

# Ama la comida que sobra

## Recetas con ingenio de diversas culturas

El proyecto *Ama la comida, Odia el desperdicio* del Consejo de Comunidades Étnicas celebra la diversidad de comida y culturas en NSW

Spanish



This project was supported by the Environmental Trust as part of the NSW EPA's Waste Less, Recycle More initiative, funded from the waste levy.

**The Ethnic Communities' Council  
Love Food Hate Waste project  
celebrates the diversity of food  
and cultures in NSW**

# Apple Cake

## Pastel de manzana

*Consuma las manzanas viejas con esta receta de pastel. Perfecta para un picnic.*

6 manzanas Granny Smith compradas de más (sin el corazón, cortadas en rebanadas y luego puestas en agua ligeramente salada)

525 g de azúcar refinada

255 g de mantequilla (a temperatura ambiente)

225 ml de suero de leche

375 g de harina sin levadura

2 cucharadas de polvo para hornear

6 huevos (a la temperatura ambiente)

1.5 de cucharaditas de esencia de vainilla

3 cucharadas de azúcar gruesa (coarse sugar) para cubrir las manzanas

Batir la mantequilla y el azúcar refinada en un recipiente grande con un mezclador eléctrico, hasta que la mezcla se vuelva esponjosa; luego añadir los huevos (uno por uno) y batirlos bien con la mezcla húmeda.

Agregar el suero de leche y la esencia de vainilla a la mezcla húmeda y batir muy bien hasta que todo este completamente revuelto.

Cernir la harina y el polvo de hornear tres veces, y agregar luego la mezcla seca (harina y polvo de hornear) a la mezcla húmeda, incorporándola suavemente con una espátula.

Vertir la mezcla del pastel en un molde cuadrado para hornear, engrasado o forrado (con papel para hornear), dispersar las rebanadas de manzana en la parte de arriba de la mezcla del pastel y espolvorear la azúcar gruesa sobre las manzanas.

Hornear en un horno precalentado (a 180° C) durante una hora, o hasta que esté cocido y adquiera un color café dorado. Servir tibio con crema (opcional).



Recipe supplied by Mrs Kwok, resident of The Hills Shire

# Chicken Quiche

## Quiche de pollo

*Para utilizar sobrantes de comida de fiesta. Se puede sustituir el pollo por pavo o jamón.*

Aproximadamente 2 tazas de sobrantes de pollo cocido o jamón (rebanado)	1 lámina de pasta brisa
1 cebolla mediana (cortada)	2 huevos
1 pimiento rojo, (cortado en cubitos)	2/3 tazas de crema o leche
1 pimiento verde, (cortado en cubitos)	1 taza de queso fresco rallado
½ taza de champiñones (rebanados)	¼ cucharadita de orégano
1 cucharada de mantequilla	Un poco de sal
	Un poco de pimienta

Extender la pasta brisa en un molde para quiche, pinchar la base con un tenedor y dejar que repose durante 15 minutos.

Hornear la pasta antes de añadir el relleno durante 10 minutos a una temperatura medianamente caliente.

Vertir el pollo y la verdura en la base de la masa.

Freir ligeramente la cebolla, el pimiento y los champiñones hasta que se ablanden.

Mezclar los huevos, el queso (o la leche), las hierbas y sazonarlos juntos; añadir las cebollas y los champiñones fritos y vertir sobre el pollo y las verduras.

Hornear a temperatura moderada durante aproximadamente 30 minutos o hasta que la pasta esté cocida y la superficie del quiche esté dorada.

Servir con ensalada.



Recipe supplied by Mrs Chow, resident of The Hills Shire

# Citrus Almond Cake

## Pastel de almendras y frutas cítricas

*Esta receta utiliza la fruta entera con cáscara. La pulpa de la fruta puede prepararse y congelarse con anticipación, antes de que se eche a perder.*

### *Ingredientes secos*

250 g harina de almendras  
200 g azúcar refinada  
1 cucharadita de levadura en polvo  
Una pizca de sal

### *Ingredientes húmedos*

450 g dobrantes de naranjas, mandarinas o clementina  
6 huevos  
1 cucharadita de esencia de vainilla  
Opcional: unos cuantos clavos

Lavar las frutas y ponerlas en una olla, cubriéndolas con suficiente agua fría. Si tiene algunos clavos, agregarlos. Calentar hasta que hierva y dejarlo hervir a fuego lento, de media hora a 2 horas. Retirar del agua. Si se prepara con anterioridad, puede ponerse en el refrigerador.

