Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua
AGENDA 2030

Oficina de Prevención de Residuos y de Impulso a la Economía Circular
Hondakinak Prebenitzeko eta Ekonomia Zirkularra Bultzatzeko Bulegoa

Recetario de aprovechamiento

Uno de cada cinco alimentos termina en la basura. Este desperdicio alimentario puede remediarse desde la cocina de cada hogar. A veces solo faltan ideas para hacerlo posible.

Julio Flames, chef

NAVARRA : NAFARROA
Una forma de funcionar | Our own way | Gauzak egiteko dugun modua

Más allá del impacto ambiental

La Agenda para Reducir el Desperdicio Alimentario en Navarra 2022-2027 es el plan que ha puesto en marcha el Gobierno de Navarra para hacer frente al problema del desperdicio de alimentos, desde el campo hasta nuestras casas. Esta estrategia, actualizada en febrero de 2025, marca objetivos claros: reducir un 30% los residuos alimentarios por persona en tiendas y hogares para 2030 (comparado con 2020), y un 10% en la producción y distribución.

Para conseguirlo, se han definido 15 acciones concretas repartidas en seis áreas clave: generar conocimiento, sensibilizar y formar, promover buenas prácticas, colaborar con agentes implicados, adaptar leyes y fiscalidad, y apoyar la investigación y la innovación.

Pero esta agenda va más allá del impacto ambiental. También reconoce que tirar comida es un problema ético, económico y social. Por eso, busca fomentar hábitos más responsables, ayudar a planificar mejor las compras y reforzar la colaboración entre instituciones, empresas y ciudadanía. Navarra quiere ser un ejemplo en esta lucha, aprovechando su potente sector agroalimentario y el compromiso de su gente.

En este camino, iniciativas como este libro de recetas con restos alimentarios tienen un papel muy importante. No solo nos inspiran a cocinar de forma creativa y aprovechar lo que tenemos en casa, sino que también nos enseñan y nos hacen reflexionar. Sumando esfuerzos podemos lograr un consumo más consciente y sostenible.

JULIO FLAMES, CHEF

Sobras: el arte de no desperdiciar

¿Cuántas veces has abierto el frigorífico y te has topado con un táper olvidado en el rincón más oscuro? No estás solo. Todos hemos vivido ese momento de sorpresa (y a veces de culpa) al descubrir restos de comida que nunca llegaron a ver la luz del día.

Pero lo que parece un simple despiste tiene implicaciones mucho más grandes. Cada alimento que se desperdicia representa tiempo, dinero, recursos naturales y energía. Y lo más grave: contribuye al cambio climático.

Estas recetas no son una guía para aprovechar las sobras. Es una invitación a cambiar nuestra relación con la comida. A mirar los restos como ingredientes, a planificar con inteligencia, a cocinar con creatividad y a consumir con conciencia.

Aquí encontrarás consejos prácticos, recetas sabrosas e ideas ingeniosas que te harán pensar. Desde cómo convertir una cena en un almuerzo, hasta cómo salvar ese pan duro con un toque italiano. Desde el caldo casero con restos de vegetales, hasta la inspiración que nos ofrecen las cocinas tradicionales del mundo.

Porque aprovechar los alimentos no es solo una cuestión de economía doméstica. Es un acto de respeto hacia el planeta, hacia quienes producen la comida y hacia nosotros mismos.

Prepárate para abrir el frigorífico con otros ojos. Y para descubrir que, en realidad, las sobras son el comienzo de algo delicioso.

IDEAS PRÁCTICAS PARA NO COMPLICARSE LA VIDA

1. Cocina pensando en el día siguiente.
Haz el doble de verduras, legumbres o arroz. Lo que sobra hoy, es la base de sopa, pasta o ensalada mañana.

2. Guarda bien.
Usa recipientes de vidrio o bolsas con cierre. Etiqueta. Si ves lo que hay, lo usas.

3. Una noche de sobras.
Una vez por semana, "comerse el frigorífico" es casi un ritual. Y no se tira nada.

4. La cena se convierte en almuerzo.
Guarda una ración lista para llevar. Sin esfuerzo extra, tienes comida para el día siguiente.

5. No son sobras, son ingredientes.
Las patatas cocidas pueden ser tortilla. Las verduras, una salsa. Cualquier cosa puede componer un bocadillo. Lo que está a punto de pasarse, puede ser el comienzo de algo nuevo.

6. Haz crema.
Verduras asadas + caldo + batidora = sopa rica. Añade sal, pimienta, y si quieres, un toque de pesto, bacon o croutones.

7. Pan duro, pan sabio.
Corta, aceite, tomate, horno. Los italianos lo hacen desde siempre. Tú también puedes.

8. Restos de vegetales, caldo casero.
Congela recortes. Cuando tengas suficiente, haz un caldo que supera al de cualquier supermercado.

9. Porciona y congela.
Compra grande, divide en porciones. Pan, queso, carne, tortitas… todo se puede guardar si se hace bien.

10. Inspírate.
Las cocinas del mundo están llenas de ideas para aprovechar lo que tienes. Internet ayuda, pero un buen libro también.

