


A close-up photograph of a bowl of mushroom soup. The soup is a light, creamy yellow color and is topped with several sliced mushrooms and a fresh green parsley garnish. The bowl is light blue and sits on a white and red patterned cloth. To the right, a slice of rustic bread is visible. The Aldelís logo is overlaid on a red square in the upper center.

Aldelís

**¡AQUÍ NO SE TIRA NADA!**  
*Cocina de aprovechamiento*



Prueba a hacerlo con  
pollo asado Aldelís.  
Desmigalo y dispón de él  
en un periquete.

# Puré relleno de carne: contundente, rico iy tienes de todo en casa!

## Dificultad:



**Tiempo estimado: 50 minutos**

**Comensales: 6**

## Ingredientes:

### Para el puré:

- 1 kg de patatas
- 40g de mantequilla o aceite de oliva
- 1/2 vaso de leche
- Sal y perejil picado

### Para el relleno:

- 1/2 kg de sobras de carne
- 1 cebolla y 2 dientes de ajo
- Brécol, zanahoria, puerros...
- 1/2 guindilla, sal y pimienta
- 1 vaso de vino tinto o cerveza
- Queso para gratinar

*Esta receta es una versión propia del shepherd's pie o cottage pie, pastel típico de la campiña inglesa. Además es doble aprovechamiento: puedes escoger pavo, pollo, pularda asada que haya sobrado, o incluso otras carnes, y mezclarlas. Los vegetales igual: La cebolla y el ajo son esenciales, pero en cuanto al resto, puedes usar todas las verduras tristes y huérfanas que encuentres por la nevera.*

*Lo primero es hacer el puré: cuece las patatas en agua salada unos 20 minutos. Escurre y deja enfriar. Cuando estén tibias, machácalas con un tenedor y agrega la sal, la leche, un puñado de perejil picado y la mantequilla (o en su defecto, un chorro de aceite). Mezcla bien y reserva.*

*Vamos con el relleno. Pica bien finita la cebolla y el ajo, y rehoga todo esto en una sartén grande y honda. Des-*

*pués, añade las verduras cortadas en trocitos. Salpimenta y cocina todo esto unos 5 minutos. Entonces, añade la carne desmenuzada y da vueltas dos minutos. No es para que se cocine, sino para que se integren todos los sabores. Incorpora el tomate triturado a la mezcla y cocina un par de minutos más. Ahora añade el vino o la cerveza y deja que reduzca durante 5 minutos. Precalienta el horno a 200°C.*

*Vuelca la mezcla de carne y verduras en una fuente para el horno. Cubre bien con todo el puré de patatas, y espolvorea por encima queso para gratinar (por ejemplo emmental). Baja el horno a 180°C. Introduce la fuente y hornea durante 25 minutos.*

*Si lo sirves directamente del horno, al estar tan caliente se deshará, así que antes de repartir deja que se temple unos 15 minutos.*



Aldelís



# Sorpréndete con esta receta: caldo que es base para tus sopas y salsas.

## Dificultad:



**Tiempo estimado:** 6,5 horas

**Comensales:** 6

## Ingredientes:

- 1kg de huesos de pollo asado
- 1 hueso de jamón
- 2 zanahorias, 1 puerro y 1 cebolla
- Romero y perejil
- Sal, pimienta

Esta receta es muy original. Se trata de hacer un magnífico caldo de pollo que se puede tomar solo o se puede usar como base para sopas, cremas, salsas o risottos. Lo diferente de la receta es que sólo usamos los huesos del pollo, los restos del pollo asado. Tal cual como suena. Necesitaremos como un kilo de huesos, de manera que necesitarás más de un pollo. Te los puedes ir guardando cada vez que prepares uno en casa, hasta que hagas acopio de esta cantidad.

Empieza lavando todas las verduras minuciosamente. Desecha la parte verde de las zanahorias y pártelas en trozos de 2cm. Lava bien el puerro y aprovéchalo todo, cortándolo en rodajas. Parte la cebolla en 8 trozos. Cortar las verduras ayudará a extraer su sustancia y su sabor. Colócalas junto con los huesos de po-


llo, el hueso de jamón, las ramas de romero y el perejil en una olla. Cubre con agua y ponla al fuego. Necesitarás unas 6 horas para que te quede perfecta, con el fuego muy bajo. Este caldo adquiere más personalidad y matices según se va cocinando, así que tómatelo con calma.

