

Sabroso reciclaje



**67 recetas con
sobras de comidas**



**Centro Público E.P.A.
Monterroso - Lugo
Centro Penitenciario de Monterroso**

LOS COCINEROS

Las recetas recogidas en este recetario fueron elaboradas por Víctor López Fente (cocinero del centro penitenciario de Monterroso) y por Pedro Cantero Soto (director de la Escuela de Adultos de dicho centro).

Para identificar el autor de cada una de ellas, al lado del nombre apare un círculo. El **AZUL** identifica a Víctor López y el **ROJO** a Pedro Cantero.

Cada receta está enmarcada en un color identificativo, como se muestra en la siguiente página, para poder diferenciarlas. Con una solapilla naranja, los entrantes; con una azul; las sopas y purés; verde, las ensaladas y legumbres; azul celeste, los pescados; marrón, las carnes; en rosa, los arroces y las pastas; en amarillo, los huevos y cereales; y, en rojo, los postres.

Este recetario se ha elaborado en el marco del proyecto "LA COMIDA NO SE TIRA", promovido por la Escuela de Adultos del Centro Penitenciario Monterroso (Lugo) en colaboración con la Sociedade Galega do Medio Ambiente (SOGAMA).

ENTRANTES

Pan tumaca
Croquetas de pescado
Croquetas de carne, pollo y verduras
Pimientos rellenos
Croquetas de patatas en excedentes
Croquetas de jamón y pavo
Vinagreta de mejillones y chicharro

SOPAS Y PURÉS

Sopa fría de col y pollo con picatostes
Puré de alubias
Sopa bullabesa
Crema de pescado
Crema de lentejas y huevo frito
Sopa de setas
Sopas de ajo
Caldo injertado con restos de cocido
Sopa de pescado
Migas
Callos
Potaje de garbanzos con grelos

PESCADOS

Aspic de pescado
Tranchas de merluza con pimientos caramelizados
Marmitako de bonito

ENSALADAS Y LEGUMBRES

Ensalada de pollo y sardinas
Ensalada de pasta y judías
Coliflor dubarry
Ensalada de setas
Tartaleta de verduras y tomate
Hummus de garbanzos
Revuelto de espinacas, champiñones y calabacín
Salteado de verduras asadas con patatas
Hummus de alubia canela
Brócoli con patatas y zanahorias

CARNES

Aspic de carne
Bulgur de pollo
Carrilleras de ternera al vino tinto

ARROCES Y PASTAS

Arroz a la cubana
Calzone de fiambre
Wok de pasta con tiras de carne a la plancha
Lasaña
Pelotas de arroz
Spaghetti carbonara con solomillo de cerdo
Arroz con pavo
Tallarines con mejillones y langostinos
Spaghettoni 4 quesos y setas y flor de orégano
Risoni con champiñones y seitán
Arroz con calabaza y seitán
Empanadillas ratatouille
Macarrones con atún y huevo

CONTENIDO DEL RECETARIO

HUEVOS Y CEREALES

Patata duffenoise
Falsa tortilla
Tortilla de macarrones
Tortilla de espinacas
Patatas con agarico
Pan de cebolla símil
Tosta de tortilla con nabizas y setas
Tortilla de grelos con langostinos
Patatas asadas con mojo verde
Pan de pita con acelgas, judías y champiñones

POSTRES

Compota de manzana
Pastel de galletas y mermelada
Arroz con leche, canela y melocotones
Torrijas
Torreznos dulces
Tortilla de caramelo y naranja
Pastel de manzana
Macedonia de frutas y tomate
Mermelada de frutas

RECONSTRUYENDO VALORES

“La comida no se tira”, nos repetían como un mantra nuestras madres a aquéllos que tuvimos el privilegio de disfrutar de una infancia donde la comida todavía se cocinaba en los hogares a fuego lento y con mucho mimo, y además la disfrutábamos en el seno de aquellas grandes familias en las que todo se aprovechaba y compartía, y nada se tiraba. Las compras a granel nutrían entonces las despensas de las casas, y los envases y envoltorios quedaban relegados a casos excepcionales y sólo para aquellos productos que, dadas sus características, así lo requerían.

La comida era apreciada como el fruto del esfuerzo y el trabajo que cada día afrontaba cada hogar, por lo que su derroche no tenía cabida en la filosofía de vida de antaño. A lo largo de los años, este valor se ha ido perdiendo, de la misma forma que se han ido modificando nuestras necesidades y prioridades hasta llegar a un punto crítico en el que la comunidad internacional ha dicho basta.

Desperdiciamos en el mundo un tercio de los alimentos que se producen para el consumo humano, una cantidad con la que se podría dar de comer a millones de personas que cada día se mueren de hambre. Es la paradoja de la opulencia frente a la escasez, de la soberbia frente a la necesidad, y de la inconsciencia frente a la triste realidad.

Porque, cuando desperdiciamos comida, estamos dilapidando recursos naturales (tierra, agua, energía), echando por la borda el trabajo de los agricultores, malgastando el combustible del transporte, generando residuos, emitiendo CO₂ y perdiendo mucho dinero. Ha llegado el momento de poner freno a esta sinrazón. Toneladas y toneladas de alimentos acaban arrojadas cada día al cubo de la basura de nuestras casas, entre otras razones porque compramos sin control, porque no tenemos en cuenta la fecha de caducidad de los artículos perecederos, porque quedan olvidados en las estanterías o en la nevera,



Javier Domínguez Lino
Presidente de SOGAMA

porque hemos cocinado de forma desorbitada o porque sencillamente no sabemos qué hacer con las sobras.

En este recetario, la Escuela de Adultos del Centro Penitenciario de Monterroso (Lugo), de la mano de su director, Pedro Cantero, *alma mater* de éste y otros muchos proyectos medioambientales promovidos por la institución lucense, nos enseñan, en el marco de su proyecto “Don’t waste food” (La comida no se tira), que, a partir de las sobras de los menús, se pueden elaborar fantásticas recetas gastronómicas con las que satisfacer los paladares más exigentes. Nada más y nada menos que nos presentan aquí 67 exquisitos platos reunidos en una recopilación bautiza-

da con el título de **Sabroso reciclaje**. Caldos, cremas, ensaladas, entrantes, tortillas, carnes, pescados y estupendos postres para todos los gustos y distintas corrientes gastronómicas, resultado de la convivencia, en el mismo centro, de personas de diferentes culturas y nacionalidades.

Para Sogama es una satisfacción, y diría que un privilegio, apoyar iniciativas que logran integrar, de forma maestra, la perspectiva ambiental y social. La Escuela de Adultos del Centro monterrosino lo lleva demostrando desde hace años con ese trabajo incansable que supone ayudar a recomponer la vida de las personas a través de la educación en valores.

Muchas gracias a Pedro y a todo su equipo por esta magnífica aportación para hacer frente a un problema, el desperdicio alimentario, con múltiples aristas e impactos a nivel ambiental, económico, social y moral.

Reconstruyamos entre todos esos valores que albergan lo mejor del ser humano y construyamos un futuro mejor para nuestros hijos.

LA COMIDA NO SE TIRA

El Centro de Adultos de Monterroso, ubicado en el Centro Penitenciario de Monterroso, lleva desde hace varios años asumiendo el Desarrollo Sostenible como parte esencial de su programa educativo y de las iniciativas dirigidas a la Reeducación y Reinserción Social de sus alumnos, internos en el Centro Penitenciario

Continuando en la línea marcada a raíz de los Proyectos de Agricultura Ecológica, Reciclaje de residuos plásticos (Construcción de Invernaderos con botellas de agua), Compostaje y Vermicompostaje, todo con el asesoramiento, colaboración y dotación material de SOGAMA (Sociedade Galega do Medio Ambiente), y que desembocó en la publicación del libro “El Huerto Ecológico”, comenzamos un nuevo proyecto: “La comida no se tira”.