Ingredientes

- Lechuga romana
- 8 rebanadas de beicon ahumado
- Restos de pollo asado o pechuga a la plancha
- Pan seco o congelado (ideal para hacer crutones)

Para el aderezo

- 2 cucharadas de queso parmesano rallado (o un queso firme que haya estado tiempo en la nevera)
- 1 o 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 2 yemas de huevo
- Un chorrito de zumo de limón (al gusto)
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de salsa Perrins (Worcestershire)
- ½ taza de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto
- 3 filetes de anchoa

Ensalada César

La ensalada César es una de las más populares del mundo. Aunque originalmente no llevaba pollo, hoy en día es habitual encontrarla con este ingrediente, que le aporta sabor y textura. Además, el pollo asado combina muy bien con cualquier tipo de ensalada, incluso con la de pasta.

PREPARACIÓN

Lava bien la lechuga romana, escúrrela y pártela en trozos medianos. Resérvala en una ensaladera grande.

Corta el pan en cubitos pequeños. Puedes usar pan de barra, pan de molde o el que tengas a mano. Fríelos en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que estén dorados y crujientes. Déjalos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.

Saltea las rebanadas de beicon en una sartén sin aceite hasta que estén crujientes. Luego córtalas en trozos pequeños.

Para preparar el aderezo, coloca en el vaso de la batidora los dientes de ajo, los filetes de anchoa, las yemas de huevo, el zumo de limón, la salsa Perrins, el vinagre y la mostaza. Introduce la batidora hasta el fondo del vaso y comienza a batir sin moverla. Añade el aceite de oliva poco a poco. Cuando notes que la mezcla empieza a emulsionar, sube y baja la batidora suavemente hasta obtener una salsa cremosa. Añade el queso parmesano, sal y pimienta al gusto, y mezcla bien.

En la ensaladera con la lechuga, añade los croutones, el pollo cortado en tiras, el beicon crujiente y un poco más de queso parmesano. Aliña con la salsa César y mezcla bien para que todos los ingredientes se impregnen.

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de aceite de oliva, más extra para servir
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo triturado
- 2 zanahorias en dados de 1 cm
- 2 palitos de apio en dados de 1 cm
- Verduras de temporada de su elección (1 calabacín, cortado en cubitos, un puñado de guisantes frescos -congelados o en conserva-, judías verdes, uno o dos tallos de acelgas cortados en cubitos -o sus hojas-, 3 hojas grandes de berza o Kale cortadas en juliana, espinacas, borraja escaldada en agua hirviendo con sal durante 3 min y refrescadas en agua fría para parar la cocción y que no pierdan el color, etc.)
- 1.5 L caldo de pollo, verdura o simplemente agua.
- 1 patata, cortada en dados de 2 cm
- 100 g de Alubias sangre de cristo o calbotes, o alubia roja,o alubia blanca o garbanzos, siempre cocidos y escurridos.
- 200 g de arroz de risotto, arroz bomba o simplemente arroz que tengamos a mano.
- Parmesano rallado o queso curado de pasta dura
- Unas hojas de albahaca o pesto, para servir.

Minestrone o sopa de verduras de temporada con arroz o pasta

Minestrone es un plato maravillosamente versátil que funciona con cualquier verdura de temporada que tengamos a mano - solo hay que asegurarse de que el caldo sea lo suficientemente sabroso como para darle carácter, sin sobrecargar a los otros ingredientes.

PREPARACIÓN

Calienta el aceite en una sartén gruesa y agregue la cebolla y el ajo. Cocina a fuego medio durante 5 minutos, sin dejar que se coloreen, luego agrega las zanahorias y rehogue. Repite con el apio.

Agrega el resto de las verduras de temporada en función del tiempo de cocción (el calabacín y la acelga tardarán más que los guisantes o las alubias o legumbre frescos, por ejemplo, y permitirán que se ablanden ligeramente - no necesitan cocinarse en este momento). Agrega el arroz o la pasta.

Agrega el caldo, las alubias o legumbres y el arroz. Lleva a ebullición, luego baja el fuego y cocina a fuego lento durante unos 15 minutos o hasta que la patata y el arroz estén cocidos. Sazona al gusto.

Sirve con un chorrito de aceite de oliva, un toque de parmesano y algunas hojas de albahaca rotas. Si haces esto con anticipación, encontrarás que el arroz se hincha para absorber gran parte del líquido, por lo que es mejor hacerlo sin el arroz, luego agregarlo cuando lo vuelvas a calentar.

Minestrone es sin duda la sopa más versátil del mundo - . Acompáñala de un buen chorro de aceite de oliva y las hojas de albahaca o pesto.

INGREDIENTES

- 1 berenjena grande
- 100 g de aceitunas negras enteras
- 50 g de piñones (o almendras, cacahuetes, pipas de calabaza...)
- 400 g de pan del día anterior, cortado en cubos de 2 cm (opcional)
- Aceite de oliva para freír
- 1 cebolla cortada en dados de 2 cm
- 2 tallos de apio cortados en dados de 2 cm
- 1 cucharada de passata (tomate frito colado)
- 1 cucharada de azúcar
- 5 cucharadas de vinagre de vino tinto (o el que tengas)
- Aceite vegetal para freír
- ½ bulbo de hinojo cortado en dados de 2 cm
- 1 calabacín cortado en dados de 2 cm
- 3 tomates pequeños o 1 grande, cortados en dados de 2 cm
- Un manojo de albahaca fresca
- 50 g de pasas sultanas
- 85 g de aceite de oliva virgen extra

Caponata siciliana

La caponata es uno de los platos más emblemáticos de Sicilia, pero su espíritu es profundamente mediterráneo. Se basa en ingredientes humildes, sabrosos y accesibles, que se pueden encontrar fácilmente en cualquier país bañado por el mismo mar. Esta versión conserva la esencia siciliana, pero está pensada para que puedas prepararla con lo que tengas a mano, sin perder su carácter ni su belleza.

