



SPAR 



GUÍA **definitiva** DE APROVECHAMIENTO



Salva comida con deliciosas
recetas de alrededor del mundo

contenidos

- 03 Austria
- 15 Bélgica
- 27 Dinamarca
- 39 Francia
- 51 Alemania
- 63 Irlanda
- 75 Italia
- 87 Países Bajos
- 99 Noruega
- 111 Polonia
- 121 Portugal
- 131 España
- 141 Suiza
- 151 Reino Unido



SPAR



introducción



SPAR y Too Good To Go se han unido para crear un libro de cocina, pero no uno cualquiera; un libro de cocina diseñado para ayudar a detener el desperdicio de alimentos, lleno de deliciosas recetas que te dan la flexibilidad para hacer uso de las sobras que tienes a mano.

La idea es sencilla: reducir el desperdicio de alimentos a la vez que se da rienda suelta a la creatividad en la cocina. Cada receta de este libro pretende inspirar una nueva idea para un tentempié, una comida o un dulce.

Un poco de comida sobrante aquí y allá puede parecer insignificante, pero cuando se acumula, las consecuencias pueden ser graves. En el mundo se tiran 79 toneladas de comida por segundo. En total, más de un tercio de los alimentos se desperdicia, lo que representa el 10% de los gases de efecto invernadero a nivel mundial.

Del mismo modo, haciendo pequeños cambios en nuestros hábitos diarios, podemos invertir positivamente en el impacto de este reto. En lugar de tirar esas hojas de apio, sécalas y tuéstalas para hacer sal de apio. Transforma el pan sobrante en albóndigas vegetarianas, reutiliza los restos de cerveza irlandesa en brownies de chocolate o da nueva vida a las judías sobrantes convirtiéndolas en hummus.

Tanto si sigues las recetas de este libro como si les das tu propio toque, al final se trata de utilizar los alimentos que tienes a mano. No tengas miedo de experimentar: ahorrarás dinero, comerás bien y le harás un gran favor a nuestro planeta. Todos salimos ganando.

Así que dirígete a tu tienda SPAR más cercana, hazte con una Pack Sorpresa Too Good To Go y empieza a cocinar con esa selección sorpresa... ¡pero no te olvides en casa de los ingredientes que te hayan sobrado!

INSPIRATE PARA SALVAR ALIMENTOS

Enclavada en Europa Central, Austria presume de un pintoresco paisaje de montañas y valles. Esta joya sin salida al mar está definida por los majestuosos Alpes Orientales Centrales, los Alpes Calcáreos del Norte y los Alpes Calcáreos del Sur. Su rico tapiz lingüístico está tejido por el alemán, que habla la mayoría, y otras lenguas oficiales como el croata, el esloveno y el húngaro. Esta variedad puede atribuirse al hecho de que Austria comparte frontera con ocho vecinos europeos: Alemania, República Checa, Eslovaquia, Hungría, Eslovenia, Italia, Suiza y Liechtenstein.

El tapiz político de Austria es igualmente diverso, con nueve provincias autónomas que componen la república. Entre ellas se encuentra la ilustre Viena, la ciudad más grande de Austria y un lugar que se ha ganado la reputación de ser una de las ciudades más habitables del mundo. Con su vibrante cultura y una población que representa aproximadamente el 21% del país, Viena desprende un encanto irresistible.

La escena culinaria austriaca es una fusión sabrosa de tradiciones regionales y multiculturales, inspirada en sus coloridos vecinos y en la diversidad de su población. Desde el emblemático Wiener Schnitzel hasta el suntuoso Apfelstrudel vienés, la cocina austriaca es una aventura gastronómica que cautivará el paladar de cualquier amante de la buena mesa.



Estofado de lentejas con tocino y albóndigas de pan

INGREDIENTES

Albóndigas:

- 1 pan blanco duro sobrante, cortado en dados + pan rallado
- 250 ml de leche
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla finamente picada
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 2 huevos
- ½ cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta negra molida

Estofado:

- 2 cebollas 100 g de tocino
- 2-3 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de vinagre
- Aceite de girasol o de oliva
- Sal y pimienta
- 2 latas de 400 g de lentejas
- 250-300 ml de sopa o caldo a elegir



Porciones:
4



Tiempo total:
1 hora

PREPARACIÓN

Para el estofado:

1. Calentar un chorrito de aceite a fuego medio. Pica las cebollas y saltéalas en la sartén hasta que estén blandas.
2. Corta el bacon (tocino) en dados y añádelo a la sartén, friéndolo hasta que esté bien hecho.
3. Espolvorear la harina sobre la cebolla y el tocino, y añadir el vinagre.
4. Añadir las lentejas y 250 ml de sopa. Salpimentar y cocer a fuego lento unos 20 minutos. Añadir más sopa si espesa demasiado.

Para las albóndigas:

5. Mientras el estofado hierve a fuego lento, colocar los cubos de pan en un bol grande.
6. Calentar la leche en un cazo al fuego hasta que empiece a hervir y verterla sobre los cubos de pan. Remueve para cubrir todo el pan y deja que se empape durante 15 minutos.
7. Derretir la mantequilla en una sartén a fuego medio. Añade las cebollas y cocínalas hasta que estén blandas. Añade el perejil y retira del fuego.
8. Añadir las cebollas, los huevos, la sal y la pimienta al bol con el pan. Mezclar con las manos hasta obtener una masa suave y pegajosa. Si la masa está demasiado húmeda, añade un poco de pan rallado a la mezcla.
9. Para cocer las albóndigas, pon a hervir una olla grande de agua con sal. Forma bolas del tamaño de una naranja pequeña y échalas con cuidado en el agua hirviendo. Se cuecen a fuego lento durante 20 minutos y se sacan con una espumadera grande.
10. Servir el guiso con las albóndigas por encima.

Tip antidesperdicio:

El pan duro es perfecto para esta receta, así que no lo tires. Es el ingrediente ideal para utilizar en multitud de recetas, desde albóndigas hasta pudines al vapor.



Schnitzel de ternera



INGREDIENTES

4 chuletas de ternera de 150 g (también puede ser chuletas de pollo o cerdo en lugar de ternera)
30 g de harina común
½ cucharadita de sal
2 huevos grandes
60 g de pan rallado
Aceite o manteca de cerdo, para freír
1 limón en rodajas para decorar
½ paquete de patatas fritas finas (o ensalada de patata)



Porciones:
4



Tiempo total:
40 minutos

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C y disponer las patatas fritas en una bandeja de horno forrada. Espolvoréalas con sal y cocínalas siguiendo las instrucciones.
2. Ablandar la ternera colocando las chuletas entre envoltorios de plástico gruesos. Utiliza un mazo para carne (o una sartén pesada de superficie plana) para golpear la carne uniformemente hasta que las chuletas tengan un grosor aproximado de 6 mm.
3. Mezclar la harina y la sal y colocarlas en un plato llano. Batir los huevos y ponerlos en otro plato, y colocar el pan rallado en otro plato.
4. Calentar una sartén grande y añadir aproximadamente 1 cm de aceite. Calentar hasta que al introducir una cuchara de madera empiece a burbujear.
5. Rebozar cada chuleta en harina y luego pasarla por el huevo, dejando que escurra el exceso. A continuación, páselas por el pan rallado hasta que queden completamente cubiertas.
6. Introducir rápidamente cada chuleta en el aceite caliente y freír por 2-3 minutos cada lado, hasta que estén doradas, teniendo cuidado de que las chuletas no se peguen a la sartén.
7. Retirar de la sartén y escurrir el exceso de aceite.
8. Servir con patatas fritas o ensalada de patatas, rodajas de limón y ensalada de pepino.

Tip antidesperdicio:

Si quieres que tus patatas se mantengan frescas durante más tiempo, no las guardes nunca cerca de las manzanas. Al madurar, las manzanas producen gas etileno, exactamente el mismo gas que hace que las patatas se estropeen antes de tiempo.

Trucha Müllerin

INGREDIENTES

8 patatas nuevas o baby	2 cucharadas de mantequilla
350 g de trucha fresca eviscerada	2 cucharadas de perejil picado
Sal y pimienta	Ensalada de hojas verdes
1 cucharada de aceite	1 cucharada de aceite de oliva
80 g de pan rallado	1 cucharada de vinagre
80 g de harina	
4 cucharaditas de zumo de limón	

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Poner las patatas en una olla con agua y llevar a ebullición. Hervir las patatas hasta que estén blandas.
3. Salpimentar la trucha por dentro y por fuera. A continuación, pasa la trucha por harina y luego por pan rallado.
4. Calentar el aceite en una sartén antiadherente grande, hasta que una gota de agua caída en la sartén haga burbujas.
5. Freír la trucha por ambos lados brevemente.
6. Pásalo a una fuente apta para el horno e introdúcelo en él para que se cocine durante unos 5 minutos.
7. Mientras se cocina, disponer la ensalada de hojas verdes y aliñarla con aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta.
8. Sacar la trucha del horno y volver a ponerla brevemente en la sartén. Fríela de nuevo hasta que la piel esté dorada y crujiente.
9. Disponer las truchas en los platos. Añadir mantequilla, zumo de limón, perejil y sal a los restos de la sartén. Dejar que la mantequilla espume brevemente y luego rociar sobre cada trucha.
10. Servir con patatas cocidas y ensalada de hojas verdes.

Tip antidesperdicio:

Mantén tus hojas de lechuga frescas durante más tiempo limpiándolas y sumergiéndolas en una solución de 1 taza de vinagre blanco mezclado con agua durante unos minutos. Acláralas muy bien, sécalas y refrigéralas en un recipiente o bolsa ziploc junto con una toalla de papel.



Porciones:
4



Tiempo total:
45 minutos



Gröstl tirolés

INGREDIENTES

1 ½ cucharadas de aceite de girasol o de colza
400 g de lonchas de tocino ahumado o jamón cortado en dados
1 cebolla, picar de forma gruesa
500 g de patatas cocidas, cortadas en trozos pequeños
1 cucharadita de semillas de alcaravea
1 ½ cucharadita de pimentón
1 cucharada de aceite de girasol
3-4 huevos
Un puñado de perejil picado



Porciones:
3-4



Tiempo total:
30 minutos

PREPARACIÓN

1. Calentar aceite en una sartén grande.
2. Freír la cebolla hasta que esté blanda y añadir el tocino. Cocinar el tocino hasta que esté crujiente. Retirar la cebolla y el tocino de la sartén y reservalos.
3. Añadir las patatas a la sartén y cocer durante unos 10 minutos, dándoles vueltas hasta que estén doradas. Espolvorear el comino y el pimentón sobre las patatas, mezclar bien y freír 1 minuto más.
4. Añadir de nuevo la cebolla y el tocino a la sartén y mezclar, manteniendo a fuego muy lento.
5. En una sartén aparte, calentar el aceite de girasol y freír cada huevo a gusto.
6. Servir la mezcla de patata, cebolla y tocino con el huevo frito por encima. Espolvorear con perejil picado.

Tip antidesperdicio:

Convierte tus cáscaras de zanahoria en tocino "bacon" para una opción vegana y de prevención de residuos alimentarios. Mezcla 3 cucharadas de salsa de soja, 1 cucharada de sirope, 1/2 cucharadita de ajo y ½ cucharadita de pimentón ahumado. Añade las cáscaras y remuévelas. Hornéalas a 180°C durante 5 minutos, o hasta que estén crujientes.

Strudel de manzanas



PREPARACIÓN

Para hacer la masa:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Tamizar la harina y la sal en un cuenco. Haz un hueco en el centro y vierta el agua, el vinagre y el aceite. Mezclar con una espátula hasta que quede bien mezclado y, a continuación, amasar la masa con las manos sobre una superficie lisa y limpia durante unos 15-20 minutos.
3. Formar una bola con la masa y untarla levemente con aceite de girasol. Colocar la masa en una fuente y cubrirla con un paño de cocina. Dejar reposar la masa durante 1 hora a temperatura ambiente.
4. Mientras la masa reposa, procede a hacer el relleno.
5. Una vez que haya reposado, enharinar ligeramente el papel de horno sobre una superficie lisa y utiliza un rodillo para extender la masa lo más fina posible hasta darle una forma rectangular, del tamaño de la bandeja del horno.

Para hacer el relleno:

1. Colocar las nueces en una bandeja de horno y tostarlas durante 5 minutos. Removerlas y tostarlas otros 5 minutos, con cuidado de retirarlas antes de que se quemen. Dejar que se enfríen y picarlas finamente. Dejar el horno encendido.
2. Derretir los 40 g de mantequilla y mezclarla con las nueces. Mezclar el azúcar, la canela y la sal y añadir la mitad a las nueces.
3. Pelar, descorazonar y cortar las manzanas en dados. Mezclar con la otra mitad de la mezcla de canela, azúcar y sal.
4. Hervir un poco de agua y colocar las pasas en un cuenco. Cubrir las pasas con agua hervida y dejarlas reposar de 5 a 10 minutos. A continuación, escúrrelas.

Para montar el strudel:

1. Derrite la mantequilla sobrante y extiéndala por los bordes de la masa por todos los lados.
2. Extender la mezcla de nueces en el centro de la masa en forma de rectángulo, dejando unos 2 cm de espacio alrededor de los bordes para poder doblar la masa sobre sí misma.
3. Añadir las manzanas y las pasas uniformemente sobre las nueces y presionar suavemente.
4. Doblar los lados de la masa sobre el relleno con ayuda del papel de horno.
5. Untar el strudel con un poco de la mantequilla sobrante.
6. Introducir en el horno y hornear durante 30 minutos hasta que se dore uniformemente.
7. Dejar enfriar 15 minutos antes de cortar. Espolvorear azúcar glas por encima.

Para hacer la nata montada:

1. Montar la nata con el azúcar y la esencia de vainilla.
2. Sírvelo aparte con el strudel de manzana

Tip antidesperdicio:

Las fechas de caducidad indican hasta cuándo es seguro consumir algo. Los productos con fecha de consumo preferente "suelen ser buenos después" de la fecha indicada. Antes de tirar tal producto mira, huele y pruébalo: si parece que se puede comer, ¡adelante, disfrútalo!

INGREDIENTES

Para la masa:

- 145 g de harina común
- ¼ cucharadita de sal fina
- 80 ml de agua tibia
- ½ cucharadita de vinagre de sidra de manzana
- 15 ml de aceite de girasol

Para el relleno:

- 950 g de manzanas Royal Gala o Pink Lady
- 80 g de nueces

40 g de mantequilla + más para glasear (unos 60 g)

- 80 g de azúcar
- 1 cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de sal
- 70 g de pasas
- Azúcar glas para decorar

Para la nata montada:

- 300 ml de nata
- 2 cucharada de azúcar glas
- ½ cucharadita de esencia de vainilla



Porciones:
8



Tiempo total:
2 horas





Situada en la vibrante esquina noroccidental de Europa, Bélgica está abrazada por sus vecinos Países Bajos, Alemania, Luxemburgo y Francia, así como por las frescas brisas del Mar del Norte. Bélgica es un tapiz de tres regiones autónomas: la animada Región Flamenca (Flandres), la encantadora Región Valona (Valonia) y la cosmopolita Región de Bruselas-Capital, donde se entrelaza una sinfonía de lenguas, entre ellas el neerlandés, el francés y el alemán.

Como corazón palpitante de la Unión Europea, Bruselas es un bullicioso crisol de cultura, con un próspero ambiente internacional. La energía de la ciudad es palpable, y no es de extrañar que se haya convertido en la región más densamente poblada del país.

La escena culinaria belga es igualmente diversa, y cada una de las regiones del país cuenta con platos únicos de gran deleite que han cosechado elogios internacionales. Tanto si te apetece saborear las emblemáticas *Moules-Frites* como el reconfortante estofado *Waterzooi* de Gante, la cocina belga es un auténtico festín para los sentidos.

Bélgica

Ensalada de gambas



INGREDIENTES

600 g de gambas cocidas y peladas
2 cucharaditas de mayonesa
¼ manojo de cebollino fresco
1 bolsa de ensalada mixta
¼ manojo de perejil fresco de hoja plana
4 tomates carnosos

2 huevos
1 limón
Pimienta de Cayena
Sal y pimienta



Porciones:
4



Tiempo total:
30 minutos

PREPARACIÓN

1. Cortar una cruz en la parte inferior y superior de los tomates. Hervir 300 ml de agua y sumergir los tomates en el agua hirviendo. Contar hasta 20, sacar los tomates y ponerlos inmediatamente en agua helada. Quitar la piel a los tomates.
2. Mezclar las gambas con la mayonesa. Picar el cebollino y el perejil plano y añadir a la mezcla. Sazonar con sal, pimienta y una pizca de cayena a gusto.
3. Hierve los huevos durante 10 minutos en agua con un chorrito de vinagre. Sumergir los huevos en agua helada y pelarlos. Córtalos en cuartos.
4. Corta la parte superior de los tomates y ahuécalos ligeramente. Rellena los tomates con la mezcla de gambas y vuelve a poner la tapa al tomate.
5. En un bol aparte, mezclar la ensalada mixta con un poco de vinagreta o aceite de oliva.
6. Repartir la lechuga en los platos y colocar el tomate relleno en el centro. Decorar con cuartos de huevo, gajos de limón y algunas gambas peladas.

