

*La cocina  
de las sobras*



*Recetas con  
ingredientes sobrantes*

*Campaña de prevención de residuos*



## *Introducción*

Tenéis en vuestras manos un recopilatorio de ideas, recetas, propuestas y consejos relacionados con la cocina de lo sobrante.

Este recopilatorio solamente quiere recordaros que todo aquello que nos queda en la nevera —y que tal vez lleve ahí unos días— y que finalmente decidimos tirarlo porque no sabemos qué hacer con ello, en muchas ocasiones podemos aprovecharlo.

Es cierto que la gente mayor tiene mucha más tendencia a aprovechar que los jóvenes, quizá porque nuestros mayores puede que hayan sufrido carestía. Los más jóvenes, sea por el actual ritmo de vida o por la simple falta de costumbre, no aprovechan tanto los alimentos sobrantes, según dicen los estudios. Sea como fuere, aquí proponemos que intentar aprovechar los alimentos es algo positivo: resulta beneficioso para nuestro bolsillo, para nuestro entorno y, por consiguiente, para las generaciones venideras.

Probablemente sepáis que desde hace unos años se celebra, cada noviembre, la Semana Europea de la Prevención de Residuos. Durante esta semana, La Cuina a Sils y el Consell Comarcal de la Selva acordamos una serie de acciones cuyo objetivo consiste en dar a conocer a la población distintas estrategias para aprovechar la comida sobrante.

Edita: Francesc Anoro / La Cuina a Sils  
Ilustraciones: Rosa Gelpi  
Diseño y maquetación: Montse Armengol  
Corrección lingüística: Domènec Casals  
Impresión: Palahí  
Depósito legal: DL GI 1567-2016  
Impreso en Girona, noviembre de 2016

Las actividades que se organizan son básicamente talleres y explicaciones: en mercados semanales de los pueblos de la comarca y en las escuelas.

Las personas que quieren participar con sus propuestas pueden presentar recetas que tengan que ver con el aprovechamiento. Se escogen unas cuantas de estas recetas y, de ellas, sale una receta ganadora y premiada.

Las recetas, consejos o ideas que presentamos son básicamente de las populares Cuineres de Sils, pero no queremos olvidarnos de aquellas que en las últimas ediciones participaron con la aportación de sus recetas y consejos.

Así pues, queremos agradecer la participación de: Antonia Expósito, Anna Moreno, Marta Roig, Silvia Patón, Maribel Saavedra, Dolors Muñoz, Elia Martínez, Cristina Asensio, Montse Serrano, Rita Sauri, Laura González, Eva Olive, Carme Buj, Carme Vivancos y Dones de Riudellots.

Solamente nos queda esperar que estas sencillas ideas sean provechosas para todos, que nos ayuden a preservar nuestro entorno, nuestra cocina y, en definitiva, nuestra vida.

LA CUINA A SILS, 2016



#### ACLARACIONES

En este pequeño libro de recomendaciones, recetas y propuestas, no encontraréis, en la mayoría de ellas, el formato típico de un libro de cocina o de recetas con indicación precisa de las correspondientes cantidades a utilizar. El motivo es que no sabemos qué cantidad de producto sobrante nos queda en la nevera, por lo tanto hay que tomarlas como una propuesta o idea. Será necesario que cada uno haga su aportación en relación a las cantidades, y ya tendremos tiempo, en un futuro, de introducir las rectificaciones que sean necesarias.

A pesar de que la primera vez que veáis una receta no os parezca perfecta, estamos seguros de que hallaréis alternativas satisfactorias. Al fin y al cabo, pensad que el plato que recuperáis quizá no será un plato ideal, pero será gratificante y agradecido por las personas que lo coman.

# Sumario

## Qué podemos hacer con la carne sobrante de los asados, 9

- Canelones, 9
- Alcachofas rellenas, 10
- Ensalada de pollo asado, 11
- Champiñones rellenos de carne, 11
- Macarrones, 12
- Huevos al horno, 13
- Empanadillas de carne, 13
- Croquetas, 14
- Espinacas, 14

## Qué podemos hacer con la carne sobrante de la brasa, 15

- Cebollas rellenas, 15
- Berenjenas rellenas, 16
- Cordero con judías, 16
- Tomates rellenos, 17
- Tortillas rellenas, 18

## Qué podemos hacer con el pescado sobrante, 19

- Sopa de pescado, 19
- Arroz de pescado, 20
- Buñuelos de bacalao, 20
- Sopa de bacalao con verduras, 21
- Empanadillas de merluza, 22
- Albóndigas pequeñas de pescado, 23
- Revuelto de salmón, 24

## Qué podemos hacer con el pan seco, 25

- Pan de ajo, 25
- Dulces de pan seco, 26
- Sopa escaldada de pastor, 26
- Sopa de cebolla con caldo de judías, 27
- Sopa de menta, 27
- Sopa de tomillo, 28
- Sopa de ajo, 28

Sopa de pan con nuez moscada, 29

Sopa de pan con restos de pescado, 29

## Qué podemos hacer con los restos de verduras, frutas y legumbres, 31

- Tortillas rellenas de verduras, 31
- Crema de legumbres y verduras, 32
- Pizza de patatas, 32
- Salteado de judías pintas, 33
- Canelones de verduras, 33
- Sopa fría de lentejas, 34
- Crema de verduras, 34
- Ensalada fría, 35
- Sopa de sandía, 35
- Tortilla de verduras, 36
- Sopa fría de verduras, 36
- Pastel de manzana, 37

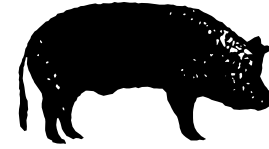
## Qué podemos hacer con los restos de dulces, 39

- Croquetas de chocolate y galletas, 39
- Pastel, 40
- Yogur y galletas, 40
- Pudin, 41
- Pudin con galletas de chocolate, 42
- Flan, 42

## Otras sobras, 43

- Pan relleno, 43
- Volovanes, 44
- Sopa fría de garbanzos, 45
- Crema de verduras, 45
- Carne con salsa de perejil, 46
- Semipizza, 46
- Tortitas, 47

## Otros aprovechamientos, 49



## *Qué podemos hacer con la carne sobrante de los asados*

### *Canelones*



#### **Ingredientes:**

- carne sobrante de asados
- canelones
- aceite
- seso de cordero
- hígado de gallina o de pollo
- tomate
- coñac
- ajos
- harina
- mantequilla
- leche
- queso

#### **Proceso:**

Hervimos la pasta de canelones entre 15 o 20 minutos en agua con sal y una pizca de acetite para que no se peguen. Los escurrimos en un colador y los pasamos por agua fría. Con los dedos los sacamos de uno en uno y los colocamos sobre un trapo seco y limpio.

