



RECETARIO
DE PLANTAS VERDES

VUELVE A LA MESA





Es un hecho cotidiano, que después de cada comida en casa quede alimento en el recipiente de servir, sin que a ninguno de los que nos sentamos a la mesa en ese momento nos apetezca terminarlo. Esos restos, llamados **sobras**, que son parte de los alimentos que cocinamos a diario, suelen acabar en la basura como parte de la fracción orgánica de nuestros residuos, a no ser que les demos otro uso ¿Cuál? Una posibilidad sería volver a utilizarlos como base para la elaboración de otro exquisito plato.

Seguro que nuestros mayores, licenciados en economía doméstica, no solo podrían darnos muchas opciones para preparar apetitosos platos con las sobras de otros, demostrando que es posible reducir el volumen de residuos generados en casa, tanto en la parte orgánica como en envoltorios y envases.

Con motivo de la celebración de la SEMANA EUROPEA DE LA PREVENCIÓN DE RESIDUOS 2010, del 22 al 28 de noviembre, LLARS VERDES COMUNITAT VALENCIANA ha propuesto un sabroso concurso a las familias participantes en este proyecto educativo, EL RECETARIO DE LLARS VERDES.

La propuesta era sencilla, las familias Llars Verdes de Puçol y Sagunt tenían que dar forma de receta a aquellos platos que cocinan en casa a partir de sobras de otros platos y compartirlas con todos nosotros.

Todas esas ideas que funcionan en los hogares Llars Verdes y que sirven para aprovechar los restos de la comida, ahorrando en residuos y en dinero, están recogidas en este recetario.



ENSALADA DE LENTEJAS CON VINAGRETA DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO Y HUEVO DURO

Ingredientes:

Picada de huevo duro, pimientos del piquillo, aceitunas y cebolla, restos de una ensalada anterior

½ Bote de lentejas

Comino

Aceite de oliva virgen extra

Vinagre

Elaboración:

Se pican los restos de la ensalada. Las lentejas se lavan y se aliñan con aceite, vinagre y comino (que va a facilitar la digestión de la legumbre). Se mezcla todo y a servir.

Consejos:

Las lentejas se pueden sustituir por garbanzos. Este plato es rápido y muy completo nutricionalmente, además es un placer por la diversidad de texturas que ofrece al paladar, desde la suavidad de la lenteja al crujiente de la cebolla.

BUDÍN DE PAN DURO

Ingredientes:

100 gr de pan duro

400 ml de leche

100 gr de azúcar

4 huevos

1 cucharadita de canela molida

Tropezones (pasas, frutos secos, pepitas de chocolate,...)

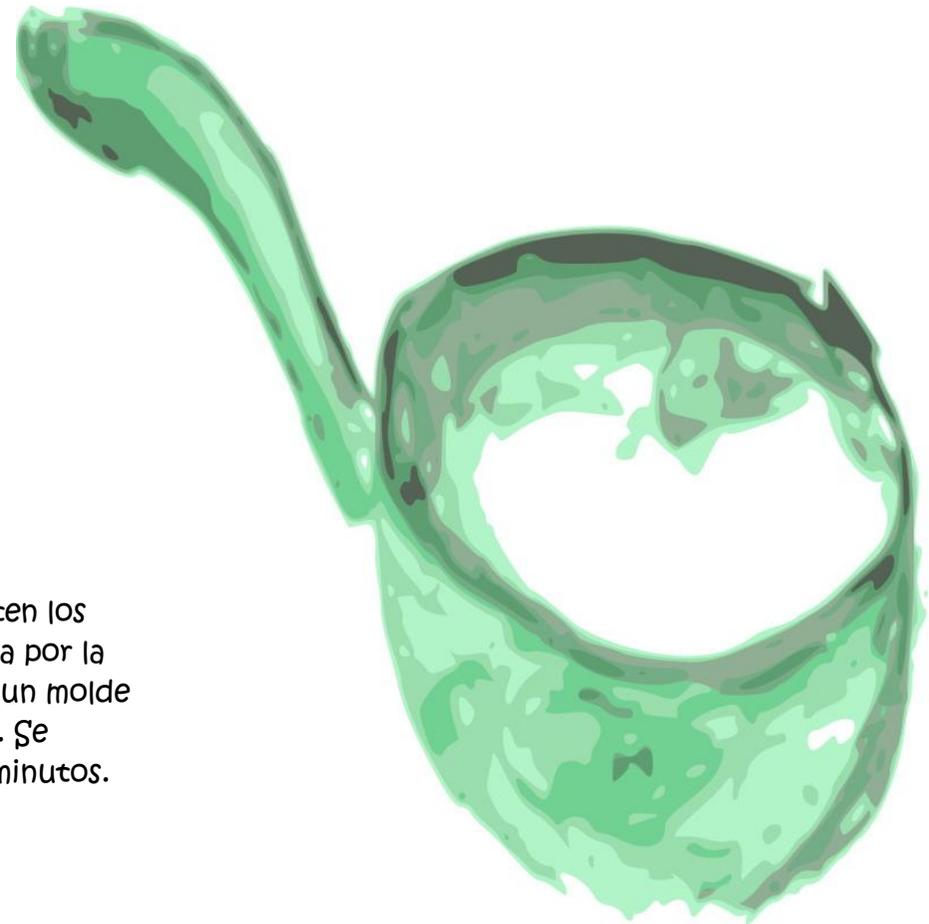
Elaboración:

