

## Trash Cooking: aprende a reutilizar alimentos

Marie-José Martin Delic Karavelic, 17 de enero de 2018 a las 23:15



Confecciona nuevas recetas con las sobras y triunfas.

PERIODISTA DIGITAL (/) | FOGONS CORNER (/FOGONS-CORNER) | SALUD (/FOGONS-CORNER/SALUD)

A menudo, acostumbramos a cocinar en exceso. Puedes aprender a reutilizar algunos de esos alimentos para crear nuevos platos. Algunas sugerencias.

**El Mesón de Fuencarral:** dos de sus productos más emblemáticos son el cordero y el cochinito de Segovia. Con esta carne es posible preparar una rica lasaña al horno o las clásicas croquetas de la casa.

**Levél Veggie Bistro:** este vegano sugiere reciclar el agua de cocción de garbanzos (llamado aquafaba) y utilizarla en sustitución de la clara de huevo batida al punto de nieve, que sirve tanto para la cocina vegana como para los alérgicos al huevo. En este restaurante preparan con esto una mousse de chocolate, aunque es posible transformarlo en una salsa alioli, crema batida, merengue o unas galletas.

**¡Tu! Pasta:** desde este rincón italiano nos llega la propuesta de postre: con el panettone sobrante se puede preparar en pocos minutos un tiramisú, sustituyendo los bizcochos por este bollo.

**Donde Marian:** el clásico renovado propone reutilizar los ingredientes empleados en la elaboración del consomé de diversas formas. Por ejemplo, con los puerros se puede hacer un pastel de puerros, uno de sus platos más característicos.

**AviBurger:** esta hamburguesería recién abierta sugiere darle una vuelta a la carne sobrante de estas fechas (cordero, cochinito, pavo, etc) y preparar una rico bocadillo con pan de hamburguesa, tomate, lechuga, bacon y un poco de queso.

**Muñagorri:** el restaurante de cocina vasco-navarra apunta una nueva oportunidad para los guisos de rabo, carrillera o ragout: una receta con garbanzos o judiones de La Granja. Si lo que ha sobrado es pescado, se puede preparar una rica sopa. Y si sobran langostinos o gambas, ¿que tal una crema de marisco.

**Información** *cortesía* **de** **Cristina** **Barbero** **[cristinabarbero@ideasbiencontadas.com](mailto:cristinabarbero@ideasbiencontadas.com)**  
(**<mailto:cristinabarbero@ideasbiencontadas.com>**)