

EL ARTE DEL BUEN PROVECHO

LAS MEJORES RECETAS PARA NO DESPERDICIA R NADA



EL AYUNTAMIENTO DE
VILLEN A

VILLEN A
CIVILIZACIÓN Y PROGRESISMO



GENERALITAT
VALENCIANA
COMISSIÓ EXECUTIVA
D'INICIATIVES I PROJECCIONS
CIVILITAT



afic
Asociación de Agricultores y Ganaderos



PAPREC
RECIMED



00

"PROBABLEMENTE"
**EL MEJOR
RECETARIO
DEL PLANETA**
PARA EL

¡CON LAS MANOS
EN LA MASA
Y EL CORAZÓN
EN EL CUIDADO
DEL PLANETA!
#ODS12



Comercios y Servicios Vi



M.º AYUNTAMIENTO DE
VILLENNA

VILLENNA
FORTALEZA MEDITERRÁNEA



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria d'Economia
Sostenible, Sectors Productius,
Comerç i Treball

afic
Acreditada per la Generalitat

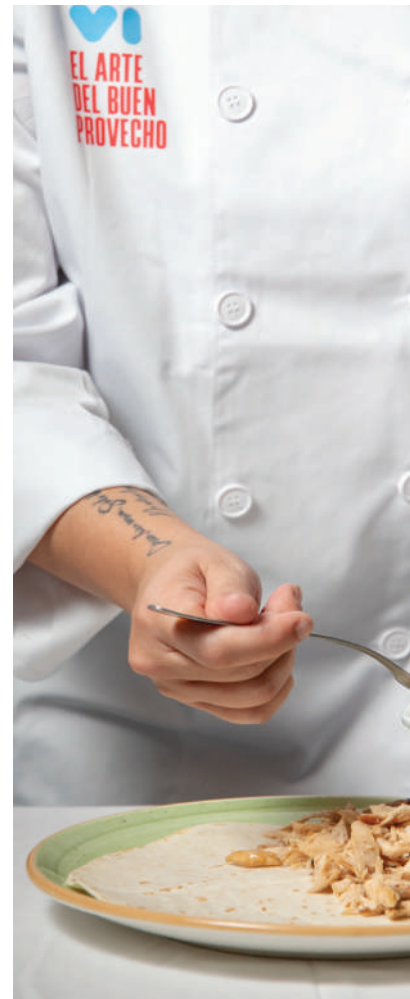


PAPREC
RECIMED

Tienes entre tus manos un recetario muy especial, cocinado directamente en los fogones Vi para inspirar y cuidar de nuestro planeta...¿te unes? Ponte el delantal y acompáñanos a cocinar un mundo más sostenible donde ningún alimento termine en la basura.

El desperdicio alimentario genera graves problemas ambientales, sociales y económicos para nuestra sociedad. Por eso, desde Comercios y Servicios Vi hemos diseñado el primer recetario de comida de aprovechamiento de Villena, que no solo contiene recetas. Este libro aprovecha el talento, experiencia y profesionalidad excepcional de los hosteleros de Villena para inspirarte y que puedas aprovechar al máximo la comida que tienes en la cocina.

Puedes seguir nuestras indicaciones al pie de la letra, pero también te invitamos a que las uses como una guía básica, adaptando las ideas que te damos a la comida que tengas a mano: así es como surgen las mejores creaciones.



El Arte del Buen Provecho incluye un espacio en blanco para que guardes tus recetas, las de siempre y también las nuevas creaciones culinarias que van surgiendo.



M.º AYUNTAMIENTO DE
VILLENNA

VILLENNA
FORTALEZA MEDITERRÁNEA



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria d'Economia
Sostenible, Sectors Productius,
Comerç i Treball

afic
Acreditada per la Generalitat

PAPREC
RECIMED



DE VILLENA, LO MEJOR...

...Son las marcas y empresas que, siempre que pueden, aprovechan para que nuestra ciudad, nuestro entorno y nuestro planeta sea un lugar mucho más sostenible.

Por eso, las mejores marcas y empresas de Villena han querido patrocinar la edición de este recetario apoyando e impulsando la lucha contra el desperdicio de alimentos.

