

El club de los sobrosos

Recetas y consejos de aprovechamiento para evitar el desperdicio alimentario





Juntos contra el desperdicio alimentario

¡Únete!



Este libro nace de la idea de que cada pequeño gesto contra el desperdicio alimentario cuenta. Aquí reunimos las mejores recetas y consejos de aprovechamiento que compartimos en nuestras redes sociales de Supermercados MAS y Cash Fresh, con la ayuda de nuestros profesionales, para poder aprovechar al máximo cada alimento y que juntos sigamos trabajando para reducir el desperdicio alimentario en casa.

Cada año, millones de toneladas de alimentos se pierden o se desperdician en España, según datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Y esto no solo afecta a nuestro planeta, sino a nuestras economías y a todas las personas que luchan por acceder a una alimentación adecuada. A través de estos consejos y recetas originales, ponemos en marcha el libro del 'Club de los Sobrosos' con ideas para aprovechar al máximo cada producto.

¡Te animamos a que nos cuentes también tus propios consejos y recetas en nuestras redes sociales y que compartas con nosotros el mismo compromiso!

¡Únete al club de los sobrosos!



Mucho MAS que un compromiso

Somos Grupo MAS

@SomosGrupoMAS

somosgrupomas.com

Grupo MAS

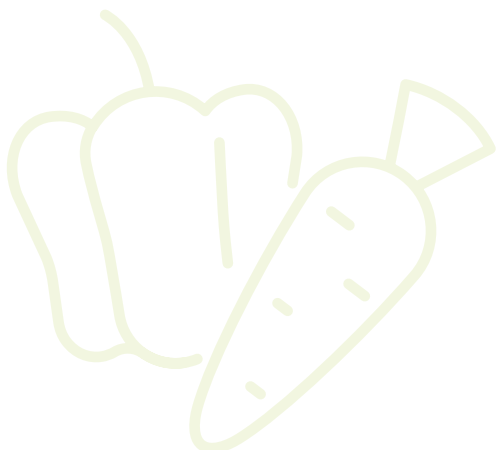


Crema de espárragos

Haz click para ver la vídeo-receta ↗

Ingredientes

- 400g de espárragos frescos
- 3 patatas
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Caldo de verduras
- Sal



Elaboración

- 1** Quita los tallos de 400g de espárragos frescos, corta la parte tierna a mano y ponlo en una olla pequeña.
- 2** Cubre con agua y cuece 10 minutos en el microondas.
- 3** Pica fino una cebolla y un puerro.
- 4** Escurre los espárragos y reserva el caldo.
- 5** Pela y lava 3 patatas, córtalas a chasquidos y reserva.
- 6** En una cazuela, con 3 cucharadas de aceite de oliva, rehoga la cebolla y el puerro.
- 7** Añade los espárragos y las patatas, mezcla y muévelo bien durante un par de minutos.
- 8** Añade sal y pimienta, el caldo de los espárragos y completa con caldo de verduras hasta cubrir.
- 9** Tapa y deja cocer a fuego medio durante unos 20 minutos hasta que las patatas estén tiernas.
- 10** Tritura con la batidora hasta que quede cremoso y rectifica con sal si fuera necesario.
- 11** ¡Buen provecho!



Mini empanadas de pisto

Haz click para ver la vídeo-receta ↗

Ingredientes

- Aprovecha las verduras que tengas en casa: pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, etc.
- Champiñones
- 1 lata de atún
- Sal, pimienta y orégano



Elaboración

- 1** Rehoga la cebolla con un poco de sal.
- 2** Añade pimiento verde y pimiento rojo. Y unos champiñones.
- 3** Ponle sal, pimienta y orégano.
- 4** Cuando este bien tierno, incorpora 1 lata de atún.
- 5** Corta la lámina de masa para la empanada.
- 6** Rellénala con el pisto.
- 7** Tapa y cierra con otra lámina.
- 8** Y a la freidora de aire 15 minutos a 180 grados.
- 9** ¡A disfrutar!