El Proyecto “Don’t Waste Food” (La comida no se tira) surgió, en iniciativa conjunta con SOGAMA, como respuesta a la gran necesidad social en la actualidad para paliar, en la medida de las posibilidades de cada individuo o institución, un grave problema de nuestra Sociedad: el desperdicio alimentario. Dos han sido los principales objetivos de este Proyecto: 1.- Concienciar a los alumnos e internos del Centro Penitenciario sobre la importancia de no tirar la comida ya que es un bien escaso a nivel global. 2.- Valorar la necesidad e importancia de una dieta equilibrada, nutritiva y adaptada a los productos de temporada. Durante el curso 2017-18, hemos afrontado este proyecto de un modo realista, analizando la problemática concreta del Centro Penitenciario, a través de un diagnóstico inicial, realizado por los propios alumnos, de la comida que se tiraba cada día.

A partir de aquí, se han realizado numerosas actividades docentes, charlas, conferencias, ciclos de cine, etc., siempre dirigidas al mismo objetivo: Concienciación.



Pedro F. Cantero Soto,
Director Centro de Adultos de
Monterroso (Lugo)
Coordinador Proyecto
“La comida no se tira”

alcance de todos.

Detrás de este pequeño recetario hay un gran trabajo de muchísimas personas, ya que es, simplemente, una muestra de todas las actividades desarrolladas a lo largo de este Curso.

Por ello, quiero agradecer a docentes, equipo directivo del Centro Penitenciario, personal del Centro (personal sanitario, funcionarios, cocineros...), personas del exterior que nos impartieron charlas, a Cáritas y a la propia SOGAMA, que siempre ha estado apoyando cada una de nuestras iniciativas. Pero, especialmente, a nuestros alumnos, cuyo trabajo e implicación nos han demostrado que hay un futuro de esperanza posible para reducir el desperdicio alimentario y de concienciación de una dieta sana y equilibrada. Un saludo a todos y a todas.

Creemos que ha sido todo un éxito ya que, fundamentalmente, conseguimos el principal objetivo: que nuestros alumnos tomaran conciencia personal y, sobre todo, se implicaran de un modo personal. Y ha sido nuestro mayor logro: su mayor logro. Hemos querido, además, ilustrar mediante este recetario, que las sobras de la comida pueden ser “oro” para crear nuevos platos y reciclar puede resultar muy “sabroso” para la vida cotidiana, consiguiendo no solo ahorro personal, sino inducir a un consumo responsable, que es un gran objetivo a nivel mundial, ya que las desigualdades alimentarias, o el derroche de recursos naturales que hay detrás de cada resto de comida son factores que, una sociedad avanzada, no puede tolerar.

● PAN TUMACA

Ingredientes reciclados:

- Tomates pasados
- Pan del día anterior

Otros ingredientes:

- Aceite



Elaboración:

- Pelamos y limpiamos el tomate, la carne del tomate la trituramos con el cuchillo, así aprovecharemos la carne y la piel para elaborar una rosa en este caso.
- A continuación emplatamos de la siguiente manera:
Hacemos tostadas con el pan y lo regamos con un buen aceite de oliva. Decoramos el plato con la flor en nuestro caso.

● CROQUETAS DE PESCADO

Ingredientes reciclados:

- Pescado de fideua
- Cebolla y tomates
- Arroz sobrante
- Pimiento

Otros ingredientes:

- Pan rallado
- Agua
- Harina
- Colorante



Elaboración:

- Separamos la paste de fideua, ya que solo vamos a aprovechar el pescado. Aprovechamos los trozos de cebolla que teníamos cortados y los bordes de los tomates. Los mezclamos con el arroz y un poco de pan rallado, harina y colorante.
- Con la masa resultante, hacemos unas bolas, que rebozamos en pan rallado y freímos en aceite abundante. Presentamos y listo.

● CROQUETAS DE CARNE, POLLO Y VERDURAS

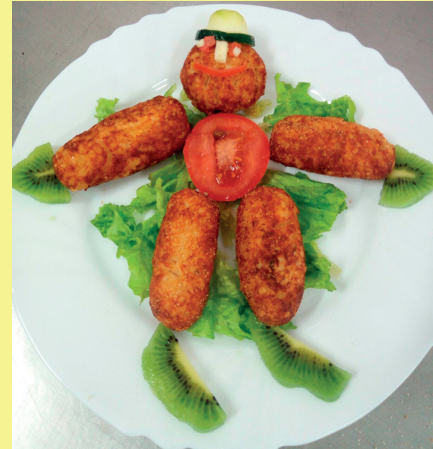
Ingredientes reciclados:

- Carne
- Pollo
- Verduras

Otros ingredientes:

Para la bechamel:

- Leche
- Harina
- Mantequilla



Elaboración

- Picamos fino el pollo, la carne y las verduras sobrantes que reservamos.
- Hacemos una bechamel (con leche, harina, mantequilla y sal; receta en croquetas de jamón y pavo). Añadimos los trozos de pollo y mezclamos bien. Hacemos la forma de la croqueta, las pasamos por pan rallado y freímos.

● PIMIENTOS RELLENOS

Ingredientes reciclados:

- Pimientos
- Macarrones a la boloñesa

Otros ingredientes:

- Aceite



Elaboración:

- Retiramos el rabo de los pimientos y los rellenamos con las sobras de la boloñesa. Freímos a fuego suave.
- A continuación, cogemos las esquinas que nos sobraban de los pimientos y la cebolla. Picamos en daditos y pasamos a pochar en una sartén.
- Procedemos a montar el plato, colocando los pimientos y cubriendo con la mezcla anterior. Listo.

● CROQUETAS DE PATATA EN EXCEDENTES

Ingredientes reciclados:

- Patatas cocidas

Otros ingredientes:

- Un huevo
- Mantequilla
- Harina
- Pan rallado
- Aceite para freír

Elaboración:

- Separamos la clara de la yema de un huevo.
- Homogeneizamos la patata, el huevo y la mantequilla. Creamos una pasta (puré de patata duquesa).
- Metemos la masa en manga pastelera.
- Preparamos la mesa de trabajo espolvoreando harina, hacemos con la masa pastelera un churro de patata y pasamos a cortarlo en trozos más o menos uniformes.
- La pasamos por el pan rallado y pasamos a freírla.
- Con la clara sobrante del huevo vamos a hacer una tortilla que nos servirá de guarnición del plato.



● VINAGRETA DE MEJILLONES Y CHICHARRO

Ingredientes reciclados:

- Sobras de mejillones al vapor y de chicharro en escabeche.

Otros ingredientes:

- Huevos
- Pimiento, cebolleta
- Ajo, perejil, sal
- Aceite de oliva, pimienta
- Vinagre de jerez



Elaboración:

- Cocemos 2 huevos. En una fuente echamos los mejillones y el chicharro troceado.
- Picamos unas tiras de pimiento, una cebolleta y 2 dientes de ajo. Añadimos a la fuente.
- En un bol añadimos un chorro de aceite de oliva, otro de vinagre de jerez, una pizca de sal, pimienta molida, perejil picado y la yema de uno de los huevos. El resto de los huevos los troceamos e incorporamos a la fuente.
- Batimos bien el bol hasta que ligue la vinagreta, añadimos el escabeche del chicharro e incorporamos a la fuente.
- Revolvemos con cuidado, mezclando bien los ingredientes y listo.
- Mejora si se deja reposar unas horas en nevera.

● CROQUETAS DE JAMÓN Y PAVO

Ingredientes reciclados:

- Restos de pavo
- Final del jamón

Otros ingredientes:

- Mantequilla
- Leche
- Harina
- Huevos
- Pan rallado
- Pimienta
- Nuez moscada



Elaboración:

- Picamos la carne de los restos de pavo y el jamón en pequeños taquitos.
- En una cazuela plana, añadimos unos 125gr de mantequilla, derretimos y añadimos unas 10 cucharadas soperas de harina. Doramos. Añadimos leche, poco a poco, a fuego suave y sin dejar de remover con una espátula de madera hasta lograr una bechamel suave sin grumos. Sazonamos con sal gorda (pimienta y nuez moscada -opcional-).
- Agregamos el pavo y el jamón. Mezclamos bien y dejamos enfriar.
- Vamos haciendo la forma de cada croqueta y rebozamos en el huevo y en pan rallado (podemos rallarlo nosotros y así reciclamos pan duro). Freímos a fuego vivo pero sin quemar el aceite hasta que doren y las vamos sacando a un plato con papel absorbente. Y listo.