Cuando hayas terminado la cocción deja que se temple un rato a temperatura ambiente. Después, métele en la nevera: el frío hará que la poca grasa que pueda tener el caldo flote y se solidifique, y la podrás retirar fácilmente con una espumadera.

Es una preparación muy versátil que podrás utilizar para diferentes usos. Puedes congelarlo en varias bolsas para tener siempre preparado. Incluso si lo congelas en cubitos, podrás sacar exactamente la ración que necesites en cada momento.



Aldelís



Si te apetece este paté también lo puedes hacer con pechugas de pollo Aldelís. Simplemente planchéalas antes de empezar la receta.

# Convierte tus sobras de carne en un aperitivo original: paté de pollo.

## Dificultad:



**Tiempo estimado: 20 minutos**

**Comensales: 6**

## Ingredientes:

- 1/2 pechuga de pollo
- 1 taza de nueces
- 1 chorrito de brandy
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 tarrina pequeña de queso crema
- Unas ramitas de cebollino
- Caldo de pollo o leche evaporada

Quizá quieras darle una segunda vida a esas sobras de carne de pollo pero no tienes suficiente como para llegar a formar un nuevo plato: te proponemos en esta ocasión un aperitivo o una cena ligera, original, deliciosa y muy sorprendente.

Esta preparación se puede hacer con varios tipos de carne, pero lo ideal es usar una pechuga de pollo o de pavo porque es menos jugosa que un muslo o un contramuslo. El objeto de esto es conseguir una pasta con una textura untuosa pero firme.

Desmigla la pechuga en trozos de un cm aproximadamente y dale un calentón en la sartén con una gota de aceite para que no se te pegue. Echa un chorrito de brandy y flambea unos 10 segundos. Si no tienes brandy, pue-


des hacerlo con coñac o ron. Antes de flambear, temple un poquito el licor en el microondas.

Cuando se enfríe, pasa el pollo a la picadora. Ahora añade las nueces, anacardos, avellanas, o el fruto seco que tengas por casa. Incorpora también las ramitas de cebollino. A esta mezcla le tienes que añadir el queso crema y dar vueltas suavemente con un tenedor hasta que esté todo bien integrado. Si es que te ha quedado demasiado compacto, podrías añadirle poco a poco caldo de pollo o leche evaporada.

Puedes guardar esta receta en la nevera pero ¡jojo! Te durará unos 3 ó 4 días en perfectas condiciones. Si quieres conservarlo más tiempo, tendrás que congelarlo.



Aldelís



*¡No dejes de preparar esta deliciosa quiche por no tener sobras de pavo! Con nuestra picada de pavo Aldelís, te quedará riquísima.*

# Tu próxima receta estrella, toma nota: quiche de pavo con puerros.

## Dificultad:



**Tiempo estimado: 60 minutos**

**Comensales: 6**

## Ingredientes:

- 1/2kg de sobras de pavo asado
- 1 cebolla y 2 dientes de ajo
- 1 puerro
- 200ml de nata para cocinar
- 3 huevos
- 1/2 cucharada de nuez moscada
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra y blanca
- 1 hoja de masa para quiche

*Las tartas de cosas son un gran aliado para la cocina de aprovechamiento (siempre con permiso de las inefables croquetas). En esta ocasión damos salida a los restos del fastuoso pavo asado que hiciste el domingo pasado.*

*Picamos bien la cebolla y la ponemos al fuego en una sartén grande y profunda, con un chorrito de aceite de oliva. Echa también los dientes de ajo picados y dale vueltas, deja el fuego medio para que se vaya cocinando lentamente. Mientras tanto limpia minuciosamente y parte el puerro en rodajitas. Desecha la parte verde muy intenso y los pelitos de la base. Cuando la cebolla esté transparente, incorpora el puerro y la nuez moscada. Salpimenta (recuerda, negra y blanca). Añade las sobras de pavo asado, previamente desmenuzado. Remueve*

