

RECETES

per no llençar res



Tinc la satisfacció de presentar-vos *Receptes per no llençar res*, un recull de propostes d'aprofitament alimentari que ha elaborat la Xarxa d'Escoles de Badalona per a la Sostenibilitat (XES-Bdn) sota la coordinació de l'Ajuntament de Badalona i en col·laboració amb l'associació de restauradors Forquilla Badalona. Aquesta iniciativa de la XES-Bdn, que està integrada pels centres educatius de la ciutat que compten amb el distintiu d'Escola Verda, neix per celebrar el 10è aniversari de l'organització i amb la finalitat de convertir-se en un manual de referència per aprofitar millor el menjar.

Dins d'aquest llibre podeu trobar dos grans apartats: un que inclou recomanacions i consells per evitar el malbaratament alimentari, i un altre amb diferents receptes, seleccionades segons la tipologia de menjar que es vol aprofitar i els diferents tipus de plats que es poden cuinar (aperitius, primers plats, postres, d'entre altres). Les receptes, que han estat dissenyades per les comunitats educatives de les escoles participants, s'han revisat des de Forquilla Badalona. La implicació de l'associació de restauradors ha permès que aquesta eina compti amb una visió més professional per treure el màxim profit a les diferents propostes culinàries. La feina conjunta ha donat com a resultat un receptari de gran qualitat i cal agrair i

posar en valor l'esforç de tothom qui ha participat perquè aquest projecte s'hagi pogut materialitzar i sigui a dia d'avui una realitat.

Per a la nostra ciutat és un orgull poder comptar amb un gran nombre de centres educatius adherits al programa "Escoles Verdes" i amb una xarxa com la XES-Bdn, que afavoreix l'intercanvi d'experiències entre els centres educatius badalonins i promou la participació i la implicació en la millora de la sostenibilitat en diferents àmbits de la vida. Aquest llibre és una mostra més de la gran tasca que s'està portant a terme des de les nostres escoles i instituts per afrontar els nous reptes i els valors de la sostenibilitat. I és també un projecte ambiciós per sensibilitzar la població de la problemàtica del malbaratament alimentari i de les conseqüències mediambientals que se'n deriven.

Us animo a gaudir d'aquest receptari i a continuar avançant, amb accions com aquesta, en el respecte del nostre entorn. Entre tots i totes hem de fer de Badalona una ciutat més amable, compromesa i respectuosa amb la sostenibilitat i el medi ambient.

Xavier Garcia Albiol
Alcalde de Badalona

Des de la Xarxa d'Escoles de Badalona per a la Sostenibilitat (XES-Bdn) treballem cada dia per millorar la sostenibilitat dels nostres centres i educar en els valors mediambientals. Cada any duem a terme una acció conjunta entre tots els centres de la Xarxa amb l'objectiu de fer visible la nostra feina i sensibilitzar sobre alguna temàtica ambiental.

Enguany, la nostra Xarxa celebra el 10è aniversari i és per això que, malgrat les dificultats que ens ha plantejat la crisi sanitària del coronavirus, hem volgut materialitzar en aquest llibre el treball que vam iniciar ja el curs passat. Un treball, tant de mestres com d'alumnes, que s'ha centrat en la problemàtica del malbaratament alimentari i els impactes ambientals que comporta. Fruit d'aquesta feina, hem après que un terç dels aliments que es produeixen al món acaben a les escombraries, quantitat suficient per posar fi quatre vegades a la fam mundial! A Catalunya aquest xifra arriba al 40% i la major part d'aquest malbaratament es produeix a les llars. Quan malbaratem el menjar, doncs, no només estem llençant a les escombraries els diners, sinó també tots els recursos utilitzats per produir-lo: aigua, terra, biodiversitat, pinso, combustible, pesticides, emissions de CO₂, etc. Per tant, aprofitar bé els aliments comporta beneficis econòmics, socials i ambientals.

Per tal de sensibilitzar sobre aquesta problemàtica, i amb l'objectiu d'oferir una eina que serveixi d'ajuda a l'hora d'aprofitar millor el menjar, hem elaborat aquest llibre. Totes les receptes que s'hi recullen les han aportat els alumnes, les famílies i els mestres dels diversos centres que formen part de la xarxa. Amb aquest llibre no només volem fomentar l'aprofitament del menjar sobrant, sinó també oferir eines per evitar el malbaratament alimentari. És per això que a les primeres pàgines trobareu una sèrie de consells que han estat proposats, consensuats i il·lustrats pels alumnes de les Escoles Verdes de Badalona. Així mateix, per ajudar-vos a triar les receptes, hem creat la secció "Què vols aprofitar?", en la qual podeu cercar quina recepta es pot cuinar en funció del tipus d'aliment que vulgueu aprofitar.

Esperem que gaudiu del nostre recull i us resulti una eina útil i inspiradora per evitar el malbaratament del menjar a la vostra llar.

Bon aprofitament!

Xarxa d'Escoles de Badalona per a la Sostenibilitat
Àrea de Medi Ambient i Sostenibilitat
Àmbit de Territori i Sostenibilitat
Ajuntament de Badalona

De res serveix estudiar la nostra pròpia història si no aprenem del que s'ha fet malament, però, sobretot, del que s'ha fet bé en el passat.

El concepte de reciclar, que sembla quelcom nou i actual, no és propietat de les noves generacions. Precisament en el nostre passat, i encara ara a gran part del món, sempre s'havia buscat de reutilitzar les coses i els productes amb l'objectiu de donar als diners invertits un major valor i al producte, una vida més llarga.

Pel que fa al menjar, no és diferent, i en èpoques en què els bens i les matèries primeres escassejaven, les nostres àvies havien après a estirar els aliments per poder cuinar cada dia per a la família. Un parell de generacions enrere, la majoria de famílies només tenien pollastre a taula el dia de Nadal. D'aquest pollastre es faria el caldo i la carn d'olla del dia 25, i dels sobrants i els menuts es farien canelons per Sant Esteve. En el dia a dia, del pa dur es feia pa amb tomàquet, sopes de pa o farina de galeta per a les croquetes. Res anava a les escombraries o es feia malbé sense que es fes servir.

Avui, la conscienciació general dels límits dels recursos de la terra ens ha obert els ulls i ens ha fet veure com d'important és recuperar aquell

coneixement que passava de mares a filles i que es traduïa en plats que durant dècades han alimentat tot un país.

A cuina, els xefs i restauradors també posem el nostre granet de sorra intentant que la rotació dels productes sigui l'adequada, les compres siguin proporcionades i la vida útil dels productes sigui la més llarga possible, sempre mantenint-ne la qualitat.

Petits gestos que han de servir perquè les noves generacions aprenguin a valorar i a respectar allò que la Terra ens dona. Aquest llibre de receptes és el resultat de com d'interessats estan els petits badalonins per fer d'aquest, un món millor. Gràcies a tots ells!

Ricard Vila
Membre de Forquilla Badalona



Consells per prevenir el malbaratament alimentari	8
Què vols aprofitar?	13
Aperitius, entrants, acompanyaments i salses	17
Plats principals	37
Postres	51
Crèdits i llistat de receptes en ordre alfabètic	60

○ Consells per prevenir el malbaratament alimentari





1// PLANIFICA'T BÉ A L'HORA D'ANAR A COMPRAR

Revisa els aliments que encara tens a casa, fes un menú setmanal i després fes la llista dels aliments que necessites.



2// COMPTE AMB LES OFERTES

Un cop als comerços compra allò que realment necessites, no et deixis influenciar per les ofertes!



3// ATENCIÓ A LA DATA DE CADUCITAT

Para atenció a la data de caducitat en comprar: aquells productes que planifiques consumir en pocs dies poden tenir una data de caducitat curta, mentre que els productes que necessitis per a més endavant hauran de tenir-la més llarga.



4// COMPRA A GRANEL

Sempre que puguem, compra a granel: així podràs mesurar de manera més ajustada els aliments i triar productes amb una aparença no tan perfecta però igualment bons. A més, podràs reduir la generació de residus si portes el teu propi envàs!



5// A CASA, ORGANITZA BÉ ELS ALIMENTS

Un cop a casa, conserva els aliments de manera correcta i col·loca més a l'abast del rebost o la nevera aquells que caduquin abans.