● SOPA FRÍA DE COL Y POLLO CON PICATOSTES

Ingredientes reciclados:

- Repollo
- Pan
- Pollo cocido

Otros ingredientes:

- Leche
- Nata
- Sal y pimienta



Elaboración:

- Le sacamos las hojas malas al repollo, reservamos los corazones para aprovechar en otros platos y pasamos a cocer esa verdura una vez lavada y cortada.
- Aprovechamos la piel de pollo cocido, la trituramos, la echamos en un recipiente, añadimos un poco de leche y nata líquida, le damos a todo eso un hervor y salpimentamos.
- Pasamos por el colador chino y aprovechamos lo que pasa para mezclar con la verdura previamente cocida intentando la mejor presentación del plato.

● PURÉ DE ALUBIAS

Ingredientes reciclados:

- Alubias sobrantes del almuerzo
- Caldo de la receta anterior
- Picatostes de pan de reseso
- Cucharadita de tomate

Otros ingredientes:

- Nata



Elaboración:

- Con el caldo y las alubias ya cocinadas, lo pasamos por la batidora añadiendo un poco de caldo (siempre que cozamos carne, pollo, verduras, pescado, etc., podemos conservar ese caldo y congelarlo. Así siempre tendremos caldo reciclado que podremos usar para muchos platos)
- Añadimos una poquito de tomate frito y mezclamos.
- Presentamos en un plato con unos picatostes (pan troceados en dados y frito en aceite, una buena forma de reutilizar el pan).

● SOPA BULLAVESA

Ingredientes reciclados:

- Puntas de merluza
- Verduritas
- Mejillones a punto de caducar

Otros ingredientes:

- Aceite
- Salsa de tomate



Elaboración:

- Picamos las verduritas sobrantes que procedemos a rehogar en una cazuela con un poco de aceite.
- Añadimos los trocitos de pescado, unos cuantos mejillones y un poco de salsa de tomate.
- Si tenemos caldo de pescado (de lo contrario utilizaremos agua), añadimos en la cazuela y llevamos a ebullición para realizar la sopa bullabesa. Salpimentamos y listo.

● CREMA DE PESCADO

Ingredientes reciclados:

- Sobras de sopa bullabesa
- Trozos de queso

Otros ingredientes:

- Nata



Elaboración:

- A las sobras de la sopa bullabesa de la receta anterior, añadiremos un poquito de nata, que pasaremos por la batidora, realizando así una crema de pescado.
- En la misma línea, podemos hacerlo con otro tipo de platos similares.
- Decoramos con unos trocitos de queso y tenemos listo un primer plato fácil y reciclado.

● CREMA DE LENTEJAS Y HUEVO FRITO

Ingredientes reciclados:

- Lentejas sobrantes

Otros ingredientes:

- Un huevo
- Dos patatas



Elaboración:

- En la línea de recetas anteriores, utilizaremos lentejas sobrantes.
- Se pasan por la batidora con un poco de nata.
- Freímos un huevo y se lo ponemos por encima.
- Acompañamos con unas patatas fritas.

● SOPA DE SETAS

Ingredientes reciclados:

- Setas
- Cebolla
- Caldo

Otros ingredientes:

- Mantequilla
- Ajo
- Patata



Elaboración:

- Doramos un poco de cebolla en mantequilla, añadimos ajo y las setas. Al cabo de unos minutos añadimos el caldo y la patata previamente pasada por la sartén. Dejamos cocer.
- Batimos todo dejando unos trozos de setas y patata para acabar el plato.

● SOPAS DE AJO

Ingredientes reciclados:

- 5 dientes de ajo
- 2 guindillas
- Pan duro de al menos 2 días (cortados en rodajas finas)

Otros ingredientes:

- 1,5 litros de agua
- 1 huevo
- 2 cucharadas de pimentón dulce
- 1 vasito de vino clarete o rosado
- Aceite de oliva
- Sal



Elaboración:

- Machacamos en un mortero 1 diente de ajo con sal y mezclamos con el vino. En una cazuela ponemos a hervir el agua con sal y añadimos el mortero. Mientras hierve, en una sartén con abundante aceite de oliva, rehogamos las guindillas y el resto del ajo fileteado.
- Cuando esté dorado, añadimos el pimentón y mezclamos fuera del fuego. Añadimos a la cazuela y dejamos hervir.
- En la misma sartén, echamos un poco de agua con sal, y cuando esté templada añadimos el huevo. Revolvemos hasta que ligue y añadimos a la cazuela. Dejamos hervir 5 minutos, rectificamos de sal y listo.

● CALDO INJERTADO CON RESTOS DE COCIDO

Ingredientes reciclados:

- Restos de cocido:
nabizas, zanahorias,
patatas, garbanzos, cebolla,
ajo, puerro, pan duro.

Otros ingredientes:

- Aceite de oliva
- Sal
- Pimentón
- Comino



Elaboración:

- Picar el ajo, la cebolla y el puerro pochando en ese orden en una cazuela con aceite de oliva.
- Cortar en pequeños trozos la verdura y saltear junto a los garbanzos. Añadir una cucharada pequeña de pimentón y remover fuera del fuego.
- Agregar el caldo, una pizca de comino y llevar a ebullición. Hervir 5 minutos tapado, removiendo de vez en cuando.
- Añadir el pan, rectificar de sal y dejar hervido tapado otros 5 minutos.
- Servir y listo.

● SOPA DE PESCADO

Ingredientes reciclados:

- Restos de pescado en salsa
- Caldo de cocer pescado
- Cebolla

Otros ingredientes:

- Sal
- Aceite de oliva
- Pimentón
- Huevos
- Ajo
- Vino blanco
- Guindilla
- Coñac



Elaboración:

- Picar el ajo fino y rehogar en aceite de oliva junto a una guindilla pequeña. Cuando comience a dorar, añadimos media cebolla picadita y pochamos. Agregamos una cucharada de café rasa de pimentón y mezclamos fuera del fuego.
- Añadimos medio vasito de vino blanco y otro de coñac, llevamos a ebullición y cuando reduzca el alcohol agregamos el caldo de espumar el pescado (este caso es merluza).
- Aprovecharemos el proceso para cocer dos huevos.
- Dejamos hervir unos minutos y agregamos el pescado desmenuzado y los huevos picados finos. Llevamos a ebullición y dejamos hervir a fuego lento un par de minutos.
- Dejamos reposar y listo.

● CALLOS

Ingredientes reciclados:

- Sobras de callos

Otros ingredientes:

- Garbanzos, cebolla, ajo
- Tomate natural
- Chorizo de guisar
- Aceite de oliva
- Sal, laurel y orégano



Elaboración:

- Troceamos en trocitos los callos sobrantes y reservamos con su salsa.
- En una olla con agua, sal, una hoja de laurel y un chorrito de aceite de oliva, cocemos los garbanzos unas tres cuartas partes del tiempo total de cocción. Reservamos.
- En una cazuela, sofreímos media cebolla pequeña y dos dientes de ajo. Cuando esté pochada, añadimos el chorizo en rodajas y doramos.
- A continuación, agregamos los garbanzos con un poquito de su caldo, 3 cucharadas de tomate, los restos de callos y una pizca de orégano.
- Llevamos a ebullición y dejamos hervir unos 30 minutos a fuego suave. Rectificaremos de sal y agua si fuese necesario y una vez comprobado que los garbanzos están en el punto deseado, retiramos del fuego. Mejor consumirlos bien reposados, incluso al día siguiente.