Se pone a remojo el pan con la leche y el azúcar. Mientras, se batan los huevos y, al finalizar, se añaden a la mezcla anterior. Todo se pasa por la batidora y después se le añaden los tropezones. Se pone todo en un molde para horno, al que previamente se le añadió azúcar caramelizado. Se introduce en el horno a 200 grados al baño maría durante 40-50 minutos.

Consejos:

Pinchar de vez en cuando para ver la cocción.

Decorar con mermelada, sirope, cobertura de chocolate, nata, etc.



SÉMOLA DE TRIGO, SETAS DE TEMPORADA Y TOMATES SECOS

Ingredientes:

Caldo base con los restos de una crema de calabacín mezclada con el caldo de unos guisantes con alcachofas del día anterior

Bulgur (trigo partido) y cuscús integral

Grifola frondosa (o cualquier otra seta de temporada)

2 ajos cortados en láminas

4 tomates secos

Humus

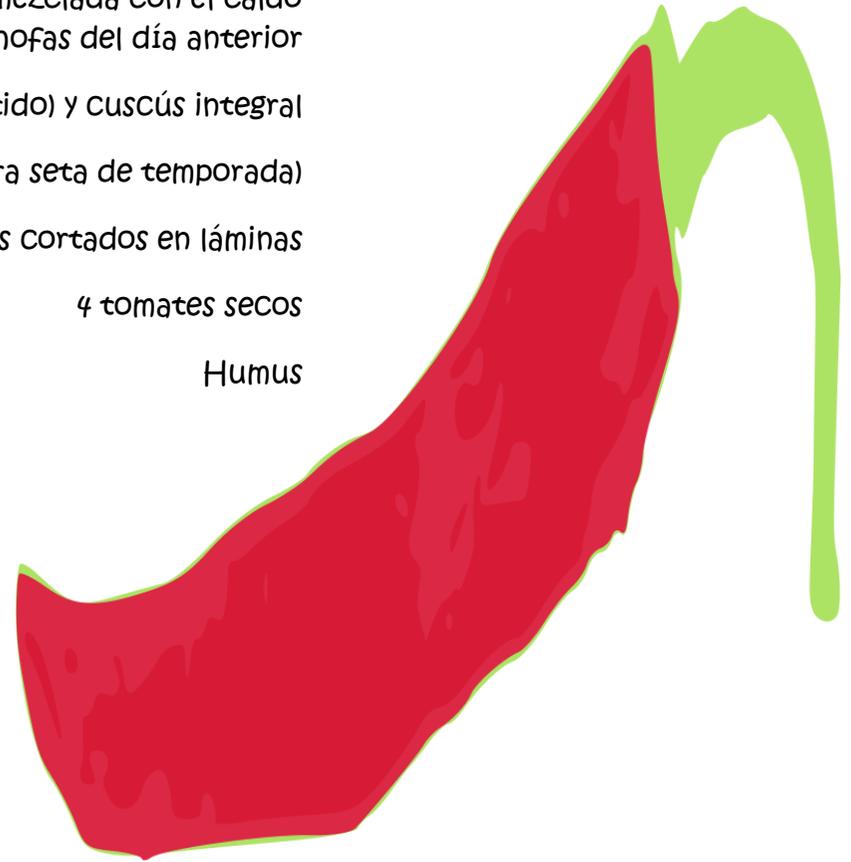
Elaboración:

