

ESCUELA de Magos del

¡Buen *A*provecho!

• en la cocina •

APRENDE LOS
trucos PARA
APROVECHAR
LOS ALIMENTOS

EL RECETARIO CREADO
POR LOS CONSUMIDORES



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE

alimentación.es
Saber más para comer mejor

#buenaprovecho

Reduce el desperdicio de alimentos

¿CÓMO CONVERTIR UNOS ERIZOS COCIDOS
EN RISOTTO DE ERIZOS?

Risotto de erizos



Enviado por:
María Jesús Seijas Pardo
de Descaexport.

Ingredientes

- 540 g de caldo de pescado.
- Aceite.
- 1 cebolla pequeña.
- ½ puerro.
- 180 g de arroz.
- ½ vaso de cava o un vino espumoso.

Modo de preparación

- Preparar un caldo de pescado (espinas de pescado, puerro, cebolla, perejil).
- Picar la cebolla y el puerro y rehogar en una olla con un poco de aceite de oliva. Una vez listo, añadir el arroz y el caldo de pescado en este orden. El caldo debe estar muy caliente. Sazonar al gusto.
- Cuando el arroz esté casi terminado, añadir el cava y la carne de erizo.
- Emplatar y rociar con aceite de oliva.

¿CÓMO CONVERTIR PAN DE MOLDE
EN MINI PIZZAS 4 ESTACIONES?

Mini pizzas 4 estaciones



Enviado por:
Ana Ruíz Alonso
de Es Pan Comido.

Ingredientes

- Bases para 16 mini falsas pizzas:
- 16 rebanadas de pan de molde.
 - Salsa de tomate.
 - Queso mozzarella.
 - Orégano.
 - Un vaso de cuscús.
 - Mantequilla.
 - Aceite de azafrán para acompañar (opcional).

Modo de preparación

- Recortamos el pan en forma circular, con ayuda de un cortapastas redondo.
- Extendemos las bases sobre la bandeja de horno y las ponemos a tostar en el grill del horno durante 1 minuto.
- Les damos la vuelta.
- Cubrimos la base con la salsa de tomate y el queso mozzarella.
- Colocamos ordenadamente los champiñones, las aceitunas, el bacon o jamón y las anchoas. Espolvoreamos con orégano.
- Introducimos en el horno a altura media con el grill encendido hasta que se funda el queso y se hagan los ingredientes.

¿CÓMO CONVERTIR UNAS TÓRTITAS DE TACOS
EN UN BASE PARA PIZZA?

Taco pizza tropical



Enviado por:
Raúl García Jiménez
de Contigo en la playa.

Ingredientes

- 2 ó 3 tortillas de trigo sobrantes de los tacos.
- 2 rodajas de piña en tacos pequeños.
- 2 cucharadas de tomate frito.
- Queso mozzarella rallado.
- 4 lonchas de jamón de york.
- Sal, pimienta y orégano.

Modo de preparación

- Precalentamos el horno a 180°C.
- Sobre la bandeja de horno colocamos papel de hornear.
- Colocamos sobre el papel las tortitas de trigo.
- Extendemos encima el tomate frito.
- Por encima de éste, el queso, el orégano y la pimienta.
- Colocamos la piña y el jamón de york al gusto.
- Horneamos entre 8 y 10 min. o hasta que comiencen a dorarse.
- Retiramos y servimos.

¿CÓMO CONVERTIR UNAS PATATAS CON JUDÍAS VERDES
EN UN MINISTRONE?

Minestrone



Enviado por:
Joan F. Jerez Navidad
de Beatus Ille.

Ingredientes

- 2,5 litros de agua.
- 1 pedazo de hueso de jamón.
- 1 cebolla grande.
- 1 pimiento verde.
- 1 zanahoria.
- 100 g de alubias blancas.
- 1 puñado de pasta de sopa.
- Sal.
- Albahaca.
- Orégano.

Modo de preparación

- En 2,5 litros de caldo de hervir las verduras, cocer un pedazo de hueso de jamón, una cebolla grande, un pimiento verde cortado a tiras finas y una zanahoria cortada a dados pequeños.
- Cuando las verduras estén cocidas, retirar el hueso de jamón.
- Añadir 100 g de alubias cocidas, un puñado de pasta de sopa, albahaca y orégano.
- Servir cuando la pasta esté cocida.

