

TALLER DE
**COCINA DE
APROVECHAMIENTO**

RECETARIO



Por

Jesús Alberto Blanco Cuervo
Gerente de La Casa del Botillo

Organiza:

www.bierzomice.com

BIERZO^{MICE}
Naturaleza & Bienestar

PROMUEVE:



FINANCIA:



IMPULSA:



COLABORA:



ÍNDICE

NUESTRA FILOSOFÍA	3
Transformamos ingredientes desaprovechados en platos nutritivos.	
PASTA BRIK RELLENA DE BOTILLO Y REPOLLO	4
Una combinación de sabores tradicionales en cada crujiente bocado.	
RILLETTE DE BOTILLO Y LACÓN COCIDO	5
Sabores intensos y suaves en un pastel de tradición y fusión.	
BERENJENAS GAUDÍ	6
Una explosión de sabor mediterráneo en cada bocado de berenjena.	
CUSCÚS CON SETAS, REPOLLO, LOMBARDA Y REMOLACHA	7
Colores y texturas que se fusionan en un plato nutritivo.	
BRANDADA DE BACALAO CON PANECILLOS TOSTADOS Y PIÑONES	8
Sabor tradicional y textura suave, acompañada de un toque crujiente.	
FIDEUÁ CON CABEZA DE RAPE, PUERROS Y ZANAHORIAS	9
Un plato marinero lleno de sabor, fresca y tradición.	



NUESTRA FILOSOFÍA

Transformando lo Descartado: Cocina Creativa y Sostenible para un Futuro Mejor

La cocina es un acto de amor, creatividad y conciencia. En este taller, exploramos la magia del aprovechamiento culinario, transformando ingredientes que muchas veces desechamos en platos deliciosos y nutritivos. Además, promovemos valores esenciales reflejados en los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS):

- ✓ ODS 1: Fin de la pobreza – Reducción del desperdicio alimentario como estrategia de ahorro y sostenibilidad.
- ✓ ODS 2: Hambre cero – Uso eficiente de los recursos alimentarios para garantizar una mejor nutrición.
- ✓ ODS 10: Reducción de desigualdades – Inclusión social y económica a través de la gastronomía accesible.



Pequeños gestos, grandes cambios:

Acciones Simples para Reducir el Desperdicio y Fomentar la Sostenibilidad Alimentaria



PASTA BRIK RELLENA DE BOTILLO Y REPOLLO

“Aprovechar al máximo los ingredientes no solo cuida el planeta, sino que también nos permite disfrutar de sabores intensos y auténticos.”

Ingredientes

Botillo
Repollo
Pasta brick (pasta filo)
Pimientos asados
No requiere sal añadida

Elaboración

1. Precalentamos el horno a 180°.
2. Desmigamos el botillo del día anterior en frío.
3. Cortamos en juliana el repollo.
4. Rellenamos la pasta brik o filo con los botillo y repollo.
5. Horneamos 10/12' hasta que veamos la pasta crujiente.
6. Emplatamos 3/4 unidades por persona con una base de pimientos asados.

RILLETTE (PASTEL) DE BOTILLO Y LACÓN COCIDO

“Aprenderemos a aprovechar cada ingrediente, reducir el desperdicio y cocinar con conciencia. Porque cada alimento cuenta, cada acción suma.”



Ingredientes

Lacón cocido, Botillo, grasa de pato (o manteca de cerdo en su defecto)

Crema de verduras, repollo, especias pimienta, clavo, hierbas provenzales

No requiere sal añadida

Elaboración

1. Lacón cocido del día anterior, botillo cocido reservado de otros días desmigado.
2. Los cortamos en trozos como un pequeño dado añadimos la crema de las verduras reservada y un poco de repollo para que nos ligue al igual que la grasa de pato a 1/3 del peso total de los otros ingredientes, ponemos todo ello a cocer hasta que funda bien la grasa de este.
3. Enfriamos y le añadimos un huevo fresco, removemos bien y añadimos especias y hierbas.
4. Ponemos en un molde rectangular forrado con papel de horno, vaciamos y vamos a un baño maria en el horno precalentado a 180° durante 20´
5. Sacamos del horno, enfriamos y reservamos en la nevera 1 día para que solidifique.

BERENJENAS GAUDÍ

“Cada año se desperdician toneladas de alimentos. Sin embargo, con pequeños cambios podemos marcar una gran diferencia. Reducir el desperdicio alimentario no solo ayuda al planeta, sino también a nuestra economía y a quienes más lo necesitan.