Calentar el caldo y al hervir, añadir el bulgur y el cuscús. Cocerlo el tiempo necesario. En una sartén, sofreír los ajos y la grifola durante dos minutos, sin dejar que los ajos se quemen. Una vez tenemos las dos cosas, se mezclan.

Consejos:

Servir con los tomates secos cortados en tiras y un poco de humus.

Una buena presentación sería servir el trigo con un molde en el centro del plato y poner alrededor los tomates secos y el humus.





FALAFELS

Ingredientes:

250 grs de garbanzos cocidos de un puchero hecho días atrás

150 grs de okara, resto de hacer la leche de soja

1 cebolla

1 cucharadita de levadura

1 cucharada de cominos

Una pizca de pimienta

Sal

Perejil

Aceite de oliva

Elaboración:

Se mezclan todos los ingredientes y se pasan por la batidora. El resultado se deja reposar al menos 3 horas. Pasado ese tiempo se hacen pequeñas bolas y se fríen en abundante aceite de oliva.

Consejos:

Si te gustan picantes, puedes freír alguna cayena antes de añadir las bolas.

CROQUETAS DE ARROZ

Ingredientes:

Arroz cocido, sobrante de arroz a la cubana

Un puñado de piñones

2 huevos

50 grs de queso rallado

Perejil

Sal

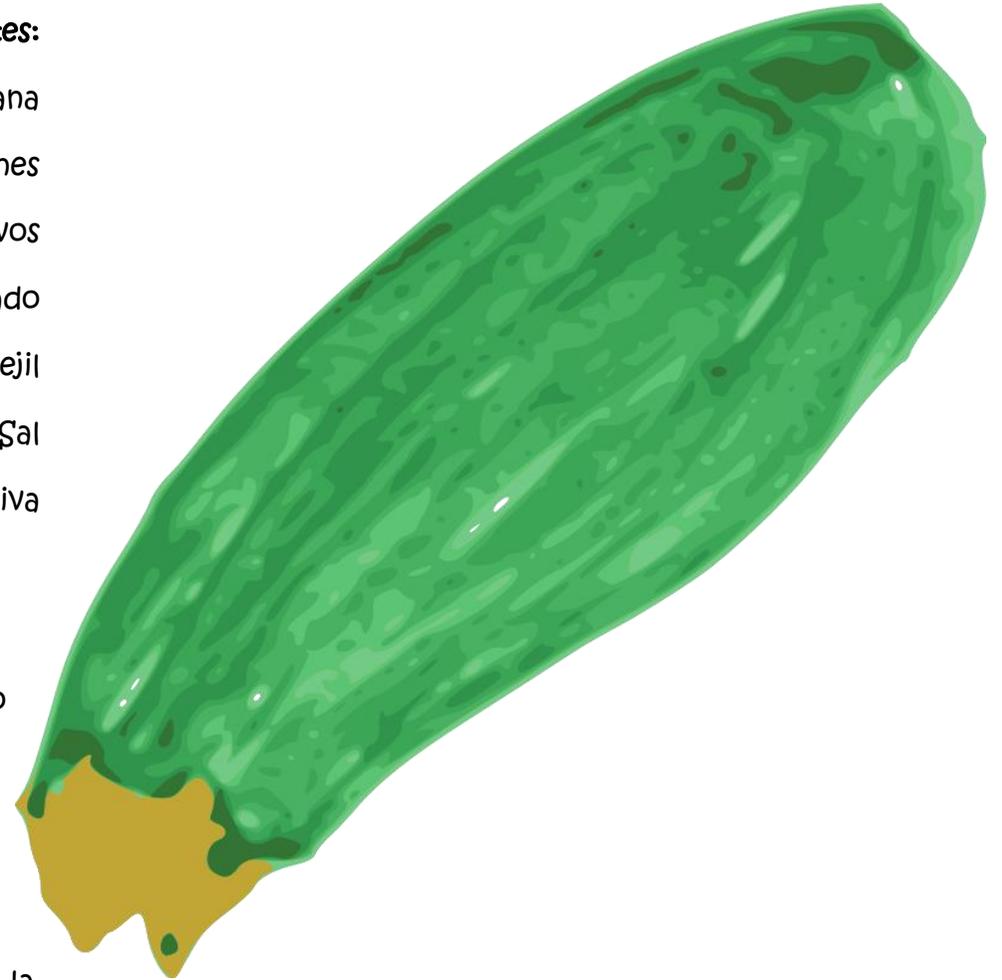
Aceite de oliva

Elaboración:

Mezclar el arroz con las yemas de huevo y después añadir el resto de ingredientes y mezclar bien. Hacer croquetas y freír en abundante aceite de oliva.