6// COMPTE AMB LES QUANTITATS

A l'hora de menjar el que cuines, ajusta la quantitat que poses al plat al que realment et menjaràs.



7// NO LLENCIS LES SOBRES

Tot el menjar sobrant es pot congelar per consumir més endavant o conservar en carmanyoles a la nevera si es guarda durant un temps més curt.



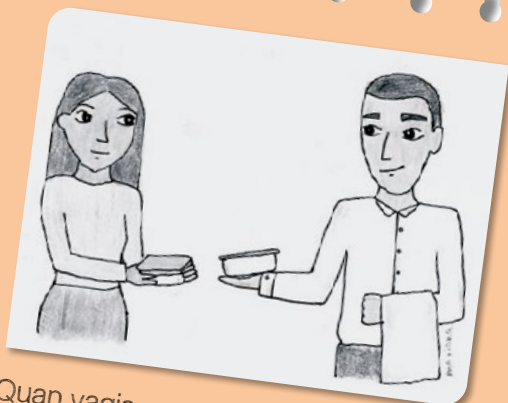
8// CUINA RECEPTES D'APROFITAMENT

Pots fer receptes d'aprofitament per utilitzar les restes dels àpats o per aprofitar aquelles parts dels aliments que normalment es descarten. Fer conserves, com ara melmelades, amb la fruita madura també és una molt bona opció!



9// ESTALVIA AMB LES NOVES INICIATIVES

Actualment estan sortint un munt de noves possibilitats i iniciatives per evitar el malbaratament: per exemple, per mitjà d'algunes app com "TooGoodToGo" o "weSAVEeat" pots comprar menjar sobrant de comerços, restaurants i hotels a preus reduïts.



10// EMPORTA'T EL QUE T'HA SOBRAT

Quan vagis a un restaurant, no et descuidis de demanar, per emportar-te'l, el menjar que no t'hagis pogut acabar!

Per triar la teva recepta, busca el tipus d'aliment que vols aprofitar amb l'ajuda d'aquestes icones:



Verdura



Peix



Cereals



Llegums



Carn d'au



Productes elaborats o processats



Fruita



Carn vermella

Aprofita	Recepta	Pàg.
Pell de patata	Xips de pell de patata amb maionesa de <i>wasabi</i>	17
Fulles de la pastanaga	Pesto amb fulles de pastanaga	18
Tomàquet	Salsa de tomàquet de l'hort	19
Verdura cuita o crua	Cuscús de verdures	20
Verdura cuita o crua	Hamburguesa vegetal	37
Verdura cuita o crua	Truita – crep de verdures	38
Bròquil cuit	Bròquil saltat	21
Calçots cuits i salsa de calçots	<i>Coulant</i> de calçots	22
Brou, espàrrecs i pa sec	Crema de carbassa i espàrrecs	23
Verdura cuita i pa sec	Mandonguilles de verdura	39
Pa sec	Migas	24
Pa sec	Sopes d'all	25
Pa sec	Pa d'herbes	26
Pa sec	Sopes de pa, ceba i pomesà	27
Pa sec	Pollastre arrebossat a l'aroma de farigola	40

Aprofita	Recepta	Pàg.
Pa sec 	Torrades de Santa Teresa (<i>Torrijas</i>)	51
Pa sec i pell de la taronja  	Púding de pa dur	52
Ou batut i farina de galeta (sobrant d'un arrebossat) 	Truita de farina de galeta	28
Cigrons de l'escudella i pa sec  	Hummus de <i>cocido</i>	29
Cigrons de l'escudella 	Hamburgueses de cigrons	41
Arròs a la cassola  	Arròs a la cassola amb ceba i carbassó	42
Arròs bullit i carn cuita   	<i>Arancini</i> , les croquetes d'arròs sicilianes	30
Pasta cuita i pollastre rostit  	Galets saltats a la <i>pollastrina</i>	43
Pollastre rostit i altres  	Pasta de full amb pollastre	31
Pollastre del brou 	Croquetes de pollastre amb formatge blau	32
Parts descartades del porc 	Feijoada	44
Carn 	Pasta a l' <i>aprofittata</i>	45
Carn 	<i>Burritos</i> a la catalana	46
Carn d'olla  	Croquetes de carn d'olla	33
Carn d'olla  	<i>Ropa Vieja</i>	47
Pa sec, embotits i verdura cuita o crua  	Pan pizza	34
Verdura, carn, peix i embotit    	Arròs tres delícies sorpresa	48
Verdures cuites o crues, peix i carn   	Coca de recapte	35
Carn, verdura i peix    	Empanades	49
Fruita madura 	Batut multifruïtes	53
Fruita madura 	Truita dolça de fruita	54
Fruita madura 	Juguem amb la fruita	55
Plàtan i maduixa 	Batut de plàtan i maduixa	56
Fruita madura 	Gelat de fruita madura i xocolata	57
Maduixa 	Batut de maduixes i musli	58
Torró 	Crema de torró i xocolata	59





*Aperitius, entrants,
acompanyaments
i salses*



Xips de pell de patata amb maionesa de wasabi



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

↪ 400 g de pell de patata

Altres ingredients

↪ Oli d'oliva
↪ Sal i pebre

Per a la maionesa de wasabi:

↪ 1 ou
↪ 250 cl d'oli de gira-sol
↪ Mig gra d'all
↪ 1 rajolí de suc de llima
↪ Sal i pebre
↪ 1 culleradeta de pasta de wasabi

Descripció de la recepta

1. Abans de començar, renteu-vos bé les mans amb aigua i sabó.
2. Renteu bé les pells de patata que us han sobrat i assequeu-les.
3. En un bol, barregeu les pells de patata amb pebre, sal i oli d'oliva.
4. Esteneu les pells de patata a sobre d'una safata de forn i deixeu-les daurar al forn durant 20 minuts a 200°C.
5. Mentrestant, elaboreu la maionesa de wasabi triturant amb la batedora l'ou, l'oli, mig gra d'all, un rajolí de suc de llimona i una mica de sal i pebre.
6. Afegiu la pasta de wasabi a la maionesa i barregeu bé.
7. Emplateu les xips i poseu la salsa en un bol per separat.

Observacions sobre la recepta

Condimenteu el bol de maionesa amb julivert.



Pesto amb fulles de pastanaga



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

- ↪ Les fulles d'un manat de pastanagues ecològiques

Altres ingredients

- ↪ 25 g de fruits secs (ametlla, avellanes, pinyons,...)
- ↪ 250 ml d'oli d'oliva verge extra
- ↪ 50 g de formatge parmesà

Descripció de la recepta

1. Separeu les fulles de les pastanagues i renteu-les bé.
2. Poseu en el got de la batedora tots els ingredients i tritureu fins que quedi una salsa homogènia on es notin els trossets de fruits secs.

Observacions sobre la recepta

El pesto de pastanaga podeu servir-lo amb pasta, arròs, a sobre d'una torrada, amb unes verdures saltades, per amanir una amanida, etc.



Salsa de tomàquet de l'hort



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

- ↪ Excés de tomàquets de l'hort (5-7 tomàquets madurs)

Altres ingredients

- ↪ 1 ceba
- ↪ 1 gra d'all
- ↪ 4 pastanagues
- ↪ Sal
- ↪ Sucre
- ↪ Oli d'oliva

Descripció de la recepta

1. Peleu i piqueu la ceba, l'all i les pastanagues.
2. Renteu els tomàquets i ratlleu-los o bé tritureu-los sense pell.
3. En una paella amb oli, sofregiu la ceba i l'all fins que es dori.
4. Afegiu el tomàquet i la pastanaga amb una cullerada petita de sal i una mica de sucre.
5. Deixeu-ho coure a foc mig remonent de tant en tant durant aproximadament 20 minuts.
6. Tritureu amb la batedora, deixant la barreja el més fina possible.

Observacions sobre la recepta

Si afegiu al final un manat d'alfàbrega fresca us donarà un toc d'allò més italià.

Aquesta salsa es pot fer servir per una gran varietat de plats.

Si heu tingut una collita molt abundant, podeu fer conserves de la salsa envasant-la en un pot de vidre i escalfant-la al bany maria 20 minuts.