Licuar las naranjas en un procesador o una licuadora, o cortar finamente hasta convertirlas en pulpa. Mezclar con los huevos. Añadir la vainilla.

Mezclar bien los ingredientes secos e incorporarlos poco a poco a la pulpa de naranja.

Hornear aproximadamente durante 45 minutos a 180°C, o hasta que esté cocido el centro (ligeramente esponjoso).

Poner aluminio encima del pastel si la superficie comienza a oscurecerse.

Se puede decorar con los clavos.



Recipe shared at the Love Food Hate Waste workshop with the Chinese Leisure Learning Centre, Eastwood

# Fried Cumin (Spice) Bread

## Pan de comino

Cuatro rebanadas de pan (se puede usar el pan de hace algunos días), cortado en pequeños cubos

Una cebolla pequeña (finamente picada)

2 cucharadas de aceite

½ cucharadita de pimienta china en polvo

1 cucharadita de comino en polvo

½ cucharadita de chile en polvo (opcional)

1 cucharadita de semilla de sésamo

Calentar aceite en una cacerola, saltear la cebolla, el chile, el comino y la pimienta en polvo.

Agregar el pan y freír hasta que quede crujiente.



Recipe supplied by Helen, Love Food Hate Waste workshop participant

# Indonesian Vegetable Curry

## Curry de verduras de Indonesia (Sayur Lodeh)

*Si se tiene una mezcla de granos, tubérculos y verduras de hojas sobrantes, añada sabores de Indonesia a su platillo con esta receta adaptable.*

1 cebolla Vidalia (amarilla y dulce)	2 o 3 trozos de galangal
3 dientes de ajo	3 hojas de laurel
5 chiles rojos & 5 chiles verdes	300 ml de crema de coco light
1 or 2 cucharadas de cáscara de gamba seca	Verduras, una variedad de 3 o 4 tipos de verduras como: zanahoria, chayote, col blanca, judías verdes, judías de metro, berenjena
1 cucharada de sambal balacam (opcional)	Tofu (opcional)
1 cucharada de azúcar de palma de Indonesia	

Cortar la cebolla, el ajo, el chile rojo y el chile verde y ponerlos en una olla con agua al fuego con sambal balacan, las cáscaras de gambas secas, el azúcar de palma de Indonesia, el galangal y las hojas de laurel hasta que hierva.

Sazonar con sal y pimienta, y agregar la crema de coco light. Mezclar los ingredientes hasta que hierva nuevamente.

Agregar todas las verduras partidas hasta que estén cocidas y listas para servirse.

Servir acompañado de un tazón de arroz al vapor y galletas de gamba.



Recipe created by Linda, resident of The Hills Shire

# Lebanese Potatoes with Fattoush

## Papas libanesas y fattoush

*Las papas que están empezando a hacerse muy viejas pueden hervirse y refrigerarse. Esta receta sencilla pero sabrosa le ayuda a consumir tanto las papas cocidas, como las verduras para ensalada y el pan que hayan sobrado de otras comidas.*

De 4 a 8 papas cocidas  
1 cebolla o 2 dientes de ajo  
Un puñado de nueces

Para el fattoush (ensalada de pan):  
Una combinación de lo que haya sobrado de tomates, rábano, lechuga, y otros vegetales con hojas  
Hierbas del jardín (por ejemplo, perejil, cebollín, menta)  
1 pieza de pan libanés

Hervir de 4 a 8 papas peladas, que pueden almacenarse en el refrigerador por algunos días.

En un tazón grande machacar la papa con un mortero u otro utensilio adecuado.

Agregar la cebolla cortada en rodajas finas, sazonar con sal y pimienta al gusto. Machacar un puñado de nueces y añadirlo a la mezcla. Mezclar bien y si se quiere puede servirse con la ensalada.

Para el fattoush, lavar y cortar las verduras sobrantes. Añadir el aderezo y las hierbas al momento de servir.

Utilizar pan libanés calentado en microondas, en horno o frito para acompañar.