¿CÓMO CONVERTIR ALBÓNDIGAS EN COTTAGE PIE?

Cottage pie

Enviado por: Maria Castrillo Espino.

Ingredientes

- Sobras de las albóndigas desmigadas.
- Una cucharada de caldo de ave concentrado.
- Medio vaso de vino tinto.
- Medio puerro.
- Una zanahoria.
- 4 cucharas de tomate frito triturado.
- Puré de patatas de sobre.
- Queso para gratinar.

Modo de preparación

- Desmigar las albóndigas sobrantes y reservar.
- En una cacerola mezclar a fuego lento el vino, el caldo de ave y el tomate frito triturado.
- Cocer por separado el puerro y la zanahoria y añadir a la salsa.
- Mezclar la carne.
- Paralelamente hacer el pure de patatas de sobre según indicaciones.
- Poner en un molde de barro la carne con la salsa en el fondo y recubrir con el puré.
- Espolvorear con el queso para gratinar.
- Precalentar el el horno a 200º, 10 minutos y luego el grill hasta que se tueste un poco el puré y el queso se derrita.

¿CÓMO CONVERTIR UN SALMÓN EN PAPILLÔTE EN PASTEL DE PUERROS Y SALMÓN?

Pastel de puerros y salmón



Enviado por:
Blasa de la Hiz
de Dialhogar.

Ingredientes

- 3 huevos.
- ¼ l de leche.
- 100 dl de nata.
- 2 puerros.
- Salmón, aprovecharemos el que nos sobró de la receta del papillote.
- Sal.
- Pimienta.

Modo de preparación

- En un recipiente ponemos los huevos, los batimos un poco y añadimos la leche, la nata, la pimienta.
- Cortamos los puerros en rodajas, los estofamos y los añadimos al preparado anterior.
- Desmigamos el salmón y lo añadimos.
- Mezclamos todo bien y lo añadimos a un molde que previamente lo habremos forrado con film transparente, para que no se pegue.
- Lo metemos al horno, durante 25 minutos a 160º.
- Dejamos reposar un poco y desmoldamos en la fuente donde vayamos a servirlo.

¿CÓMO CONVERTIR COCIDO MADRILEÑO
EN TARDALETAS DE COCIDO?

Tartaletas de cocido



Enviado por:
Lourdes Santos
de La cocina de Pikerita.

Ingredientes

- 200 g de garbanzos cocidos.
- 50 cl de caldo de cocido.
- ½ chorizo.
- ½ morcilla.
- Un trozo de pollo cocido.
- Un trozo de carne de falda de ternera.
- Un huevo.
- Pimentón de la Vera agri dulce.

Modo de preparación

- Los garbanzos se batan junto con un huevo, media cucharadita de pimentón agri dulce y algo de caldo de cocido.
- Con esta masa, se rellenan los moldes de tartaletas y se hornean a 180° unos 20 minutos.
- Se desmoldan con cuidado.
- Hacemos una crema batiendo el repollo y zanahoria.
- La carne que tengamos se desmenuza y el chorizo y morcilla se cortan en rodajitas pequeñas con cuidado para que queden aparentes.
- Se rellenan las tartaletas primero con una cucharada de crema de verdura, luego con la carne desmenuzada y se decora colocando un trocito de chorizo y otro de morcilla.

¿CÓMO CONVERTIR UN PAN DURO
EN PISTO CON MIGAS Y HUEVO A LA PLANCHA?

Pisto con migas y huevo a la plancha



Enviado por:
María Zarzalejos Nieto
de La cafetera.

Ingredientes

- Pan del día anterior (aproximadamente media barra de pan).
- Un calabacín grande.
- 3 pimientos rojos del piquillo.
- ½ cebolla.
- 3 tomates pera.
- 2 huevos.
- Un diente de ajo.
- Aceite de oliva virgen extra y sal.

