

Menú navideño

sin desperdicio

Recetas para reinventar las sobras

Consumer EROSKI

MARISCO

Cóctel de marisco

Lasaña de marisco

Hamburguesas de arroz con marisco

ASADO

Ensalada de espinacas y rúcula, queso fresco y asado de pollo con vinagreta de miel

Desmigado de cordero guisado con txapela de queso Idiazabal

Canelón de pollo de corral guisado con setas y velouté cremosa

OTRAS SOBRAS

Empanadillas de atún al horno

Croquetas de congrio y merluza con salsa de pimientos del piquillo

DULCES

Bizcocho de turrón

Batido de turrón

Cubito de trufa y yogur en salsa de canela

Helado de mazapán con chocolate

UVAS Y CAVA

Ensalada de uvas y queso azul

Pollo asado al cava

Granizado de yogur y uvas con caramelo de cava y tomillo

Gelatina de uvas al cava

Mousse de cava





Marisco

Ideas para aprovecharlo antes de que se estropee





Cóctel de marisco

Elaboración

Limpiamos las lechugas y las disponemos en las copas donde vamos a servir el cóctel. Cocemos los langostinos en agua hirviendo con sal (50 gramos de sal por litro de agua). Cuando el agua con las gambas vuelva a hervir, es el momento de sacarlas porque ya estarán cocidas. Escurrimos las gambas y las enfriamos en agua con hielo para posteriormente volver a escurrirlas y reservarlas.

En un recipiente de cristal mezclamos la mayonesa, el puré de tomate concentrado o kétchup, la salsa Perrins, el tabasco y, en último lugar, el zumo de naranja, que es el ingrediente que da más o menos fluidez a la textura de la salsa. En algunas ocasiones se añade a esta salsa unas gotitas de brandy o de whisky (incluso de cava) y también se puede refinar con nata.

Todos los ingredientes que añadamos a la mayonesa -que es la base sobre la que construiremos esta salsa rosa- deben añadirse en gotitas o con una cucharilla para ir dando matices y que no prevalezca un sabor sobre el otro. Colocamos sobre las hojas de lechugas una base de salsa rosa y sobre ella unos trocitos de piña natural, los langostinos pelados y un poco de surimi rayado. Decoramos con unos tallos de cebollino.

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
262	21,3g	3,1g	4,7g	0,3g
13%	30%	15%	5%	5%

Tiempo
15-20 min

Valor energético
262 kcal

Dificultad
Fácil

Temporada
Todo el año

Nº de raciones
4

Ingredientes

- [ ] 300g de langostinos
- [ ] 200g de surimi
- [ ] 100g de piña
- [ ] Unas hojas de lechugas variadas
- [ ] 100g de mayonesa
- [ ] 10g de kétchup
- [ ] 1 naranja
- [ ] Unas gotas de salsa Perrins
- [ ] Unas gotas de tabasco
- [ ] Una pizca de sal

Ver receta en consumer.es



Lasaña de marisco

Elaboración

Cocemos las hojas de pasta en agua hirviendo con sal. Una vez cocidas, se reservan en agua fría.

En una cazuela ponemos la mantequilla con un poco de aceite y la cebolla picada muy finita. Añadimos después la carne de txangurro o de centollo desmigado con unas gambas peladas y troceadas, u otro marisco que nos haya sobrado. Tras rehogarlos, añadimos la nata, parte de la salsa de tomate, salpimentamos y volvemos a rehogar todo el conjunto. Dejamos que reduzca y se forme una pasta.

Con un poco de aceite de oliva, salteamos ligeramente el calabacín cortado en finas láminas.

Colocamos una placa de lasaña. Sobre ella, unas rodajas de calabacín salteado y la mezcla del txangurro y gambas. Cubrimos con otra placa, y volvemos a repetir la operación. Rallamos queso por encima, colocamos unas colitas de gambas peladas e introducimos en el horno durante unos diez minutos hasta que se gratine.

Servimos caliente con un poco de salsa de tomate en la base.