Cuscús de verdures



Recepta tradicional
del Nord d'Àfrica

Ingredients d'aprofitament (4 persones)

↪ Sobres de verdura o amanida del dia anterior

Per exemple:

↪ 1 pastanaga

↪ 1 albergínia cuita

↪ 1 pebrot

↪ 5 espàrrecs verds

↪ 100 g de xampinyons

↪ 4 fulls d'enciam

↪ Mig cogombre

↪ Un quart de tomàquet vermell

Altres ingredients

↪ 250 g de cuscús

↪ Un raig d'oli d'oliva verge

↪ Sal

↪ Un rajolí de vinagre

Descripció de la recepta

1. Coeu el cuscús amb aigua o brou de verdures durant 10 minuts a foc baix i amb un dit de líquid per sobre el gra de cuscús.
2. Talleu en trossos ben petits les sobres de verdura o amanida que voleu aprofitar. En el cas de les verdures, es poden saltar en una paella amb oli perquè quedi més gustós.
3. Barregeu en una safata aquests ingredients amb el cuscús.
4. Salpebreu al gust i afegiu un raig d'oli i una mica de vinagre.
5. Emplateu per tenir un cuscús ben bo!

Observacions sobre la recepta

Aquesta és una recepta per aprofitar les restes de verdures d'un altre àpat i podeu fer les combinacions que vulgueu.

També podeu afegir diferents espècies com el curry o la canyella.

El coriandre queda molt bé en aquesta recepta.



Bròquil saltat



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

↪ 500 g de bròquil bullit

Altres ingredients

↪ 150 g de bacon

↪ 5 grans d'all

↪ Oli

↪ Sal (al gust)

Descripció de la recepta

1. Trossegeu els grans d'all i salteu-los a la paella amb oli.
2. Trossegeu el bacon i salteu-lo a la paella juntament amb l'all.
3. A continuació afegiu el bròquil bullit d'aprofitament a la paella i barregeu-lo amb la resta d'ingredients tot ajustant el punt de sal.
4. Emplateu com a plat sencer o com a acompanyament.

Observacions sobre la recepta

S'hi poden afegir espècies diverses al gust.



Coulant de calçots



Recepta tradicional
de Catalunya

Ingredients d'aprofitament (4 persones)

Sovint quan fem una calçotada ens sobren calçots, en aquest cas ens han quedat calçots amb la seva salsa i patates al caliu, així que ens disposem a fer un coulant de calçots amb:

- ↪ 15-20 calçots
- ↪ 2 patates al caliu grans
- ↪ 200 g de salsa romesco

Altres ingredients

- ↪ 2 ous
- ↪ Sal
- ↪ Pebre
- ↪ Nou moscada

Descripció de la recepta

1. Peleu els calçots i les patates i talleu-ho tot en trossets.
2. Poseu-ho en una batedora de got junt amb els dos ous i afegiu-hi sal, pebre i nou moscada.
3. Bateu fins que quedi una pasta.
4. Poseu la pasta en 4 motllos rodons petits desemmotllables omplint fins a la meitat. Feu un forat al mig i afegiu-hi la salsa romesco. Finalment, cobriu amb la pasta fins a omplir el motlle.
5. Coeu al forn a 180°C durant 20 minuts o fins que estigui daurat.

Observacions sobre la recepta

També ho podeu cuinar tot en un sol recipient però llavors quedarà com un pastís i no com un *coulant*, però és bo igual!



Crema de carbassa i espàrrecs



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

- ↪ 1 litre i mig de brou de coure les patates pel puré del dia abans
- ↪ La part blanca i dura d'un manat d'espàrrecs
- ↪ 4 llesques de pa sec

Altres ingredients

- ↪ 1 ceba tendra
- ↪ 300 g de carbassa
- ↪ 3 pastanagues
- ↪ 50 g de mantega

Descripció de la recepta

1. Peleu i netegeu bé la part blanca i dura dels espàrrecs que voleu aprofitar.
2. Peleu i tal·leu la carbassa, les pastanagues i la ceba en trossos petits.
3. Escalfeu el brou de patates que voleu aprofitar i porteu a ebullició.
4. Afegiu els ingredients i deixeu bullir durant 25 minuts.
5. Mentrestant, torreu el pa a la torradora.
6. Quan tot estigui ben bullit, tritureu les verdures.
7. Repartiu la crema en 4 bols.
8. Afegiu una mica de mantega i remeneu.
9. Per finalitzar, afegiu la torrada sobre la crema.

Observacions sobre la recepta

Podeu afegir formatge ratllat, una mica de pebre, etc.



Migas



Recepta tradicional
d'Espanya

Ingredients d'aprofitament (4 persones)

- ↪ 500 g de pa de pagès sec (d'un o dos dies abans)

Altres ingredients

- ↪ 200 g de xoriço
- ↪ 200 g de cansalada
- ↪ 2 pebrots verds
- ↪ 8 grans d'all
- ↪ Oli d'oliva verge
- ↪ Aigua i sal

Descripció de la recepta

1. Ratlleu o trossegeu el pa sec en trossos ben petits.
2. Humitegeu el pa amb una mica d'aigua amb sal (no ha de quedar amarat).
3. Peleu els alls i trossegeu el xoriço, la cansalada i el pebrot.
4. Fregiu els alls, el xoriço i la cansalada i reserveu.
5. En el mateix oli, fregiu els pebrots i reserveu.
6. En el mateix oli, fregiu el pa a foc lent remenant contínuament fins que el pa quedi disgregat, daurat i cruixent.
7. Afegiu els ingredients que havíeu reservat i cuineu-ho tot junt durant un parell de minuts.

Observacions sobre la recepta

Aquesta recepta s'anomena també "migas de pastor" perquè era un plat nutritiu i fàcil de transportar pels pastors.

Queda molt bo acompanyat d'una mica de raïm.



Sopes d'all



Recepta tradicional
de Castella

Ingredients d'aprofitament (4 persones)

↪ 100 g de pa sec tallat a llesques fines

Altres ingredients

- ↪ 3 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- ↪ 5-6 grans d'all
- ↪ 2 cullerades de farigola en pols
- ↪ 1 l d'aigua
- ↪ 100 g de formatge de cabra
- ↪ 4 ous
- ↪ 2 porros
- ↪ 2 pebrots verds petits
- ↪ 50 g de sal

Descripció de la recepta

1. Peleu i lamineu els grans d'all.
2. Escalfeu l'oli d'oliva a foc lent en una cassola i enrossiu els alls.
3. Afegiu dues cullerades de farigola en pols i cobriu-ho tot amb aigua natural durant uns 20 minuts.
4. Torreu les llesques de pa i gratineu-les amb el formatge de cabra.
5. Finalment, afegiu a la cassola el pa, els porros, els pebrots, els ous i la sal i deixeu bullir durant mitja hora.

Observacions sobre la recepta

En comptes d'afegir els ous durant l'elaboració, també podeu fer ous durs i ratllar-los damunt les sopes a l'hora de servir.



Pa d'herbes



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

↪ 500 g de pa sec del dia abans

Altres ingredients

- ↪ Un rajolí d'oli d'oliva
- ↪ Herbes diverses: farigola, romaní, orenga, etc...

Descripció de la recepta

1. Enceneu el forn perquè es vagi escalfant a 180°C.
2. Agafeu el pa que us hagi sobrat del dia abans o dos dies, talleu-lo a llesques i després a quadrats petits més o menys de la mateixa mida.
3. Poseu paper de forn en una safata i diposeu-hi el pa tallat a sobre.
4. Ruixeu amb un rajolí d'oli d'oliva procurant que tots els trossets en rebin una mica.
5. Introduïu la safata al forn i aneu vigilant fins que el pa agafi un color una mica torrat.
6. Retireu el pa del forn i empolvoreu amb una barreja d'herbes ben esmicolada.
7. Torneu a posar al forn durant 1 minut més.
8. Traieu la safata del forn i espereu uns minuts a que es refredi una mica i ja estarà llest per menjar.

Observacions sobre la recepta

Si a algú no li agrada el gust de les herbes, es pot prescindir d'aquest ingredient, probablement li agradi el gust del pa amanit amb oli i torrat.

Podeu acompanyar aquesta recepta amb un puré de verdures.

Les herbes fresques també les podeu barrejar amb all i mantega tova. El pa en lloc de tallar-lo a trossos el podeu obrir per la meitat i farcir-lo amb la mantega d'all i herbes. Després li doneu un cop de forn de 5 minuts i estarà llest per menjar calentó.