Tip antidesperdicio:

¿Sabías que la mejor manera de guardar los tomates es boca abajo sobre la encimera, con el tallo hacia abajo? Esto se debe a que la cicatriz del tallo es la parte más vulnerable del tomate, y es más propensa a la pérdida de humedad y a la putrefacción. Al guardar el tomate boca abajo, la cicatriz del tallo está mejor protegida y el tomate se mantiene fresco durante más tiempo.

Waterzooï de Gante



INGREDIENTES

2 puerros	100 ml nata para cocinar
2 zanahorias	1 kg de patatas
2 tallos de apio	3 yemas de huevo
1 pollo entero	Hierbas mezcladas (pruebe con perejil, tomillo y laurel)
60 g de harina	Perejil, finamente picado
50 g de mantequilla	2L de agua
1L de caldo de pollo	

PREPARACIÓN

1. Limpiar los puerros y el apio, y pelar las zanahorias. Cortar todas las verduras en juliana. Pelar y trocear las patatas.
2. Retirar los trozos de pollo de la carcasa y salpimentar.
3. Para hacer la salsa, derrite la mantequilla en una cazuela y añade la harina. Remover continuamente hasta que la mantequilla y la harina formen una pasta cohesiva.
4. Añadir el caldo de pollo poco a poco, y seguir removiendo para que la salsa espese.
5. Una vez espesado, añadir los trozos de pollo, y dejarlos cocer en la salsa durante 25 minutos.
6. Añadir las verduras troceadas y dejar que se hagan.
7. En otro bol, mezclar la nata para cocinar con las yemas de huevo. Una vez que todos los ingredientes de la mezcla de pollo estén cocidos, añadir esto a la sartén. Reduce el fuego para que la salsa no hierva.
8. Terminar con perejil finamente picado y servir.

Tip antidesperdicio:

No tires las hojas de apio, conviértelas en sal de apio. Seca las hojas tostándolas a 200 °C durante unos 20 minutos, enfríalas ligeramente, pásalas a un molinillo de especias y añade sal.



Porciones:
4



Tiempo total:
2 horas



Mejillones al vino blanco

INGREDIENTES

4 kg de mejillones
50 g de mantequilla
2 chalotas
2 zanahorias
2 ramas de apio
300 ml de vino blanco seco
1 manojo de perejil de hoja plana picado
1 pan baguette

PREPARACIÓN

1. Colocar los mejillones en el fregadero y cubrirlos con agua. Pela y corta las chalotas en aros. Corta las zanahorias y el apio en tiras.
2. Calentar la mantequilla en una sartén y rehogar los mejillones, las verduras y las chalotas. Una vez cocidos, vierta el vino en la sartén.
3. Sazona los mejillones con sal, pimienta y hierbas. Tapar la cazuela y dejar cocer al vapor de 6 a 8 minutos. Agita unas cuantas veces hasta que se abran todas las conchas.
4. Servir inmediatamente con trozos de baguette y una salsa de tu elección.



Porciones:
4



Tiempo total:
30 minutos

Tip antidesperdicio:

Una vez hervidas, las pieles de las chalotas pueden convertirse en un estupendo caldo de verduras. Mételas en una bolsa con cierre a presión y guárdalas en el congelador, añadiendo más restos de verduras a la bolsa a medida que cocines durante la semana. Después, hierva los restos durante una hora y cuela el líquido en un recipiente. Utiliza el caldo como base para salsas y sopas.

Bistec tártaro con lechuga y patatas fritas



INGREDIENTES

600 de filete, refrigerado
1 chalota pelada y picada fina
2 cucharadas de alcaparras, finamente picadas
1 pepinillo, picado fino
1/3 manojo de cebollino fresco, finamente picado
1 cucharada de salsa Worcestershire
1 cucharadita de mostaza
1 cucharadita de ketchup
25 ml de vinagre de estragón

Sal marina y pimienta negra
Tabasco
Pimienta negra
75 ml de aceite de maíz
1 manojo de perejil fresco de hoja plana, finamente picado
4 yemas de huevo
1 cebolla roja en rodajas
1 bolsa de ensalada mixta
1,2 kg de patatas fritas



Porciones:
4



Tiempo total:
1 hora

PREPARACIÓN

1. Corta el filete en tiras finas y, a continuación, en dados muy finos. Guarda la carne en el frigorífico hasta que vayas a utilizarla.
2. En un bol, mezclar la chalota, las alcaparras, el pepinillo, el cebollino, la salsa Worcestershire, la mostaza, el ketchup, 1 cucharadita del vinagre de estragón y el Tabasco. Añadir sal y pimienta a gusto.
3. Hornea las patatas fritas según las instrucciones del paquete.
4. Unta cada plato con la salsa y utiliza un aro de cortar para dar forma al filete ya cortado sobre la salsa. Retira el aro y coloca una yema de huevo sobre el bistec tártaro.
5. Servir con ensalada y rodajas de cebolla, y acompañar patatas fritas al lado.
6. Para la vinagreta, mezclar la mostaza con el vinagre de estragón restante y el aceite de maíz. Sazonar con pimienta negra y sal.

Tip antidesperdicio:

Para congelar las patatas cocidas, fríelas unos minutos y déjalas enfriar. Una vez frías, congélalas en un recipiente hermético y tendrás patatas listas en cualquier momento.



Estofado belga con mostaza Tierenteyn



INGREDIENTES

Aceite, para freír
2 cebollas, peladas y picadas
finamente
750 g de carne magra de vacuno
para guisar, cortada en trozos
Mantequilla salada
3 botellas de cerveza
(se recomienda Rodenbach)

Caldo de carne
2 hojas de laurel
1 ramita de tomillo fresco
Mostaza Tierenteyn
2 rebanadas de pan
Patatas nuevas
Perejil fresco picado
2 cucharadas de harina



Porciones:
4



Tiempo total:
2 horas

PREPARACIÓN

1. Calentar una cazuela a fuego moderado y añadir un chorrito de aceite. Freír las cebollas en la sartén hasta que estén translúcidas. Retirar del fuego.
2. Freír la carne en porciones en mantequilla derretida hasta que se dore por ambos lados en una sartén aparte. Añadir la carne a las cebollas en la cazuela, salpimentar, espolvorear con harina y remover bien.
3. Untar las rebanadas de pan con mostaza y colocarlas encima de la carne. Añadir tomillo y laurel.
4. Verter la cerveza sobre la carne y el pan y llenar el resto de la cazuela con caldo hasta cubrir la carne. Remover todo bien.
5. Tapar la cazuela y hervir suavemente durante 1,5 a 2 horas, remueve de vez en cuando y añade caldo caliente si es necesario.
6. Retirar la hoja de laurel y el tomillo antes de servir. Espesar la salsa con aglutinante de salsas si es necesario, y sazonar con sal y pimienta.
7. Servir con patatas al vapor o asadas y decorar con perejil picado.

Tip antidesperdicio:

La mantequilla puede congelarse fácilmente hasta 9 meses. Congelarla entera, media pieza con el envase original o en pequeñas porciones.

Enclavado en las aguas del norte de Europa, el Reino Nórdico de Dinamarca reclama su lugar como la nación escandinava más meridional. Situado al norte de Alemania, el paisaje de Dinamarca comprende la península de Jutlandia, pintorescas islas y fronteras marítimas compartidas con Noruega, Suecia, Polonia y el Reino Unido. El reino se enriquece aún más con sus dos últimas dependencias, la intrigante Groenlandia y las escarpadas Islas Feroe.

Dinamarca, con una población de 5,8 millones de habitantes, presenta con orgullo su dinámica capital, Copenhague, habitada por 600.000 residentes. Situada en la isla costera de Zelanda y Amager, Copenhague es ampliamente reconocida como una de las ciudades más ecológicas del mundo. Aunque el danés es la lengua oficial, también se pueden encontrar los sonidos distintivos del feroés en las Islas Feroe y del groenlandés en Groenlandia, que se suman al diverso patrimonio lingüístico del país.

Cuando incursiones en la cocina danesa, prepárate para la grata sorpresa que ofrecen sus platos sanos, sencillos y, en ocasiones, desafiantes. Saborea la delicia nacional *Stegt Flæsk Med Persillesovs* o saborea los deliciosos pasteles de Viena daneses, conocidos localmente como *Wienerbrød*. En cada bocado, descubrirás la esencia del *hygge* (acogedor), característica esencial del atractivo encanto culinario de Dinamarca.



Dinamarca

Albóndigas danesas con patatas nuevas



INGREDIENTES

200 g carne vacuna picada	3 ½ cucharadas de harina
200 g de carne de cerdo picada	100 ml de leche desnatada
1 cucharadita de sal	1 cucharada de aceite
½ cucharadita de pimienta	400 g de patatas nuevas (baby)
1 huevo	
1 cebolla, rallada fina	



Porciones:
2



Tiempo total:
30 minutos

PREPARACIÓN

1. En un bol grande, mezclar la carne picada de ternera, la carne picada de cerdo, la sal, la pimienta, el huevo, la cebolla rallada, la harina y la leche. Mezclar bien hasta que esté completamente combinado y consistente.
2. Con una cuchara sopera, formar 12 albóndigas de tamaño uniforme.
3. En una sartén, calentar el aceite a fuego fuerte. Añadir las albóndigas y cocinar durante aproximadamente 2 minutos por cada lado, hasta que se doren. Reduce el fuego a medio y sigue cocinando las albóndigas durante 4 minutos más por cada lado, hasta que estén bien hechas.
4. Mientras tanto, cocer las patatas nuevas en agua hirviendo hasta que estén tiernas.
5. Sirve las albóndigas y las patatas con la salsa que prefieras.

Tip antidesperdicio:

Dale una segunda oportunidad al pan duro transformándolo en una alternativa vegetariana a las albóndigas. Remoja el pan en caldo vegetariano, luego mézclalo con queso, hierbas, especias, aceitunas o alcaparras y dale forma de bolas. Fríelas como harías con las albóndigas normales.



Sándwich de cerdo asado con ensalada de col y nueces tostadas con miel



INGREDIENTES

6 panecillos
6 lonchas grandes de cerdo asado
Salsa o aliño de guindilla dulce

Para la ensalada de col:
300 g de col lombarda
1 bulbo de hinojo
5 cucharadas de mayonesa
1 cucharada de ketchup
1 cucharada de vinagre de manzana
2½ cucharadas de azúcar
3 cucharadas de leche

Para las nueces tostadas con miel:
100g de nueces en grano
2 cucharadas de miel de acacia
1 cucharada de mantequilla

Para adornar:
Manzana en rodajas finas, salsa de arándanos, perejil de hoja ancha



Porciones:
6



Tiempo total:
30 minutos

PREPARACIÓN

1. Para preparar la ensalada de col, corta la lombarda y el hinojo en rodajas finas. Coloca las rodajas de hinojo en agua fría para que queden crujientes.
2. En un bol, mezclar la mayonesa, el ketchup, el vinagre, el azúcar y la leche. Sazonar con sal y pimienta a gusto.
3. Escurrir y secar el hinojo. Mezclar la col y el hinojo con el aliño.
4. Para preparar las nueces tostadas con miel, tuesta las nueces en una sartén o cacerola pequeña. Añade la miel y la mantequilla, removiendo bien para mezclar.
5. Extender la mezcla de frutos secos sobre papel de horno y dejar enfriar.
6. Partir los panecillos por la mitad y untarlos con pasta para untar, mayonesa o salsa de chile dulce.
7. Monta los sándwiches añadiendo una loncha de cerdo asado, ensalada de col y adornando con rodajas de manzana, salsa de arándanos, perejil y nueces tostadas con miel.

Tip antidesperdicio:

Para conservar el pan fresco durante más tiempo, guárdalo en una bolsa de tela, que ayuda a mantener su textura ideal. En el caso del pan recién horneado, evita cerrarlo en una bolsa hermética y déjalo enfriar a temperatura ambiente en una panera o en una bolsa de tela. Para prolongar aún más su vida útil, añade patata a la bolsa: ayudará a que el pan conserve su humedad y textura.



Solomillo de cerdo a la parrilla con jamón de Parma



INGREDIENTES

Para el solomillo:

100 g de queso fresco
50 g de tomates secos cortados en dados
1 cucharada de romero picado
600 g de solomillo de cerdo recortado
100 g lonchas jamón de Parma
1 ramita de romero

Para la ensalada:

250 g de col puntiaguda o repollo, picado fino

1 cucharadita de sal
600 g de sandía cortada en dados
2 naranjas, peladas y cortadas en rodajas
2 cucharadas de miel de acacia
Sal y pimienta molida, a gusto
2 cucharadas de cebollino picado



Porciones:
4



Tiempo total:
1 hora 10 minutos

PREPARACIÓN

1. En un bol, mezclar el queso crema con los tomates secos cortados en dados y el romero.
2. Corta un ojal profundo a lo largo del solomillo y rellénalo con la mezcla de queso crema.
3. Enrolla bien el solomillo y envuélvelo con las lonchas de jamón de Parma. Sujétalo con un hilo de carne y una ramita de romero.
4. Asa el solomillo a fuego indirecto durante unos 20 minutos, dándole la vuelta de vez en cuando, o cocínalo en el horno a 190°C durante 35-40 minutos. Deja reposar el solomillo bajo un paño antes de servir.
5. En un bol aparte, mezcla la col con 1 cucharadita de sal y exprímela suavemente. Dejar escurrir la col en un colador durante 10 minutos mientras reposa el solomillo.
6. Colocar la sandía y las rodajas de naranja en una fuente. Quita la sal de la col y sécala. Coloca la col sobre la sandía y las rodajas de naranja.
7. Rociar la ensalada con miel de acacia, salpimentar y decorar con cebollino.
8. Cortar el solomillo en trozos de unos 3 cm de grosor y servir con la ensalada.

Tip antidesperdicio:

¿Tienes demasiada fruta entre manos? Ten en cuenta que la fruta puede congelarse entre 8 y 12 meses. Corta las manzanas y las peras en rodajas o mézclalas con zumo de limón antes de congelarlas, y corta los melones y las sandías en dados.



Tortillas de espinaca rellenas de pollo y ensalada

INGREDIENTES

Para las tortitas:

125 g de espinacas frescas, cortadas en trozos grandes

3 huevos

150 ml de leche

150 ml de nata

1 cucharadita de sal

Pimienta recién molida, a gusto

3 g de nuez moscada en polvo

150 g de harina

Para el relleno:

400 g de filetes de pollo

cortados en dados 1 cucharada de aceite de oliva

½ cucharadita de pimienta de cayena

½ cucharadita de sal

2 aguacates maduros, cortados en dados

200 g de queso para ensalada, cortado en dados

15 g de perejil, finamente picado 1 cucharada de zumo de limón

20 g de semillas de sésamo ligeramente tostadas

100 g de tomates cherry partidos por la mitad o en cuartos

Crème fraîche (opcional)



Porciones:
6



Tiempo total:
30 minutos

PREPARACIÓN

1. En una batidora, mezclar las espinacas, los huevos, la leche, la nata, la sal, la pimienta, la nuez moscada y la harina. Bate hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Calentar un poco de mantequilla o aceite en una sartén de 22 cm de diámetro. Vierte 75 ml de masa en la sartén y cocina a fuego medio hasta que la cara que mira hacia arriba se cuaje, luego da la vuelta a la tortita. Repite la operación con el resto de la masa y reserva las tortitas.
3. En una sartén, calentar aceite de oliva y saltear el pollo cortado en dados con pimienta de cayena y sal hasta que esté bien hecho, unos 6 minutos.
4. Prepara el relleno combinando el aguacate, el queso de ensalada, el perejil y los tomates.
5. Montar las tortitas cubriéndolas con el pollo cocido, la mezcla de aguacate, un chorrito de zumo de limón, las semillas de sésamo y los tomates.
6. Servir las tortitas abiertas o enrolladas, con una cucharada de crème fraîche (opcional). Estas tortitas también son ideales para llevar como tentempié.

Tip antidesperdicio:

Para mantener las verduras de hoja verde frescas durante más tiempo, olvídate de los envases de plástico y envuélvelas en un paño de cocina limpio después de lavarlas. Así evitarás que el exceso de humedad provoque su deterioro.



