



ideas y consejos para una cocina responsable

Re-Cuina

¡aquí no se tira nada!

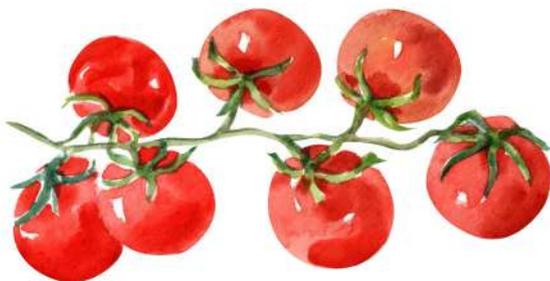


AJUNTAMENT DE
BANYERES DE MARIOLA



Re-Cuina

¡aquí no se tira nada!



Te presentamos una reinterpretación del recetario "Cuina Casolana i festes populars" basado en una selección de las recetas de cocina más populares de Banyeres de Mariola.

Una guía con ideas y consejos para una cocina 'zero waste', comprar de forma responsable y utilizar las sobras, en definitiva de recuperar la cocina de aprovechamiento de toda la vida.



Re-Cuina

¡aquí no se tira nada!



Una buena oportunidad para no desaprovechar los guisados, los arroces, la olla..., así como la carne de conejo y cordero de estos platos de cuchara tan característicos por el carácter montañoso de la zona.

Queremos que se le pueda dar una segunda oportunidad a nuestra gastronomía y productos locales cuando hemos cocinado de más o han sobrado.



Re-Cuina

decálogo cocina sostenible

¡aquí no se tira nada!

Re-Cuina

¡aquí no se tira nada!



1. Elige fruta y verdura de temporada.
2. Opta por alimentos locales y de km 0.
3. Consulta las etiquetas, fechas de caducidad y asegura la cadena de frío.
4. Elige alimentos a granel y usa bolsas reutilizables.
5. Evita productos ultraprocesados, contienen muchos aditivos y generan embalajes y envases.
6. Planifica los menús semanales y elabora una lista de la compra.

Re-Cuina

¡aquí no se tira nada!



7. Si comes en el restaurante, no dudes en solicitar que te pongan las sobras en un envase para llevar.

8. Tira de creatividad para aprovechar los restos de comida.

9. Recicla los envases de los alimentos. Deposita en la basura solo lo que sea imposible de aprovechar. Recicla los residuos. Con los orgánicos elabora tu propio compost para macetas y jardín.

10. Ayúdanos a concienciar a los ciudadanos y ciudadanas sobre la compra responsable de alimentos y su aprovechamiento.

Re-Cuina

calendario productos temporada

¡aquí no se tira nada!

Re-Cuina

propuesta de plato saludable



Re-Cuina

calendario de temporada



Re-Cuina

calendario de temporada



Productos de la huerta: naranja, limón, aguacate, kiwi, acelga, apio, col, coliflor, endibia, espinaca, lechuga, espárrago, puerro y alcachofa.

Pescados: besugo, pulpo, cangrejo, sepia, gamba roja, bonito, boquerón, bacaladilla, calamar, caballa, dorada...

Plato típico: borreta, olleta de penques y cocido.

Re-Cuina

calendario de temporada



Productos de la huerta: cereza, fresa, espinaca, tomate, acelga, ajo, guisante, calabacín, judía, lechuga, pepino, haba, pimiento y zanahoria.

Pescados: sepia, pulpo, sardina, gamba roja, boquerón, caballa, bacaladilla, jurel, clòtxina, calamar...

Plato típico: arroz al horno, cocas de harina, tomate o embutido, pisto de conejo con tomate.

Re-Cuina

calendario de temporada



Productos de la huerta: naranja, limón, aguacate, kiwi, acelga, apio, col, coliflor, endibia, espinaca, lechuga, espárrago, puerro y alcachofa.

Pescados: besugo, pulpo, cangrejo, sepia, gamba roja, bonito, boquerón, bacaladilla, calamar, caballa, dorada...

Plato típico: cocas fritas, espencat, pericana, riñones de masero y pericana.

Re-Cuina

calendario de temporada



Productos de la huerta: naranja, limón, caqui, acelga, batata, brócoli, calabaza, cebolla, col, espinacas, puerro, rábano, remolacha, chufa...

Pescados: anguila, llampuga, bonito, bacoreta, salmonete, gamba, boquerón, raya, caballa, moixa, gafet, negret, canana, mújol...

Plato típico: arroz caldoso, pimientos rellenos, gazpachos y guisado.

Re-Cuina

cocina de reaprovechamiento

¡aquí no se tira nada!

