



COCINA TU ALTERNATIVA



25 RECETAS DE COCINA DE APROVECHAMIENTO

reincorpora
de "la Caixa"

 Obra Social "la Caixa"





COCINA TU ALTERNATIVA

Este recetario está enmarcado en el **Programa Reincorpora de la Obra Social “la Caixa”** gestionado por la **Asociación APES** en colaboración con el **Centro Penitenciario de Pereiro de Aguiar**.

Las **personas beneficiarias** de este programa han diseñado y elaborado a lo largo del 2015, en colaboración con **Centro de Formación CIMO**, una serie de recetas atendiendo a la tipología de productos que se entregan en los distintos **bancos de alimentos de España**, con el fin de poder convertir su aprendizaje técnico sobre cocina y catering en un servicio para la comunidad, enriqueciendo de este modo su itinerario formativo al convertirlo en una experiencia solidaria más allá de la adquisición de contenidos.

El resultado final de este recetario y su difusión entre las personas usuarias de los bancos de alimentos, es posible gracias a la colaboración establecida desde la Asociación APES con la **Cátedra Bancos de Alimentos - UPM**.

¿Qué ofrece “Cocina tu alternativa”?

Un conjunto de sencillas recetas que estén al alcance de los usuarios de los distintos bancos de alimentos de España.



ÍNDICE DEL RECETARIO

ARROCES:

- Arroz con almejas
- Arroz con chipirones en su tinta y mejillones
- Arroz con garbanzos y chorizo
- Crema de calabaza sobre arroz negro
- Empedrado de arroz y alubias

PASTAS:

- Farfale Santa Manuela
- Lasaña de verduras
- Pastel de macarrones
- Tallarines con sepia y mejillones

VERDURAS Y LEGUMBRES:

- Berenjenas rebozadas
- Crumble de tomate
- Ensalada templada de col y alubias
- Garbanzos con miguitas de bacalao
- Pomodoraccio
- Revuelto de verduras
- San Jacobo de calabacín
- Salsa de tomate frito
- Salteado de calabaza, garbanzos y espinacas
- Sopa de guisantes

OTRAS RECETAS:

- Asado de cerdo con alubias
- Patatas con chorizo

POSTRES:

- Brochetas de frutas con yogurt
- Buñuelos de maría hojaldrada cuétara con mermelada
- Manzana con crujiente de galleta
- Torrijas con compota de ciruela

LA ASOCIACIÓN APES Y LAS PERSONAS

LA CÁTEDRA BANCOS DE ALIMENTOS – UPM

AGRADECIMIENTOS



ARROCES

ARROZ CON ALMEJAS

INGREDIENTES (para 4 personas)

400 gr. de arroz
200 g de almejas
500 gr de chipirones /pota/ calamar
3 dientes de ajo
Perejil
1 vaso de vino blanco
Aceite y sal
Colorante alimentario

ELABORACIÓN

Primero, hierva las almejas en agua y sal en una olla. A continuación, trocea los ajos y sofríelos hasta que estén dorados.

Incorpora los calamares limpios y troceados. Rehoga.

Tras esto, añade el arroz y, cuando esté dorado, agrega el vino.

Cuando las almejas se abran, cuélalas y reserva el agua de la cocción, que más tarde vamos a utilizar para que el arroz tenga más sabor.

Cubre el arroz con el caldo, al que le habremos añadido un poco de colorante alimentario, y deja que hierva a fuego fuerte. Cuando empiece el hervor y haya cogido fuerza, bájalo a la mitad y tapa la cazuela a medias. Incorpora las almejas.

Por último, añade el perejil troceado cuando quede poco para que el arroz esté hecho.

NOTA:

Déjalo reposar antes de servirlo al menos, durante 15 minutos.



ARROZ CON CHIPIRONES EN SU TINTA Y MEJILLONES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

400 gr. de arroz
2 latas de chipirones enteros en su tinta
2 latas de mejillones en escabeche
2 tomates maduros
2 pimientos verdes
2 dientes de ajo
Vino blanco, perejil
Aceite de oliva y sal

ELABORACIÓN:

Limpiamos los pimientos, los lavamos y los cortamos en dados.

Pelamos y picamos los ajos y una ramita de perejil.

Escurremos los mejillones y los chipirones reservando la tinta y el jugo.

Sofreímos el pimiento en una paellera con 2 cucharadas de aceite hasta que tome color. Vertemos un vaso de vino, dejamos evaporar y agregamos el ajo y los tomates lavados y rallados. Rehogamos 5 minutos.