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
632	46,7g	21,1g	3,5g	0,3g
32%	67%	106%	4%	6%

Tiempo
40-50 min

Valor energético
632 kcal

Dificultad
Media

Temporada
Todo el año

Nº de raciones
4

Ingredientes

- [ ] 150g de placas para lasaña (12 unidades)
- [ ] 200g de txangurro desmigado (centollo)
- [ ] 100g de gambas peladas
- [ ] 100g de calabacín
- [ ] 50g de mantequilla
- [ ] 200ml de nata líquida
- [ ] 50g de cebolla
- [ ] 100ml de salsa de tomate casera
- [ ] 50ml de aceite de oliva
- [ ] 100g de queso de oveja media curación
- [ ] Sal

Ver receta en consumer.es



Hamburguesas de arroz con marisco

Elaboración

Esta es una receta para aprovechar los restos de marisco, dándoles nueva vida. Pelamos las gambas y langostinos sobrantes (con 4 o 5 nos bastan), y reservamos su piel para la salsa. Si tenemos alguna almeja o mejillón, los sacamos de la concha y picamos toda la carne del marisco finamente con ayuda del cuchillo. Aliñamos con un poco de aceite de oliva y sal.

Mezclamos el arroz sobrante de la paella con el marisco triturado, picamos el diente de ajo y añadimos, junto con el huevo, a la masa de marisco y arroz. Ponemos a punto de sal la masa de las hamburguesas y hacemos mini hamburguesas, que enharinamos a continuación y freímos ligeramente para que cojan color por el exterior.

Retiramos de la sartén el aceite con el que freímos las hamburguesas, añadimos un poco de aceite nuevo y salteamos la piel de las gambas y los langostinos. Cuando se tuesten, agregamos la salsa de tomate casera, damos un hervor de 2 minutos y trituramos con una batidora. Pasamos dos veces por un colador fino para formar una rápida y suave crema de marisco. Introducimos las hamburguesas de arroz en esta salsa de marisco y dejamos que terminen de cocinarse durante 10 minutos a fuego suave. Servimos calientes.

Tiempo
15-20 min

Valor energético
210 kcal

Dificultad
Media

Temporada
Todo el año

Nº de raciones
4

Ingredientes

- [ ] 400g de arroz
- [ ] Marisco sobrante
- [ ] 1 huevo
- [ ] 1 diente de ajo
- [ ] 200ml de aceite de oliva para freír
- [ ] 50g de harina para enharinar
- [ ] 4g de sal
- [ ] 200ml de salsa de tomate casera

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
210	3,4g	0,9g	2,4g	1g
10%	5%	4%	3%	16%

Ver receta en consumer.es





Asado

Convierte las sobras en nuevas recetas





Ensalada de espinacas y rúcula, queso fresco y asado de pollo con vinagreta de miel

Elaboración

Limpiamos con agua las espinacas baby y la rúcula, escurrimos y reservamos. Asamos la pechuga de pollo dorando por fuera y dejamos que quede jugosa por dentro, o reutilizamos sobras de carne. Antes de asarla también podemos darle un barniz de aceite de oliva y salsa barbacoa para que quede con un aroma especial.

En la misma sartén donde hemos asado la pechuga de pollo, salteamos las pipas peladas de girasol. Desglasamos con el vinagre balsámico y, con la sartén fuera del fuego, ligamos la vinagreta con el aceite de oliva y la miel. Removemos para que quede una salsa ligada y cremosa, reservamos en un lugar templado poniendo a punto de sal.

Preparamos la ensalada con una base de hojas, junto con los trocitos de fruta pelada, unos tomatitos cherry cortados por la mitad, la pechuga de pollo finamente cortada, unos trocitos de queso fresco y aliñamos en el último momento, justo en el momento de servir.

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
208	12,2g	2,9g	11g	0,7g
10%	17%	15%	12%	12%

Tiempo
10-15 min

Valor energético
208 kcal

Dificultad
Fácil

Temporada
Todo el año

Nº de raciones
4

Ingredientes

- [ ] 100g de espinacas baby
- [ ] 100g de rúcula
- [ ] 100g de naranja
- [ ] 100g de manzana
- [ ] 100g de pechuga de pollo asado (u otras sobras de carne asada o guisada)
- [ ] 100g de queso fresco
- [ ] 100g de tomate cherry

Para la vinagreta de miel:

- [ ] 30g de aceite de oliva virgen
- [ ] 20g de vinagre balsámico
- [ ] 20g de miel
- [ ] 10g de pipas de girasol tostadas
- [ ] 4g de sal

Ver receta en consumer.es



Desmigado de cordero guisado con txapela de queso Idiazabal

Elaboración

Esta receta se puede elaborar con las sobras de un guiso de cordero y convertirlas en un entrante. Si no, guisamos el cordero como se explica a continuación.