Para el aderezo:  
Machacar 2 dientes ajo o utilizar cebolla (cortada en finas rodajas)  
Un chorrito de jugo de limón  
Un chorrito de aceite de oliva virgen  
Un chorrito de jugo de Granada



Recipe supplied by Zamira, Love Food Hate Waste workshop participant

# Lettuce Parcels (San Choy Bau)

## Envuelto de lechuga

*Usted no tiene que ponerse a cocinar arroz si todo lo que necesita es un bocadillo rápido. Adecuado para una fiesta o una sorpresa familiar rápida. Una variación la puede hacer añadiendo nueces de la India trituradas o piñones.*

250 g de carne de puerco molida  
½ cebolla  
Champiñones frescos  
½ tallo de apio  
3 cucharaditas de salsa Hoisin (salsa para barbacoa china)  
Lechuga Iceberg

Picar cubitos de cebolla, champiñones y apio. Freír la cebolla hasta que esté blanda y luego agregar el apio y los champiñones.

En una sartén para freír poner aceite a calentar; agregar la carne de cerdo moviéndola hasta que esté cocida; añadir la salsa Hoisin y mezclar completamente.

Añadir el resto de los ingredientes y mezclarlos por completo.

Servir con hojas de lechuga.



Recipe created by Susan, resident of The Hills Shire



# Milky Custard Dessert

## Natilla de leche

*Postre cremoso inspirado en un platillo libanés llamado Knafe (se deletrea también Knafah, Konafah o Konafeh). Debe ajustarse la porción para utilizar toda la leche y la crema que ha quedado.*

Para 6 personas	De 12 a 15 personas
Usar un pequeño molde o plato redondo	molde redondo de 32 cm
2.5 tazas de leche	1500 ml leche, 600 ml crema espesa,
6 cucharadas de sémola fina	1 taza de sémola fina
3 cucharadas de azúcar	3 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de harina de maíz	5 cucharadas de harina de maíz
2 cucharadas de leche (añadir a la harina de maíz)	3 cucharadas de leche (añadir a la harina de maíz)
Migas de hojuelas de maíz para decorar	Migas de hojuelas de maíz para decorar
Almibar de agua de rosa	
½ taza de azúcar	1 taza de azúcar
1/3 taza de agua hirviendo	3/4 taza de agua hirviendo
¼ cucharadita de agua de rosa	½ cucharadita de agua de rosa

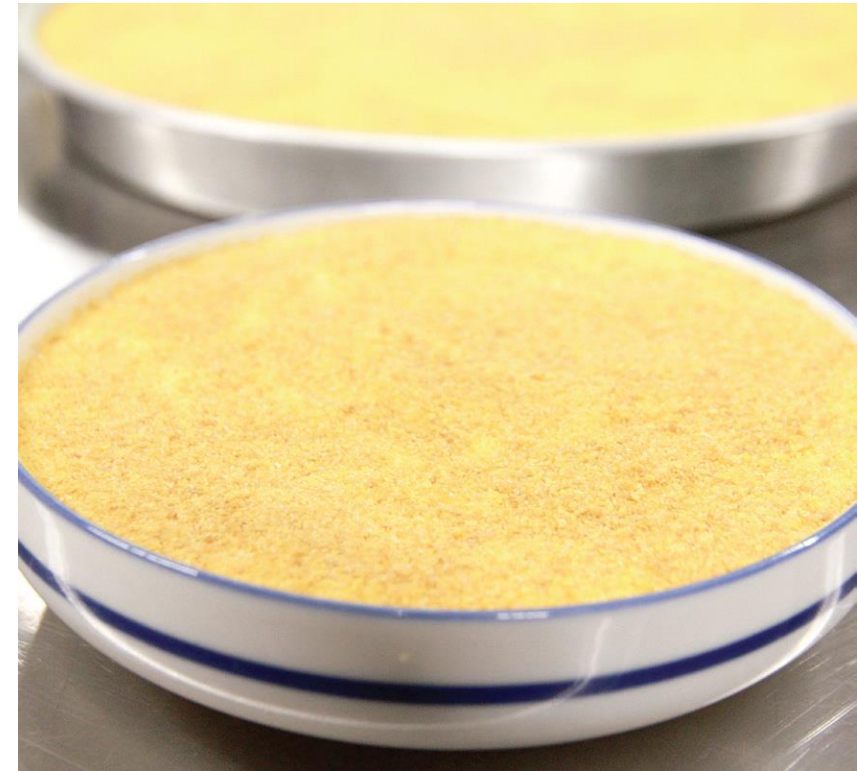
Esparcir migas de hojuelas de maíz en la base del molde de manera uniforme.