Consejos:

Servir con tomate frito y proponer como una variante del arroz a la cubana.



PATÉ DE GARBANZOS

Ingredientes:

Los garbanzos sobrantes del puchero u otro guiso

2 dientes de ajo

1 limón

2 cucharaditas de tahín (puré de sésamo)

Una pizca de pimentón

Elaboración:

Mezclar todos los ingredientes hasta que quede como un paté.

Consejos:

Servir sobre unas tostadas hechas con pan del día anterior.





CASSOLA

Ingredientes:

Restos del cocido (garbanzos, patata, ternera, pollo, chorizo,...)

Caldo de cocido

400 grs de arroz

2 tomates enteros y un tomate triturado

Ajos

Aceite y sal

Elaboración:

Se sofríen los ajos, el arroz y el tomate triturado. Mientras, se desmenuzan los restos de la carne del cocido, excepto la morcilla, y se trocea la patata y la zanahoria. Se mezcla todo en la sartén y se añaden además los garbanzos, sofriendo con un poco de aceite de oliva. Después se pasa todo a una cazuela.

Se añade el caldo hirviendo y se rectifica de sal. Los tomates se parten por la mitad y se colocan sobre el arroz, junto a las morcillas. Añadir sal a los tomates.

Finalmente se mete en el horno a 200-250°C, hasta que se quede seco.

Dejar reposar 10 minutos y servir.

Consejos:

Da gusto comerlo directamente de la cazuela.

