolla y el pimiento verde en trozos muy pequeños (brunoise) y cocinar a fuego bajo con un poco de aceite.

Desmiguar el pollo y cortarlo en pedazos pequeños. Agregarlo a la verdura pochada, mezclar y retirar del fuego. Por otra parte elaborar una bechamel; hervir la leche, fundir la mantequilla en una cazuela a parte y añadir la harina, mezclar y cocinar hasta que tome algo de color. Agregar la leche caliente fuera del fuego y volver a este y 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 este con la superficie de la masa de croquetas para evitar la formación de costra.

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

  
*Cocinar durante 20 minutos*



INGREDIENTES  
(1 ración)

TIEMPO TOTAL:  
**120**  
MINUTOS

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 UDS)

PAN RALLADO (150 G)

ACEITE (CN)



IDEA DE  
PRESENTACIÓN

Disponer sobre un plato  
trincherero de forma  
armoniosa.

## NECESITAREMOS

\* TABLA

\* BANDEJA

\* CEBOLLERO

\* SARTÉN

\* PUNTILLA

\* ESPUMADERA

\* CAZO

\* CACILLO

# ENSALADA

(POLLO ASADO)



INGREDIENTES  
(1 ración)

TIEMPO TOTAL:

20  
MINUTOS

## Para el pollo:

Desmigar el pollo retirando la piel y los huesos.

## Para la ensalada:

Saltear el bacón, sacar a una bandeja con papel absorbente y retirar el exceso de grasa. Picar el tomate, la piña y el huevo cocido en dados regulares.

Rallar finamente la zanahoria con la ayuda de un rallador.

Mezclar en un bol la zanahoria, el huevo, el tomate, la piña y el pollo con la mahonesa.

Colocar en el plato la lechuga de base previamente aliñada con la vinagreta, sobre ella la mezcla de pollo y disponer los dados de bacón encima.

POLLO ASADO (70 G)

BACÓN (30 G)

LECHUGA (50 G)

PIÑA (30 G)

ZANAHORIA (30 G)

TOMATE (40 G)

HUEVO COCIDO (1/2 UD)

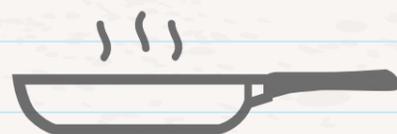
MAHONESA (20 G)

VINAGRETA (15 ML)



## IDEA DE PRESENTACIÓN

Disponer sobre un plato trinchero de forma armoniosa.



*Disponer los dados de bacón encima*



## NECESITAREMOS

\* SARTÉN

\* CAZO

\* BOLES

\* ESPUMADERA

\* TABLA

\* BANDEJA

\* CUCHILLO

\* ESPÁTULA

\* MANDOLINA O RALLADOR





# BATIDO

(FRUTA)



## Para el batido:

Pelar la fruta y cortar en porciones. Introducirla en un recipiente adecuado para batir, agregar el helado, el azúcar y la leche. Triturar con la batidora a máxima potencia. Agregar más leche si fuera necesario y poner a punto de azúcar.

*Agregar más leche  
si fuera necesario*



## Nota:

Según lo dulce que esté la fruta que tengamos, agregamos mayor o menor cantidad de azúcar, y, según la cantidad de agua que tenga nuestra fruta, agregaremos mayor o menor cantidad de leche.

## INGREDIENTES (1 ración)

FRUTA (PLÁTANO, FRESAS,  
MELOCOTÓN...) (200 G)

HELADO (VAINILLA, NATA,  
FRESA, ETC...) (100 G)

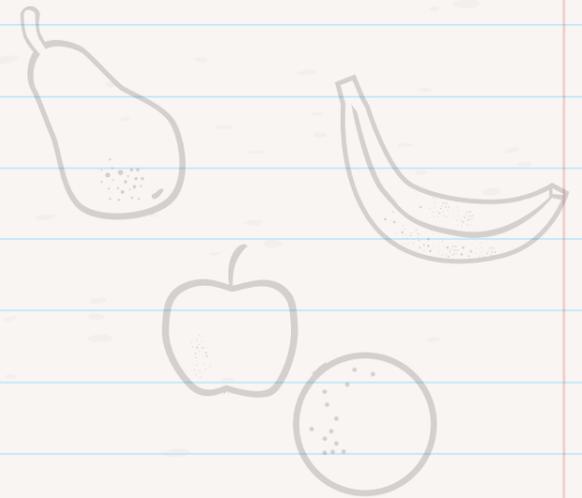
LECHE (100 ML)

AZÚCAR (CN)

NATA MONTADA CON AZÚCAR (40 ML)

TIEMPO TOTAL:

10  
MINUTOS



## IDEA DE PRESENTACIÓN

Servir en copa o vaso  
con pajita acompañado  
de nata montada.