En una cazuela grande con el aceite bien caliente, doramos los jarretes de forma homogénea. Agregamos el ajo, la cebolla y la zanahoria cortados en rodajas y los rehogamos con la carne. Mojamos con el brandy, dejamos que se evapore y añadimos el caldo de carne y la mitad de las ciruelas pasas sin hueso.

Tapamos y cocemos a fuego suave durante 2 horas (45 minutos en olla rápida). Cuando los jarretes estén melosos, pasamos la salsa por el pasapurés y la volvemos a juntar con ellos para que den un último hervor.

Dejamos enfriar y desmigamos mezclando con parte de la salsa hasta obtener un desmigado homogéneo. Lo repartimos en aros individuales, lo calentamos en el horno y lo acompañamos con un poco de la salsa del guiso y una txapela de Idiazabal.

Cómo se elabora la txapela de Idiazabal

Precalentamos el horno a 180 ºC. Rallamos el queso y lo mezclamos con un par de cucharadas de maicena y un toque de pimienta. En una bandeja con papel de horno, disponemos montoncitos de queso Idiazabal separados entre sí para que no se peguen, y horneamos 4 minutos a 180 ºC, hasta que se doren. Dejamos enfriar antes de acompañar con la txapela de Idiazabal y espolvoreamos con cebollino recién troceado.

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
587	42,8g	24,1g	6,5g	1,2g
29%	61%	121%	7%	20%

Tiempo
> 1 h

Valor energético
587 kcal

Dificultad
Alta

Temporada
Todo el año

Nº de raciones
4

Ingredientes

- [ ] 500g de cordero troceado para guisar (o sobras de un guiso de cordero)
- [ ] 2 dientes de ajo
- [ ] 1 zanahoria
- [ ] 1 cebolla
- [ ] 40g de ciruelas secas sin hueso
- [ ] 10ml de aceite de oliva
- [ ] 50ml de vino tinto
- [ ] 50ml de brandy o coñac
- [ ] 400ml de caldo de carne
- [ ] 4g de sal

Para la txapela de Idiazabal:

- [ ] 250g de queso Idiazabal
- [ ] Una pizca de pimienta recién molida

Ver receta en consumer.es



Canelón de pollo de corral guisado con setas y velouté cremosa

Elaboración

Aprovechamos las sobras de pollo guisado u otra carne. Desmigamos con las manos y lo mezclamos con las verduras del guiso y, si queremos, con un poco de queso rallado y unas setas salteadas. Rellenamos los canelones con esta mezcla y los colocamos en una bandeja de horno.

Hervimos unos minutos la salsa del guiso con una pizca de maicena y una onza de chocolate al 65 % de cacao, para ligarla y darle color, y la ajustamos de sal. Horneamos los canelones 5 minutos a 200 ºC; si queremos, los gratinamos con un poco de queso rallado. Servimos con la salsa ligada del guiso.

Cómo guisar el pollo

Salpimentamos el pollo de corral, lo enharinamos y lo doramos en una cazuela con aceite caliente. Lo retiramos y, si hay demasiado aceite, quitamos una parte. En la misma cazuela rehogamos la cebolla y el ajo picados, el blanco del puerro, el tomate pelado y la zanahoria en rodajas. Cuando las verduras estén blandas, añadimos el vino blanco, dejamos que se evapore e incorporamos el caldo de pollo. Devolvemos el pollo a la cazuela, lo condimentamos con sal, pimienta, laurel y perejil picado, tapamos y cocinamos 45-50 minutos.

Retiramos la cazuela del fuego, pasamos el pollo a una bandeja y dejamos que se temple. Colamos el caldo, reservando por separado las verduras y el caldo.