● MIGAS

Ingredientes reciclados:

- Pan del día anterior

Otros ingredientes:

- Chorizo fresco
- Panceta fresca
- Ajo
- Agua
- Aceite de oliva
- Pimiento choricero
- Comino y sal



Elaboración:

- Troceamos el pan muy menudo, remojamos ligeramente con agua (salpicando, no empapando), lo envolvemos en un paño y dejamos reposar en nevera unas 2 horas, volteando de vez en cuando.
- Pasadas las 2 horas, en una sartén honda freímos la panceta troceada, escurrimos y reservamos. Quitamos la mayor parte de la grasa, troceamos el chorizo y freímos. Reservamos.
- Lavamos la sartén, añadimos aceite de oliva nuevo, picamos unos dientes de ajo en rodajas y rehogamos. Cuando dore, añadimos el pan y le añadimos comino molido.
- Vamos friendo hasta que tenga un punto crujiente, agregamos 2 cucharaditas de pimiento choricero, la panceta y el chorizo, y mezclamos bien.
- Salteamos un minuto en la sartén y servimos.

● **POTAJE DE GARBANZOS CON GRELOS**

Ingredientes reciclados:

- Sobrantes de grelos congelados
- Sobrantes de verduras para el caldo

Otros ingredientes:

- Garbanzos, judías verdes, zanahoria, patata, pimiento verde y rojo, cebolla, ajo, puerro, tomate, laurel perejil, flor de romero, cúrcuma, aceite de oliva, sal



Elaboración:

- Con los sobrantes de las verduras hacemos un caldo y en él cocemos los garbanzos en la olla con sal y laurel, un poco menos del tiempo establecido.
- En una cazuela rehogamos el pimiento verde, rojo, la cebolla, el ajo y el puerro.
- Añadimos la zanahoria y salteamos. A continuación, la patata en dados y rehogamos.
- Troceamos un tomate pelado, lo sofreímos y añadimos un vasito de vino blanco. Dejamos reducir el alcohol y agregamos los garbanzos con su caldo. dejamos hervir 10 minutos y agregamos las judías troceadas (para textura). Echamos el perejil y la flor de romero picaditos y dejamos hervir 5 minutos.
- Añadimos los grelos congelados, una cucharadita de cúrcuma y dejamos hervir otros 5 minutos, rectificando de sal y agua si es necesario. Listo. Mejor comer reposado.

● ENSALADA DE POLLO Y SARDINAS

Ingredientes reciclados:

- Sardinas rotas
- Pan receso
- Pollo sobrante

Otros ingredientes:

- Huevo
- Ajo
- Aceite
- Lechuga
- Loncha de queso

Elaboración:

- Primeramente, haremos la salsa. Para ello, armamos el huevo con el ajo y el aceite, lo machacamos y nos queda una salsa que reservamos.
- A continuación, procedemos a preparar la ensalada con las sardinas, el pollo cortado tipo juliana, la lechuga, el pan en tiras frito y una loncha de queso cortada en tiras. Por encima ponemos la salsa y listo.



● ENSALADA DE PASTA Y JUDÍAS

Ingredientes reciclados:

- Judías verdes
- Tomate
- Pasta cocida
- Col de Bruselas
- Cebolla

Otros ingredientes:

- Lechuga
- Tomate
- Aceite de oliva



Elaboración:

- Tenemos judías a la gallega sobrantes y las aprovechamos con un poco de pasta también sobrante.
- A partir de estos dos ingredientes, diseñamos una ensalada, a la que le añadimos cebolla cortada, lechuga, tomate, col de Bruselas (ya cocida) y lo regamos todo con abundante aceite de oliva.

● COLIFLOR DUBARRY

Ingredientes reciclados:

- Sobras de patatas y coliflor
- Yema de huevo

Otros ingredientes:

- Queso
- Mahonesa



Elaboración:

- Troceamos la coliflor cocida y la colocamos en un molde.
- Por encima, colocamos queso y pasamos a introducirla en el horno.
- Cuando esté horneado, la presentaremos, en este caso, con un revuelto de la yema del huevo, mahonesa y patata sobrante.

● ENSALADA DE SETAS

Ingredientes reciclados:

- Setas
- Limón

Otros ingredientes:

- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta



Elaboración:

- En temporada, las setas son un producto muy interesante y muchas veces tenemos sobrante.
- En este caso, realizamos una sencilla receta de ensalada, en la que simplemente maceramos las setas con zumo de limón dos horas.
- Posteriormente, escurrimos bien y aliñamos con aceite de oliva, sal y pimienta.
- Decoramos y presentamos.

● TARTAleta DE VERDURA

Ingredientes reciclados:

- Pimientos
- Sobras de lechuga y guisantes

Otros ingredientes:

- 2 huevos



Elaboración:

- Utilizaremos, en primer lugar, los pimientos sobrantes de algún preparado anterior.
- Eliminamos los rabos, picamos y pochamos en una sartén a fuego suave.
- Batimos dos huevos, que mezclamos con los pimientos e introducimos en un molde.
- A continuación, horneamos hasta que quede listo y procedemos a emplatar, decorando al gusto.

● HUMUS DE GARBANZOS

Ingredientes reciclados:

- Restos de garbanzos cocidos
- Pan tostado (del día anterior)

Otros ingredientes:

- Aceite de oliva
- Limón
- Tahini
- Un diente de ajo
- Perejil, cilantro
- Pimienta negra, comino, especias ras
- El hanout, sal y agua

Elaboración:

- En un bol grande echamos los garbanzos cocidos y vamos incorporando los demás ingredientes: un diente de ajo troceado, un buen chorro de aceite de oliva, el jugo de medio limón pequeño, perejil y cilantro picadito, una cuchara de tahini disuelto en agua, las especias y una pizca de sal.
- Batimos con la batidora a media velocidad y vamos añadiendo agua hasta conseguir la textura deseada.
- Rectificamos de sal si fuese necesario y servimos con pan tostado del día anterior.



● **REVUELTO DE ESPINACAS, CHAMPIÑONES Y CALABACÍN**

Ingredientes reciclados:

- Sobras de espinacas cocidas
y trozo sobrante de calabacín

Otros ingredientes:

- Champiñones
- Huevo
- Cebolla
- Ajo, sal
- Aceite de oliva
- Cilantro
- Pimienta



Elaboración:

- Picamos fino las sobras de espinacas cocidas y reservamos.
- En una sartén con aceite de oliva salteamos un poco de cebolla picada, 2 dientes de ajo picadito, el calabacín troceado y los champiñones, en ese orden. Salpimentamos.
- Añadimos las espinacas y el cilantro picado, rehogando un minuto.
- Batimos los huevos, añadimos a la sartén, mezclamos bien y servimos.

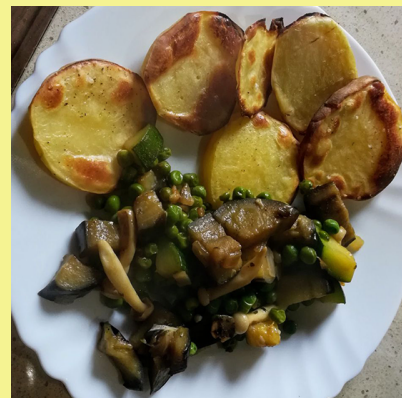
● **SALTEADO DE VERDURAS ASADAS CON PATATAS**

Ingredientes reciclados:

**- Sobrantes de calabacín,
berenjena y guisantes.**

Otros ingredientes:

**- Setas shimeji
- Patatas
- Cebolla, ajo
- Comino
- Salsa de soja
- Sal y pimienta**



Elaboración:

- Pelar las patatas, cortar en rodajas de aproximadamente medio centímetro de grosor, colocar en la rejilla del horno, salpimentar y hornear a 180 grados hasta que se doren.

- En una sartén, rehogar media cebolla picada y dos dientes de ajo.

- Añadir el calabacín y la berenjena troceada en tacos y seguir rehogando.

- Agregar los guisantes y las setas, salar, agregar un par de cucharadas de salsa de soja, una pizca de comino molido, acabar de dorar todo y servimos junto a las patatas asadas.

● HUMMUS DE ALUBIA “CANELA”

Ingredientes reciclados:

- Restos de alubias
- Pan tostado
- (del día anterior)

Otros ingredientes:

- Aceite de oliva
- Limón
- Tahini
- Un diente de ajo
- Perejil, cilantro
- Pimienta negra, comino, especias “ras el hanout”, sal y agua.