Limpiamos la carne de huesos y partes no deseadas y la picamos. Añadimos el seso de cordero y unos hígados de gallina o de pollo que antes habremos pasado por la sartén con un poco de tomate y unas gotas de coñac.

Preparamos una bechamel con harina, mantequilla y leche, procurando que no quede demasiado espesa.

Ponemos unas cucharadas de bechamel en la mezcla de carnes, la amasamos y rellenamos los canelones repartiendo la carne entre ellos.

Ponemos los canelones alineados en una bandeja para hornear untada con mantequilla. Vertemos la bechamel por encima y queso rallado. Si queréis, podéis añadir unos pequeños trozos de mantequilla. Colocamos la bandeja en el horno caliente, y dejamos cocer hasta que queden tostados a nuestro gusto.

## Alcachofas rellenas

### Ingredientes:

- carne sobrante de asados
- alcachofas
- queso
- sal

### Proceso:

Para el relleno, seguid el proceso de los canelones. En cuanto a las alcachofas, limpiadlas de las hojas duras, cortadles la parte superior de la hoja y ponedlas a hervir enteras con agua y sal.

Cuando hayan hervido unos quince minutos, retiradlas y dejadlas enfriar boca abajo, así se escurrirán mejor. Cuando podáis trabajar sin quemaros, haced presión en el centro de la alcachofa, con una mano de mortero, con el fin de chafarla y que quede un espacio para poderlas rellenar —no presionéis en demasía para evitar que se rompan.

Seguidamente rellenad las alcachofas, poned por encima un poco de queso rallado y dejadlas en el horno el rato suficiente para que el queso se funda y se dore.

## Ensalada de pollo asado

### Ingredientes:

- pollo asado sobrante
- piña en almíbar
- lechuga
- tomates
- espárragos verdes
- maíz
- mayonesa
- coñac

### Proceso:

Cortad a dados el pollo asado y la piña en almíbar, y colocadlos en un bol. Añadid lechuga, espárragos, tomates y maíz. Preparad una salsa roja con mayonesa, tomate y coñac. Mezcladlo todo y repartid en los platos.

## Champiñones rellenos de carne

### Ingredientes:

- carne sobrante de asados
- champiñones
- queso rallado
- aceite
- sal

### Proceso:

Para este entrante, nos conviene encontrar unos champiñones más bien grandes, ya que esto nos permitirá trabajar mejor el plato.

Retirad los huesos de la carne, así como las partes que no tengan buen aspecto. Picad la carne y pasadla por una sartén. Reservad.

Cortad el tronco de los champiñones y peladlos. Cuando los tengáis limpios y pelados, preparad una sartén con aceite suficiente para freírlos y calentad. En el momento que el aceite este caliente, freid los champiñones por la parte de abajo. Cuando veáis que ya cogen color, bajad el fuego y retiradlos de la

sartén. Les dais la vuelta y los rellenáis con la carne reservada y un poco de queso rallado. Los ponéis de nuevo en la sartén y los freís hasta que veáis que ya están fritos y el queso, fundido.

## Macarrones

### Ingredientes:

- carne sobrante de asados
- macarrones
- sal
- mantequilla
- salchichas
- queso rallado

### Proceso:

Hervimos los macarrones en agua salada, los colamos y los ponemos en una bandeja que pueda ir al horno, sobre un fondo de trozos pequeños y finos de mantequilla.

Cortamos la carne sobrante muy pequeña, la pasamos por una sartén y añadimos unas salchichas cortadas pequeñas.

Calentamos las salsas y verduras del cocinado anterior. Lo pasamos por una batidora hasta que quede una salsa, y reservamos.

Ponemos los trozos de carne y salchichas por encima de los macarrones. Lo mezclamos todo, lo colocamos en la bandeja con la mantequilla y lo cubrimos con queso rallado del tipo que nos guste, un poco de pan rallado y la salsa reservada.

Ponemos la bandeja al horno, hasta que la parte superior esté tostada a nuestro gusto.

## Huevos al horno

### Ingredientes:

- carne sobrante de asados
- cebolla
- tomate
- sal
- mantequilla
- queso rallado

### Proceso:

Haced un sofrito con una cebolla y un tomate. Añadidle la carne cortada pequeña y dejadlo lo justo para que se caliente. Repartid la carne en cazuelitas de barro pequeñas, ponedles por encima un huevo. Saladlo y hornadlo hasta que el huevo esté al gusto.

También podéis poner, por encima de la carne y antes de poner el huevo, una pizca de queso rallado. Todo esto a vuestro gusto.

## Empanadillas de carne

### Ingredientes:

- carne sobrante de asados
- cebolla
- tomate
- pimienta roja
- aceite
- sal
- patatas
- mantequilla
- pan tostado

### Proceso:

Picad la carne sobrante y reservadla. Preparad un sofrito de cebolla, tomate y un pellizco de pimienta roja en polvo. Cuando el sofrito esté listo, añadid la carne, y retirad. Hervid unas patatas y, cuando estén cocidas, ponedles un poco de sal y amasadlas con mantequilla. Extended la patata y añadidle la carne reservada, pasadlas por pan tostado y freídlas.

A la hora de calentar la carne ya cocida, procurad hacerlo con su salsa y sin que hierva, esto evitará que se endurezca.

## Croquetas

### Ingredientes:

- carne sobrante de asados
- perejil
- huevos
- pimienta negra molida
- bechamel
- pan rallado
- aceite

### Proceso:

Cortamos la carne en trozos pequeños y añadimos perejil, sal y huevos según la cantidad de carne. Lo mezclamos todo con un tenedor y añadimos pimienta negra molida.

Hacemos una bechamel bastante espesa, que añadiremos a la pasta. Cuando la mezcla esté fría, la dividimos en partes iguales, de forma cilíndrica y del largo deseado.

