

# Recetas

1/6

Vamos a promover una forma de cocinar que nos ayude a evitar el desperdicio de alimentos. Para ello partiremos de una receta principal, de la cual obtendremos los ingredientes para preparar cuatro recetas más, que nos facilitarán la planificación de nuestro menú semanal. Esta forma de cocinar nos permite, por un lado, invertir menos tiempo y, por otro, gastar menos energía en la preparación de alimentos.

Las siguientes recetas están preparadas con productos de origen ecológico y la mayor parte de ellos son de producción de cercanía.

Empezaremos con una receta de pollo asado con verduras. Aprovechamos que encendemos el horno para asar dos pollos y verduras suficientes para poder preparar el resto de recetas. De esta forma, cocinamos una vez, ahorrándonos tiempo, energía y dinero.

## RECETA 1:

---

Pollo Asado con verduras

## RECETA 2:

---

Caldo de pollo

## RECETA 3:

---

Relleno para bocadillos

## RECETA 4:

---

Ensalada de arroz integral de pollo y verduras

## RECETA 5:

---

Risotto de verduras

## Receta 1: Pollo Asado con verduras



### Ingredientes (pollo):

- 2 pollos enteros eviscerados (de preferencia con cuello y patas)
- Sal
- Pimienta negra en grano o en polvo

### Preparación

- Precalentar el horno a 190°C
- Se quitan el cuello y las patas (si los tienen) y se reservan. Servirán para hacer un caldo más adelante (Receta 2).
- Salpimentar los pollos al gusto, asegurándonos que todo el pollo queda condimentado. Introducir unos cuantos granos de pimienta dentro del pollo.
- Poner los pollos en una bandeja. La bandeja se coloca en la parte superior del horno. Se asan aproximadamente durante 1h ½ o hasta que estén hechos.

### Nota del Chef:

1. Usar especias de sabores neutros como la pimienta. Esto permitirá utilizar la carne que sobre, en otras preparaciones.
2. Al mismo tiempo que se asan los pollos, aprovecharemos para asar las verduras del acompañamiento. Las verduras asadas que sobren se utilizarán para hacer otras recetas (recetas 4 y 5).

### Ingredientes (verduras):

- 3 cebollas medianas, cortadas en cuartos
- 1 hinojo cortado en cuartos
- 1 cabeza de ajos entera (sin pelar)
- 150 g de tomate cherry entero
- 4 tomates enteros
- 2 pimientos enteros
- 250 g de champiñones u otra seta limpias y enteras.
- 2 berenjenas enteras
- 2 calabacines cortados
- 300 g de calabaza cortada
- 3 zanahorias troceadas
- 4 patatas (una por persona) cortadas a mitad
- 2 boniatos cortados a la mitad. (Si son muy pequeños utilizar 4.)
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación

- Primero poner a calentar agua en una olla grande para escaldar las verduras duras antes de asarlas.
- Después lavar bien todas las verduras. Dejar la piel.
- Cortar a la mitad los boniatos y las patatas.
- Trocear las zanahorias (en 3 o 4 trozos). Quitar las puntas, y reservarlas para el caldo de la receta 2.
- Cortar los calabacines, la cebolla, el hinojo y la calabaza. Quitar las puntas, y reservarlas para el caldo de la receta 2.
- Los tomates, las berenjenas, los pimientos y los champiñones se dejan enteros.
- Separar las verduras en función de su dureza. Escaldar las verduras duras como la patata, el boniato y la zanahoria, durante 5 minutos para que al asarlas queden jugosas.
- Colocar todas las verduras en una bandeja para horno. Agregar un poco de sal y un chorrito de aceite de oliva virgen extra y al horno.
- Sacarlas cuando estén hechas.

### Nota del Chef:

1. El agua es lo primero que debemos poner a calentar, incluso antes de meter los pollos al horno. Así, mientras el agua se calienta, aprovechamos el tiempo para ir haciendo otras cosas (salpimentar los pollos, lavar y cortar las verduras, etc.).
2. Las verduras pueden variar de acuerdo a la temporada. En cuanto a las cantidades de cada verdura, éstas pueden variar en función de si te gusta una verdura más que otra.
3. Como las verduras tardan menos en hacerse que los pollos, si son muchas, se pueden asar en dos tandas.

### ¿Cómo escaldar las verduras?

Sumergir las verduras en agua hirviendo durante 5 minutos. Se sacan del agua y se añaden a la bandeja con el resto de verduras

## Receta 2: Caldo de pollo

Deshuesar el segundo pollo y reservar todos los huesos.

La carne del segundo pollo reservarla y dividirla en: pechuga que servirá para hacer el relleno para bocadillos (receta 3) y la carne de otras partes que servirá para hacer las recetas 4 y 5.



### Ingredientes:

- 2 ½ o 3 l de agua
- Cuello y patas de los pollos que reservamos de la receta 1
- Huesos del segundo pollo
- 1 rama grande de apio entera bien limpia
- El verde de tres puerros bien limpio (normalmente lo quitan, cuando compres pide que no te quiten el verde del puerro, como puedes ver, se puede aprovechar todo)
- 3 zanahorias
- 1 cebolla
- Sal al gusto

### Preparación

- Poner todos los ingredientes en una olla.
- Cubrir con agua (aproximadamente 2 ½ l - 3 l o la cantidad que estimes necesaria).
- Sal al gusto
- Llevar a ebullición y dejar hervir 40 min.
- Cuando esté el caldo listo, se pasa por un colador para retirar los restos de verdura, huesos, etc.