Elaboración:

- En un bol grande echamos las alubias cocidas y vamos incorporando los demás ingredientes: un diente de ajo troceado, un buen chorro de aceite de oliva, el jugo de medio limón pequeño, perejil y cilantro picadito, una cuchara de tahini disuelto en agua, las especias y una pizca de sal.
- Batimos con la batidora a media velocidad y vamos añadiendo agua hasta conseguir la textura deseada.
- Rectificamos de sal si fuese necesario y servimos con pan tostado del día anterior.

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA

SOBRE SALSA DE LECHE VAPORIZADA Y GRATINADA DE QUESOS

Ingredientes reciclados:

- Sobrantes de tabla de quesos
- Sobrante de leche vaporizada

Otros ingredientes:

- Brócoli
- Patata
- Zanahoria
- Ajo, puerro
- Aceite de oliva
- Sal, perejil
- Pimienta y cúrcuma

Elaboración:

- Picar los quesos finos y reservar, dejando el azul para la salsa.
- Cocer por un lado el brécol, y por otro las patatas y la zanahoria, en agua con sal y aceite de oliva.
- En una sartén con aceite, rehogar un ajo y un puerro pequeño. Agregar la leche vaporizada, el queso azul, pimienta, perejil picado y una pizca de cúrcuma. Salar y ligar la salsa.
- En una fuente de horno vertemos la salsa, luego las verduras y cubrimos con el queso picado. Metemos en el horno caliente y gratinamos.



● ASPIC DE PESCADO

Ingredientes reciclados:

- Pescado
- Patata
- Tomate
- Lechuga

Otros ingredientes:

- Leche
- Harina
- Mantequilla



Elaboración:

- Utilizaremos merluza y patata cocidas sobrantes.
- Limpiamos la merluza, le sacamos la espina, y la troceamos fino.
- Cortamos las patatas y las aplastamos con el tenedor.
- Después de lavar y aprovechar lo bueno de los sobrantes de lechuga y tomate, lo troceamos..
- Hacemos una bechamel con leche, harina y mantequilla, en las mismas proporciones.
- A continuación, procedemos a montar el plato tal y como se ve en la fotografía

● TRANCHAS DE MERLUZA CON PIMIENTOS CARAMELIZADOS

Ingredientes reciclados:

- Pescado
- Patata
- Tomate
- Lechuga

Otros ingredientes:

- Leche
- Harina
- Mantequilla



Elaboración:

- Limpiamos la merluza, le sacamos la espina, cortamos y aplastamos la patata.
- Después de lavar y aprovechar los buenos, cortamos la lechuga y el tomate.
- Hacemos la bechamel con leche, harina y mantequilla, en las mismas proporciones.
- A continuación procedemos a montar el plato.

● MARMITAKO DE BONITO

Ingredientes reciclados:

- Cola de bonito
- Cebolla, pimiento, puerro

Otros ingredientes:

- Almejas, patatas, ajo, sal, pimienta blanca, guindilla, azafrán, aceite de oliva, laurel y vino blanco



Elaboración:

- Quitamos piel y espinas al bonito. Añadimos hojas de puerro y hacemos un caldo. Mientras, abrimos las almejas en una sartén con aceite.
- En una cazuela con aceite se dora el ajo. Añadimos el pimiento y la cebolla picados y dejamos pochar a fuego lento.
- Mientras, en un mortero, con un poco de sal gorda, echamos azafrán y perejil. Machacamos, añadimos un vasito de vino blanco y reservamos.
- Cuando la cebolla está pochada, chascamos (cortamos rompiendo) las patatas, previamente peladas en la cazuela. Salpimentamos y rehogamos. Añadimos la mezcla del mortero y hervimos a fuego vivo hasta que se evapore el alcohol. Luego echamos el caldo y dejamos hervir a fuego vivo 5 minutos, revolviendo para que no se pegue. Bajamos a fuego lento, tapamos y dejamos hervir hasta que las patatas estén a punto, agitando la cazuela frecuentemente.
- Troceamos el bonito en tacos y salpimentamos. Cuando está la patata, añadimos las almejas y el bonito, rectificamos de sal y dejamos hervir a fuego vivo un minuto y medio. Tapamos y dejamos reposar 7 minutos para que el bonito no se seque. Servimos.

● ASPIC DE CARNE

Ingredientes reciclados:

- Carne
- Patatas
- Tomate y lechuga

Otros ingredientes:

- Leche
- Harina
- Mantequilla



Elaboración:

- En esta receta, seguiremos el mismo procedimiento que en el Aspic de pescado, pero en este caso con la carne y con las verduras a la jardinera, limpiando, triturando bien y mezclando con la patata machacada.
- Después de lavar y aprovechar las partes buenas, cortamos la lechuga y el tomate
- Hacemos bechamel con leche, harina y mantequilla.
- Caramelizamos el pimiento rojo y el tomate para después echar encima del aspic de carne.
- A continuación procedemos a montar el plato.

● BULGUR DE POLLO

Ingredientes reciclados:

- Restos de pollo guisado
- Cebolla, puerro

Otros ingredientes:

- Aceite de oliva
- Perejil
- Sal
- Cúrcuma
- Bulgur



Elaboración:

- Deshuesar los restos de pollo guisado, trocear la carne y reservar.
- Hacer un caldo con la salsa del pollo, los huesos, agua, hojas de puerro y sal.
- Lavar el bulgur con agua fría en un escurridor y reservar.
- En una cazuela plana con aceite de oliva, pochar la cebolla y el puerro, en ese orden. Añadimos el caldo y llevamos a ebullición.
- Agregamos el pollo troceado, el bulgur, perejil picado y una pizca de cúrcuma. Llevamos a ebullición y dejamos hervir 7 minutos a fuego suave y listo.

● CARRILLERAS DE TERNERA AL VINO TINTO

Ingredientes reciclados:

- Vino tinto sobrante
- Sobrantes de limpieza de carrilleras y verduras

Otros ingredientes:

- Carrilleras de ternera, pimiento verde, zanahoria, puerro, cebolla, ajo, perejil, azafrán, patatas, coñac, pimienta, sal, aceite de oliva



Elaboración:

- Limpiar las carrilleras y hacer un caldo con lo sobrante y los restos de verduras. Salar y reducir. Reservar.
- Trocear las carrilleras salpimentadas y saltear a fuego vivo. Cuando estén doradas, agregar un vasito de coñac caliente, flambear y reservar.
- En cazuela de barro con aceite, rehogar ajo fileteado, pimiento en tiras, cebolla picada, puerro y zanahoria.
- En un mortero, machacar el perejil y el azafrán (calentado unos segundos en sartén), incorporar un vaso de vino tinto y agregar a la cazuela cuando esté la verdura rehogada.
- Dejar reducir el alcohol y añadir las carrilleras. Agregar unas cucharadas de tomate frito natural, el caldo y llevar a ebullición.
- Dejar hervir, a fuego lento, sobre una hora.
- Mientras, trocear las patatas en tacos, salpimentar y freír, dorando bien. Escurrir e incorporar al guiso justo al apagarlo. Tapar y dejar reposar 3 minutos. Servir.

● ARROZ A LA CUBANA

Ingredientes reciclados:

- Plátanos pasados
- Salsa de tomate o tomates pasados
- Arroz sobrante

Otros ingredientes:

- Harina
- Aceite para freír los plátanos



Elaboración:

- Utilizaremos para esta receta plátanos que ya empiezan a pasarse, pero aprovechables todavía.
- Pelamos los plátanos y cortamos en rodajas.
- Los enharinamos y freímos en aceite. Reservamos.
- Elaboramos una salsa de tomate con los tomates ya muy maduros, friendo en sartén con un poco de aceite de oliva.
- Montamos el plato con el arroz blanco cocido, el plátano frito y el tomate.