Sopes de pa, ceba i parmesà



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

- ↪ 100 g de pa de pagès d'uns dies abans llescat i sec
- ↪ 800 ml de brou de verdures del dia anterior

Altres ingredients

- ↪ 1 ceba picada
- ↪ Oli d'oliva
- ↪ Parmesà ratllat al moment

Descripció de la recepta

1. Escalfeu en una cassola un raig d'oli d'oliva i sofregiu la ceba.
2. Afegiu el pa tallat a llesques primes i sofregiu-lo una mica.
3. Afegiu el brou de verdures, deixeu que faci xup-xup durant 10 minuts i aneu remenant de tant en tant.
4. Tritureu amb la batedora de mà fins que quedi ben fi.
5. Al moment de servir, afegiu per sobre el formatge parmesà ratllat.

Observacions sobre la recepta

Podeu emprar aigua en comptes de brou de verdures i pa de barra en comptes de pa de pagès. A l'últim moment podeu abocar un ou i remenar bé un cop tret del foc fins que qualli. En comptes d'usar la batedora de mà es pot emprar un remenador.



Truita de farina de galeta



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

En aquesta recepta aprofitarem els ingredients sobrants d'un arrebossat de carn:

- ↪ Ou batut
- ↪ Farina de galeta

Altres ingredients

- ↪ Oli
- ↪ Sal (al gust)

Descripció de la recepta

1. Barregeu els dos ingredients d'aprofitament (farina de galeta i ou batut) tot creant una massa densa.
2. Aboqueu la massa obtinguda en una paella.
3. Fregiu la massa pels dos costats donant-li forma de truita.
4. Un cop cuita, poseu la truita obtinguda uns minuts a sobre de paper absorbent per eliminar l'excés d'oli.
5. Emplateu com a acompanyament de la carn arrebossada o d'algun altre aliment.

Observacions sobre la recepta

Podeu afegir formatge ratllat o d'altres ingredients en el moment de preparar la massa per tal de donar-hi altres gustos.



Hummus de cocido



Recepta tradicional dels països àrabs de l'Orient Mitjà

Ingredients d'aprofitament (4 persones)

- ↪ 400 g de cigrons sobrants del cocido amb verdures (pastagana, ceba...)
- ↪ Llesques de pa sec (millor si és de sègol o de llavors)

Altres ingredients

- ↪ 1 culleradeta de *tahini*
- ↪ 1 gra d'all
- ↪ 1 llimona (suc)
- ↪ 1 culleradeta de comí mòlt
- ↪ 120 ml d'aigua o brou
- ↪ Sal al gust
- ↪ Pebre vermell
- ↪ 1 rajolí d'oli d'oliva

Descripció de la recepta

1. Tritureu els cigrons del cocido amb les seves verdures.
2. Afegiu-hi el *tahini*, l'all i el comí.
3. Feu suc de llimona i afegiu-lo a la barreja.
4. Tritureu de nou la barreja.
5. Afegiu aigua o brou fins aconseguir la consistència desitjada i rectifiqueu de sal.
6. Torreu les llesques de pa sec al forn per fer torradetes.
7. Serviu l'humus en un bol acompanyat de les torradetes i condimenteu amb pebre vermell i un rajolí d'oli d'oliva.

Observacions sobre la recepta

En comptes de torradetes, l'humus el podeu servir amb pa de pita calent o natxos. També el podeu acompanyar amb olives negres picades, pebrot rostit, brots germinats de ceba o ou de peix.



Arancini, les croquetes d'arròs sicilianes



Recepta tradicional
de Sicília

Ingredients d'aprofitament (4 persones)

- ↪ Sobres d'arròs bullit
- ↪ 2 costelles d'un dia de barbacoa

Altres ingredients

Per a la massa de les croquetes:

- ↪ 1 ceba
- ↪ Oli per fregir
- ↪ Sal
- ↪ Pebre vermell (*pimentón*)
- ↪ 200 g de formatge mozzarella
- ↪ 100 g de mantega

Per l'arrebossat:

- ↪ 300 g de farina i farina de galeta
- ↪ 2 ous

Descripció de la recepta

1. Piqueu la ceba i tal·leu les costelles a quadrats molt petits.
2. Escalfeu oli en una paella i, quan sigui ben calent, afegiu la ceba, la carn i l'arròs d'aprofitament.
3. Seguidament afegiu el formatge, la mantega, la sal, el pebre vermell i el pebre.
4. Deixeu coure uns 10 minuts remenant freqüentment.
5. Un cop es formi una pasta, poseu-la en un plat i deixeu-la refredar a la nevera uns 30 minuts.
6. Seguidament, tal·leu la massa a quadrets i doneu-li forma de croqueta.
7. Bateu els ous i poseu-los en un bol, igual que la farina.
8. Arrebosseu les croquetes amb la farina, l'ou i la farina de galeta.
9. Fregiu les croquetes en una paella amb abundant oli.

Observacions sobre la recepta

Podeu substituir la costella per un altre tipus de carn, com ara pit de pollastre, que tindrà menys calories i és bo igual.



Pasta de full amb pollastre



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

↪ Un quart de pollastre a l'ast trinxat

Altres ingredients

↪ 1 làmina de pasta de full
↪ 5 talls de pernil dolç
↪ 5 talls prims de formatge
↪ 1 ou

Descripció de la recepta

1. Estireu la làmina de pasta de full a sobre de paper de forn.
2. A la part central de la làmina poseu-hi una capa de formatge, una capa de pernil dolç i els trossos de pollastre a l'ast que voleu aprofitar. Aquests ingredients han d'ocupar aproximadament un terç del total de la massa.
3. Talleu la pasta de full que sobresurt per ambdós costats dibuixant tires obliqües d'uns 5 cm d'amplada.
4. Tanqueu la part central amb les tires de pasta de full, com si fos una trena.
5. Pinteu la pasta de full amb l'ou batut i coeu-la al forn a 200°C durant 20 minuts.

Observacions sobre la recepta

Si apreneu a treballar la pasta de full, qualsevol ingredient sobrant us pot servir per farcir l'elaboració.



Croquetes de pollastre amb formatge blau



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

- ↪ Un quart de pollastre de fer el brou

Altres ingredients

- ↪ Mitja ceba
- ↪ 50 grams de farina
- ↪ Un quart de litre de llet
- ↪ Una mica de sal i pebre
- ↪ 1 ou
- ↪ 50 g de mantega
- ↪ Pa ratllat
- ↪ Formatge blau

Descripció de la recepta

1. Talleu el pollastre a trossos ben petits i deixeu-lo preparat per utilitzar-lo més tard.
2. Escalfeu la mantega en una paella i afegiu la ceba picada.
3. Quan la mantega i la ceba agafin un color daurat, afegiu el pollastre, el formatge i una mica de sal i pebre.
4. Afegiu la farina i remeneu fins que quedi tot ben integrat.
5. A continuació, afegiu la llet fins obtenir una massa homogènia.
6. Deixeu refredar la massa.
7. Un cop estigui freda, formeu les croquetes fent formes ovalades amb la massa i arrebosseu-les amb ou i pa ratllat.
8. Finalment, fregiu-les en oli ben calent i col·loqueu-les en un plat amb unes estovalles de paper perquè s'absorbeixin l'excés d'oli.

Observacions sobre la recepta

Podeu servir les croquetes amb una mica d'amanida al vostre gust.



Croquetes de carn d'olla



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

- ↪ 350 g de carn d'olla
- ↪ 120 ml de brou d'olla

Altres ingredients

- ↪ Mitja ceba
- ↪ 1 cullerada de mantega
- ↪ Mig dau de concentrat de pollastre (tipus "Avecrem")
- ↪ 50 g de farina
- ↪ 200 ml de llet
- ↪ 1 ou
- ↪ Farina de galeta

Descripció de la recepta

1. Esmicoleu la carn i piqueu la ceba.
2. Poseu al foc en una paella la mantega i la ceba. Quan comenci a ser transparent, afegiu el dau de concentrat de pollastre esmicolat. Tot això sense deixar de remenar.
3. Incorporeu la carn i barregeu-ho tot bé.
4. Afegiu la farina i cuineu-la uns minuts perquè perdi el gust de cru.
5. Afegiu la llet i el caldo.
6. Quan comenci a borbotellar retireu la massa resultant del foc i col·loqueu-la en un recipient tapat amb paper film de manera que aquest toqui la barreja. Deixeu refredar.
7. Un cop fred agafeu petites porcions i doneu-li forma de croqueta amb dues culleres.
8. Arrebosseu les croquetes primer amb ou batut i després amb farina de galeta.
9. Fregiu-les en una paella amb abundant oli i col·loqueu-les en un plat amb paper absorbent per eliminar l'excés d'oli.
10. Emplateu i ja les tindreu llestes per menjar!