Tartaletas de pollo, puerro, guisantes y zanahoria



INGREDIENTES

16 volovanes de hojaldre
1 pollo entero
2 cebollas picadas
3 dientes de ajo picados
1 cucharada zumo limón
10 granos de pimienta
100 g de mantequilla
52 g de harina
1 pastilla de caldo de pollo

1 bolsa pequeña de guisantes congelados (o frescos en temporada)
4 zanahorias peladas y cortadas en dados
3 puerros cortados en rodajas finas
1 manojo de perejil picado Sal y pimienta a gusto



Porciones:
4



Tiempo total:
90 minutos

PREPARACIÓN

1. En una olla grande, cubrir el pollo con agua y llevar a ebullición. Quitar las impurezas de la superficie.
2. Añade a la cazuela la cebolla picada, el ajo y los granos de pimienta. Reduce el fuego y deja que el pollo cueza a fuego lento durante 1 hora aproximadamente, hasta que esté tierno.
3. Sacar con cuidado el pollo de la olla y reservar para que se enfríe un poco.
4. Mientras el pollo se enfría, hornear los volovanes siguiendo las instrucciones del paquete.
5. Añadir la pastilla de caldo de pollo a la olla de agua de cocción del pollo, llevar a ebullición y luego reducir a fuego lento durante unos minutos, hasta que se disuelva la pastilla de caldo.
6. Una vez que el pollo esté lo suficientemente frío como para poder manipularlo, desmenuzarlo en trozos pequeños, reservando los huesos para hacer caldo con ellos más adelante.
7. En otra sartén, derretir la mantequilla a fuego medio. Añadir la harina y batir bien para disolverla.
8. Verter poco a poco el caldo de pollo en la mezcla de mantequilla y harina, sin dejar de remover, hasta conseguir una salsa suave y espesa. Ajuste la consistencia añadiendo más caldo si es necesario.
9. Sazonar la salsa con sal, pimienta y zumo de limón, a gusto.
10. Añadir las zanahorias a la salsa y cocer durante unos 5 minutos, hasta que estén ligeramente blandas pero aún firmes.
11. Incorpora el pollo desmenuzado, los guisantes y los puerros cortados en rodajas, y cocina hasta que los guisantes y los puerros estén blandos.
12. Sacar las empanadillas del horno y dejar que se enfríen un poco.
13. Rellenar cada volován con la mezcla de pollo, puerro, guisantes y zanahoria. Decorar generosamente con perejil picado antes de servir.

Tip antidesperdicio:

No tires los huesos de pollo. Guárdalos para hacer caldo de pollo casero. Solo tienes que añadir los restos de pollo, algunos restos de verduras (como cebolla, zanahoria y apio) y agua a una olla, y cocer a fuego lento durante unas horas hasta obtener un caldo rico y sabroso.





Francia

La reputación de Francia como "puerta de Europa" consolida su posición como uno de los destinos turísticos más codiciados del mundo. La república comparte fronteras con Alemania, Bélgica, Luxemburgo, Suiza, Italia y España. Aunque el francés es la lengua oficial, prospera un dinámico mosaico de variantes lingüísticas que incluye dialectos alemanes, flamencos e italianos.

El polifacético paisaje de Francia abarca ciudades medievales, pueblos alpinos y playas mediterráneas bañadas por el sol, todo ello repartido en 22 regiones provinciales. La capital, París, es un centro mundial del arte, la moda y la gastronomía, y está repleta de lugares emblemáticos como el Louvre y la Torre Eiffel.

La cocina francesa es famosa por su delicadeza, con platos exquisitos como el foie gras, que adorna los menús e influye en los estilos culinarios de todo el mundo. Las comidas en Francia suelen ser tranquilas e íntimas, con varios platos, incluido el habitual plato de queso antes del postre. El *coq au vin* sigue siendo un plato francés por excelencia desde hace más de un siglo, siempre acompañado de pan recién horneado y completado con un lujoso dulce francés.

Crêpes franceses clásicos con fresas y nata

INGREDIENTES

Para los crêpes:

2 huevos
115 g de mantequilla derretida
2 ½ cucharadas de azúcar
60 g de harina común
170 ml de leche
2 cucharadas de agua
½ cucharadita de esencia de vainilla
Pizca de sal

Relleno de crêpes:

130 ml de nata montada
4 cucharadas de azúcar glas
½ cucharadita de esencia de vainilla
16 fresas frescas grandes, cortadas en rodajas
Salsa de chocolate (opcional)



Porciones:
8



Tiempo total:
30 minutos

PREPARACIÓN

1. En un bol, batir los huevos, la mantequilla derretida, el azúcar, la leche, el agua, la esencia de vainilla y una pizca de sal. Añadir poco a poco la harina sin dejar de batir hasta que se incorpore por completo.
2. Dejar reposar la masa durante 10 minutos y removerla justo antes de cocinarla.
3. Calentar una sartén antiadherente grande a fuego medio. Verter unas 2-3 cucharadas de masa en la sartén e inclinarla, extendiendo la masa uniformemente para formar una crêpe redonda.
4. Cocer durante unos 30 segundos, aflojando suavemente los bordes con una espátula. Cuando el crepe esté listo, darla vuelta para cocinarlo por el otro lado. Pásala a un plato y repita la operación con el resto de la masa.
5. Para el relleno, montar la nata hasta que se formen picos suaves. Añade el azúcar glas y la esencia de vainilla, y sigue montando hasta que se formen picos firmes.
6. Extender una capa de nata montada sobre cada crêpe y cubrir con fresas en rodajas. Dobla o enrolla los crepes a tu gusto y adórnalos con más nata montada, fresas y salsa de chocolate (opcional) antes de servir.

Tip antidesperdicio:

No tires el pan duro. Prueba de utilizarlo para hacer crêpes la próxima vez que te apetezca. Sólo tienes que triturar el pan hasta convertirlo en migas finas y añadir leche para crear una mezcla húmeda. Añade el resto de ingredientes y voilà!



Coq Au Vin

INGREDIENTES

Porciones de muslos y contramuslos de pollo de 1,5 kg, con piel	2 cucharadas de harina común
Sal y pimienta negra	2 tazas de vino tinto
Aceite de oliva	1 taza de caldo de pollo
200 g panceta, cortada en dados	1 cucharada de brandy
200 g de champiñones, cortados por la mitad	Manojo pequeño de tomillo fresco
200 g de cebollas/chalota, cortadas en rodajas	3 cucharadas de mantequilla
1 zanahoria grande, picada	Perejil fresco picado
2 dientes de ajo picados	1 cucharada de pasta de tomate



Porciones:
4-5



Tiempo total:
1 hora 30 minutos

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C. Sazona el pollo con sal y pimienta.
2. En una olla grande, cocine el tocino hasta que esté crujiente. Pásalo a una toalla de papel, dejando la grasa del tocino en la sartén.
3. Dorar los trozos de pollo en la misma sartén, dándoles la vuelta constantemente. Reservar el pollo.
4. Escurrir el exceso de aceite de la sartén, dejando unas 3 cucharadas para cocinar las verduras.
5. Añadir las cebollas y las verduras a la sartén y cocinar durante 5 minutos. Añadir el ajo y cocinar por un minuto.
6. Añada la pasta de tomate, seguida de la harina, cubriendo las verduras uniformemente.
7. Mezclar el vino, el caldo de pollo y el brandy. Añadir poco a poco a las verduras, removiendo bien.
8. Vuelve a poner el tocino y el pollo en la olla y añada el tomillo. Sazonar con sal y pimienta a gusto.
9. Lleve la olla a ebullición, cúbrala con una tapa o pásela a una cazuela con tapa e introdúzcala en el horno.
10. Cocer durante unos 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.
11. Poner la olla al fuego medio. Añadir la mantequilla y cocer a fuego lento hasta que la salsa espese. Si es necesario, disolver un poco de maicena o harina en agua, y añadir a la olla y remover.
12. Servir encima con arroz o puré de patatas y cubrir con perejil fresco.

Tip antidesperdicio:

¿Te sobra vino? Congélalo en una cubetera. Así podrás añadir los cubitos a platos que requieran vino, sin tener que descorchar una botella completamente nueva.

Soufflé de queso gruyere



INGREDIENTES

140 g de queso gruyere recién rallado	80 g de harina
8 huevos, separados en yemas y claras	½ cucharadita de nuez moscada molida
480 ml de leche	Un chorrito de zumo de limón (unas 4 gotas)
8 cucharadas de mantequilla	Sal y pimienta



Porciones:
6



Tiempo total:
1 hora

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno y una bandeja de horno a 180°C.
2. Asegúrate de que todos los cuencos y el equipo estén limpios y sin grasa. No debe haber yema de huevo en las claras.
3. Engrasar y enharinar el molde para soufflé o los moldes individuales. Reservar.
4. En una olla, sazonar la leche con sal y pimienta. Calentar hasta que esté caliente pero no hirviendo.
5. En un cazo, derretir la mantequilla y añadir la harina y la nuez moscada. Retirar del fuego y remover hasta obtener una masa homogénea. Añadir la leche caliente y volver al fuego, cocinando durante un minuto mientras se remueve enérgicamente hasta que espese ligeramente.
6. Retirar del fuego y mezclar con las yemas de huevo, de dos en dos.
7. Añadir el queso rallado.
8. Batir las claras de huevo y el zumo de limón con una batidora eléctrica a punto de nieve.
9. Incorporar suavemente las claras a la mezcla de yemas y queso, con cuidado de no mezclar demasiado.
10. Verter la mezcla en los moldes o ramequines y colocarlos en la bandeja de horno calentada.
11. Hornear durante 40 minutos, evitando abrir la puerta del horno durante la cocción para evitar que se desinflen.
12. Servir inmediatamente con una ensalada de acompañamiento y pan fresco o tostado, si se desea.

Tip antidesperdicio:

Para evitar que el limón se seque después de usar una parte, cubre el lado cortado con la otra mitad del limón y ensártalos en una brocheta para mantenerlos juntos.



Pisto francés



INGREDIENTES

1 berenjena grande, pelada y cortada en dados
1 ½ cucharadita de sal
4 cucharadas de aceite, dividir en 2
1 calabacín grande, cortado en rodajas
660 g de tomates cherry (preferiblemente ligeramente pasados)
4 ramitas de tomillo fresco

1 hoja de laurel
2 cebollas medianas, cortadas en dados
1 pimiento rojo, sin tallo, sin semillas y picado
2 dientes de ajo, cortados en láminas finas Pizca de pimiento rojo en escamas
1 taza de hojas de albahaca desmenuzadas y sin apretar
1 cucharada de perejil finamente picado
Comté rallado o parmesano (opcional)



Porciones:
4



Tiempo total:
1 hora

PREPARACIÓN

1. Mezcla la berenjena con sal y déjala reposar durante 10-20 minutos hasta que la berenjena haya soltado la humedad. Enjuégala, escúrrela en un colador y sécala con una toalla de papel.
2. En una cacerola grande, calienta 2 cucharadas de aceite de oliva y cocina la berenjena durante unos 5 minutos hasta que esté blanda. Retirar y reservar.
3. Añadir otras 2 cucharadas de aceite de oliva a la sartén y cocinar los calabacines hasta que estén tiernos y dorados. Retirar y reservar con la berenjena.
4. En la misma sartén, cocer las cebollas y los pimientos con tomillo y laurel hasta que estén blandos. Añadir el ajo y las hojuelas de pimiento rojo, y cocer otros 2 minutos. Añadir los tomates y cocer a fuego lento hasta que estén blandos. Devolver la berenjena y el calabacín a la sartén y dejar cocer a fuego lento hasta que todas las verduras estén tiernas. Sazonar con sal y pimienta a gusto.
5. Desecha las ramitas de tomillo y la hoja de laurel, y sirve con una guarnición de perejil y albahaca, y queso Comté o parmesano rallado, si lo deseas.

Tip antidesperdicio:

¿Te sobró pisto? Buenas noticias: las sobras son muy versátiles. Utilízalos como salsa para pasta, relleno de tortilla o para untar bocadillos.

Ensalada niçoise

INGREDIENTES

Para la ensalada:

3 latas pequeñas de atún en agua de manantial, escurridas
6 huevos duros, pelados y cortados en cuartos a lo largo
550 g de patatas rojas
2 cogollos de lechuga, cortados en trozos grandes
3 tomates pequeños, en gajos
1 cebolla roja pequeña, cortada en rodajas finas
225 g judías verdes, cortadas
45 g de aceitunas negras
2-3 cucharadas de anchoas
2 Cucharada de alcaparras (opcional)
Sal y pimienta

Para la vinagreta:

80 ml de zumo de limón
1 cucharadita de mostaza de Dijon
180 ml de aceite de oliva virgen extra
3 cucharadas de chalotas finamente picadas
2 cucharadas de albahaca fresca finamente picada
1 cucharada de tomillo fresco finamente picado
2 cucharadas de orégano o estragón fresco finamente picado
Sal y pimienta, a gusto



Porciones:
6



Tiempo total:
1 hora

PREPARACIÓN

1. Prepara la vinagreta batiendo el aceite, el zumo de limón, las chalotas, las hierbas y la mostaza en un bol hasta que se mezclen bien. Salpimenta a gusto y pásala a una jarra pequeña.
2. Marinar las rodajas de cebolla roja en 3 cucharadas de la vinagreta en un bol pequeño.
3. Hervir las patatas hasta que estén cocidas pero firmes. Dejar enfriar y cortar en cuartos a lo largo.
4. Mientras se hierven las patatas, cocer las judías verdes en una olla aparte durante unos minutos hasta que estén tiernas pero aún firmes. Escúrrelas y ponlas inmediatamente en agua helada para que conserven su firmeza.
5. Coloca la lechuga en una fuente y, luego, distribuye uniformemente los trozos de atún, las patatas, los tomates, las cebollas, los huevos y las judías. Añade aceitunas, anchoas y alcaparras si lo deseas.
6. Rociar la vinagreta uniformemente sobre la ensalada y servir.



Alemania, situada en el corazón de Europa, comparte fronteras con nueve países: Dinamarca, Países Bajos, Bélgica, Luxemburgo, Francia, Suiza, Austria, República Checa y Polonia.

El país se caracteriza por una gran variedad de bellos paisajes, que van desde las escarpadas montañas hasta extensos bosques.

Desde el punto de vista arquitectónico, en todo el país se pueden encontrar los principales estilos europeos, que pueden apreciarse en sus pequeñas ciudades, castillos y otros edificios históricos. En el centro, al este de Alemania, se encuentra la capital, Berlín, rica en historia y cultura desde antes de la reunificación: con 3,7 millones de habitantes, es también la ciudad más poblada de la Unión Europea.

La cocina alemana, conocida por sus platos tradicionales, está influenciada por sus vecinos, lo que da lugar a variaciones regionales. Disfruta explorando platos alemanes como *Käsespätzle*, *Rouladen*, *Currywurst* y *Schwarzwälder Kirschtorte* en esta colección de cinco recetas que te harán la boca agua.



Salsa verde frankfurter



INGREDIENTES

4 huevos	200 g de nata agria normal
300 g de hierbas variadas (por ejemplo, borraja, perifollo, berro, perejil, acedera, cebollino)	1 cucharadita de mostaza
200 g de nata agria desnatada	1 cucharadita de zumo de limón o vinagre de vino blanco
	Sal y pimienta



Porciones:
4



Tiempo total:
25 minutos

PREPARACIÓN

1. Cocer los huevos durante unos 10 minutos. A continuación, sumérgelos en agua helada, pélalos y déjalos enfriar.
2. Lavar todas las hierbas. Cortar el cebollino en rollitos y picar finamente el resto de las hierbas. En un bol, mezcla la nata agria (tanto la desnatada como la normal) con la mitad de las hierbas y la mostaza.
3. Picar finamente los huevos e incorporarlos a la salsa con el resto de las hierbas. Sazonar con sal, pimienta y zumo de limón o vinagre de vino blanco.
4. Sirve la salsa verde frankfurter con patatas cocidas, patatas fritas o pescado.

Tip antidesperdicio:

Esta salsa verde frankfurter es una gran oportunidad para utilizar tus hierbas frescas. Pero ¿sabías que las hierbas frescas sobrantes también se pueden congelar? Basta con picarlas finamente y congelarlas con aceite de oliva en una cubitera. Estarán listas para que las utilices en los platos en un momento.



Spaetzle con roast beef encebollado



INGREDIENTES

300 g de harina
4 huevos
6-8 cucharadas de agua mineral con gas
5 cebollas
3 zanahorias medianas
800 g de rosbif (o 4 filetes de cuadril)
1 cucharada de aceite

1 cucharada de pasta de tomate
1 cucharadita de caldo de carne
1 manojo de perejil
2 cucharadas de mantequilla
Sal y pimienta
Nuez moscada



Porciones:
4



Tiempo total:
2 horas 30 minutos

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 150°C.
2. En un bol grande, mezclar la harina, los huevos, 1 cucharadita de sal, una pizca de nuez moscada y agua mineral con gas para formar una masa espesa. Batir con una cuchara de madera hasta que burbujee. Cubre la masa de spaetzle con un paño y déjala reposar unos 90 minutos.
3. Pelar y cortar en dados 2 cebollas y todas las zanahorias. Secar la carne y sazonar con sal y pimienta. Añadir 2 cucharadas de harina a un bol y rebozar la carne con la harina.
4. Añadir dos cucharadas de aceite a una cazuela y, a fuego medio-alto, cocinar la carne enérgicamente por cada lado para sellarla. Retira la carne de la sartén y resérvala.
5. Rehogar las zanahorias y las cebollas en el aceite utilizado para cocinar la carne. Añade poco a poco la pasta de tomate y, a continuación, vierta 1/2 litro de agua y el caldo de carne. Salpimenta a tu gusto y coloque la carne encima. Una vez hirviendo, tapa la olla y deja que se cueza en el horno caliente durante 1 hora y 45 minutos.
6. Lavar el perejil y picarlo finamente. Pela las 3 cebollas restantes y córtalas en aros finos.
7. En una olla grande, pon abundante agua a hervir y añada sal. Cortar 1/3 de la masa de spaetzle y pasarla directamente por una prensa patatas. Si es necesario, corte los spaetzle con un cuchillo. Hervir y cocer los spaetzle hasta que floten en la superficie. Retíralos y escurridos bien. Mantener calientes los spaetzles cocidos mientras se sigue cocinando el resto de la masa.
8. Espolvorear los aros de cebolla con 1 cucharada de harina. Calentar una sartén y freír los aros de cebolla en 2 cucharadas de aceite caliente hasta que estén dorados.
9. En otro cazo, calentar la mantequilla y echar los spaetzle, friéndolos hasta que se doren.
10. Sirve el spaetzle en un plato y espolvorea con perejil. Poner la carne por encima y disfrutar.