Modo de preparación

- Corta en láminas finas el pan. Salpícalas con agua y envuélvelas atando los extremos.
- Corta en dados el calabacín, la cebolla y el tomate en trocitos pequeños, y los pimientos rojos en tiritas.
- Fríe a fuego lento el calabacín, la cebolla y los tomates, con la sartén tapada.
- Agrega los pimientos rojos y mantén la cocción un minuto.
- En otra sartén fríe, a fuego medio, las migas de pan, el diente de ajo pelado, todo sazonado, hasta que queden crujientes.
- Haz los huevos a la plancha.
- Pon en cada plato pisto, el huevo en el centro y las migas a un lado.

¿CÓMO CONVERTIR COCIDO
EN SUSHI DE COCIDO MADRILEÑO?

Sushi de cocido



Enviado por:
José Luis Zuya
de Cocina de José Luis

Ingredientes

- Hojas verdes de repollo.
- Restos de la preparación de un cocido. (Garbanzos, zanahorias, jamón, morcillo, chorizo, gallina, etc.).
- Aceite de oliva.
- Comino.
- Bicarbonato.

Modo de preparación

- Separar las primeras hojas de un repollo.
- Ponerlas a cocer, restándoles el nervio central, en un cazo, con un poco de agua, sal y una pizca de bicarbonato, durante 2 minutos.
- En otro bol pondremos los garbanzos, un chorro de aceite de oliva y comino en grano. Se bate hasta conseguir una masa densa y cremosa (hummus).
- Añadir los tropezones que dispongamos del cocido y remover suavemente.
- Poner una base de hojas de repollo ya cocidas sobre papel film y, en el centro de las hojas, añadir un poco de la masa de hummus.
- Ir enrollando sobre sí misma, con la ayuda del papel film.
- Retorcer de los extremos, para que quede bien prensado.
- Enfriar, al menos, durante 2 horas.
- Pasado ese tiempo, sacarlo con cuidado del papel film, y cortar en lonchas de 1 cm aproximadamente.

¿CÓMO CONVERTIR LOS RECORTES DE GALLETAS O BIZCOCHOS
EN UNAS PASTAS REINA?

Pastas Reina

Enviado por: Begoña Izquierdo de Family Chef

Ingredientes

- 250 g de harina.
- 170 g de margarina.
- 80 g de azúcar glas.
- 60 g de leche.
- 430 g de sobras pulverizadas.
- 10 g de levadura.

Modo de preparación

- Mezclar a mano todos los ingredientes hasta homogeneizar la masa.
- Estirar con un rodillo hasta conseguir un grosor de 1/2cm aproximadamente.
- Cortar en redondo.
- Pintar con huevo.
- Rebozar en azúcar.
- Picar con un tenedor.
- Cocer a 175º durante 15min aproximadamente.

¿CÓMO CONVERTIR REPOSTERÍA EN PASTAS DE TÉ?

Pastas de Té



Enviado por:

María de la Cabeza Villanueva
de Tu cocina con gusto.

Ingredientes

- 350 g de galletas y/o repostería.
- 100 g de mantequilla blanda.
- Azúcar lustre.

Modo de preparación

- Triturar las galletas y la repostería.
- Añadir mantequilla blanda para trabajarla.
- Amasar la repostería con la mantequilla y hacer un cilindro. Introducirlo en la nevera.
- Encender el horno a 190 °C. Cuando haya adquirido esta temperatura, sacar el cilindro de la nevera.
- Hacer unos cortes al cilindro (1/2 cm) para obtener las pastas.
- Introducir las pastas en el horno durante 15 ó 20 minutos.
- Una vez frías, espolvorear con azúcar lustre.

¿CÓMO CONVERTIR ATÚN CON PIMIENTO Y PIPARRAS EN EMPANADAS DE ATÚN CON MEZCLA DE LECHUGAS Y PERLAS ?

Empanadas de atún con mezcla de lechugas y perlas



Enviado por:

Ale Flores
de SweetPipoca.

Ingredientes

- 1 paquete de hojaldre (275 gr, 6 empanadas).
- Las sobras del atún con pimiento y piparras.
- 1 huevo duro.

