

¿Qué hay para comer?

Newsletter del menú comedor



Menú diciembre 2021

Nos gustaría que conocieseis un poco las legumbres con las que trabajamos. Son las siguientes: Lentejas, judía blanca, judía morada y garbanzo.

Todas ellas, menos el garbanzo, son de procedencia ecológica. Las recibimos en sacos de rafia de 5 kilos y son almacenadas a temperatura ambiente. Al igual que en casa, el día previo a su elaboración se quedan en remojo para su correcto cocinado.

También podemos encontrar guisantes en forma de guarnición o como ingrediente secundario en alguna de nuestras elaboraciones.

Las legumbres vuelven a estar de moda y por su alto valor nutritivo y energético, son apropiadas tanto en invierno como en verano. De todas ellas, la legumbre favorita por nuestros comensales es el garbanzo del cocido.



Platos rápidos y saludables

ARROZ CON VERDURAS

Saltearemos las verduras con un poco de aceite de oliva durante 5 minutos. Se pueden utilizar las verduras que más nos gusten: cebolla, ajetes, pimientos, apio, puerro, zanahoria, calabacín, tronquitos de coliflor o brócoli, guisantes, habitas tiernas o algún tipo de seta.

Una vez están salteadas las verduras, añadiremos el arroz y rehogaremos con las verduras durante 1 minuto. A parte tendremos un buen caldo cocinando. Podemos añadir un poco de cúrcuma para dar color y sabor.

Por cada medida de arroz 2 de caldo y un poco más para no quedarnos cortos. No mover el arroz para que no suelte almidón y quede pastoso. Dejar cocer por 15 minutos y luego 3 minutos reposando.

También se puede utilizar preparado de arroz con verduras deshidratadas. Debido a su larga caducidad, este preparado puede convertirse un fondo de armario de la despensa para aquellos días que no se nos ocurra otra elaboración.



Aperitivos para cenas y comidas familiares

Probablemente a lo largo de este mes, tengáis la necesidad de organizar alguna comida con familiares o amigos.



Trigueros albardados con salmón ahumado



Pincho de huevo de codorniz, aceituna, pimiento y boquerón



Pan tostado, aguacate, langostino y queso crema



Árbol de pan de pita con guacamole



Pan tostado, mozzarella gratinada y salmón



Pan tostado, cebolla caramelizada y queso de cabra

Como consejo y con el fin de reducir al máximo el desperdicio alimentario, os recomendamos que si sois 10 personas, calculéis para 7. Será eso o asumir que durante los próximos días, los aperitivos entrarán y saldrán constantemente del frigorífico.