Re-Cuina

¡aquí no se tira nada!



¿Sabías que con los restos de los ingredientes utilizados para elaborar un cocido, un guisado, un arroz caldoso, la borra o gazpachos puedes preparar croquetas, canelones, lasañas y/o los rellenos para empanadas y quiches?

Re-Cuina

¡aquí no se tira nada!



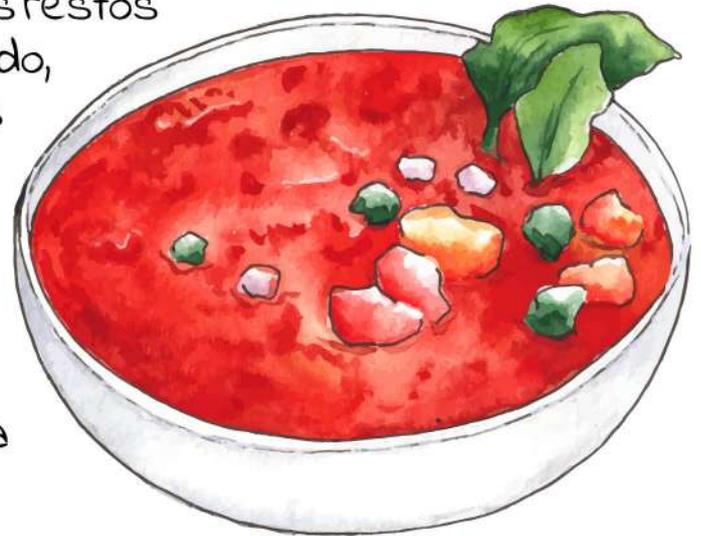
Algunas ideas:

- Croquetas: mezcla los restos de carne, pollo, pescado, verduras, arroz... con una bechamel, forma las croquetas, rebózalas y fríelas.
- Ensaladas: mezcla los restos de hortalizas y proteínas con una vinagreta o aderezo de tu elección y añade algún ingrediente extra para darle sabor, como frutos secos, queso o hierbas frescas.

Re-Cuina

¡aquí no se tira nada!

- Tortillas: mezcla verduras y proteínas con huevos batidos, sazona al gusto y cocina en una sartén.
- Revueltos: saltea verduras y proteínas en una sartén con un poco de aceite, añade huevos batidos y revuelve hasta que estén cocidos.
- Sopas y caldos: cocina los restos de carne, pollo, pescado, verduras y hortalizas en agua con hierbas y especias para crear un caldo sabroso, y añade otros ingredientes como pasta, arroz o legumbres para crear una sopa completa.



Re-Cuina

reaprovechamos el cocido



Patata.....	800g
Zanahorias.....	600g
Pencas.....	500g
Garbanzos	500g
Chirivía.....	120g
Nabo blanco	120g
Muslos y contramuslos de pollo	600g
Garreta tierna.....	400g
Costilla de ternera.....	200g
Gallina.....	150g
Huesos de ternera	2
Hueso cerdo	1
Blanquet.....	1
Sal y pimienta	

Ponemos a remojo los garbanzos al menos 12 horas antes de empezar a hacer el puchero.

Llenamos una cazuela con 3 litros y cuarto de agua. La colocamos al fuego y en primer lugar incorporamos la ternera, la gallina, los huesos y salamos. Cocinamos a fuego fuerte durante 20 o 25 minutos.

Retiramos la espuma formada sobre la superficie y dejamos una hora y media más, a fuego lento.

Transcurrido ese tiempo, echamos las pencas y la verdura, menos los garbanzos. Mantenemos a fuego lento durante 15 minutos. Entonces añadimos el pollo y las pelotas. Subimos el fuego unos minutos, incorporamos los garbanzos (mejor si están dentro de una malla) y después lo mantenemos una hora y media. Trascurridos 45 minutos, agregamos las patatas peladas y enteras, subiendo el fuego para que llegue a ebullición otra vez. Luego continua la cocción 45 minutos más a fuego lento.

Servimos la sopa y separamos el resto de ingredientes, por un lado, las verduras y patatas y por el otro las carnes y los huesos.



elaboración
4 h



servicios
10



dificultad
Fácil

¡aquí no se tira nada!

Re-Cuina

¡aquí no se tira nada!