Ensalada

- Mezcla de lechugas, escarolas y brotes tiernos.
- ½ cebolla morada.
- ½ pepino.
- ½ melón.

Modo de preparación

- Precalentamos el horno a 200°C.
- Hervimos el huevo durante 15 min.
- Abrimos las latas de atún y las escurrimos y ponemos todo en una sartén.
- Añadimos el tomate lavado y picado.
- Condimentamos con sal y pimienta. Incorporamos el huevo cocido picado.
- Extendemos el hojaldre y cortamos círculos. Repartimos el relleno sobre cada uno, doblamos por la mitad y cerramos bien las esquinas.
- Colocamos las empanadas sobre una bandeja de horno y las barnizamos con yema de huevo y/o agua. Horneamos durante 15 minutos.

Ensalada

- Ponemos en una fuente la mezcla de lechugas, escarolas y brotes tiernos, agregamos la cebolla picada (corte Juliana).
- Hacemos "perlas" con el melón y el pepino y lo agregamos a la fuente.
- Aliñamos con limón o con unas gotas de aceite de oliva.

¿CÓMO CONVERTIR UN COCIDO EN ROPA VIEJA?

Ropa vieja



Enviado por:

Juan Carlos Alonso Cortés
de Gastronomía en Verso.

Ingredientes

- 300 g de excelentes garbanzos de Zamora que nos han sobrado del rico cocido.
- Carne magra de un codillo del cocido.
- Carne de pollo limpia del cocido.
- 2 cebollas.
- 3 patatas.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

Modo de preparación

- Ecurrimos muy bien los garbanzos del cocido y los reservamos.
- Cortamos las cebollas en juliana y las pochamos a fuego lento, al mismo tiempo que las patatas, durante 8 minutos.
- Freír los garbanzos a fuego lento en un poco de aceite durante 1 h.
- Incorporamos los garbanzos en su punto a una cazuela amplia.
- Cortamos las patatas finitas y las freímos en abundante aceite.
- Desmenuzamos la carne magra del codillo de cerdo y la carne de pollo.
- Incorporar la cebolla y removemos durante 5 min.
- Incorporar a continuación las patatas fritas y removemos durante 5 min más.
- Para finalizar, incorporamos las carnes y continuamos removiendo durante otros 5 min a fuego moderado.

¿CÓMO CONVERTIR COCIDO MADRILEÑO EN EMPANADILLAS AL HORNO?

Empanadillas de carne al horno



Enviado por:

Francisco Becerro Torres
de Lazy Blog.

Ingredientes

- 200 g de sobras de carne de cocido (morcillo, falda, chorizo, tocino).
- 1/2 cebolla.
- 3 cucharadas de salsa de tomate frito.
- 1 huevo.
- 8 obleas de empanadilla.
- Germinados de alfalfa.
- Tomates cherry.

Modo de preparación

- Picar las distintas carnes y mezclarlas bien entre sí.
- Añadir el tomate frito.
- Tostar una cebolla muy picada a fuego medio y añadir la mezcla anterior.
- Remover y reducir hasta obtener una farsa o relleno para las empanadillas.
- Rellenar cada oblea con 1 cucharada de esa farsa.
- Cerrar las empanadillas y barnizarlas con huevo batido.
- Hornear a 190° durante 10 minutos hasta que se doren.
- Servir con germinados de alfalfa y tomates cherry.

¿CÓMO CONVERTIR LOS RECORTES DEL
HOJALDRE EN UNAS GALLETAS?

Galleta de hojaldre

Enviado por: Ascensión Casanueva de La casa a un Click.

Ingredientes

- Recortes de hojaldres.

Modo de preparación

- Unir los recortes sin amasar, sólo unos encima de los otros y con la ayuda de un rodillo, extender hasta conseguir una lámina fina.
- Cortar en cuadrados de ración, pintar con huevo y un poco de sal.
- Poner sobre papel de horno en una lata y colocarle encima otro papel y otra lata, la idea es que no suba y se quede liso y plano. Cocer a poca temperatura para que se seque bien por dentro.
- Una vez frío, pintar de mahonesa y colocar encima una hoja de lechuga, una loncha de queso y otra de jamón york, unas rodajas de tomate, palito de mar, mejillones y un boquerón en vinagre o una anchoa, acabar decorando con unos hilos de mahonesa.