## NECESITAREMOS

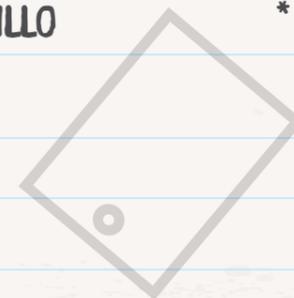
\* BATIDORA

\* BOL

\* PAJITAS

\* CUCHILLO

\* TABLA



# BIZCOCHO DE YOGUR



(FRUTAS)

## Para el bizcocho:

En un bol agregar el yogur natural. Agregar una medida de aceite de girasol, (utilizar el envase lleno del yogur como medida). Continuar con el azúcar, la harina y los huevos. Agregar el sobre de levadura y la ralladura de limón o naranja. Batir toda la mezcla con 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 175°C durante unos 25-30 minutos (hasta cocinar el bizcocho) Dejar enfriar y desmoldar.



175°C

*Hornear a 175°C durante unos 25-30 minutos*

## Nota:

La referencia de yogur está basada en un envase de yogur de 125 g.

Se puede agregar también a la mezcla, granillo de chocolate, frutos secos, etc.

## INGREDIENTES

(1 ración)

FRUTA (2 UDS)

YOGUR NATURAL (1 UD)

ACEITE DE GIRASOL (1 MEDIDA)

AZÚCAR (2 MEDIDAS)

HARINA (3 MEDIDAS)

HUEVOS (4 UDS)

LEVADURA QUÍMICA (SOBRES) (1 SOBRE)

RALLADURA DE NARANJA, LIMÓN

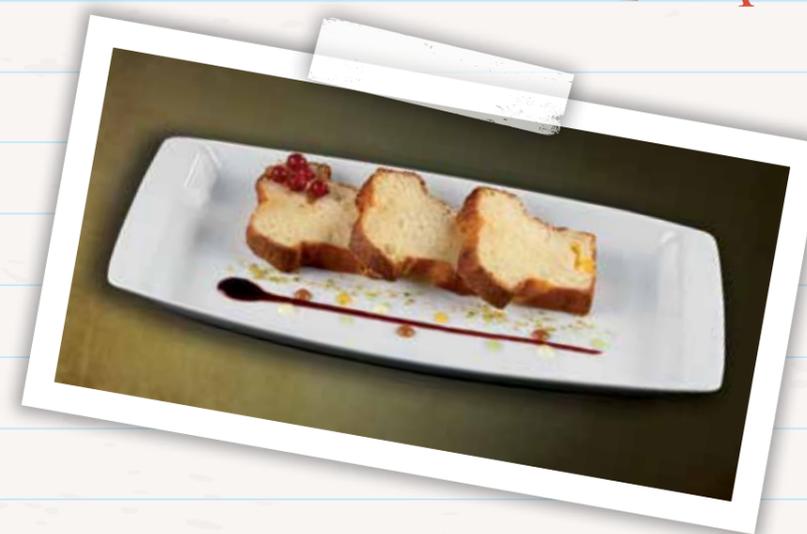
TIEMPO TOTAL:

60  
MINUTOS



## IDEA DE PRESENTACIÓN

Cortar el bizcocho en cuñas y servir acompañado de salsa de chocolate, mermelada, nata, etc.



## NECESITAREMOS

\* BOL

\* TABLA

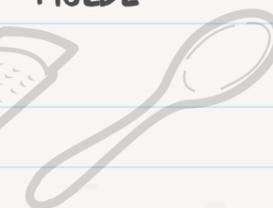
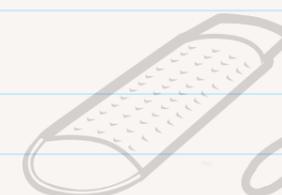
\* BATIDORA

\* CUCHILLO

\* RALLADOR

\* PELADOR

\* MOLDE



# COMPOTA

(FRUTAS)



## INGREDIENTES (1 ración)

FRUTAS VARIADAS (30 G)

AZÚCAR (100 G)

LIMÓN (1 UD)

