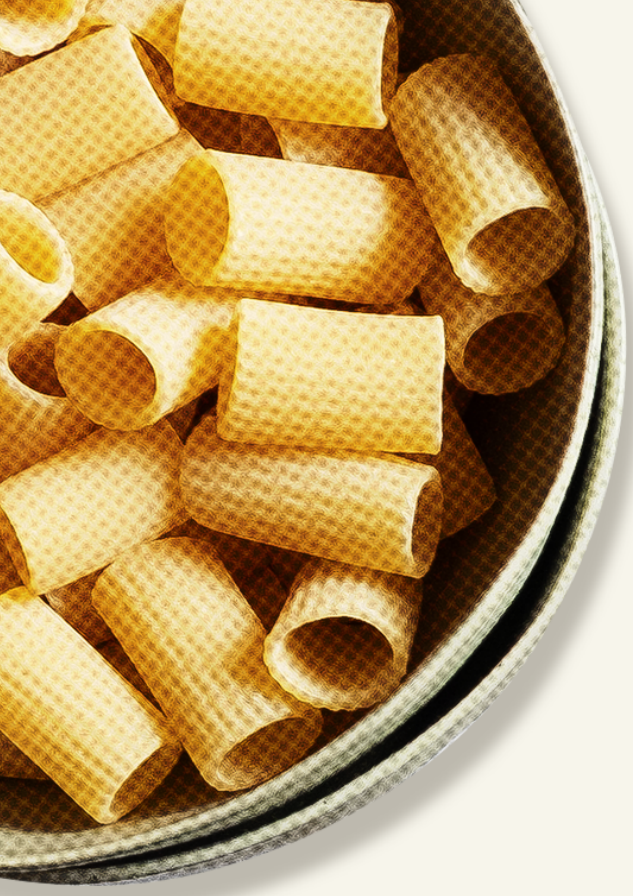


Why Waste?

EL LIBRO DE COCINA



**Food
for Soul**



Introducción

El Programa de las Naciones Unidas para el Ambiente señala que, cada año, se desperdician **más de 1000 millones de toneladas de alimentos**, que representan hasta un **10 % de las emisiones globales de gases** de efecto invernadero. La mayor parte de estos alimentos se desperdicia en ámbito doméstico.

Para la tercera edición de la iniciativa ***Why Waste?***, promovida por Fine Dining Lovers, en colaboración con el chef Massimo Bottura y la asociación sin ánimos de lucro Food for Soul, que transforma los sobrantes de alimentos en platos para quienes más lo necesitan, les hemos dado la palabra a ustedes, nuestros lectores y lectoras.



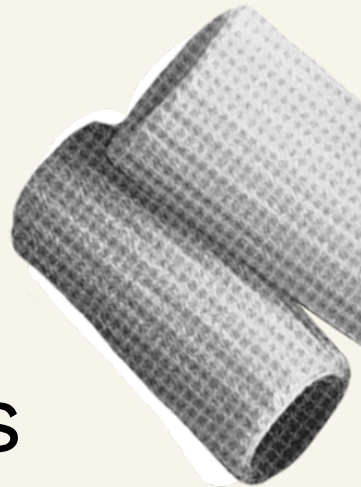
Les hemos pedido que crearan una receta utilizando al menos un ingrediente que proviniera de sobrantes o desechos de alimentos y que la compartieran en redes sociales con los hashtags ***#whywasterecipes*** y ***#everyplatecounts***.

En este libro de cocina hemos reunido las mejores recetas recibidas, seleccionadas por un jurado de cocineros de los Refectorios Food for Soul, centros comunitarios donde se sirven a personas en situación vulnerable comidas nutritivas cocinadas con ingredientes sobrantes que de otro modo se tirarían a la basura.

Las recetas se eligieron teniendo en cuenta la creatividad, el concepto de upcycling y el uso de los ingredientes. La primera parte de esta colección contiene algunas recetas pensadas por los chefs de Food for Soul que esperamos que resulten inspiradoras para usar sobrantes y desechos de alimentos y así reducir el desperdicio doméstico.

Nuestro deseo es que resulte placentero cocinar estas recetas para contribuir *juntos, un plato a la vez, a crear un futuro mejor*.

➔ [Más información sobre Food for Soul](#)





Índice

Pasta con patatas

Sabrina Russo

Risotto de habas y arancini, cebollas primavera y hongos Morel + chimichurri con piel de zanahoria

Phil Saneski

Pan de zanahoria

Eduardo Canche

Tortilla de maíz con tallos de coliflor asados, pasta de brócoli fermentada, salsa matcha y pepinillos

Jez Wick y Lauren Evers

Croquetas de cuscús con mayonesa de ciruelas asadas y salsa de fresas

Iulia Nonu

Sopa de tomates ahumados con croutons de tomate y aceite de albahaca

Elizabeth Richards

Salchicha de sepia

Vito Rosato

Croquetas de arroz sobrante

Garg Recipes

Índice

Zanahorias cocidas con café, habas y salsa de pan tostado con naranjas chinas

Fantastisk Frisk – Dansk Cater

Patatas al horno con salsa tzatziki, huevas blancas de pescado, crocante de caramelo de pepino y jugo de pepino

Karl Sagri

Gofres de arroz con kimchi

Mattie Hanley

Huevo y anguila sobre verduras y arroz

Nomadic Traysah

Ravioles a la Norma

Rita Monforte

Risotto cero desperdicios

Ciccio Giuliano

Infusión y tortitas de plátano

Sabrina Pignataro

Lasaña de brócoli

Micaela Castellino

Índice

Panqué de zanahoria

Romina Manzanarez

Pappardella rellena con crema de guisantes y sepías salteadas

Arianna D'Amico

Crema de polenta y champiñones

Selina Cucuruzan

Macafame

Massimiliano Guaiana

Salsa con corteza de queso

Izia Vivot

Croquetas de calabacines

Audrey Coste

Milhojas de pan duro y tomate

Dominique Crenn

Pan viejo con taramasalata de huevas de vieiras

Sat Bains

La zanahoria que quería ser pasta

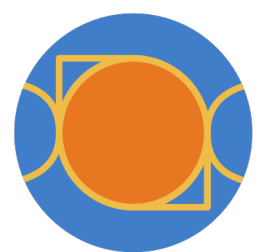
César Troisgros



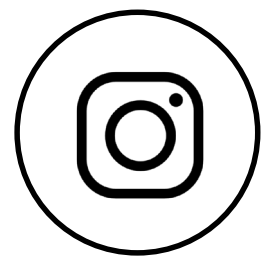
Pasta CON **PATATAS**



Sabrina Russo



Refettorio
Made in Cloister,
Napoli



@sabrinarusso.chef

Esta receta simple nos la trae la chef oriunda de Nápoles Sabrina Russo.

Después de haber pasado su infancia disfrutando de preparar almuerzos para su gran familia, Russo ahora es chef y gerenta de alimentos de la Fundación Made in Cloister, además de responsable del proyecto de Refettorios de Food for Soul, creado con el chef estrellado Massimo Bottura de Osteria Francescana.

“Elegí un plato tradicional napolitano hecho prácticamente a base de sobrantes”, explica. “Esta versión usa cáscaras y tallos de vegetales, pasta sobrante, cáscara de queso parmesano y pan duro”.

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

CALDO

- 1,5 l** de agua
- Sobrantes de vegetales:
cáscara de patatas,
zanahorias, tallos de
alcachofas, brócoli,
espinaca, acelga, apio y
tomates

PASTA

- 1** cebolla
- 2** zanahorias
- 4** patatas medianas
- unas** hojas de albahaca
- 3** anchoas en aceite
- Cáscara de queso parmesano
- Pan duro
- 280 g** de pasta *ammesca francesca*
(restos de diferentes paquetes
de pasta)
- a gusto** aceite de semillas
- a gusto** aceite EVO
- a gusto** sal y pimienta

ELABORACIÓN

Step 1 Para el caldo

En una olla profunda, llevar a ebullición el agua con los vegetales y cocinar durante 20 minutos.

Pelar las patatas y las zanahorias, y reservar la cáscara en un recipiente con agua y hielo.

Step 2 Freír la cáscara de queso parmesano, las anchoas, la cebolla y la zanahoria cortada en cubos en una sartén con aceite EVO. Cuando los ingredientes se hayan dorado, agregar las patatas cortadas irregulares y unas hojas de albahaca. Al cabo de unos minutos, cubrir toda la mezcla con el caldo colado, agregar sal y cocinar durante 30 minutos.

Step 3 Cortar el pan duro en trozos y colocarlo sobre una asadera forrada con papel de horno. Pincelar con aceite y sal y hornear a 180°C durante 20 minutos.

Step 4 En una sartén, calentar el aceite de semillas y freír la cáscara de las patatas y de las zanahorias secadas previamente con un paño de algodón.

Step 5 Cuando las patatas estén tiernas, agregar la pasta y revolver continuamente hasta que se haya cocido. Dejar reposar unos minutos y servir con trozos de pan tostado, cáscara de vegetales crocantes y un toque de pimienta.

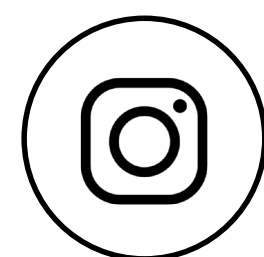
RISOTTO *de habas y arancini,* **CEBOLLAS PRIMAVERA y HONGOS MOREL** **+ CHIMICHURRI con PIEL de ZANAHORIA**



Phil Saneski



Refettorio
San Francisco



@phil_eatsbeer

El chef Phil Saneski ha trabajado en cocinas estrelladas y ha sido parte del consejo directivo de la Research Chefs Association. Es un predicador de los alimentos recuperados y de cómo los chefs pueden prolongar la vida útil de los ingredientes.

Esta receta de *risotto* combina el arroz arborio con habas tardías, aprovechando el hecho de que las habas se vuelven más grandes y almidonadas con el tiempo, lo que les da un sabor más definido y cremoso.

Estos sobrantes se usan luego para hacer *arancini*, junto con cáscara de queso parmesano rallada, un ingrediente rico en sabor umami que a menudo se desecha.