Pa pizza



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

- ↪ Pa dur
- ↪ Restes d'embotits
- ↪ Restes de verdures

Altres ingredients

- ↪ Salsa de tomàquet
- ↪ Mozzarella ratllada
- ↪ Tonyina
- ↪ Olives

Descripció de la recepta

1. Talleu el pa dur en llesques d'aproximadament un dit cadascuna d'elles.
2. Afegiu una mica de salsa de tomàquet per sobre de les llesques.
3. A continuació afegiu, al gust, tots aquells aliments que vulgueu aprofitar de la nevera: pernil dolç, botifarra blanca, *pepperoni*, xampinyons, olives, formatge, xoriço, tonyina, pebrot...
4. Afegiu *mozzarella* ratllada per sobre per donar-li consistència de pizza.
5. Finalment, coeu al forn uns 8-10 minuts a 180°C fins que el formatge s'hagi fos.

Observacions sobre la recepta

Com a ingredients podeu emprar tot allò que vulgueu aprofitar i us vingui de gust.



Coca de recapte



Recepta tradicional
de Catalunya

Ingredients d'aprofitament (4 persones)

Qualsevol ingredient que recapteu per la cuina us servirà de "recapte" per posar a sobre de la coca.

- ↪ Mig carbassó
- ↪ Mitja ceba i albergínia
- ↪ 7-8 cirerols (tomàquets cherry) madurs

Altres ingredients

Per a la massa:

- ↪ 150 ml d'aigua
- ↪ 300 g de farina
- ↪ 75 ml d'oli d'oliva verge extra
- ↪ 1 culleradeta de sal

Descripció de la recepta

1. Poseu l'aigua (tèbia), l'oli i la sal en un bol i aneu-hi incorporant la farina a poc a poc, tot barrejant amb una cullera.
2. Quan la massa estigui lligada passeu-la a una superfície plana amb farina i amasseu-la uns 10 minuts fins que obtingueu una pasta elàstica.
3. Feu-ne una bola i deixeu-la reposar durant uns 15 minuts, coberta amb un drap humit.
4. Renteu els ingredients que vulgueu aprofitar i tal·leu-los a rodanxes o a tires ben fines. Amb això ja teniu el recapte per a sobre de la coca.
5. Poseu la massa a la plata del forn sobre d'un paper de forn amb una mica d'oli. Estireu-la fins deixar-la ben fina i amb forma de rectangle arrodonit amb les vores més gruixudes.
6. Poseu el recapte a sobre la coca, afegiu un rajolí d'oli d'oliva i enforneu-ho a 180°C durant uns 35 minuts. Durant l'enfornat podeu afegir oli perquè no s'assequin els vegetals.

Observacions sobre la recepta

Variant de massa: per obtenir una massa més esponjosa i no tan cruixent, feu sevir farina de força i llevat fresc i deixeu-la reposar 2 hores fins que dobli el seu volum.

Variant d'ingredients d'aprofitament: el recapte també pot portar restes d'escalivada, de tonyina, de sardines, d'anxoves, de salsitxes o de botifarra. Pràcticament qualsevol producte de la terra i de temporada que tinguem a la nevera.

Plats

Principals





Hamburguesa vegetal



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

Es tracta de fer hamburgueses vegetals amb les restes que tinguem a la nevera.

- ↪ 400 g de verdura (poden ser verdures barrejades)

Altres ingredients

- ↪ 150 g d'algun tipus de farina (arròs, espelta, blat, ...)
- ↪ 1 ou
- ↪ Sal i pebre
- ↪ Oli d'oliva verge extra

Descripció de la recepta

1. Tritureu la verdura fins que quedi tot ben picat (la millor opció és utilitzar un robot de cuina).
2. Un cop estan llestes les verdures, afegiu la farina i seguiu triturant.
3. Afegiu també l'ou i barregeu-ho tot.
4. Deixeu reposar la massa a la nevera perquè agafi consistència.
5. Un cop passat un temps, traieu la massa de la nevera i aneu fent boles en forma d'hamburguesa.
6. Poseu oli a la paella i aneu daurant les hamburgueses per tots dos costats.
7. Un cop daurades, ja estaran llestes.

Observacions sobre la recepta

Es tracta de "buidar" la nevera i no llençar res quan tingueu restes de menjar d'altres àpats.

També podeu fer croquetes i anar experimentant amb diferents farines. Si utilitzeu farina sense gluten, també serà un plat apte per a celíacs.



Truita – crep de verdure



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

Sobres de verdura del dia anterior, per exemple:

- ↪ Mongeta tendra
- ↪ Xampinyons
- ↪ Pebrot
- ↪ Bròquil
- ↪ Patata

Altres ingredients

- ↪ Oli
- ↪ Sal
- ↪ 4 ous
- ↪ Formatge ratllat (*cheddar* o *mozzarella*)

Descripció de la recepta

1. Agafeu la verdura sobrant, passeu-la per la paella amb una mica d'oli i reserveu.
2. Bateu els ous i afegiu-hi sal al gust.
3. Poseu els ous batuts a la paella i espereu a que quallin.
4. Col·loqueu les verdures a sobre la truita, afegiu el formatge ratllat per lligar-ho tot i plegueu per la meitat com si fos una crep.

Observacions sobre la recepta

Una altra opció, si entre les verdures teniu patata cuïta per aprofitar, és fer una truita rodona amb més ous, com si d'una truita de patates es tractés.



Mandonguilles de verdura



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

- ↪ Verdures sobrants d'altres plats (per exemple del caldo)
- ↪ 4 cullerades grosses de pa sobrant del dia anterior ratllat (si no en tenim podem fer servir farina de galeta comprada)

Altres ingredients

- ↪ Pebre
- ↪ Orenga
- ↪ Sal
- ↪ 1 ou
- ↪ Farina de blat (o altres farines substitutives)

Descripció de la recepta

1. Agafeu la verdura que us hagi sobrat d'altres plats i aixafeu-la.
2. Barregeu la verdura amb un ou batut i el pa que hagi sobrat del dia anterior ratllat.
3. Afegiu una mica de pebre, sal i orenga.
4. Feu boletes amb la barreja obtinguda.
5. Passeu les mandonguilles per la farina.
6. Fregiu les mandonguilles a foc mig.

Observacions sobre la recepta

Aquestes mandonguilles es poden fer amb qualsevol tipus de verdura sobrant que tingueu per casa.



Pollastre arrebossat a l'aroma de farigola



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

- ↪ Pa sec que tingueu a casa per ratllar-ho i fer la base de l'arrebossat

Altres ingredients

- ↪ Oli d'oliva
- ↪ 1 ou
- ↪ 8 filets de pollastre
- ↪ Farigola seca
- ↪ Sal

Descripció de la recepta

1. Ratlleu el pa sec que tinguem per casa amb un ratllador i col·loqueu-lo en un plat fons.
2. Afegiu farigola seca al gust i una mica de sal i barregeu amb el pa ratllat.
3. En un bol apart, bateu l'ou molt bé.
4. Passeu els filets de pollastre per l'ou i després pel pa ratllat.
5. Fregiu el pollastre a la paella amb oli molt calent.
6. Una vegada fregit, col·loqueu el pollastre sobre paper de cuina absorbent perquè absorbeixi l'excés d'oli.

Observacions sobre la recepta

Per donar-hi un toc de distinció, podeu acompanyar el pollastre amb una salsa de mel i mostassa que es munta com una maionesa amb els següents ingredients: 2 ous, 200ml d'oli d'oliva, 1 cullerada de mostassa en gra, 2 cullerades de mel, una cullerada de cúrcuma, sal, pebre i oli d'oliva.