● WOK DE PASTA CON TIRAS DE CARNE A LA PLANCHA

Ingredientes reciclados:

**-Restos de cerdo
a la plancha**

Otros ingredientes:

**- Pasta (en este caso,
pappardelle), huevos,
queso cheddar, aceite de
oliva, sal, ajo,
mantequilla, guindilla,
pimienta**



Elaboración:

- Troceamos en tiras la carne de cerdo y reservamos. Cocemos dos huevos y reservamos.**
 - Ponemos a cocer la pasta en agua con sal, mantequilla y pimienta.**
 - Mientras termina de cocer, en el wok con aceite de oliva añadimos un diente de ajo picado y una guindilla pequeña y doramos.**
 - Cuando coja color, añadimos la carne en tiras, echamos pimienta molida y salteamos.**
 - Escurrimos la pasta, enfriamos con agua fría y agregamos al wok. Salteamos bien.**
 - Agregamos los huevos cocidos picaditos y removemos. Añadimos el queso troceado y removemos hasta que derrita.**
- Apartamos del fuego y servimos con queso espolvoreado opcional.**

● CALZONE DE FIAMBRE

Ingredientes reciclados:

- Restos de fiambre con mala presentación (esquinas, final de la barra...)

Otros ingredientes:

- Harina
- Huevo
- Aceite
- Agua
- Levadura



Elaboración:

- Cortamos el fiambre en trozos.
- Hacemos la masa de pizza con harina, huevo, aceite y agua y levadura.
- Estiramos la masa, le damos la forma que queramos.
- Vertemos el relleno y lo tapamos con otra capa de masa por encima, aprisionándolo por las esquinas para que no se abra.
- Lo metemos en el horno hasta que esté listo.
- Napamos con tomate después de hornearla.

● LASAÑA

Ingredientes reciclados:

- Pimientos morrones
- Macarrones a la boloñesa

Otros ingredientes:

Para la bechamel:

- Leche
- Harina
- Mantequilla



Elaboración:

- En primer lugar, cortamos de manera rectangular los pimientos y reservamos las esquinas sobrantes que podremos reutilizar.
- Cogemos una plancha de pimiento y ponemos encima un poco de los sobrantes de la boloñesa y a continuación bechamel.
- Repetimos el proceso hasta que se nos acabe el producto, teniendo en cuenta que tenemos que acabar poniendo encima la bechamel.
- Horneamos y servimos.

● PELOTAS DE ARROZ

Ingredientes reciclados:

- Atún
- Arroz sobrante
- Huevo del reboce de alguna receta anterior

Otros ingredientes:

- Pan rallado
- Atún



Elaboración:

- Con arroz blanco sobrante, lo iremos mezclando con un poco de atún en aceite haciendo una masa.
- A continuación, con las manos iremos dando forma de pelotas.
- Rebozamos las pelotas en huevo batido y pan rallado, y las freímos.
- Con las pelotas ya fritas, montamos el plato. En este caso, hemos aprovechado el huevo sobrante y un poco de lechuga, pero las opciones son siempre al gusto de quien cocina, y sobre todo de los productos disponibles, que siempre es otra buena opción para aprovechar alimentos sobrantes.

● SPAGHETTI CARBONARA CON SOLOMILLO DE CERDO

Ingredientes reciclados:

- Restos de cerdo a la plancha (solomillo y lomo)
- Cebolla y ajo

Otros ingredientes:

- Nata (carbonara con nata), unas cucharas de tomate natural frito, queso parmesano, sal, pimienta, perejil, orégano y aceite de oliva, mantequilla o aceite al gusto, para cocer la pasta.

Elaboración:

- Cocer la pasta en agua con mantequilla y sal. Mientras cuece, en un wok, salteamos con un chorrito de aceite de oliva la cebolla y el ajo picado. Añadimos la carne troceada y la doramos.
- Escurrimos la pasta y enfriamos un poco con agua fría. Reservamos.
- Añadimos el tomate a la pasta y mezclamos. Batimos los huevos con la nata, incorporamos pimienta y echamos al wok. Agregamos perejil y orégano picado, removemos y echamos la pasta. Mezclamos bien, dejamos que todo ligue y coja temperatura y servimos con parmesano al gusto.



● **ARROZ CON PAVO**

Ingredientes reciclados:

- Restos de pavo guisado y huesos menudos del pavo para hacer el caldo.

Otros ingredientes:

- Arroz, cebolla, pimiento, ajo, tomate frito natural, pimiento choricero, vino blanco, sal y aceite de oliva



Elaboración:

- Con los huesos del pavo que se han reservado se hace un caldo. Se trocean los restos del pavo guisado y se reservan.**
- Desmenuzamos la carne de los restos de pavo y picamos el jamón en pequeños taquitos. Reservamos.**
- En una cazuela plana se rehogan, con aceite de oliva, 2 dientes de ajos enteros y sin pelar, un poco de pimiento verde, rojo y media cebolla.**
- Añadimos el arroz y sofreímos. Agregamos 4 cucharadas soperas de tomate y 2 cucharaditas de pimiento choricero, un vasito de vino blanco. Dejamos evaporar el alcohol.**
- Luego el caldo, el pavo troceado y dejamos cocer a fuego suave 20 minutos. Dejamos reposar un par de minutos y listo.**

● TALLARINES CON MEJILLONES Y LANGOSTINOS A LAS FINAS HIERBAS

Ingredientes reciclados:

- Sobras de mejillones al vapor
- Tallarines

Otros ingredientes:

- Langostinos, cilantro, romero, cebollino, limón, pimienta blanca, mantequilla, sal, aceite de oliva.



Elaboración:

- Troceamos los mejillones y rociamos con un poco de limón y una pizca de agua de su cocción.

Reservamos

- Quitamos y reservamos las cabezas de langostinos. Pelamos las colas, troceamos a la mitad, salpimentamos y reservamos.
- Ponemos a hervir los tallarines en abundante agua con sal, una cucharada de mantequilla y pimienta molida.
- Picamos un poco de romero fresco, cilantro fresco y abundante cebollino fresco.
- En un wok, rehogamos con un buen chorro de aceite de oliva. Extraemos su jugo y retiramos las cabezas.
- Cuando la pasta esté lista, escurrimos y enfriamos con agua fría.
- En el wok, doramos las colas de langostinos y ,cuando cojan color, añadimos la pasta, las hierbas y salteamos un minuto removiendo.
- Agregamos los mejillones, seguimos salteando otro medio minuto, servimos y listo.

● SPAGHETTONI 4 QUESOS Y SETAS Y FLOR DE ORÉGANO

Ingredientes reciclados:

- Setas sobrantes
- Restos de tabla de quesos (azul, cheddar, Edam y emmental)

Otros ingredientes:

- Spaghettoni
- Mantequilla
- Pimienta, sal, ajo
- Aceite de oliva
- Nata, leche, nuez moscada
- Perejil y flor de orégano



Elaboración:

- Picar las setas, trocear los quesos y reservar.
- En una cazuela con agua abundante, a la que añadiremos sal, mantequilla y pimienta, cocer la pasta.
- En una sartén con aceite de oliva, saltear el ajo picadito, agregar las setas, una pizca de sal, perejil picado y dorar las setas.
- Añadimos 150ml de nata líquida y 75 de leche. Echamos un poco de sal, la flor de orégano picada y una pizca de nuez moscada molida y hervimos a fuego suave ligando la salsa, removiendo.
- Añadimos los quesos y dejamos que ligen bien con la salsa.
- Escurrimos la pasta, devolvemos a la cazuela, añadimos la salsa y mezclamos. Servimos.

● RISONI CON CHAMPIÑONES Y SEITÁN

Ingredientes reciclados:

- Champiñones sobrantes
- Desechos de pimiento
- Cebolla, puerro, zanahoria (caldo)

Otros ingredientes:

- Risoni
- Seitán
- Ajo
- Pimienta, cúrcuma
- Aceite de oliva, sal



Elaboración:

- Con los sobrantes de la verdura hacemos un caldo con agua, sal y una pizca de pimienta.
- Troceamos el seitán en tacos, freímos en aceite de oliva hasta lograr una textura crujiente, escurrimos el aceite y reservamos.
- En una cazuela baja rehogamos pimiento rojo y verde, cebolla, un diente de ajo y puerro. Cuando esté pochado, añadimos los champiñones troceados, salpimentamos y seguimos rehogando.
- Añadimos el risoni, el caldo en la proporción indicada, un poco de cúrcuma y dejamos hervir el tiempo señalado.
- A falta de un minuto añadimos el seitán, complementamos la cocción y servimos.