Pasamos las croquetas por huevo batido y pan rallado y las freímos en aceite bien caliente, procurando que se fríen por todos los lados.

Cuando las croquetas estén fritas, las retiramos y las colocamos en una bandeja con papel de cocina, esto evitará que se vean aceitosas.

## Espinacas

### Ingredientes:

- carne sobrante de asado
- espinacas
- cebolla
- pasas de Corinto
- aceite
- sal y pimienta
- ajo y perejil

### Proceso:

Hervimos las espinacas y una vez cocidas las escurrimos. En una sartén con aceite, saltearemos una cebolla cortada pequeña, algunas pasas de Corinto, ajo y perejil, sal y pimienta. Dejamos cocer un momento, y antes de acabar, añadimos la carne del cocido reservado cortada pequeña.



## Qué podemos hacer con la carne sobrante de la brasa

### Cebollas rellenas

#### Ingredientes:

- carne sobrante de brasa o de asado
- cebollas
- caldo
- harina
- aceite
- sal

#### Proceso:

Pelad las cebollas y vaciad su interior. Rellenadlas con la carne sobrante desmenuzada o cortada pequeña, y colocadlas en una bandeja para hornear con una cantidad prudente de caldo debajo.

Picad la cebolla que os queda del vaciado y pasadla por una sartén con aceite y una pizca de harina para preparar una salsa. Cuando la salsa esté lista, distribuirla por encima de las cebollas rellenas con un poco de sal, y hornead.

Es recomendable rociar de vez en cuando las cebollas con la salsa o caldo.

Cuando estén hechas, servidlas bien calientes.



## Berenjenas rellenas

### Ingredientes:

- carne sobrante de brasa
- berenjenas
- cebolla
- setas
- perejil
- huevos
- sal
- pimienta
- pan rallado

### Proceso:

Escoged unas berenjenas medianas y cortadlas en dos a lo largo. Vaciadlas con ayuda de un cuchillo u otro utillaje. Picad el interior de las berenjenas, una cebolla, setas, perejil y la carne sobrante. Mezclad bien todo, añadid yema de huevo y salpimentad. Rellenad las berenjenas con esta mezcla y, finalmente, añadidle por encima pan rallado y aceite. Ahora ya podéis hornear y dejar que se cueza.

## Cordero con judías

### Ingredientes:

- cordero sobrante de brasa
- judías hervidas sobrantes
- mantequilla

### Proceso:

Preparad un puré espeso con las judías sobrantes. En una bandeja grande y alargada para hornear, disponéis una capa de judías, colocáis encima la carne de cordero troceada y lo cubrís todo con otra capa de judías. Le añadís por encima un poco de mantequilla, lo remoáis con un poco de agua, y horneáis durante 15 minutos, aproximadamente.

Cuando esté bien dorado, ya podéis servir.

## Tomates rellenos

### Ingredientes:

- carne sobrante de brasa o asado
- tomates
- cebolla
- setas
- perejil
- ajos
- pan seco
- caldo
- harina
- aceite
- sal
- pimienta
- mantequilla
- caldo

### Proceso:

Para el relleno, cortamos la carne sobrante en pedazos pequeños y le añadimos perejil, cebolla, setas pequeñas y ajos, todo cortado pequeño. Mezclamos todo, añadimos migas de pan remojado con caldo, y volvemos a mezclar. Reservamos.

Cortamos los tomates por la mitad en sentido horizontal y vaciados de pulpa (conviene que sean tomates preferiblemente grandes). Salpimentamos el interior de los tomates y los rellenamos con la mezcla reservada. Finalmente, colocamos una pizca de mantequilla encima de cada tomate.

Cubrimos con un poco de caldo una bandeja para hornear, colocamos los tomates en la bandeja, queso rallado por encima, y hornearmos a temperatura media.

## Tortillas rellenas

### Ingredientes:

- carne sobrante de brasa o asado
- caldo de carne
- panceta salada
- ajos
- huevos
- harina
- sal
- pimienta

### Proceso:

Poned una cazuela al fuego con un poco de caldo de carne. Cuando el caldo empiece a estar caliente, añadid la carne sobrante, unos trozos de panceta salada y ajo cortado todo pequeño. Dejad cocer durante 15 minutos.

Mientras tanto, batid 4 huevos con 4 cucharadas de harina. Con esta mezcla, haced las tortillas planas y redondas. A medida que las tortillas estén hechas, reservad. Con la carne ya cocida, rellenaremos las tortillas enrollándolas. Colocadlas en una bandeja para hornear, las rociáis con un poco de caldo y salpimentáis. Las dejáis cocer 10 minutos con el horno a media temperatura.



## Qué podemos hacer con el pescado sobrante

### Sopa de pescado

#### Ingredientes:

- restos de pescado crudo y espinas
- cebolla
- tomate
- puerro
- ajos
- aceite
- laurel
- tomillo
- romero
- sal
- almendras
- perejil

#### Proceso:

Ponemos una cazuela al fuego con agua y los restos de pescado. Añadimos una cebolla, un puerro, 2 dientes de ajo, un poco de aceite, una hoja de laurel, una rama de tomillo, una rama de romero y sal. Dejamos hervir 20 minutos. Reservamos el pescado. Trituramos las verduras, las pasamos por un colador y las reservamos.

Volvemos a poner a la olla las verduras coladas y los caldos, añadimos pan seco y dejamos hervir 15 minutos más, revolviendo el pan para que se deshaga bien. Cuando el pan esté bien desecho, añadimos el pescado desmenuzado y finalmente un majado de almendras, ajo y perejil.

## Arroz de pescado

### Ingredientes:

- restos de pescado cocido
- cebolla
- tomate
- mejillones
- guisantes
- arroz
- aceite
- sal

### Proceso:

Preparamos un sofrito con cebolla, tomate, ajo y perejil (todo cortado pequeño).

Cuando el sofrito esté a nuestro gusto, añadimos un puñado de mejillones, guisantes, y cualquier carne sobrante.

Añadimos el arroz, lo dejamos un ratito y añadimos agua. En el momento que arranque a hervir, añadimos el pescado sobrante desmenuzado y dejamos cocer hasta que el arroz esté en su punto, comprobando cómo está de sal.

