

Del pastel de carne a brochetas: cómo aprovechar las sobras más allá de la croqueta

[Efeagro](#)

En una Navidad en la que algunos de los comensales causarán baja por el incremento de contagios, una de las consecuencias podría ser que sobre más comida que de costumbre, alimentos que se pueden aprovechar más allá de las croquetas con recetas como pastel de carne, brochetas o cóctel de marisco.

Las croquetas han formado parte de la cocina de aprovechamiento desde tiempos inmemorables, pero se puede dar un paso más allá desde la originalidad para evitar que el cubo de la [basura](#) se pegue un atracón.

Hay recetas para poder **aprovechar desde mariscos hasta postres**, un gesto que además de un ahorro económico significa un compromiso con la tarea de disminuir el [desperdicio](#) alimentario de la sociedad actual.

*“Hay recetas para poder **aprovechar desde mariscos hasta postres**”*

Entrantes

Con un cóctel de mariscos se pueden reutilizar las gambas o los langostinos y los brotes verdes de las ensaladas; una salsa rosa con mayonesa y un poco de tomate frito y el plato sólo necesitará una cebolla cortada en juliana.

Los pimientos rojos rellenos con pescado son otra alternativa para darle una nueva vida al plato de pescado que casi nadie prueba después de los numerosos entrantes.

En este caso, se desmenuza el pescado y se añaden unos palitos de surimi troceados en un vaso de batidora con aguacate, mayonesa y tomate frito; para terminar se pasan los pimientos por la plancha a fuego medio para después rellenar con la mezcla.

Recomendación de acompañamiento: una salsa con base de yogur, el almíbar de los pimientos de bote y mayonesa.

Segundo: pastel de carne o canelones

En este caso, una opción puede ser la **“Shepherd’s pie” o pastel de carne**, una receta para aprovechar las sobras de toda esa carne que queda intacta en muchas cocinas.

Para hacer este pastel se ha de calentar aceite a fuego medio y pochar una cebolla acompañada de unas zanahorias y un ajo en “brunoise”.

“Una receta para aprovechar las sobras de toda la carne”

Cuando las verduras estén hechas es el momento de añadir la carne, que previamente se ha picado, junto con sal, pimienta, canela y nuez moscada, a la vez que unos tomates y la salsa “worcestershire”; faltaría unos minutos para integrar unos guisantes y cocinarlo diez minutos más.



Pastel de carne. EFEAGRO

Para el puré que recubre el pastel se pueden usar las patatas hervidas que se preparan para acompañar los platos principales y que muchos comensales no degustan, como ocurre con las “sobras” del pulpo a la gallega; hay que machacarlas, incorporar leche y la mantequilla hasta conseguir una textura homogénea con la que “pintar” el pastel.

El último paso es colocar la carne en una bandeja de horno y por encima el puré, se deja unos quince minutos a 200 grados en modo grill hasta que la patata este dorada y estará listo para comer.

Los canelones son otra elaboración que **permite reutilizar todo lo que sobró del pescado y el marisco de la cena anterior**; hay que limpiar el pescado y picarlo junto a la cebolla y el puerro, que se pocha en una sartén hasta que la verdura esté tostada; entonces se le añade el pescado picado durante cinco minutos para más tarde incorporar el marisco en trozos pequeños.

“Permite reutilizar todo lo que sobró del pescado y el marisco de la cena anterior”

Por otra parte, se cuece la pasta y rellena el centro de cada canelón con la mezcla de pescado y marisco dándole una forma tradicional cilíndrica; cuando ya están rellenos se coloca en la bandeja de horno y se cubre con bechamel y queso para finalizar en el horno a 200 grados durante quince minutos y dos de gratinado.

Postre

Para rematar esta mesa del aprovechamiento, **unas brochetas con las que se puede utilizar cualquier tipo de fruta**, como la piña; sólo hay que partir trozos rectangulares e insertarlos en un pincho de madera, a la vez que en una cazuela se calientan dos cucharadas soperas de mantequilla con un cuarto de azúcar hasta derretir.

Para continuar, se empapan las brochetas con dos cucharadas de ron o brandy y se cuece durante cinco minutos para evaporar parte del alcohol, además de añadir sesenta mililitros de nata para montar y una cuchara de postre de extracto de vainilla, que se cocinará cinco minutos más.

Y para terminar esta receta de aprovechamiento, se precalienta una plancha y se pasan los pinchos un par de minutos por cada lado, se rocía con la salsa por encima.

Con este menú se puede ayudar a frenar el desperdicio de alimento, un problema que no es baladí, pues en España se tira un 27,9 % de la comida y bebida que se compra, según el último estudio del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.