Añadimos la tinta de los chipirones y el jugo de los mejillones, el arroz y removemos todo. A continuación echamos 1 litro de agua.

Sazonamos y dejamos que cueza.

Incorporamos los mejillones y los chipirones y cuece durante 2 minutos.

Retiramos del fuego y espolvoreamos con el perejil.

Dejamos reposar un ratito.

NOTA:

Este plato también quedara muy bueno si sustituimos el arroz por pasta tipo fideuá.



ARROZ CON GARBANZOS Y CHORIZO

INGREDIENTE (para 4 personas)

1 bote de garbanzos cocidos
300 gr. de arroz
500 gr. de costilla de cerdo
3 chorizos
1 cebolla
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
Aceite de oliva, sal y pimienta

ELABORACION

Sofreímos la cebolla en una sartén con una cucharada de aceite. Cuando este pochada, añadimos el pimiento y los dientes de ajo bien picados. Sofreímos todo junto unos minutos. Salpimentamos la carne y añadimos al sofrito. Mezclamos y mantenemos hasta que la carne este dorada. Agregamos el chorizo cortado en rodajas y sofreímos tres minutos más. Añadimos un litro de agua, salamos y ponemos una cucharadita generosa de pimentón. Llevamos a ebullición. A los diez minutos desde que hierva, ponemos los garbanzos cocidos. Hervimos diez minutos más y echamos el arroz. Repartimos. Al principio mantenemos a fuego fuerte. Pasados unos minutos, bajamos a fuego medio y cocinamos hasta que este casi seco. Retiramos del fuego y dejamos reposar cuatro o cinco minutos, tapándolo para que termine de cocer el arroz.



CREMA DE CALABZA SOBRE ARROZ NEGRO

INGREDIENTES (para 4 personas)

1 calabaza
80 gr de arroz
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de pimentón
Pimienta molida y sal
Tinta de calamar
Caldo de ave

ELABORACIÓN:

Pelar la calabaza, cortarla en trozos, raspar la zanahoria, lavarla y trocearla.

Pelar la cebolla, picar y rehogarla en 2 cucharadas de aceite.

Agregar la calabaza y el caldo de ave. Salpimentar al gusto, llevar a ebullición y continuar la cocción durante 30 minutos

Pasar el conjunto por la batidora y después por un colador. Reservar.

Cocer el arroz en agua hirviendo con sal durante 15 minutos junto con la tinta de calamar.

Repartir en 4 copas de cristal (reservar 2 cucharadas para adornar) cubrir el arroz con la crema de calabaza, repartir un poco más de arroz por encima y espolvorear con el pimentón.



EMPEDRADO DE ARROZ Y ALUBIAS ROJAS

INGREDIENTES (para 4 personas)

150 g de alubias rojas cocidas
50g de arroz
1 cebolla
1 pimiento rojo
1 pimiento verde italiano
2 zanahorias
40 ml de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre de jerez
Sal, pimienta, perejil y tomillo

ELABORACIÓN

Cocer el arroz en agua salada. Refrescarlo con agua fría y escurrir.

Limpiar los pimientos y raspar las zanahorias. Lavar ambos y secarlos.
Pelar la cebolla. Cortar las hortalizas en juliana fina y mezclar con el arroz.

Lavar y picar las ramas de perejil y tomillo.

Prepara una vinagreta mezclando el aceite con el vinagre y las hierbas aromáticas, sal y la pimienta

Disponer un fondo de alubias en 4 vasitos. Colocar encima el arroz con las verduras y terminar de llenarlos con alubias. Verter la vinagreta y servir enseguida.





PASTAS

FARFALE SANTA MANUELA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

350gr de farfale (pasta en forma de mariposa)

180 gr de panceta en lonchas

3 salchichas frescas

2 huevos

Medio limón

Nata para cocinar

Nuez moscada

Sal y pimienta

ELABORACIÓN

Desmenuzar la salchicha.

Sofreír en una sartén con un poquito de agua (a menudo es más apropiada que el aceite para la cocción del cerdo) junto a la panceta en forma de dados.

Batir los huevos en un cuenco, echando una pizca de sal, pimienta, nuez moscada además de medio vaso de nata para cocinar. Dejar reposar.

Cortar el limón en rodajas y a su vez en trocitos minúsculos. Reservar.

Cocer la pasta y escurrirla un poco antes de que este al dente, pasándola después a la sartén.

Dejar que se cocine un poco con el resto de ingredientes a fuego vivo durante 2 min removiendo.

Pasar el contenido muy caliente, de la sartén a una fuente y echarle los huevos batidos.