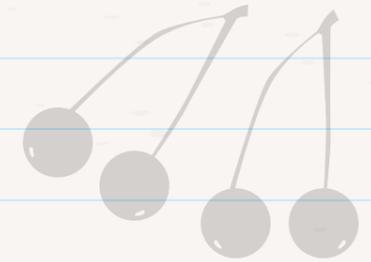
TIEMPO TOTAL:

60

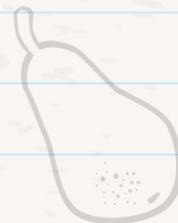
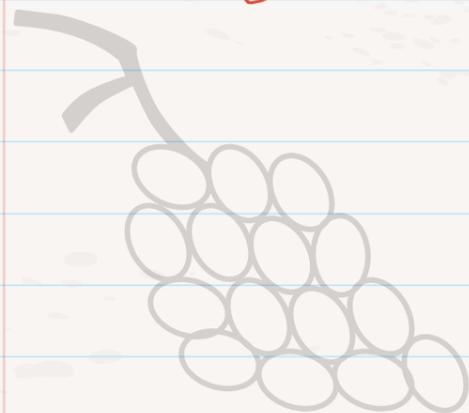
MINUTOS

### Para la compota de frutas:

Pelar y cortar todas las frutas en trozos medianos. Añadir el azúcar, el zumo de limón y llevar al fuego. Tapar y cocinar hasta que el conjunto adquiera una textura espesa. Reservar en cámara.



*Reservar en cámara*



### IDEA DE PRESENTACIÓN

Disponer la compota sobre plato hondo de forma armoniosa. Se puede acompañar con frutos secos, yogur, cuajada...

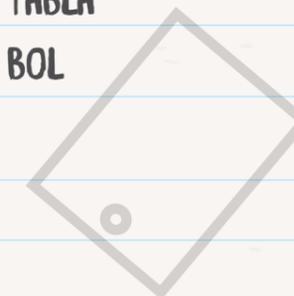
### NECESITAREMOS

\* CUCHILLO

\* PELADOR

\* TABLA

\* BOL



# MACEDONIA

(FRUTAS)



TIEMPO TOTAL:

30  
MINUTOS

## Para la macedonia de frutas:

Pelar y cortar todas las frutas en trozos medianos.

Se puede jugar con las formas, dados, láminas, medias lunas, frutas enteras (las más pequeñas).

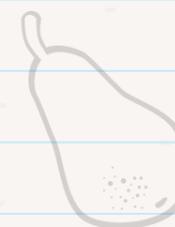
Añadir el zumo de naranja y macerar en cámara.

## INGREDIENTES

(1 ración)

FRUTAS VARIADAS (200 G)

NARANJA (1 UD)



## IDEA DE PRESENTACIÓN

Disponer la macedonia de frutas sobre plato hondo de forma armoniosa. Se puede acompañar con nata montada, helado, frutos secos, yogur, cuajada...

*Añadir el zumo de naranja  
y macerar en cámara*



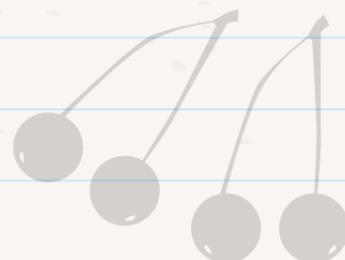
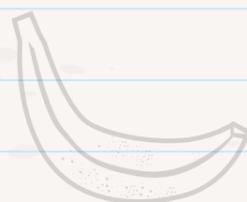
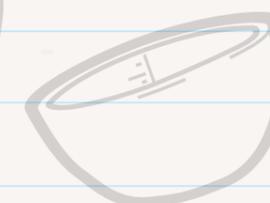
## NECESITAREMOS

\* CUCHILLO

\* PELADOR

\* TABLA

\* BOL



# TARTA TATIN

(FRUTA)



## Para la tarta:

Mezclar el azúcar y la canela.

Pelar la fruta y cortar en cuartos de forma longitudinal.

En un molde para tartas colocar 35 gr de mantequilla en la base.

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 consigamos encajar las frutas. 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, colocar sobre ella, y hornear durante 20 minutos más. Dejar enfriar y desmoldar.



*Hornear durante  
20 minutos más*

## Nota:

En lugar de espolvorear el azúcar se puede realizar un caramelo rubio sobre la base del molde y colocar la fruta y la mantequilla sobre él, antes de introducirlo en el horno.