PREPARACIÓN

Corta la berenjena en dados de 2 cm, sazona con sal y déjala en un colador al menos dos horas. Luego, aprieta suavemente para que suelte el líquido.

Escurre las aceitunas, aplástalas un poco y quítales el hueso.

Tuesta los piñones a 180º en el horno unos 8 minutos, sin moverlos, vigilando que no se quemen. Si usas pan, tuéstalo 5–10 minutos, hasta que dore, y reserva.

En una cazuela alta, calienta un poco de aceite de oliva. Añade la cebolla, el apio y las aceitunas. Cocina a fuego medio hasta que estén tiernos, sin que se doren. Añade la passata. Mezcla el azúcar y el vinagre en una taza, échalo en la cazuela y remueve. Cuando empiece a hervir, retira todo a una fuente grande.

En una sartén honda, calienta unos 4 cm de aceite vegetal. Fríe el hinojo hasta que esté dorado y tierno. Escúrrelo sobre papel de cocina. Repite el proceso con la berenjena y luego con el calabacín.

Añade todas las verduras fritas al bol con la cebolla y el apio. Incorpora los tomates crudos, la albahaca desmenuzada, las pasas, los piñones y el aceite virgen extra. Sazona con sal y mezcla.

Cubre el bol con film mientras aún esté caliente y deja reposar al menos dos horas a temperatura ambiente.

Si usas pan, añádelo 20 minutos antes de servir.

Ensalada de judías verdes y cebolla morada asada con queso curado

Una ensalada templada que no falla. Las judías verdes, de las mejores legumbres para comer en frío, se mezclan con cebolla morada asada, queso curado con carácter y una vinagreta que merece la pena. El cebollino lo une todo... y le da frescor. Las variaciones son infinitas: con bonito, con piquillos, con setas… y si le sumas un huevo *mollet* (6–7 minutos) ya tienes un plato que no falla.

INGREDIENTES

- Dos cebollas rojas medianas
- 150 ml de vinagre de vino tinto
- Una cucharada de azúcar
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- 240 g de judías verdes
- Dos cucharadas de queso curado rallado (o restos de parmesano)
- Tres cucharadas de vinagreta de chalota o cebolleta fresca
- Un manojo de cebollino picado
- Sal
- Pimienta

PARA LA VINAGRETA DE CHALOTA

- Dos o tres chalotas o cebolletas finamente picadas
- 75 ml de vinagre de vino tinto
- 150 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

Las cebollas se pueden asar con antelación, incluso el día anterior. Pélalas, envuélvelas en papel de aluminio y hornéalas a 220 °C durante una hora, hasta que estén bien blandas. Mientras tanto, reduce el vinagre en un cazo hasta que quede un tercio. Retíralo del fuego, añade el azúcar y remueve hasta que se disuelva. Incorpora el aceite para formar la vinagreta.

Una vez cocidas, pela las cebollas, córtalas por la mitad y sepáralas en capas. Sazónalas e introdúcelas en la vinagreta mientras aún están calientes, para que absorban bien el sabor.

Escalda las judías verdes en agua hirviendo con sal durante cinco minutos y enfríalas en agua con hielo. Escurre bien y colócalas en un bol. Mézclalas con el queso rallado, la sal, la pimienta, la vinagreta de chalota y el cebollino. Añade las cebollas asadas y termina con láminas de queso curado duro, incluso ese trozo que lleva semanas en la nevera.

INGREDIENTES

- 150 g de arroz para sushi
- 4 hojas de alga nori
- 50 g de bonito o atún en conserva, mezclado con un poco de mayonesa
- 2 barritas de surimi o Krissia
- 1 pepino
- 1 aguacate
- 3 cucharadas de vinagre para sushi o vinagre de arroz o de sidra
- Azúcar
- Sal

PARA SALSA DE SOJA CASERA

- 1/4 taza de salsa de soja baja en sodio
- 2 cucharaditas de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de agua
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado

Sushi con restos

El *maki* o *makizushi* es un tipo de sushi en forma de rollo cilíndrico. Se prepara con alga nori, arroz avinagrado y rellenos como pescado, marisco o verduras. Se corta en porciones individuales y se enrolla con una esterilla de bambú llamada *makisu*.

PREPARACIÓN

Del arroz
Lava el arroz en agua fría varias veces hasta que el agua salga clara y escurre.

Cubre el arroz con agua fría, dejando aproximadamente un centímetro de agua por encima, y deja reposar durante 20 minutos.

Cocina a fuego medio hasta que salga vapor por la tapa. Baja el fuego y continúa la cocción durante 20 minutos más.

Retira del fuego y deja reposar 10 minutos con la tapa puesta.