Mezclar leche, crema espesa, sémola fina y azúcar en una cacerola. Ponerla a fuego medio. Cocinar moviendo constantemente durante 5 minutos o hasta que este caliente (sin permitir que hierva). Disolver la harina de maíz en 2 cucharadas de leche.

Agregar lentamente, mezclando constantemente, la harina de maíz a la mezcla de sémola caliente. Cocinar 1 o 2 minutos más o hasta que la natilla de leche sea delicada y espesa (no permitir que la natilla de crema hierva, para que tenga una consistencia delicada).

Esparcir migas de hojuelas de maíz por encima mientras que la natilla siga caliente, para que las migas se adhieran al postre.

Coloque el postre a un lado mientras cuaja. Sirva caliente con almibar de agua de rosa. Tenga en cuenta esto: es posible que el postre grande necesite de 20 a 30 minutos.



Recipe and photo supplied by The Hills Shire Council

# Onion Rice Cakes

## Pastel de cebolla y arroz

### Ingredientes principales

2 - 4 tazas de arroz sobrante  
½ - 1 taza de maíz  
½ - 1 taza de puré de papa  
½ - 1 taza de camarones picados  
1 - 2 huevos

### Ingredientes adicionales

2 - 4 cucharadas de aceite  
2/3 cucharadas de harina  
1 cucharadita de pimienta china Sichuan en polvo  
2 cucharadas de cebolleta finamente picada

Mezclar todos los ingredientes principales y sobre ellos quebrar el huevo.

Freír pimienta en aceite caliente; al oler su aroma, verter el aceite dentro del recipiente que tiene la harina. Mezclar bien y añadir los ingredientes principales. Revolver bien con los otros ingredientes.

Añadir el aceite en una sartén para freír, y darle a la masa la forma de un panqueque pequeño. Cocer por ambos lados hasta obtener un color dorado.



Recipe supplied by Aiwei and Hongmei, Love Food Hate Waste workshop participants

# Rice Soup with Mince

## Sopa de arroz con carne molida

*La combinación de condimento para sazonar, hierba limón, jengibre, cilantro y otras hierbas hace que esta sopa sea un desayuno deliciosamente confortante durante una fría mañana de invierno, para esos momentos en los que usted no se siente bien o cuando necesita usar del mejor modo el resto del arroz cocinado sobrante. Esta versión lleva carne de cerdo molida, pero también puede hacerse con pollo o pescado.*

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocimiento: 60 minutos

5 tazas del arroz sobrante

500 gramos de lomo de puerco

2 tallos de hierba limón (cortadas en pedazos diagonalmente)

4 cebollas rojas pequeñas (picadas finamente para mezclarlas con la carne)

2 cebolletas, 2 hojas de cilantro (picadas finamente) para esparcir sobre el recipiente

½ chile largo rojo, sin semilla, picado finamente para rociar sobre el recipiente

1 cucharada de jugo de lima

2 dientes de ajo blanco (picado finamente para mezclar con la carne)

2 pedazos de jengibre pelado (cortado en tiras para hervir en la sopa)

1 cucharada de salsa de pescado

1 litro de caldo de pollo.



## Sopa de arroz con carne molida

Para comenzar hacer una sopa de arroz, con el sobrante de arroz y el caldo de pollo Campbell y la hierba limón. Luego pelar una parte del jengibre fresco, cortarlo en tiras y ponerlo a hervir junto con la sopa. Picar finamente la cebolla y el ajo blanco para mezclarlos con la carne de puerco molida, y hacer con ella unas pequeñas bolas. Cortar finamente un poco de cebolleta, el cilantro y unas tiras de chile rojo, y los colocarlos aparte.

Después de que hierva durante media hora la sopa de arroz con los tallos de hierba de limón y el jengibre, agregar la carne de puerco molida y dejarla hervir durante otra media hora. Apagar la estufa y probar la sopa, y si fuera necesario añadir salsa de pescado. En un recipiente servir un poco de sopa, y esparcir cebolleta finamente picada, el cilantro, jugo de limón, y si fuera necesario pimienta o pequeñas rajitas de chile.

El sabor deber ser un poco ácido y un tanto salado con un excelente olor.