Hamburgueses de cigrons



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

↪ 400 g de cigrons sobrants del caldo o l'escudella

Altres ingredients

- ↪ Mig pebrot verd
- ↪ Mig pebrot groc
- ↪ 2 cebes petites
- ↪ 2 dents d'all
- ↪ Un polsim de sal
- ↪ Un grapat de julivert
- ↪ Pebre negre i vermell al gust
- ↪ Suc d'una llimona

Descripció de la recepta

1. Poseu els cigrons en un bol i afegiu un polsim de sal, una mica de pebre negre, pebre vermell, el suc d'una llimona i un bon raig d'oli d'oliva.
2. Tritureu ben fi amb una batedora.
3. Sofregiu en una paella el pebrot, la ceba i l'all.
4. Barregeu els cigrons tritursats amb el sofregit. Poseu-ho en un bol gran i tapeu-ho amb film transparent.
5. Deixeu-ho refredar dues hores a la nevera.
6. Feu boles de la mida d'una mandonguilla i aixafeu-les.
7. Passeu-les per la paella i tindreu un segon plat o un aperitiu deliciós!

Observacions sobre la recepta

Les podeu servir acompanyades d'una salsa de iogurt. També queden molt bé sucades amb salsa tzatziki.



Arròs a la cassola amb ceba i carbassó



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

↪ 100 g d'arròs a la cassola que us hagi sobrat

Altres ingredients

↪ 1 ceba

↪ 2 carbassons

Descripció de la recepta

1. Talleu la ceba ben petita i el carbassó a daus.
2. Fregiu la ceba a foc lent i, quan estigui enrossida, afegiu el carbassó.
3. Quan el carbassó i la ceba estiguin ben cuits, afegiu l'arròs a la cassola que voleu aprofitar i remeneu a foc lent perquè es barregin bé els ingredients.

Observacions sobre la recepta

Aquest arròs també permet aprofitar-lo amb qualsevol altre hortalissa que tingueu a casa. Per exemple, queda també molt bo substituint la ceba per un porro i el carbassó per un pebrot vermell i un de verd.

Si li afegiu una cullerada de mantega i un parell de cullerades de parmesà en pols al final, us quedarà un "rissoto d'aprofitament" boníssim.



Galets saltats a la pollastrina



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

- ↪ Galets sobrants
- ↪ Pollastre rostit sobrant

Altres ingredients

- ↪ Mitja ceba
- ↪ Oli
- ↪ Llet
- ↪ Sal
- ↪ Formatge ratllat

Descripció de la recepta

1. Coleu el galets sobrants de la sopa i reserveu el caldo pel vespre.
2. Separeu el pollastre dels ossos i la pell rostida, i talleu-lo a trossos petits.
3. Afegiu a una paella una mica d'oli i la mitja ceba tallada a trossets i deixeu que es dauri.
4. Afegiu el pollastre i remeneu uns 2 minuts.
5. Afegiu la pasta i deixeu que es dauri.
6. Tireu una mica de sal i llet i remeneu fins que quedi una mica espès.
7. Abans de servir, espoleu-hi una mica de formatge ratllat per sobre.

Observacions sobre la recepta

També es pot condimentar amb orenga i altres espècies.



Feijoada



Recepta tradicional
del Brasil

Ingredients d'aprofitament (4 persones)

Aquesta recepta brasilera utilitza parts habitualment descartades del porc:

- ↪ 2 orelles
- ↪ 1 peu
- ↪ 1 cua

Altres ingredients

- ↪ 300 g de fesol negre
- ↪ 1 ceba mitjana
- ↪ 200 g de botifarra i costella de porc
- ↪ Cansalada
- ↪ 2 grans d'all
- ↪ 1 fulla de llorer

Descripció de la recepta

1. Poseu els fesols en remull amb aigua freda durant 12 hores.
2. Netegeu la carn amb aigua i deixeu-la unes hores en remull.
3. Trossegeu i coeu la carn amb aigua de 20 a 25 minuts a foc ben fort.
4. Cuineu les mongetes amb el llorer durant 15 minuts a l'olla a pressió.
5. Fregiu la cansalada i, seguidament, afegiu els alls i la ceba.
6. Un cop fregit, tireu una cullerada del brou de les mongetes i deixeu que bulli.
7. Un cop cuinat barregeu-ho tot amb les mongetes i poseu-hi la botifarra picada.
8. Abaixeu el foc i deixeu-ho coure lentament (afegiu més aigua si cal, però sempre calenta).
9. Espereu fins que el brou s'espesseixi i la carn estigui ben tendra.
10. Corregiu de sal i si és bo, ja està a punt!

Observacions sobre la recepta

Aquesta recepta va sorgir durant els temps de l'esclavitud al Brasil. Els esclaus no tenien gaire menjar, de manera que aprofitaven les mongetes i les parts del porc habitualment descartades per cuinar la feijoada, una de les tradicions gastronòmiques més icòniques del Brasil.



Pasta a l'apofittata



Ingredients d'apofittament (4 persones)

Aquest plat de pasta està pensat per aprofitar restes diverses de carn cuïta que pugueu tenir per casa, que serviran per fer la salsa amb sofregit de ceba i tomàquet.

Altres ingredients

- ↪ 400 g de pasta
- ↪ Sal
- ↪ Mitja ceba
- ↪ Fulles d'alfàbrega fresca
- ↪ Olives
- ↪ Orenega
- ↪ Pebre negre

Descripció de la recepta

1. Talleu la ceba ben fina i ratlleu el tomàquet.
2. Escalfeu oli en una paella, aboqueu-hi la ceba i el tomàquet, i corregiu de sal.
3. Un cop el sofregit estigui ben fet, afegiu-hi les restes de carn ben trinxades i reserveu-lo.
4. Coeu la pasta amb aigua i sal.
5. Barregeu la pasta amb el sofregit i acabeu de passar per la paella.
6. Afegiu les fulles d'alfàbrega fresca, les olives i un polsim d'orenga i pebre negre per acabar millor la recepta.

Observacions sobre la recepta

Si no us convenç la salsa a base de tomàquet, una altra opció per aprofitar la carn és fer una "carbonara express", afegint al sofregit de ceba 250 ml de crema de llet, un parell de cullerades de parmesà ratllat i la carn trinxada.



Burritos a la catalana



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

Es tracta de fer burritos amb les restes de qualsevol mena de carn cuïta que tingueu per casa: pollastre rostit, salsitxes, bistec, etc.

Altres ingredients

- ↪ Tortillas mexicanes
- ↪ Enciam trinxat
- ↪ Tomàquets a daus
- ↪ Formatge *cheddar* ratllat
- ↪ Alvocat

Descripció de la recepta

1. Talleu la carn que voleu aprofitar en trossos molt petits, a tires o encenalls.
2. Escalfeu les tortillas mexicanes en una paella.
3. Farciu les tortillas amb la carn triturada, l'enciam, els daus de tomàquet, el formatge *cheddar*, l'alvocat i altres ingredients que vulgueu.

Observacions sobre la recepta

També ho podeu fer amb peix, amb restes de salmó fumat o amb tonyina.



Ropa Vieja



Recepta tradicional
de les Illes Canàries i Cuba

Ingredients d'aprofitament (4 persones)

Aquest plat d'aprofitament es basa en la utilització de les restes sobrants de carn d'olla.

En aquest cas són:

- ↪ Mig quilo de cuixes de pollastre
- ↪ Un tros de pernil
- ↪ Un tros de carn de vedella

Altres ingredients

- ↪ 2 cebes petites (o 1 de gran)
- ↪ Tomàquet fregit
- ↪ Sal

Descripció de la recepta

1. Talleu les restes de la carn d'olla i la ceba en trossos molt petits.
2. Afegiu sal a la carn.
3. Coeu el pollastre a la paella i espereu que es dauri.
4. Retireu el pollastre i coeu la ceba a la mateixa paella.
5. Quan la ceba estigui mig feta, afegiu-hi el pernil.
6. Quan la ceba i el pernil estiguin ben cuits afegiu-hi el pollastre i el tomàquet fregit.



Arròs tres delícies sorpresa



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

Restes de la nevera dels darrers dos dies.