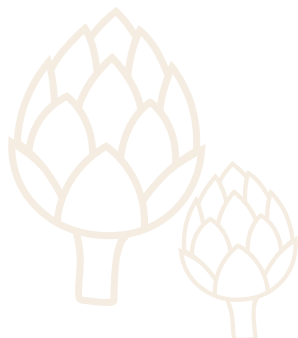


Alcachofas rellenas de carne

Haz click para ver la vídeo-receta ↗

Ingredientes

- Alcachofas
- 1 limón
- 200g de carne picada
- 1 huevo
- Jamón Serrano
- Pan rallado
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- Laurel
- Vino Blanco



Elaboración

- 1** Limpia las alcachofas y frótalas con limón.
- 2** Retira el centro de la alcachofa y déjalas en agua con limón.
- 3** Por otro lado, hacer el relleno con la carne picada, sal, pimienta, jamón serrano, huevo y pan rallado.
- 4** Mezcla bien y rellena el centro de la alcachofa apretando.
- 5** Pásala por huevo y pan rallado y dóralas un poco con aceite.
- 6** Pon en una cazuela: 2 dientes de ajo, 1 cebolla y 2 zanahorias picadas. Acompáñalo con sal, pimienta, limón y laurel.
- 7** Incorpora las alcachofas y cubre con agua.
- 8** Luego, un chorrito de vino blanco, que evapore, y 20 minutos a fuego medio.
- 9** Añade unos guisantes y deja otros 8 minutos.
- 10** ¡Ya están listas!

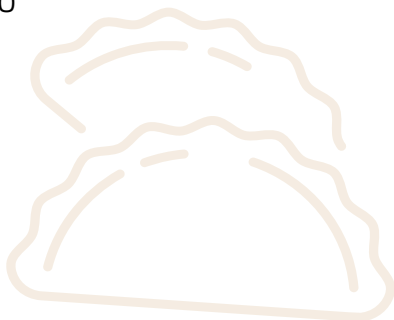


Empanadillas de pollo de puchero

Haz click para ver la vídeo-receta ↗

Ingredientes

- ¡Aprovecha el pollo y las verduras del puchero para hacer unas ricas empanadillas!
- Aceite de oliva
- Pimentón
- Salsa de tomate
- Sal
- Obleas o masa de empanadillas
- Huevo



Elaboración

- 1** Pica el pollo en trocitos pequeños y haz lo mismo con la cebolla y la zanahoria.
- 2** En una sartén con un poquito de aceite, rehoga primero las verduras.
- 3** Añade el pollo y mezcla todo bien.
- 4** Incorpora un poquito de pimentón y una cucharada de salsa de tomate.
- 5** Agrega un poquito de sal y mezcla bien.
- 6** Rellena las obleas de empanadillas.
- 7** Dóblalas y sella los bordes de cada una con un tenedor.
- 8** Ponlas en la bandeja de horno y píntalas con huevo.
- 9** Hornea a 180 grados hasta que doren.
- 10** ¡Disfruta de estas 'sobrosas' empanadillas!



Croquetas de bacalao

Haz click para ver la vídeo-receta ↗

Ingredientes

- Una cola de bacalao
- Media cebolla
- 30g de mantequilla
- 30g de harina
- 300ml de leche
- Sal y pimienta



Elaboración

- 1 Rehoga la cebolla picada.
- 2 Añade el bacalao al punto de sal bien desmigado. Reserva.
- 3 Pon la mantequilla en la sartén y, cuando se derrita, añade harina y mezcla bien.
- 4 Incorpora la leche y mezcla con varillas.
- 5 Añade un poco de sal, pimienta y el bacalao.
- 6 Deja enfriar la bechamel, tapada con el film transparente en contacto, de un día para otro.
- 7 Forma las croquetas. Pasa por huevo y pan rallado.
- 8 Fríelas con abundante aceite.
- 9 ¡Listas! ¡Que aproveche!