Para aliñar el arroz, mezcla 3 cucharadas de vinagre para sushi.

Si usas vinagre sin preparar, calienta 2 cucharadas de vinagre de arroz o de sidra con 20 g de azúcar y 5 g de sal hasta que se disuelvan. Deja enfriar y mezcla con el arroz cocido.

De los ingredientes
Corta el pepino y el aguacate en tiras finas.

Escurre el atún o bonito y mezcla con mayonesa.

Ten todos los ingredientes listos antes de formar los makis.

Montaje del sushi
Coloca una hoja de alga nori sobre la esterilla, con el lado rugoso hacia arriba.

Extiende el arroz sobre el alga, presionando ligeramente para que se adhiera.

Coloca en el centro del arroz el atún con mayonesa, las barritas de surimi, el pepino y el aguacate.

Se puede añadir un poco de wasabi si se desea un toque picante.

Enrolla el alga con ayuda de la esterilla formando un cilindro.

Corta en ocho porciones con un cuchillo humedecido para evitar que el arroz se pegue.

Presentación
Sirve los makis acompañados de la salsa de soja casera y, si lo deseas, un poco de wasabi.

Notas
Es útil humedecer los dedos antes de manipular el arroz cocido.

El vinagre para sushi se puede comprar ya preparado.

También se pueden usar otros ingredientes como tortilla francesa en tiras, gambas cocidas, restos de pescados, o cualquier conserva que se tenga a mano. Las combinaciones son infinitas.

Ingredientes

- 200 g de pan viejo sin corteza y cortado en cubitos/trozos de 2 cm
- 4 cucharadas de vinagre
- 3 tomates cortados en trozos de 2 cm o 2 puñados de tomates cherry, cortados en cuartos
- 1 cebolla roja grande, cortada en trozos de 2 cm
- Un buen manojo de albahaca
- Sal
- Pimienta
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sobras de verduras para servir (pimiento, zanahorias, apio, pepino y aceitunas, todo funciona)

Ensalada de pan o *panzanella*

Una ensalada fría, típica de la cocina italiana, hecha con pan duro, tomate, pepino y cebolla morada. El pan se remoja con agua y vinagre para que se ablande sin perder textura, y se mezcla con las verduras y un buen chorro de aceite de oliva. Se termina con albahaca fresca, sal y pimienta. Es un plato fácil, sin cocción, ideal para aprovechar pan del día anterior y servir bien frío en días calurosos.

PREPARACIÓN

Hay dos formas de hacer una panzanella: una es clásica y la otra es tal y como lo prefiero.

Para la forma clásica, remoja el pan en el vinagre. Luego agrega los tomates, la cebolla y los trozos de albahaca. Sazona con sal y pimienta y agrega el aceite de oliva. Mezcla y reserva.

Una segunda forma es freír el pan para que quede crujiente, luego mezclar todos los ingredientes y agregar un toque de orégano. Se puede comer como un plato primer plato o como guarnición con queso tipo Burrata o mozzarella o, si no, con queso de Burgos en dados por encima. También, con pescado a la plancha o parrilla tipo sardinas o bonito fresco, sardinas o Verdel (caballa en otras regiones).

Ingredientes

- 1 zanahoria
- 1 cucharada de setas chinas secas (tipo oreja de árbol /black fungus), shitake o champiñón
- 50 gr fideos de celofán
- 400 gr carne picada de cerdo
- Obleas de trigo o de papel de arroz

Salsa Nuroc man pha: es la salsa más típica para disfrutar de los rollitos vietnamitas.

- 2 cucharadas de salsa de pescado tailandesa
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada zumo de lima
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 1 ajo crudo picadito
- 2 ó 3 Chiles crudos picados bird's eye
- 1 cucharada de zanahoria rallada
- 1 cucharadita de jengibre rallado (opcional)

Para vegetarianos, se puede sustituir el fish sauce por soja.

Generalmente se prepara calentando el azúcar para que se disuelva más rápido.

Rollitos vietnamitas

En la cocina vietnamita, nada se desperdicia: cada ingrediente encuentra su lugar, su textura y su sazón. Los rollitos fritos — crujientes por fuera, jugosos por dentro— son una celebración de esa filosofía. Esta receta nace del ingenio cotidiano: aprovechar restos de carne, verduras olvidadas en el cajón, fideos que no llegaron a la sopa. Todo se transforma en un bocado irresistible.

PREPARACIÓN

Se rellenan a base de carne sazonada con setas y vegetales cortados en dados o en tiras con zanahoria, boniato, kohlrabi (colinabo) o jicama. Envuelve todo ello en obleas de trigo u hojas de papel de arroz humedecidas. Justo antes de servir, fríelos hasta que queden dorados.

Los ingredientes del relleno no son siempre los mismos. Los más usados son la carne de cerdo picada pero también se pueden rellenar de cangrejo, centollo, gamba, pollo, pato, hasta de caracoles (en el norte de Vietnam); tofu, verduras y setas para vegetarianos. Se suele incorporar al relleno fideos de arroz vermicelli, huevo y taro en juliana…

Se pueden comer solos o con Nuroc cham (una salsa típica a base de mezclar salsa de pescado, lima, vinagre, agua, azúcar, ajo y cayena).