En aquest cas són:

- ↪ 200 g de patata bullida
- ↪ 250 g de tonyina a la planxa
- ↪ 50 g de xampinyons fregits

Altres ingredients

- ↪ 200 g d'arròs basmati
- ↪ Orenga
- ↪ Oli d'oliva verge extra

Descripció de la recepta

- 1-Passeu l'arròs per aigua abundant per treure-li el midó.
2. Feu bullir l'arròs durant 10 minuts amb poca aigua i sempre amb tapadora.
3. Coleu i refresqueu amb aigua freda. Reserveu.
4. Talleu els ingredients d'aprofitament a daus o trossets petits. En el meu cas són: la tonyina, la patata i els xampinyons.
5. Barregeu tots el ingredients, juntament amb l'arròs, en un bol.
6. Afegiu una mica d'orenga perquè hi doni una mica de gust i un raig d'oli d'oliva verge extra.
7. Refregiu-ho tot amb oli ben calent i ja està preparat per servir-ho.

Observacions sobre la recepta

Els ingredients de la recepta variaran en funció de les restes que vulgueu aprofitar.

També se li pot posar una mica de salsa de soja i mel.

Són adequats també els fruits secs de tot tipus.



Empanades



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

La idea de les empanades és reaprofitar tota mena d'aliments per fer el farciment. Alguns exemples:

- ↪ Salsa de tomàquet de sofregit
- ↪ Ou dur
- ↪ Tonyina
- ↪ Carn
- ↪ Verdures

Altres ingredients

- ↪ 16 crestes
- ↪ 1 ou

Descripció de la recepta

1. Prepareu els ingredients que utilitzareu per a farcir les empanades. En aquest cas: 75 g de tomàquet sofregit, tonyina i l'ou dur del dia abans.
2. Barregeu-ho tot fins a formar una massa.
3. Agafeu una mica d'aquesta massa i aneu-la posant dins de les crestes.
4. Tanqueu les empanades i amb l'ajuda d'una forquilla pressioneu les vores perquè quedin ben tancades.
5. Bateu un ou i pinteu les empanades amb un pinzell.
6. Escalfeu el forn a 180°C.
7. Poseu les empanades a sobre d'un paper de forn.
8. Coeu les empanades dins del forn durant 15-20 minuts, o fins que estiguin daurades.

Observacions sobre la recepta

Les empanades es poden menjar fredes o calentes.

Postres





Torradetes de Santa Teresa (Torrijas)

Recepta tradicional de l'Europa Medieval

Ingredients d'aprofitament (4 persones)

- ↪ Pa sec que vulgueu aprofitar (per a 4 persones podeu fer unes 12 llesques)

Altres ingredients

- ↪ 1 branca de canyella
- ↪ 2-3 ous
- ↪ Sucre o panela
- ↪ 1 l de llet
- ↪ Oli d'oliva per fregir
- ↪ Pell de llimona i taronja

Descripció de la recepta

1. Llesqueu el pa sec.
2. Bulliu la llet amb la branca de canyella, dues cullerades de sucre i la pell de mitja llimona i/o taronja per aromatitzar.
3. Deixeu refredar la llet.
4. Suqueu generosament el pa amb la llet.
5. Bateu els ous i deixeu-los en un recipient a part.
6. Arrebosseu el pa sucacat amb la llet amb els ous batuts.
7. Fregiu les llesques de pa amb oli calent i poseu-les sobre paper de cuina absorbent.
8. Prepareu en un plat una barreja de canyella en pols i sucre.
9. Arrebosseu les llesques de pa amb aquesta barreja i llestos. Es poden menjar calentes o fredes!

Observacions sobre la recepta

Aquestes torradetes es poden menjar com a postres o per berenar i podeu acompanyar-les amb un got de llet de la que heu fet servir per sucari el pa.



Púding de pa dur



Recepta tradicional d'Anglaterra

Ingredients d'aprofitament (4 persones)

- ↪ Mitja barra de pa del dia anterior tallada a llesques fines
- ↪ Ratlladures de pell de taronja (aprofitades de taronges de suc)

Altres ingredients

- ↪ 4 ous
- ↪ 4 cullerades soperes de sucre
- ↪ Mig litre de llet
- ↪ Caramel líquid
- ↪ Una mica de canyella

Descripció de la recepta

1. Escalfeu a foc lent la llet amb la ratlladura de taronja i el sucre.
2. Retireu la barreja del foc quan comenci a bullir, afegiu-hi les llesques de pa dur i deixeu que s'amarin bé.
3. Escalfeu el forn a 220°C i poseu-hi una safata profunda amb aigua perquè bulli.
4. Mentrestant, bateu la barreja de llet i pa amb la batedora elèctrica.
5. Afegiu a la batedora els 4 ous i bateu de nou.
6. Aboqueu la mescla en un motlle on prèviament hauréu posat una capa fina de caramel líquid (entre mig dit i un dit) i empoleu amb una mica de canyella.
7. Poseu el motlle dins el forn a sobre de la safata amb aigua i deixeu coure a 180°C durant 45 minuts.
8. Comproveu que estigui ben cuit punxant amb un ganivet que haurà de sortir net.
9. Deixeu-ho refredar i poseu-ho a la nevera durant unes 5 hores.
10. Desemmotlleu el púding (amb l'ajuda d'un ganivet de punxa rodona) donant-li la volta al motlle sobre un plat.

Observacions sobre la recepta

En coure el púding, podeu cobrir-lo amb paper d'alumini per evitar que es torri massa.



Batut multifruïtes



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

↪ Qualsevol fruita madura que vulgueu aprofitar abans que es faci malbé

Altres ingredients

↪ Mig litre de llet d'arròs i coco

Descripció de la recepta

1. Peleu la fruita i talleu-la a trossos molt petits.
2. Aboqueu els trossos de fruita al got de la batedora i afegiu-hi la llet d'arròs i coco.
3. Bateu la barreja fins a aconseguir una consistència líquida. Si queda massa espès, afegiu-hi més llet.
4. Serviu en un got i ja us podeu prendre un batut deliciós!

Observacions sobre la recepta

Aquesta és una recepta per aprofitar la fruita que és molt madura. Podeu fer servir qualsevol fruita i fer les combinacions que vulgueu.

També podeu afegir canyella o unes gotes d'essència de vainilla.



Trita dolça de fruita



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

↪ Fruita madura

Altres ingredients

↪ 4 ous
↪ 1 culleradeta de sucre
↪ 1 culleradeta d'oli

Descripció de la recepta

1. Bateu els ous amb el sucre.
2. Renteu i peleu (si cal) la fruita i talleu-la a daus petits.
3. Barregeu la fruita amb els ous batuts.
4. Escalfeu una mica d'oli a la paella.
5. Aboqueu la barreja a la paella i amb una espàtula voltegeu-la perquè es faci per les dues cares.
6. Quan la truita estigui feta ja la podeu servir.



Juguem amb la fruita



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

↪ Fruita variada que estigui a punt de fer-se malbé

Altres ingredients

Descripció de la recepta

1. Agafeu diferents fruites de casa que ja estiguin molt madures.
2. Peleu i talleu la fruita.
3. Penseu una composició.
4. Jagueu a crear cares, paisatges o animals amb la fruita de manera que sigui visualment atractiu i us agafin moltes ganes de menjar-vos-ho tot!



Batut de plàtan i maduixa



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

- ↪ 2 plàtans madurs
- ↪ 10 maduixes madures

Altres ingredients

- ↪ 4 gots de llet fresca

Descripció de la recepta

1. En primer lloc renteu les maduixes, tal·leu-les i traieu-ne les fulles.
2. Després peleu els plàtans i tal·leu-los per la meitat.
3. Poseu a la batedora els plàtans i les maduixes, i tot seguit afegiu la llet fresca.
4. Bateu els ingredients el temps que us sembli que cal (més temps batent, més líquid quedarà el batut).
5. Serviu en gots allargats.

Observacions sobre la recepta

Podeu afegir una mica de canella per donar-li més gust al batut.

Podeu tallar també una rodanxa de maduixa i posar-la a la boca del got com a decoració.



Gelat de fruita madura i xocolata



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

- ↪ Podeu fer servir qualsevol fruita madura: plàtans, préssecs, nectarines, maduixes, etc.

Altres ingredients

- ↪ 1 cullerada de cacau en pols
- ↪ 100 ml de llet o mig iogurt natural

Descripció de la recepta

2. Peleu i tal·leu a trossos la fruita.
3. Afegiu una cullerada de cacau en pols i una mica de llet (o el iogurt).
4. Tritureu-ho tot a la batedora fins que quedi un puré fi.
5. Distribuiu la barreja en els motlles escollits.
6. Deixeu-ho al congelador durant 3-4 hores.
7. Desemmotlleu els gelats. Si no surten del motlle fàcilment els podeu posar sota l'aixeta amb aigua calenta durant uns 10-20 segons.