● ARROZ CON CALABAZA Y SEITÁN

Ingredientes reciclados:

- Calabaza sobrante y restos de verduras

Otros ingredientes:

- Seitán, arroz, pimiento verde, cebolla, ajo, puerro, vino blanco, perejil, sal, aceite de oliva, pimienta, colorante, curry y salsa de soja (opcional)



Elaboración:

- Pelamos la calabaza y quitamos la zona central de las semillas, que echamos en una cazuela. En la misma cazuela añadimos los sobrantes de pimiento, cebolla y puerro. Añadimos agua y sal y preparamos el caldo.
- Troceamos la calabaza en tacos y hacemos al vapor hasta que esté algo blandita. Troceamos en tiras, salpimentamos, salteamos en sartén y reservamos.
- Troceamos el seitán, salteamos en la misma sartén y reservamos.
- En una cazuela plana, rehogamos el pimiento, la cebolla, el ajo y el puerro picados. Cuando esté todo pochado, añadimos el arroz y sofreímos.
- Añadimos un chorrito de vino blanco, dejamos reducir y agregamos el caldo.
- Llevamos a ebullición a fuego fuerte un par de minutos, añadimos el perejil picado, una pizca de curry, colorante y dejamos hervir a fuego lento unos 15 minutos.
- Agregamos la calabaza y mezclamos. Cuando casi esté el punto de arroz agregamos el seitán, apagamos el fuego y dejamos reposar cinco minutos.
- Servimos y, opcionalmente, acompañamos con salsa de soja.

● EMPANADILLAS RATATUILLE

Ingredientes reciclados:

- Arroz
- Verduritas

Otros ingredientes:

- Aceite
- Pimentón
- Agua
- Harina
- Levadura (opcional)



Elaboración:

- Picamos fino las sobras de verdura y las pochamos con un poco de aceite y pimentón.
- Hacemos una masa de pan con agua y harina (levadura opcional) y sal para las empanadillas (podemos utilizar de compra).
- Estiramos la masa con un rodillo, la cortamos con la forma deseada, le ponemos el relleno y la cerramos bordeando los bordes con el tenedor.
- Pasamos a freír y montamos el plato a nuestro gusto.

● MACARRONES CON ATÚN Y HUEVO

Ingredientes reciclados:

- Huevos próximos a caducar
- Macarrones
- Espinacas

Otros ingredientes:

- Atún



Elaboración:

- En primer lugar, utilizamos macarrones cocidos sobrantes que reservamos.
- En una sartén, salteamos los huevos haciendo un revuelto.
- Homogeneizamos los ingredientes, mezclándolos bien y presentamos, en este caso con un poco de espinaca sobrante.
- Las recetas de pasta siempre son una buena excusa para aprovechar esos quesos sobrantes, ya duros, que rallaremos y podemos utilizar con ellas.

● PATATA DUFENOISE

Ingredientes reciclados:

- Patatas a punto de oxidarse

Otros ingredientes:

- Aceite
- Leche
- Ajo
- Queso o nata líquida



Elaboración:

- Cortamos las patatas tipo panadera.
- Bañamos la bandeja con aceite y ajo y la mantenemos así el mayor tiempo posible para que se impregne de sabor. Deshechamos el ajo.
- Colocamos las patatas en la bandeja tipo tejado, mezclamos la leche con la nata y vertemos en la bandeja. La patata debe quedar tapada.
- Lo introducimos en el horno a baja temperatura 170-180° el tiempo que necesite.

● FALSA TORTILLA

Ingredientes reciclados:

**- Patata a punto
de oxidarse**

Otros ingredientes:

- Una loncha de queso



Elaboración:

- La base de la receta serán patatas cocidas que a veces nos sobran y están a punto de oxidarse.**
- Hacemos un puré con las patatas, una loncha de queso cortada en tacos mezclada con la patata y la metemos al horno.**
- Damos la forma, emplatamos y ya está lista para comer.**

● TORTILLA DE MACARRONES



Ingredientes reciclados:

- Macarrones a la boloñesa

Otros ingredientes:

- Huevo
- Aceite para freír

Elaboración:

- En primer lugar, cogemos la boloñesa picada y hacemos una masa con huevos (siempre dependiendo de la cantidad de boloñesa que tengamos).
- Con esa masa, elaboramos una tortilla, que pasaremos por la sartén.
- Una vez que tengamos la tortilla, presentaremos el plato. En nuestro caso, hemos aprovechado sobrantes de las esquinas de los pimientos cortados.

● TORTILLA DE ESPINACAS

Ingredientes reciclados:

- Espinacas cocidas

Otros ingredientes:

- Un huevo



Elaboración:

- Tenemos espinacas cocidas sobrantes.
- Vamos a batir huevo y hacer una tortilla.
- Metemos la espinaca, enrollamos la tortilla rellena de espinaca y presentamos en el plato con un trocito de espinaca.

● PATATAS CON AGARICOS

Ingredientes reciclados:

- Setas sobrantes

Otros ingredientes:

- Pimentón
- Agua
- 2 huevos
- Ajo



Elaboración:

- En primer lugar, pelamos y troceamos las patatas. Limpiamos y troceamos las setas, que pondremos a freír, junto a los champiñones durante unos cinco minutos.
- A continuación, añadimos un poco de ajo picado, pimentón al gusto y dos huevos crudos. Mezclamos, añadimos agua y dejamos cocer hasta terminar el plato. Presentamos y listo.

● PAN DE CEBOLLA SIMIL

Ingredientes reciclados:

- Pan
- Cebolla
- Arroz sobrante

Otros ingredientes:

- Agua

Elaboración:

- Picamos la cebolla fina y pochamos sin que coja color.
- Ablandamos el pan con agua, escurrimos y mezclamos con la cebolla, hacemos panecillos y al horno.
- Sacamos y emplatamos con algún tipo de guarnición.



● TOSTA DE TORTILLA CON NABIZAS Y SETAS

Ingredientes reciclados:

-Nabizas y pan del día anterior.

Otros ingredientes:

- Setas**
- Huevos**
- Perejil, sal**
- Aceite de oliva**



Elaboración:

- Se trocean las setas en tiras y se pican las nabizas.**
- En una sartén con un chorrito de aceite de oliva, rehogamos las setas con perejil y sal.**
- Cuando comiencen a dorar, agregamos las nabizas y salteamos.**
- Batimos los huevos e incorporamos la tortilla.**
- Tostamos las rodajas de pan, colocamos un trozo de tortilla y listo.**

● TORTILLA DE GRELOS CON LANGOSTINOS

Ingredientes reciclados:

- Sobras de grelos cocidos.

Otros ingredientes:

- Langostinos,
- Huevos
- Sal, pimienta y
aceite de oliva



Elaboración:

- Quitamos las cabezas a los langostinos y rehogamos en una sartén con aceite de oliva. Retiramos las cabezas y reservamos.
- Pelamos los langostinos, troceamos, salpimentamos y reservamos.
- Picamos los grelos y rehogamos en la sartén. Añadimos los langostinos y seguimos rehogando.
- Batimos los huevos, incorporamos a la sartén y vamos haciendo la tortilla a fuego suave. Servimos.