*todos los ingredientes, y deja que se cocinen unos 5 minutos a fuego bajo para que se integren los sabores. Después deja que se temple fuera del fuego. Precalienta el horno a 180°C.*

*Extiende la masa sobre una fuente antiadherente y cubre bien las paredes. Pincha el fondo con un tenedor. Cúbrelo con un puñado de garbanzos crudos para hacer peso, y hornea 10 minutos.*

*Mientras tanto, en frío, añade a la mezcla el brick de nata (con leche también funciona) y tres huevos batidos. Vuelve a salpimentar. Saca la fuente del horno y desecha los garbanzos; vierte la mezcla sobre la masa de la quiche y espolvorea con queso para gratinar. Cocina en el horno unos 40 minutos y sirve caliente.*



*Aldelís*

¡Con unas pechugas a la plancha Aldelís, tienes la ensalada solucionada!



¿Te apetece una cena ligera y rica?  
Aquí tienes tres ensaladas a elegir.

### *Ensalada de manzana de otoño*

*Manzana Red Delicious  
Espinaca baby  
Pollo asado troceado  
Avellanas picadas  
Arándanos deshidratados  
Aliño de aceite de oliva y mostaza de Dijon  
Sal y pimienta recién molida*

### *Ensalada tropical con salsa de soja*

*Piña troceada planchada  
Tomates cherry  
Tiras de pollo asado  
Aguacate en rodajas  
Salsa de soja  
Cebolla morada  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta recién molida*

### *Versión libre de ensalada caprese*

*Tomates cherry  
Bolitas de mozzarella  
Lechugas variadas  
Pepino en rodajas finitas  
Tiras de pollo asado  
Aceite de oliva con albahaca  
Sal y pimienta recién molida*



Aldelís

Este pastel se hace de carne de pollo o pavo habitualmente. Prueba, para esta receta, nuestra picada de pollo Aldelís.



# Un clásico tan rápido y tan versátil como el pastel de carne.

## Dificultad:



**Tiempo estimado: 60 minutos**

**Comensales: 6**

## Ingredientes:

- 1/2kg de restos de carne
- 3 huevos
- 2 zanahorias, 2 ramas de apio, 1 cebolla, 1 ajo
- Perejil fresco, tomillo, romero
- Mantequilla (o si no, aceite de oliva virgen extra)
- 2 cucharadas de salsa Worcestershire
- 1 vaso de pan rallado
- 1 vaso de salsa de tomate
- Sal, pimienta

El pastel de carne o meatloaf es uno de los platos típicos de la comida norteamericana, que, como todos ellos, tiene orígenes europeos: escandinavos, belgas, y especialmente alemanes. Se hacía en el mismo molde que el pan de molde (de ahí viene su nombre), y entonces se horneaba o se ahumaba. La receta moderna ha cambiado muy poco, si bien es cierto que en cada país hay una versión diferente del clásico.

Comienza picando muy fina la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo. Rehógalos en una sartén con una cucharada de mantequilla o un chorrito de aceite. Tienes que cocinar esto a fuego medio unos 5 minutos. Añadimos medio vaso de salsa de tomate y la salsa Worcestershire. Salpimenta y añade el tomillo y el romero. Sigue cocinando otros 5 minutos y apaga el fuego.

En un bol grande, aparte, pon toda la carne que tengas disponible (puedes mezclar varias diferentes, incluso cocinadas y crudas), pero bien picadas. Agrega entonces los 3 huevos batidos y la rama de perejil picado. Da vueltas para que se impregne toda la carne con el huevo. Añade el pan rallado y las verduras que has cocinado previamente y vuelve a mezclar todo concienzudamente.

Precalienta el horno a 170°C.

Vuelca esta mezcla en un recipiente antiadherente para el horno. Con un tenedor, compacta bien la carne hacia abajo para que no queden huecos. Por encima, extiende el otro medio vaso de salsa de tomate. Introduce la fuente en el horno y cocina aproximadamente 40 minutos.



Esta receta la puedes hacer perfectamente con nuestra picada de pollo Aldelís. ¡El resultado será sabroso y ligero!