Añadir los trocitos de limón y remover delicadamente para condimentar bien. Dejar reposar 2 o 3 minutos y servir.



LASAÑA DE VERDURAS

INGREDIENTES (para 4 personas)

16 laminas de lasaña precocidas
1 cebolla
1 berenjena
2 zanahorias
200 g de acelgas
½ brécol
50 g de queso rallado
500 m. de leche
Nuez moscada
40 g de harina
50 g de mantequilla
Sal, pimienta, aceite de oliva

ELABORACIÓN

Hacemos la bechamel: sofríe la harina en la mantequilla vierte la leche, salpimienta y añade la nuez moscada. Cuece durante diez minutos, a fuego lento y sin dejar de remover con una cuchara.

Pelamos la cebolla y picamos muy menuda. Limpiamos el resto de las verduras. Lávalas y trocéalas. Cuece las acelgas y el brécol durante 4 minutos, en agua salada, escúrrelos bien.

Calentamos 3 cucharadas de aceite en una sartén y rehogamos la cebolla durante 3 minutos. Añadimos la berenjena y las zanahorias, salpimentamos, tapamos y rehogamos 5 minutos más. Incorporamos el brécol y las acelgas, y proseguimos la cocción 5 minutos más.

Precalentamos el horno a 200°. Remojamos las láminas de pasta según las indicaciones del envase y las escurrimos. Extendemos un poco de bechamel en una fuente refractaria y montamosla lasaña alternando capas de pasta, verdura y bechamel. Por último espolvoreamos con el queso y horneamos 30 minutos. Gratinamos 5 minutos bajo el grill.



PASTEL DE MACARRONES

INGREDIENTES

Macarrones
Jamón cocido
Queso
Bacon ahumado
Cebolla
Pimiento verde
Pimiento rojo
Tomates secos
Huevos
Yogurt natural
Nata líquida
Aceite de oliva, sal y perejil.

PREPARACIÓN

Poner a cocer los macarrones en una cacerola con agua hirviendo y una pizca de sal.

Cuando estén cocidos, escurrir, refrescar y reservar en un recipiente.

Picar la cebolla y los pimientos, ponerlos a pochar en una sartén con aceite y sazonar al gusto.

Agregar los tomates picados y el jamón en dados, tener en cuenta que las verduras estén bien doradas. Saltear y mezclar con la pasta cocida.

Forrar un molde con papel del horno (también se puede utilizar una fuente de horno untada con un poco de aceite y espolvoreada con pan rallado) cubrir el fondo con una capa de macarrones, agrega la mitad del queso rallado y el bacon en dados, así varias capas, terminando con otra capa de pasta.

Batir en un cuenco el yogur, la nata y una pizca de sal. Verter esta mezcla sobre los macarrones y espolvorear con el resto del queso rallado. Hornear a 180° C durante 25- 30 minutos. Dejar que se temple antes de desmoldar.



TALLARINES CON SEPIA Y MEJILLONES

INGREDIENTES (para 4 personas)

Tallarines o Espaguetis
1 sepia mediana limpia
450 g de mejillones
2 dientes de ajo
2 tomates
1 ramita de perejil
1 cebolla
1 vasito de vino blanco
Aceite de oliva, sal y pimienta

ELABORACIÓN

Lavar y secar la sepia.

Pelar los tomates. Corta la primera en tiras y los otros en dados. Pelar y picar la cebolla y los ajos. Limpiar los mejillones, lavarlos y abrirlos al vapor en una olla con un poco de agua y un poco de vino blanco. Eliminar los que permanezcan cerrados y retirar las conchas del resto.

Calentar un fondo de aceite en una cazuela y rehogar la cebolla y el ajo durante cinco minutos. Añadir la sepia y sofreírla 5 minutos. Verter el resto del vino y dejarlo evaporar 2 minutos. Agregar los tomates, espolvorear con el perejil lavado y picado y proseguir la cocción 5 minutos.

Cocer la pasta en abundante agua salada el tiempo indicado en el envase para que quede al dente. Incorporar los mejillones a la cazuela del sofrito, tapar y cocer durante unos dos minutos.

Escurremos la pasta una vez cocida y la agregamos a la cazuela. Salteamos y servimos.





VERDURAS Y LEGUMBRES

BERENJENAS REBOZADAS

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

1 berenjena,
2 unidades de clara de huevo,
1 chorro de aceite de oliva,
Agua,
Una pizca de colorante alimentario
Una cucharada de levadura en polvo
Harina

ELABORACIÓN

Trabajamos la berenjena. Lavamos y cortamos la berenjena en rodajas de un centímetro de grosor. La salamos un poco y la dejamos que exude el líquido de su interior durante un ratito. Mientras tanto, preparamos el rebozado mezclando la harina, la sal, la pimienta y la levadura. Incorporar un chorrito de aceite de oliva a la mezcla.