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
733	33,3g	12g	17,4g	1,5g
37%	48%	60%	19%	24%

Tiempo
> 1 h

Valor energético
733 kcal

Dificultad
Alta

Temporada
Todo el año

Nº de raciones
4

Ingredientes

- [ ] 200g de pasta para canelones
- [ ] 50g de queso de oveja semicurado
- [ ] 5g de chocolate negro al 65% de cacao
- [ ] 5g de maicena
- [ ] 4g de sal

Para el guiso de pollo de corral:

- [ ] 600g de pollo de corral
- [ ] 50g de cebolla
- [ ] 40g de zanahoria
- [ ] 50g de puerro (la parte blanca)
- [ ] 1 tomate maduro
- [ ] 2 dientes de ajo
- [ ] 50ml de vino blanco
- [ ] 250ml de caldo de pollo
- [ ] 30g de harina para enharinar el pollo
- [ ] 20ml de aceite de oliva
- [ ] 6g de sal
- [ ] 1 hoja de laurel
- [ ] 100g de setas
- [ ] 40g de mantequilla para la salsa
- [ ] 40g de harina para ligar la salsa

Ver receta en consumer.es



Otras sobras

Pequeñas ideas para no desperdiciar nada





Empanadillas de atún al horno

Elaboración

Desmigamos el atún, ligamos con el queso crema, un poco de salsa de tomate casera y un huevo cocido troceado muy fino. La mezcla debe ser pastosa y no cremosa: si es demasiado ligera, se escapará de las empanadillas.

Rellenamos con esta mezcla las obleas, doblamos por la mitad y sellamos las juntas aplastando los bordes con un tenedor, dando el aspecto tan característico de las empanadillas. Untamos ligeramente de aceite de oliva y las horneamos a 200º C durante 10 minutos, hasta que se dore la superficie. Servimos en un plato o fuente, acompañadas de una ensalada de tomate.

Tiempo
10-15 min

Valor energético
275 kcal

Dificultad
Principiantes

Temporada
Todo el año

Nº de raciones
4

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
275	9,6g	4,5g	2,3g	0,5g
14%	14%	22%	3%	8%

Ingredientes

- [ ] 125g de obleas de empanadillas
- [ ] 200g de atún (o sobras de otro pescado)
- [ ] 1 huevo
- [ ] 100g de queso crema
- [ ] 50g de salsa de tomate casera
- [ ] 5ml de aceite de oliva

Ver receta en consumer.es



Croquetas de congrio y merluza con salsa de pimientos del piquillo

Elaboración

Despojamos la piel y las espinas del congrio y de la merluza, o de cualquier otro pescado del que tengamos sobras, y desmigamos. Por otra parte, se fríe media cebolla picada en brounoise con un poco de mantequilla y una cucharada de aceite de oliva.

Una vez cocinada la cebolla, agregamos el pescado desmenuzado y el resto de la mantequilla, y removemos hasta que el pescado se cocine. Añadimos la harina, mezclamos hasta formar una papilla homogénea y mojamos con la leche. Removemos sin parar con una cuchara de madera hasta obtener una bechamel homogénea con trocitos de pescado.

Ponemos la bechamel a punto de sal, enfriamos en la nevera. Una vez fría y compacta, con ayuda de una cucharilla sacamos trocitos, con las manos ligeramente enharinadas haremos bolitas. Las pasamos por huevo batido, pan rallado y las freímos en una sartén con abundante aceite caliente.

Una vez fritas las croquetas sacamos a un plato con papel de cocina para que absorba el aceite de la fritura. Servimos sobre platos calientes acompañados de una salsa de pimientos piquillos.

Salsa de pimientos piquillos

Salteamos un diente de ajo con 4 cucharadas de aceite de oliva y los pimientos del piquillo en conserva. Añadimos el pan tostado y la salsa de tomate, damos un hervor y trituramos hasta obtener una crema fina. La ponemos a punto de sal y, si hace falta, corregimos la acidez con una pizca de azúcar.

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
1172	104,9g	23,4g	11,1g	0,7g
59%	150%	117%	12%	12%

Tiempo
> 1h

Valor energético
1172 kcal

Dificultad
Fácil

Temporada
Todo el año

Nº de raciones
4

Ingredientes

- [ ] 50g de merluza
- [ ] 50g de congrio de la parte abierta
- [ ] 500ml de leche
- [ ] 75g de cebolla
- [ ] 50g de mantequilla
- [ ] 50g de harina
- [ ] 2 huevos
- [ ] 100g de pan rallado
- [ ] 300ml de aceite de oliva
- [ ] 250g de pimientos rojos del piquillo
- [ ] 1 diente de ajo
- [ ] 30g de pan tostado (1 rebanada)
- [ ] 40g de salsa de tomate
- [ ] 40ml de aceite de oliva
- [ ] 4g de sal

Ver receta en consumer.es





Dulces

Del turrón que sobra a nuevos postres





Bizcocho de turrón

Elaboración

En un recipiente hondo batimos los huevos, añadimos la raspadura de limón y parte de la leche fría. Cuando esté todo ligado espolvoreamos la canela molida y vertemos la mantequilla líquida pero fría, el azúcar, la levadura y la harina. Trituramos el turrón blando con un poco de la leche reservada hasta conseguir una crema, y removemos todo el conjunto hasta conseguir una pasta fina no muy consistente.