# Malfuf: irresistible rollito de carne envuelto en hojas de repollo.

## Dificultad:



**Tiempo estimado: 70 minutos**

**Comensales: 6**

## Ingredientes:

- 1 col de hoja
- 300g de sobras de carne
- 1 vaso de arroz
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal, pimienta
- 1 cucharada de canela molida
- Dos limones
- Unas hojas de menta

Esta receta es una adaptación muy libre de uno de los platos típicos egipcios (y de otros países de Oriente Medio): Malfuf Mahshi o rollitos de col. Se suele tomar como entrante y, aunque el proceso tiene cierta complicación, merecerá la pena por su delicioso sabor.

Primero, separa las hojas de la col. No necesitas toda. Seleccionamos las grandes, para envolver los rollitos, y las cocemos en agua salada durante 5 minutos. Quita el nervio duro central, para poder manipularlas fácilmente. Córtalas lo más parecido a un cuadrado que puedas.

Lava el arroz y déjalo en remojo 20 minutos; después de ese tiempo, enjuaga, escurre y mézclalo con la carne, la canela, la sal y la pimienta.

Dispón la hoja de col en una superficie limpia y coloca un montoncito de re-

lleno sobre ella. No lo pongas muy lleno, ten en cuenta que el arroz se tiene que cocer y por lo tanto aumentar su tamaño. Ve repitiendo esta operación con cada rollito.

Coge una cacerola honda, y cubre la base con las hojas de col que no hayas utilizado. Con mucho cuidado, ve colocando los rollitos en la cacerola, procurando que no quede espacio entre ellos, en lo posible.


Ponemos agua hasta cubrir la montaña de rollitos. A este agua le añadimos los ajos machacados, el zumo de dos limones y la menta. Lo llevamos a ebullición durante 5 minutos y a partir de ese momento bajamos el fuego y lo dejamos cocinando suavemente 25 minutos más.

Sácalos con mucho cuidado y sírvelos calientes. Se sirven tal cual o cubiertos con salsa de tomate.





Aldelís



Nuestro jamón de pavo asado Aldelís te funcionará perfectamente para esta crema.

## ¿Una crema calentita para invierno? Esta es de pavo y champiñones.

### Dificultad:



**Tiempo estimado: 40 minutos**

**Comensales: 6**

### Ingredientes:

- 2 ramas de romero
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 bandeja de champiñones
- Sobras de pavo asado
- 1l de caldo de verduras
- 1 cebolla y un ajo
- 1 taza de leche
- Sal y pimienta
- Nuez moscada

*Esta receta es muy muy fácil. La clave del sabor de esta crema es el falso infusionado de aceite de romero, que le dará un carácter espectacular y un aroma delicioso.*

*Empieza calentando a fuego bajo el aceite de oliva en una sartén grande. Añade las ramas de romero y manténlas en la sartén unos 10 minutos dando vueltas de vez en cuando, para que se impregnen bien el olor y el sabor.*

*Mientras tanto, corta la parte terrosa de los champiñones, lávalos muy bien y pártelos en cuatro trozos, aunque antes reserva un par de ellos cortados en láminas para decorar.*

*Cuando hayan pasado los 10 minutos, retira las ramas de romero y sube el fuego. Pica la cebolla y el ajo y re-*

*hógalos en la sartén, dando vueltas. Cuando la cebolla esté transparente, agrega los champiñones y cocínalos a fuego medio unos 5 minutos, hasta que queden tiernitos. Entonces, añade la carne de pavo desmigada y vuelve a remover otros 5 ó 10 minutos, hasta que veas que queda todo perfectamente integrado.*

*Pasado ese tiempo, añade el caldo de verduras y la leche. Salpimenta. Añade un golpe de nuez moscada.*

*Deja cocer esta mezcla a fuego suave durante unos 15 minutos, aproximadamente. Puedes triturar toda la mezcla o dejarla como está, si te gusta encontrar tropezones. Sirve bien caliente, decorando por encima con los champiñones reservados, previamente pasados por la plancha.*



# Aldelis

ALIMENTOS DELICIOSOS

CONTACTO  
**+34 976 47 00 03**  
**info@aldelis.com**  
**www.aldelis.com**