Tip antidesperdicio:

¿Sabías que los refrescos son uno de los alimentos que más se desperdician? Que tu refresco esté vacío no significa que haya que tirarlo. Vierte los refrescos dulces en moldes para bloques de hielo y disfruta de una bebida refrescante cuando llegue el calor.



Ensalada bábara de salchichas

INGREDIENTES

2 cebollas rojas
200 g de pimientos rojos
100 g de pepinillos
200 g de queso de montaña
300 g de mortadela
1 manojo de cebollino (unos 10 g)
2 cucharadas de mostaza dulce
4 cucharadas de aceite de oliva
4 cucharadas de vinagre balsámico ligero
Sal y pimienta, azúcar a gusto



Porciones:
4



Tiempo total:
45 minutos

PREPARACIÓN

1. Pelar las cebollas y limpiar los pimientos rojos. Cortar las cebollas, los pimientos, los pepinillos, el queso y la salchicha en tiras. Lavar el cebollino, secarlo y picarlo finamente. Mezclar todos los ingredientes en un bol.
2. En un bol aparte, mezcle el vinagre y la mostaza. Sazone con sal, pimienta y una pizca de azúcar. Incorpore poco a poco el aceite de oliva hasta que esté bien mezclado.
3. Verter la vinagreta sobre los ingredientes de la ensalada y dejar marinar unos 30 minutos, removiendo de vez en cuando.
4. Sirve la ensalada con un trozo de pan o un pretzel.

Tip antidesperdicio:

Crea tus propios encurtidos con pepinos maduros u otras verduras. Lávalos y ponlos en remojo en un encurtido hecho con vinagre, agua, sal y tus especias favoritas.

Tortitas de patata con compota de manzana



INGREDIENTES

500 g de manzanas	1 huevo
2 cucharadas de azúcar	4 cucharadas de harina
4 cucharada de zumo de manzana	50 g de mantequilla
1 kg de patatas	Canela
1 cebolla	Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Pelar, descorazonar y cortar las manzanas en cuartos.
2. En un cazo de fondo grueso, añadir el azúcar. Dejar que el azúcar se derrita, sin removerlo. Cuando se haya caramelizado hasta adquirir un color ámbar intenso, retirar del fuego y añadir poco a poco el zumo de manzana, batiendo constantemente hasta que la mezcla esté bien integrada.
3. Volver a calentar y añadir las manzanas y la canela. Tapar el cazo y dejar que las manzanas cuezan a fuego lento durante unos 10 minutos. Cuando las manzanas estén blandas, aplástalas con un tenedor o un machacador de verduras para hacer puré de manzana. Reservar.
4. Pelar, lavar y rallar las patatas. Pelar y rallar finamente la cebolla, combinándola con las patatas ralladas. Añadir el huevo y la harina a la mezcla, y sazonar con sal y pimienta a gusto.
5. Calentar la mantequilla por tandas en una sartén, a fuego medio-alto. Añadir 2 cucharadas de mezcla de patata por tortita y freír 3-4 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y hechas.
6. Sirve las tortitas de patata con la compota de manzana.



Porciones:
4



Tiempo total:
40 minutos



Tip antidesperdicio:

Esta receta es una forma estupenda de utilizar las manzanas pasadas para crear una deliciosa compota de manzana, y las patatas que se han quedado blandas

Asado de olla con albóndigas de patata



INGREDIENTES

2 cebollas	1,5 kg de ternera asada
Aproximadamente 1 kg de verduras para sopa (apio, zanahorias, eneldo, perejil, puerros, cebolla, nabos y chirivías)	2 cucharadas de aceite
600 ml de vino tinto seco	1 ½ cucharadas de pasta de tomate
125 ml de vinagre de vino tinto	750 g de masa de albóndigas
1-2 hojas de laurel	½ manojo de perejil
2 dientes de ajo	40 g de pasas (opcional)
3 bayas de enebro	70 g de pan de centeno (opcional)
1 cucharada de pimienta en grano	Sal y pimienta
	Lombarda, para servir



Porciones:
4



Tiempo total:
4 horas

(excluidos 2 días de descanso)

PREPARACIÓN

1. Pelar y cortar en dados las cebollas, lavar y cortar en dados las verduras para sopa.
2. En un cuenco aparte, mezcla el vino tinto, el vinagre, las hojas de laurel, las bayas de enebro y los granos de pimienta: ésta será la marinada. Seca la carne y colócala en una bolsa de congelación con el adobo y las verduras. Ciérrala bien y colócala en una fuente. Déjala en el frigorífico durante 2 días, dándole la vuelta de vez en cuando.
3. Sacar la carne de la marinada, secala y sazonarla con sal. Colar la marinada, reservando el líquido y las verduras por separado.
4. En una cazuela grande, calentar el aceite y dorar la carne enérgicamente. Retira la carne y cocina las verduras escurridas en el aceite restante, sazonando con sal y pimienta. Añadir la pasta de tomate y cocinar brevemente, hasta que se caliente.
5. Vuelve a poner la carne en la cazuela, junto con el líquido de la marinada. Llevar a ebullición, tapar y dejar cocer al fuego durante unas 3 horas.
6. Formar unas 8 bolas con la masa de albóndigas. Pon agua con sal a hervir en una cazuela y deja que las bolas de masa se cuezan a fuego lento durante unos 25 minutos.
7. Lavar, secar y picar el perejil. Si lo deseas, desmenuza el pan de centeno y enjuaga y escurre las pasas.
8. Retirar el asado del fuego, sacar la carne y mantenerla caliente en el horno. Colar el caldo de guisar, recogiendo el líquido, y devolverlo a la cazuela. Añadir las pasas y el pan de centeno al caldo, llevar a ebullición y dejar cocer a fuego lento durante unos 10 minutos.
9. Cortar la carne en rodajas y devolverla a la salsa.
10. Servir la carne con las albóndigas, espolvoreadas con perejil. Acompañar con col lombarda.

Tip antidesperdicio:

Utiliza las hojas exteriores de la lombarda para crear un sabroso cóctel. Deshidrata las hojas en el horno para hacer polvo de lombarda. Combina el polvo con zumo de naranja, sirope a gusto y ginebra con hielo.





Irlanda

Situada en el Océano Atlántico Norte, Irlanda se encuentra frente a la costa noroeste de Europa continental. El inglés y el gaélico son las dos lenguas habladas, siendo el gaélico una de las lenguas escritas más antiguas e históricas del mundo. Apodada la Isla Esmeralda por su exuberante vegetación y sus onduladas colinas, Irlanda debe su verde belleza a las frecuentes lluvias.

Dublín, la capital de Irlanda, acoge a más del 25% de la población total del país. Conocidos por su calidez y hospitalidad, los irlandeses son considerados unos de los más amables del mundo, lo que hace que los visitantes se resistan a marcharse.

La cocina tradicional irlandesa se caracteriza principalmente por la carne y los productos lácteos, a menudo acompañados de verduras, reflejo de la extensa industria agrícola del país. Las sopas y los estofados ejemplifican esta tendencia culinaria, al tiempo que permiten aprovechar las sobras.

Estofado de ternera con cerveza negra



INGREDIENTES

2 cucharadas de harina	1 cucharada de salsa Worcestershire
900 g de carne para guisar	1 cucharada de salsa de soja
Aceite de colza/ girasol	2 zanahorias peladas y troceadas
2 cebollas picadas	2 chirivías peladas y troceadas
1 diente de ajo, machacado	1 hoja de laurel
150 g de champiñones, triturados	1 ramita de tomillo fresco
2 cucharadas de puré de tomate	Sal y pimienta
300 ml de cerveza negra irlandesa	Puré de patatas, para servir



Porciones:
6



Tiempo total:
3 horas, 10 minutos

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 150°C.
2. En un bol pequeño, mezclar harina, sal y pimienta. Cortar la ternera en dados de 4 cm y pasar por la mezcla.
3. Calentar 2 cucharadas de aceite en una olla grande y dorar la carne de todos los lados. Ir por tandas para no hacinar, añadir el aceite necesario. Retirar la carne dorada de la sartén, tapar y reservar.
4. Poner la cazuela a fuego medio y añadir una cucharada de aceite vegetal. Añade la cebolla, el ajo, los champiñones y el puré de tomate. Remover y cocinar suavemente durante 5 minutos.
5. Sube el fuego y añade la cerveza negra, la salsa Worcestershire y la de soja. Hacer hervir y dejar burbujear durante 5 minutos, raspar lo pegajoso del fondo de la sartén con una cuchara de madera.
6. Vuelve a poner la carne dorada en la sartén junto con el jugo que haya soltado. Añade las zanahorias, las chirivías, el laurel y el tomillo. Remover y sazonar con sal y pimienta a gusto.
7. Tapar la cazuela e introducirla en el horno durante 2,5 horas hasta que la carne esté tierna. Retira y desecha la hoja de laurel y el tomillo después de la cocción.
8. Decorar con perejil y servir con puré de patatas.

Desayuno Boxtu

INGREDIENTES

10 huevos	1 kg de patatas 300
10 salchichas	ml de suero de leche
¼ cucharadita de bicarbonato sódico	150 g de harina
Mantequilla blanda para untar el molde	1 cucharadita de sal
200 g de tomates cherry en rama	Una pizca de azúcar
Sal y pimienta	
Aceite de oliva	



Porciones:
10



Tiempo total:
1 hora 55 minutos

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 200°C y engrasar con mantequilla un molde grande con borde.
2. Rallar las patatas en un paño limpio o un paño de cocina y exprimir todo el líquido posible.
3. Disolver el bicarbonato de sodio en una pequeña cantidad de suero de leche. En un bol grande, mezclar las patatas ralladas con el suero de leche, la harina, la sal y una pizca de azúcar. Añadir el bicarbonato de sodio y la mezcla de suero de leche, y remover hasta que se forme una masa espesa.
4. Verter la masa en el molde preparado y hornear durante 60 minutos. Retire el boxtu del horno, déjelo enfriar sobre una rejilla y córtelo en cuadrados.
5. Para preparar un molde para hornear los huevos, vierta aceite en una bandeja de horno con borde hasta una profundidad de aproximadamente ½ cm. Introduce la bandeja en el horno, aún a 200°C, para calentar el aceite.
6. Al mismo tiempo, asar las salchichas en una fuente antiadherente grande durante 10 minutos. Sacar del horno, sacudir la fuente para distribuir la grasa y añadir los tomates cherry. Rocía con aceite de oliva y salpimienta. Vuelve a meter en el horno durante 15 minutos hasta que las salchichas estén bien hechas.
7. Sacar la bandeja de aceite caliente del horno y cascar rápidamente los huevos en el aceite, empezando por el centro de la bandeja y yendo hacia los bordes. Salpimiéntalos y vuelve a meterlos en el horno. Hornear durante 7-8 minutos para yemas líquidas o hasta que estén cocidos a su gusto.
8. Calentar la mantequilla en una sartén grande a fuego medio-alto y freír el "boxtu" hasta que se dore de ambos lados.
9. Servir cada rebanada con un huevo, una salchicha y unos tomates cherry.



Pastel de lujo de pescado

INGREDIENTES

600 g de patatas nuevas (baby)
3 cucharadas de aceite de oliva
40 g de queso parmesano rallado
20 g de mantequilla
1 puerro
2 cucharada de harina
360 ml de caldo de pollo
500 g de filetes de salmón sin piel cortados en trozos

100 g de queso fresco blando con ajo y hierbas aromáticas
1 cucharadita de estragón seco
200 g de gambas crudas, desvenadas Sal y pimienta



Porciones:
4



Tiempo total:
1 hora 10 minutos

PREPARACIÓN

1. Poner las patatas en una olla grande con agua fría y sal, hacer herir. Tapar y cocer a fuego lento 15 minutos.
2. Escurrir bien, volver a poner las patatas en la sartén y dejar que se sequen al vapor durante 2-3 minutos. Con un tenedor, romper las patatas en trozos. Añadir 2 cucharaditas de aceite de oliva y salpimentar a gusto. Reservar.
3. Precalentar el horno a 200°C en modo ventilador y engrasar una fuente de horno con mantequilla.
4. Calentar la mantequilla y 1 cucharada de aceite de oliva en una cacerola a fuego medio. Corta el puerro en rodajas finas y cocínalo durante 4-5 minutos, removiendo continuamente.
5. Añadir la harina y dejar cocer 2 minutos más. Mientras bates, vierte el caldo y sigue batiendo hasta que se mezclen. Cocer durante 5 minutos o hasta que la mezcla empiece a hervir.
6. Añadir el queso crema y el estragón y cocer durante 2-3 minutos, removiendo de continuo.
7. Añadir salmón y gambas y cocer durante 2-3 minutos, removiendo suave y continuamente. Vierte la mezcla en la fuente preparada. Coloca sobre las patatas trituradas y espolvorea con el parmesano.
8. Hornear durante 15-20 minutos o hasta que estén dorados.

Tip antidesperdicio:

No tires las hojas de puerro: pueden ser un complemento delicioso para salsas como el hummus. Pica finamente las hojas de puerro y añádelas a la mezcla de garbanzos en un robot de cocina. Tritura hasta obtener una mezcla homogénea, añadiendo aceite de oliva y zumo de limón a gusto. Las hojas aportarán un suave sabor a cebolla y un color verde brillante al hummus.

Pierna de cordero asada al ajo y romero

INGREDIENTES

4 dientes de ajo
4 ramitas de romero fresco
Aceite de oliva
2,5 kg de pierna entera de cordero
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Utiliza un cuchillo pequeño para cortar hendiduras por toda la pierna de cordero. Parte las ramitas de romero en trozos más pequeños. corta los dientes de ajo en lámina e insértalos en cada corte.
3. Frota la pierna de cordero por todas partes con aceite y sazona generosamente con sal y pimienta.
4. Asar el cordero durante 70-80 minutos para una pierna medianamente hecha, o hasta que esté cocido a gusto.
5. Retira la pierna de cordero del horno, cúbreala ligeramente con papel de aluminio y déjala reposar durante 15 minutos.
6. Cortar la pierna en rodajas y servir con el jugo de la sartén.

Tip antidesperdicio:

No desperdices esos huesos de cordero. Utilízalos para preparar un rico y sabroso caldo de cordero. Pon los huesos en una olla, cúbrelos con agua y añade las hierbas, la cebolla o el ajo que te hayan sobrado. Lleva la mezcla a ebullición, baja el fuego y déjala cocer a fuego lento durante varias horas. Cuela el líquido y utilízalo como base para sopas, guisos o salsas.



Porciones:
8



Tiempo total:
1 hora 30 minutos





Sopa invernal de verduras asadas y chapata de soldados de tocino

INGREDIENTES

Para la sopa:	2 dientes de ajo
250 g de calabaza	2 ramitas de romero 750 ml
250 g de boniatos	de caldo de verduras
250 g de nabos	Sal y pimienta
250 g de chirivías	Aceite de oliva
200 g de zanahorias	6-8 lonchas de pan chapata
1 pimiento rojo	400 g de bacon (tocino)



Porciones:
6-8



Tiempo total:
1 hora 10 minutos

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Lavar y trocear todas las verduras y colocarlas en una fuente de horno. Rocíalas con aceite, añade el ajo, las hierbas y los condimentos. Remover para mezclar y asar durante 30-40 minutos hasta que las verduras estén blandas.
3. Una vez asadas, añadir las verduras y el caldo de verduras a un robot de cocina y triturar hasta obtener una mezcla casi homogénea.
4. Vierte la mezcla en una olla y caliéntala hasta que hierva. Añade más condimentos si es necesario.
5. Para los soldados de chapata con bacon, rocía el pan chapata con aceite de oliva y córtalo en rebanadas gruesas. Envolver con bacon y hornear hasta que crujientes.

Tip antidesperdicio:

¿Prefieres pelar las verduras? No tires las cáscaras. Puedes mezclarlas con aceite, sal y pimienta, y luego cocerlas en el horno o en una freidora de aire para hacer patatas fritas.

Enclavada en el corazón del Mediterráneo y con forma de bota, Italia es un crisol de gentes y culturas. Sus fronteras compartidas con Francia, Eslovenia, Austria y Suiza han permitido que el arte, la arquitectura y la cultura italianos se extiendan por todo el mundo.

Italia alberga dos cadenas montañosas, los Alpes y los Apeninos, y cuenta con 7.600km de pintoresco litoral, lo que la convierte en un popular destino turístico. Roma, la capital, es la tercera ciudad más visitada de Europa y alberga el Vaticano, ruinas antiguas como el Coliseo romano y obras de arte emblemáticas.