DEL COCIDO CON PELOTAS CROQUETAS



elaboración
55 min



servicios
4



dificultad
Fácil

Carne del cocido 200g
Caldo de cocido 200ml
Mantequilla 50g
Harina de trigo 50g
Leche entera 400ml
Huevo para rebozar 2
Pan rallado para rebozar
Cebolla para la masa 1
AOVE 1 cda.
Sal y pimienta al gusto
Nuez moscada (opcional)



Picamos bien la carne (pollo, ternera...) del cocido. Picamos la cebolla muy fina, que rehogamos en una sartén con la mantequilla y un chorrito de aceite, dejándola a fuego lento hasta que esté bien blandita. Mientras, mezclamos la leche y el caldo y calentamos la mezcla en un cazo para tenerla bien caliente cuando nos haga falta. Ponemos las carnes en la misma sartén con la cebolla y la mantequilla.

Incorporamos la harina y removemos para que se integre con la carne y la mantequilla y lentamente, vamos añadiendo poco a poco la mezcla de leche y caldo que tenemos caliente. Según vamos agregando líquido, seguimos removiendo con una cuchara o unas varillas durante unos veinte o veinticinco minutos hasta que la pasta de croquetas tenga la consistencia que nos guste.

Durante el proceso, probamos y rectificamos de sal y pimienta y si queremos, añadimos una pizca de nuez moscada. Cuando tengamos hecha la masa de croquetas, con textura de una bechamel espesita, la vertemos en una fuente amplia para que se pueda enfriar bien. Una vez fría, la metemos en la nevera dejando que repose al menos dos horas, o si queréis, de un día para otro.

Formamos las croquetas a la manera tradicional, pasándolas después por huevo y pan rallado. Una vez formadas, las freímos en aceite abundante, las escurrimos en papel absorbente y las llevamos a la mesa. Si no las vamos a freír en el momento, las conservamos en la nevera durante un máximo de dos o tres días o bien las congelamos para un uso posterior.

Re-Cuina

¡aquí no se tira nada!

DEL COCIDO CON PELOTAS CANELONES



elaboración
1 h 15 min

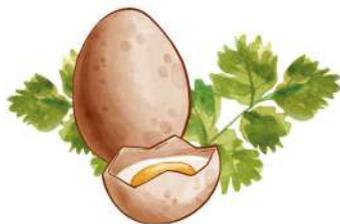


servicios
6



dificultad
Fácil

Láminas de canelón..... 24
Carne del cocido..... 500g
Queso rallado..... 75g
Huevo..... 1
Paté de cerdo..... 100g
Leche..... 800ml
Harina..... 60g
AOVE
Nuez moscada
Sal y pimienta
Perejil



Desmenuzamos la carne y picamos todo un poco con un cuchillo. La colocamos en el accesorio picador de la batidora y la picamos bien. Pasamos la carne a un bol, agregamos el huevo y el paté, salpimentamos y mezclamos bien. Reservamos el relleno.

Ponemos agua a calentar. Sazonamos y cuando empiece a hervir, agregamos las láminas de canelón. Los cocemos el tiempo que indique el paquete. Retiramos y los escurrimos sobre un trapo limpio de cocina.

Ponemos a calentar unas 3-4 cucharadas de aceite en una cazuela. Añadimos la harina y la rehogamos un poco removiéndola con una varilla manual. Vertimos la leche poco a poco sin dejar de remover. Sazonamos, rallamos encima un poco de nuez moscada y espolvoreamos con perejil picado. Cocinamos la bechamel durante 6-8 minutos.

Rellenamos los canelones y los ponemos en una fuente apta para el horno. Los cubrimos con la bechamel, espolvoreamos encima el queso rallado y los gratinamos hasta que se doren. Servimos con unas hojas de perejil.

Consejo:

Si nos sobra parte de la masa de carne, podemos congelarla para otra ocasión. Eso sí, no olvidemos ponerle la fecha.

Re-Cuina

¡aquí no se tira nada!

DEL COCIDO CON PELOTAS ROPA VIEJA



elaboración
15 min



servicios
4



dificultad
Fácil

Sobras del cocido

AOVE

Sal

Pimienta

Ajos



Un plato rápido de hacer, muy bueno y muy económico. Un buen ejemplo de cocina de aprovechamiento. Partimos de un buen puchero valenciano o del cocido que se haga en vuestra zona y con las sobras de todos los ingredientes, será con lo que se hará esta elaboración.

Empezamos sacando los huesos de la carne y la troceamos al igual que el tocino; con la verdura haremos lo mismo. Una vez troceado todo, en una sartén añadimos 4 o 5 ajos bien cortaditos, y los freímos.

Después echamos la carne, las verduras y las legumbres, y dejamos que se sofrían. Finalmente, añadimos una pizca de sal y de pimienta, y ya tenemos lista nuestra ropa vieja.

Propuestas ingeniosas a partir del cocido:

arroz de manteca seco, hummus, pizza de cocido, espinacas con garbanzos, fajitas de cocido y ropa vieja, vieiras en salsa de cocido...

