



Asociación de Empresarios Mayoristas
del Mercado Central de Frutas de Madrid

Recetas de aprovechamiento de frutas y hortalizas

#Yomequedoencasa





Introducción

Aunque las tiendas siguen abiertas y está garantizado el suministro de alimentos, debemos intentar salir lo menos posible de casa para evitar la exposición y propagación del virus. Por eso, es importante planificar un menú semanal considerando los alimentos de la despensa, para hacer una lista con los que nos faltan. También debe tenerse en cuenta la capacidad de almacenamiento en frío y no comprar alimentos que no necesitamos o en cantidades excesivas. Siguiendo estos sencillos consejos, nuestra compra será más responsable pues evitaremos el desperdicio de alimentos y permitiremos que otras personas accedan a alimentos que necesitan.

En este recetario os daremos algunas ideas saludables y responsables para sacar el mayor rendimiento de todos los alimentos que tenemos en casa, así como de las sobras de las recetas que cocinamos en nuestro hogar, aprendiendo a reciclar alimentos como verduras y frutas.



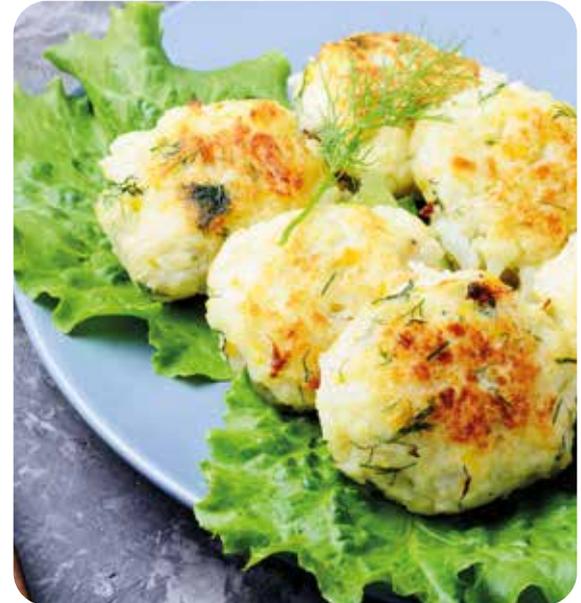
Croquetas de coliflor y brócoli al horno

Ingredientes para 2 personas

- 400 gr entre coliflor y brócoli
- 100 gr de cebolla
- 2 huevos
- 70 gr de pan rallado
- 2 cucharadas de perejil
- Sal iodada
- Pimienta negra

Limpiamos la coliflor y el brócoli, quitamos los tallos, los rallamos y lo ponemos en el microondas a máxima potencia unos 8 minutos. Sacamos y mezclamos con la cebolla que picamos muy finamente, el perejil, el pan rallado, la sal y la pimienta. Mezclamos todo muy bien e incorporamos los huevos. Mezclamos nuevamente.

Formamos bolitas o croquetas, las colocamos en una bandeja en la que ponemos papel de horno. Horneamos (horno previamente precalentado) a 180° unos 30 minutos hasta que estén doradas.