Aparte, batimos las claras y luego se añaden a la mezcla para el rebozado que estamos preparando.

Por último, le echamos una pizca de colorante para dar color y mezclamos bien.

Limpiamos las berenjenas y las pasamos por la masa de rebozado.

Freímos cada rodaja de berenjena en una sartén con el aceite bien caliente.

Antes de servir, colocamos las berenjenas sobre el papel adsorbente para eliminar el exceso de aceite.

Se puede acompañar con una salsa fría de tomate picante.



CRUMBLE DE TOMATE

INGREDIENTES (para 4 personas)

600gr de tomate maduro
2 chalotas,
2 ramas de tomillo,
2 dientes de ajo,
2 cucharadas de queso parmesano rallado,
60gr de mantequilla,
2 cucharadas de aceite de oliva virgen,
8 galletas saladas tipo cracker,
Una pizca de azúcar, pimienta molida, sal.

ELABORACIÓN:

Pelar y picar fino las chalotas.

Limpiarlos dientes de ajo y picarlos menudos.

Calentar el aceite de oliva en una sartén y sofreír las chalotas y el ajo sin que lleguen a dorarse.

Añadir los tomates cortados en cuartos, la mitad del tomillo, una pizca de azúcar, sal y pimienta molida.

Cocer suavemente y sin tapar 15 minutos. Repartir la preparación en 4 recipientes o cuencos refractarios (o en su defecto, uno solo más amplio)

Desmenuzar las galletas en trozos medianos y, con la punta de los dedos, mezclarla con la mantequilla cortada en dados, el resto del tomillo picado (reservar un poco para decorar) y el parmesano rallado. Espolvorear encima del tomate y dorar 6 minutos bajo el grill del horno. Adornar con tomillo.



ENSALADA TEMPLADA DE COL Y ALUBIAS

INGREDIENTES (para 4 personas)

600 gr de col roja o lombarda
200 gr de alubias blancas secas (o cocidas en conserva)
1 pizca de chile rojo en polvo (o guindilla)
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
Comino
Sal

ELABORACIÓN

En un bol poner las alubias cubiertas con agua y dejarlas en remojo 12 horas. Si fuesen cocidas no sería necesario este paso ni la cocción. Ponerlas en una cacerola con agua fría hasta que las sobrepase, taparlas y cocerlas a fuego lento durante 1 hora y media desde que rompa a hervir. Añadir un poco de comino.

Limpiar la col, lavarla y trocearla. Cocerla en una cazuela con agua y sal hasta que este tierna pero firme. Escurrirla.

En una sartén aparte, calentar el aceite de oliva y agregar las alubias con cuidado de que no se deshagan. Remover y añadir a continuación la col troceada. Rectificar de sal y espolvorear con el chile o la guindilla. Remover y dejar templar.



GARBANZOS CON MIGUITAS DE BACALAO

INGREDIENTES (para 4 personas)

500 gr de garbanzos,
200gr de miguitas de bacalao desalado,
1 tomate maduro,
2 dientes de ajo,
1 pimiento rojo,
5 patatas,
2 hojas de laurel,
Aceite de oliva, pimienta y sal al gusto

ELABORACIÓN

Poner los garbanzos en remojo la noche anterior, lavar y escurrir.

Cocerlos en una olla junto con un diente de ajo y las hojas de laurel, reservar junto con el caldo de la cocción.

Poner en una olla un chorro de aceite, el pimiento, un diente de ajo y el tomate, todo ello troceado, dejar cocer durante 10 minutos a fuego medio. Terminado el tiempo triturar con la batidora.

Añadir las migas de bacalao y la pimienta, dejar cocer durante 5 minutos más.

Acabado el tiempo añadir los garbanzos escurridos y 100gr.del caldo de cocción de los mismos, dejar cocer durante 5 minutos más y reservar.

Pelar las patatas, cortarlas en lonchas de medio centímetro de grosor y freír en un poco de aceite a fuego lento.

En una fuente honda disponer los garbanzos junto con las patatas bien mezcladas.