Normalmente se sirven con verduras crudas como nabo daikon, hojas de llechuga, tomate, cilantro, pepino, etc.

Ingredientes

- 1 kg de calabaza cortada en cubos
- 2 lochas de panceta curada de 5mm de grosor cada una
- 4 dientes de ajo con piel
- 1 ramitas de romero
- 200gr de queso
- Sal
- Pimienta

Gratinado de calabaza con pipas partidas

Esta receta, más que de aprovechamiento, es una receta ideal para cuando se tiene mucha calabaza o una calabaza muy grande y no solo se quiere comer en crema o puré. El toque de panceta, el ajo asados, la cremosidad del queso y el crujiente de las pipas de calabaza juegan en una armonía perfecta !

PREPARACIÓN

En una fuente grande para horno, dora las dos lonchas de panceta durante 5 minutos a 220º.

Añade los cubos de calabaza, los 4 dientes de ajo (sin pelar), la ramita de romero y la sal. Cubre con papel de horno y hornea durante 30 minutos.

Baja el horno a 180 Cº, retira el papel de horno y deja cocer durante 30 minutos más.

Mientras tanto, calienta una sartén y tuesta en ella un puñado de semillas de calabaza hasta que estén doradas. Escurre sobre papel absorbente, deja enfriar y parte ligeramente.

Cuando la calabaza esté cocida, saca la fuente del horno y enciende el *grill*. Desecha el romero y la piel de los dientes de ajo.

Retira la panceta y córtala en trozos pequeños.

Aplasta bien la calabaza y el ajo con un tenedor e incorpora los trozos de panceta cortada. Remueve, rectifica la sal y añade pimienta negra.

Espolvorea la parte superior del gratín con semillas de calabaza partidas. Con un cuchillo corta 200 g de queso cabra u oveja en virutas pequeñas y espolvorea regularmente la preparación. Hornea bajo la parrilla durante unos 2 minutos para gratinar la parte superior. Sirve de inmediato.

Ingredientes para la gyoza

- 1 paquete masa para enrollar gyoza (25-30 piezas)
- 200 gr. de carne de cerdo picada (preferiblemente cabezada)
- 150 gr. de berza china Napa
- 1 manojo de tallos de cebolleta (la parte verde que no se suele usar)
- 1 trocito de jengibre fresco rallado
- 1 diente de ajo rallado
- 1 cucharada de sake (opcional)
- 1 cucharada aceite de sésamo tostado
- 1 cucharada de salsa de ostras
- 1 cucharada sopera de soja
- Pimienta

Para la salsa de acompañamiento

- 6 cucharadas de salsa de soja
- 6 cucharada vinagre de arroz
- 1 chorrito de sake (vino de arroz japonés)
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharada de azúcar

Para cocinar las gyozas

- Aceite de girasol
- Aceite de sésamo tostado

Gyozas

Las gyozas son un tipo de *dumpling* muy común en China y en otros países de Asia. Los ingredientes principales son carne picada y verduras finamente picadas enrolladas en una masa muy fina especial para gyoza.

Los rellenos pueden ser infinitos: pollo, langostinos, vieiras, ternera, tofu, etc.. siempre acompañados de diferentes verduras o setas, puerro, boniato, etc…

PREPARACIÓN

El relleno
Pica muy finamente la col china y los tallos de cebolleta. Mézclalos en un bol con el resto de los ingredientes del relleno hasta obtener una masa homogénea.

Montaje
Coloca una cucharadita de relleno en el centro de cada oblea de gyoza. Moja los bordes con una mezcla de agua y harina (o yema de huevo batida) para que actúe como "pegamento". Luego, sella la gyoza doblando la masa con los dedos hasta cerrarla completamente.

Salsa
Mezcla todos los ingredientes de la salsa y resérvala en un lugar fresco.

Cocción
Calienta una sartén a fuego medio con una mezcla de aceite oliva o de girasol y aceite de sésamo tostado (aproximadamente 1 cucharada sopera de cada uno). Engrasa bien toda la superficie y coloca las gyozas sin que se toquen entre sí.

Cuando la base esté dorada, añade medio vaso de agua y tapa la sartén. Cocina al vapor durante unos 7 minutos. Luego, destapa y deja que el agua se evapore por completo.

Para sacarlas de la sartén, coloca un plato grande sobre la sartén y da la vuelta con cuidado para desmoldarlas. Sirve inmediatamente acompañadas de la salsa, mientras aún estén calientes.

Ingredientes

- 140 g de harina de trigo
- 50 ml de agua
- Menos de 1 g de hondashi (caldo dashi granulado japonés)
- 100 g de hojas de berza cortadas en juliana fina
- 30 g de puerro cortado en juliana fina
- 1 huevo
- 6 lonchas muy finas de panceta fresca

Para la salsa okonomiyaki casera

- 4 cucharadas de ketchup
- 3 cucharadas de salsa Worcestershire (japonesa o europea)
- 2 cucharadas de salsa de ostras
- 1½ a 2 cucharadas de azúcar

Para terminar

- 1 cucharada de mayonesa
- Escamas de bonito seco
- Algas en polvo o aderezo de togarashi
- Parte verde de cebolla fresca cortada en rebanadas finas (opcional)

Okonomiyaki

El okonomiyaki es una especie de tortilla japonesa que se prepara con verduras, huevo y panceta, y se sirve con una salsa intensa y aderezos típicos. Es versátil, sabroso y muy fácil de hacer en casa.