Observacions sobre la recepta

Podeu afegir-hi una cullerada de mel per fer-ho més dolç.



Batut de maduixes i musli



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

- ↪ 4 gots de la llet que havia quedat oberta de l'esmorzar
- ↪ 400 g de maduixes madures que s'estaven fent malbé

Altres ingredients

- ↪ "Muesli 'Country' de Kellogg's" (per exemple), però es pot fer amb qualsevol muli que tingueu a mà

Descripció de la recepta

1. Trieu i talleu els trossos de maduixa que pugueu aprofitar.
2. Renteu els trossos de maduixa que us han quedat i reserveu 4 trossets.
3. Fiqueu les maduixes en un bol amb el musli i la llet i bateu durant uns minuts.
4. Aboqueu el batut als gots.
5. Agafeu els trossets que havíem reservat, feu-li un tall i enganxeu-los al got.

Observacions sobre la recepta

Podeu presentar-ho en un got de vidre alt i amb un tros de la fruita tallat i enganxat a la vora.



Crema de torró i xocolata



Ingredients d'aprofitament (4 persones)

↪ 200 g de torró de Xixona sobrant de Nadal

Altres ingredients

↪ 1.200 ml de crema de llet
↪ 150 g de xocolata per fondre

Descripció de la recepta

1. Tritureu el torró i poseu-lo a bullir amb la crema de llet fins a aconseguir una textura cremosa.
2. En un recipient apart, foneu la xocolata.
3. Serviu en una copa, o en un bol, alternant capes de crema de torró i de xocolata.

Observacions sobre la recepta

Podeu afegir per sobre trossets de fruites o de fruits secs esmicolats que tingueu a casa.

Recepta	Autor/a	Pàg.
Arancini, les croquetes d'arròs sicilianes	Íria Jerónimo (Institut La Pineda)	30
Arròs a la cassola amb ceba i carbassó	Cicle Mitjà de l'Escola Salvador Espriu	42
Arròs tres delícies sorpresa	Jofre Mateus (Escola Garbí Pere Vergés)	48
Batut de maduixes i musli	Classe dels pollets de P3A de l'Escola Josep Carner	58
Batut de plàtan i maduixa	Classe de 2n d'ESO de l'Escola Betúlia	56
Batut multifruïtes	Cuïnera de l'escola Artur Martorell	53
Bròquil saltat	Clàudia García (Escoles Minguella)	21
Burritos a la catalana	Martina Cunillera (Col·legi Badalonès)	46
Coca de recapte	Laia Muñoz-Murrià (Escola Lola Anglada)	35
Coulant de calçots	Lluna Baños (Escola Jungfrau)	22
Crema de carbassa i espàrrecs	Classe de 2n d'ESO de l'Escola Betúlia	23
Crema de torró i xocolata	Marc de Frutos (Escola Lola Anglada)	59
Croquetes de carn d'olla	Taller de cuina de l'Escola d'Educació Especial Can Barriga	33
Croquetes de pollastre amb formatge blau	Paula Martínez (Escola Pere Vergés) i Pili (Escola Mare de Déu de l'Assumpció)	32
Cuscús de verdures	Alba Rodríguez (Escoles Minguella) i mestra de l'Escola Artur Martorell	20
Empanades	David (Escola Pau Picasso)	49
Feijoada	Heitor Padilha dos Santos (Escola Mare de Déu de l'Assumpció)	44
Galets saltats a la pollastrina	Eric Díaz (Escola Santíssima Trinitat)	43
Gelat de fruita madura i xocolata	Didac Carazo (Escola Lola Anglada) i Cicle superior de l'Escola Betúlia	57
Hamburguesa vegetal	Ot Utset (Escola Jungfrau)	37
Hamburgueses de cigrons	Escola Artur Martorell	41
Hummus de <i>cocido</i>	M. José López (Col·legi Badalonès) i Marc Díaz Ruiz (Escola Mare de Déu de l'Assumpció)	29
Juguem amb la fruita	Educació infantil de l'Escola Betúlia	55
Mandonguilles de verdura	Cicle Superior de l'Escola Salvador Espriu	39
Migas	Xavier Garcia Albiol, alcalde de Badalona	24
Pa d'herbes	Daniel Zacarías (Escola d'Educació Especial Can Barriga)	26
Pa pizza	Classe dels planetes (1rA) de l'Escola Josep Carner	34
Pasta a l' <i>aprofittata</i>	Montserrat Rocavert (Col·legi Badalonès)	45
Pasta de full amb pollastre	Àlex Monreal (Escola López Torrejón)	31
Pesto amb fulles de pastanaga	Dària Utset (Escola Jungfrau)	18
Pollastre arrebossat a l'aroma de farigola	Cicle inicial de l'escola Betúlia i David Basagaña	40
Púding de pa dur	Izan Gonzalo i Cristina Nieto (Escola Mare de Déu de l'Assumpció)	52
Ropa Vieja	Cristina Ramírez (Escola Mare de Déu de l'Assumpció)	47
Salsa de tomàquet de l'hort	Marc Vallibera (Escola López Torrejón)	19
Sopes d'all	Pol Gil (Escola Mare de Déu de l'Assumpció) i Cicle mitjà de l'Escola Betúlia	25
Sopes de pa, ceba i parmesà	Família Tarafa Buezo (Escola Jungfrau)	27
Torrades de Santa Teresa (<i>torrijas</i>)	Julia Castillo (Col·legi Badalonès) i Educació Infantil de l'Escola Salvador Espriu	51
Truita de farina de galeta	Clara Montanyà (Escoles Minguella)	28
Truita dolça de fruita	Helen, Robert, Sahib, Ariadna, Yedra, Oscar, Yasmina i Àlex (Escola d'Educació Especial Can Barriga)	54
Truita-crep de verdures	Montserrat Rocavert (Col·legi Badalonès)	38
Xips de pell de patata amb maionesa de <i>wasabi</i>	Aitana Ruiz (Escola López Torrejón)	17

Autors de les il·lustracions dels consells:

Consells	Autor/a	Pàg.
1	Martina Vivas (Col·legi Badalonès)	8
2	Arllet Blanch (Col·legi Badalonès)	8
3	Martina Llorens (Escola Garbí Pere Vergés)	9
4	Júlia Espinosa (Escola Garbí Pere Vergés)	9
5	Sara Blanco (Escola Mare de Déu de l'Assumpció)	10
6	Inés Vaz-Ferreira (Escoles Minguella)	10
7	Ainara Bons (Escoles Minguella)	11
8	Carla Delgado (Escola Mare de Déu de l'Assumpció)	11
9	Irene Mayolas (Institut Badalona VII)	12
10	Mariona Carretero (Escola Betúlia)	12

Edita

Departament d'Educació Ambiental. Àrea de Medi Ambient i Sostenibilitat de l'Ajuntament de Badalona

Continguts

Alumnes, docents i famílies de la Xarxa d'Escoles de Badalona per a la Sostenibilitat (vegeu llistat en la pàgina anterior)

Il·lustracions

Alumnes de secundària de la Xarxa d'Escoles de Badalona per a la Sostenibilitat (vegeu llistat en aquesta pàgina)

Fotografies

Fundació Espigoladors, autors de les receptes i banc d'imatges digital *Unsplash*

Coordinació i revisió de continguts

Mercè Medina i Enric Cahner (Àrea de Medi Ambient i Sostenibilitat de l'Ajuntament de Badalona), Roger Porta (Escola de Natura del Corredor) i Ricard Vila (Forquilla Badalona)

Disseny i maquetació

Servei de Comunicació i Imatge de l'Ajuntament de Badalona

Dipòsit legal:

B 79474-2021

Badalona, abril de 2021



Els continguts d'aquesta publicació estan subjectes a una **licència de Reconeixement - No Comercial 4.0 Internacional de Creative Commons**.

Se'n permet còpia, distribució, comunicació pública i generació d'obres derivades, sempre que no se'n faci un ús comercial. En qualsevol explotació de l'obra caldrà reconèixer l'autoria de manera apropiada. No es pot utilitzar l'obra original amb finalitats comercials.

La licència completa es pot consultar a <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.ca>



Ajuntament de Badalona



En col·laboració amb

forquella
Badalona