## INGREDIENTES

(10 raciones)

MANTEQUILLA (45 G)

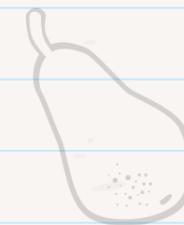
AZÚCAR (45 G)

CANELA (2 G)

FRUTA (600 G)

HOJALDRE (100 G)

MERMELADA



TIEMPO TOTAL:

**120  
MINUTOS**

## IDEA DE PRESENTACIÓN

Cortar la tarta en cuñas y presentar con la mermelada.



## NECESITAREMOS

\* BOL

\* ESPÁTULA

\* VARILLA

\* MOLDES





# MIGAS

(PAN)



## INGREDIENTES (1 ración)

PAN DURO (200 G)

PANCETA (50 G)

CHORIZO (50 G)

AJO (1 DIENTE)

ACEITE (10 G)

AGUA

TIEMPO TOTAL:

45

MINUTOS

### Para las migas:

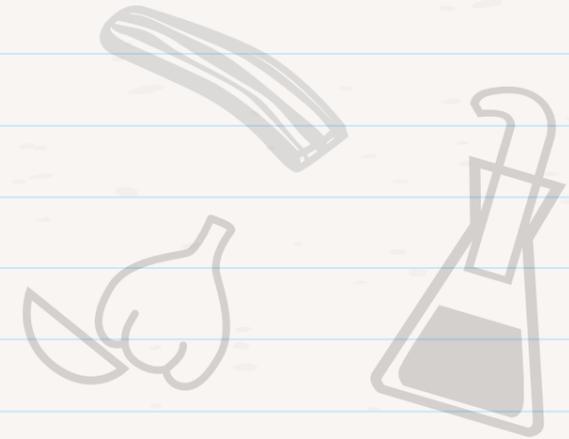
Picar el pan, la panceta y el chorizo en trozos regulares y pequeños. Cortar el ajo a la mitad.

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. Espolvorear 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.

*Seguir removiendo  
durante 10 minutos*

### Nota:

Si no dispusiéramos de panceta añadiríamos más cantidad de aceite al sofreír el ajo.



### IDEA DE PRESENTACIÓN

Poner las migas en un plato hondo y acompañarlas de melón, uvas, etc.



### NECESITAREMOS

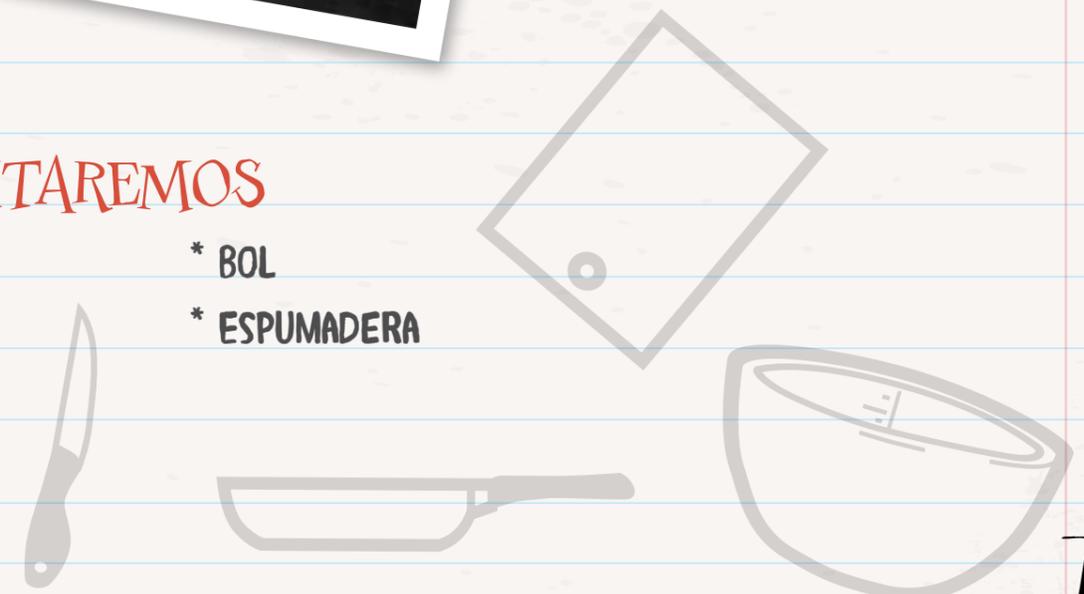
\* CUCHILLO

\* TABLA

\* SARTÉN

\* BOL

\* ESPUMADERA



# PUDIN DIPLOMÁTICO



(ROSCON DE REYES)

## Para el pudín:

Con 80 gr del azúcar elaborar un caramelo rubio y echarlo sobre la base del molde de pudín.