POMODORACCIO (TOMATES SEMI-SECOS)

INGREDIENTES

12 Tomates
5 Dientes de ajo
Sal y orégano seco
250ml de aceite de oliva virgen extra
Perejil fresco
Granos de pimienta, Romero y Tomillo fresco

ELABORACIÓN

Cortamos los tomates en gajos y los ponemos en una fuente de horno con sal, un par de dientes de ajo picaditos, orégano seco(al gusto) y medio vaso de aceite de oliva.

Los horneamos a 70° con calor arriba y abajo durante tres horas. Es mucho tiempo porque se deben secar lentamente.

Poco antes de acabar de hornearse, vamos a esterilizar el bote donde los vamos a conservar. Se hierve en una olla. Cuando el bote este bien hervido y frio vamos a preparar un marinado con el aceite de oliva, los tres dientes de ajo enteros, un puñado de perejil picadito pequeño, la pimienta en grano y las ramitas de romero y tomillo fresco.

En este marinado introduciremos los tomates cuando estén horneados y fríos. Deben quedar cubiertos por el aceite para que se conserven correctamente.



REVUELTO DE VERDURAS

INGREDIENTES (para 4 personas)

4 huevos,
2 zanahorias grandes,
1 pimiento rojo,
1 pimiento verde,
1 calabacín,
1 brócoli,
1 cebolla grande,
Aceite, sal y pimienta.

ELABORACION

Cortar en juliana todas las verduras y batir un poco los huevos como si fueras hacer una tortilla, con ayuda de un tenedor o unas varillas.

Calentar el aceite en la sartén; cuando este la temperatura adecuada incorpora las verduras y remueve para que no se peguen.

Cuando estén hechas las verduras, añadir los huevos y revolver enérgicamente con una cuchara de madera para que se mezclen bien y queden sueltas.

Salpimentar al gusto.



SAN JACOBO DE CALABACÍN

INGREDIENTES (4 personas)

2 calabacines
100 g de jamón Cork
100 g de queso en lonchas
2 huevos para rebozar
50 g de harina para rebozar
Aceite de oliva para freír
125 g de salsa de tomate
Sal

ELABORACIÓN

Lavamos y cortamos los calabacines en láminas longitudinales de más o menos un centímetro de grosor. Salteamos en una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva y sal. Para estar bien deben quedar al dente. Sacamos, escurrimos del aceite y esperamos a que se enfríen.

Para preparar el san Jacobo necesitaremos una superficie lisa. Colocamos una lámina de calabacín, otra del mismo tamaño de queso, una de jamón, otra de queso y terminamos con otra lámina de calabacín, formando así el emparedado.

Pasamos estos montaditos de calabacín por harina y huevo batido, y freímos en una sartén con abundante aceite caliente. Una vez dorados por ambos lados. Los sacamos a una bandeja con papel de cocina para que elimine el aceite de la fritura. Servimos sobre una salsa de tomate casera.



SALSA DE TOMATE FRITO

INGREDIENTES

3 Kg. de tomate natural maduro,
1 pimiento,
2 cebollas,
02 dientes de ajo,
Sal, azúcar, aceite de oliva,
Para las conservas Botes de cristal



ELABORACIÓN

Para el último paso necesitaremos disponer de un buen número de botes de cristal, Es preferible que los botes sean de distinto tamaño así luego adaptáis la cantidad de salsa a la necesidad de cada momento.

Para esterilizar los botes empezamos por dar un repaso a los botes de cristal, comprobando que no tienen defectos y que las tapas cierran y encajan perfectamente. En una cazuela grande con agua caliente sumergiremos los botes y sus tapas una vez que comiencen a hervir los retiramos y secamos. Las tapas las reservamos en el agua hasta el fin del proceso.

Para la salsa: lavamos bien los tomates, les quitamos las hojas a cada uno y hacemos un corte en cruz en la parte superior y los escaldamos en agua hirviendo durante 1 minuto. Retiramos y los ponemos a reposar en agua fría en cuanto podamos echarle mano quitamos las partes duras o estropeadas desde el corte en cruz los pelamos con facilidad.

Picamos la cebolla en juliana. Los pimientos en tiras de similar tamaño el ajo fino. Añadimos un chorro de aceite a la cazuela y comenzamos a sofreír la cebolla 5 minutos a fuego medio echamos ahora el ajo y el pimiento y cocinamos otros 5 minutos. Salamos al gusto, cortamos los tomates en cuartos, los echamos a la cazuela y mezclamos con cuidado que se cocine todo a fuego medio o bajo; pasado el tiempo pasamos por un pasapurés preferiblemente a la batidora ya que machacará demasiado la salsa. Una vez obtenida la salsa vamos a cocinarla a fuego bajo unos 60 minutos. Rectificamos de sal y le añadimos una cucharada sopera de azúcar para contrarrestar la acidez del tomate natural.