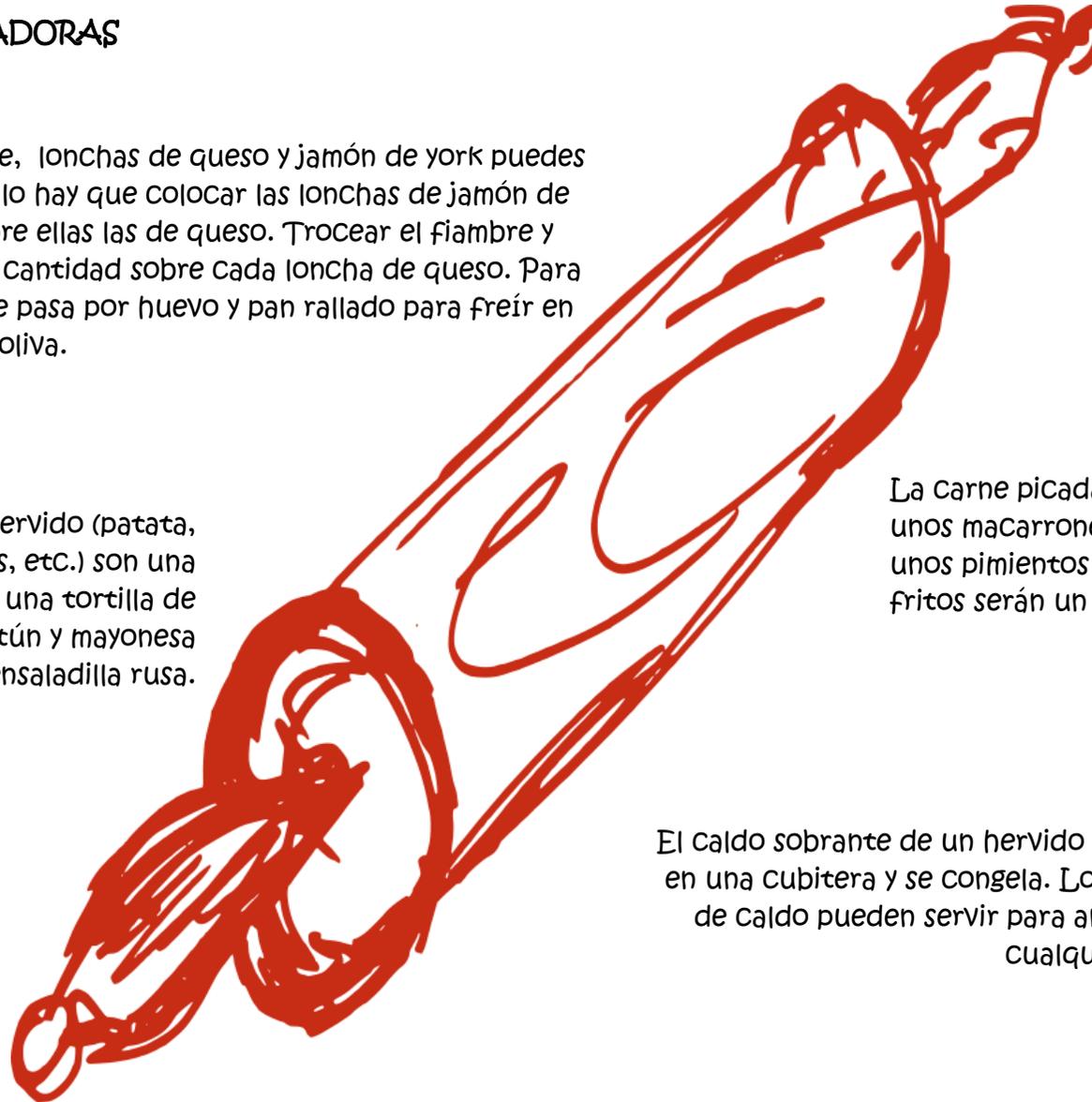
RECETAS RECICLADORAS

Con restos de fiambre, lonchas de queso y jamón de york puedes hacer rollitos. Para ello hay que colocar las lonchas de jamón de york extendidas y sobre ellas las de queso. Trocear el fiambre y colocar una pequeña cantidad sobre cada loncha de queso. Para acabar se enrolla y se pasa por huevo y pan rallado para freír en abundante aceite de oliva.

Las sobras de un hervido (patata, cebolla, judías verdes, etc.) son una buena base para hacer una tortilla de verdura o, añadiéndole atún y mayonesa puede ser una buena ensaladilla rusa.

La carne picada con tomate, sobrante de unos macarrones, puede servir para rellenar unos pimientos del piquillo, que rebozados y fritos serán un buen entrante.

El caldo sobrante de un hervido se coloca en una cubitera y se congela. Los cubitos de caldo pueden servir para añadirlos a cualquier guiso.



RECETARIO LLARS VERDES

ENSALADA DE LENTEJAS CON VINAGRETA DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO Y HUEVO DURO de Imma Juan (Puçol)

BUDÍN DE PAN DURO de Reme Jordá (Sagunt) y Familia Simó Sacristan (Puçol)

SÉMOLA DE TRIGO, SETAS DE TEMPORADA Y TOMATES SECOS de Imma Juan (Puçol)

FALAFELS de Manuela Jordá (Sagunt)

CROQUETAS DE ARROZ de Reme Jordá (Sagunt)

PATÉ DE GARBANZOS de Manuela Jordá (Sagunt)

CASSOLA del CEACV

RECETAS RECICLADORAS de M^a Ángeles Royo (Port de Sagunt)

Gracias a todas la familias de Llars Verdes Comunitat Valenciana que han colaborado en este recetario "VUELVE A LA MESA", elaborado dentro de la Semana Europea de la Prevención de Residuos 2010.

Equipo técnico de Llars Verdes Comunitat Valenciana

CENTRE D'EDUCACIÓ AMBIENTAL DE LA COMUNITAT VALENCIANA

www.cma.gva.es/ceacv

ceacv@gva.es

llarsverdes@gva.es

96 268 00 00

