

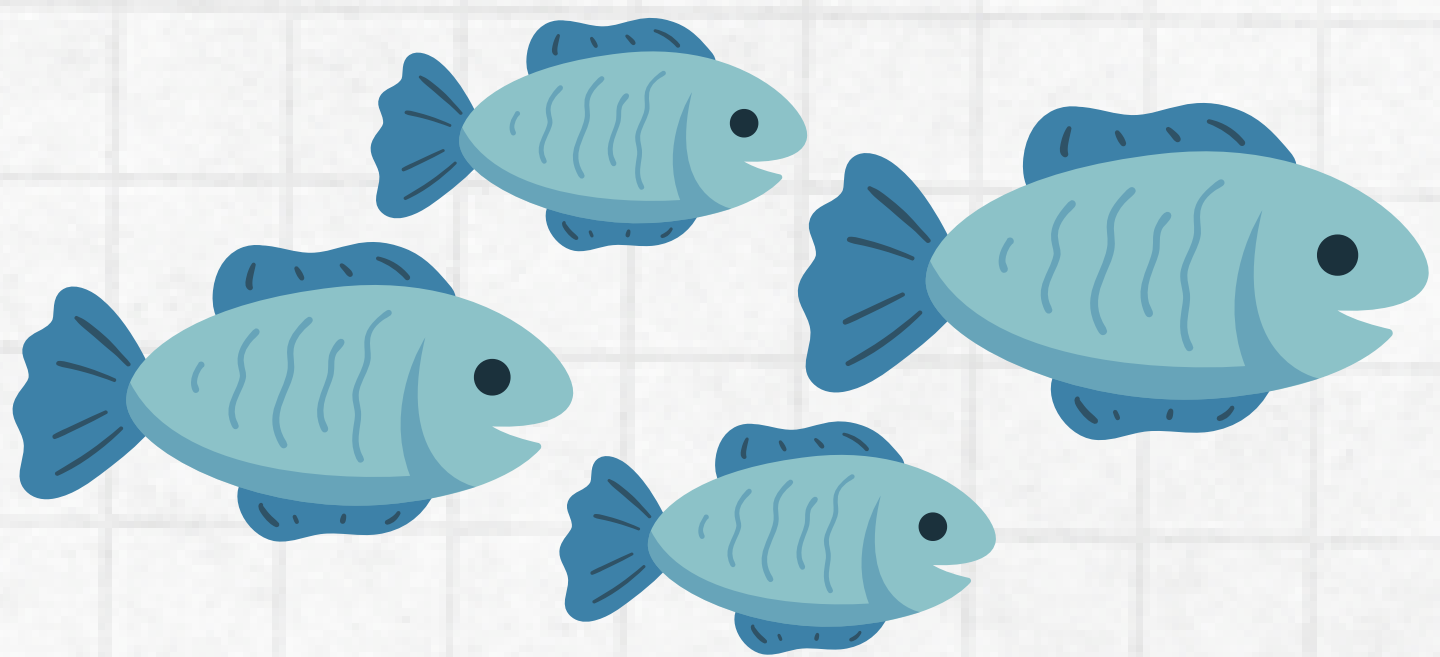
Recetas para evitar el desperdicio alimentario