Proceso de embotellado: rellenamos los botes hasta la zona de rosca y cerramos bien con la tapa caliente. En una olla grande con agua caliente los introducimos en vertical dejando agua unos 4 o 5 cm. por encima de las tapas. Los mantenemos al baño maría durante 20 minutos; retiramos del fuego y dejamos enfriar dentro de la cazuela. Una vez fríos los retiramos y los secamos con un paño.

SALTEADO DE CALABAZA, GARBANZOS Y ESPINACAS

INGREDIENTES (para 6 personas)

600 g de calabaza
200 g de espinacas
300 g de garbanzos cocidos (en conserva)
60 g de almendra laminada
Unas hojas de perejil
Aceite de oliva y sal

ELABORACIÓN

Pela la calabaza,

Limpia y lava las espinacas: cuécelas en 1 dl de agua salada durante 1 minuto y luego escúrrelas bien.

Tuesta las almendras en una sartén antiadherente sin añadir grasa, 2 minutos, removiendo para que no se quemen.

Lava unas hojas de perejil y tritúrarlas con un chorrito de aceite.

Saltea la calabaza en 3 cucharadas de aceite de oliva 3 minutos removiendo. Añade los garbanzos enjuagados y escurridos y las espinacas y prosigue la cocción 2 minutos Rectifica el punto de sal, agrega las almendras y remueve 1 minuto.

Pon un aro de cocina en cada plato y rellena con el salteado.

Desmolda, riega con el aceite aromatizado con perejil y sal.



SOPA DE GUISANTES

INGREDIENTES (para 4 personas)

300 g de guisantes frescos, congelados o en conserva
1 zanahoria
1 penca de ajo
1 tomatito maduro
3 rebanadas de pan de molde
40 g de mantequilla.
Perejil
Albahaca
Jugo de carne ya preparado
2 l de agua
Sal y pimienta



ELABORACIÓN

Quitarle la corteza a las rebanadas de pan. Una de ellas se pone en remojo en agua fría 20 minutos antes de empezar, las otras dos las haréis daditos y las tostareis en la mantequilla fundida en la sartén.

Poner al fuego en una olla con dos litros de agua con un poco de sal, la zanahoria, el tomate, el apio, una mata de perejil y la albahaca. Dejar que hierva. Cuando hayan pasado 20 minutos a fuego vivo, quitar las verduras y las hierbas aromáticas y cocer los guisantes lavados. Si son congelados el tiempo de cocción es menor, y si son en lata lo mismo.

Después de 15 minutos, escurrir los guisantes, pasarlos junto con el resto de verduras y con la miga de pan estrujada y volver a ponerlos en la olla, añadiendo tanto caldo de cocción como para obtener una sopa no muy líquida. Añadir sal y pimienta al gusto
Añadir un buen cucharón de jugo de carne, remover y dejar que hierva a fuego lento. Después, apagar inmediatamente, dejando que se enfríe un poco.

Servir la sopa con los daditos de pan dorados.

Para hacer el jugo de carne, picar finos una zanahoria, una cebolla y un apio. Pocharlos en una cacerola con 4 o 5 cucharadas de aceite, añadir 250 g de jarrete de ternera picado y dejar que coja sabor, salpimentando. Bañar con un vaso de vino tinto y dejar que se evapore a fuego vivo. Añadir 200g de salsa de tomate, bajar el fuego y dejar que se haga, necesitara una hora aproximadamente





OTRAS RECETAS

ASADO DE CERDO CON ALUBIAS

INGREDIENTES (para 4 personas)

250gr de alubias blancas o bien alubias en conserva
1kg de aguja de cerdo
2 dientes de ajo
Aceite de oliva
2 cebollas
500gr de zanahoria
1 manojo de apio
600gr de tomate
200ml de vino blanco
600ml de caldo de carne
Sal, enebro, pimienta en grano,
Ramita de romero y de salvia

ELABORACIÓN

Poner las alubias en remojo en agua sin sal la noche anterior.

Cocer las alubias durante 45 minutos en el agua de remojo, escurrir y reservar. Si se utilizan alubias de bote o en conserva este paso no es necesario.

Condimentar la carne con sal y pimienta.

Pelar el ajo y picarlo y frotar la carne con él.

Asar la aguja de cerdo en el aceite de oliva. Pelar las cebollas y cortarlas en daditos, agregarlas a la carne y sofreírlas, rebajar con vino y añadir caldo. Agregar las bayas de enebro y la pimienta en grano, cubridlo todo y asar en el horno a 180gr durante 45 minutos.