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

450 g	de habas
1	tallo de cebollines cortados en dados de 0,5 cm
15 ml	de aceite de oliva
225 g	de hongos Morel
240 g 500 ml	de arroz arborio, cocido en de caldo hecho con hojas y vainas de habas
120 ml	de vinagre de jerez
2	cáscaras de queso parmesano ralladas
1	hoja de laurel
120 g	de crema de leche
	Una ramita de menta
	Sal y pimienta a gusto
	Arroz con habas sobrante
2	huevos
240 g	de almidón de maíz
500 g	de pan rallado panko
	Aceite de colza para freír

ELABORACIÓN

Step 1 Para el risotto

Hervir 2 litros de agua con sal para blanquear las habas durante 1 minuto y luego colocarlas inmediatamente en agua con hielo.

Pelar las habas y volver a ponerlas en el agua hirviendo.

Agregar el arroz arborio al agua hirviendo y cocinar a fuego moderado durante 40 minutos sin cubrir, revolviendo de vez en cuando para evitar que el arroz se pegue al fondo de la olla.

En una procesadora, procesar el agua con el arroz y las habas hasta convertir la mezcla en puré, y luego colar en un recipiente sin presionar.

En la misma procesadora, procesar las habas hasta que queden del tamaño de granos de arroz y comiencen a formar una pasta espesa.

En una sartén grande, colocar el aceite de oliva y saltear las cebollas a fuego moderado hasta que queden transparentes, luego agregar los hongos Morel y saltearlos hasta que se doren.

Desglasar la sartén con vinagre de jerez.

Agregar la pasta espesa de habas y las hojas de laurel.

ELABORACIÓN

Ir agregando el caldo de habas y arroz en tazas, revolviendo la olla a menudo para que las habas se cocinen de modo uniforme, hasta que queden tiernas. Por último, colocar la cáscara de queso parmesano rallada y la crema de leche y decorar con menta.

Step 2 **Para los *arancini***

Colocar en una máquina de pan el almidón de maíz, los huevos batidos y el pan rallado.

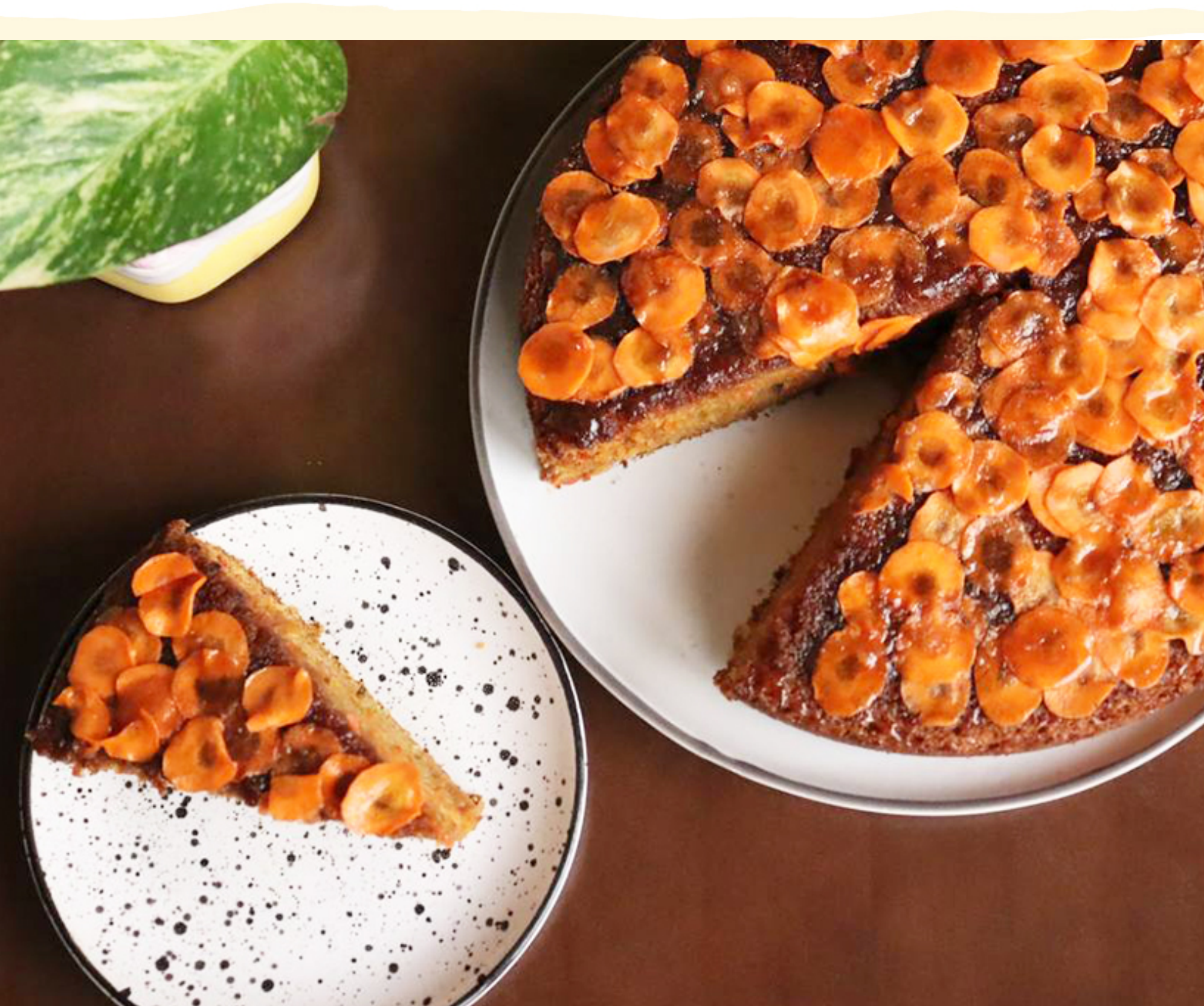
Calentar el aceite de colza a 180°C en una olla lo suficientemente profunda como que los *arancini* queden sumergidos.

Agregar un trozo de cáscara de queso parmesano rallada a la mezcla de arroz y habas.

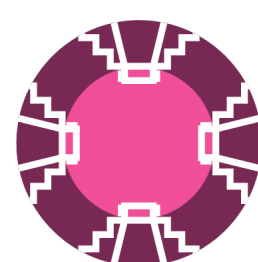
Formar bolas y pasarlas por el almidón, el huevo y el pan rallado.

Freír en el aceite de colza hasta que están dorados y salpimentar.

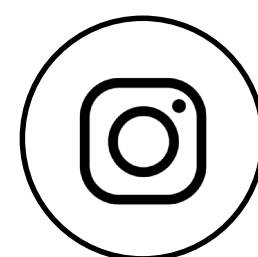
Pan de **ZANAHORIA**



**Jesus Eduardo
Canche**



Refettorio Mérida



@eduardo.canche.1

“Preparar comida genera una sensación de bienestar, en el cuerpo y en el alma. Es una forma de decirnos a nosotros mismos y de decirles a nuestros comensales *que nos importan y que queremos demostrarlo con un plato delicioso*. Esto hace que cocinar sea un acto de amor”, comenta Jesús Eduardo Canche, chef ejecutivo del Refettorio Mérida.

La receta que eligió para compartir aquí es muy fácil de hacer en casa, aprovechando ingredientes que generalmente no se usan, como pan duro y cáscara de zanahorias.

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

- 500 g** de cáscara de zanahoria
(puede ser zanahoria
rallada con cáscara y todo)
- 400 ml** de aceite vegetal
- 500 g** de azúcar
- 10 g** de bicarbonato de sodio
- 10 g** de canela en polvo
- 400 g** de pan duro
- 225 g** de huevo
- 4 g** de sal
- 2** zanahorias para cortar en
rodajas

CARAMELO

- 200 g** de azúcar
- 5 g** de canela
- 100 g** de agua

ELABORACIÓN

- Step 1** Procesar el pan hasta que quede hecho polvo y verificar que no hayan quedados pedazos enteros.
- Step 2** En la procesadora, agregar el huevo y empezar a batir a velocidad media. Ir agregando el azúcar de a poco.
- Step 3** En un recipiente, agregar todos los ingredientes en polvo (bicarbonato de sodio, canela, pan rallado y sal).
- Step 4** Una vez obtenida una mezcla espumosa de huevos y azúcar (batida antes), reducir la velocidad y agregar la mezcla seca en forma de lluvia. Luego agregar la cáscara de zanahoria a la mezcla.
- Step 5** Verter el aceite en hilo hasta obtener una mezcla homogénea.
- Step 6** Engrasar un molde de 30 cm con unas gotas de aceite para evitar que la mezcla se pegue. Verter la mezcla en el molde engrasado y hornear a 160°C durante 40 minutos.
- Step 7** Una vez pasado el tiempo, verificar que el pan esté listo insertando un palillo en el centro. Si sale limpio, el pan está listo. Dejar enfriar y desmoldar.
- Step 8** En una olla, agregar el azúcar para el caramelo y calentar hasta que comience a derretirse. Agregar la canela y luego el agua.

ELABORACIÓN

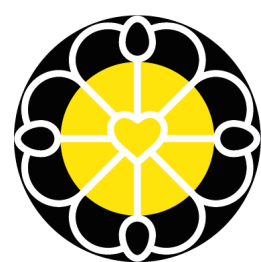
- Step 9** Con ayuda de una mandolina, cortar la zanahoria en rebanadas.
- Step 10** Pintar el pan con el caramelo con ayuda de un pincel, clavar las rebanadas de zanahoria en el pan y cubrirlas con el caramelo restante.

Tortilla **DE MAÍZ** *con*

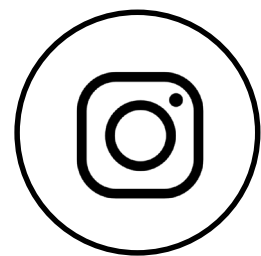
**TALLOS DE COLIFLOR ASADOS,
PASTA DE BRÓCOLI FERMENTADA,
SALSA MATCHA y PEPINILLOS**



**Jez Wick
e Lauren Evers**



Refettorio
OzHarvest Sydney



@jezcooks
@lauren__evers

Como todos los Refettorios del mundo, OzHarvest en Sídney trabaja en pos de un futuro con cero desperdicios de alimentos usando productos rescatados y donados. Además, es un espacio para reunir a las personas.