Not Pescado

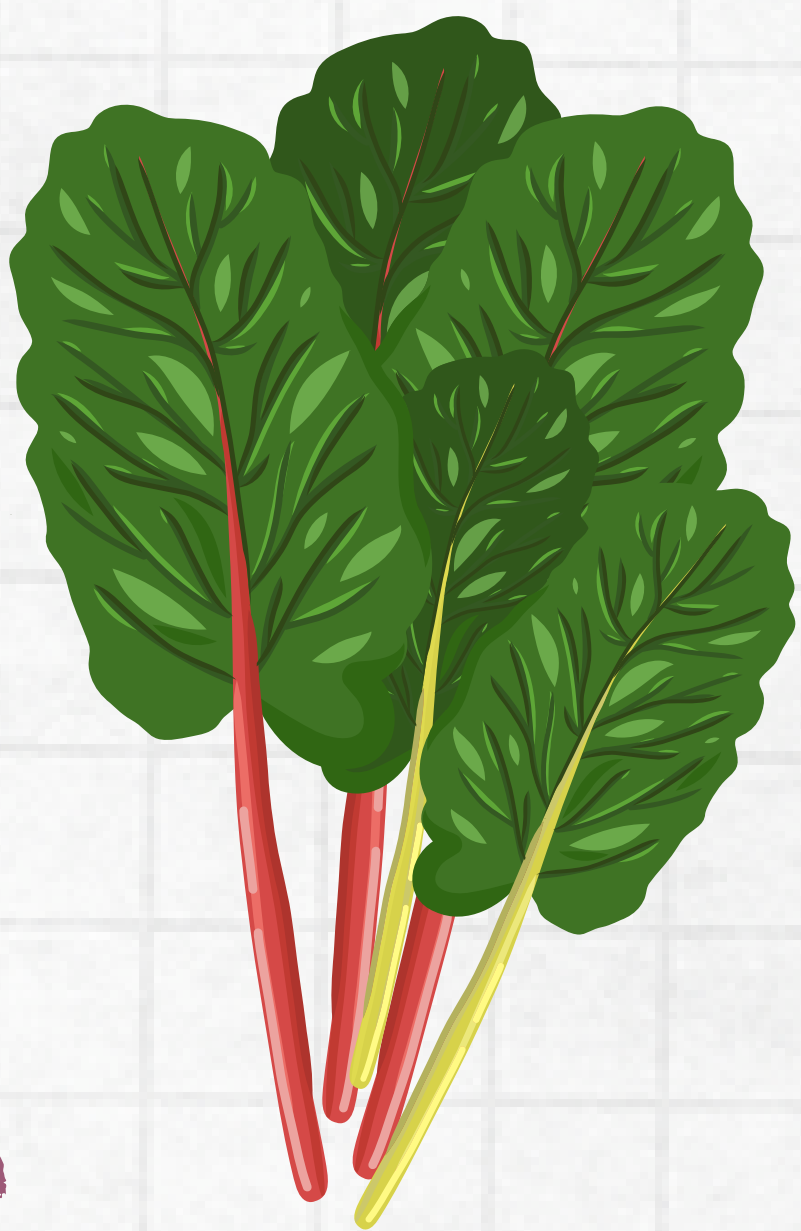
Ingredientes:

- 4 Tallos de Acelga
- 2 Hojas de nori
- 300 gr Pan rallado
- 200 cc Leche de Soya
- 300 gr Harina de Garbanzo
- 1 limón
- Orégano



Preparación:

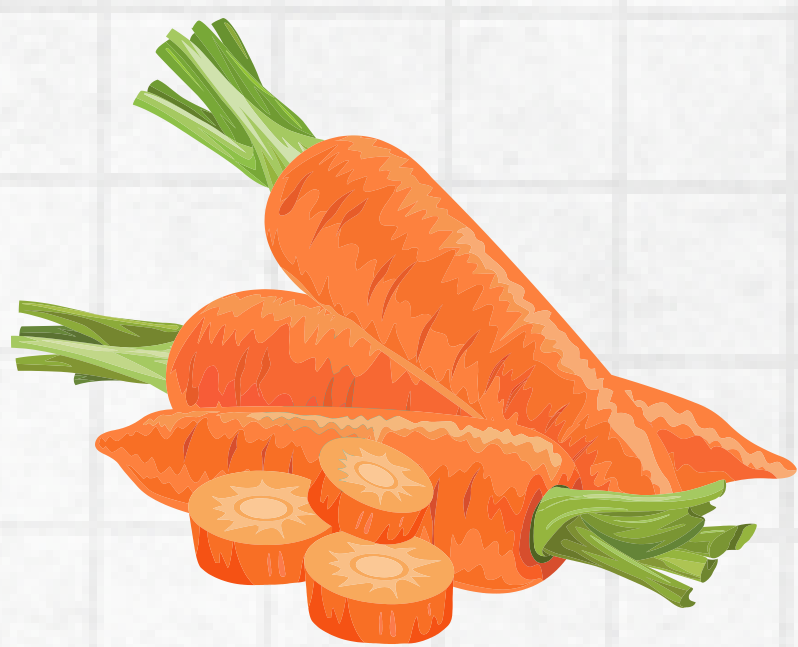
- Blanquear tallos de acelga.
- Salpimentar y envolver en hojas de nori.
- Hacer batido con harina de garbanzo, leche de soya y orégano.
- Apanar tallos envueltos en nori, con el batido y pan rallado.
- Hornear hasta que estén dorados y crocantes.
- ¡Servir con un toque de limón y/o pesto de hojas de apio!