Untamos con mantequilla un molde de tarta desmontable y espolvoreamos el interior con harina. Rellenamos el molde de tarta hasta 2/3 de su capacidad, espolvoreamos por encima un poco de azúcar e introducimos en el horno a temperatura media, más o menos durante 25 minutos o hasta que el bizcocho haya subido y se coloree por encima. Para comprobar si están cocinado el bizcocho de turrón, introducimos un palillo: si este sale limpio es que está listo para sacar, si no, dejaremos unos minutos más hasta que se terminen de cocinar.

Sacamos del horno, desmoldamos con cuidado y dejamos enfriar sobre una rejilla de repostería. Servimos a modo de merienda y de desayuno.

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
594	21,5g	7,6g	49,3g	0,4g
30%	31%	38%	55%	6%

Tiempo
40-50 min

Valor energético
594 kcal

Dificultad
Media

Temporada
Todo el año

Nº de raciones
4

Ingredientes

- [ ] 80g de turrón blando de Jijona o de chocolate
- [ ] 3 huevos
- [ ] 150g de azúcar
- [ ] 175g de harina de repostería
- [ ] 125ml de leche
- [ ] 50g de mantequilla
- [ ] 10g de levadura en polvo
- [ ] 1 limón

Ver receta en consumer.es



Batido de turrón

Elaboración

Troceamos el turrón blando de almendra y, en un vaso de batidora, mezclamos con la leche y el yogur natural recién sacados de la nevera. Trituramos con la batidora hasta formar una crema homogénea.

Servimos en copitas casi heladas, con un poco de canela molida por encima. Tomamos al momento fresquito. Es una buena manera de aprovechar las tabletas de turrón que sobran tras la Navidad.

Tiempo
< 5 min

Valor energético
147 kcal

Dificultad
Fácil

Temporada
Todo el año

Nº de raciones
4

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
147	6,1g	0,6g	15,1g	0,1g
7%	9%	3%	17%	1%

Ingredientes

- [ ] 400ml de leche desnatada
- [ ] 100ml de yogur natural
- [ ] 80g de turrón de Jijona (blando) de almendra
- [ ] 4g de canela en polvo

Ver receta en consumer.es



Cubito de trufa y yogur en salsa de canela

Elaboración

Deshacemos la cobertura de chocolate al baño maría, mezclando con el azúcar y la mantequilla. Mientras, ponemos a remojo las láminas de gelatina en agua fría para que se ablanden.

Cuando el chocolate esté líquido y templado, agregamos las gelatinas rehidratadas, la nata líquida, el yogurt de plátano y el queso crema. Removemos hasta formar una crema homogénea.

Vertemos sobre unas cubiteras para hacer raciones de trufas individuales e introducimos en el congelador durante 8 horas.

En el momento de servir, en vasitos individuales, vertemos sobre ellas aún congeladas un poquito de leche templada, chocolateada y aromatizada con canela. Espolvoreamos con una pizca de cacao puro y decoramos con azúcar dorado.

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
455	22,9g	12,1g	11,9g	0,1g
23%	33%	61%	13%	2%

Tiempo
> 1 h

Valor energético
455 kcal

Dificultad
Media

Temporada
Todo el año

Nº de raciones
4

Ingredientes

- [ ] 50g de cobertura de chocolate
- [ ] 50g de mantequilla
- [ ] 50g de nata líquida
- [ ] 25g de yogur de plátano
- [ ] 25g de queso de untar sin sal
- [ ] 10g de azúcar
- [ ] 10g de frutos secos triturados
- [ ] 2 láminas de gelatina

Para la salsa de canela:

- [ ] 100ml de leche
- [ ] 8g de azúcar
- [ ] 1 palo de canela
- [ ] 10g de cacao puro en polvo

Ver receta en consumer.es



Helado de mazapán con chocolate

Elaboración

Elaborar un almíbar con el agua y el azúcar. Una vez templado, se añade, a chorro fino, a las yemas. Se montan las claras a punto de nieve y se mezclan con cuidado junto a las yemas y el almíbar.