Recipe created by Minh, Love Food Hate Waste workshop facilitator

# Stir-fry Lebanese Bread

## “Noodles”

### Salteado libanés

*Como una alternativa para el consumo de sobrantes de emparedados. Refresque su pan y use todo el exceso de carne hecha a la parrilla. También funciona bien con carne asada o parillada china de puerco.*

2 rebanadas de pan libanés  
200 gr. de char sui (platillo chino de puerco a la parrilla)  
½ pimientos verde y rojo  
2 tallos de apio  
1 zanahoria pequeña  
Salsa de soya, una pequeña cantidad de azúcar, sal y 2 cucharadas de aceite de oliva

Rebanar los pimientos, el apio, la zanahoria y el char sui.

Saltear todos los vegetales a fuego medio, añadirles sal al gusto y colocarlos a un lado.

Saltear el char sui con una cucharada de aceite de oliva hasta que tome un color dorado y colocarlo a un lado.

Cortar el pan libanés en rebanadas de aproximadamente un centímetro de grosor.

Mezclar 2 cucharadas de salsa de soya, 2 cucharadas de agua y una cucharadita de azúcar para hacer la salsa y colocarla a un lado.

Poner aceite y pan libanés en un sartén para freír; saltear el pan a fuego medio, añadiendo una nueva cucharadita de salsa cada vez que la anterior quedo absorbida.

Añadir el resto de los ingredientes, mezclarlos y servir.



Recipe created by Susan, resident of The Hills Shire

# Vegetable Fritters

## Vegetales a la sartén (Bakwan Sayur)

*Esta receta es para usted si tiene ganas de convertir su col sobrante en vegetales especiados a la sartén. También funciona con papas y batatas ralladas.*

250 g de col rallada  
150 g de zanahoria rallada  
2 cebolletas, (cortada en tiras delgadas)  
175 g de harina para todo uso  
25 g de harina de arroz  
1 cucharadita de sal  
1 cucharadita de azúcar  
1 cucharadita de pimienta molida  
1 cucharadita de cilantro en polvo  
½ cucharadita de cúrcuma en polvo  
250 ml de agua  
5 dientes de ajo, (pelados y rallados)  
1 huevo  
Aceite



## Vegetales a la sartén (Bakwan Sayur)

En un recipiente mezclar harina, harina de arroz, sal, azúcar, pimienta molida, cilantro en polvo y cúrcuma en polvo. Añadir agua y mezclar bien, asegurándose de que no queden grumos.

Agregar el ajo rallado y un huevo a la masa. Mezclar bien.

Incorporar a la masa la col y la zanahoria rallada y las cebolletas cortadas. Mezclar bien.

Vertir suficiente aceite en un sartén para freír. El aceite está listo cuando al deja caer un poco de masa en la sartén inmediatamente se hacen burbujas.

Vertir en el aceite caliente la cantidad de mezcla de verduras que cabe en un pequeño cucharón. Freír intensamente hasta lograr que la fritura esté crujiente y dorada por ambos lados, luego retirarla y dejarla escurrir sobre una tela metálica o de papel, y repetir la acción hasta que se haya freído toda la mezcla.

Servir inmediatamente con algunos chiles tailandeses o con una combinación de salsa de tomate y salsa de chile.

8 porciones

Recipe created by Verina and Novitayati, residents of The Hills Shire.

# Carrot cake

## Pastel de zanahoria

*Eduardo es de Chile. Él nos contó que aprendió a beber jugos frescos cuando estaba muy enfermo y no podía comer ningún alimento sólido. Él preparaba jugo todos los días, pero un día se dio cuenta de que la basura de su cocina estaba llena de pulpa desperdiciada. No se sentía bien consigo mismo al tirar esos sobrantes nutritivos hasta que encontró una receta para hacer un pastel de zanahoria utilizando la pulpa.*

280 g (2 tazas) de harina	240 ml de aceite (1 taza)
400 g (2 tazas) de azúcar	4 huevos
2 cucharadas de levadura en polvo	3 tazas de <b>pulpa</b> de zanahoria
1 cucharadas de bicarbonato	$\frac{3}{4}$ de taza de frutos secos; por ejemplo, almendras (opcional)
$\frac{1}{2}$ cucharada de sal	
1 cucharada de canela	

Precalentar el horno a temperatura media (250°C).

Espolvorear un molde con harina (primero se utiliza la mantequilla y después el harina). Otra posibilidad es la de usar papel encerado.

Con un mezclador eléctrico revolver la harina, la levadura en polvo, el azúcar y la sal, y agregar los huevos, uno por uno.

Agregar el aceite. Incorporar la pulpa de zanahoria.

