

DESPUÉS DEL 18 UNA SEGUNDA VIDA PARA NUESTROS ALIMENTOS

*Cinco recetas de
aprovechamiento
inspiradas en los sabores
de Fiestas Patrias*



UNA SEGUNDA VIDA PARA NUESTROS ALIMENTOS

Cada 18 de septiembre las mesas chilenas se llenan de empanadas, asados, anticuchos, arroz, pan, papas fritas y dulces chilenos. Después de celebrar, es común que queden pequeñas porciones todavía en perfectas condiciones. En lugar de verlas como algo que sobró, podemos mirarlás como el punto de partida de una nueva preparación.

Aprovechar esas sobras también es una forma concreta de cuidar el medioambiente. Cuando los alimentos se pierden, se desperdicia además toda el agua, la energía y el trabajo que costó producirlos, y al terminar en un relleno sanitario o vertedero generan metano, un gas de efecto invernadero varias veces más potente que el dióxido de carbono, responsable del cambio climático. Además, acortan la vida útil de los rellenos sanitarios o vertederos.

Aprovechar no significa volver a comer lo mismo, sino usar la creatividad para convertir lo que tenemos en una nueva comida. Por eso, este recetario propone cinco recetas simples y fáciles de replicar en casa, para darle una segunda vida a esos alimentos y seguir disfrutando, sin desperdiciar, todo lo bueno que dejó el 18.

***LO QUE QUEDA DEL 18 TODAVÍA TIENE
MUCHO SABOR POR ENTREGAR.***

Del choripán... a una tortilla

Tortilla de chorizo y papas fritas con crutones de choripán



Choripán, papas fritas de paquete y pan.



4 personas

Ingredientes

- 3 choripanes (3 chorizos cocidos y 3 marraquetas)
- 120 g de papas fritas de paquete
- 6 huevos
- 100 g de cebolla
- Aceite, sal y pimienta

Preparación

1. Cortar el chorizo pequeño, la cebolla en pluma y sofreír suavemente la cebolla.
2. Quebrar las papas fritas e incorporarlas a los huevos batidos. Dejar reposar unos minutos para hidratarlas.
3. Agregar chorizo y cebolla, incorporar a un sartén caliente y cuajar la mezcla como una tortilla.
4. Cortar el pan en cubos, condimentar con aceite, condimentos y hornear hasta obtener crutones crocantes.

CONSEJO DE APROVECHAMIENTO El pan del día anterior también puede transformarse en crutones para sopas, cremas o ensaladas.

Del pollo asado... a un salpicón

Salpicón de pollo asado



Pollo asado que quedó de la celebración.



4 personas

Ingredientes

- 400 g de pollo asado desmenuzado
- 400 g de papas en cubos
- 150 g de zanahoria en tiras
- 150 g de porotos verdes congelados
- 200 g de tomate en cubos o gajos
- 2 huevos
- Lechuga cortada a gusto
- Aceite, limón o vinagre, sal y pimienta

Preparación

1. Cocer papas, zanahorias, porotos verdes y huevos. Enfriar.
2. Desmenuzar el pollo.
3. Mezclar pollo, verduras, tomate, lechuga y huevo.
4. Condimentar con una vinagreta simple y terminar con hierbas frescas.

CONSEJO DE APROVECHAMIENTO Una preparación cocida puede cambiar completamente si la convertimos en una comida fresca y colorida.

Del asado... a un clásico chileno

Ajiaco de carne asada



Carne de vacuno asada.



4 personas

Ingredientes

- 500 g de carne asada
- 500 g de papas en rodajas
- 300 g de zanahoria en rodajas
- 1 pimentón rojo en tiras
- 300 g de cebolla en pluma
- 1,5 L de caldo de vacuno
- 1 diente de ajo
- Orégano, comino y ají de color
- Cilantro o perejil cortado fino
- Aceite, sal y pimienta

Preparación

1. Cortar la carne asada en tiras.
2. Sofreír cebolla y ajo e incorporar los condimentos.
3. Agregar la carne, el caldo caliente, las zanahorias, el pimentón y las papas cortadas.
4. Cocinar hasta que las papas estén tiernas, rectificar sabor y terminar con cilantro o perejil fresco.

CONSEJO DE APROVECHAMIENTO El ajiaco es un gran ejemplo de cómo la cocina chilena históricamente ha sabido aprovechar la carne del asado del día anterior.

Del anticucho y el arroz... a un nuevo plato

Arroz meloso de anticuchos



Anticuchos cocidos y
arroz blanco.



4 personas

Ingredientes

- 600 g de arroz blanco cocido
- 450 g de anticuchos cocidos (2 un.)
- 400 ml de caldo
- 200 ml de crema de leche
- 100 g de cebolla picada finamente
- 40 g de mantequilla
- 50 g de queso rallado
- Cilantro o perejil picado fino
- Sal y pimienta

Preparación

1. Retirar la carne y verduras de los anticuchos y cortar en trozos pequeños.
2. Sofreír la cebolla e incorporar los ingredientes del anticucho.
3. Agregar el arroz, la crema y luego caldo caliente de forma gradual, mezclando hasta obtener una textura melosa.
4. Terminar con mantequilla, queso y hierbas frescas.

CONSEJO DE APROVECHAMIENTO Dos excedentes distintos pueden unirse y convertirse en una comida nueva, completa y llena de sabor.

De los dulces del 18... a un postre de toda la vida

Colegial de dulces chilenos



Pan y dulces chilenos de la celebración.



4 a 6 personas

Ingredientes

- 550 g de dulces chilenos surtidos
- 850 ml de leche
- 3 huevos (150 gr.)
- 80 g de azúcar
- 200 g de azúcar para caramelo
- Canela molida y vainilla a gusto.

Preparación

1. Partir y remojar los dulces chilenos en leche hasta que esté completamente blando.
2. Agregar los huevos, azúcar, vainilla, canela y mixear con ayuda de una mini-pimer.
3. Preparar un caramelo y cubrir el fondo del molde (molde torta redondo de 23 cm. no desmontable)
4. Verter la mezcla y hornear a horno medio (170-180 °C por 25-35 min.) o hasta que el colegial esté cuajado. Enfriar antes de porcionar.

CONSEJO DE APROVECHAMIENTO Dos excedentes distintos pueden unirse y convertirse en una comida nueva, completa y llena de sabor.

Aprovechar lo que nos sobró cuida el medioambiente. Cuando los alimentos terminan en un relleno sanitario generan metano, uno de los responsables del cambio climático. Además, acortan la vida útil de los rellenos sanitarios o vertederos.

¡Súmate a comer rico y cuidar el medioambiente!