PREPARACIÓN

Mezcla la harina con el hondashi y el agua en un bol hasta obtener una masa homogénea. Añade el huevo y vuelve a mezclar. Incorpora la berza y el puerro cortados en juliana fina. Deja reposar la mezcla unos minutos.

Mientras tanto, prepara la salsa combinando todos los ingredientes en un recipiente. Mezcla bien hasta que quede una salsa lisa y homogénea. Reserva.

Calienta una sartén antiadherente con un poco de aceite a fuego medio. Vierte la mezcla en la sartén formando un círculo grueso. Coloca las lonchas de panceta por encima, cubriendo toda la superficie. Cocina durante 3 a 5 minutos. Da la vuelta con cuidado y cocina por el lado de la panceta otros 3 a 5 minutos. Tapa la sartén a intervalos para que el calor se concentre y se cocine bien por dentro. Para comprobar si está listo, pincha el centro con un palillo: si sale seco, está hecho.

Pasa el okonomiyaki a una tabla o plato. Cubre con caldo Dashi, añade la mayonesa en hilos, espolvorea con escamas de bonito, algas en polvo o togarashi, y cebolla fresca si lo deseas. Sirve inmediatamente.

INGREDIENTES (para molde de 24 cm.)

Para la masa quebrada

- 250 g de harina
- 125 g de mantequilla fría en cubos
- 1 huevo
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de agua fría (si es necesario)

Para el relleno (aparejo)

- 4 huevos grandes
- 250 ml de nata líquida entera
- 100 ml de leche entera
- 100 g de queso Gruyère o Emmental rallado
- 6 pimientos del piquillo (asados, pelados y cortados en tiras)
- 1 manojo de espárragos verdes (blanqueados y cortados en trozos)
- 1 chalota finamente picada
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal
- Pimienta negra
- Una pizca de nuez moscada

Quiché de espárragos trigueros y pimientos

Cuando sobran verduras cocidas, restos de queso o ese bote de pimientos del piquillo que lleva días abierto en la nevera, lo mejor es darles una segunda vida en una receta versátil y sabrosa. Esta quiche de aprovechamiento no solo rescata ingredientes olvidados, sino que los transforma en un plato digno de cualquier mesa.

PREPARACIÓN

Para la masa quebrada, mezcla la harina con la mantequilla hasta obtener una textura arenosa. Añade el huevo y la sal, y amasa hasta formar una bola. Refrigera 30 minutos. Luego estira y forra el molde. Pincha el fondo y hornea en blanco a 180 °C durante 15 minutos con peso, y 5 minutos más sin peso.

Saltea la chalota en mantequilla hasta que esté transparente. Añade los espárragos y los pimientos del piquillo solo para que se integren. Retira del fuego.

Bate los huevos con la nata y la leche. Añade la sal, la pimienta y la nuez moscada. Incorpora el queso rallado.

Coloca las verduras salteadas sobre la base de masa. Vierte la mezcla de huevos y queso encima.

Hornea a 170 °C durante 35–40 minutos, hasta que el centro esté cuajado pero aún ligeramente tembloroso.

Deja enfriar 10 minutos antes de servir. Se puede comer caliente o a temperatura ambiente.

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- 4 tomates maduros rallados (o ¾ taza de tomate frito)
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Restos de pollo asado, o atún/bonito en conserva
- 2 huevos cocidos (9 min) picados
- 2 láminas de hojaldre
- 1 huevo (para pintar la masa)
- Sal
- Aceite de oliva

Empanada de atún o pollo

Las empanadas, al igual que las croquetas, son ideales para los restos de casi cualquier tipo de comida. El pollo no iba a ser menos. Haz una buena empanada para una cena con amigos y seguro que triunfas. También puedes hacer empanadillas individuales, preparando el mismo relleno y usando obleas de empanadilla.

PREPARACIÓN

En una sartén con un poco de aceite, sofríe la cebolla cortada en tiras hasta que esté blanda. Añade los pimientos, en tiras también, y deja cocinar a fuego medio. Incorpora los ajos bien picados y sigue cocinando a fuego lento.

Cuando las verduras estén bien hechas, añade el pimentón dulce (cuidando que no se queme) y el tomate rallado o el tomate frito. Cocina hasta que reduzca.

Añade el pollo desmenuzado o el atún/bonito bien escurrido. Ajusta de sal y mezcla bien.

Deja enfriar e incorpora el huevo cocido.

Extiende una lámina de hojaldre sobre una bandeja de horno forrada con papel vegetal. Reparte el relleno de manera uniforme por toda la superficie, dejando un pequeño borde.

Cubre con la otra lámina de hojaldre y sella bien los bordes, doblándolos o presionando con un tenedor. Haz algunos agujeros pequeños en la superficie para que el vapor pueda salir durante la cocción. Pinta con huevo batido para que quede dorada y brillante.

Hornea la empanada a 200 °C hasta que esté bien dorada por arriba (aproximadamente 25-30 minutos, dependiendo del horno.