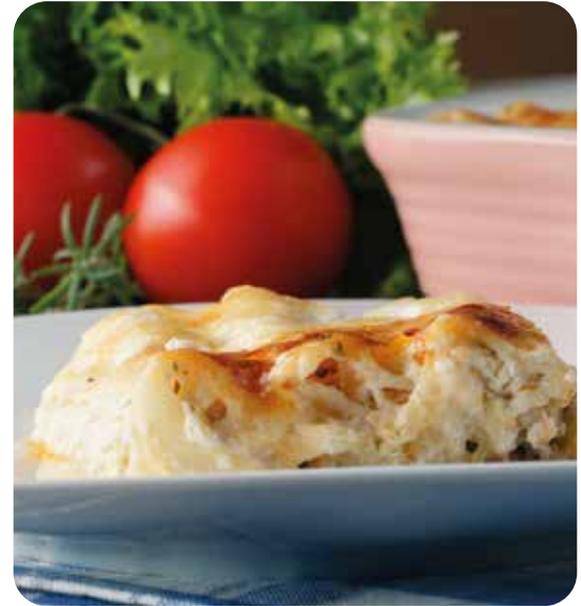
Lasaña de calabaza y pollo

Ingredientes para 2 personas

- 9 láminas de lasaña
- 1 pechuga de pollo
- Calabaza al gusto
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 vaso de caldo de verduras
- Sal iodada y pimienta negra
- Nuez moscada
- Queso rallado
- Aceite de Oliva V.E.

Ponemos las láminas de pasta a hidratar en agua caliente, teniendo la precaución de moverlas de vez en cuando para que no se peguen. Picamos la cebolla y el ajo y pochamos a fuego muy suave en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra. Cuando comience a dorarse incorporamos la calabaza cortada en daditos, salteamos unos minutos e incorporamos el pollo también picado. Salteamos unos minutos, añadimos un poco de sal, pimienta y nuez moscada, incorporamos el caldo de pollo y dejamos cocinar hasta que el líquido desaparezca.

Secamos las láminas de pasta y ponemos tres en una fuente apta para el horno, la mitad del relleno, cubrimos con otras 3 láminas de pasta, colocamos el resto del relleno y terminamos con la pasta. Espolvoreamos el queso rallado. Horneamos a 180° C, precalentado, unos 20 o 25 minutos.



Mermelada casera de frutas

Ingredientes para 2 personas

- 3 naranjas grandes
- Zumo de 1 limón

Lavamos y pelamos la naranjas, reservamos la piel de la naranja troceada pero sin su parte blanca. Troceamos la pulpa de la naranja y retiramos las pepitas, si las tiene.

Ponemos la pulpa de la naranja junto con la piel a cocer en un cazo durante 40 minutos a fuego lento; moviendo de vez en cuando la naranja para evitar que se pegue. Añadimos el zumo de limón y dejamos enfriar 12 horas y ya está lista para comer.

NOTA: Podemos usar cualquier fruta que tengamos en casa que esté ya demasiado madura como fresas, manzanas, tomates, etc.



Pastel de carne y verduras

- Ingredientes para 4 personas**
- 4 champiñones
 - 500 gr de carne picada, mitad cerdo y mitad ternera
 - 200 gr espinacas
 - ½ calabacín
 - 1 cebolla
 - 2 cdas de mostaza
 - 2 dientes de ajo
 - Sal iodada y pimienta
 - 1 zanahoria
 - Aceite de oliva V.E.

Ponemos en una sartén la cebolla, la zanahoria y los ajos que hemos cortado en daditos pequeños con un poco de aceite de oliva virgen extra y pochamos a fuego suave. Añadimos el calabacín, las espinacas y los champiñones, y dejamos que se cocinen. Apartamos del fuego y dejamos que se enfríen.

Una vez que la verdura se ha enfriado la ponemos en un recipiente y le añadimos la carne picada, un poco de sal y otro de pimienta negra, y mezclamos bien.

Pasamos la mezcla a un molde presionando con una cuchara. Introducimos el molde en el horno precalentado a 180°C durante unos 30 minutos.

NOTA: Esta receta de pastel de carne es ideal para aprovechar las verduras que tengáis en la nevera



Rollitos de primavera al horno

Ingredientes para 12 rollitos

- 12 láminas de pasta brick
- 200 gr de col
- 120 gr de cebolleta
- 40 gr de pimiento verde
- 1 zanahoria grande
- 1 chorrito de salsa de soja

Picamos todas las verduras hasta que queden en trozos muy chiquititos. Ponemos las verduras picadas en un bol y añadimos un chorrito de salsa de soja y removemos.

A continuación, colocamos sobre cada hoja de brick un par de cucharadas del relleno, enrollamos y ponemos sobre una bandeja de horno. Horneamos a 220° hasta que estén dorados, unos 10-15 minutos.