Hervir la leche restante infusionándola con canela en rama y peladura de naranja y 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 de roscón, brioche... cortado en rebanadas.

Volcar la mezcla resultante sobre el molde caramelizado e introducir en el horno al baño maría hasta su cuajado. Reposar en cámara hasta que enfríe y desmoldar.

## INGREDIENTES (7 raciones)

PAN BRIOCHE, ROSCÓN DE REYES,

PANETTONE... (150 G)

LECHE (1 L)

AZÚCAR (260 G)

HUEVOS (8 UDS)

MERMELADA (200 G)



TIEMPO TOTAL:

45

MINUTOS

## IDEA DE PRESENTACIÓN

Cortar una porción y presentar con la mermelada.



## NECESITAREMOS

\* CAZO

\* CUCHILLO

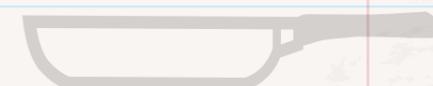
\* SARTÉN

\* TABLA

\* VARILLA

\* MOLDE DE PUDDING

\* BOL



*Introducir en el horno  
al baño María*



# SOPA DE AJO

(PAN)



## Para la sopa de ajo:

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 del 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.

*Cocinar a fuego suave*



## Para el huevo hilado:

Batir el huevo e incorporar sobre la sopa, en forma de hilo fino sin parar de remover. Retirar del fuego y reposar unos minutos.

## INGREDIENTES (1 ración)

- AJO (3 DIENTES)
- GUINDILLA CAYENA (1 UD)
- ACEITE DE OLIVA (30 ML)
- PAN (8 G)
- PIMENTÓN (CN)
- PIMIENTO CHORICERO (1 UD)
- TOMATE FRITO (40 G)
- AGUA O FONDO DE AVE (400 ML)

TIEMPO TOTAL:

**30**  
MINUTOS

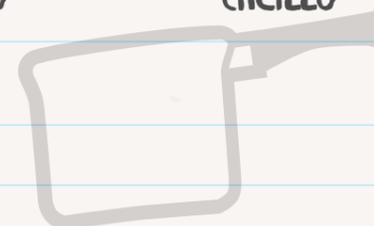


## IDEA DE PRESENTACIÓN

Disponer sobre un plato hondo de forma armoniosa.

## NECESITAREMOS

- \* TABLA
- \* CUCHARA
- \* CEBOLLERO
- \* PUNTILLA
- \* CAZO
- \* CACILLO



# TORRIJAS

(PAN)



## Para las torrijas de pan:

Cortar el pan del día anterior en rebanadas de 1,5 cm de grosor y colocarlo en una bandeja que posea bordes altos.

Hervir la leche junto con el azúcar, la corteza de limón (sin nada de pulpa) y la canela en rama. Al hervir retirar del fuego y tapar con papel film. Dejar reposar infusionando durante una media hora. Transcurrido el tiempo, ir echando la leche por encima de las rebanadas de pan de forma que se hidraten.

Reposar una hora más o menos las rebanadas de forma que absorban correctamente la leche.

Batir el huevo y pasar las torrijas una vez remojadas por el huevo batido. Freír en el aceite de girasol y sacar a papel absorbente.

Espolvorear en una bandeja canela en rama y un poco de azúcar, depositar las torrijas fritas aun calientes en la bandeja y volver a espolvorear con la canela y el azúcar.

Se pueden presentar con natillas de base, salsas de frutas, salsas de chocolate, etc.



*Depositar las torrijas fritas  
aun calientes en la bandeja*

## INGREDIENTES

(10 raciones)

PAN DURO (1 BARRA)

LECHE (1/2 L)

AZÚCAR (80 G)

CANELA EN RAMA (1/2 UD)

PELADURA DE LIMÓN (1 UD)

HUEVOS (1 UD)

ACEITE DE GIRASOL (100 ML)

CANELA MOLIDA (CN)

TIEMPO TOTAL:

120  
MINUTOS



## IDEA DE PRESENTACIÓN

Disponer sobre un plato  
trincherero de forma  
armoniosa.

## NECESITAREMOS

\* BANDEJAS

\* ESPUMADERA

\* BOL

\* CUCHILLOS

\* CACILLO

\* TABLA

\* CAZO

\* SARTÉN