Tartar de gambas

Haz click para ver la vídeo-receta ↗

Ingredientes

- 6-8 gambones frescos
- Aceite de oliva
- Zumo de limón
- Ajo
- Lima
- Sal

Elaboración

- 1 Pela, limpia y abre los gambones por la mitad.
- 2 Ponlos entre film transparente y aplana bien.
- 3 Y al congelador 30 minutos.
- 4 Marca las cabezas a fuego fuerte.
- 5 Añade zumo de limón, hasta que reduzca y cuélalo.
- 6 Añade ajo picado, ralladura de lima y sal, y emulsiona con aceite de oliva.
- 7 Sirve el tartar y ponle sal, zumo de lima, el aliño y ralladura de lima.
- 8 ¡Ya tenemos listo nuestro tartar de gambas!





Repápalos extremeños

Haz click para ver la vídeo-receta ↗

Ingredientes

- 1 barra de pan
- 4 huevos
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- 100ml de leche
- 300ml de caldo de verduras
- Vino blanco



Elaboración

- 1 Corta una barra de pan del día anterior en trocitos muy pequeños.
- 2 En un cuenco grande, casca 4 huevos y bátelos.
- 3 Pica 2 dientes de ajo y un ramillete de perejil y añádelos.
- 4 Incorpora el pan, mezcla bien, añade 100ml de leche y deja enfriar.
- 5 Añade un poquito de pan rallado, mezcla y forma las albóndigas.
- 6 En una sartén con aceite, dóralas por todos sus lados.
- 7 En ese mismo aceite, dora un par de ajos picados y media cebolla.
- 8 Incorpora sal, medio vaso de vino blanco y 300ml de caldo de verduras que tengas del día anterior.
- 9 Añade las albóndigas y deja que se cocinen a fuego medio con la salsa.
- 10 Agrega un poquito de perejil picado, muévelas bien y deja que reposen.
- 11 ¡Buen provecho!



pudding de roscón de Reyes

Haz click para ver la vídeo-receta ↗

Ingredientes

- Roscón mediano
- 1L de leche
- 4 huevos
- 50g de azúcar glacé o normal



Elaboración

- 1 Quitamos la nata de medio roscón mediano.
- 2 Le añadimos un litro de leche y 4 huevos.
- 3 Mezclamos bien.
- 4 Desmenuzamos dentro el roscón.
- 5 Añadimos trozos de fruta escarchada del mismo roscón y 50g de azúcar glacé o normal.
- 6 Mezclamos bien y dejamos 30 minutos de reposo para que empape bien.
- 7 Ponemos un molde caramelizado en una bandeja con agua y añadimos la mezcla.
- 8 Horneamos 30 minutos en el horno precalentado a 180 grados.
- 9 ¡Ya lo tenemos!



TOMATES DE
CONIL

Presume De
frescos



Truco para conservar el tomate de Conil

Santiago, frutero de Cash Fresh, nos explica cómo hacer una receta muy fresquita y exquisita con nuestros tomates de Conil.

La temporada de Conil sobre todo empieza en primavera. Para el tomate de Conil, la mejor forma de conservarlo es fuera del frío. Si se puede poner con la rama hacia abajo, mucho mejor porque pierde la humedad, pierde la humedad por la rama. Ponerlo boca abajo. Se conserva mejor para que no pierda la humedad de dentro hacia fuera.

Y con el tomate de Conil, hay una forma muy rapidita, muy sencilla, que es el tomate relleno. Y se hace de la siguiente manera:

- *En un bol, añadimos un vaso de cuscús y un vaso de agua hirviendo.*
- *Lo tapamos con film transparente y lo reservamos.*
- *Por otra parte, vaciamos el tomate, le sacamos la pulpa y la troceamos.*
- *Y le añadimos atún, la pulpa de tomate, un poco de aceite y queso fresco.*

Y ya, con eso, rellenamos los tomates y lo metemos en frigorífico. ¡Sale exquisito!



