

# RECETAS DE APROVECHAMIENTO





# ÍNDICE

01. Sobras: pan

Minipizzas 4 estaciones

02. Sobras: fruta

Tarta de manzana

03. Sobras: verduras

Empanada de atún

04. Sobras: pescado

Pastel de puerros y salmón

05. Sobras: pollo

Agujas de pollo

## MINIPIZZAS 4 ESTACIONES

Si te ha sobrado pan de molde:

### INGREDIENTES

Para la masa:

- Rebanadas de pan de molde (Una por cada minipizza)
- Salsa de tomate
- Queso mozzarella
- Orégano
- Champiñones
- Aceitunas
- Bacon
- Anchoas

### ELABORACIÓN

Recortar el pan en forma de círculo, con la ayuda de un cortapastas redondo o un vaso.

Extender las bases sobre la bandeja del horno y ponerlas a tostar en el grill un minuto.

Girar las bases.

Cubrirlas con la salsa de tomate y el queso. Colocar el resto de ingredientes encima y espolvorear con orégano.

Introducir en el horno a altura media con el grill encendido hasta que se funda el queso y se hagan los ingredientes.



# TARTA DE MANZANA

Formas de aprovechar la fruta:

## INGREDIENTES

- 250 g de hojaldre
- 5 huevos
- 100 g de harina
- 1 l de leche
- Canela
- Manzanas (3)

## ELABORACIÓN

Calentar la leche junto con la canela para que se infusione. (reservar un poco de leche en frío)

Mientras se calienta la leche, batir los huevos con el azúcar, la harina y la leche frías reservada.

Cuando la leche esté infusionada, pasar la mezcla de huevos, azúcar, harina y leche por un chino y verterla sobre la leche caliente.

remover enérgicamente hasta que hierva. Ponerlo en un bol y dejar enfriar en la nevera. Introducir en una manga pastelera.

Estirar el hojaldre y pinchar con un tenedor en el centro. Extender la crema pastelera.

Pelar las manzanas en láminas y repartirlas por el hojaldre, encima de la crema. Hornear a 220°C durante 20 minutos.



# EMPANADA DE ATÚN

Ideas para aprovechar las verduras:

## INGREDIENTES

- 1 paquete de hojaldre
- Sobras de atún con pimientos y piparras
- 1 tomate
- 1 huevo

## ELABORACIÓN

Precalentar el horno a 200°C

Hervir el huevo durante 15 minutos.

Abrir las latas de atún, escurrir el aceite y poner todo en una sartén.

Añadir el tomate lavado y picado. Condimentar con sal y pimienta.

Añadir el huevo cocido y picado.

Extender el hojaldre y cortar en círculos. Repartir el relleno sobre cada uno, doblar por la mitad y cerrar bien las esquinas.

Colocar las empanadas sobre una bandeja de horno y barnizar con yema de huevo y / o agua.

Hornear durante 15 minutos.



# PASTEL DE PUERROS Y SALMÓN

Receta para aprovechar pescado:

## INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1/4 de leche
- 100 ml de nata
- 2 puerros
- Salmón
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

En un recipiente, poner los huevos, batirlos un poco y añadir la nata, la leche y la pimienta.

Cortar los puerros en rodajas, estofarlos y añadir al preparado anterior.

Desmigalar el salmón y añadirlo.

Mezclar todo bien y verter en un molde previamente forrado con film transparente para evitar que se pegue.

Meter al horno durante 25 minutos a 160°C.

Dejar reposar y desmoldar en una fuente en la que se vaya a servir.



# AGUJAS DE POLLO

Ideas para aprovechar pollo::

## INGREDIENTES

- 1 plancha de hojaldre
- 130 g de carne de pollo asado
- 2 huevos duros
- 1/2 cebolla
- 1 taza y media de leche
- 1 cucharada de harina
- sal y pimienta
- 2 cucharadas de AOVE

## ELABORACIÓN

Pelar y picar la cebolla menuda y trocear el pollo bien fino.

Pochar la cebolla en una sartén a fuego medio. Cuando esté transparente, apartar del fuego, echar la harina y remover hasta que queden bien integrados.

Añadir un chorrito de leche sin parar de remover, devolver al fogón y agregar el resto de la leche. Salpimentar mientras se remueve.

Cuando tenga un poco de espesor, y antes de que rompa a hervir, añadir el pollo y remover bien. Apagar el fuego.

Pelar y picar los huevos duros para añadirlos a la bechamel. Reservar para más tarde.



# AGUJAS DE POLLO

Ideas para aprovechar pollo::

## ELABORACIÓN

Estirar el hojaldre con el rodillo hasta que alcance los 2 mm de grosor.

Recortar unos rectángulos. Forrar los moldes apretando con la yema de los dedos las esquinas de unión entre la pared y el fondo.

Recortar las puntas que sobren de arriba a ras del molde.

Rellenar con la bechamel del pollo.

Precalentar el horno a 180°C y hornear 40 - 45 minutos.

Dejar enfriar y servir.







**INTUR**   
restauración colectiva