En palabras de la jefa de cocina, Jez Wicks, “cocinar es una forma de conectar, de comprendernos entre nosotros, de demostrar amor y expresarnos”. La sous chef Lauren Evers comparte su entusiasmo por la creatividad y la importancia que da el proyecto a la comunidad.

Utilizando tortillas de maíz con partes de vegetales que a veces se desechan, esta deliciosa receta es fruto de su creatividad conjunta.

INGREDIENTES

PARA 6 PERSONAS

6	tacos de maíz azul
200 g	de tallos de coliflor
15 g	de pimentón ahumado
15 g	de comino molido
15 g	de semillas de cilantro molidas
8 g	de sal marina y pimienta negra
100 ml	de aceite de oliva
150 g	de queso de cabra
50 g	de nata
2	ajíes ancho secos (salteados en sartén seca para rehidratarlos)
100 g	de semillas de sésamo negras y blancas (tostadas)
100 g	de pepitas (tostadas)
30 g	de pimienta negra
2	dientes de ajo machados y picados
200 ml	de aceite neutro

INGREDIENTES

PARA 6 PERSONAS

media cabeza	de brócoli y sus tallos (cortados y fermentados en salmuera con 2 % de sal durante 1 semana)
100 g	de espinaca
2	chalotes
medio ramillete	de cilantro
1	jalapeño
1	diente de ajo, rallado
15 g	de sal marina
	Hielo
media	cebolla roja o cáscara de zanahoria o de pepino
50 ml	de vinagre de vino de arroz
30 g	de azúcar glas
15 g	de sal marina

ELABORACIÓN

- Step 1** Calentar el horno a 200°C. Cortar los tallos excedentes del coliflor y mezclarlos con especias, sal, pimienta, aceite y amor. Engrasar una asadera y agregar el coliflor. Asar durante 25 minutos o hasta que quede dorado y crocante. Reservar en una zona cálida.
- Step 2** Desmenuzar el queso de cabra en un recipiente, batir la nata y mezclar hasta que quede una mezcla suave pero espesa. Reservar.
- Step 3** Tostar los ajíes ancho secos en una sartén para rehidratarlos y quitarles las semillas. Bajar. Colocar los ajíes en una licuadora con semillas de sésamo, pepitas, ajo, condimentos y aceite y licuar hasta homogeneizar. Debería quedar como una especie de pasta o aceite de ají. Esta pasta se puede preparar con semanas de anticipación, ya que se conserva bien en la nevera.
- Step 4** Cortar el brócoli en trozos pequeños. Colocar una olla mediana sobre el fogón, llenar con agua, agregar sal y llevar a ebullición. Agregar la espinaca y el chalote y dejar hervir 20 segundos, escurrir y poner en agua con hielo. Escurrir bien, poner en una licuadora con el resto de los ingredientes y licuar hasta unir todo. Condimentar con sal y aceite EVO, si fuera necesario.
- Step 5** Cortar la media cebolla sobrante, o, si se hubiera usado la cáscara de zanahoria

ELABORACIÓN

o de pepino, cortar rodajas bien finas por el largo y pasarlas por vinagre, sal y azúcar. Dejar macerar 1 hora. Este es un método rápido para hacerlas en escabeche y es muy práctico cuando se quiere dar un toque especial a un plato en poco tiempo.

Step 6 Calentar una sartén a fuego moderado, pincelar cada taco con agua y agregar a la sartén 1 minuto por lado. Luego, colocar los tacos en un paño de cocina para mantenerlos calientes y presentar todos los sabrosos ingredientes en distintos recipientes con un poco de lima.

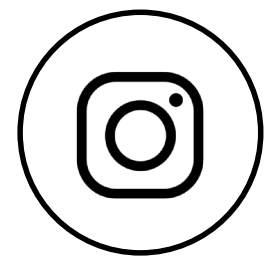
Croquetas de cuscús *con* **MAYONESA DE CIRUELAS** *asadas* *y* **SALSA de FRESAS**



Iulia Nonu



Refettorio Felix at
St Cuthbert's Centre



@zoe_smbmileys

Iulia Nonu es la jefa de cocina del Refettorio Felix de Londres. Bajo su mando, el Refettorio se ha convertido en un faro de esperanza para personas en situación de vulnerabilidad de la comunidad local, un lugar en el que cada día se transforman ingredientes sobrantes en comidas de calidad de restaurante.

En esta receta, da algunas ideas sobre qué hacer con frutas, vegetales u otros ingredientes un poco pasados que a veces se encuentran al fondo de la nevera, pero que, en palabras de Nonu, “merecen otra oportunidad”.

INGREDIENTES

PARA 6 PERSONAS

MAYONESA DE CIRUELAS ASADAS

- 4 ciruelas (100-150 g)** cortadas al medio y sin hueso
- 2 (60 g)** yemas de huevo
- 250 ml** de aceite (de girasol/colza)
- 50 ml** de vinagre de vino blanco
- 7 g** de mostaza francesa
- 7 g** de azúcar
- 15 g** de sal

SALSA DE FRESA (CALIENTE)

- 2** ajíes cascabel secos pequeños o 1 ancho
- 1** ají morita seco remojado en agua tibia
- 1** cebolla cortada al medio
- 4** tomates
- 1** diente de ajo cortado al medio horizontalmente
- 2** pimientos
- 250 g** de fresas frescas

INGREDIENTES

PARA 6 PERSONAS

- 1** cucharadita de sal
- 100 ml** de aceite
- 1** cucharadita de azúcar o melaza
- zum**o de una lima o vinagre de vino tinto
- 2 o 3** ajíes rojos frescos

SALSA DE FRESAS EN VINAGRE (FRÍA)

- 250 g** de fresas cortadas en trozos pequeños
- 1** cucharadita de vinagre de buena calidad
- 2 / 4** ramitas de hierbas (cualquiera de estas: eneldo, estragón, albahaca, perifollo) picadas finas
- 2** chalotes picados
- 1** nabo blanco cortado en cubitos (alternativas: corazón de col, achicoria, corazón de lechuga)
- 1** cucharadita de sal
- 2** ajíes pequeños de cualquier color
- 1** lima, piel y zumo

INGREDIENTES

PARA 6 PERSONAS

- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de aceite

CROQUETAS DE CUSCÚS

- 250 g de tabulé (cuscús cocido)
- 100 g de queso rallado (o cubos pequeños de diferentes quesos sobrantes)
- 50 g de vegetales crudos (pueden ser zanahorias, nabos, apios rallados)
- 100 g de vegetales cocidos cortados en trozos pequeños (nosotros teníamos algo de col y brotes de brócoli)
- 30 g de lima o limón envasados o bien el zumo de un limón
- 10-15 g de sal
- 2 huevos
- 50 ml de aceite de cocina

ELABORACIÓN

Step 1 **Para la mayonesa de ciruelas asadas**

Precalentar el horno a 180°C.

Forrar una bandeja pequeña con papel de horno. Mezclar las ciruelas, el azúcar, una pizca de sal y una cdita. de vinagre en un bol y luego colocar todo en la bandeja forrada. Hornear durante 10 minutos, hasta que las ciruelas queden blandas y empiecen a deshacerse. Dejar enfriar.

Colocar las ciruelas en una licuadora y licuar hasta formar una pasta. Apagar y agregar las 2 yemas de huevo, el resto del vinagre, la sal y la mostaza. Encender la licuadora de nuevo a velocidad baja o media, luego agregar el aceite en hilo. Asegurarse de que el aceite se incorpore completamente antes de agregar más.

Una vez que se haya agregado todo el aceite, verificar la consistencia. Si es demasiado espesa, se puede agregar 1 cda. o más de agua fría. Si te gusta esta mezcla rosada así como está, simplemente disfrútala.

Step 2 **Para la salsa de fresa (caliente)**

Precalentar el horno a 200°C.

Forrar una bandeja con papel de horno. Mezclar la cebolla, los tomates, los pimientos y el ajo con aceite y una pizca de sal y esparcir sobre la bandeja forrada.

Asar en el horno precalentado durante 15 minutos, hasta que los vegetales

ELABORACIÓN

estén dorados. Dejar enfriar un poco y luego pelar el ajo y la cebolla. Colocar todos los vegetales cocidos en una licuadora y licuar a alta velocidad durante un minuto. Agregar las fresas, los pimientos remojados, el resto del aceite, la sal, el azúcar y el zumo de lima y volver a licuar. Condimentar a gusto.

Step 3 Para la salsa de fresas en vinagre (fría)

Mezclar las fresas troceadas con el vinagre y reservar durante 5 o 10 minutos. Mezclar todos los demás ingredientes, y luego agregar las fresas en vinagre.

Step 4 Para las croquetas de cuscús

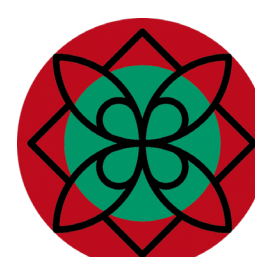
Precalentar el horno a 200°C. Forrar una asadera pequeña con papel de horno. Preparar una jarra pequeña con agua fría y una cuchara de helado. En un bol, colocar todos los ingredientes juntos. Ponerse guantes y mezclar, asegurándose de que quede una mezcla bien distribuida. Usar la cuchara de helado para obtener 5 bolas de tamaño mediano, y colocarlas en la asadera forrada. Aplastarlas un poco. Hornear durante 10 minutos, hasta que las croquetas se doren y aparezca una hermosa costra crujiente. Dejar enfriar. Servir con salsa tártara (eso hicimos nosotros) y mayonesa de ciruela.

Sopa **de TOMATES AHUMADOS**

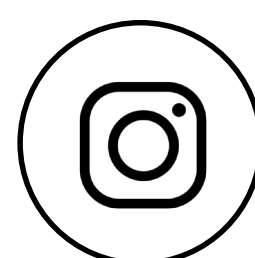
con CROUTONS de TOMATE y ACEITE DE ALBAHACA



Elizabeth Richards



Refettorio
Harlem



@ehrichards

Criada en Londres, formada en Nueva York y una figura clave en el ambiente local de las asociaciones sin fines de lucro, la chef Elizabeth Richards ve la cocina como un acto de amor y servicio.