Re-Cuina

reaprovechamos el guisado



Ternera para guisar 400g
Cebolla grande 1
Zanahorias 2
Pimiento rojo italiano .. 1
Patatas 3
Un puñado de guisantes
Hebras de azafrán
Sal y pimienta negra
Aceite de oliva virgen extra
Hoja de laurel (opcional)
1/2 vaso de vino blanco

Calentamos un chorro de aceite de oliva virgen extra en una olla. Una vez caliente añadimos la cebolla, el pimiento rojo y la zanahoria troceados. Rehogamos hasta que cojan color. 15 min aproximadamente.

Agregamos la carne troceada y rehogamos hasta que tome color. Añadimos sal, pimienta negra y las hebras de azafrán para que se tuesten. Mezclamos todo. Echamos el vino y subimos el fuego para que se evapore el alcohol durante 5 minutos. Una vez evaporado añadimos la hoja de laurel y cubrimos con agua o caldo de carne.

Ponemos la tapa a la olla y subimos el fuego. Cuando empiece a hervir, lo bajamos a la mitad y contamos 1 hora. Pasado este tiempo, destapamos la cazuela y seguimos la cocción 45 minutos más. Este tiempo es orientativo ya que depende de la calidad de la carne y el tamaño de los trozos. Comprueba siempre el punto.

Añadimos las patatas cascadas y los guisantes, ponemos la tapa, subimos el fuego y contamos 10 minutos más de cocción.



elaboración
2 h



servicios
6



dificultad
Fácil

¡aquí no se tira nada!

Re-Cuina

¡aquí no se tira nada!

DEL GUISADO DE TERNERA RISOTTO

Sobras del guisado:

Tenera 300g

Caldo 1l

Arroz 250g

Chalota 2

Vino blanco 50 ml

Mantequilla 30g

Queso Parmesano 50g



Empezamos picando muy bien las chalotas, en trocitos del mismo tamaño que un grano de arroz. Las pochamos a fuego lento y cuando estén transparentes añadimos el arroz, rehogándolo un par de minutos hasta que toma un color nacarado.

Agregamos el vino y removemos dejando que se evapore. Es el momento de incorporar la carne del guisado previamente desmenuzada para que se reparta bien en la sartén. Por otro lado, llevamos el caldo casero a ebullición y manteniéndolo muy caliente.

A partir de entonces, vamos añadiendo un cazo de ese caldo sobre el arroz, removiendo continuamente con la cuchara hasta que el arroz absorbe el caldo. No añadiremos nuevo caldo hasta que el anterior haya desaparecido. En unos veinte minutos, el risotto estará listo.

Para finalizar, añadimos una cucharada sopera de mantequilla y dos de queso rallado, removiendo con energía y repartiéndolo bien con los demás ingredientes. Decoramos con una hojita de albahaca que aportará un perfume especial y llevamos a la mesa.

Re-Cuina

¡aquí no se tira nada!

DEL GUISADO DE TERNERA MACARRONES CON CALDO



elaboración
30 min



servicios
4



dificultad
Fácil

Ternera del guisado..... 250g
Macarrones..... 300g
Dientes de ajo 2
Cebolla 1
Pimiento verde..... 1
Tomate maduro 1
Copa de vino blanco 1/2
AOVE, Sal y colorante

Salpimentamos y doramos la carne en una olla. Una vez dorado, sacamos y reservamos. En ese mismo aceite hacemos un refrito con los ajos, cebolla y pimiento picaditos. Añadimos el tomate rallado.

Cuando está todo refrito, añadimos la carne y la 1/2 copa de vino blanco y dejamos reducir unos minutos. Cubrimos con agua suficiente y dejamos cocer hasta que el pollo esté tierno.

Rectificamos la sal y añadimos el colorante y los macarrones hasta que estos estén al dente.



Propuestas ingeniosas a partir del guisado:

tacos con restos de carne de ternera, empanadillas, pasta...

Re-Cuina

reaprovechamos la olla de pencas



Alubias 400g
Costillas de cerdo..... 200g
Manitas de cerdo..... 200g
Pencas..... 200g
Morcillas de carne 3
Patatas a trozos 2
Arroz 200g
Pimentón rojo 1 cda
Agua, sal y azafrán

El día anterior ponemos las alubias a remojo, cambiando el agua dos o tres veces.

En una olla ponemos en crudo las alubias, la carne (excepto las morcillas), las pencas y el agua. Dejamos cocer a fuego lento hasta que este cocido.

Añadimos el agua de tanto en tanto para conservar la cantidad de caldo de la Olla. También sal, azafrán y el pimentón rojo.