En un recipiente, se dispone el mazapán triturado y la nata. Se bate y se añade con suavidad el preparado anterior hasta que quede una textura de crema. A continuación, se vierte el conjunto en un molde de puding. Después, se introduce en el congelador.

Se sirve en frío y justo antes de llevar a la mesa, se vierte sobre el helado de mazapán cobertura de chocolate caliente.

Tiempo
> 2 h

Valor energético
531 kcal

Dificultad
Fácil

Temporada
Invierno

Nº de raciones
4

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
531	35,6g	16,6g	38,9g	0,1g
27%	51%	83%	43%	1%

Ingredientes

- [ ] 100g de mazapán
- [ ] 125ml de nata
- [ ] 2 yemas de huevo
- [ ] 2 claras de huevo
- [ ] 25ml de agua
- [ ] 30g de azúcar
- [ ] 25g de limón (medio limón)
- [ ] 150g de cobertura de chocolate

Ver receta en consumer.es





Uvas y cava

Nuevas recetas para después de las campanadas









Ensalada de uvas y queso azul

Elaboración

Lavamos muy bien las lechugas y las endibias deshojadas, secamos para que no tengan tanto amargor. Troceamos las lechugas, colocamos decorando las endibias y aliñamos con una vinagreta elaborada con aceite de oliva, miel y vinagre de frambuesa con un toque de sal.

Sobre la ensalada aliñada disponemos unos trocitos de nueces peladas y uvas sin pepitas, lavadas y troceadas por la mitad. Sobre las endibias colocamos unos daditos de queso azul. Servimos templada y al momento para que el aliño no estropee las verduras.

Tiempo
< 5 min

Valor energético
218 kcal

Dificultad
Fácil

Temporada
Todo el año

Nº de raciones
4

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
218	19,5g	5,2g	3,8g	0,6g
11%	28%	26%	4%	9%

Ingredientes

- [ ] 150g de lechugas variadas
- [ ] 50g de endibias
- [ ] 50g de uvas blancas y rojas
- [ ] 40g de nueces peladas
- [ ] 80g de queso azul
- [ ] 30ml de aceite de oliva virgen
- [ ] 10ml de vinagre de frambuesa
- [ ] 5g de miel
- [ ] 4g de sal

Ver receta en consumer.es



Pollo asado al cava

Elaboración

Limpiamos el pollo por fuera, quitándole todas las plumas, y troceamos por las articulaciones para sacar la pechuga, los muslos, contra muslos y las alas. Salamos la superficie de las piezas y damos un toque de alegría con una pizca de pimienta molida. Pelamos y picamos los dientes de ajo, los mezclamos con el zumo de un limón, y untamos con esta mezcla la base de la bandeja de horno. Sobre ella colocamos los trozos de pollo salpimentados.

Introducimos en el horno ya caliente a 200º C durante 70 minutos. A mitad de cocción vertemos el cava sobre el pollo y, una vez terminado el asado, sacamos los trozos de pollo de la placa de horno. Recuperamos los jugos del asado de la placa, vertemos un vasito de cava y un vasito de caldo de ave, calentamos para que se unan los jugos y agregamos un poco de maizena para ligar la salsa, ponemos a punto de sal y calentamos para acompañar con la salsa el pollo asado. La guarnición pueden ser unas patatitas con zanahorias asadas, uvas salteadas, unas gotas de aceite de oliva y una pizca de sal en escamas.

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
410	17,6g	4,2g	8,9g	0,7g
20%	25%	21%	10%	12%

Tiempo
> 1 h

Valor energético
410 kcal

Dificultad
Media

Temporada
Todo el año

Nº de raciones
4

Ingredientes

- [ ] 800g de pollo
- [ ] 2 dientes de ajo
- [ ] 1 limón
- [ ] 250ml de cava
- [ ] 4g de sal
- [ ] 2g de pimienta blanca
- [ ] 250g de patatas
- [ ] 150g de zanahorias
- [ ] 100g de uvas sin pepitas
- [ ] 15ml de aceite de oliva virgen extra
- [ ] 2g de sal en escamas

Ver receta en consumer.es



Granizado de yogur y uvas con caramelo de cava y tomillo

Elaboración

Se calienta la leche con el azúcar. Una vez que ha hervido, se deja enfriar. En un recipiente aparte, se bate el yogur con la nata líquida y las yemas de huevo. Despacio, se va agregando la leche templada con azúcar (ya casi fría) hasta que quede una mezcla homogénea. La mezcla se pasa a un recipiente de resistente y se congela durante 5 horas. Una vez semi-congelado, con ayuda de una cuchara o tenedor, se ?machaca? para sacar trozos irregulares tipo granizado. También puede introducirse una batidora para que adquiera la textura helada del granizado.