## Buñuelos de bacalao

### Ingredientes:

- restos de bacalao
- agua con gas
- harina
- huevos
- sal
- aceite

### Proceso:

Un día después de que os haya sobrado, picad el bacalao en un mortero. En un bol, mezclad agua con gas y harina, y añadidle yemas de huevo. Montad las claras a punto de nieve, añadid la sal que consideréis y mezcladlo todo. Seguidamente, freíd los buñuelos con aceite abundante y bien caliente. Estos buñuelos os quedarán mejor que los redondos. Una vez fritos, podéis añadir azúcar a algunos buñuelos y servirlos como postre, y los otros, como entrante.

## Sopa de bacalao con verduras

### Ingredientes:

- restos de bacalao
- alcachofas
- caldo de verduras
- ajos
- aceite
- rebanadas de pan pequeñas

### Proceso:

Retirad todas las partes duras de las alcachofas y, una vez limpias, ponedlas a hervir en agua con sal durante 10 minutos. Sacadlas y, una vez frías, cortadlas en 8 trozos cada una. Freídlas en una sartén y retiradlas cuando veáis que están fritas.

Desmenuzad los restos de bacalao y pasadlo por la sartén.

En una olla suficientemente grande, juntad el caldo de verduras, el bacalao desmenuzado y la alcachofa frita, y dejad calentar a fuego bajo.

Mientras tanto, en la misma sartén de freírlo todo, freíd los ajos, limpios y enteros, con un poco de aceite. Cuando veáis que los ajos se han vuelto de color marrón retiradlos, poned en la sartén las rebanadas de pan y dejadlas freír hasta que las veáis doradas.

Cuando sirváis la sopa, esparcid por encima el pan frito, y el plato estará a punto para comer.

Si queréis ahorraros todo el rollo del pan, podéis sustituirlo por galletas saladas.

## Empanadillas de merluza

### Ingredientes:

- restos de merluza
- cebolla
- tomate
- harina
- huevos
- vino blanco
- sal
- mantequilla
- grasa de cerdo

### Proceso:

Desmenuzad la merluza en trocitos pequeños y reservadla. Preparad un sofrito de cebolla bien fina y tomate. Cuando esté hecho, añadidle la merluza y reservad.

Para la pasta de las empanadillas, disponed 300 g de harina y, en un agujero en el centro, un huevo, un poco de vino blanco seco, sal, una cucharada de mantequilla y una cucharada de grasa de cerdo. Mezclad y amasadlo todo, hasta conseguir una pasta espesa. Extendedla con la ayuda de un rodete y recortad trozos redondos con la ayuda de la tapa de galletas o cualquier otra tapa redonda según la medida que queráis dar a las empanadillas. Cuando tengáis la pasta cortada, rellenáis, cerráis y, finalmente, freís las empanadillas.

## Albóndigas pequeñas de pescado

### Ingredientes:

- restos de pescado cocido
- miga de pan
- leche
- mantequilla
- pimienta
- huevos
- harina
- pan rallado
- sal

### Proceso:

Aunque del pescado sobrante también se aprovechan las espinas, en esta receta utilizaréis solo la carne: desmenuzadla y añadidle miga de pan bañada con leche, un trozo de mantequilla, pimienta y yema de huevo batida (según la cantidad de pescado que tengáis).

Dividid la masa resultante en partes iguales y dadles forma de bolitas pequeñas; enharinadlas y bañadlas en el huevo batido, y luego pasadlas por pan rallado y hervidlas en agua salada.

Estas albóndigas nos servirán para acompañar caldos de pescado. Si las queréis elaborar con carne, seguid el mismo procedimiento, pero freídlas con aceite.

## Revuelto de salmón

### Ingredientes:

- espinas y restos de salmón
- huevos
- ajos
- perejil
- aceite
- sal

### Proceso:

Cuando, en la pescadería, nos abran el salmón y nos saquen la espina, merece la pena llevárnosla a casa porque en ella queda mucho pescado adherido y resulta muy fácil de aprovechar. La guardamos en el congelador y cuando tengamos varias, les apartamos la carne con ayuda de un cuchillo o con las manos.

Pasamos por una sartén los ajos cortados pequeños con un poco de aceite. Añadimos los pedazos de salmón y mezclamos. Añadimos ajo y perejil picado, una pizca de sal y, a continuación, los huevos batidos. Se va mezclando todo un momento hasta que esté a nuestro gusto.



## Qué podemos hacer con el pan seco

### Pan de ajo

#### Ingredientes:

- restos de pan
- aceite
- ajos
- perejil

#### Proceso:

Cortamos el pan sobrante en rodajas de un dedo de grueso y las colocamos en una bandeja para hornear.

En una batidora ponemos cuatro ajos, unas ramitas de perejil y el aceite, y lo batimos hasta que nos quede sin terrones.

Con un pincel de cocina pintamos un poco las rodajas de pan con este aceite.

Ponemos las rodajas en una bandeja para el horno y las cocemos a 200 °C de temperatura hasta que estén doradas. Sacamos entonces la bandeja, les damos la vuelta a las rodajas y las volvemos a poner hasta que acaben de tostarse por debajo.

Ya lo tenemos hecho. El aceite que sobra, lo podéis aprovechar para pescado o marisco a la plancha.

## Dulces de pan seco

### Ingredientes:

- rebanadas de pan seco
- leche
- vainilla o canela
- huevos
- aceite
- azúcar

### Proceso:

Cortad unas rebanadas de pan seco del grueso de un dedo. Calentad la leche con la canela o la vainilla. Dejad enfriar la leche y colocadla en un plato. En otro plato, batid un huevo.

Pasad las rebanadas por la leche hasta que queden bien mojadas, seguidamente pasadlas por el huevo batido y freídlas en una sartén hasta que queden doradas al gusto por ambas caras. Retiradlas, ponedlas sobre papel absorbente y espolvoread un poco de azúcar.

## Sopa escaldada de pastor

### Ingredientes:

- caldo de hervir legumbres
- pan
- butifarra negra
- aceite
- ajos

### Proceso:

En una sartén, freímos dos dientes de ajo y, cuando estén dorados, los retiramos. Seguidamente, en esta sartén freímos la butifarra cortada y reservaremos. En la misma sartén, freímos el pan en rebanadas finas, o bien cortado en dados, y cuando estén dorados, los reservamos.