“La comunidad que se construye y se nutre en torno a platos de comida sostiene el alma. Y cuando cocinamos considerando la sostenibilidad, estamos demostrando amor por el planeta”.

La receta incluye un consejo sobre qué hacer con los tomates una vez que empiezan a ponerse blandos. “Cuando la textura se pasa de la que prefiero, los congelo. Luego, una vez que he juntado bastantes, los descongelo para hacer sopa o salsa”.

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

120 g	de albahaca, hojas separadas de los tallos
240 g	de aceite de colza
450 g	de tomates congelados, descongelados
180 ml	de aceite de oliva + + 1 cucharadita
2	ramitas de tomillo, solo las hojas separadas
2	cebollas pequeñas (aproximadamente 350 g) picadas
6	dientes de ajo fileteados
1	cucharadita
+ 1	cucharadita de pimentón ahumado
¼	cucharadita de pimienta de cayena
60 ml	de vinagre de jerez
1 l	de caldo de verduras casero
	Sal kosher y pimienta negra
120 g	de pan duro

ELABORACIÓN

Step 1 **Para el aceite de albahaca**

Blanquear las hojas de albahaca en agua bien salada durante 5 segundos y enfriar en agua con hielo.

Escurrir toda el agua de las hojas de albahaca y colocarlas en una licuadora con 3/4 cdita. de sal kosher y 1 taza de aceite de colza.

Licuar hasta homogeneizar y luego tamizar para separar los grumos. Reservar la pulpa de albahaca.

Step 2 **Para la sopa**

Precalentar un ahumador a 100°C. Colocar los tomates en una bandeja para horno forrada con papel de aluminio y rociar con 60 g de aceite de oliva. Condimentar con una cdita. de sal kosher y unos granos de pimienta negra, y salpicar con hojas de tomillo. Colocar la bandeja en una de las rejillas.

Ahumar los tomates durante 2 horas, hasta que la piel empiece a resquebrajarse y despegarse. Pelar los tomates y reservar para el polvo de tomate.

Calentar 60 g de aceite de oliva en una olla mediana a fuego moderado. Una vez que el aceite esté caliente,

ELABORACIÓN

agregar los tallos de albahaca y cocinar durante 10 minutos.

Retirar los tallos y agregar las cebollas. Rehogar con una cdita. de sal y saltear durante 10 minutos, hasta que queden transparentes y blandas, aproximadamente entre 7 y 10 minutos. Agregar ajo, 1 cda. de pimentón ahumado y pimienta de cayena, y seguir cocinando otros 5 minutos.

Desglasar la olla con vinagre de jerez. Agregar el caldo de vegetales y los tomates ahumados a la olla. Llevar a ebullición y luego seguir cocinando a fuego lento. durante 15 minutos.

Licuar bien la sopa con la pulpa de albahaca reservada con una licuadora de inmersión o en una licuadora normal.

Agregar los 60 g restantes de aceite de oliva. Probar y condimentar a gusto. Esta sopa puede almacenarse en la nevera hasta 4 días, o congelarse y guardarse durante hasta 4 meses.

Step 3 Para el polvo de tomate

Colocar la piel de los tomates en una sola capa en un deshidratador a 58°C o bien colocar en una bandeja en el horno a la temperatura más baja, generalmente alrededor de 80°C.

ELABORACIÓN

Deshidratar la piel hasta que esté completamente seca y crocante. En un deshidratador, esto llevará aproximadamente 5 horas, mientras que en el horno llevará entre 1,5 y 2 horas.

Una vez que la piel de los tomates esté completamente seca y se haya enfriado, colocarla en un molinillo de especias y molerla hasta que quede hecha un polvo fino.

Almacenar en un contenedor hermético.

Step 4 Para los croutons de tomate.

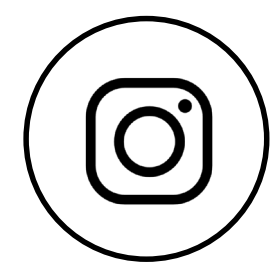
Precalentar el horno a 190°C. Cortar el pan en cubos de 1 cm, mezclarlos con los 15 g restantes de pimentón ahumado y 8 g de sal kosher. Tostar los croutons en el horno durante 5 minutos hasta que todos sus lados queden dorados. Retirar del horno y mezclar con 1 o 2 cdas. de polvo de tomate.

Step 5 Para servir

Servir la sopa en cuencos, rociar con aceite de albahaca y espolvorear con unos croutons de tomate.

Esta sopa puede comerse caliente o fría.

SALCHICHA. *de sepia*



Vito Rosato

@chef_rosato

Una idea original para transformar los sobrantes de sepia en una exquisita salchicha.

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

Agua de cocción
de la sepia

200 g

de sobrantes de sepia
(cabeza y aletas)

Sobrantes de verduras

INGREDIENTES

PARA 2 PERSONAS

- Hierbas aromáticas frescas; por ej. romero y tomillo
- 1** rama de apio (penca y hojas)
- 2 o 3** tallos de flor de calabaza
- 30 g** de sobrantes de fresas

ELABORACIÓN

Step 1 Colocar los sobrantes de sepia en una picadora de carne con un poco de agua de cocción. Embutir los sobrantes picados en una tripa de cerdo (se puede comprar fresca en la carnicería) y cocinar al vacío con los sobrantes de verduras y las hierbas aromáticas, como el romero y el tomillo, a 62°C durante 12 minutos en un dispositivo de cocción al vacío.

Como opción, se puede cocinar lentamente la bolsa con los sobrantes de sepia y verduras y las hierbas aromáticas sellada al vacío en una olla con agua hirviendo.

ELABORACIÓN

Step 2 Pelar las pencas del apio y dejarlas en remojo en agua junto con las hojas durante 3 minutos.

Secar todo y dejar marinar 5 minutos con un poco de aceite y el agua de cocción de la sepia.

Step 3 Blanquear los tallos de las flores de calabaza en agua salada durante 3 minutos, pasarlos a agua fría y secarlos.

Dejarlos marinar en aceite y zumo de limón.

Step 4 Mezclar los sobrantes de fresas con una pequeña cantidad de nata para cocinar salada hasta obtener una especie de mayonesa cremosa.

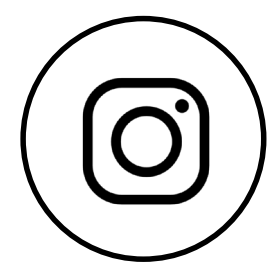
Pasar a una botella y reservar.

Step 5 En una sartén antiadherente rociada con aceite de romero, cocinar la salchicha de sepia durante 7 minutos.

Step 6 Cortar la salchicha en rodajas y colocarlas en un plato junto con los sobrantes de verduras marinadas.

Decorar con la salsa de fresas.

CROQUETAS *de* ARROZ SOBRAANTE



Garg Recipes

@gargrecipes

Perfectas como tentempié acompañadas con ketchup o chutney verde.

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

400 g	de arroz hervido sobrante
60 g	de cebolla picada
15 g	(o cantidad a gusto) de pimiento picante verde en trozos
60 g	de harina gram

INGREDIENTES

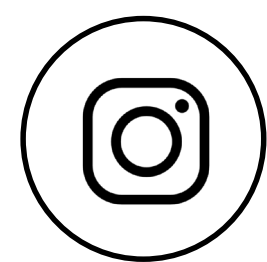
PARA 2 PERSONAS

	Sal a gusto
3 g	de cúrcuma en polvo
5 g	de pimienta picante rojo en polvo
5 g	de cilantro en polvo
4 g	de semillas de hinojo pisadas
	Aceite de fritura
	Semillas de sésamo para empanar

ELABORACIÓN

- Step 1** Mezclar todos los ingredientes excepto el aceite de semillas y las semillas de sésamo.
- Step 2** Crear las formas deseadas utilizando una cuchara o con las manos y empanar las croquetas con las semillas de sésamo.
- Step 3** Freír las croquetas sumergiéndolas en el aceite en un sartén, o bien en la freidora de aire, y comerlas con ketchup o chutney verde.

Zanahorias **COCIDAS** *con CAFÉ, HABAS y SALSA DE PAN* **TOSTADO** *con NARANJAS CHINAS*



**Fantastisk Frisk -
Dansk Cater**

@fantastiskfrisk

Una forma original de utilizar el pan duro y los posos de café, porque, si es de ayer, mejor aún.

INGREDIENTES **PARA 5 PERSONAS**

ZANAHORIAS COCIDAS CON CAFÉ

500 g de zanahorias de
distintos colores

Aceite

Sal

Posos de café

INGREDIENTES

PARA 5 PERSONAS

SALSA CON PAN TOSTADO Y CEBOLLAS CARAMELIZADAS

	Pan duro de 25 días
150 g	de cebollas
	Mantequilla
10 g	de ajo negro fermentado
0,5 g	de pimienta negra
0,5 g	de pimienta de Jamaica
1 g	de anís estrellado
5 g	de mostaza de Dijon
75 g	de agua
75 g	de leche entera

CRUMBLE DE FRUTA SECA CON LEVADURA TOSTADA

5 g	de copos de levadura
25 g	de nueces
25 g	de almendras
15 g	de piñones
3 g	de semillas de cilantro

INGREDIENTES

PARA 5 PERSONAS

NARANJAS CHINAS FERMENTADAS

400 g de naranjas chinas

500 g de agua

40 g de sal

PARA SERVIR

20 g de chalotas

5 g de perejil

100 g de habas cocidas

50 g de naranjas chinas
fermentadas

Tomillo

Acedera roja

Acedera del bosque

ELABORACIÓN

Step 1 **Para las zanahorias cocidas con café**

Lavar bien las zanahorias y pasarlas por sal y aceite. Extender la mitad de los posos de café sobre un papel de aluminio. Colocar las zanahorias sobre los posos de café, extender los posos de café restantes sobre las zanahorias y envolver todo en el papel de aluminio. Cocer las zanahorias en el horno a 180°C durante 60 minutos.

Dejar las zanahorias en el aluminio de manera que absorban todo lo posible el sabor del café. Las zanahorias pueden cocinarse también el día anterior.