Se sirve en unas copitas con una base de uvas blancas peladas y sin pepitas, cocidas a fuego suave durante 15 minutos en un cazo con el azúcar. Se añade una ramita de tomillo limonero y el cava hasta que se caramelicen ligeramente. Para terminar, se decora el conjunto con unas ramitas de tomillo limonero.

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
216	10,5g	4,8g	23,2g	0,1g
11%	15%	24%	26%	1%

Tiempo
> 1 h

Valor energético
216 kcal

Dificultad
Fácil

Temporada
Invierno, Primavera, Verano

Nº de raciones
4

Ingredientes

- [ ] 300g de yogur natural
- [ ] 60ml de leche
- [ ] 60ml de nata para montar
- [ ] 25g de azúcar
- [ ] 2 yemas de huevo

Para las uvas caramelizadas:

- [ ] 100g de uvas blancas
- [ ] 30g de azúcar
- [ ] 30ml de cava
- [ ] Una ramita de tomillo

Ver receta en consumer.es



Gelatina de uvas al cava

Elaboración

Pincelamos una cubitera con un poco de aceite de girasol e introducimos en ella media uva verde y media uva roja despepitadas. En un cazo calentamos los 20 g de azúcar con 100 ml de cava semi sec y disolvemos en esta mezcla templada cuatro hojas de gelatina previamente rehidratadas en agua fría.

Una vez disueltos el azúcar y la gelatina, agregamos el resto del cava, removemos y vertemos en la cubitera donde habíamos colocado las uvas. Introducimos en el frigorífico durante 2 a 4 horas con la cubitera tapada con papel film, para que no absorba olores.

Una vez endurecida la gelatina, la desmoldamos. Para ello, introducimos la parte inferior de la cubitera en agua caliente durante unos 5 segundos; el calor despegará la gelatina. servimos como un acompañamiento de entrantes de foie o de queso.

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
136	0g	0g	8,5g	0g
7%	0%	0%	9%	0%

Tiempo
> 2 h

Valor energético
136 kcal

Dificultad
Media

Temporada
Todo el año

Nº de raciones
4

Ingredientes

- [ ] 500ml de cava semi sec
- [ ] 20g de azúcar
- [ ] 4 hojas de gelatina
- [ ] 50g de uvas rojas y blancas

Ver receta en consumer.es



Mousse de cava

Elaboración

Separamos las claras de las yemas y reservamos en recipientes diferentes. Semi montamos la nata con el azúcar y reservamos. Mezclamos las yemas con el helado de limón, con el cava y trituramos con la batidora americana hasta conseguir una crema homogénea.

Juntamos la crema de cava y helado con la nata montada y removemos con cuidado hasta unir estas dos cremas. En otro recipiente batimos con las varillas eléctricas las claras a punto de nieve, es decir hasta que estén blancas y duras. Comprobamos su consistencia dando vuelta el recipiente: las claras no deben caerse sino mantenerse en el recipiente.

Mezclamos las claras con la crema semi helada de cava y limón con movimientos suaves, con ayuda de una espátula de madera para que no se baje la esponjosidad. Vertemos en recipientes individuales y servimos con unas hojitas de menta y unos trocitos de frambuesas.

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
497	33,2g	17,2g	33,9g	0,1g
25%	47%	86%	38%	1%

Tiempo
10-15 min

Precio
Inferior a 5

Dificultad
Media

Valor energético
497 kcal

Nº de raciones
4

Temporada
Todo el año

Ingredientes

- [ ] 250g de helado o sorbete de limón
- [ ] 250ml de nata para montar
- [ ] 40g de azúcar
- [ ] 200ml de cava
- [ ] 2 yemas
- [ ] 2 claras
- [ ] Unas hojas de menta
- [ ] 40g de frambuesas

Ver receta en consumer.es

EROSKI Consumer

Más recetas en consumer.es

#consumidoresBIENinformados