Ya que todos los ingredientes estén revueltos de manera uniforme, añadir los frutos secos. Mezclar a mano.

Vaciar la mezcla en el molde del pastel.

Hornear durante 50 o 60 minutos.





# Spanish Tortilla

## Tortilla española

*Para preparar este plato hay que ser ingenioso y usar lo que está en el refrigerador y ya es hora de consumirlo. Todo viene bien: restos de queso, verduras cocidas, salchichas condimentadas y carne cocida como el jamón.*

Para 4 personas

1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla grande (en rodajas finas)

6 huevos grandes

Queso rallado

Sal

Pimienta negra

Ramitas de cilantro

Sobrantes

Patatas (papas) cocidas

Tocino, jamón o salchicha cocidos

Verduras cocidas

Calentar el aceite de oliva en una sartén grande antiadherente, y añadir las patatas y la cebolla. Cocinar a fuego lento de 20 a 30 minutos hasta que se hayan ablandado. No dejar que las cebollas adquieran un color marrón.

Batir los huevos en un tazón amplio, y agregar la sal y la pimienta. Añadir la mezcla de patatas (o verduras) y cebolla. Revolverlas bien y echarlas en la sartén.

Cocinar a fuego lento de 10 a 12 minutos hasta que la mezcla se haya cuajado.

Distribuir en la superficie las rodajas de salchicha y el queso rallado, y colocar la mezcla en la parrilla caliente hasta que adquiera un color café dorado.

Cortar en rebanadas y servir con cilantro y una ensalada verde crujiente.



Recipe from UK Love Food Hate Waste website, supplied by The Womens' Institute.

# Pickled Chillies

## Jalapeños en escabeche

15 - 20 chiles jalapeños  
También se puede agregar otras verduras sobrantes, como calabacín, coliflor o pimiento.  
½ cebolla blanca grande  
5 dientes de ajo  
1-2 zanahorias  
3 cucharaditas de aceite vegetal o de oliva  
2 tazas de vinagre blanco

½ taza de agua  
3 hojas de laurel  
½ cucharadita de orégano  
4 fajos de tomillo o ¼ de cucharada.  
2 clavos  
4 pimienta negra o 1/8 cucharadita de pimienta en polvo  
1 cucharadita de azúcar  
1 cucharadita de sal marina

Poner aceite en una olla. Saltear la cebolla, las zanahorias y los chiles.

Tener en cuenta que se debe mantener el fuego bajo para que no se quemem las verduras.

Cuando la cebolla empiece a ponerse suave y a cambiar de color, añadir el resto de los ingredientes.

Cocinar a fuego medio-bajo durante unos 15 minutos o hasta que los chiles hayan adquirido un color opaco y las zanahorias se hayan ablandado un poco.

Apagar el fuego, y esperar a que se enfríen. Agregar la sal hasta que se hayan enfriado.

Cuando los chiles estén completamente fríos envasarlos en frascos y se conservarlos en el refrigerador. Tendrán una duración de un mes.



Recipe from La Milpa Latin Garden Project

# Raddish Patties

## Tortitas de rábano

*Milagro es salvadoreña. Ella nos dijo que en su país tratan de utilizar todas las partes de un vegetal. Un ejemplo de esto son las hojas de rábano, las cuales se pueden utilizar en tortitas, sopas y huevos.*

Para 4 o 6 personas

1 manojo de hojas de rábano picado (6 o 7 hojas)  
1 zanahoria rallada (o pulpa de zanahoria), o papas ralladas  
1 cebolla picada  
1 diente de ajo picado  
1 huevo  
1 jitomate picado  
Carne (opcional)  
Cilantro y sal al gusto

Mezclar en un tazón todos los ingredientes: hojas de rábano, zanahoria rallada, cebolla, ajo, huevo y jitomate.

Añadir la sal y el cilantro al gusto.

Preparar las tortitas con anticipación.

Calentar una sartén a fuego alto. Cuando ya esté caliente ponerlo a fuego medio y agregar el aceite. A continuación, añadir las tortitas para freírlas.

Cocer por ambos lados.

Poner en una bandeja y servir las tortitas calientes.

Se pueden servir con ensalada fresca o salsa.



# Croquettes

## Croquetas

Esther es de España. Ella recuerda este plato típico como algo que una madre prepararía para utilizar comida sobrante. El jamón también se puede sustituir con sobrantes de pollo, pescado, otras carnes cocidas o curadas, huevos duros (cocidos) y verduras cocinadas.