Cortar las zanahorias y el apio, lavar los tomates y cortarlos en dados. Añadir la verdura y las judías con las ramitas de hierbas aromáticas a la carne y cocer otros 45 minutos.

Retirar la carne del horno, córtala en lonchas, emplata con la verdura y adorna con romero.



PATATAS CON CHORIZO

INGREDIENTES (para 6 personas)

500gr de patatas pequeñas,
1 chorizo tierno y dulce para guisar,
1 cebolla,
2 dientes de ajo,
2 pimientos verdes,
½ l de caldo de verduras,
1 guindilla,
Aceite y hierbas aromáticas.

ELABORACIÓN:

Pelar y picar los ajos y la cebolla; cortar el pimiento verde en juliana y saltear todas las verduras en un poco de aceite de oliva.

En el mismo aceite, dorar el chorizo cortado en trozos para que suelte la grasa.

Retirarlo del fuego y reservarlo.

Lavar las patatas y, sin pelarlas, dorarlas junto con la cebolla, el ajo y los pimientos para que cojan un poco de color. Cubrir las con el caldo y cocerlas hasta que las patatas estén tiernas sin que se deshagan.

Diez minutos antes de terminar, incorporar los trozos de chorizo y dejar que terminen de hacerse.

Machacar una de las patatas con un poco de caldo. Incorporar al guiso hasta que la salsa se trabe (espese) un poco. Servirlo en una fuente espolvoreado con alguna hierba como romero, tomillo o cebollino.





POSTRES

BROCHETAS DE FRUTA CON YOGURT

INGREDIENTES (Frutas según temporada y cantidades según comensales)

Manzana
Pera
Kiwi
Uva
Piña
Melón
Plátano
Palitos para hacer las brochetas
Yogurt natural
Yogurt de chocolate

ELABORACIÓN

Lavar y pelar la fruta
Cortar en dados o gajos
Ir pinchando en el palito de brocheta las frutas alternadamente
Una vez hechos estos pasos poner en una bandeja o plato y echar el yogurt batido por encima

Nota

Se puede picar muy fina un poco de hierbabuena o menta y mezclarla con el yogurt natural para un mejor sabor.



BUÑUELOS DE MARÍA HOJALDRADA

INGREDIENTES (para 4 raciones)

16 galletas maría hojaldrada
150 g de mermelada de fresa o melocotón
6 huevos
Un poco de azúcar
Aceite para freír

ELABORACIÓN

Untar las galletas con mermelada y unir las como si se tratara de un sándwich. Tener cuidado de no poner demasiada mermelada.

Batir los huevos.

Calentar el aceite en una sartén.

Pasar las galletas por el huevo y freírlas brevemente.

Espolvorear con azúcar o adornar con caramelo de chocolate



MANZANA CON CRUJIENTE DE GALLETA

INGREDIENTES (para 4 personas)

2 manzanas tipo golden,
2 yogures naturales,
8 galletas tostadas,
10 gr de agua y caramelo al gusto.
Para la crema:
6 cucharadas de leche condensada,
4 yemas de huevo,
1 cucharada de harina de maíz,
1 vaina de vainilla
500 gr. de agua.

ELABORACIÓN

Poner en un cazo el agua la leche condensada y la vaina de vainilla abierta a lo largo, y deja cocinar a fuego medio durante 10 minutos. Terminado el tiempo, retirar la vainilla y dejar enfriar unos minutos, añadir las yemas de huevo y la harina de maíz disuelta en un poco de agua fría, y dejar a fuego lento sin que llegue a ebullición. Remover y sacar. Reservar la crema.

Pelar las manzanas, retirar el corazón y cortar en láminas finas, introducirlas en un cazo limpio, y cocinar a fuego lento 5 minutos, sacar y reservar.

A continuación mezclar muy bien los yogures con la crema reservada anteriormente.

Trocear finamente las galletas

Montar el postre en vasos, colocando primero las galletas troceadas, una cuchara de licor de manzana (opcional), una capa de crema, así hasta cubrir el vaso, por último añadir un chorro de caramelo líquido, refrigerar.



TORRIJAS CON COMPOTA DE CIRUELAS

INGREDIENTES (para 4 personas)

8 rebanadas de pan duro, o de brioche
2 huevos,
1 tubo (170g) de leche condensada
100ml de leche o agua
30g de mantequilla
1 cucharada de aceite y azúcar

Ingredientes para la compota:

500g de ciruelas
2 cucharadas de azúcar
1/2 cucharadita de canela molida
1 puñado de nueces trituradas (optativo)

ELABORACIÓN

Preparamos la compota de ciruelas. Lavamos y escurrimos con cuidado las piezas de fruta; después las cortamos por la mitad y las deshuesamos. Las ponemos en una cacerola y añadimos las dos cucharadas de azúcar y 1 cucharada sopera de agua.