INGREDIENTES

Para el pastel

- 700 g de cabracho entero (aproximadamente 250 g desmigado)
- 1 atadillo de verduras (perejil, puerro, zanahoria)
- 1 cebolla
- 2 huevos tamaño L
- 75 ml de nata para montar
- 90 g de salsa de tomate frito, muy fina
- Un chorrito de vino blanco
- Sal y pimienta negra al gusto

Para la salsa rosa

- 1 huevo
- Aceite de oliva virgen extra (arbequina)
- Aceite de girasol
- Zumo de medio limón
- Zumo de media naranja
- 2–3 cucharadas de kétchup
- Un chorrito de vinagre
- Salsa Perrins
- Tabasco
- Un chorrito de coñac o whisky (opcional)
- Sal

Pastel de cabracho con salsa rosa

Este pastel es un clásico de la cocina marinera, ideal como entrante frío o para servir en formato individual. Aunque tradicionalmente se elabora con cabracho, puedes aprovechar restos de otros pescados cocidos como merluza, dorada, rape o salmón. El resultado es siempre cremoso, delicado y lleno de sabor.

PREPARACIÓN

En una olla con abundante agua, añade la cebolla pelada y el atadillo de verduras. Lleva a ebullición, añade sal y el cabracho. Cuando vuelva a hervir, apaga el fuego, tapa y deja reposar diez minutos. El pescado se cocerá con el calor residual, quedando jugoso y sin pasarse. Retíralo y deja entibiar. Desmiga retirando todas las espinas.

Tritura el tomate, la nata, los huevos, el pescado desmigado, sal, pimienta y el vino blanco hasta homogeneizar.

Unta el molde con aceite y espolvorea con pan rallado, retirando el exceso. Vierte la mezcla y colócalo dentro de otro más grande. Llena este último con agua hasta cubrir la mitad del molde interior. Hornea al baño maría a 150 °C (calor arriba y abajo) durante una hora. A partir de los 30 minutos, comprueba con un palillo: cuando salga limpio, estará listo. Deja enfriar y refrigera.

Para la salsa, prepara una mayonesa con el huevo, los aceites, el zumo de limón y el de naranja. Ajusta de sal y textura. Añade el vinagre, el kétchup, la salsa Perrins, unas gotas de tabasco y, si lo deseas, el coñac o whisky. Mezcla bien.

Para servir, coloca unos brotes verdes en el plato, aliña con aceite de oliva y sal. Desmolda el pastel y colócalo encima. Salsea con la salsa rosa y sirve el resto aparte. También puedes untarlo sobre tostadas o pan rústico.

INGREDIENTES

- 240 g de brioche en rodajas (puede estar seco o del día anterior)
- 3 huevos
- 100 g de azúcar blanca (+ extra para espolvorear)
- 1 vaina de vainilla (o 1 cuch. de extracto)
- 200 ml de leche entera
- ½ taza de ron (o brandy, licor dulce o incluso té negro si prefieres)
- 30 g de pasas
- 15 g de mantequilla en dados (+ un poco para engrasar el molde)

VARIACIONES

- Pan alternativo: pan de molde, croissants, roscón, panettone o bollería seca.
- Fruta seca o fresca: orejones, dátiles, manzana en cubos o pera.
- Sin alcohol: usa leche infusionada con canela, té negro o zumo de naranja.
- Queso crema o nata: añadir una cucharada aporta más cremosidad.
- Corteza crujiente: espolvorea azúcar moreno o almendras laminadas antes de hornear.
- Se conserva bien en la nevera 2–3 días. Puedes recalentarlo o servirlo frío con yogur o compota.

Bread & Butter pudding o Budín de brioche y mantequilla

Este budín es una forma sencilla y deliciosa de aprovechar pan brioche que ya no está fresco. La mezcla de leche caliente, huevos y azúcar crea una textura suave tipo flan, mientras que el ron y las pasas aportan aroma y contraste. Es perfecto como postre templado o frío, y admite muchas variaciones según lo que tengas en casa.

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 170 °C. Engrasa un molde de 20 cm. con mantequilla.

Hidrata las pasas en el ron. Déjalas reposar mientras preparas el resto.

Calienta la leche con la vainilla en una cacerola pequeña, sin que llegue a hervir.

Bate los huevos con el azúcar en un bol grande. Añade la leche caliente poco a poco, sin dejar de batir.

Sumerge las rodajas de brioche en la mezcla líquida durante unos minutos. Luego colócalas en capas dentro del molde, ajustándolas para que no queden huecos.

Añade las pasas a la mezcla restante y vierte todo sobre el budín.

Espolvorea azúcar por encima y reparte los dados de mantequilla.

Hornea 40–45 minutos, hasta que esté dorado y crujiente por fuera, pero aún jugoso por dentro.

INGREDIENTES

- 200 g de azúcar
- 6 claras de huevo a temperatura ambiente
- 400 ml de nata para montar
- 150 g de turrón guirlache (u otro tipo duro)
- 4 naranjas de mesa para decorar y acompañar

Biscuit glacé con restos de turrón

Este postre es una forma deliciosa y elegante de aprovechar los restos de turrón, especialmente el guirlache. Su textura helada y cremosa contrasta con el crujiente del praliné y la frescura de la naranja.