Haz click para ver el vídeo-consejo ↗



Cómo partir un pollo para aprovecharlo al máximo

Rocío, carnicera de MAS nos da unos consejos para partir el pollo y aprovechar al máximo cada pieza.

En primer lugar, necesitamos tener un cuchillo muy afilado. En segundo lugar, cogeríamos el pollo entero. Empezaríamos por los muslos, cortaríamos el caparazón de en medio y eso lo dejaríamos para un caldito. Y los muslos, bien para el horno o bien para el guiso. Luego cogeríamos la parte de la pechuga. Le quitaríamos las alitas y el caparazón, que también lo dejaríamos para un caldito. Y bien la pechuga, o le sacaríamos el filete o lo dejaríamos para guiso o para el horno.

Si lo prefieres, ¡aquí en MAS te lo preparamos a tu gusto!



Haz click para ver el vídeo-consejo ↗



¿Cómo cocinar y conservar el atún?

José Manuel, pescadero de Cash Fresh, nos cuenta cuál es la mejor forma de cocinar y conservar el atún. ¡Muy recomendable y con opciones variadas!

La mejor manera de cocinar el atún, sobre todo el lomo, es para hacerlo a la plancha o encebollado, que queda muy jugoso. También lo podemos consumir en crudo, previamente congelado, en tartar o tataki. Y la mejor receta para atún rojo es hacerlo a la plancha.

Con un poquito de sal, vuelta y vuelta y consumirlo. Es la mejor manera y la más sabrosa. Si te sobra atún cocinado, lo puedes conservar en un tupper en el frigorífico durante dos o tres días. Y también lo puedes congelar 4 o 5 días sin consumirlo, pero no mucho más porque si no se reseca.



Haz click para ver el vídeo-consejo ↗



¡Tres trucos para conservar y revivir tus alimentos frescos!

María, frutera de MAS, nos explica tres trucos para conservar y revivir los alimentos frescos que tengamos en casa como el primer día. ¡Muy útiles!

¿Has tenido problemas con que tus alimentos frescos se echen a perder rápido? No te preocupes. Hoy te traigo tres trucos fáciles para conservar tus alimentos frescos por más tiempo. ¿Listo para descubrirlos?

- 1. ¿Tienes una lechuga marchita en casa? No la tires todavía. Aquí te cuento cómo revivirla y hacerla crujiente de nuevo. Empezaremos portando el tallo de nuestra lechuga y separando las hojas, que las pondremos en un recipiente. Las cubriremos con agua bien fría y las metemos en una nevera 24h. Una vez pasado el tiempo, veremos que nuestra lechuga esta súper crujiente y lista para comer.*
- 2. ¿Te gustan las fresas, pero se te estropean rápido? Aquí tienes un truco para mantenerlas frescas por más tiempo. Lo primero que tienes que hacer es poner las fresas en agua calentita, para quitar todas las bacterias y la suciedad. Una vez hecho, lo pondremos en remojo, en agua fría y con unos cuantos hielos. Las escurriéremos y la secaremos para colocarlas en un tupper con papel transparente abajo y arriba. Las conservaremos en la nevera y al cabo de una semana las fresas estarán igual.*
- 3. ¿Tus zanahorias se han puesto blandas? No las deseches. Te enseño cómo devolverle la textura crujiente. Le quitamos el tallo, si tuviesen, las metemos en un recipiente con agua fría y las tapamos. Las metemos una noche en la nevera y al día siguiente estarán como nuevas. Y aquí tienen tres trucos sencillos para conservar y revivir tus alimentos frescos. ¡Espero que te sean de utilidad!*



Haz click para ver el vídeo-consejo ↗



Grupo **MAS**