La cocina italiana, popular y muy reproducida en todo el mundo, valora la sencillez y los ingredientes de alta calidad. Platos como los espaguetis a la carbonara y el tiramisú son un ejemplo de ello, ya que utilizan pocos componentes para crear platos ricos y apetitosos.



Lasaña italiana

INGREDIENTES

500 g de láminas de lasaña	150 g de parmesano recién rallado,
1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra	más 50 g extra para cubrir
500 g de carne picada	50 g de perejil picado
2 dientes de ajo	250 g de mozzarella
1 cucharadita de orégano seco	Sal y pimienta
800 g de salsa marinara	



Porciones:
8



Tiempo total:
1 hora 20 minutos

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Hervir agua en una olla grande y salar el agua. Añade las láminas de lasaña y, si las instrucciones del paquete indican que es necesaria una precocción, cuécelas siguiendo esas instrucciones.
3. Escurrir la olla y rociar las láminas de lasaña con aceite para evitar que se peguen.
4. En una olla grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Cocinar la carne picada hasta que deje de estar rosada, desmenuzándola con una cuchara de madera, y escurrir la grasa.
5. Añadir el ajo y el orégano a la carne y remover durante 1 minuto.
6. Sazonar con sal y pimienta, añadir la salsa marinara y remover hasta que hierva a fuego lento y esté bien caliente.
7. En un bol grande, mezclar 150 g de parmesano y perejil, y salpimentar. Reservar.
8. En una cazuela grande, extiende una fina capa de salsa de carne, una sola capa de láminas de lasaña y una sola capa de mozzarella, y repite las capas. Cubre la última capa de lasaña con la salsa de carne sobrante, el parmesano y la mozzarella.
9. Cubrir con papel de aluminio y hornear durante 15 minutos, luego aumentar la temperatura a 200°C y hornear sin tapar durante 18 a 20 minutos.

Tip antidesperdicio:

¿Te sobra pasta? Prueba de hacer una frittata con ella. Sofríe cebolla y tus verduras favoritas en una sartén antiadherente, añade la pasta cocida y vierte los huevos batidos. Cocina hasta que los huevos estén cuajados y mete la sartén en el horno para que se acabe de hacer.



Espaguetis a la carbonara

INGREDIENTES

320 g de espaguetis
6 yemas de huevo
50 g de pecorino romano
150 g de panceta, guanciale o tocino
Sal y pimienta
Aceite de oliva



Porciones:
4



Tiempo total:
25 minutos

PREPARACIÓN

1. Poner agua salada a hervir en una olla grande, asegurándote de que haya agua suficiente para cubrir los espaguetis. Mientras se calienta, retira la corteza de la panceta y córtala en tiras de 1 cm de grosor.
2. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio-alto y freír las lonchas de panceta con un poco de aceite de oliva durante unos 10 minutos.
3. Mientras tanto, hierve los espaguetis y cuécelos según las instrucciones del paquete.
4. Vierte las yemas de huevo en un bol y añade el queso pecorino y la pimienta negra. Mezcla todo con un batir hasta que quede suave.
5. Una vez cocida la panceta, apaga el fuego y pásala a un cuenco pequeño, dejando el jugo de cocción en la sartén. Vierte un cucharón de agua de la pasta en la sartén.
6. Escurrir la pasta y añadirla a la sartén con la mezcla de jugo de panceta y agua de pasta. Remover rápidamente para mezclar.
7. Añadir la mezcla de huevo y panceta a la sartén.
8. Remover una última vez y servir coronado con pecorino y pimienta negra.

Tip antidesperdicio:

¿Sabías que el mejor lugar para guardar algunos tipos de queso es el cajón de las verduras? El cajón está diseñado para mantener un ambiente uniforme y ligeramente húmedo, el entorno perfecto para conservar la calidad del queso.

Polpette al Sugo

INGREDIENTES

30 g de pan duro	1 cucharada de perejil picado
220 g de carne picada	Sal y pimienta
165 g de salchicha	350 g de passata de tomate
Orégano seco	50 g de agua
1 huevo	Aceite de oliva virgen extra
25 g de parmigiano reggiano	
1 pizca de nuez moscada molida	



Porciones:
4



Tiempo total:
50 minutos

PREPARACIÓN

1. Triturar o mezclar el pan duro hasta convertirlo en pan rallado.
2. Cortar las salchichas a lo largo y quitarles la piel. A continuación, aplástalas con un cuchillo o un tenedor.
3. Echar la salchicha y la carne picada en un bol grande. Añade el orégano, una pizca de nuez moscada rallada y perejil picado. A continuación, añade el queso rallado, el huevo y el pan rallado preparado. Adereza con sal y pimienta, y mezcla para que los ingredientes se repartan parejo por toda la carne.
4. Formar pequeñas albóndigas con las manos, de unos 20 gramos cada una.
5. Calentar el aceite a fuego medio en una sartén antiadherente y colocar las albóndigas, dejándolas cocer por ambos lados durante un par de minutos.
6. Añadir la passata de tomate y el agua. Sazonar con sal y pimienta. Continuar la cocción a fuego lento durante 15-20 minutos.

Tip antidesperdicio:

¿Te sobran verduras? Pícalas finamente, saltéalas y añádelas al mismo tiempo que la passata. Aumentarás el volumen de la salsa y aportarás más nutrientes a la receta, al tiempo que evitas desperdiciar verduras.



Ternera rellena asada

INGREDIENTES

700 g de ternera
100 g de espinacas
1 diente de ajo
3 huevos
50 ml de leche
2 cucharadas de harina
50 g de jamón serrano en lonchas
Bola de mozzarella de 125 g
cortada en rodajas
Sal y pimienta
Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Para la tortilla, mezclar los huevos con la leche, la harina y una pizca de sal. Calentar el aceite en una sartén, añadir la mezcla de huevo y cocinar hasta que cuaje. A continuación, dar la vuelta a la tortilla y cocer 45 segundos más.
3. En otra sartén, rehogar las espinacas en aceite y añadir ajo picado, sal y pimienta.
4. Colocar las espinacas encima de la ternera cruda. Cubrir con la tortilla y poner encima las lonchas de jamón serrano y mozzarella. Enrollar bien y atar con un cordel.
5. Envolver el rollo con papel de aluminio, colocarlo en una bandeja de horno y hornearlo durante 30 minutos. Retirar el papel de aluminio y continúe la cocción durante 10 minutos más.
6. Una vez sacado del horno, se dejar enfriar y se sirve cortado en rodajas.

Tip antidesperdicio:

¿Sabías que puedes hacer tu propio sustituto vegano de la mozzarella utilizando anacardos y yogur de coco? Tritura 140 g de anacardos crudos remojados en agua, 120 g de yogur de coco, el zumo de 1 limón, 2 cucharadas de levadura nutricional y ½ cucharadita de sal. A continuación, remueve la mezcla en una olla a fuego medio-bajo hasta que esté elástica. Guardar en el frigorífico.



Porciones:
4



Tiempo total:
1 hora y 15 minutos

Tiramisu

INGREDIENTES

300 ml de café negro
750 g de mascarpone
5 huevos
120 g de azúcar
250 g de bizcochos de soletilla
Cacao en polvo, para servir

PREPARACIÓN

1. Preparar el café y endulzar a gusto. Déjalo enfriar en un bol bajo y ancho.
2. Separar las claras de las yemas. Batir las yemas con una batidora y verter la mitad del azúcar. Cuando la mezcla esté pálida y espumosa, añade el mascarpone poco a poco. Una vez que la consistencia se asemeje a una crema espesa y cohesiva, resérvala.
3. Limpiar bien las varillas y batir las claras. Cuando estén espumosas, añadir poco a poco el azúcar restante. A continuación, incorporar las claras al mascarpone poco a poco, mezclando muy suavemente.
4. Extender la mitad de la mezcla de huevo sobre la base de una fuente de horno.
5. Sumerje los bizcochos de soletilla durante unos segundos en el café frío y distribúyelos poco a poco en una capa uniforme sobre la mezcla de huevo en la fuente de horno.
6. Añade más mascarpone para cubrir completamente los bizcochos de soletilla y, a continuación, añade otra capa de bizcochos de soletilla y mascarpone.
7. Espolvorear con cacao en polvo sin azúcar para decorar y dejar cuajar en el frigorífico durante un par de horas.



Porciones:
4



Tiempo total:
40 minutos

(excluidas 2 horas de refrigeración)



Tip antidesperdicio:

Si te han sobrado café preparado para hacer este tiramisú, mézclalo con la tierra de tu jardín. La borra de café aporta nutrientes adicionales y ayuda a que tus plantas crezcan robustas y frondosas.

El Reino de los Países Bajos está situado en el noroeste de Europa y limita con Alemania y Bélgica. El nombre "Países Bajos" significa "país bajo", en alusión al paisaje llano que lo rodea. Aproximadamente un tercio del país está por debajo del nivel del mar, y su punto más alto está a poco más de 300 metros.

El país tiene una rica historia agrícola y hoy es el segundo exportador mundial de alimentos y productos agrícolas. Sus cuatro ciudades más grandes son La Haya, Róterdam, Utrecht y Ámsterdam. Ámsterdam es la capital y la ciudad más poblada, La Haya alberga el Parlamento y el Tribunal Supremo, y Rotterdam cuenta con el mayor puerto marítimo de Europa.

La cocina holandesa se inspira en la cocina tradicional e incorpora ingredientes autóctonos de su entorno, desde el Mar del Norte hasta las fértiles zonas del interior. Aunque no goza de fama mundial, la cocina holandesa tiene sus estrellas brillantes, como el *stamppot*, que encontrará en las páginas de más adelante.



Países Bajos

Torrijas holandesas



INGREDIENTES

2 huevos
200 ml de leche
1 cucharada de azúcar en polvo
1 cucharadita de canela en polvo o
1 cucharadita de especias para galletas
4 rebanadas de pan duro
100 g de mantequilla
50 ml de jarabe de vertido
75 g de nueces

PREPARACIÓN

1. En un bol, batir los huevos con la leche, el azúcar de vainilla, el azúcar y la canela.
2. Remojar las rebanadas de pan en esta mezcla.
3. En una sartén, calentar la mitad de la mantequilla con el azúcar glas y el almíbar. Añadir las nueces cuando todo esté mezclado. Verter en una jarra y reservar.
4. Calentar el resto de la mantequilla en una sartén y freír las torrijas durante 2-3 minutos por cada lado hasta que estén doradas.
5. Servir con el sirope de nueces.

Tip antidesperdicio:

¿Tienes manzanas casi pasadas por ahí? Serán un complemento delicioso para esta comida. Cuécelas a fuego lento en una olla con agua y una cucharada de azúcar hasta que estén blandas y cocidas. Luego ponlas encima de tu tostada frita y disfruta.



Porciones:
4



Tiempo total:
20 minutos



Col rizada con salchicha, tocino y queso de granja

INGREDIENTES

1,5 kg de patatas
500 g de col rizada
1 salchicha ahumada
200 ml de leche caliente
200 g de tocino ahumado en dados

1 pizca de nuez moscada
1 cucharadita de mostaza
100 g de queso viejo de granja o 100 g de queso curado



Porciones:
4



Tiempo total:
40 minutos

PREPARACIÓN

1. Pelar y cortar las patatas en trozos grandes. Colocar las patatas en una cacerola grande y añadir agua suficiente para cubrir las. Poner encima la col rizada, un poco de sal y la salchicha ahumada. Llevar a ebullición y cocer suavemente durante 20 minutos, hasta que las patatas estén tiernas.
2. Mientras tanto, fríe los dados de tocino en una sartén seca y caliente y ralla los quesos en un bol aparte.
3. Retirar la salchicha de la sartén y reservar. Escurrir las patatas y la col rizada, y triturar finamente junto con la leche caliente.
4. Incorporar el tocino, la grasa de cocción, la nuez moscada y la mostaza a la mezcla de patatas y col rizada. Sazonar con pimienta a gusto.
5. Sirve el estofado de col rizada con el queso rallado y las rodajas de salchicha por encima.

Tip antidesperdicio:

Para prolongar la vida de tu queso y crear un delicioso aperitivo, prueba de infundarlo con aceite de oliva virgen extra, hierbas y especias. Basta con cortar el queso en trozos y colocarlos en un tarro de cristal hermético. Cúbrelos con aceite de oliva y añade las especias y hierbas aromáticas que prefieras. Sella el tarro y guárdalo en un lugar fresco y seco (no en el frigorífico) durante al menos dos semanas. Cuanto más tiempo pase, más intensos serán los sabores.

Boniato, coles de Bruselas y stampopot de feta



INGREDIENTES

1 kg de boniato, pelado y cortado
500 g de coles de Bruselas
100 g de piñones
200 g de queso feta
75 g de rúcula o espinacas frescas



Porciones:
4



Tiempo total:
30 minutos

PREPARACIÓN

1. Añade los trozos de boniato a una cacerola con agua hirviendo y cuécelos durante 7-8 minutos.
2. En una sartén aparte, cocer las coles de Bruselas durante 10 minutos hasta que estén al dente.
3. Mientras tanto, tuesta los piñones en una sartén seca y caliente.
4. Escurrir las patatas y las coles de Bruselas. Tritúralas hasta obtener una textura grumosa. Sazona con sal y pimienta a gusto.
5. Desmenuzar el queso feta y añadirlo al puré con la mitad de los piñones tostados. Repartir el resto de piñones y rúcula o espinacas por encima.

Tip antidesperdicio:

¿Te sobra stampot (mezcla de boniato y coles de Bruselas trituradas)? Dale forma de empanadillas pequeñas y redondas. Calienta una fina capa de aceite vegetal en una sartén a fuego medio. Cocina las empanadillas unos 3-4 minutos por cada lado, o hasta que adquieran una corteza dorada y crujiente. Sirve estas empanadillas de stampot con una ensalada o con tu salsa favorita para darle un toque sabroso al plato original.



Sopa espesa de guisantes holandesa



INGREDIENTES

500 g de guisantes partidos
2 patatas
2 L de caldo de carne
400 g de salchichas
500 g de chuletas de cerdo
200 g de cebollas
1 puerro
200 g de apio nabo
1 manojo de apio
Pan de centeno, trocitos de tocino frito y mostaza, para servir



Porciones:
6



Tiempo total:
90 minutos

PREPARACIÓN

1. Pelar y cortar las patatas en trozos pequeños. Añadir las a una olla grande con los guisantes partidos y el caldo de carne. Llevar a ebullición y quitar la espuma que suba a la superficie.
2. Mientras tanto, pela y corta las cebollas, el apio nabo y el puerro en trozos pequeños.
3. Añade las salchichas, las chuletas de cerdo, la cebolla, el puerro y el apio a la sartén, y cocina suavemente durante 1 hora y 15 minutos. Remover de vez en cuando para evitar que se quemen.
4. Retirar las salchichas y las chuletas de cerdo de la olla. Córtalas en trozos más pequeños y reincorpóralas a la sopa.
5. Sazona con pimienta a gusto e incorpora las hojas de apio.
6. Sirve la sopa de guisantes con pan de centeno, bacon y un chorrito de mostaza.

Tip antidesperdicio:

Aprovecha al máximo tus pieles de patata convirtiéndolas en un delicioso puré. Sofríe las cebollas en un poco de aceite y añade las pieles de patata, el caldo de verduras y una hoja de laurel. Cocer a fuego lento durante 20-30 minutos, añadir el queso crema y batir hasta obtener una salsa sabrosa.

Chucrut al horno



INGREDIENTES

100 g de pasas blancas
1 cucharada de aceite de girasol
200 g de tocino ahumado magro cortado en dados
500 g de chucrut
1 manzana
1 cucharadita de canela en polvo

1 plátano en rodajas
1 paquete de puré de patatas instantáneo
8 lonchas de jamón
4 rodajas de piña en conserva
100 g de queso rallado



Porciones:
4



Tiempo total:
35 minutos

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno grill a 180°C.
2. Remojar las pasas en agua tibia. Mientras tanto, calentar el aceite de girasol en una sartén y freír el tocino cortado en dados. Añadir el chucrut y cocer a fuego lento durante 10 minutos.
3. Cortar la manzana en dados pequeños. Escurre las pasas e incorpóralas al chucrut junto con los dados de manzana y la canela. Corta el plátano en rodajas y colócalo sobre el chucrut.
4. Prepara el puré de patatas siguiendo las instrucciones del envase.
5. Poner la mezcla de chucrut en una fuente de horno. Enrollar las lonchas de jamón y colocarlas junto con las rodajas de piña encima del chucrut. Repartir el puré de patatas por encima.
6. Espolvorear el queso rallado por encima.
7. Colocar la fuente bajo el grill del horno caliente hasta que el queso se haya fundido.

Tip antidesperdicio:

Para preparar el chucrut sin residuos, lava la col, retira las hojas exteriores (las utilizarás más tarde) y córtala en juliana. Ponla en un bol y añade sal. Remuévelo bien hasta que suelte su jugo y se ablande. Coloca la col en un tarro y sigue apretando hasta que suelte más líquido. Utiliza las hojas exteriores para tapar la parte superior. Cierra bien el tarro y déjalo fermentar durante 7 días. Pasados los 7 días, disfruta de tu chucrut casero y guarda el tarro en la nevera.