Ingredientes

Berenjenas	Setas de cardo
Calabacín	Sal
Pimiento Rojo	Pimienta
Ajos tiernos	Queso rallado

Elaboración

1. Asamos las berenjenas en el horno a 220° durante 30´ haciendo cortes en su carne para que entre el calor a toda ella añadiendo sal, pimienta y aceite de girasol generosamente.
2. Cortamos las partes centrales del resto de verduras, reservando puntas y restos para otra elaboración y salteamos todo cortado en pequeños dados (*brunoise*) con sal al gusto en una sartén para que nos quede un pequeño mosaico de color y textura.
3. Añadimos a la berenjena torrada haciendo otros pequeños cortes a mayores para que asiente.
4. Rallamos con queso curado.
5. Gratinamos 5´ en horno y servimos.

CUSCÚS CON SETAS, REPOLLO, LOMBARDA Y REMOLACHA



Las legumbres son una fuente de proteína esencial y muchas veces terminan en la basura cuando sobra un guiso.

Ingredientes

Cuscús	Setas
Repollo	Tacos de bacon
Lombarda	Uvas pasas
Remolacha	Sal y azúcar

Elaboración

1. Cortamos setas. Cortamos repollo y lombarda en juliana (tiras finas).
2. Cortamos la remolacha en daditos.
3. Cocemos todos los restos de las verduras que han sobrado de la juliana y los daditos (puntas de lombarda, partes duras del repollo...) añadimos sal y aceite y a fuego lento 1,5h haciendo un caldo corto que colaremos y reservaremos.
4. Salteamos las setas, repollo, lombarda y remolacha hasta que el repollo rompa las fibras (se ve como va ablandando)
5. Le añadimos $\frac{1}{2}$ de sal y $\frac{1}{2}$ de azúcar a la vez para caramelizar la verdura.
6. Añadimos los tacos de bacon para que se hagan a la vez removiendo. Añadimos las pasas en frío.
7. En una fuente honda esparcimos una capa fina de cuscús, añadimos el salteado.
8. Añadimos el caldo para hidratar el cuscús durante 10' y servimos.

BRANDADA DE BACALAO CON PANECILLOS TOSTADOS Y PIÑONES*



Reducir el desperdicio alimentario no solo ayuda al planeta, sino también a nuestra economía y a quienes más lo necesitan.



Ingredientes

Bacalao	Piñones (o sésamo tostado)
Pan	
Aceite	Patatas (pueden ser cocidas)
Patatas	

Elaboración

1. Retiramos colas y alas del bacalao dejando los lomos para otra elaboración.
2. Desalamos.
3. Desmigamos las alas y colas retirando espinas y las metemos en una bolsa hermética con un chorrito de aceite de oliva.
4. Cerramos (si tenemos máquina de vacío mejor).
5. Ponemos agua a calentar para hacer un baño maría de 20' (el agua no debe llegar a hervir). Sacamos y reservamos.
6. Cocemos patatas (o aprovechamos las que tengamos sobrantes de otras elaboraciones) y mezclamos con el bacalao y aceite de oliva haciendo una pasta con textura de puré gordo de patata hasta que tenga textura cremosa.
7. Servimos encima de pan tostado y añadimos piñones tostados (o sésamo tostado).

**O sésamo tostado.*

FIDEUÁ CON CABEZA DE RAPE, PUERROS Y ZANAHORIAS

“Cada alimento que salvamos es un paso hacia un planeta más sostenible, una economía más fuerte y un futuro con menos hambre.

Ingredientes

Fideuá gruesa	Aceite
Huesos y cabeza de rape	Sal
Puerros	Fritada de tomate
Zanahorias	Pimentón al gusto

Elaboración

1. Primero vamos a hacer un guiso marinerero: Limpiamos las verduras, ponemos las puntas y partes más duras, espinas y pieles del rape en un cazo con agua para hacer un caldo corto a fuego lento durante una media hora.
2. Quitamos la espumilla que suelta y colamos.
3. En una cazuela grande (en la que vamos a ir añadiendo todos los ingredientes para la fideuá completa) salteamos el puerro y la zanahoria con aceite de girasol con cuidado de que el puerro no se nos queme.
4. Por otro lado enharinamos los huesos del rape y reservamos.
5. Añadimos 300 ml de fritada aproximadamente con una cucharita de pimentón encima, removemos añadiendo los huesos de rape enharinados hasta que estén doraditos.
6. Añadimos el caldo corto.
7. Añadimos 500g de fideuá
8. Añadimos las partes carnosas de la cabeza de rape (carrileras...etc...).
9. Una vez cocida la pasta probamos y salamos al gusto.

TALLER DE COCINA DE APROVECHAMIENTO

RECETARIO

Organiza:
Bierzo MICE
www.bierzomice.com

Diseño y maquetación por:
Zulia Rodal.
www.zuliarodal.com