¿CÓMO CONVERTIR CLARAS DE HUEVO EN BIZCÓCHO
DE CLARAS AL CHOCOLATE NEGRO?

Bizcocho de claras al chocolate negro



Enviado por:
Cova y Nayra
de Con extra de queso.

Ingredientes

- 7 claras de huevo.
- 190 g de azúcar glass.
- 35 g de cacao puro en polvo.
- 85 g de harina.
- 1 pizca de sal.
- 1 vaina de vainilla.

Modo de preparación

- Montamos las claras a punto de nieve y cuando empiecen a subir echamos un tercio del azúcar glass.
- Agregamos progresivamente el resto mientras las claras se siguen montando.
- Tamizamos la harina con el cacao, la sal y las semillas de vainilla. Lo incorporamos, en dos tandas, a las claras montadas.
- Echamos la mezcla en un molde, previamente engrasado.
- Introducimos en el horno, precalentado, a 180° durante aproximadamente 20 minutos.
- Antes de desmoldar, dejamos enfriar boca abajo sobre una rejilla durante un mínimo de media hora.

¿CÓMO CONVERTIR UN PUCHERO
EN CROQUETAS DE CARNE DE PUCHERO ?

Croquetas de carne puchero



Enviado por:
Choni Anastasio
de Cocina compartida.

Ingredientes

- Un resto de carne del puchero, pollo, ternera, cerdo o bien una mezcla.
- Una cebolla pequeña o media grande.
- 50-60 g de harina.
- Caldo del puchero.
- Un ramillete de perejil fresco.
- Un huevo batido.
- Pan rallado.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Un poco de nuez moscada.
- Un poco de pimienta.
- Sal.

Modo de preparación

- Pelamos y picamos la cebolla muy pequeñita. La pochamos un poco a fuego suave.
- Picamos la carne y el perejil, muy pequeño. Se lo agregamos a la sartén y doramos unos minutos más.
- Una vez todo bien pochadito, le agregamos la harina y la tostamos un poco.
- Agregamos el caldo poco a poco, la sal, la pimienta y la nuez moscada.
- Le damos vueltas a la masa, hasta que ésta se desprenda de las paredes, a fuego lento. Lo sacamos, lo ponemos en una fuente y dejamos que se enfríe la masa.
- Formamos las croquetas. Las pasamos por huevo batido, rebozamos con pan rallado y freímos en abundante aceite caliente.

¿CÓMO CONVERTIR PIMIENTOS DE PIQUILLO Y BUTIFARRA NEGRA
EN ENSALADA DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO Y BUTIFARRA NEGRA?

Ensalada de pimientos del piquillo y butifarra negra



Enviado por:
Anna Moreno
de Buenas migas

Ingredientes

- Lechuga hoja de roble u otra variedad.
- 150 g aprox. de pimientos del piquillo en conserva.
- 150 g de butifarra negra.
- 100 g de cebolla tipo chalota o similar.
- 3 ramas de menta fresca.
- Un diente de ajo.
- Aceite de oliva.
- Vinagre.
- Sal.

Modo de preparación

- Pelamos y cortamos las chalotas. Cortamos la menta fresca.
- Ponemos las chalotas y la menta en un recipiente y vertemos el aceite de oliva (1/2 vaso aproximadamente) hasta cubrir ligeramente los ingredientes. Dejamos macerar el conjunto aproximadamente 8 h. (a mas tiempo, más sabroso quedará el aceite).
- Troceamos los pimientos del piquillo y la butifarra negra. Lo sofreímos en una sartén durante un par de minutos. Reservamos.
- Para el aliño: calentaremos durante 2 ó 3 minutos en una sartén, la cebolla, el aceite y la menta fresca. Añadimos un chorro de vinagre al gusto, sal y pimienta.
- Preparar una base de lechuga. Sobre ésta se ponen los pimientos con la butifarra negra.
- Retiramos y servimos la vinagreta templada o fría.