Step 2 **Para la salsa con pan tostado y cebollas caramelizadas**

Cortar el pan en cubos y ponerlo en una asadera. Tostar el pan en el horno a 180°C hasta que quede dorado.

Pelar las cebollas y cortarlas en trocitos. Calentar la mantequilla en una sartén y agregar las cebollas. Rehogar durante 20 minutos aproximadamente, hasta que queden doradas y suaves. En un molinillo de especias, poner la pimienta, la pimienta de Jamaica y el anís estrellado y moler hasta obtener un polvo fino.

Colocar en la sartén, junto con las cebollas y la mezcla de especias, el ajo fermentado y la mostaza. Agregar

ELABORACIÓN

agua y llevar a ebullición. Agregar ahora el pan tostado y retirar la sartén del fuego.

Verter todo en un procesador, agregar leche y procesar hasta obtener una salsa homogénea. Probar la salsa.

Step 3 Para el crumble de fruta seca con levadura tostada

Colocar los copos de levadura en una sartén seca, llevar la sartén al fuego y tostar los copos hasta que queden dorados.

En un robot de cocina, crear una mezcla gruesa de nueces, almendras, piñones y semillas de cilantro. Extender la mezcla de fruta seca sobre papel de horno y tostarla a 170°C entre 5 y 8 minutos.

Mezclar la fruta seca tostada con los copos de levadura tostados y condimentar con sal.

Step 4 Para las naranjas chinas fermentadas

Lavar las naranjas chinas y ponerlas en tarros. Hacer una salmuera con agua y sal y verterla sobre las naranjas. Cerrar los tarros.

Dejar fermentar las naranjas chinas durante 4 días a temperatura ambiente y luego colocarlas en la nevera.

ELABORACIÓN

Step 5 Para servir

Cortar en láminas las chalotas. Picar el perejil y agregarlo a las chalotas.

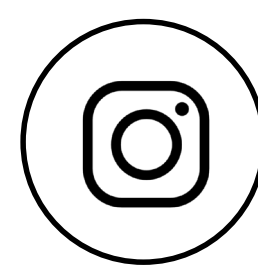
Cortar las naranjas chinas fermentadas en rodajas (y algunas en cuartos).

Poner la mantequilla en una sartén a fuego medio. Agregar las zanahorias cocidas y las habas, y sofreír.

En un plato, colocar las zanahorias, las habas y la salsa con el pan tostado. Esparcir sobre el plato las naranjas chinas, el crumble de fruta seca y la mezcla de tomillo, perejil y chalotas.

Por último, agregar la acedera.

PATATAS *al horno*, con SALSA TZATZIKI, HUEVAS BLANCAS *de pescado*, CROCANTE *de* CARAMELO *de* PEPINO y JUGO DE PEPINO



Karl Sagri

@karlthecchefcreations

Una forma deliciosa de aprovechar los pepinos con texturas variadas.

INGREDIENTES **PARA 1 PERSONA**

1

patata al horno

Huevas blancas de
pescado

INGREDIENTES

PARA 1 PERSONA

JUGO DE PEPINO

200 g de pepinos

3 g de sal

CROCANTE DE CARAMELO DE PEPINO

85 g de azúcar de caña

45 g de azúcar

80 g de jugo de pepino

30 g de harina de centeno

20 g de mantequilla

TZATZIKI

300 g de crema agria de leche
de cabra

120 g de pepinos rallados y
escurridos

ELABORACIÓN

Step 1 **Para el jugo de pepino**

Con la cuchilla más ancha del rallador, rallar el pepino y mezclar con sal.

Dejar escurrir toda la noche sobre un contenedor para recoger el jugo.

Step 2 **Para el crocante de caramelo de pepino**

Mezclar el azúcar con el jugo de pepino. Agregar la harina y la mantequilla derretida (enfriada). Dejar reposar el mayor tiempo posible.

Extender una capa delgada sobre una base de silicona o bien sobre papel de horno y hornear a 180°C durante 7 minutos.

Cuando se haya enfriado, romper el caramelo en trozos y poner todo en un contenedor hermético.

Step 3 **Para la salsa tzatziki**

Mezclar la crema agria con el pepino rallado y escurrido y condimentar con sal y un poco de jugo de pepino.

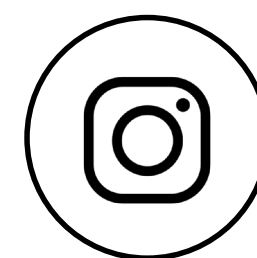
Step 4 **Para emplatar**

Sumergir la patata en la salsa tzatziki y colocarla en el centro del plato. Bañarla con el jugo de pepino.

Colocar las huevas blancas de pescado sobre la patata y guarnecer con el crocante de caramelo de pepino.

GOFRES

de arroz con *kimchi*



Mattie Hanley

@hungry_hungry_hanley

Una forma rápida y creativa de utilizar sobrantes de arroz del día anterior y kimchi sobrante preparado por el restaurante.

INGREDIENTES

PARA 1 PERSONA

-
- | | |
|-------------|--|
| 30 g | de kimchi sobrante |
| 30 g | de arroz del día anterior |
| 1 | pimiento picante fresco cortado en trozos (opcional) |
| 1 | cilantro fresco picado (opcional) |

INGREDIENTES

PARA 1 PERSONA

- 1 huevo
- 1 spray de cocina
- 1 cuchara de aceite de
sésamo
- Semillas de sésamo
- 1 cucharadita de salsa Chili
Crispy
- 1 de salsa de soja
- a gusto salsa Sriracha
- 1 cebolla verde
- a gusto verduras en escabeche

ELABORACIÓN

- Step 1** Cortar con tijeras el kimchi sobrante en pequeños trozos y mezclarlos con el arroz (opcional: agregar, a gusto, el pimiento picante fresco cortado en trozos y el cilantro).
- Step 2** Rociar dos veces con el spray de cocina una pequeña placa para gofres (cuando el indicador luminoso de la placa se apaga al final de ciclo, abrir la tapa y volver a cerrarla para iniciar el segundo

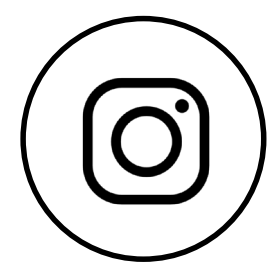
ELABORACIÓN

ciclo). Verter la mezcla de arroz y kimchi y dejar que se cocine.

- Step 3** Mientras el gofre se cocina, cascar un huevo en una sartén caliente en la que previamente se habrá calentado el aceite de sésamo, las semillas de sésamo y la salsa Chili Crispy.
- Step 4** Al cabo de unos minutos, agregar la salsa de soja. Cocer a temperatura media hasta que el huevo esté crocante en los bordes (si no se quiere dar vuelta el huevo, se lo puede tapar para que se cocine mejor).
- Step 5** Guarnecer el gofre con el huevo, la salsa Sriracha y la cebolla verde. Como opción para hacer el plato más sabroso, agregar las verduras en escabeche o agregar más kimchi.

HUEVO y ANGUILA

sobre *verduras y arroz*



Nomadic Traysah

@nomadictraysah

Un plato con marcado sabor umami preparado con arroz sobrante y un delicioso huevo frito.

INGREDIENTES

PARA 1 PERSONA

15 ml	de aceite de girasol o de oliva
120 g	de arroz sobrante
1	diente de ajo picado
70 g	de espinacas y setas salteadas

INGREDIENTES

PARA 1 PERSONA

100 g de salsa Eel

1 huevo

6 g de Furikake

ELABORACIÓN

- Step 1** Calentar el arroz por separado en el microondas (entre 60 y 90 segundos) cubierto con una servilleta húmeda de papel para evitar que se seque. Reservar. Realizar este procedimiento 3 minutos antes de servir a la mesa.
- Step 2** En la primera sartén, saltear el ajo picado con las espinacas y las setas sobrantes a fuego medio/bajo hasta que empiece a humear.
- Step 3** En una sartén aparte, agregar la salsa eel y cocerla a fuego medio/bajo (no dejar que se pegue). Lo ideal es utilizar una sartén antiadherente, pero, si no fuera posible, rociar/untar con aceite la superficie de cocción para evitar que el pescado se pegue o se queme.
- Step 4** Retirar las verduras de la primera sartén, agregar una cucharada de aceite y cascar el huevo dentro. Cocer el huevo de manera que la clara quede completamente cocida,

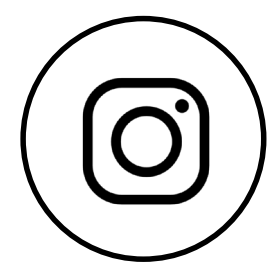
ELABORACIÓN

manteniendo la consistencia de la yema como se prefiera. Yo la prefiero líquida, porque me parece que es la consistencia que mejor combina con el arroz.

- Step 5** Poner en un bol primero el arroz y después las verduras. Verter la salsa de anguila. Raspar la sartén con una espátula de silicona para que no quede salsa en el fondo: este ingrediente es muy importante para que el plato salga bien.
- Step 6** Cuando el huevo esté listo, pasarlo suavemente al bol y rociar con furikake. Dejar asentarse el plato entre 30 y 60 segundos y, luego, a disfrutarlo.
- Step 7** Los cubiertos quedan a discreción de quien cocine, pero creo que los palillos son útiles para crear la combinación perfecta entre arroz y huevo. El plato debe tener una combinación de texturas perfectamente equilibradas. Si te parece que es preciso agregar sal, usa la salsa de soja, pero con moderación.

RAVIOLES

a la *Norma*



Rita Monforte

@rita_masterchef11

De la pulpa a la piel, aquí te mostramos cómo usar las berenjenas para reducir al mínimo los desperdicios y maximizar el sabor.

INGREDIENTES

PARA 6 PERSONAS

2	berenjenas
100 g	de requesón fresco
a gusto	queso parmesano

INGREDIENTES

PARA 6 PERSONAS

MASA

- 300 g** de harina 00
- 3** huevos
- 20 g** de polvo de berenjenas

SALSA DE TOMATES CHERRY

- 300 g** de tomates cherry
- 200 g** de tomate Pachino
- 1** diente de ajo
- a gusto** Aceite EVO
- a gusto** sal, pimienta, albahaca
- a gusto** salmuera de las anchoas

SALSA DE REQUESÓN SALADO

- 200 g** de requesón fresco salado
- 100 g** de nata

ELABORACIÓN

Step 1 **Para la salsa**

Colocar aceite en una sartén bastante grande y rehogar el ajo en camisa. Agregar los tomates (pelados), sal, pimienta, una cucharadita de la salmuera de anchoas y algunas hojas de albahaca.