Tapamos y dejamos cocinar a fuego lento durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando. En el último momento, añadimos la canela molida y las nueces trituradas.

Mezclamos los huevos, la leche condensada y la leche o el agua. Pasamos cada rebanada de pan duro por esa preparación de manera que se empapen bien.

Calentamos la mantequilla y el aceite en una sartén. Cuando la mantequilla esté fundida y caliente, freímos a fuego suave las rebanadas de pan 3 o 4 minutos por cada lado.

Las servimos calientes, espolvoreadas con azúcar y acompañadas de la compota de ciruelas.



LA ASOCIACIÓN APES Y LAS PERSONAS



La Asociación para la Prevención de la Exclusión Social está formada por un equipo de personas que cree **que todos tenemos derecho a tener una segunda oportunidad**, por ello trabajamos para favorecer la inserción socio-laboral de colectivos frágiles, en especial el colectivo de personas reclusas y ex-reclusas.

Desde 2008 hasta hoy, nuestra asociación ha ido creciendo en experiencia y experiencias, hemos ido tomando conciencia de la importancia que tienen *el **trabajo en red***, de lo necesaria que es la implicación de la comunidad en los procesos de reinserción social y laboral de las personas que cumplen condena, de la relevancia que tiene la concienciación de las familias en todo lo relacionado con una crianza responsable y positiva para ayudar a dar forma a **ciudadanos y ciudadanas comprometidos socialmente** y alejados de todo comportamiento de riesgo y, por supuesto, hemos visto lo fundamental que es tener trabajo para poder sentir que formamos parte de esta sociedad productiva y de la autonomía que aporta a la persona para su equilibrio.

Si nos centramos en el trabajo que realizamos en los centros penitenciarios de Galicia, estamos convencidas de que es necesario acercar la prisión a la sociedad y la sociedad a la prisión, por ello potenciamos programas y acciones que nos permitan relacionarlos para **sensibilizar a la sociedad** y ayudar a **romper etiquetas** que preceden a las personas privadas de libertad. Un claro ejemplo de esto último es el resultado de la colaboración establecida con la Cátedra Bancos de Alimentos-UPM: un recetario elaborado por personas que se encuentran a las puertas de esa segunda oportunidad y aportando su grano de arena como ciudadanos.



La **Cátedra Bancos Alimentos UPM** nace como una iniciativa desde la dirección de la Federación Española de Bancos de Alimentos (FESBAL). Con esta nueva alianza **FESBAL-UPM**, denominada Cátedra “Bancos de Alimentos–UPM”, se amplían las actividades de FESBAL, mediante nuevas relaciones que permitan potenciar la consecución del objetivo principal de recuperar excedentes alimenticios de la sociedad y redistribuirlos entre las personas necesitadas, **evitando cualquier desperdicio** o mal uso. También persigue la **formación en la cultura del consumo racional**.

Las principales líneas de actuación de la Cátedra “Bancos de Alimentos-UPM” son la **formación y la concienciación**. Se considera fundamental para una evolución adecuada de la sociedad, desde una profunda renovación cultural y el redescubrimiento de valores de **solidaridad y sostenibilidad**.

Para ello, se incide tanto a nivel de colegios, universidades (en programas de grado y postgrado) como a nivel de profesionales de empresas agroalimentarias y sociedad en general. Estas acciones tienen distintas modalidades (conferencias, seminarios, mesas redondas, eventos lúdicos y deportivos, divulgación en redes sociales, etc.), con aspectos relacionados con la **formación de jóvenes voluntarios**, proyectos fin de carrera, grado y máster, premios a tesis y proyectos fin de carrera, etc., preparación de universitarios comprometidos, liderazgo, sostenibilidad, solidaridad, cohesión social, responsabilidad social, y comportamiento ético.



AGRADECIMIENTOS

La realización de este proyecto no habría sido posible sin la colaboración de los diferentes Bancos de Alimentos de toda España. En especial queremos agradecer, por las aportaciones que nos han dado, a los siguientes Bancos de Alimentos: Asturias, Almería, Badajoz, Vizcaya, Cantabria, Ciudad Real, Gerona, Huesca, León, Lugo, Madrid, Región de Murcia, Ourense y Vigo.