### Nota del Chef:

*El caldo te puede servir para hacer varias recetas. Por ejemplo, puedes utilizar la mitad para preparar una sopa de pasta y la otra mitad se puede utilizar como agua de cocción para el arroz. El caldo que no utilices lo puedes congelar para usar en futuras recetas.*

### Sopa de pasta

Para la sopa de pasta agregar a la cantidad que hayas reservado para este fin, una pasta de tu elección y dejarlo cocinar.

Se puede añadir queso cortado en dados. Este caldo puede servir para cualquier cena durante la semana.

## Receta 3: Relleno para bocadillos

Con la pechuga de pollo del segundo pollo (y si sobró pechuga del primer pollo, también la utilizaremos aquí) podemos preparar rellenos para bocadillos, canelones, lasaña, quiche. La carne que no uses para el relleno se puede congelar.



### Ingredientes:

- Media pechuga de pollo.
- 2 ramas medianas de apio enteras –incluso con hojas–, bien picadas.
- ½ cebolla morada cortada en juliana
- 1 cda. de mostaza
- 2 o 3 cdas. de mayonesa al gusto (de bote)
- 2 tomates cortados en rodajas
- Hojas de lechuga
- Pan de preferencia integral
- Media cucharadita de curry, para dar un toque diferente a los bocadillos.
- Pimienta al gusto

### Nota del Chef:

Las cantidades son orientativas, puedes emplear más o menos cantidad de algún ingrediente.

### Preparación

- Trocear la media pechuga con cuchillo
- Poner la pechuga troceada en un bol /cuenco.
- Añadir la cebolla cortada, el apio picado, la mostaza, la mayonesa, el curry y el toque de pimienta. Mezclar bien todos los ingredientes.
- No poner sal. No se pone sal a la mezcla para ayudar a que se conserve mejor durante un par de días. La sal se añade cuando estén hechos los bocadillos.

### Para los bocadillos

En una de las mitades poner una o dos cucharadas de relleno, sal al gusto, una rodaja de tomate, una hoja de lechuga y cerrar con la otra mitad ¡y listo!

El relleno se puede guardar en un recipiente bien cerrado, en la nevera durante dos o tres días.

## Receta 4: Ensalada de arroz integral de pollo y verduras

Para las recetas 4 y 5 se utilizará arroz como base. Se recomienda usar arroz integral y de agricultura ecológica porque es más saludable y, al ser integral es una buena fuente de fibra.

Para la cocción del arroz podemos utilizar el caldo que teníamos reservado de la receta 2. Si no hay caldo suficiente se puede completar con agua.

Como el arroz integral necesita más tiempo para su cocción, lo ideal es cocinar una cantidad mayor para ahorrar tiempo y energía. El arroz se conserva bien en la nevera (tres o cuatro días), siempre y cuando se guarde en un recipiente cerrado.



### Preparación

- Templar el arroz, la carne de pollo y las verduras.
- En una ensaladera poner todos los ingredientes y se mezclan bien.
- Se adereza con comino, sal y aceite al gusto y un puntito de vinagre

Esta ensalada queda mejor si se toma templada.

### Ingredientes:

- 1 taza de arroz cocido, según instrucciones del envase.
- Media pechuga de pollo. Si te parece poca cantidad, se puede completar con la carne de las patas y muslos que aún no hemos utilizado.
- ½ cebolla morada picada
- 1 rama mediana de apio entera –incluso con hojas–, bien picada.
- 1 taza de verduras asadas (de la receta uno) picadas o en rodajas
- 2 o 3 cdas. de pasas (se puede añadir más si te gustan)
- 2 o 3 cdas. de frutos secos picados (pueden ser nueces, avellanas o almendras, utiliza el que tengas en casa o el que más te guste)
- Comino
- Sal
- Punto de Vinagre
- Aceite

# Recetas

6/6

## Receta 5: Risotto de verduras



### Ingredientes:

- 100 ml de caldo de la receta 2
- 50 ml de nata
- ½ taza de carne de pollo troceada (se utiliza la carne de muslos y piernas)
- 1½ taza de arroz cocido, según instrucciones del envase
- 1 taza de verduras asadas (berenjena, champiñones, etc.). Cortadas en cuartos o en dados, según te guste más.
- Queso rallado al gusto (ya sea tipo manchego, parmesano, gouda, etc.).
- 1 cda. de salsa soja
- Tomillo fresco
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación

- En una olla mezclar el arroz con las verduras, el pollo y el queso rallado.
- Añadir la nata, el caldo y la cucharada de salsa soja.
- Salpimentar la mezcla y agregar un poco de tomillo fresco.
- Llevar a ebullición, remover de vez en cuando. Dejar hervir a fuego lento hasta que tenga una consistencia cremosa.
- Para servir, se puede rallar un poco de queso por encima.