Cocer durante 15 minutos.

Step 2 **Para el relleno de la pasta**

Cocer la berenjena al vapor sin piel durante 35 minutos. Procesar con una hoja de albahaca, una cucharada de requesón fresco, una cucharadita de queso parmesano, sal y pimienta.

Step 3 **Para el polvo de berenjena**

Desecar la cáscara a 60°C durante entre 8 y 12 horas y agregarla a la masa de los ravioles.

Step 4 **Para los chips de berenjena**

Cortar la piel de las berenjenas en tiras y freírlas a 160°C.

Step 5 **Para la salsa de requesón**

Derretir a baño maría el requesón salado y agregar la nata. Reducir la salsa.

ELABORACIÓN

Step 6 Para los ravioles

Batir los huevos por separado y verterlos de a poco en un bol, con la harina y el polvo de berenjenas, mientras se mezcla.

Seguir mezclando en el bol hasta que la masa se despegue de los bordes, y pasar entonces a una mesa de trabajo.

Seguir amasando hasta que la consistencia se vuelva suave. Envolver la masa en un papel film y dejar reposar 30 minutos.

Una vez pasado ese tiempo, dividir el bollo por la mitad y extender la primera mitad con el palo de amasar espolvoreándola con harina hasta obtener una lámina de masa alargada y rectangular.

Pasar por la máquina para hacer pasta reduciendo cada vez más el grosor de los rodillos hasta llegar a aproximadamente entre 1 y 2 mm de grosor. Repetir el procedimiento con el otro bollo.

Con las dos láminas obtenidas y cortadas con cuchillo, distribuir el relleno en una de las dos láminas, dejando aproximadamente 3 cm de distancia entre un relleno y otro. Cubrir con la segunda lámina y coincidir los bordes, aplastando con los dedos.

ELABORACIÓN

Con una rueda cortadora, cortar los ravioles.

Step 7 **Cocción de los ravioles**

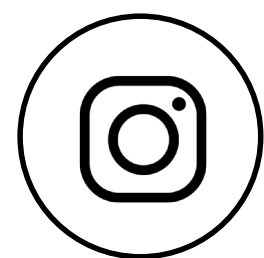
Poner una olla con abundante agua salada sobre el fogón: el agua solo debe apenas hervir, de lo contrario, la pasta podrá romperse. El tiempo de cocción es de aproximadamente 3 minutos.

Una vez que los ravioles empiezan a flotar, pasarlos a una sartén con un poco de mantequilla, agregar la salsa de tomates, la salsa de requesón salado y las tiras de piel de berenjenas fritas.

Decorar con algunas hojas de albahaca.

RISOTTO

cero desperdicios



Ciccio Giuliano

@cicciogiuliano82

De los espárragos no se desperdicia nada, y en esta receta cada parte contribuye a dar un sabor y una textura diferentes al plato.

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

RISOTTO

320 g	de arroz Vialone Nano
900 g	de caldo de cocción de los espárragos
6 g	de sal

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

- 15 g** de mantequilla fresca
- 150 g** de puntas de espárragos

OBLEAS DE ESPÁRRAGOS

- 40 g** de desperdicios de espárragos cocidos procesados
- 30 g** de harina 00
- 10 ml** de aceite EVO
- 1 g** de sal

CREMA DE ESPÁRRAGOS

- 300 g** de espárragos
- 900 g** de agua
- 15 ml** de aceite EVO
- 2 g** de sal

NIDOS DE ESPÁRRAGOS DESHIDRATADOS

- 100 g** de hojas de desperdicios de espárragos al vapor

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

SALSA DE REQUESÓN CON TOMILLO

150 g	de requesón fresco de oveja
100 g	de nata fresca
2 g	de tomillo fresco

ELABORACIÓN

Step 1 Para el *risotto*

Tostar el arroz en seco y luego comenzar a cocer con el caldo de cocción de los espárragos.

Cuando falten 6 minutos para terminar de cocción, agregar la crema de espárragos y salar según sea necesario.

Mantecar en frío con la mantequilla fresca.

Step 2 Para las obleas de espárragos

Mezclar los ingredientes y esparcir sobre una placa de silicona o sobre papel de horno.

Hornear en horno precalentado con superficie cubierta por papel de horno a 180°C durante aproximadamente 13 minutos.

ELABORACIÓN

Step 3 Para la crema de espárragos

Hervir los espárragos en agua durante aproximadamente 20 minutos o hasta que se hayan cocido completamente.

Pasar por agua con hielo. Luego, procesar con aceite y con los demás ingredientes.

Filtrar separando los desperdicios por reutilizar y reservar la crema de espárragos para el *risotto*.

Step 4 Para los nidos de espárragos

Blanquear las hojas de espárragos y secarlas con papel absorbente para alimentos.

Luego, crear nidos y deshidratarlos hasta que queden crocantes.

Step 5 Para la salsa de requesón con tomillo

Mezclar el requesón con la nata y el tomillo.

Calentar en microondas y mezclar bien.

Filtrar con un colador fino y dejar entibiar.

Step 6 Emplatado

Disponer un cucharón de *risotto* sobre el plato y dejar que se abra en rayos.

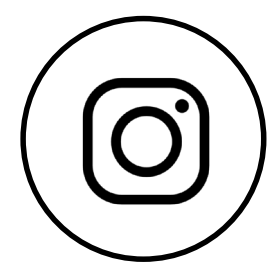
ELABORACIÓN

Decorar con puntas de espárragos salteadas en aceite EVO, la salsa de requesón, los nidos deshidratados y las obleas.

Definir con algunas hojas de tomillo fresco.

Servir caliente.

INFUSIÓN *y* *tortitas* de *plátano*



Sabrina Pignataro

@delizieeconfidenze

El desayuno es la comida más importante del día, y qué mejor que comenzar sin desechar ni una sola parte del plátano.

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA

INFUSIÓN DE PLÁTANO

300 g de agua sin gas

cáscara de 1 plátano

1 rama de canela

INGREDIENTES

PARA 1 PERSONA

TORTITAS DE PLÁTANO

- 1** plátano maduro
(la pulpa)
- 2** cucharaditas de harina
integral (o de avena)
- 1** cucharadita de sirope de
arce
- 1** cucharadita de aceite de
semillas
- 1** clara de huevo
- ¼** cucharadita de polvo
para hornear
- a gusto** canela en polvo

ELABORACIÓN

Step 1 Para la infusión de plátano

Refregar la cáscara del plátano con bicarbonato y enjuagarla con agua fresca.

Pelar el plátano y reservar la pulpa. En una olla profunda, verter el agua, la canela y la cáscara de plátano.

Calentar hasta llevar a ebullición, retirar del fuego y dejar entibiar.

ELABORACIÓN

Filtrar y beber así como está o bien endulzando a gusto.

Step 2 Para las tortitas de plátano

En un bol, pisar con un tenedor la pulpa de la fruta reservada hasta que quede una crema.

En otro recipiente, batir ligeramente la clara y unirla a la crema de plátano. Mezclar bien.

Agregar la harina, el aceite, el sirope de arce y la pizca de levadura junto con la canela. Mezclar bien hasta obtener una mezcla suave y homogénea, sin grumos.

Step 3 Calentar una placa antiadherente para tortitas o bien aceitar con una sartén y calentar a fuego medio.

Verter un cucharón de mezcla a la vez, con el fuego al mínimo y cubriendo con tapa.

Cocer cada tortita durante entre 2 y 3 minutos, hasta que comiencen a formarse burbujas en la superficie y se empiecen a despegar solas de los bordes.

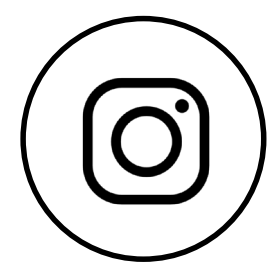
Con la ayuda de una espátula o de la misma tapa, dar vuelta la tortita sin romperla y dejar que se cocine del otro lado otros 2 minutos.

ELABORACIÓN

Continuar de esta manera hasta acabar toda la mezcla.

Step 4 Servir las tortitas aún calientes. Distribuir el sirope de arce por la superficie o espolvorear con azúcar glas justo antes de comerlas.

Lasaña de **BRÓCOLI**



Micaela Castellino

@chez_mik_79

Una lasaña cremosa y llena de sabor con el brócoli entero como protagonista.

INGREDIENTES **PARA 4 PERSONAS**

-
- | | |
|--------------|---|
| 250 g | de láminas para lasaña sin gluten (preferiblemente frescas) |
| 1 | brócoli entero (peso medio entre 500 y 600 g) |
| 500 g | de salsa bechamel con harina integral sin gluten |

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

100 g	de queso parmesano rallado
a gusto	aceite EVO
a gusto	sal y pimienta

ELABORACIÓN

Step 1 Lavar muy bien el brócoli y separar las puntas del tallo.

Cortar el tallo en dados, teniendo cuidado de quitar solo las partes externas más duras.

Rehogar los dados en una sartén con unas cucharadas de aceite EVO, hasta que estén bien cocidos. Sazonar con sal y pimienta a gusto.

Cocer con la sartén tapada, para que el vapor producido durante la cocción ayude a que no se seque demasiado el brócoli. Si se secara, agregar algunas cucharadas de agua durante la cocción.

Una vez listos, verter en un vaso de procesadora por inmersión y procesar hasta obtener una crema.

Si la crema resultara demasiado densa, agregar un poco de agua a temperatura ambiente.

ELABORACIÓN

Step 2 Continuar con las puntas del brócoli, rehogándolas en la sartén, como hicimos antes con los tallos. Cocer hasta que comiencen a deshacerse.

Mezclar en un único recipiente la crema de tallos, las puntas y la salsa bechamel con harina integral sin gluten. Mezclar bien hasta obtener una crema homogénea.