Ponemos el caldo a hervir. Montamos los platos, repartiendo la butifarra negra y pan cortado en rebanadas finas. Añadimos el caldo hirviendo y finalmente ponemos por encima las rebanadas de pan fritas.

## Sopa de cebolla con caldo de judías

### Ingredientes:

- caldo de hervir las judías
- cebolla
- pan
- hojas de menta

### Proceso:

Cortamos la cebolla en dados pequeños, y la freímos en una cazuela con aceite. Cuando empiece a coger color, añadimos el pan en rebanadas finas y el caldo. Hervimos 10 minutos, batiendo hasta que el pan se deshaga. Se comprueba el punto de sal, se retira del fuego y la sopa ya está a punto. Es mejor clara que espesa.

Si queréis, cuando hierva la sopa podéis añadir un huevo batido.

## Sopa de menta

### Ingredientes:

- agua
- pan seco
- sal
- aceite
- menta

### Proceso:

Ponemos el pan en una olla con agua y lo dejamos hervir. Al cabo de un buen rato lo trituramos con una batidora, añadimos sal, aceite y la rama de menta. Dejamos cocer un rato más y ya tendremos la sopa preparada.

En ocasiones la menta se deja dentro de la sopa a la hora de servirse. También permite poner huevos batidos, removiéndolos una vez incorporados. También podéis ponerle un huevo duro cortado pequeño.

Es también aconsejable que el pan sea de días anteriores, sobre todo si es pan de payés.

## Sopa de tomillo

### Ingredientes:

- agua
- tomillo
- pan seco
- huevos
- aceite
- sal

### Proceso:

Poned el agua en una olla a calentar con el tomillo y el aceite, y dejadlo hervir 10 minutos. Retirad el tomillo y colad el caldo. Devolved el caldo a la olla y añadid el pan cortado a rebanadas finas. Dejad que haga unos hervores y batidlo todo con unas varillas. Salud al gusto. Añadidle huevos batidos, o sin batir —en este caso, batid el caldo inmediatamente.

## Sopa de ajo

### Ingredientes:

- ajos
- pimienta
- tomillo
- pan
- queso gruyere rallado
- huevos
- agua
- aceite
- sal

### Proceso:

Ponemos tres cucharadas soperas de aceite en la cazuela donde haremos la sopa y doramos los ajos, cortados en dos a lo largo, sin dejar que se quemen. Añadimos el agua, la pimienta, el tomillo y la sal. Dejamos hervir 20 minutos.

Mientras se cuece la sopa, colocamos en una bandeja las rebanadas de pan, las regamos con aceite, repartimos queso y lo gratinamos.

Cuando la sopa esté acabada, retiramos el tomillo, añadimos dos huevos batidos y dejamos cocer 5 minutos más. Una vez servida en los platos, añadimos una pizca de queso rallado y las rebanadas de pan gratinadas.

## Sopa de pan con nuez moscada

### Ingredientes:

- pan del día anterior
- cebolla
- ajo
- vino tinto
- caldo de carne
- aceite
- sal
- nuez moscada

### Proceso:

Poned en una olla a fuego suave una cucharada soperas de aceite y una cebolla cortada pequeña con un poco de sal.

Cuando empiece a coger color, añadid el ajo también cortado pequeño. Una vez se hayan dorado un poco, añadid el pan troceado y removed para mezclar bien los ingredientes.

Seguidamente, ponad un poco de vino, mezclad un poco más y a continuación echadle el caldo de carne.

Cuando veáis que el pan queda meloso, ponadle nuez moscada, dejad unos minutos más y ya se puede servir.

## Sopa de pan con restos de pescado

### Ingredientes:

- restos de cualquier pescado
- aceite
- ajos
- pan seco
- agua
- sal

### Proceso:

Se lavan bien los restos de pescado y se ponen a hervir con agua. Cuando está cocido, se cuele. Se pone el caldo resultante al fuego con el pan seco, aceite, los ajos y la sal

El resultado es mejor si es bien clara. Si se quiere tomar en taza como consomé, solamente necesitamos pasarlo por una batidora.



## *Qué podemos hacer con los restos de verduras, frutas y legumbres*



### *Tortillas rellenas de verduras*

#### **Ingredientes:**

- restos de judía verde y zanahoria
- huevos
- tomate frito
- queso rallado
- opcional: trocitos de jamón o chorizo

#### **Proceso:**

Cortamos la judía y la zanahoria pequeñas y las reservamos. Batimos un par de huevos en un plato con un poco de sal. Le ponemos 2 cucharadas de la judía verde y zanahoria reservada. En una sartén pequeña, ponemos un poco de aceite y cuando esté caliente incorporamos la mezcla, para hacer una tortilla francesa (doblada como un rollo). Así iremos haciendo tantas tortillas como queramos.

En una bandeja que pueda ir al horno, le ponemos una base de tomate frito y, encima, las tortillas que hemos hecho, una al lado de la otra. Echamos por encima queso rallado y horneamos hasta que lo veamos dorado.

Si se quiere se pueden poner trocitos de jamón o chorizo mezclados con la verdura (lo que tengáis en la nevera) y quedará más sabroso.



## Crema de legumbres y verduras

### Ingredientes:

- sobras de legumbres cocidas y guardadas
- verdura variada hervida
- caldo de verduras o legumbres.
- restos de carne cocida
- frutos secos: almendras, avellanas...
- aceite

### Proceso:

Ponemos en una olla a calentar todas las verduras y las legumbres, con caldo.

En el momento que empiece a hervir, trituramos y colamos.

En una sartén, ponemos un poco de aceite y la fruta seca picada. Salteamos ligeramente y añadimos la carne cortada pequeña

Para servirlo, ponemos la carne y la fruta seca en el fondo del plato y en la mesa añadimos la crema de verduras y legumbres.

## Pizza de patatas

### Ingredientes:

- patata
- restos de cebolla cocida
- embutidos
- base de pizza
- salsa de tomate
- orégano
- queso rallado

### Proceso:

Calentaremos el horno a 180 °C.

Ponemos la salsa de tomate sobre la base de la pizza. Añadimos la patata cortada en rodajas finas, y por encima la cebolla cortada fina a juliana y los embutidos.

Finalmente ponemos el queso y el orégano, horneamos y dejamos cocer hasta que esté a nuestro gusto.