Noruega está enclavada en el norte de Europa, abarcando las partes occidental y boreal de la península escandinava. Su forma estrecha crea una larga frontera oriental con la vecina Suecia, mientras que más al norte comparte fronteras con Finlandia y Rusia. Debido a su situación septentrional, la duración de la luz diurna varía según su ubicación y la estación del año.

Noruega ofrece fenómenos naturales como el sol de medianoche y la aurora boreal, propios de un país considerado uno de los más bellos del mundo. Su paisaje montañoso abarca dos tercios de la nación, mientras que profundos fiordos glaciares definen sus costas.

La capital, Oslo, está situada en la costa sur de Noruega, con algo más de 1,2 millones de habitantes en su gran área metropolitana. Rodeada por el fiordo de Oslo y el bosque nacional de Marka, la ciudad es conocida por sus espacios verdes, vistas panorámicas y oportunidades para adentrarse en la historia de Noruega, incluidos los vikingos.

La cocina noruega se define por los ingredientes frescos que se encuentran en sus diversos paisajes y costas. Los platos tradicionales incluyen marisco fresco, como bacalao, salmón y cangrejo real, mientras que el accidentado terreno proporciona caza salvaje como alces, renos y urogallos. La belleza de la cocina tradicional noruega reside en su enfoque "de la granja a la mesa".

Sopa de pescado con palillos de pan



INGREDIENTES

4 rebanadas de pan seco
Aproximadamente 300-500 g de trozos de pescado cocido sobrante, como salmón o bacalao
2 dientes de ajo
Aproximadamente 500 g de zanahorias, brécol, patatas y pimientos u otras verduras sobrantes, cortadas en trozos pequeños

2 manzanas
1 cucharadita de vinagre de vino blanco
1 cucharadita de pimentón
1L de agua
Sal y pimienta a gusto
100 ml de nata
Aceite de oliva
1 cebolla
4 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de curry en polvo



Porciones:
2-4



Tiempo total:
45 minutos

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Cortar el pan en palitos y mezclar el aceite y el curry en polvo. Colocar los palillos en una bandeja de horno, rociarlos con el aceite de curry y girarlos suavemente hasta que queden cubiertos. Espolvorear con sal y hornear los palitos de pan durante 6-7 minutos hasta que estén dorados y crujientes.
3. Corta 2 manzanas en trozos y mézclalos con el vinagre.
4. Calentar una olla grande a fuego medio-alto. Pica la cebolla y el ajo y sofríelos juntos en aceite con un poco de curry en polvo, pimentón en polvo, sal y pimienta. Añadir el agua a la olla, junto con las verduras picadas. Cocer hasta que las verduras estén tiernas.
5. Añadir los restos de pescado, las manzanas y la nata montada. Llevar a ebullición y salpimentar.
6. Servir con los palitos de pan.

Tip antidesperdicio:

Vacía tus cajones de verduras para llenar esta receta de nutrientes. De puerro a coliflor, de calabaza a patatas, esta sopa sabe muy bien con cualquier añadido que tengas a mano.



Hamburguesas de carne picada y tocino con patatas fritas picantes



PREPARACIÓN

1. Preparación mezcla de carne: Remoja las rebanadas de pan en un bol con agua durante unos minutos. Escurre el exceso de agua con la mano y, luego, pasa el pan ablandado a un bol grande. Añade: cebolla roja picada, carne picada, nuez moscada, jengibre, nata agria y sal. Mezcla todo bien. Cubre y refrigera mientras realizas los pasos siguientes:
2. Cocinar las patatas fritas picantes: Calentar bastante aceite vegetal en una sartén grande a fuego medio. Añadir la guindilla finamente picada y cocinar durante uno o dos minutos, hasta que desprenda aroma. Añadir los trozos de patata cocida y freír suavemente, remover de vez en cuando, hasta que estén bien calientes y ligeramente crujientes. Exprimir zumo de lima sobre las patatas y sazonar con sal y pimienta a gusto. Retirar del fuego y mantener caliente.
3. Cocer las hamburguesas: Formar con la mezcla de carne enfriada 4 hamburguesas del mismo tamaño. En una sartén aparte, cocina el tocino a fuego medio hasta que esté crujiente. Retirar el tocino de la sartén y reservar. Añade una cucharada de mantequilla a la misma sartén y derrite a fuego medio. Añade las hamburguesas de alce y cocina cada lado por 3-4 minutos, o hasta que estén bien hechas y doradas por fuera.
4. Hacer el puré de guisantes: Hervir los guisantes congelados en agua con sal hasta que estén cocidos y colarlos. Batir los guisantes con una batidora de mano y la mantequilla. Sazonar con sal.
5. Servir: Repartir las patatas fritas picantes en cuatro platos, espolvoreando perejil picado u otra hierba. Cubre cada porción con una hamburguesa de carne de alce y una loncha de tocino crocante. Sirve el puré de guisantes aparte.

Tip antidesperdicio:

Esta receta es perfecta para aprovechar las patatas cocidas que hayan sobrado de una comida anterior. Incluso si no tienes a mano los ingredientes para el resto de los componentes, las patatas con guindilla son un delicioso aperitivo, servidas con un alioli de ajo.

INGREDIENTES

Para las hamburguesas:

800 g de carne picada

½ cebolla roja

1 cucharadita de nuez moscada molida

½ cucharadita de jengibre molido

4 cucharadas de nata agria

2 cucharaditas de sal

3 rebanadas de pan, preferiblemente blanco

2 lonchas de tocino

Para las patatas:

8 patatas precocidas Aceite de oliva

½ lima

Perejil u otras hierbas

½ guindilla roja, finamente picada

Para la salsa:

100 ml de caldo

1 cucharada de salsa de soja

Puré de guisantes:

200 g de guisantes congelados

4 cucharadas de mantequilla

Sal y pimienta recién molida



Porciones:
4



Tiempo total:
45 minutos



Estofado de sobras del lunes



INGREDIENTES

Sobras de cordero cocido,
u otra carne
1 cebolla picada
2 patatas
1L de caldo
1 raíz de apio
1/2 nabo pequeño
2 zanahorias

1 raíz de perejil
1 puerro
Sal, pimienta y tomillo
(fresco o seco)
1 cucharadita colmada de
mostaza gruesa
Perejil, pan chato,
mantequilla y mermelada de
arándanos, para servir



Porciones:
4



Tiempo total:
45 minutos

PREPARACIÓN

1. Picar la carne y las verduras en trozos pequeños.
2. Derretir la mantequilla en una sartén a fuego medio, añadir la cebolla y rehogar hasta que esté transparente. Añadir el resto de verduras, excepto los puerros y cocer hasta que se ablanden ligeramente. Añadir el caldo y dejar cocer a fuego lento durante 30 minutos.
3. Añadir la carne y seguir cociendo a fuego lento hasta que esté bien caliente.
4. Saltear el puerro en una sartén aparte y añadirlo al final de la cocción.
5. Sazonar con sal, pimienta y mostaza, y espolvorear con hierbas finamente picadas si se desea.
6. Servir con pan chato untado con mantequilla, mermelada de arándanos a un lado y perejil picado espolvoreado por encima.

Tip antidesperdicio:

¿Te han sobrado verduras asadas? Esta receta es perfecta para aprovecharlas. Simplemente añádelas al mismo tiempo que la carne cocida.

Saludables crêpes al estilo noruego

INGREDIENTES

3 huevos
90 g de avena
1 cucharadita de bicarbonato
1 cucharadita de azúcar avainillado
1 plátano moreno
½ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Batir los huevos en un bol hasta que se mezclen.
2. Añadir los copos de avena, el bicarbonato y el azúcar avainillado a los huevos. Remover bien.
3. Tritura el plátano y mézclalo con la masa, después déjalo reposar 5 minutos.
4. Calentar un poco de aceite en una sartén a fuego medio.
5. Freír las tortitas pequeñas hasta que se doren a cada lado.
6. Sírvelos con los ingredientes que gustes, como mermelada y queso crema, o bayas frescas y azúcar glasé. También están deliciosos solos.

Tip antidesperdicio:

¿Sabías que puedes crear tortitas de 2 ingredientes utilizando el agua sobrante de una lata de garbanzos? Sólo tienes que mezclar un plátano con el líquido escurrido y freírlo de la misma forma que una tortita normal. Cubre con bayas y sirope y disfrútalas.



Porciones:
4



Tiempo total:
15 minutos



Batido de tallos de brócoli



INGREDIENTES

- 1 tallo de brócoli
- ½ aguacate súper maduro
- ½ plátano súper maduro
- 2 puñados de mango congelado u otra fruta congelada
- 100 ml de zumo de manzana
- 1 puñado de hojas de espinaca



Porciones:
2



Tiempo total:
5 minutos

PREPARACIÓN

1. Trocear el tallo de brócoli y el plátano
2. Añadir todos los ingredientes a una batidora y batir hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Si deseas una consistencia más líquida, simplemente ajusta la cantidad de zumo de manzana que utilizas.

Tip antidesperdicio:

Siéntete libre de cambiar las frutas o el zumo que utilices para mezclar los sabores resultantes. Experimenta con agua de coco, zumos tropicales o incluso leches para encontrar tu receta perfecta.



Situada en Europa Central, Polonia comparte fronteras con Lituania, Rusia, Bielorrusia, Ucrania, Eslovaquia, República Checa y Alemania. Su variada geografía presenta tierras bajas, tierras altas y regiones montañosas, con una rica variedad de flora y fauna. De hecho, el 1% del territorio polaco está constituido por parques nacionales protegidos.

Las principales ciudades polacas, como Cracovia, Poznan y Gdansk, son centros metropolitanos bulliciosos. En su capital, Varsovia, viven alrededor de 1,8 millones de personas. 3,1 millones de habitantes en el área metropolitana. Aunque es una ciudad relativamente joven en comparación con otras capitales europeas, la historia de Varsovia se ve reflejada en sus edificios y monumentos. La ciudad también es conocida por sus espacios verdes urbanos, con parques que ocupan el 25% de su superficie.

La cocina polaca se caracteriza por tradicionales platos únicos que se inspiran en la historia del país y comparten similitudes con otras cocinas regionales. Los platos polacos, ricos en carne y con diversas verduras, son sustanciosos que satisfacen.

Gelatina de pollo

INGREDIENTES

2 pechugas de pollo	2 huevos cocidos, cortados en rodajas
2 zanahorias medianas	165 g de maíz en conserva
1 raíz pequeña de perejil o chirivía	30 g de guisantes en conserva
1 puerro	Perejil para adornar
1L de agua	Sal y pimienta a gusto
1 pastilla de caldo de pollo	
3 cucharadas de gelatina	

PREPARACIÓN

1. Picar las zanahorias, la raíz de perejil y los puerros en rodajas pequeñas.
2. En una olla grande, añade el agua, el pollo, las verduras, la pastilla de caldo y sal y pimienta a gusto. Llevar a ebullición y cocer hasta que el pollo esté bien cocido.
3. En otra olla, cuece los huevos unos 10 minutos. Sumerge los huevos en agua helada y péralos.
4. Colar el caldo en un recipiente y, si es necesario, añadir agua hirviendo para obtener un litro entero de caldo.
5. Añadir la gelatina al caldo y remover hasta que se disuelva por completo.
6. Desmenuzar el pollo en trozos pequeños una vez que se haya enfriado.
7. Coloca el huevo cortado en rodajas, el maíz enlatado, los guisantes enlatados y el pollo desmenuzado en tazas o cuencos pequeños.
8. Verter el caldo en las tazas, cubriendo los demás ingredientes. Deja enfriar las tazas y, a continuación, colócalas en el frigorífico para que cuajen durante al menos 30 minutos.
9. Decorar con perejil fresco y servir frío.

Tip antidesperdicio:

Aunque la jalea se disfruta mejor fresca y hecha en casa, congelarla es una opción para conservarla para un uso futuro - se puede mantener congelada la jalea de pollo hasta 3 meses.



Porciones:
4



Tiempo total:
1 hora



Dumplings perezosos

INGREDIENTES

3-4 patatas cocidas sobrantes
500 g de requesón semidesnatado o queso de vainilla
2 huevos
125 g de harina
Pizca de sal
60 g de mantequilla
40 g de pan rallado
50 g de azúcar mezclados con 2 cucharaditas de canela molida

PREPARACIÓN

1. Hervir agua con sal en una olla grande.
2. Mientras tanto, añade los huevos, el queso y las patatas a una olla.
3. Triturar las patatas para que no queden grumos. Añadir poco a poco la harina y mezclar hasta obtener una masa firme.
4. Formar un rollo con la masa y cortar diagonalmente cada 3 cm.
5. Colocar los trozos de masa en el agua hirviendo y hervir hasta que empiecen a flotar. Retirar del agua y escurrir.
6. Para hacer la cobertura, añade pan rallado a una sartén seca y tuéstelo, removiendo constantemente para que no se queme. Continuar hasta que estén doradas. Añadir la mantequilla y remover hasta que se derrita. Incorporar el azúcar con canela.
7. Servir los dumplings (bollos) con la cobertura de pan rallado



Porciones:
4



Tiempo total:
30 minutos

Tip antidesperdicio:

Recuerda de utilizar el pan seco para esta receta. Para hacer pan rallado fresco, trocea el pan y ponlo en un robot de cocina o una batidora. Bate el pan en ráfagas hasta obtener el pan rallado de la consistencia deseada.

Ensalada de remolacha



INGREDIENTES

1 remolacha grande cocida
4 puñados de hojas tiernas de espinaca
50 g de queso feta o queso blanco, cortado en dados
1 cucharada de pipas de girasol
1 cucharada de pipas de calabaza
2 cucharadas de aceite de oliva

1 diente de ajo, picado
Pizca de sal
Una pizca de pimienta negra
Una pizca de azúcar
Una pizca de perejil seco
Una pizca de albahaca seca



Porciones:
2-4



Tiempo total:
15 minutos

PREPARACIÓN

1. Tostar las pipas de girasol y de calabaza en una sartén seca hasta que estén doradas. Dejar que se enfríen.
2. Cortar la remolacha cocida en rodajas finas.
3. Lavar las hojas de espinaca y colocarlas en una ensaladera con las rodajas de remolacha.
4. Espolvorear los dados de queso feta o queso blanco sobre la ensalada y, a continuación, esparcir las semillas tostadas por encima.
5. En un bol aparte, mezcla todos los ingredientes del aliño y viértelo sobre la ensalada antes de servir.

Tip antidesperdicio:

No tires las remolachas mustias. Sumérgelas en agua fría para revivirlas y prueba de asarlas para utilizarlas en hummus, tarta de chocolate, pesto o ensalada.



Tarta de manzana

INGREDIENTES

225 g de mantequilla cortada en dados pequeños
315 g de harina
2 yemas de huevo
2 cucharadas de yogur natural
2 cucharadas de levadura en polvo
4-5 manzanas
Canela molida



Porciones:
4



Tiempo total:
1 hora y 15 minutos

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 185°C.
2. En un bol grande, mezclar la mantequilla, la harina, las yemas de huevo, el yogur y la levadura en polvo.
3. Amasar la masa a mano hasta formar una bola uniforme.
4. Separa unas tres cuartas partes de la masa para la corteza inferior y deja el resto para la corteza superior. Mete la masa en el congelador mientras preparas las manzanas.
5. Pela y ralla las manzanas y ponlas en una cazuela. Cocínelas a fuego lento con canela y, si están ácidas, añade un poco de azúcar. Cocínelas hasta que se ablanden y retíralas del fuego.
6. Saca la masa del congelador y extiéndela en forma de círculo.
7. Colocar tres cuartas partes de la masa en el fondo de una fuente de horno, cubriendo los lados.
8. Añadir las manzanas cocidas enfriadas sobre la masa.
9. Cubrir la tarta con la masa restante, ya sea extendiéndola en plano o rallándola sobre las manzanas. Hornear la tarta durante unos 45 minutos hasta que esté dorada. Servir con yogur natural o nata.

Tip antidesperdicio:

La tarta de manzana es la forma ideal de aprovechar manzanas pasadas de fecha. Prueba de incorporar bayas, peras o cualquier otra fruta que tengas a mano y necesites aprovechar.



Situado en el sur de Europa, en la Península Ibérica, Portugal alberga el punto más occidental del continente europeo, el Cabo de Roca. Con sus fronteras occidental y meridional bañadas por el océano Atlántico, Portugal comparte su única frontera terrestre con España. El país cuenta además con dos archipiélagos, las Azores y Madeira, que contribuyen a la riqueza del patrimonio cultural y las tradiciones portuguesas.

La diversidad paisajística de Portugal abarca desde las frías y agrestes montañas del norte hasta las soleadas playas de la costa meridional. La capital, Lisboa, se encuentra en el oeste de Portugal y concentra a más del 25% de la población del país en su área metropolitana. Con impresionantes vistas del río Tajo, ruinas antiguas y catedrales, es fácil de entender por qué Lisboa es tan popular.