AHORA NADIE
PODRÁ DECIR
QUE EL PLANETA
LES IMPORTA
UN PIMIENTO

PATROCINADOR OFICIAL



PAPREC
RECIMED

PATROCINADORES

AGRÍCOLA
VILLENA
= 1919 =

SUV
SEDE UNIVERSITARIA DE VILLENA

Ferri

Atlántica
Agricultura Natural

 **Universitat d'Alacant**
Universidad de Alicante

 **caixa**
popular

PARA
CHUPARSE
LOS DEDOS

ÍNDICE

Y ANULAR

- 1 Información proyecto
- 2 Patrocinadores
- 4 Desperdicio alimentario
- 5 Espárragos de Villena
- 6-7 Los mejores chefs de Villena
- 8-9 Brownie falso de rabo de toro - Mesón restaurante La Despensa
- 10-11 Cebolla a la brasa, toffee de cebolla, jugo de cebolla tostada y queso de cabra - Cisoría Restaurante
- 12-13 Cachopo relleno de bacon, queso y pimientos de padrón - Coffee Shop El Cantón
- 14-15 Caviar falso de Espárrago de Villena - El Botánico del Rock
- 15-17 Croquetas cremosas de gambas con salsa - Warynessy Restaurante
- 18-19 Hamburguesa de mar con chips de verduras - La Teja Azul
- 20-21 Lasaña de magro con tomate y verduras - La Plazzita
- 22-23 Mac & Cheese - Rodeo Burger
- 24-25 Mousse de chocolate con té matcha - Los Balcones
- 26-27 Musaka de pollo - Niza Cafetería
- 28-29 Pasta rellena de ropa vieja con salsa veneciana - Restaurante Auroch
- 30-31 Pimientos rellenos de bacalao - Equélite Ferrero Restaurante
- 32-33 Quesadilla pulled chicken - Di Trevi Restaurante
- 34-35 Salteado de verduras de la cocción de caldo de pollo con su desmechado - El Setenta y Cuatro Restaurante
- 36-37 Tigres - La Barrica Gourmet
- 38 9 personas de Villena probaron nuestras recetas sin saber...
- 39 Consejos y trucos de Espasana
- 40 Consigue los materiales de EL ARTE DEL BUEN PROVECHO
- 41 Consejos y trucos de Isabel M^a Nutricionista
- 42 Buscamos la mejor receta de Villena
- 43-97 Guarda aquí tus mejores recetas
- 98 No te pierdas De Villena lo mejor!!...App 03400 Villena
- 99-100 Agradecimientos



AYUNTAMIENTO DE
VILLENA

VILLENA
PORTALEJA PROTEGMÁNICA



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria d'Iniciatives
Econòmiques i Emprenes
Protegmánica
Circuit 11-12-13

afic
Asociada per la Innovació

PAPREC
RECIMED



EL DESPERDICIO ALIMENTARIO EN LOS HOGARES ESPAÑOLES ENTRE ABRIL Y SEPTIEMBRE DE 2022 FUE DE 586,3 MILLONES DE KILOS.

ME HIERVEN
LOS NERVIOS
ESTAS CIFRAS

SE DESPERDICIA ALREDEDOR DEL 4% DEL TOTAL DE ALIMENTOS Y BEBIDAS COMPRADOS DENTRO Y FUERA DE LOS HOGARES

NO LO
PODEMOS
PERMITIR

DESPERDICIAMOS CASI EL 50% DE TUBÉRCULOS, FRUTAS Y HORTALIZAS QUE PRODUCIMOS

EL 70 % DEL DESPERDICIO DE ALIMENTOS SURGE EN LOS SECTORES DOMÉSTICO, DE SERVICIOS, DE RESTAURACIÓN Y MINORISTAS

COMO SIGAMOS ASÍ
NOS VAMOS A IR A
FREÍR ESPÁRRAGOS

POR CIERTO, HABLANDO DE IRNOS A FREÍR ESPÁRRAGOS... ¿HAS PROBADO LOS ESPÁRRAGOS DE VILLENA? ¡¡¡BUAAH!!! ¡ESO SÍ QUE ES ARTE!

UNA OBRA MAESTRA ASÍ
MERECE UNA PÁGINA,
¿NO CREES?



