



MasterChef

Cocina de

APROVECHAMIENTO

RECETAS BRILLANTES CON SOBRAS



SHINEIBERIA

EndemolShine Iberia



ESPASA

rtve



MasterChef

Cocina de

APROVECHAMIENTO

RECETAS BRILLANTES CON SOBRAS



El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© CRTVE, SME, 2019

© 2019 Shine Iberia. MasterChef y el logo de MasterChef son marcas registradas de Shine Limited utilizadas bajo licencia. Todos los derechos quedan registrados. MasterChef está basado en un formato de Franc Roddam. En asociación con Ziji Producciones. www.masterchef.com



- © Diseño y maquetación de interior: María Pitironte
- © Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño
- © Fotografías de cubierta: Juan Nazabal
- © Fotografías de recetas: Juan Nazabal
- © Realización y estilismo de las recetas: Mariana Nazabal

© Editorial Planeta, S. A., 2019
Espasa, sello editorial de Editorial Planeta S. A.
Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona
www.espasa.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 970-84-670-5539-9
Depósito legal: B. 6.820-2019
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión: Unigraf, S. L.
Printed in Spain - Impreso en España

ÍNDICE



APROVECHAMIENTO *de arroz y pasta, 9*

APROVECHAMIENTO *de legumbres, 31*

APROVECHAMIENTO *de pan, 53*

APROVECHAMIENTO *de verduras, 75*

APROVECHAMIENTO *de carne, 97*

APROVECHAMIENTO *de pescado, 119*

APROVECHAMIENTO *de ave, 141*

APROVECHAMIENTO *de postres, 163*





APROVECHAMIENTO

de arroz
y pasta





CROQUETAS DE ARROZ

EN 20 MINUTOS

INGREDIENTES

Sobras de arroz
(blanco, paella...)

500 g de salsa de tomate

200 g de queso mozzarella

200 g de queso rallado

2 huevos

Harina

Perejil picado

Aceite de oliva

ELABORACIÓN

- Limpiar el arroz de cualquier resto para que queden solo los granos. Mezclarlo con 1 huevo batido, con el perejil picado y con el queso rallado.
- Moldear para hacer formas de croquetas, hacer un agujero en el centro e introducir un trozo de mozzarella en el interior. Volver a cerrarlo.
- Pasar las croquetas por harina y huevo batido, y freír en abundante aceite caliente.
- Dejar escurrir y servir con un poco de salsa de tomate caliente.



Aprovechamiento de arroz y pasta

PASTEL DE PASTA

EN 20 MINUTOS

INGREDIENTES

Sobras
de macarrones

200 ml de nata líquida

200 g de queso rallado

100 ml de leche

100 g de beicon

3 huevos

1 yema

½ cebolla

Aceite de oliva

Sal y pimienta

ELABORACIÓN

- Batir los huevos y mezclarlos con 100 g de nata. Salpimentar, añadir a los macarrones y mezclar.
- Pelar, cortar la cebolla y pochar. Incorporar el beicon picado.
- Aparte, mezclar 100 g de nata, la yema de huevo, la leche y 150 g de queso rallado. Agregar al beicon templado.
- Colocar los macarrones en un molde, verter la mezcla y espolvorear con el resto del queso rallado. Hornear durante 20 min en un horno precalentado a 180 °C. Gratinar los últimos 5 min hasta que se forme una costra por encima.



SOPA MINESTRONE

EN 45 MINUTOS

INGREDIENTES

Sobras de macarrones
(con tomate o boloñesa)

200 g de queso
parmesano rallado

4 cucharadas de tomate
triturado

1 l de caldo de pollo

1 tallo de apio

1 cebolleta

1 diente de ajo

1 zanahoria

½ calabacín

Albahaca

Orégano

Aceite de oliva

Sal

ELABORACIÓN

- Picar el apio, el ajo y la cebolleta, y rehogar todo en aceite con un poco de sal durante unos minutos.
- Verter el caldo de pollo con el tomate triturado, y agregar la zanahoria y el calabacín cortados en cubitos.
- Incorporar las hierbas aromáticas y cocer hasta que la verdura esté blanda. Mientras, picar los macarrones en trozos. Añadir a la sopa el queso parmesano y los macarrones y remover durante unos minutos.
- Servir bien caliente.