La cocina portuguesa rebosa de recetas tradicionales que no sólo destacan los ingredientes autóctonos, sino que también reflejan la historia del país en el comercio de especias. Preparados a menudo con ingredientes sencillos, los platos portugueses se elaboran tanto en tierra como en mar, dando lugar a famosas delicias culinarias como el pastel de nata y el bacalhau à gomes de sá.

Arroz de cabidela



INGREDIENTES

750 g de pollo cortado en trozos	1 hoja de laurel
100 g de cebolla picada	300 g de arroz de grano largo
4 dientes de ajo machacados	60 ml de vinagre de vino tinto
4 cucharadas de aceite de oliva	2 cucharadas de vinagre
400 g de tomates pelados, sin semillas y troceados	1 cucharada de sal
	Ensalada (opcional)



Porciones:
6



Tiempo total:
1 hora 20 minutos

PREPARACIÓN

1. En una sartén grande, rehogar la cebolla picada, el ajo machacado y la hoja de laurel en aceite de oliva hasta que la cebolla esté transparente.
2. Añadir los tomates troceados a la sartén y remover. Dejar cocer hasta que el tomate esté blando.
3. Añadir los trozos de pollo a la sartén y sazonar con una cucharada de sal. Déjalo cocer, tapado, a fuego lento durante unos 10 minutos.
4. Añade suficiente agua hirviendo a la cazuela para cubrir el pollo. Vuelve a tapar la cazuela y deja que hierva suavemente durante unos 20 minutos.
5. Añade más agua hirviendo a la cazuela para que tenga unas tres veces y media el volumen del arroz. Añadir más sal, si es necesario.
6. Añade el arroz de grano largo a la sartén, remueve y tapa. Déjalo cocer durante 13 minutos.
7. Mientras tanto, mezcla el vinagre de vino tinto con el vinagre en un bol aparte.
8. Transcurridos 13 minutos, añade la mezcla de vinagre a la cazuela y remueve bien. Deja que hierva durante 1 ó 2 minutos más. Si la mezcla está demasiado líquida, déjala hervir a fuego lento un poco más con la tapa quitada.
9. Retira la sartén del fuego y sirve el arroz cabidela enseguida, acompañado de una ensalada si lo deseas

Tip antidesperdicio:

El arroz de cabidela es un plato portugués elaborado tradicionalmente con sangre de pollo o de cerdo. En esta receta hemos sustituido la sangre por vinagre de vino tinto. Si no has utilizado sangre en tu cocina antes, puede parecer raro, pero es una forma estupenda de adoptar un enfoque de no desperdiciar carne y de comerla toda, hasta el rabo. Si te animas a probar, sustituye el vinagre de vino tinto por 60 ml de sangre de cerdo o pollo.

Bacalhau a la Gomes de Sá

INGREDIENTES

500 g de bacalao	1 cucharadita de sal
3 hojas de laurel	4 huevos cocidos
1 cucharadita de pimienta blanca	16 aceitunas negras sin hueso
150 ml de aceite de oliva	1 cucharadita de perejil
3 cebollas partidas por la mitad	3 dientes de ajo
400 g de patatas peladas y cortadas en dados	

PREPARACIÓN

1. Repartir unos 3 litros de agua en dos cacerolas. Poner el bacalao en una cazuela y los dados de patata en la otra, y cocer a fuego lento durante 15 minutos. Añade una hoja de laurel y pimienta blanca a la cazuela del bacalao.
2. Una vez cocidas, escurrir el agua de las patatas. Limpia el bacalao, quítale las espinas y la piel, desmenúzalo y sepáralo en rodajas gruesas. Colócalo en una fuente aparte.
3. En una sartén, añadir el aceite de oliva, el ajo picado, las cebollas y las hojas de laurel restantes y rehogar durante unos 5 minutos.
4. Añadir los copos de bacalao y los dados de patata al sofrito y dejar que se asiente bien. Sazona con sal y pimienta a gusto.
5. Cocer los huevos durante unos 9/10 minutos mientras se saltean los demás ingredientes. Dejar enfriar, quitar la cáscara y cortar en rodajas.
6. En un plato decorativo, colocar la mezcla de bacalao y patatas. Añadir el huevo cocido en rodajas, las aceitunas, el perejil picado y un chorrito de aceite de oliva por encima y servir.

Tip antidesperdicio:

Puedes adaptar este clásico portugués y hacerlo sólo con verduras, pero no cualquier verdura. Utiliza las cáscaras, los tallos, las hojas y las sobras para conseguir un plato agradable y sin desperdicios que convencerá incluso a los más escépticos: chirivías, puerros, zanahorias y calabacines funcionan especialmente bien, pero utiliza lo que tengas.



Caldo Verde

INGREDIENTES

200 g de col rizada
120 g de cebolla dulce
4 dientes de ajo
3 cucharadas de aceite de oliva
60 g de chorizo cortado en rodajas
600 g de patatas
1 ½ cucharadita de sal
1,2 L de agua o caldo de pollo

PREPARACIÓN

1. Pelar y picar las cebollas y el ajo, luego calentarlos en una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva. Añade el chorizo cortado en rodajas.
2. Pela las patatas y córtalas en dados.
3. Cuando la cebolla esté blanda y transparente, retirar el chorizo y añadir las patatas. Sazonar con sal, tapar y cocer a fuego lento durante unos 10 minutos. Verter agua hirviendo y dejar cocer hasta que la patata esté blanda. Retirar del fuego.
4. Mientras tanto, enjuaga la col rizada cortada en rodajas.
5. Tritura las patatas con el líquido hasta que se forme un puré suave. Vuelve a ponerlo al fuego y, cuando empiece a hervir de nuevo, añade la col rizada y déjalo cocer unos 8 minutos con la olla destapada.
6. Rociar la sopa con el aceite restante y servir con el chorizo cortado en rodajas.
7. Servir como entrada o como acompañamiento de un filete.



Porciones:
6



Tiempo total:
40 minutos

Tip antidesperdicio:

No desperdices los restos de cebolla, utilízalos para tus plantas. Pon las pieles de cebolla en un bol con un poco de agua, déjalas reposar toda la noche y luego cuélasas. El líquido restante puede utilizarse para regar las plantas, ya que contiene nutrientes que favorecen su crecimiento y mejoran la salud del suelo.

Pastel de Nata



INGREDIENTES

1L de leche semidesnatada
Cáscaras de 2 limones, cortadas en rodajas gruesas
2 ramas de canela
500 g de azúcar
100 g de harina
500 g de hojaldre
Canela molida (opcional)



Porciones:
20



Tiempo total:
1 hora

PREPARACIÓN

1. Precaentar el horno a 240°C y engrasar un molde para magdalenas.
2. Poner en un cazo la leche, las cáscaras de limón y las ramas de canela. Llevar a ebullición y retirar del fuego.
3. En un bol aparte, mezclar el azúcar y la harina.
4. Mientras aún está muy caliente, añadir la mezcla de leche al bol (incluidas las ramitas de canela) y remover bien
5. Retirar las cáscaras de limón y las ramas de canela y dejar enfriar la mezcla unos 10 minutos.
6. Añadir los huevos enteros y las yemas, removiendo hasta que se forme una crema homogénea. Volver al fuego y remover constantemente hasta que espese.
7. Enrollar el hojaldre formando un cilindro y cortarlo en rodajas de 3 cm.
8. Con los pulgares humedecidos, forra los moldes para magdalenas con las bolas de masa, extendiendo bien la masa hasta el borde.
9. Verter el relleno en los moldes y hornear durante 15 minutos o hasta que estén dorados. Sírvelos aún calientes, espolvorear canela molida por encima si se desea.

Tip antidesperdicio:

No tires las natillas sobrantes. Congélaslas en una caja con una capa de papel de horno o film transparente presionada sobre la superficie antes de poner una tapa. Descongélalas toda la noche en el frigorífico. Puede que sea necesario batir las natillas para que vuelvan a estar suaves, pero seguirán estando deliciosas.



Situada en el suroeste de Europa, España ocupa casi el 85% de la Península Ibérica. El país se extiende desde los Pirineos en el norte hasta el estrecho de Gibraltar en el sur, abarcando también las islas Canarias y las Baleares. Aunque el español es la lengua predominante, existen varias lenguas cooficiales como el aranés, el vasco, el catalán y el gallego, cada una de las cuales refleja una cultura única.

Enclavada en el corazón de la Península Ibérica, Madrid, la capital española, es una ciudad vibrante y bulliciosa conocida por su arte contemporáneo, sus tesoros históricos y sus prósperos mercados gastronómicos. Esta animada metrópolis es una de las ciudades más predilectas y pobladas de toda España.

Los españoles son famosos por su amor a la vida y su afición a compartir las comidas con la familia y los amigos. La cocina de tapas encarna a la perfección este concepto, fomentando experiencias culinarias sociables, relajadas y compartidas. La gastronomía española está muy influenciada por el marisco de las aguas circundantes y platos como las croquetas son sólo dos de las tapas favoritas del país. Para redondear una comida, se suele degustar leche frita, un postre frito inusual pero deliciosamente dulce.



España

Paella

INGREDIENTES

1 cebolla grande, picada fina
2 tomates medianos
1 ½ cucharadita de pimentón dulce
1 pizca de azafrán en hebra (o cúrcuma)
2 calamares grandes, limpios y cortados en anillas de 1 cm (opcional añadir tentáculos)
380 g de arroz arborio o de grano corto

12 mejillones
Gajos de limón y perejil
750 ml de caldo de marisco
80 ml de aceite de oliva
250 ml de vino blanco
185 g de guisantes congelados
12 gambas o camarones grandes (preferiblemente con caparazón)
Opcional: 2 filetes medianos de pescado blanco fresco



Porciones:
4



Tiempo total:
1 hora

PREPARACIÓN

1. Poner el vino blanco y el caldo de marisco en una olla grande y llevar a ebullición. Añadir el azafrán o la cúrcuma, remover y mantener a fuego lento.
2. En una sartén grande (16 pulgadas), añadir aceite de oliva y calentar. Añade la cebolla y sofríela hasta que esté blanda; a continuación, añade el ajo y sofríelo unos minutos más.
3. Añadir los tomates pelados y cortados en dados, el pimentón y la sal y rehogar hasta reducir los tomates.
4. Añadir los calamares a la sartén y cocer durante aproximadamente un minuto, remover constantemente, añadir los guisantes y seguir removiendo bien.
5. Añade el arroz a la sartén y remover bien para mezclar. Extiéndelo uniformemente por toda la sartén.
6. Añade el vino y el caldo a la cazuela. Reduce el fuego a bajo y cocina durante 10 minutos sin remover.
7. Luego agrega las gambas (y el pescado si lo deseas) sobre el arroz. Cocer durante 5 minutos, dar la vuelta al marisco y cocer otros 5 minutos. Asegúrate de que estén completamente cocidos.
8. En otra olla, cuece los mejillones al vapor en unos 2 cm de agua. Cuando las conchas se abran, los mejillones estarán cocidos. Si algunos no se han abierto, deséchalos. Si la paella está seca y el arroz no está del todo tierno, puedes añadir un poco de agua de mejillones a la cazuela.

Tip antidesperdicio:

Con tantas formas de utilizar el limón exprimido, nunca hay necesidad de tirarlo. Puedes meterlos en el ciclo del lavavajillas para neutralizar los olores, remojarlos en agua y vinagre para añadir una fragancia fresca a un limpiador casero o hervirlos en la tetera como descalcificador natural.



Croquetas de jamón



INGREDIENTES

60 g de mantequilla
60 ml de aceite de oliva
120 g de harina
1 cebolla mediana, picada fina
1 pizca de nuez moscada
225 g de jamón serrano u otro jamón o jamón crudo sobrante, cortado en dados

Pan rallado para rebozar
2 huevos batidos
120 g de pan rallado
1 litro de leche entera



Porciones:
6-8



Tiempo total:
1 hora

(sin contar el tiempo de refrigeración de la masa)

PREPARACIÓN

1. A fuego medio-alto, derretir la mantequilla con el aceite en una sartén.
2. Añadir la cebolla picada y rehogar hasta que esté blanda, luego agregar la nuez moscada y el jamón. Rehogar un minuto más.
3. Añadir la harina a la sartén y remover continuamente hasta que adquiera un color marrón claro.
4. Ir agregando poco a poco la leche, sin dejar de remover hasta que se incorpore por completo a la mezcla. Debe ser un proceso lento, de 15-20 minutos. Retira la sartén del fuego y deja enfriar la masa.
5. Unta con mantequilla un bol grande y coloca la masa en él. Tápalo y mételo en el frigorífico durante unas 3 horas, o toda la noche.
6. Remover la mezcla y formar bolas o cilindros con la masa.
7. Calentar el aceite para freír en una sartén grande, sin que llegue a humear.
8. Mientras tanto, poner la harina, el huevo batido y el pan rallado en tres cuencos separados. De una en una, pasa cada bola por la harina, luego por el huevo y por último por el pan rallado.
9. Freír las croquetas en el aceite durante unos 5 minutos, dándoles la vuelta para que se doren parejo.
10. Retirar y colocar sobre papel de cocina para absorber el exceso de aceite. Servir calientes.

Tip antidesperdicio:

Croquetas are the ultimate way to transform back-of-the-fridge veggies into something more exciting: soft-on-the-inside, crispy-on-the-outside morsels, bursting with flavour and delicious as a light meal. For a vegetarian option, you can use your vegetable leftovers or back-of-the-fridge veggies.

Espinacas con Garbanzos



INGREDIENTES

2 latas de garbanzos de 400 g
300 g de espinacas lavadas
55 g de salsa de tomate
Aceite de oliva
Pimienta negra a gusto
1 cucharadita de pimentón ahumado
3 dientes de ajo, finamente picados
2 rebanadas gruesas de pan duro, cortadas en dados

35 g de almendras crudas
2 Cucharadas vinagre de vino tinto
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de pimienta de cayena molida

1 cucharadita de sal



Porciones:
4



Tiempo total:
30 minutos

PREPARACIÓN

1. Calentar 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.
2. Añadir las espinacas por tandas y saltear hasta que se marchiten. Retirar de la sartén y reservar.
3. Añadir más aceite de oliva a la sartén y añadir los dados de pan y las almendras. Freír hasta que estén dorados.
4. Añadir el ajo, el comino, la cayena y la pimienta negra. Rehogar unos minutos para desarrollar los sabores.
5. Pasar los ingredientes a una batidora y batir con el vinagre de vino tinto hasta que se forme una pasta espesa. Añade un poco más de agua si fuera necesario.
6. Vuelve a añadir la pasta a la sartén y, a continuación, añade los garbanzos y la salsa de tomate.
7. Remover bien la mezcla y añadir las espinacas. Seguir cocinando hasta que los garbanzos y las espinacas estén bien calientes. Sazonar con más pimienta y sal a gusto.
8. Servir en un bol pequeño y rociar con aceite de oliva y pimentón ahumado.

Tip antidesperdicio:

No tires el líquido de la lata de garbanzos. Puede ser una base deliciosa (y económica) para un postre a base de clara de huevo, como merengues o mousse de chocolate.



Leche Frita

INGREDIENTES

3 ½ cucharadas de maicena

50 g de harina

50 g de azúcar blanca

950 ml de leche entera

1 rama de canela

Cáscara rallada de 1 limón

½ cucharadita de esencia de vainilla

125 ml de aceite de girasol

2 huevos batidos

Azúcar y canela molida, mezclados en un bol para rebozar



Porciones:

6



Tiempo total:

1 hora

(sin contar el tiempo necesario para endurecer la mezcla durante la noche)

PREPARACIÓN

1. En un bol grande, mezclar la maicena, el azúcar y la mitad de la harina. Añadir 1 taza de leche y mezclar bien. Reservar.
2. Calentar el resto de la leche en un cazo grande a fuego medio hasta que empiece a burbujear.
3. Retirar del fuego y añadir la canela en rama, la piel de limón y la esencia de vainilla. Remover bien y dejar reposar durante 5 minutos. A continuación, pasar la leche por un colador y mezclar esta leche con la mezcla de harina y leche hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Vuelve a poner la mezcla en el cazo y caliéntala a fuego medio, sin dejar de remover, durante unos 15 minutos, hasta que la mezcla espese. Retirar del fuego y verter en una fuente de horno grande untada con un poco de aceite de girasol.
5. Cúbrelo con papel film y mételo en el frigorífico para que cuaje durante unas 4 horas, o toda la noche.
6. Cuando la mezcla esté bien cuajada, sácala de la fuente y córtala en 12 cuadrados o rectángulos
7. Calentar el aceite de girasol en una sartén. Mientras tanto, pon el huevo batido en un bol y el resto de la harina en otro.
8. Rebozar cada cuadrado de leche en el huevo y luego en la harina, y freír en el aceite durante aproximadamente un minuto por cada lado, hasta que el rebozado esté dorado.
9. Colócalos sobre una toalla de papel para que escurran y se enfríen y, a continuación, pásalos por el azúcar con canela.
10. Servir inmediatamente con helado de vainilla o nata fresca montada.

Situada en Europa Central, Suiza es un país montañoso sin salida al mar que limita con Italia, Francia, Alemania, Austria y Liechtenstein. La geografía del país se divide en tres regiones distintas: los Alpes, los montes Jura y la meseta central montañosa, también conocida como la meseta suiza, que se encuentra entre las cadenas montañosas.