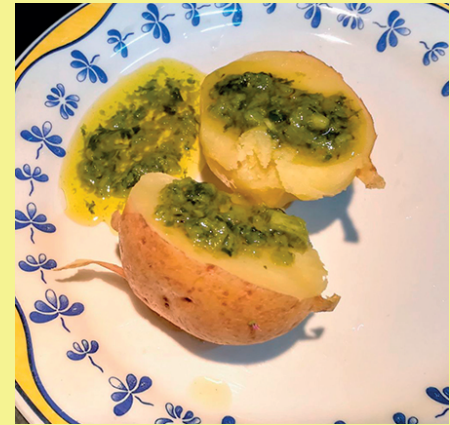
● PATATAS ASADAS CON MOJO VERDE

Ingredientes reciclados:

- Cilantro sobrante y patatas pequeñas de las que quedan en la bolsa

Otros ingredientes:

- Aceite de oliva
- Ajo
- Vinagre y sal



Elaboración:

- En un mortero con una pizca de sal gorda echamos varios dientes de ajo, un manojo de cilantro y machacamos bien. Añadimos abundante aceite de oliva y un chorro de vinagre, removiendo bien hasta que ligue el mojo.
- En un microondas, colocamos las patatas con piel, previamente lavadas, y dejamos que vayan asando hasta que estén blanditas por dentro, que iremos comprobando pinchando con un pincho de morunos o similar.
- Cuando estén listas, cortamos a la mitad, sazonamos al gusto, pelamos y añadimos el mojo verde por encima.

● PAN DE PITA CON ACELGAS, JUDÍAS Y CHAMPIÑONES

Ingredientes reciclados:

- Sobrantes de acelgas cocidas y champiñones

Otros ingredientes:

- Pan de pita, judías verdes, pimiento verde y rojo, cebolla, ajo, perejil, cilantro, pimienta, tomate frito natural, salsa de chile habanero verde, aceite de oliva, sal

Elaboración:

- Saltear los champiñones con ajo, perejil, sal y aceite de oliva. Reservar.
- Saltear las judías verdes en una sartén con aceite de oliva. Añadir la cebolla picada y pochar.
- Agregar el pimiento verde y rojo en tiras y saltear con el cilantro picado ligeramente para que quede con textura.
- Añadir las acelgas picaditas, los champiñones y rehogar. Salpimentamos.
- Echamos el tomate frito natural y sazónador de fajitas, mezclando bien.
- Horneamos el pan de pita, lo rellenos con las verduras y añadimos la salsa de chile habanero verde al gusto.



● COMPOTA DE MANZANA

Ingredientes reciclados:

- Manzanas pasadas

Otros ingredientes:

- Agua
- Azúcar
- Nata



Elaboración:

- Limpiamos las manzanas, las pelamos, les sacamos el corazón y las cocemos en agua y un poco de azúcar hasta que se queden blanditas. Las pasamos por una batidora para que la mezcla quede homogeneizada y pasamos a montar en el plato.
- Con un toque de decoración, en nuestro caso un poco de nata y una flor realizada con la monda de la manzana.

● PASTEL DE GALLETAS Y MERMELADA

Ingredientes reciclados:

- Pan duro
- Galletas, mantequilla, mermelada y leche sobrantes del desayuno

Otros ingredientes:

- Azúcar
- Huevo



Elaboración:

- En un comedor, siempre tenemos muchas sobras del desayuno. En este caso vamos a hacer un pastel con ellas.
- En primer lugar, juntamos el pan y las galletas, que iremos rompiendo y desmenuzando.
- Añadimos leche, huevo y azúcar, y mezclamos hasta que resulte una masa homogénea.
- Ponemos una bandeja con mantequilla, vertemos la masa y la introducimos en el horno (previamente caliente) hasta que se cueza.
- Presentamos en el plato, decoramos y listo.

● **ARROZ CON LECHE, CANELA Y MELOCOTONES**

Ingredientes reciclados:

- Arroz de dietas
- Leche

Otros ingredientes:

- Canela
- Melocotones



Elaboración:

- Aprovecharemos las sobras de arroz blanco, que volveremos a cocer con un poco con leche y azúcar a fuego lento para que se ponga muy meloso.
- Cuando esté bien meloso, lo sacamos y lo colocamos en la bandeja, dejándolo bien esparramado.
- A continuación, espolvoreamos la canela y colocamos las mitades de melocotón en almíbar sobre el arroz.

● TORRIJAS

Ingredientes reciclados:

- Pan de receso

Otros ingredientes:

- Leche
- 1 Huevo
- Aceite para freir
- Canela, anís
(azúcar glass)



Elaboración:

- Las torrijas son una de las formas más tradicionales y sabrosas de aprovechar las sobras de pan.
- En primer lugar, cortamos el pan en rebanadas. A continuación, en un recipiente con leche ponemos las rebanadas y dejamos que se empapen bien.
- A continuación, pasamos las rebanadas de pan por huevo batido y las freímos.
- Escurrimos bien y espolvoreamos con azúcar glas (podemos añadir, canela o anís, al gusto de cada uno)

● TORREZNOS DULCES

Ingredientes reciclados:

- Carne

Otros ingredientes:

- Harina
- Mantequilla
- Azúcar
- Harina
- Agua



Elaboración:

- Al preparar la carne eliminamos grasa, pieles y cortamos en tacos. Pasamos al horno, luego la cocción en aceite a baja temperatura.
- Añadimos un poco de harina, mantequilla y azúcar y, al coger el color tostado del caramelo y la harina, añadimos un poco de agua y cocemos a fuego lento hasta que se pongan blandos.
- Sacamos los torreznos, emulsionamos el líquido restante en la olla y a continuación que aflore la imaginación del artista para emplatarlo.

● TORTILLA CON CARAMELO Y NARANJA

Ingredientes reciclados:

- Arroz
- Naranja pasada

Otros ingredientes:

- Huevos
- Azúcar
- Agua

Elaboración:

- Batimos un par de huevos.
- Hacemos una tortilla.
- Enrollamos la tortilla de arroz convirtiéndola en francesa.
- Hacemos un caramelo crujiente, elaborado a fuego con azúcar y una gota de agua.
- Le echamos el caramelo por encima a la tortilla, ponemos unas rodajas de naranja para decorar.



● PASTEL DE MANZANA

Ingredientes reciclados:

- Manzanas pasadas

Otros ingredientes:

- Azúcar
- Clara de huevo
- Harina



Elaboración:

- Pelamos y limpiamos las manzanas.
- Cortamos la manzana en trocitos pequeños
- Engrasamos y enharinamos un bol.
- Mezclamos un poco de mantequilla y canela con la manzana, el azúcar y la clara.
- Lo metemos al horno y cuando esté listo adornamos. En nuestro caso con merengue de la clara sobrante y un poco de melocotón.

MACEDONIA DE FRUTAS Y TOMATE

Ingredientes reciclados:

**-Frutas y tomates
pasados**

Otros ingredientes:

- Azúcar



Elaboración:

- Utilizaremos, en este caso, frutas que van quedando sin consumir y que siempre suelen acabar en el contenedor verde. Igualmente, con los tomates.**
- En primer lugar, quitamos las partes que puedan estar en mal estado de las frutas y tomates. A continuación, cortamos en trocitos el resto de partes aprovechables.**
- Echamos toda la fruta en un bol, añadiéndoles azúcar al gusto, y con ello ya haremos la macedonia. Presentamos y listo.**

● MERMELADA DE FRUTAS

Ingredientes reciclados:

- Frutas pasadas

Otros ingredientes:

- Agua
- Azúcar



Elaboración:

- Como con la macedonia, las mermeladas son excelentes para aprovechar los excedentes de fruta, especialmente en frutas de temporada.
- Comenzamos limpiando, pelando y eliminando las partes malas de las frutas. Cortamos las buenas en trocitos y a éstas añadimos el azúcar como cuando hacemos macedonia.
- Dejamos reposar, y luego hacemos una cocción con agua y azúcar hasta que resulte una mermelada sólida. La cantidad de azúcar siempre depende del gusto más o menos "dulce" de cada una de las personas.

Este recetario se ha elaborado en el marco del proyecto
" LA COMIDA NO SE TIRA",
promovido por la
Escuela de Adultos del
Centro Penitenciario Monterroso (Lugo)
en colaboración con la
Sociedade Galega do Medio
Ambiente (SOGAMA).



Centro Público E.P.A.
Monterroso - Lugo
Centro Penitenciario de Monterroso