Iniciar la preparación un día antes para dar tiempo a que la salsa bechamela (en fr. béchamel) haya cuajado. Esto permitirá que la salsa sea más fácil de manejar cuando llegue el momento de dar forma a las croquetas. Para 6 personas

- 2 cucharadas de aceite de oliva, además de aceite extra para freír
- 4 cucharadas de mantequilla sin sal
- 3 cucharadas (colmadas) de harina
- 1 1/2 tazas de leche caliente
- 90 g de jamón serrano u otro jamón curado, finamente picado
- Sal
- 2 huevos
- 2 cucharadas de pan molido (fino)

### Salsa bechamel

Engrasar ligeramente un recipiente profundo y cuadrado (de 8 pulgadas).

En una cacerola calentar las 2 cucharadas de aceite de oliva y la mantequilla a fuego medio.

Cuando la mantequilla se haya derretido, agregar la harina y mezclarla bien con una cuchara de madera o un batidor. Continuar revolviendo o batiendo durante unos 2 minutos, hasta que la harina haya quedado bien mezclada.

Agregar 1/2 taza de leche y aumentar el calor hasta medio-alto. Poner a hervir la mezcla y agregar la taza de leche restante. Revolver constantemente durante unos 5 minutos o hasta que la mezcla comience a espesarse. Reducir el calor a fuego medio y cocinar la



mezcla durante unos 10 minutos (o hasta que se haya espesado), revolviendo constantemente para evitar que se formen grumos.

Agregar el jamón serrano (u otros sobrantes) y un poco de sal, tomando en cuenta que el jamón ya es salado. Revolver hasta lograr una mezcla distribuida uniformemente. Cocinar por 1 minuto más y luego verter el contenido de la sartén en el recipiente ya preparado. Extender la mezcla de manera uniforme.

Esperar a que la mezcla se haya enfriado. Cubrir y refrigerar por lo menos durante 2 horas (o toda la noche) para dar tiempo a que la mezcla pueda cuajarse.

### Croquetas

Romper los huevos en un tazón y batirlos ligeramente.

Esparcir el pan molido en un plato.

Con la salsa de besamela-jamón, y con la ayuda de 2 cucharas, formar bolas del tamaño de una nuez.

Empanizar cada una de las bolas. Sacudir el exceso de migas de pan adheridas a la bola y sumergirla en el huevo batido. Después sacar cada bola del huevo y empanizarla nuevamente, recubriéndola de manera uniforme.

Colocar las bolas convertidas en croquetas en una bandeja, en una sola capa (sin poner una sobre otra). Refrigerarlas durante 30 minutos antes de freírlas.

Calentar una sartén a fuego alto y verter el aceite de oliva (hasta 2 pulgadas de profundidad).

Cuando el aceite esté casi humeante, deslizar las croquetas en el aceite, presionándolas con una cuchara para sumergirlas suficientemente.

Gire suavemente las croquetas hasta que estén doradas por todos los lados.

Basic recipe shared by Esther

More details from <http://www.spain-recipes.com/croquetas-jamon.html>

# Rice Patties

## Tortitas de Arroz

*En Poza Rica, México, cuando sobra arroz rojo (preparado con jitomate) se elaboran tortitas de arroz para no desperdiciar nada.*

### Para las tortas de arroz

2 tazas de arroz rojo  
6 huevos  
½ taza de aceite  
Un manojo de perejil picado

### Para la salsa de jitomate

6 jitomates  
¼ de cebolla  
1 cucharada de consomé de pollo  
Sal al gusto

De las tortas de arroz:

Poner todos los ingredientes en un recipiente y mezclarlos.  
Hacer pequeñas tortitas con la mezcla.  
Vaciar aceite en una sartén y hervir a fuego medio.  
Freír las tortitas en el aceite caliente por ambos lados, hasta que estén doraditas.

De la salsa de jitomate:

Cocinar los jitomates en una olla mediana con agua a fuego medio, hasta que su consistencia se vuelva suave.  
Pelar los jitomates y licuar en una licuadora. Añadir un cuarto de cebolla, una cucharada de consomé de pollo y sal.  
Poner a hervir la salsa en una sartén.

Agregar las tortitas a la salsa de jitomates y servir caliente.

Receta de Fabiola, de México.