Famosa por la diversidad de sus paisajes naturales y su belleza, Suiza cuenta con pintorescos lagos, ríos, bosques, praderas y montañas, lo que la convierte en un destino ideal para los amantes del senderismo y los deportes de invierno. El país también se caracteriza por su diversidad cultural, que da lugar a cuatro regiones lingüísticas distintas: Francés, italiano, alemán y romanche (lengua galorrománica).

Suiza tiene una población aproximada de 8,7 millones de habitantes, la mayoría de los cuales reside en las tres ciudades más grandes: Zúrich, Basilea y Ginebra. La cocina suiza se inspira en las tradiciones culinarias francesa, alemana e italiana.



Suiza

Capuns – Rollitos de acelga con salchicha en salsa de nata



PREPARACIÓN

1. En un bol grande, mezclar la harina, la sal y la pimienta. En otro bol, mezcla los huevos, el agua y la leche. Mezclar las dos mezclas hasta obtener una masa homogénea. Batir la masa hasta que burbujee y tapar, dejándola reposar unos 20 minutos.
2. Cortar en dados las salchichas del país, la salchicha ahumada seca y el jamón. Picar las hierbas finamente. Incorporar la carne y las hierbas a la masa.
3. Lavar las hojas de acelga y escaldarlas en agua hirviendo con sal durante unos 2 minutos. Retirarlas y enfriarlas inmediatamente en agua helada.
4. Seca las hojas y coloca una cucharada de masa en el centro de cada hoja. Dobla los lados y enrolla los paquetes.
5. En una olla grande, llevar a ebullición el caldo y la leche. Una vez hirviendo, bajar el fuego, añadir los capuns y dejar cocer a fuego lento durante unos 10 minutos.
6. En una sartén, calentar la mantequilla y freír los dados de beicon hasta que estén crujientes.
7. Sacar con cuidado los capuns y colocarlos en una fuente. Verter por encima un poco de caldo de leche y espolvorear con el queso y los taquitos de bacon.

Tip antidesperdicio:

Si quieres mantener frescas las acelgas durante más tiempo, consérvalas hirviéndolas y colocándolas en un tarro de cristal. Déjalas enfriar y, a continuación, añade el caldo de cocción de las acelgas hasta la parte superior del tarro. Una vez lleno, cierra bien el tarro y colócalo boca abajo durante un máximo de 2 horas. Así se creará un vacío que permitirá conservarlas durante más tiempo.

INGREDIENTES

- | | |
|---|--|
| 400 g de harina | 60 hojas de acelga |
| 3 huevos | 400 ml de caldo |
| 100 de agua | 400 ml de leche |
| 100 ml de leche | 3 cucharadas de queso de montaña Bündner |
| 2 salchichas del país, cortadas en dados | 50 g de mantequilla |
| 120 g de salchicha ahumada seca, cortada en dados | 100 g de tocino en dados |
| 100 g de jamón cortado en dados | Sal y pimienta |
| ½ manojo de perejil picado | |
| ½ manojo de cebollino picado | |
| ¼ manojo de menta, picado | |



Porciones:
4



Tiempo total:
50 minutos



Chuletas de ternera



INGREDIENTES

200 g de champiñones picados
2 manzanas cortadas en dados
2 cucharadas de zumo de limón
150 g de queso gruyere suave cortado en dados
100 g de queso cortado en dados
1 cucharada de mantequilla
3 cucharadas de vino blanco
8 chuletas de ternera
1 cucharada de aceite
1 manojo de cebollino picado
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. En una sartén, freír brevemente los taquitos de jamón en mantequilla. Añadir los champiñones y las manzanas y dejarlos cocer brevemente al vapor. Desglasar con vino blanco y sazonar a gusto. Retirar del fuego.
2. Calentar el aceite en otra sartén a fuego medio-alto. Salpimentar las chuletas, fríelas brevemente y colócalas en una fuente.
3. Repartir por encima la mezcla de champiñones y los dados de queso gruyere. Hornear a 200°C durante 10 minutos.
4. Cubrir con cebollino y servir.



Porciones:
6



Tiempo total:
1 hora

(sin contar el tiempo necesario para endurecer la mezcla durante la noche)

Tip antidesperdicio:

¿Te sobra vino? Congélalo en una cubitera. Así podrás añadir los cubitos a platos que requieran vino, sin tener que descorchar una botella completamente nueva.

Arroz Casimiro

INGREDIENTES

600 ml de caldo de verduras
250 g de arroz de grano largo
50 g de arándanos rojos (picados gruesos)
1 sobre de salsa de curry
300 ml de leche
1 cucharada de nata para cocinar
600 g de pechuga de pollo (cortada en dados)
2 plátanos baby
4 anillos de piña en conserva y
100 ml de zumo de piña, reservado
2 cucharadas de mantequilla

PREPARACIÓN

1. Añadir el arroz a una cazuela junto con el caldo. Llevar a ebullición, tapar y dejar cocer a fuego lento durante aproximadamente 20 minutos hasta que el líquido se haya absorbido. Una vez cocido mezclar con los arándanos.
2. Añadir la leche a otra cacerola y mezclar con la salsa de curry. Llevar a ebullición sin dejar de remover. Una vez hirviendo, retirar la cacerola del fuego.
3. Calentar la nata para cocinar en una sartén. Añadir el pollo a la sartén y freír durante aproximadamente 2 minutos. Retirar el pollo y sazonar con sal y pimienta al gusto.
4. En la sartén, añadir la mezcla de curry y leche y 100 ml de zumo de piña. Añadir el pollo a la salsa, tapar y cocer a fuego lento durante unos 5 minutos.
5. Partir los plátanos por la mitad a lo largo y cortar los anillos de piña en trozos más pequeños.
6. Calentar la mantequilla en una sartén antiadherente y freír los plátanos y los trozos de piña durante 5 minutos.
7. Servir el curry con arroz y decorar con la fruta.

Tip antidesperdicio:

El corazón y las cáscaras de la piña pueden utilizarse para preparar un delicioso té de piña. Remoja la cáscara en vinagre durante 30 minutos y lávala bien. Después, hiévrvela en agua durante 1 hora, añadiendo aromatizantes complementarios como jengibre y canela. Escúrrela y reserva el líquido para un refrescante té caliente.



Sopa de cebada Bündner



Porciones:
4



Tiempo total:
3 horas

INGREDIENTES

60 g de cebada laminada.
2L de agua
300 g de carne de cerdo ahumada (por ejemplo, costillas)
200 g de carne de vacuno seca (por ejemplo, Bündnerfleisch)
150 g de tocino
1 tallo de puerro
½ col
½ tubérculo de apio
2 zanahorias
2 patatas
2 cucharadas de leche
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Remojar la cebada en agua durante toda la noche. Escurrir y reservar el agua de cebada - no tirarla.
2. Poner la cebada hervida en un cazo con 2 litros de agua y llevar a ebullición.
3. Cortar la carne en dados pequeños y añadirla a la cebada hirviendo. Bajar el fuego y dejar cocer a fuego lento durante unas 2 horas, removiendo de vez en cuando.
4. Lavar y cortar las verduras en dados pequeños. Añádelas a la cebada y la carne, y deja que la mezcla cueza a fuego lento otros 45 minutos.
5. Sazonar la sopa a gusto y añadir leche para obtener una consistencia más líquida.

Tip antidesperdicio:

El agua de cebada es una bebida sana y desintoxicante. Hiévela con limón y jengibre para mejorar el sabor, y disfrútala caliente o fría.



Reino Unido

El Reino Unido, archipiélago situado frente a la costa noroeste de Europa, es un característico país formado por cuatro naciones: Inglaterra, Gales, Escocia e Irlanda del Norte. Cada nación posee su propia cultura e historia. El inglés es el idioma predominante en todo el Reino Unido, mientras que el galés y el gaélico son hablados por una minoría.

La geografía física del Reino Unido varía considerablemente: el norte y el oeste se caracterizan por sus escarpadas crestas montañosas y profundos valles, mientras que el sur presenta una campiña idílica. Escocia es famosa por sus numerosos lagos, o lochs, que han inspirado innumerables cuentos populares sobre misteriosos monstruos de los lagos. El sur del Reino Unido es la región más densamente poblada y alberga la capital, Londres, que atrae anualmente a unos 30 millones de visitantes internacionales, deseosos de explorar su arte, su historia, su vida nocturna y su ecléctica gastronomía.

Aunque cada país del Reino Unido tiene sus propias recetas tradicionales, el asado es un plato muy apreciado en las cuatro naciones. Esta reconfortante comida, que suele servirse los domingos, consiste en carne asada, patatas y acompañamientos como puddings de Yorkshire y salsa. Tanto si se encuentra en las tierras altas de Escocia como en el corazón de Londres, esta comida clásica le dejará satisfecho.

Pastel de pavo

INGREDIENTES

1 cebolla
30 g de harina
720 ml de caldo de pollo
390 g de pechuga de pavo
1 rollo de pasta brisa
1 cucharada de tomillo fresco
1 cucharada de romero fresco
1 cucharada de perejil fresco
1 huevo
450 g de verduras variadas (guisantes, zanahorias, chirivías picadas y puerros)



Porciones:
4



Tiempo total:
1 hora 20 minutos

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 220 °C.
2. Picar la cebolla finamente y rehogarla en una sartén durante unos minutos hasta que esté blanda.
3. Pon una olla aparte a fuego medio y mezcla el caldo de pollo con la harina en la olla hasta que se forme una salsa homogénea.
4. Corta la pechuga de pavo en lonchas pequeñas y añádelas al caldo junto con las verduras y las hierbas. Deja que la mezcla hierva a fuego lento durante un rato y remueve suavemente.
5. Verter la mezcla en una fuente de horno.
6. Desenrolla la masa sobre una superficie plana ligeramente enharinada y colócala sobre la mezcla de pavo. Presiona la masa alrededor del borde de la fuente de horno para cubrir los bordes.
7. Batir el huevo en un bol pequeño y batir ligeramente. Pincélalo por encima de la masa.
8. Meter en el horno y hornear hasta que la corteza esté dorada, unos 20-25 minutos.

Tip antidesperdicio:

¿Tiene huevos que ya han pasado su mejor momento? Eso no significa necesariamente que haya que tirarlos. Pon el huevo en agua y si se hunde hasta el fondo y se pone de lado, es que está muy fresco. Si está menos fresco, pero se puede comer, se quedará de pie en el fondo del recipiente. Si flota en la superficie, ya no está tan fresco como para comerlo.

Salsa sencilla



INGREDIENTES

1-2 cucharadas de grasa de carne
1 cucharada colmada de harina común
2 pastillas de caldo
Agua caliente
Mojo para dorar la salsa



Porciones:
6



Tiempo total:
25 minutos

PREPARACIÓN

1. Saca la carne de la fuente de asar y colócala en un plato para que repose.
2. Escurrir la grasa de la lata, dejando unas 1-2 cucharadas de jugos.
3. Añadir la harina a la carne y mezclar bien con una cuchara de madera.
4. Desmenuzar 2 pastillas de caldo en la mezcla y remover.
5. Añadir gradualmente 2-3 cucharones de agua caliente. Puedes utilizar el agua hervida de las verduras o las patatas ya cocidas para darle un sabor más intenso. Mezcla bien con un batidor para quitar los grumos.
6. Poner la bandeja de asar en la placa a fuego suave, sin dejar de batir. La mezcla empezará a espesarse, así que añade más agua hasta que la salsa alcance la consistencia deseada.
7. Añade unas gotas de salsa para dorar, sobre todo si sirves carne oscura.

Tip antidesperdicio:

¿Has añadido demasiada agua a tu salsa? ¡No la tires! Hay una solución fácil para espesar la salsa rápidamente. Mezcla una pequeña cantidad de almidón de maíz con agua hasta obtener una mezcla homogénea y añádela a tu salsa casera: ¡espesará en un santiamén!



Salmón con especias y huevos revueltos



INGREDIENTES

200 g de col rizada
120 g de cebolla dulce
4 dientes de ajo
3 cucharadas de aceite de oliva
60 g de chorizo cortado en rodajas
600 g de patatas
1 ½ cucharadita de sal
1,2 l de agua o caldo de pollo



Porciones:
6



Tiempo total:
40 minutos

PREPARACIÓN

1. Mezcla el pimentón ahumado, la sal, la pimienta de cayena, la albahaca seca y el ajo en polvo en un bol pequeño. Frota la mezcla sobre el salmón.
2. Precalentar el aceite de coco en una sartén pesada de hierro fundido a fuego medio.
3. Coloca el salmón en la sartén (con la piel hacia arriba) y dora cada lado durante 3 ó 4 minutos.
4. Apagar el fuego y tapar durante 5 minutos.
5. Servir sobre pan tostado y huevo revuelto. Rocíalo con aceite de oliva, un chorrito de zumo de limón y rúcula o berros. ¡Buen provecho!

Tip antidesperdicio:

No desperdices la rúcula o el berro marchitos. Puedes preparar una sencilla salsa de pesto para tu receta. Sólo tienes que triturar las hojas con aceite, queso parmesano, nueces y ajo. El pesto durará entre 4 y 5 días en el frigorífico.

El mejor crumble de manzana



INGREDIENTES

500 g de manzanas Bramley
50 g de azúcar moreno
75 g de pasas sultanas
1 limón
200 g de harina
125 g de mantequilla cortada en dados
75 g de azúcar Demerara
1/2 cucharadita de canela molida
Natillas, nata doble o helado para servir

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Pelar, descorazonar y cortar las manzanas Bramley o las manzanas para cocinar y mezclarlas con el azúcar moreno, las pasas sultanas y la ralladura fina y el zumo de limón.
3. Cocer en una sartén hasta que las manzanas estén blandas y el azúcar derretido.
4. Colocar en una fuente de horno y dejar enfriar.
5. Tamiza la harina en un bol grande, añade la mantequilla cortada en dados y frótala en la harina con las yemas de los dedos hasta conseguir la consistencia ideal para las migas.
6. Añadir el azúcar Demerara y la canela.
7. Vierte la mezcla de crumble de manzana sobre la fruta y hornea unos 45 minutos hasta que esté dorada y burbujeante.
8. Sírvelo caliente con la cobertura que prefieras: natillas, nata o helado.

Tip antidesperdicio:

También puedes congelar las sobras de las coberturas. Natillas, nata, mermelada casera... ¡todo se puede congelar! En las bandejas de hielo estándar caben 2 cucharadas soperas por cubito, lo que hace que estos restos congelados sean fáciles de medir para futuras recetas.





Cordero asado

INGREDIENTES

Pierna de cordero (preferiblemente de 2 kg para el tamaño de la ración)
3 dientes de ajo enteros
20 g de mantequilla
Ramita de romero fresco
Sal y pimienta para sazonar
1 limón si se desea
Verduras como zanahorias o brécol
Patatas asadas
Yorkshire puddings (budines)
Gelatina de menta



Porciones:
8



Tiempo total:
2 horas

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Pelar y machacar el ajo y añadirlo a un bol junto con la mantequilla y el romero picado. Mezclar hasta obtener una pasta cremosa. Consejo: Para darle un toque picante, exprime un poco de zumo de limón o, si prefieres hacer un adobo, en lugar de utilizar mantequilla, vierte un poco de aceite de oliva en la mezcla.
3. Sazonar la mezcla con sal y pimienta y reservar.
4. Hacer varias incisiones pequeñas (unas 40 para pierna de 2 kg) en el cordero con un cuchillo afilado.
5. Trabajar la mezcla de mantequilla en el cordero con los dedos. Esto puede resultar un poco “sucio”, así que asegúrate de tener papel de cocina a mano. Si se prepara un adobo en lugar de una mezcla de mantequilla, rocíalo sobre el cordero y extiéndelo parejo sobre la superficie del cordero con las manos.
6. Asar el cordero durante 1 hora y 30 minutos en el horno caliente. Una vez cocido, déjalo enfriar unos 10-15 minutos más, antes de cortarlo.
7. Servir con patatas, pudding Yorkshire y verduras de tu elección.

Tip antidesperdicio:

Tienes una zanahoria en la nevera que ya no está crujiente? Córtala en tiras y mételas en un tarro hermético lleno de agua fría en la nevera. La zanahoria recuperará su textura crujiente y se mantendrá fresca durante más tiempo. Si quieres probar de encurtir las zanahorias, añádelas a un tarro con vinagre blanco, azúcar y sal, unas ramitas de eneldo y unos granos de pimienta. Tus zanahorias en escabeche durarán semanas en la nevera.



AHORRA DINERO salvando comida



Utiliza la aplicación Too Good to Go para salvar Pack Sorpresa de alimentos no vendidos de las tiendas SPAR más cercanas. Crea deliciosos platos que sean buenos para tu bolsillo y para el planeta.

EMPECEMOS A AHORRAR HOY MISMO



SPAR International
Rokin 99-101
1012 KM Amsterdam
The Netherlands

www.spar-international.com

© SPAR International 2023

Este documento es para uso exclusivo de los Asociados SPAR y no debe ser distribuido en ningún formato. Para más información y orientación, ponte en contacto con el departamento de diseño de SPAR International:

design@spar-international.com