Agujas de pollo



Enviado por:
Lydia Larrey.

Ingredientes

- 1 plancha de hojaldre.
- 130 g de carne de pollo asado.
- 2 huevos duros.
- ½ cebolla (unos 175 g).
- 1 ½ tazas de leche.
- 1 cucharada de harina.
- Sal.
- Pimienta.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.

Modo de preparación

- Pelamos y picamos la cebolla menuda y picamos el pollo bien fino.
- Pochamos la cebolla en una sartén con aceite a fuego medio. Cuando esté transparente, la apartamos del fuego y echamos la harina y removemos hasta que queden bien integrados. Añadimos un chorrito de leche sin parar de remover y devolvemos al fogón y agregamos el resto de la leche. Salpimentamos mientras removemos. Cuando tenga un poco de espesor y antes de romper a hervir, añadimos el pollo y removemos bien. Apagamos el fuego.
- Pelamos y picamos los huevos duros y los añadimos a la bechamel. Reservamos.
- Estiramos el hojaldre con el rodillo hasta que haga 2 milímetros de grosor aproximadamente. Recortamos unos rectángulos (o cuadrados). Forramos los moldes apretando con la yema de los dedos las esquinas de unión entre la pared y el fondo. Recortamos las puntas que sobren de arriba a ras del molde.
- Rellenamos con la bechamel de pollo.
- Precalentamos el horno a 180° y horneamos 40-50 minutos.
- Dejamos enfriar y servimos.

Sopa de mi madre



Enviado por:
Delicooks.

Ingredientes

- 1 carcasa del pollo asado con un poco de carne en el hueso.
- 1 taza de carne de pollo obtenido de las sobras del pollo asado.
- 2 zanahorias.
- 1 cebolla.
- 1 gran tallo de apio.
- 1 puñado de perejil.
- Sal y pimienta al gusto.

Modo de preparación

- Colocar la carcasa del pollo asado en una olla grande y cubrir con 2l de agua.
- Añadir la cebolla, la zanahoria y el apio. Salpimentar.
- Cocinar a fuego lento cubierto durante 1 hora ½.
- Dejar enfriar y despegar los trocitos de carne restante de la carcasa.
- Colar el caldo en una olla grande y desechar la carcasa y las verduras usadas.
- Agregar las sobras de pollo en el caldo y calentar a fuego lento. Salpimentar.
- Espolvorear con perejil y añadir si quiere un poco de nata, crema de soja u otros.
- Servir con un poco de pan fresco y crujiente.

¿CÓMO CONVERTIR MERLUZA RELLENA
EN PUDDING DE PESCADO?

Pudding de pescado

Enviado por: Amelia Serón.

Ingredientes

- La cabeza, los trozos de las agallas y el último trozo de la cola de la merluza.
- Una lata de atún.
- 3 huevos.
- Una rodaja de pan de molde.
- Un vaso de leche.
- 4 cucharadas de tomate frito triturado.
- Para decorar:
 - Tres cucharadas de mayonesa.
 - 125 gramos de gulas.
 - Una hoja de lechuga.

Modo de preparación

- Separar todos los trozos de carne y poner en un bol grande.
- Añadir la lata de atún y la rodaja de pan de molde (previamente mojada en leche).
- Batir los huevos y añadir junto a las 4 cucharadas del tomate.
- Meter en un molde (preferentemente hermético).
- Cerrar con tapa hermética o con papel film.
- Poner al baño maría en una olla express 15 minutos.
- Desmoldar y servir cubierto de mayonesa, gulas, gambas y lechuga triturada.

¿CÓMO CONVERTIR UN PUCHERO
EN BERENJENAS DE PUCHERO?

Berenjenas de puchero



Enviado por:
María Luisa Ibáñez Quignon
de Biendes pachao.

Ingredientes

- 3 berenjenas.
- 2 muslos de pollo del puchero.
- 3 cucharadas de tomate frito.
- ½ litro de bechamel.
- 100 gr. de queso para gratinar.
- Sal.
- 1 diente de ajo.
- Aceite de oliva virgen.