PREPARACIÓN

Tritura el turrón en trozos pequeños y reserva.

Bate las claras hasta que estén espumosas. Añade el azúcar poco a poco y continúa batiendo hasta obtener un merengue con picos suaves.

Monta la nata por separado hasta que esté firme.

Incorpora el merengue a la nata con movimientos envolventes, cuidando de no perder volumen. Añade los trozos de turrón y mezcla suavemente.

Forra una terrina o molde rectangular con papel film, dejando suficiente sobrante para cubrir la parte superior. Vierte la mezcla en el molde, alisando la superficie. Cubre con el film sobrante y congela durante al menos seis horas, preferiblemente toda la noche.

Para servir, pela las naranjas, retirando toda la parte blanca. Córtarlas en rodajas finas. Desmolda el biscuit glacé, retirar el film y corta en porciones. Sirve acompañado de las rodajas de naranja, que aportan un contraste cítrico y refrescante.

INGREDIENTES

- 4 membrillos
- 4 manzanas Cox o Gala, reineta o cualquier variedad un poco firme y con acidez
- El zumo de un limón
- 180 g de azúcar en polvo
- Un poco de jengibre rallado

JARABE

- 300ml de agua
- 200gr de azúcar
- 340 gr de arándanos rojos (frescos o descongelados)

PARA LA GALLETA

- 50 g de mantequilla, cortada en trozos, ligeramente ablandada
- 60 g de azúcar moreno claro
- 100 g de harina común

Nota: se pueden incorporar frutos secos (almendras tostadas y partidas, avellanas, nueces, piñones, pistachos, anacardos), avena, pipas, semillas...

Crumble con frutas de otoño

El membrillo y el jengibre dan una fragancia maravillosa a este crumble. Las frutas pueden variar según la temporada: las ciruelas y las moras son una buena combinación.

Se puede servir con crema inglesa.

PREPARACIÓN

Lleva a ebullición el agua con el azúcar. Echa los arándanos, retira del fuego y espera a que enfríen. Escurre y reserva.

Precalienta el horno a 190 ° C. Pincha cada membrillo 3 o 4 veces con un tenedor. Colócalos en una bandeja/ fuente de horno y tápalos con papel de aluminio. Hornea durante 1 a 1 ½ horas hasta que estén tiernos, dándoles vuelta 3 o 4 veces durante la cocción. Inserta cuchillo fino: debería entrar fácilmente. Deja enfriar.

Pela y descorazona todas las manzanas. Córtarlas en dados de 2 cm. y ponlas en una cacerola con el jugo de limón y el azúcar en polvo. Cocínalas a fuego alto durante 5 minutos, removiendo con frecuencia. Deja enfriar.

Pela, corta por la mitad y descorazona el membrillo. Córtalos en dados de 2 cm.

Para hacer la galleta del crumble, pon la mantequilla, el azúcar morena y la harina en un bol. Con las yemas de los dedos, frota hasta que la mezcla alcance una consistencia granulada, casi arenosa, pero aún ligeramente desigual.

Mezcla suavemente los arándanos, el membrillo y las manzanas en un molde de unos 23x30cm. Esparce el jengibre rallado por encima y presiona ligeramente la fruta con los dedos. Espolvorea la mezcla uniformemente sobre la superficie sin empaparla. Hornea a 190 ° C durante 40 minutos y deja reposar de 5 a 10 minutos antes de servir.

INGREDIENTES

- 4 rebanadas de pan del día anterior (tipo barra, molde, brioche o similar)
- 500 ml de leche entera
- 35 g de azúcar
- 2 huevos
- 1 rama de canela
- Piel de un limón (sin parte blanca)
- 60 g de mantequilla
- 60 g de azúcar para el glaseado
- Azúcar glasé para terminar
- Nata montada o helado de vainilla para acompañar

Torrija clásica

La torrija es uno de los postres más emblemáticos de la cocina española. Esta versión glaseada, con mantequilla y azúcar, ofrece una textura caramelizada por fuera y cremosa por dentro. Ideal para aprovechar el pan del día anterior.

PREPARACIÓN

Calienta la leche con la piel del limón y la rama de canela hasta que comience a hervir. Retira del fuego y deja templar. Una vez tibia, retira la piel del limón y la canela.

Bate los huevos enérgicamente con el azúcar. Añade la leche infusionada y mezcla bien.

Coloca las rebanadas de pan en una fuente honda y vierte la mezcla por encima. Deja que se empapen durante al menos una hora, dándoles la vuelta a mitad de tiempo para que absorban de forma uniforme.

En una sartén antiadherente, derrite la mantequilla junto con el azúcar. Cuando comience a caramelizar, añade las torrijas con cuidado. Fríe a fuego medio hasta que estén doradas por ambos lados y el glaseado se adhiera bien.

Sirve las torrijas calientes o templadas, espolvoreadas con azúcar glasé. Acompaña con nata montada o una bola de helado de vainilla.

Oficina de Prevención de Residuos y de Impulso a la Economía Circular

Hondakinak Prebenitzeko eta Ekonomia Zirkularra Bultzatzeko Bulegoa

Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

NAVARRA : NAFARROA

Una forma de funcionar | Our own way | Gauzak egiteko dugun modua