## Salteado de judías pintas

### Ingredientes:

- restos de judías pintas
- cebolla
- beicon
- ajo
- perejil
- aceite

### Proceso:

Sofreiremos un poco cebolla picada, añadiremos beicon cortado pequeño, dándoles unos vuelcos procurando que no quede demasiado frito. Seguidamente añadiremos las judías, dejaremos un ratito y añadiremos el ajo y perejil picados.

## Canelones de verduras

### Ingredientes:

- arroz hervido
- restos de verdura
- cebolla
- setas
- pasas
- salsa de tomate
- nata
- canelones
- nuez moscada
- queso rallado

### Proceso:

Troceamos las setas a dados y partimos las pasas por la mitad.

En una sartén ponemos a cocer la cebolla cortada pequeña y cuando la veamos dorada, añadimos las setas, las pasas, el arroz y las verduras. Removemos bien y añadimos la nata, 100 g de queso rallado y la nuez moscada, mezclando de nuevo hasta conseguir una pasta homogénea y ligeramente consistente.

Hervimos las pacas de canelones, las secamos y las rellenamos.

Colocamos los canelones en una bandeja de hornear y los cubrimos con salsa de tomate y queso rallado. Gratinamos y servimos.

## Sopa fría de lentejas

### Ingredientes:

- lentejas cocidas sobrantes
- restos de patata hervida
- restos de verdura hervida
- pan
- vinagre de manzana
- caldo
- sal
- queso

### Proceso:

Ponemos todos los ingredientes en un cuenco sin el agua o caldo y dejamos toda la noche.

Trituramos todos los ingredientes del cuenco, añadiendo sal, pimienta al gusto y el caldo o agua de hervir, hasta conseguir una mezcla uniforme.

Pasamos la mezcla por un colador para eliminar las impurezas y servimos. Podéis poner por encima unos pequeños trozos de queso cortados a vuestro gusto y del tipo que deseéis.

## Crema de verduras

### Ingredientes:

- restos de verduras
- restos de patatas
- caldo de verduras
- menta fresca
- queso
- crema de leche

### Proceso:

Trituraremos todos los ingredientes y los pondremos a hervir con el caldo. Rectificaremos de sal a nuestro gusto y serviremos caliente.

La cantidad de todos los ingredientes dependerá de la cantidad de verduras que tengamos para aprovechar, con el fin de nos quede espesa a nuestro gusto.

## Ensalada fría

### Ingredientes:

- cebolla
- tomate
- atún
- huevo
- aceite
- vinagre

### Proceso:

De lo sobrante del potaje de lentejas, vamos a sacarle un poco de jugo y haremos una ensalada fría con cebolla cortadita cruda, tomate crudo cortadito, atún y huevo duro (estos dos ingredientes son opcionales). A mí me gustan, por eso los añado. La ensalada se aliña con aceite y vinagre.

## Sopa de sandía

### Ingredientes:

- restos de sandía
- pepino
- cebolla
- pimienta verde
- ajos
- pan seco
- aceite
- vinagre
- sal

### Proceso:

Lavar bien todas las verduras, pelarlas y cortarlas pequeñas.

Poner todas las verduras cortadas en un bol con la mitad y vinagre, el ajo picado y el pan desmigado, y dejarlo en la nevera toda la noche.

Al día siguiente, triturar todas las verduras frescas con el resto de aceite y vinagre. Añadir la sandía limpia y cortada pequeña y triturar de nuevo.

## Tortilla de verduras

### Ingredientes:

- lechuga
- acelgas
- huevos
- ajos
- sal
- pimienta
- aceite

### Proceso:

Tomamos las hojas de lechuga más oscuras y que no nos gustan para poner en la ensalada, las cortamos a trocitos y las ponemos a hervir. Cortamos las acelgas sobrantes en pequeño, añadimos la lechuga hervida y escurrida y lo freímos en una sartén con los ajos picados.

Retiramos parte del aceite de la sartén y hacemos una tortilla con las verduras, salpimentando.

## Sopa fría de verduras

### Ingredientes:

- tomates ya muy maduros
- pepino
- cebolla
- pimiento verde
- ajos
- pan seco
- aceite
- vinagre
- agua
- sal

### Proceso:

Lavamos las verduras, las pelamos y las cortamos. Las ponemos en un bol con la mitad del aceite y del vinagre, el ajo picado y el pan seco desmenuzado, y lo dejamos toda la noche en la nevera.

Al día siguiente, trituramos todo con el resto de aceite y vinagre, añadimos el agua que consideremos a nuestro gusto de espeso. Ponemos sal y lo servimos.

También podemos utilizar caldo de verduras frío, en lugar de agua sola.

## Pastel de manzana

### Ingredientes:

- manzanas muy maduras
- harina
- azúcar
- aceite
- leche
- mantequilla
- royal
- piel de limón
- mermelada

### Proceso:

Pasad todas las manzanas por el rallador menos una. Añadid a las manzanas ralladas el resto de ingredientes y mezclad bien. Poned la mezcla en un molde previamente untado con mantequilla. Cortad la manzana restante en láminas finas y colocadlas encima de la masa.

Finalmente, untad con un poco de mermelada las manzanas laminadas. Hornead entre 35 y 45 minutos, según el horno que tengáis.



## *Qué podemos hacer con los restos de dulces*



### *Croquetas de chocolate y galletas*

#### **Ingredientes:**

- 100 g de galletas variadas que nos hayan quedado
- 80 g de chocolate y bombones
- 200 ml de leche
- 50 g de mantequilla
- harina
- pan rallado
- huevo
- sal y pimienta
- aceite

#### **Proceso:**

Trituramos las galletas con el chocolate.

Ponemos la mantequilla en un cazo. Cuando esté líquida añadimos la harina y dejamos cocer 5-10 minutos. Añadimos a la mantequilla y mezclamos bien las galletas y el chocolate triturado, y, cuando esté amasado, añadimos la leche previamente calentada.

Iremos moviendo hasta conseguir una mezcla homogénea que se separe de los lados.

Colocamos la mezcla en un recipiente con papel sulfurizado en el fondo y lo dejamos 24 horas en la nevera.

Al día siguiente, sacamos la masa, le damos forma de croqueta y las pasamos primero por huevo y seguidamente por pan rallado. Las freímos en abundante aceite caliente.