Mechada de plátano

Ingredientes:

- 4 cáscaras de plátanos
- 1 cebolla
- 1 pimiento morrón
- 2 dientes de ajos
- 1/2 zanahoria rayada.
- 2 zanahorias enteras
- salsa de soya
- comino
- paprika
- harina de garbanzo
- leche de soya
- sal/pimienta/aceite de oliva.



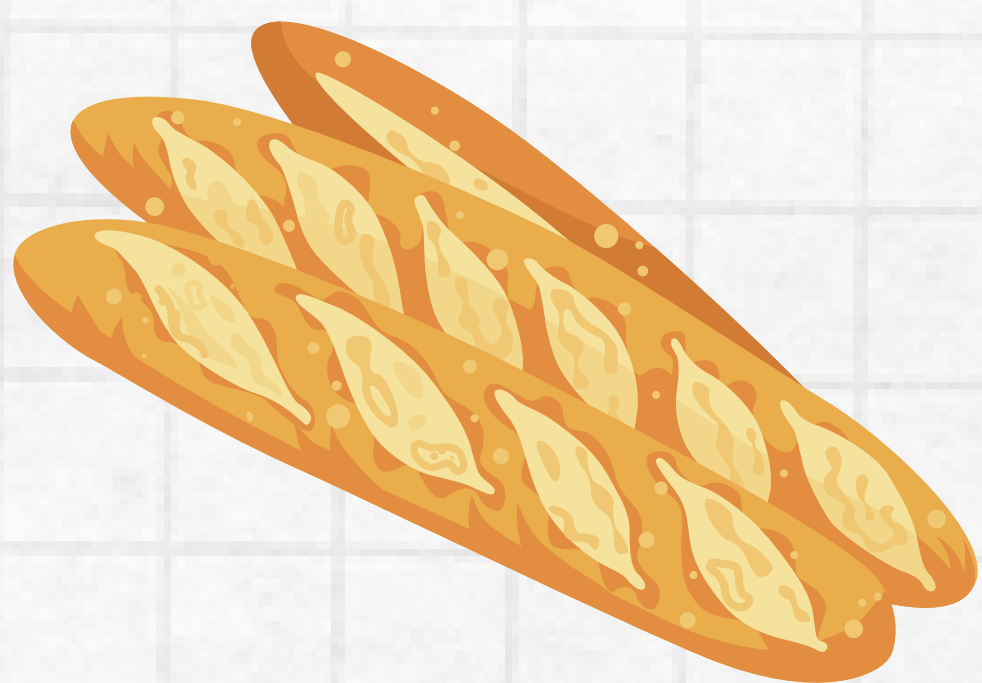
Preparación:

- Raspar pulpa de las cáscaras de plátano, para luego rasguñar con un tenedor en sentido de las fibras de la cáscara. Una vez rasgadas en forma de hilachas, cortar en trozos más pequeños. Marinar con salsa de soya, comino y paprika. Reservar por unos 15 min.
- Hacer sofrito con cebolla en corte pluma, pimiento en juliana, zanahoria rayada y ajo. Agregar la cáscara de plátano ya marinada. Rectificar sabor y servir sobre zanahorias crocantes.
- Para las Zanahorias: cortar en trozos rectangulares, cocinar hasta que estén tiernas, apanar con batido de harina de garbanzo con leche de soya, terminar con pan rayado. Hornear hasta estar doradas y crocantes.
- Servir con mechada.

Pesto de hojas de apio

Ingredientes:

- Hojas de apio
- 25 gr Alcaparras
- 80 gr Nueces
- 1 Limón
- 2 dientes de Ajo
- 120 cc Aceite de oliva.
- Pan Baguette
- Orégano



Preparación:

- Mixear hojas de apio junto con alcaparras, nueces, rayadura de limón, jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta, hasta formar textura de pesto.
- Crostinis: con el pan baguette, cortar en trozos delgados y hornear con aceite de oliva y orégano hasta que estén dorados y crocantes.
- Servir crostinis con pesto de hojas de apio y disfrutar!