Probar y corregir de sal y pimienta si fuera necesario.

Si la crema resultara demasiado densa, agregar agua tibia hasta obtener la consistencia deseada.

Step 3 Si se usan lasañas frescas, que no requieren precocción en agua, es mejor utilizar una crema más ligera.

Si, en cambio, se utilizan láminas que requieren precocción en agua, optar por una crema más densa.

Precalentar el horno en modalidad ventilada a 170°C.

En una bandeja de 20x30 cm, comenzar a intercalar las láminas de pasta sin gluten con la crema de brócoli y la crema de bechamel y queso parmesano rallado a gusto, hasta agotar todos los ingredientes.

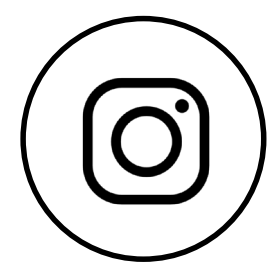
ELABORACIÓN

Una vez que se llegue a la última capa, espolvorear con abundante queso parmesano para que el gratinado superficial resulte más consistente.

Step 4 Cocinar en horno precalentado, en el nivel intermedio del horno, entre 25 y 30 minutos. Controlar bien la cocción, utilizando un tenedor para comprobar la consistencia de las láminas. Apagar el horno cuando las láminas resulten suaves y el gratinado, de color marrón.

Dejar entibiar antes de cortar en porciones y servir.

Panqué de **ZANAHORIA**



Romina Manzanarez

@romina.manzanarez

Zanahorias, sobrante del extractor... ¡y el juego está hecho!

INGREDIENTES **PARA 6 PERSONAS**

-
- | | |
|------------|----------------------------|
| 2 | taza de hojuelas de avena |
| 1 ½ | taza de leche de almendras |
| 1 | taza de harina integral |
| 1 | cucharada de canela |

INGREDIENTES

PARA 6 PERSONAS

½	cucharada de nuez moscada
¼	de cucharada de sal rosada
1 ½	bicarbonato
½	taza de aceite de oliva
3	huevos
⅓	de taza de azúcar morena
2	tazas de bagazo de zanahoria
1	cucharada de extracto de vainilla
½	taza de almendras picadas

ELABORACIÓN

- Step 1** Remojar la avena con la leche de almendras.
- Step 2** Mientras se remoja, picar las almendras y juntar los ingredientes secos: harina, canela, bicarbonato, nuez moscada y sal.

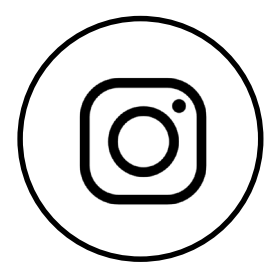
ELABORACIÓN

- Step 3** A la avena remojada agregar aceite de oliva, huevos, azúcar, bagazo de zanahoria y el extracto de vainilla.
- Step 4** Vertir la mezcla en un molde empapelado o con mantequilla y harina. Agregar las almendras arriba como decoración.
- Step 5** Hornear por 45 minutos a 185°C.
- Step 6** Dejar enfriar y a disfrutar.

Pappardella rellena

CON crema DE guisantes

Y sepias salteadas



Arianna D'Amico

@atuttocibogram

De los desechos de guisantes nace un plato increíblemente sabroso que no puedes dejar de probar.

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

RELLENO DE GUISANTES

500 g de guisantes

200 g de vainas

30 g de mantequilla

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

- 1** cebolla
- Hielo

PAPPARDELLA

- 400 g** de harina 00
- 3** huevos
- 100 g** de vainas en polvo

SEPIAS

- 4** sepias
- Perejil
- Aceite EVO

ELABORACIÓN

Step 1 Para el relleno de guisantes

Sacar los guisantes de las vainas y reservar estas últimas.

Hervir los guisantes en agua y luego pasarlos por hielo o agua bien fría. Lavar las vainas y pasarlas por un extractor para obtener el zumo.

ELABORACIÓN

En una sartén, rehogar la cebolla con la mantequilla y agregar los guisantes y un poco del zumo obtenido de las vainas.

Cocer a fuego medio hasta que los guisantes estén cocidos.

Dejar entibiar y procesar hasta obtener una crema.

Step 2 Para la *pappardella*

Verter los huevos en un bol con la harina y, con un tenedor, ir rompiéndolos y amalgamando la harina de a poco.

Amasar con las manos hasta obtener una masa homogénea. Pasar a una mesa de trabajo y seguir amasando algunos minutos.

Envolver la masa en un papel film y dejar reposar 30 minutos.

Una vez pasado ese tiempo, cortar un trozo de masa, enharinar con sémola y extender con un palo de amasar o con una máquina para hacer pasta hasta obtener una lámina fina.

Step 3 Para las sepias

Plimpiar las sepias y reservar la tinta. Cortar las sepias en tiras, enjuagar con agua corriente y marinar en aceite y perejil picado.

ELABORACIÓN

Rehogar las sepias en una sartén junto con el jugo en el que se han marinado. Reservar el caldo.

Step 4 Para el relleno de la *pappardella*

Verter la crema de guisantes en una manga pastelera y distribuir en el centro de la lámina de masa en toda su longitud.

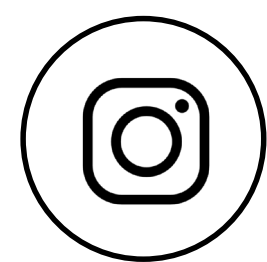
Doblar la lámina por la mitad y sellar los bordes con los dedos.

Enrollar la *pappardella* sobre sí misma y sellar bien los extremos.

Step 5 Cocer la *pappardella* en agua hirviendo con sal. Colar con una espumadera y colocar en un plato decorado con una pincelada de tinta de sepia.

Condimentar con las sepias rehogadas y servir.

Crema **DE** *polenta* *y champiñones*



Selina Cucuruzan

@la_pizzaiola_pazza

¿Qué se puede hacer con polenta sobrante y la piel de una berenjena? He aquí la receta para verdaderos gourmets.

INGREDIENTES **PARA 1 PERSONA**

Polenta sobrante	Semillas de papaya
Caldo vegetal, a gusto	Ajo
Sal	Aceite EVO
Champiñones	Aceite de fritura
Piel de una berenjena	Perejil

ELABORACIÓN

Step 1 Colocar la polenta sobrante en un procesador y agregar caldo vegetal de a poco, hasta alcanzar una consistencia cremosa. Condimentar con sal.

Step 2 Lavar los champiñones y cortarlos en láminas.

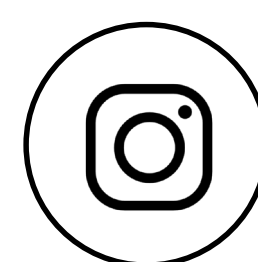
En una sartén, dorar un diente de ajo y luego agregar los champiñones y cocinarlos bien.

Step 3 Lavar y secar la berenjena y quitarle la piel.

Calentar el aceite de fritura y freír la piel unos segundos.

Step 4 Emplatar decorando con hojas de romero y semillas de papaya (después de haberlas lavado con agua corriente).

Macafame



Massimiliano Guaiana

@caparoccia

El pan duro es el protagonista de esta torta tradicional de la zona de Vicenza, en Italia.

INGREDIENTES **PARA 4 PERSONAS**

TORTA

250 g de pan duro

200 g de azúcar

80 g de mantequilla
ablandada

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

4	huevos medianos
100 g	de uvas pasas
80 g	de avellanas
100 g	de manzana
150 g	de harina de maíz
1 l	de leche
	Aroma de ron
cáscara	de ½ limón

QUENELLES

40 g	de azúcar
5 g	de miel
20 g	de maicena
75 g	de nata

DECORACIONES DE AZÚCAR

150 g	de azúcar
150 g	de agua

ELABORACIÓN

Step 1 Para la torta

Cortar en trozos el pan seco, sumergirlo en leche y dejarlo en la nevera 10 horas. Pasar el pan por un colador para escurrirlo y obtener 200 g de leche que servirá para las quenelles.

Agregar el azúcar al pan remojado y, en un bol, amalgamar bien todo hasta obtener una masa blanca y uniforme. Agregar la cáscara rallada del limón y el aroma de ron y batir con batidor de varillas.

Agregar un huevo a la vez.

Cortar la manzana a gusto, agregar las uvas pasas maceradas en agua tibia previamente, las avellanas, la mantequilla y, por último, la harina.

Enmantecar un molde de torta de 26 cm y verter la mezcla. Hornear a 190°C en horno estático durante 50 minutos.

Dejar enfriar.

Step 2 Para las quenelles

Calentar la leche, el azúcar y la miel, agregar la maicena tamizada con un batidor de varillas a fuego bajo y dejar enfriar.

Montar la nata y unir ambas mezclas.

ELABORACIÓN

Step 3 Para las decoraciones de azúcar

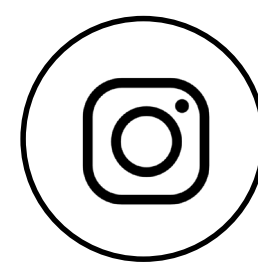
En una olla pequeña de fondo grueso cocinar a 170 grados el azúcar con el agua hasta que la mezcla resulte densa.

Verter el caramelo sobre papel de horno o en un silpat, extendiéndolo en forma de ondas sobre la superficie.

Arrugar el papel a gusto y dejar enfriar. Luego, romper en láminas el caramelo.

Step 4 Servir las porciones de torta decorando con las quenelles y las decoraciones de azúcar.

Salsa **CON CORTEZA** **DE** *queso*



Izia Vivot

@voyage_a_poele

La corteza de queso, ¿se come o no?
Absolutamente sí, y es capaz de regalar un
sabor único.