## Pastel

### Ingredientes:

- 100 g de restos de turrón de crema catalana
- 200 g de fruta variada
- 150 g de galletas
- 80 g de mantequilla
- 200 ml de nata
- 4 hojas de gelatina

### Proceso:

Triturad las galletas y licuad la mantequilla. En un molde para pasteles, poned las galletas trituradas y encima añadid la mantequilla, hasta que os quede todo bien mojado. Si necesitáis ponerle más mantequilla, hacedlo. Cortad las frutas (reservando las mejores para adornar) y ponedlas encima de la pasta. Fundid el turrón con la nata, añadirle la gelatina y poned por encima de la fruta. Adornad con la fruta reservada y dejadlo unas 6 horas en la nevera para que cuaje.

## Yogur y galletas

### Ingredientes:

- galletas
- ratafia
- queso Philadelphia
- yogures
- azúcar
- canela

### Proceso:

Triturad las galletas, que queden bien pequeñas. Añadid licor de ratafia y mezclad hasta integrarlo todo. Poned esta mezcla en el fondo de unos vasos.

En un cazo, mezclad el queso Philadelphia, con yogures y azúcar. Probad si está bien de dulce. Distribuid esta mezcla por encima de las galletas de los vasos.

Acabad con un poco de canela en polvo por encima.

## Pudin

### Ingredientes:

- galletas, melindros, coca
- ratafia
- flan de sobre
- mantequilla
- manzana

### Proceso:

Ponemos los dulces, melindros, coca o galletas en remojo con ratafia.

Cortamos la manzana y la pasamos por una sartén con mantequilla, reservándola cuando esté un poco dorada.

Hacemos un flan de sobre y preparamos un molde poniéndole azúcar quemado como si hiciéramos un flan.

Cuando el flan esté listo, mezclamos las manzanas y los dulces remojados con ratafia escurridos, y colocamos la mezcla en el molde del azúcar quemado.

También lo podéis hacer con melocotón en almíbar, piña o pera.

Si tenéis huevos sobrantes, podéis preparar un flan haciendo lo mismo. Tened en cuenta que según la cantidad de galletas, melindros o coca que pongáis, podrá quedaros más o menos espeso. A modo orientativo, podríamos decir que para un litro de leche de flan, necesitamos doce melindros y una lata pequeña de piña.

## Pudin con galletas de chocolate

### Ingredientes:

- 4 galletas de chocolate pasadas
- 4 huevos
- ½ l de leche
- 4 cucharadas de azúcar
- manzana

### Proceso:

Ponemos los huevos, el azúcar y la leche en el cuenco de la batidora, y batimos.

Chafamos las galletas con un tenedor hasta desmigalarlas completamente.

Rallamos media manzana.

Mezclamos todos los ingredientes, los ponemos en un molde recubierto de azúcar quemado y pasamos al horno, a 200 °C, durante 30 minutos.

## Flan

### Ingredientes:

- croissants secos
- 9 huevos
- 1 l de leche
- 2 cucharadas grandes de azúcar

### Proceso:

Chafamos los croissants con un tenedor hasta que queden desmigados.

Batimos los huevos, la leche y el azúcar con la batidora, y pasamos la mezcla a un molde. Añadimos por encima las migas de croissant y lo horneamos 30 minutos, o hasta que comprobemos que está cocido. Basta con pincharlo con un palillo largo; si sale seco, el flan ya está a punto.



## Otras sobras

## Pan relleno

### Ingredientes:

- pan
- mantequilla
- carne, pescado o verdura
- bechamel o salsa de tomate

### Proceso:

Este plato podéis hacerlo con pan de payés, de barra u otro tipo, pero si es muy tierno os va a costar más prepararlo.

Si tomáis un pan grande, cortaremos unos discos de pan de 10 cm de diámetro y 5 cm de fondo. Vaciaremos el interior con la ayuda de un cuchillo, reservando la parte que sacamos del interior.

Pasaremos los discos de pan por una sartén con un poco de mantequilla hasta que nos queden dorados por los dos lados.

Seguidamente los rellenaremos con carne, pescado o verduras, todo cortado fino; podemos añadir bechamel o salsa de tomate.

Tapamos los discos con la miga de pan recortado, calentamos y ya lo podemos servir.

## *Volovanes*

**Ingredientes:**

- cualquier carne sobrante
- pan
- leche
- mantequilla
- huevos
- aceite
- harina
- setas
- olivas sin hueso
- espárragos

**Proceso:**

Picaremos los restos de carne que tengáis: puede ser ternera, pollo, caza o cualquier otra carne sobrante. Añadiremos el mismo volumen de pan remojado con leche, con un trozo de mantequilla, yemas de huevo y, finalmente, las claras montadas a punto de nieve.

Lo mezclaremos todo y cuando tengamos una pasta homogénea, haremos unas bolitas pequeñas que pasaremos por harina y herviremos con agua 2 o 3 minutos.

En una cazuela, pondremos aceite, una cucharada de harina y un huevo batido y prepararemos una salsa. Una vez lista, añadiremos leche, setas cortadas pequeñas, puntas de espárragos y olivas sin hueso cortadas. Dejamos cocer a fuego lento un ratito, añadimos huevo duro cortado y, finalmente, las bolitas de carne. Dejaremos hacer un ratito más y finalmente rellenaremos los volovanes con la mezcla. Antes de servir los pondremos al horno bajo un ratito.

## *Sopa fría de garbanzos*

**Ingredientes:**

- garbanzos cocidos sobrantes
- restos de patata hervida
- restos de verdura hervida
- pan
- vinagre de manzana
- caldo
- sal
- queso

**Proceso:**

Colocamos todos los ingredientes menos el caldo en un cuenco y lo dejamos en la nevera toda la noche.

Al día siguiente, trituramos los ingredientes del bol, salpimentamos al gusto, y añadimos el agua de hervir hasta obtener una mezcla uniforme. La pasamos por el colador para eliminar impurezas y ya podemos servir.

Podemos añadirle por encima trocitos del queso que queramos, cortados al gusto.

## *Crema de verduras*

**Ingredientes:**

- restos de verduras
- restos de patatas
- caldo de verduras
- menta fresca
- queso
- crema de leche

**Proceso:**

Trituramos todos los ingredientes y los ponemos a hervir con el caldo. Rectificamos de sal al gusto y los servimos caliente.