# Banana Dessert with Milk

## Postre de plátano con leche

*Cuando la cáscara de los plátanos se está poniendo negra (y normalmente a nadie le gustan así) se puede hacer un postre de banano con leche:*

1 plátano  
½ taza de leche  
1 cucharadita de mantequilla  
½ -1 cucharaditas de azúcar.

Cortar el plátano en pedazos largos y gruesos, y colocarlos en una cacerola con media taza de leche, una cucharadita de mantequilla y de media a una cucharadita de azúcar.

Dejar hervir a fuego medio durante aproximadamente 5 minutos o hasta que los ingredientes estén bien revueltos. Mezclar solamente una vez y suavemente para no romper los pedazos de plátano. ¡Listo!

Comer cuando el postre esté aún tibio.

Receta de Angela, de Colombia.

# Milk Dessert

## Postre de leche

*Ligia y Emma son madre e hija colombianas. Nos comentaron que en su casa no se tira nada de comida. Si hay leche vieja se puede preparar un postre para la cena. Si hay pan viejo, puede hacerse un pudín. Al usar frijoles sobrantes se puede preparar frijoles refritos con un poco de cebolla y ajo. He aquí una receta en la que se utiliza leche que pronto alcanzará su fecha de caducidad.*

1 litro de leche vieja (que está volviéndose ácida, pero aún no se ha echado a perder completamente)

1 o 2 cucharadas de jugo de lima o limón

Azúcar morena

Canela

Clavos

Hervir la leche en la estufa y añadir jugo de lima o limón revolviéndolo de manera constante. El calor hace que se separe el suero del resto de la leche.

Colar el suero de la leche.

Mantener la parte blanca de la leche en la estufa.

Agregar el azúcar morena, la canela y los clavos al gusto.

Dejar enfriar y servir frío después de la cena.





# Chilaquiles rojos

*Rosa es de la Ciudad de México. Ella nos platicó que hay platillos mexicanos populares como los chilaquiles (tortilla guisada) o los nachos con frijoles refritos y chiles jalapeños en conserva, que son cosas que las personas hacen para evitar el desperdicio de comida sobrante. La mayoría de las familias de trabajadores consumen salsas picantes, frijoles y tortillas de maíz como base de su comida; estos mismos ingredientes los utilizan combinándolos de diferente manera para elaborar otros platillos. Cuando ya han pasado varios días desde que se hicieron o se compraron las tortillas, las ponen a secar al sol o las fríen para hacer tostadas o totopos.*

8 - 10 tortillas duras, viejas o de días anteriores  
1 kg tomates  
4 dientes de ajo pelados  
2 cebolla grandes

2 chiles jalapeños  
Queso rallado  
Crema (*sour cream*)  
Aceite  
Sal

## Salsa

Calentar la parrilla del horno. Cortar los jitomates en cuatro partes y ponerlos sobre papel de aluminio con un poco de aceite para asarlos hasta que cambien de color.

Poner aceite, los dientes de ajo y la cebolla en una sartén a fuego medio. Cada par de minutos revolver el contenido cuidadosamente para que el calor pueda llegar a toda la mezcla de modo uniforme, hasta que las cebollas adquieran un color marrón y el ajo se haya suavizado.

Añadir 1 o 2 chiles jalapeños al gusto, sólo durante unos segundos (pues cuanto más tiempo se dejen dentro los chiles tanto más picarán).

Enfriar a temperatura ambiente. Poner los ingredientes en una licuadora o un procesador de alimentos, comenzando con el ajo y la cebolla, y luego los trozos de jitomate, uno por uno.

Añadir un poco de agua o caldo para ayudar a mezclar todo hasta obtener una consistencia líquida.

Añadir sal y pimienta al gusto.

El cilantro se puede añadir al final.

## Tortillas (Chilaquiles rojos)

Cortar las tortillas viejas en pedazos pequeños.

Freír en abundante aceite los trozos de tortillas hasta que se conviertan en totopos.

Poner un poco de aceite de oliva y una cebolla picada en una sartén a fuego alto. Una vez que la cebolla ha cambiado de color bajar el calor a fuego medio.

Añadir los totopos y luego verter sobre ellos la salsa roja.

Dejar que los totopos absorban la salsa. No se revuelvan.

Servir en un plato y agregar crema y queso al gusto.

\* Una alternativa para las personas que no quieran freír los totopos es cocinarlos en el horno a temperatura alta hasta que adquieran un color marrón y una consistencia crujiente.