Modo de preparación

- Desmenuzamos el pollo y lo refreímos con el diente de ajo.
- Lavamos las berenjenas y las cortamos por la mitad.
- Meterlas en el microondas durante 10 minutos con sal y un chorrito de aceite por encima para que se ablanden y se pueda sacar la carne.
- Vaciarlas con cuidado de no romper la piel y las mezclamos con el pollo y tres cucharadas de tomate frito.
- Rellenar las berenjenas y las cubrimos con bechamel y queso.
- Lo metemos en el horno hasta que se funda el queso.

¿CÓMO CONVERTIR UN BIZCOCHO O MAGDALENAS
EN UN PUDDING DE BIZCOCHO?

Pudding de bizcocho



Enviado por:
Marta Lobo

Ingredientes

- 300 g de migas de bizcocho o magdalenas.
- 4 huevos talla L.
- 500 ml de leche.
- 1 rama de canela.
- 150 g de azúcar.
- Opcional: pasas, fruta fresca, fruta escarchada.
- Para el caramelo: 100 g de azúcar y 150 ml de agua.

Modo de preparación

- Colocamos en un cazo el azúcar y esperamos a que coja un poco de color. Añadimos una cucharada de agua hirviendo y añadimos poco a poco el resto de agua hasta formar un caramelo dorado. Echamos el caramelo en un molde.
- Ponemos a hervir en otro cazo la leche y la rama de canela. Lo apartamos del fuego y dejamos que se temple 5 minutos. Retiramos la rama de canela.
- Añadimos a la leche ya fría el bizcocho desmenuzado o las magdalenas partidas y lo pasamos por la batidora (opcional).
- Batimos los 4 huevos y los agregamos a la leche con el bizcocho y removemos hasta que se integren. Echamos la mezcla al molde con el caramelo.
- Introducimos en el horno a 160º una bandeja con agua ya caliente y sobre esta ponemos el molde con el pudding y cocemos al baño maría unos 40 minutos. Comprobamos que este bien hecho con un palillo y si no lo dejamos 5 minutos más.
- Un vez esté frío, metemos el pudding en la nevera 2-3 horas antes de desmoldar o toda la noche y ya está listo para comer.

¿CÓMO CONVERTIR EL POLLO ASADO EN UNA
ENSALADA DE PIÑA Y POLLO?

Ensalada de piña y pollo



Enviado por:
Paloma de la Rica
de Como en casa.

Ingredientes

- 1 piña natural.
- 1 pechuga o pata de pollo asado.
- 100 g de queso feta.
- Un puñado de uvas pasas.
- 250 ml. mayonesa.
- 3 cucharadas de ketchup.
- 1 cucharada de mostaza.
- Salsa perrins.
- Zumo de 1/2 limón.

Modo de preparación

- Corta la piña en trozos pequeños, pica el pollo y corta el queso.
- Mezcla bien la mayonesa, mostaza, ketchup, zumo de limón y salsa perrins.
- Se puede servir en una ensaladera, fuente o en la piña vaciada (pero necesitarás un cuchillo curvo de comer pomelo para poder vaciarla sin destrozarla).

* El pollo asado es más sabroso, pero también puede utilizarse pollo cocido, a la plancha... Por supuesto puedes sustituir el queso feta por cualquier otro.

¿CÓMO CONVERTIR PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN CUSCÚS CON POLLO Y JAMÓN?

Cuscús con pollo y jamón



Enviado por:
Chiara Baldoví Ortells
de Comida para llevar.

Ingredientes

- Pechugas de pollo condimentadas con ajo.
- Media cebolleta.
- Tacos de jamón.
- Un vaso de cuscús.
- Mantequilla.
- Aceite de azafrán para acompañar (opcional).

Modo de preparación

- Sofreímos la cebolla con un poco de aceite.
- Añadimos el jamón y le damos un par de vueltas.
- Troceamos las pechugas y las calentamos junto al jamón y la cebolla.
- En otro recipiente cocinamos el cuscús con agua caliente y un poco de mantequilla para que no se pegue.
- Una vez listo el cuscús, lo incorporamos a la sartén para mezclarlo con el resto de ingredientes.