Cuando la carne esté casi cocida añadimos las patatas, el arroz, las morcillas (opcional) y el arroz (opcional). Dejamos cocer hasta que todo este tierno.



elaboración
2 h



servicios
4



dificultad
Media

¡aquí no se tira nada!

Re-Cuina

¡aquí no se tira nada!

DE LA OLLA DE PENCAS PENCAS REBOZADAS



elaboración
30 min



servicios
4



dificultad
Fácil

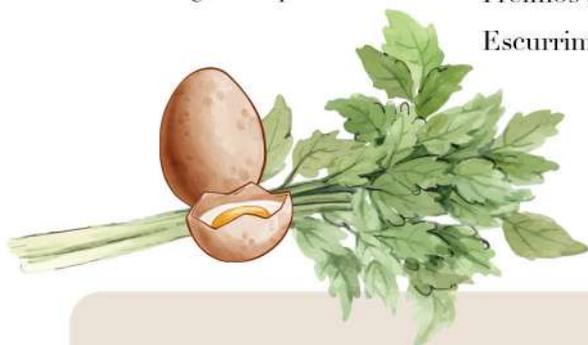
Pencas de la olla
Harina de trigo 100g
Huevos 2
Sal
Aceite de girasol para freír

Colocamos con cuidado en un escurridor y secamos con papel de cocina cada penca de acelga. Calentamos en una sartén abundante aceite de oliva.

Pasamos cada trocito por harina, sacando el excedente, y por huevo batido con una pizca de sal.

Freímos a fuego medio hasta dorar.

Escurremos en papel absorbente y servimos recién hechas o frías.



Propuestas ingeniosas a partir de la olla de pencas:
tortilla de pencas, hummus de alubia, revuelto, arroz al horno...

Re-Cuina

reaprovechamos la coca de almendras



Huevos 5
Vasos de azúcar 2
AOVE 125ml
Leche..... 250ml
Almendras molidas 1 vaso
Ralladura de un limón
Harina 2 vaso
Gasificante (sobre)..... 3
Azúcar y Canela molida

Lo primero que hacemos es separar las yemas de las claras. Las claras las montamos a punto de nieve, reservamos. Batimos las yemas con el azúcar.

Añadimos la leche, el aceite de oliva virgen extra, la ralladura de limón. Incorporamos la almendra molida, la harina y el gasificante. Lo mezclamos todo. Y por último añadimos las claras montadas. Mezclamos con suavidad hasta que esté todo integrado.

Ponemos en la bandeja de horno, la lata o llanda, en la que ponemos dos papeles de horno. Hacemos una mezcla de azúcar y canela molida y espolvoreamos toda la superficie.

Metemos en el horno, precalentado, a 180° C unos 25 minutos, comprobamos con una brocheta, pinchamos y si sale limpia es que está. Desmoldamos y dejamos que se enfríe.



elaboración
35 min



servicios
6



dificultad
Fácil

¡aquí no se tira nada!

Re-Cuina

¡aquí no se tira nada!

DE LA COCA DE ALMENDRA PUDDING DE BOLLERÍA



elaboración
70 min



servicios
6



dificultad
Fácil

Restos de coca* 200g
Huevos medianos 4
Sobres de azúcar 2
Leche entera 750ml
Vainilla 1 cda
Cacao puro en polvo 1 cda
Caramelo líquido



Cortamos los restos de dulces en trozos. Los metemos en un bol, los bañamos con la leche y dejamos que se remojen durante 10 minutos. Agregamos el resto de ingredientes (excepto el caramelo) y batimos con la batidora.

Repartimos el caramelo líquido por la base del molde que vamos a usar. Vertemos la mezcla que hemos preparado con cuidado en el molde y lo colocamos en una bandeja con agua caliente, (cubrir hasta la mitad del molde).

Metemos en el horno, previamente, precalentado a 180°C, durante 45-60 minutos. Vamos pinchando con un palito para comprobar que esté.

Dejamos mínimo 1 hora en el frigorífico para que acabe de cuajar. Pasado el tiempo desmoldamos con cuidado y lista para servir.

Propuestas ingeniosas a partir de restos de repostería:

pudding de manzana, pan de calatrava, apple crumble ...

**Se puede elaborar con restos de otros dulces: esparteros, madalenas...*

Re-Cuina

*mis recetas de
reaprovechamiento
y menú semanal*

(material para imprimir)

¡aquí no se tira nada!

Re-Cuina



¡aquí no se tira nada!

MENÚ SEMANAL

Semana	Desayuno	Comida	Cena	Lista de compra
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