La cantidad de cada ingrediente dependerá de la cantidad de verduras que tengáis para aprovechar y del grado de espesor que queráis darle a la crema.

## Carne con salsa de perejil

### Ingredientes:

- cualquier resto de carne
- caldo
- sal y pimienta
- perejil
- limón

### Proceso:

Poner en una cazuela los trozos de carne sobrante, añadirle caldo, pimienta, una buena cantidad de perejil picado y sal.

Dejarlo cocer a fuego lento y antes de servirlo añadirle unas gotas de limón.

## Semipizza

### Ingredientes:

- espaguetis blancos sobrantes
- huevos
- queso rallado
- champiñones
- orégano
- tomates maduros
- aceite

### Proceso:

Batir los huevos y mezclarlos con los espaguetis. Poner una sartén al fuego con aceite y hacer una tortilla, pero solamente por un lado.

Poner la tortilla, una vez consistente, en una bandeja para hornear.

Freír un poco el beicon cortado pequeño y después los champiñones, laminados, y reservar todo.

Poner por encima de la tortilla de la bandeja: queso rallado, el beicon, los champiñones reservados y rodajas de tomate finas por los extremos. Finalmente, poner un poco de orégano y hornear hasta que el queso se funda.

También podéis hacerlo con espaguetis sobrantes a la carbonara, o a la boloñesa. O se le puede añadir atún, salmón, etc.

## Tortitas

### Ingredientes:

- huevo
- harina
- pan rallado

### Proceso:

Para hacer esta receta podéis aprovechar el huevo, la harina y el pan rallado sobrante de rebozar carnes o el pollo.

Tomaremos los ingredientes sobrantes y los mezclaremos. Tiene que quedar una masa de textura más líquida que la de hacer buñuelos; podemos añadir unas gotas de agua, si es necesario. Pondremos a calentar aceite en una sartén, y cuando esté caliente, con una cuchara iremos cogiendo la pasta para freír las tortitas.

Las tortitas deben quedar planas (se pueden chafar un poco con la cuchara); de no ser así, pueden quedar crudas por dentro.

Cuando ya estén fritas de ambos lados, las ponemos en un papel absorbente. Se pueden comer calientes o frías.





## *Otros aprovechamientos*



### *Con las patatas hervidas sobrantes*

Podéis chafarla con un tenedor. En una sartén, doráis un poco de panceta y la retiráis. En esta misma sartén poned la patata chafada y dejad que se haga como si prepararais una tortilla, hasta que os quede dorada por ambas caras. La serviremos acompañada de la panceta retirada.

### *Del caldo de hervir judías secas*

Podéis preparar una sopa de fideos. Haced un sofrito de cebolla y tomate, un poco de pimiento verde, un poco de costilla de cerdo y salchichas. Seguidamente, cuando la carne esté cocida, añadidle ajo y perejil picado. Y finalmente poned los fideos y el caldo de las judías.

### *Si tenéis judías secas hervidas y sobrantes*

Preparad un sofrito de ajos tiernos, añadid bacalao sin sal, seguidamente las judías y dejad cocer un ratito.

### *Los botes de conserva de tomate*

Muchas veces, los botes de conserva empezados se dejan en la nevera y se tarda mucho en acabarlos, y los encontramos enmohecidos. Si los ponemos en el congelador, esto no nos pasará.

*Con la salsa de los asados*

La podemos congelar y utilizar el día que queramos preparar macarrones.

*De las verduras hervidas sobrantes*

Pasarlas por una sartén con un poco de aceite, cebolla y jamón. O bien freír un poco de panceta, ajo y perejil, y añadir la verdura al salteado.

*Con el caldo de hervir garbanzos*

Para hacer una sopa sencilla, solamente debemos hacer un sofrito de tomate. Freír rebanadas de pan, pasar por el túrmix el caldo, el tomate y el pan. Según el pan que pongáis os quedará más o menos espesa. Tened en cuenta que podéis añadirle algún garbanzo que haya sobrado.

*Si algún día preparamos picadillo y nos sobra*

Fríe dos patatas y un poco de cebolla. Cuando esté cocido añade el picadillo y haz una tortilla.

*Si sobra cualquier legumbre cocida*

Añadir cebolla cortada fina, tomate y atún; tendremos otro plato.

*Con caldo sobrante de hervir verduras*

Preparad un sofrito con cebolla, añadidle el caldo y unos fideos pequeños, y dejad hervir hasta que estén cocidos.

*Con el caldo de hervir los garbanzos, judías o lentejas*

Podemos hacer una sopa sencilla: preparamos un sofrito de tomate, freímos rebanadas de pan y lo pasamos por la batidora con el caldo. La sopa os quedará más o menos espesa en función de la cantidad de pan que utilizéis. Tened en cuenta que podéis añadirle garbanzos sobrantes.

*De las verduras sobrantes del asado*

Cebolla, zanahoria, tomate, ajos, etc. Pasadlos por la batidora. Os quedará un sofrito perfecto para fideos, patatas a la cazuela, etc.

*Con el caldo de judías secas o lentejas*

Podéis hacer lo mismo que con los garbanzos.

*De los restos de verduras hervidas y sus caldos*

Freíd una rebanada de pan, ponedla en la olla con la verdura y el caldo y pasadlo por una batidora; obtendréis una buena crema de verduras. También podéis añadir un par de quesitos y un poco de mantequilla, y cuando hierva, triturarlo; nos quedará un buen puré de verduras.

*Si os sobra una punta de butifarra blanca o negra*

Podéis preparar con ella una tortilla.

*Los tomates de untar el pan*

A veces no acertamos con los tomates para untar el pan; tienen la pulpa dura y nos parece que después de untar el pan ya debemos tirarlos. No lo hagáis, guardarlos unos días en la nevera y podréis untar pan de nuevo con ellos. También podéis hacer con ellos un pequeño sofrito con una cebolla.

*Si nos queda en la nevera poca fruta, pero variada*

A pesar de que esté muy madura, podéis preparar una macedonia.

*Si nos sobra sandía, y está muy madura*

La pasamos por el túrmix con un poco de hielo y podremos hacer un granizado. Si tenéis mucha, servidla como una sopa fría añadiendo un poco de jamón cortado pequeño y pasado por la sartén.