INGREDIENTES **PARA 6 PERSONAS**

10 g	de vino blanco
¼	de caldo vegetal
1	diente de ajo
1	cebolla

INGREDIENTES

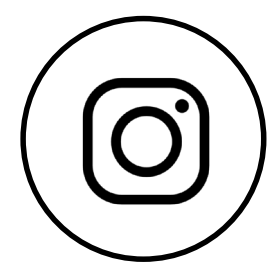
PARA 6 PERSONAS

½	cucharadita de nuez moscada
	Tomillo
150 g	de nata
100 g	de corteza de queso
	Sal y pimienta

ELABORACIÓN

- Step 1** Cortar en dados la corteza de queso.
- Step 2** Pelar y picar la cebolla y el ajo.
- Step 3** Derretir la mantequilla en una cacerola y agregar la cebolla, el ajo y el tomillo. Sofreír mezclando continuamente.
- Step 4** Agregar el vino blanco y seguir cocinando hasta la evaporación, sin dejar de revolver.
- Step 5** Cuando las cebollas se hayan dorado, agregar el queso cortado en trozos. Incorporar la nata mezclando hasta obtener un compuesto homogéneo. Sazonar con nuez moscada, sal y pimienta.
- Step 6** Servir enseguida, mientras la preparación está caliente, para acompañar carnes rojas, pastas o patatas hervidas.

CROQUETAS **DE** *calabacines*



Audrey Coste

@travels_and_cooking

Esta es una receta antidesperdicios, ideal cuando los calabacines ya no están tan frescos ni bonitos de ver.

INGREDIENTES **PARA 4 PERSONAS**

-
- | | |
|--------------|--|
| 100 g | de queso emmental rallado |
| 1 | cebolla |
| 1 | cucharadita de curry |
| 400 g | de calabacines sobrantes o demasiado viejos para comer |

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

- 2 huevos
- 130 g de copos de avena
- Pimiento de Espelette

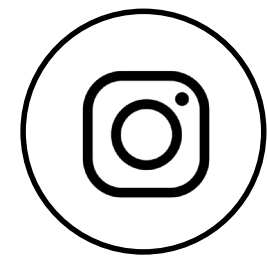
ELABORACIÓN

- Step 1** Sofreír la cebolla y el curry con dos cucharadas de aceite de oliva.
- Step 2** Mezclar los calabacines, los huevos y los copos de avena.
- Step 3** Agregar el queso, 3 pizcas de sal y 2 pizcas abundantes de pimiento de Espelette.
- Step 4** Armar bolitas y aplastarlas levemente.
- Step 5** Cocer a 180°C entre 25 y 30 minutos.

Milhojas de PAN DURO *y tomate*



Dominique Crenn



@dominiquecrenn

Casi un tercio del pan producido cada año se desperdicia: 240 millones de millones de rebanadas. Con esta receta de inspiración italiana Dominique Crenn, la primera cocinera americana con tres estrellas Michelin, del Atelier Crenn y el Petit Crenn de San Francisco nos ofrece una oportunidad de imaginar con pan algo diferente.

Una mayonesa vegana, pan tostado, tomates y pan rallado se transforman en un elegante y delicioso milhojas. “*Nunca tires el pan duro, utilízalo y haz algo delicioso*”, dice Crenn.

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

CRUMBLE

- 1** chalota
- 2** dientes de ajo
- 50 g** de pan rallado
- a gusto** flor de sal
- a gusto** pimienta de Espelette

LECHE DE SOJA INFUSIONADA

- 1** rebanada de pan duro de masa madre
- 1** tomate (la pulpa)
- 250 g** de leche de soja (sin azúcar)
- a gusto** pimienta de Espelette
- a gusto** sal

MAYONESA VEGANA

- 40 g** de mostaza de Dijon
- 130 g** de leche de soja (infusionada)
- Aceite de oliva
- 5 g** de albahaca (picada)

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

TOMATE SUNGOLD

1	tomate cherry (maduro)
10 g	de shiro
10 g	de aceite de oliva
10 g	de zumo de limón
a gusto	sal
a gusto	pimienta de Espelette

ELABORACIÓN

Step 1 Para el crumble

Cortar con una mandolina el ajo y la chalota y freírlos hasta que estén dorados.

Mezclar la miga de pan con el ajo y la chalota fritos (picados).

Condimentar con la flor de sal y la pimienta de Espelette.

Step 2 Cocer y secar el tomate y añadir el pan tostado. Verter la leche, llevarla a ebullición y dejarla infusionar durante unos minutos. Pasar por un chino y reservar.

ELABORACIÓN

Step 3 **Para la mayonesa vegana**

Emulsionar la mostaza y la leche de soja con el aceite (mitad y mitad) hasta que la mayonesa espese y añadir la albahaca picada.

Step 4 **Para el tomate Sungold**

Escaldar los tomates durante 30 segundos en agua hirviendo y a continuación pasarlos por agua helada.

Dejarlos marinar con el resto de los ingredientes.

Step 5 **Para decorar**

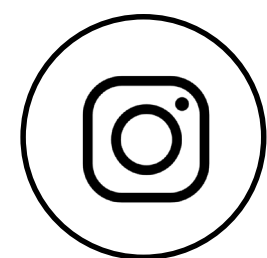
Colocar los tomates sobre la primera rebanada de pan y verter la mayonesa sobre los tomates. Añadir el crumble y cubrirlo con otra rebanada de pan tostado.

Rematar con unas hojas de albahaca fresca.

PAN VIEJO CON *taramasalata* DE *huevas* DE *vieiras*



Sat Bains



@satbains1

Esta receta es de Sat Bains, uno de los chefs más conocidos del Reino Unido, famoso en todo el mundo por su infinita creatividad y su enfoque de la buena mesa sin florituras. “*Cada ingrediente tiene potencial para estar en lo más alto*”, dice Bains. Aquí utiliza el pan duro con un toque de elegancia propio de su restaurante con dos estrellas Michelin, Sat Bains with Rooms, en Nottingham, Inglaterra.

Convirtiendo el pan duro en galletas fritas, ligeras y crujientes, cubiertas con una taramasalata umami ahumada de vieiras, su aperitivo es perfecto y demuestra que el pan realmente es oro.

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

TUILE DE MASA MADRE

500 g de agua

250 g de pan rallado

10 g de sal

TARAMASALATA

200 g de huevas de vieira

40 g de pan blanco

20 g de leche

1 huevo

2 dientes de ajo, pelados

10 g de Tabasco

30 g de zumo de limón

400 ml de aceite de girasol

100 ml de aceite de oliva

ELABORACIÓN

Step 1 Para la tuile de masa madre

Tostar el pan y convertirlo en pan rallado.

Llevar el agua a ebullición y añadir el pan rallado tostado y la sal.

Cocer a fuego medio hasta obtener una papilla espesa (normalmente alrededor de 30 minutos).

Extender la mezcla finamente sobre un silpat y secar en el horno durante 12 horas a 65 grados (asegúrate de que la masa quede seca y quebradiza).

Darle la forma deseada.

Poner una sartén con aceite a 220 grados centígrados y freír las tostadas fritas durante 10 segundos; se hincharán enseguida, así que ten cuidado con las salpicaduras de aceite. Sacar del aceite y escurrir sobre papel de cocina.

Reservar hasta que se necesiten.

Step 2 Para la Taramasalata

Ahumar las vieiras durante una hora. Remojar el pan en la leche y reservar 10 minutos.

Introducir las huevas de vieira ahumadas, el pan en remojo, el huevo

ELABORACIÓN

y el ajo en un robot de cocina y mezclar hasta obtener una pasta homogénea.

Añadir poco a poco el aceite de oliva y a continuación el aceite de girasol. Terminar añadiendo el tabasco y el zumo de limón.

Reservar hasta que se necesite.

Step 3 Para las huevas de vieira secas

Limpiar las huevas y secarlas en un horno a 80°C durante 24 horas.

Reservar en un recipiente hermético hasta que se necesiten.

Step 4 Presentación

Introducir la taramasalata en una manga pastelera.

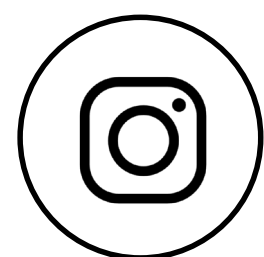
Echar sobre las tostadas y colocarlas con cuidado.

Rallar por encima la vieira seca y servir.

La *Zanahoria* que quería ser **PASTA**



César Troisgros



@cesar.troisgros

Casi la mitad de las hortalizas producidas a nivel mundial se desperdicia. Esta receta de César Troisgros, chef de cuarta generación de la legendaria familia Troisgros, es una ingeniosa manera manera de utilizar los desechos de zanahoria para preparar una ensalada de pasta salada, dulce y umami.

Elegante y terrosa gracias a los cítricos y la picante de la harissa, es una forma sencilla de dar una segunda vida a sus restos de zanahoria, elevándolos al nivel de una estrella Michelin.

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

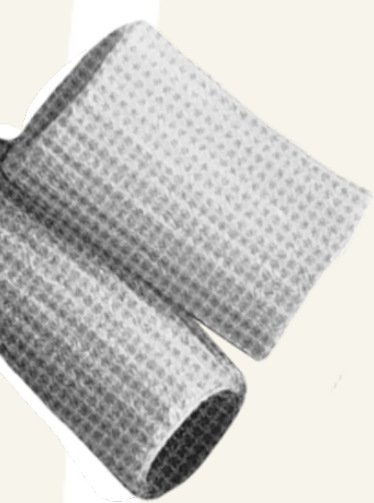
- 500 g** de sobras y peladuras de zanahorias
- 2** dientes de ajo frescos
- 20 g** de harissa casera, hecha con pulpa de limones en conserva y chile en polvo
- 2** ramas de salvia
- 1** limón
- 1** chorrito de aceite de oliva
- 1 l** de mantequilla clarificada

ELABORACIÓN

- Step 1** Calentar la mantequilla clarificada a 130°C, y freír las peladuras de zanahoria hasta que queden doradas y crujientes.
- Escurrir y secar inmediatamente.
- Step 2** Cortar los ajos, freírlos en la misma olla y escurrirlos inmediatamente.
- Step 3** Tomar las hojas de salvia, freír también hasta que queden crujientes y escurrir inmediatamente.
- Step 4** Disponer las zanahorias condimentadas con harissa, limón, aceite de oliva y los chips de ajo y salvia.
- Step 5** Servir inmediatamente y comer con pinzas.



DESCUBRE OTRAS
ideas anti-desperdicio **EN**
FINEDININGLOVERS.ES



「★」 FINE DINING
L LOVERS

BY S.PELLEGRINO & ACQUA PANNA