ENCUÉNTRALOS
EN NUESTROS
COMERCIOS VI



LOS MEJORES CHEFS DE VILLENA UNIDOS POR UN MISMO OBJETIVO:



CREAR LAS MEJORES RECETAS PARA EL PLANETA

Y DEL PLANETA



Miza
CAFETERIA BAR



CISORIA
RESTAURANTE



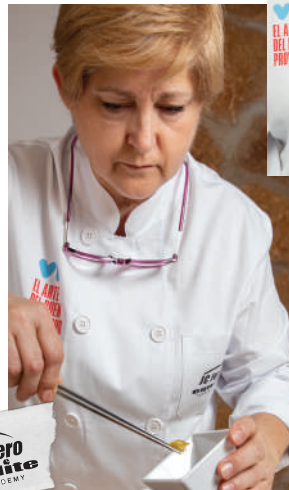
LA BARRICA
gourmet
LA BARRICA



LA PLAZZITA



el setenta y cuatro



JC Ferrero
equette
TENNIS ACADEMY



auroch

BROWNIE FALSO DE RABO DE TORO



INGREDIENTES

- 3 kg rabo de toro
- 3 zanahorias
- 3 cebollas grandes
- 2 nabos
- 2-3 hojas de laurel
- 5-10 gr de pimienta en grano
- Sal y pimienta negra molida
- 1 L de vino tinto
- 3 patatas medianas
- Aceite
- Leche
- 80-120 gr de mantequilla
- 15-20 gr de nueces

*HASTA EL RABO
TODO ES TORO!*



RECETA DE "MESÓN LA DESPENSA"

FALSO BROWNIE DE RABO DE TORO



ELABORACIÓN

1. Salpimentamos el rabo de toro, enharinamos y freímos los trozos 2 minutos por cada lado y reservamos.
2. Cortamos la verdura en juliana y la sofreímos, una vez pochadas las verduras añadimos el vino tinto, la pimienta en grano y el laurel, y reservamos.
3. Preparamos una olla con agua e incorporamos el sofrito previo y el rabo de toro; lo dejamos cocer durante 2 horas aprox.
4. Una vez terminada la cocción retiramos del fuego y colamos de manera que, por una parte, quedará la carne con las verduras y, por otra, la salsa oscura.
5. Pelamos y hervimos las patatas, las hacemos puré, salpimentando y añadiendo leche y mantequilla.
6. Picamos la carne junto con las verduras y añadimos unas nueces trituradas.
7. Ponemos esta mezcla en un molde cuadrado como los que se utilizan para brownie, presionamos para dar forma y napamos con la salsa.
8. Finalmente, añadimos una nuez para decorar y emplatamos con un poco de puré, simulando el helado de vainilla.

Mesón la Despensa - C/ Cervantes, 27 - 965 80 83 37



CISORIA

RESTAURANTE

CEBOLLA A LA BRASA, TOFFEE DE CEBOLLA, JUGO DE CEBOLLA TOSTADA Y QUESO DE CABRA

PATROCINA:
caixa popular

INGREDIENTES

- 8 cebollas tiernas
- Mantequilla
- AOVE
- Sal
- Caldo de verdura
- Xantana
- Queso de cabra, quesería Los Molinos, Monóvar
- Leche

VAS A LLORAR DOS VECES:
CORTANDO CEBOLLA Y
COMIÉNDOTELO

RECETA DE "RESTAURANTE CISORIA"

CEBOLLA A LA BRASA, TOFFEE DE CEBOLLA, JUGO DE CEBOLLA TOSTADA Y QUESO DE CABRA

PATROCINA:

 **caixa
popular**

ELABORACIÓN

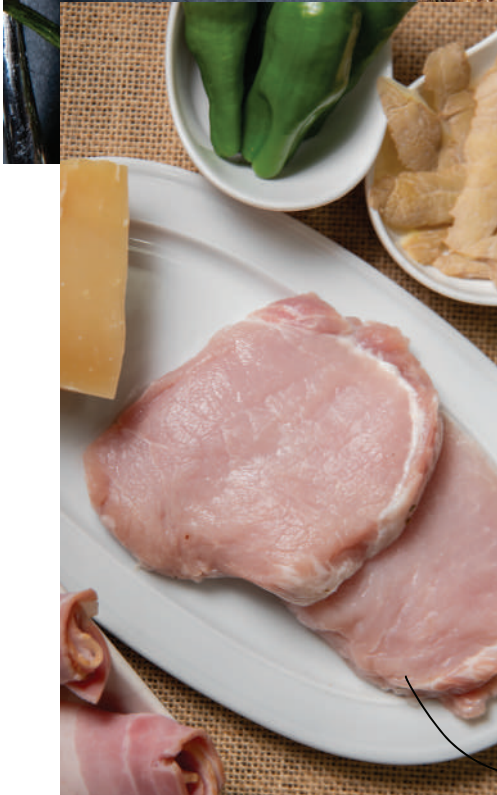
1. Realizaremos un plato utilizando todas las partes y recursos de la cebolla. Las asaremos para obtener un jugo que espesaremos hasta obtener un sabor y textura similar a un sirope. Además, prepararemos un toffee pochando las cebollas en mantequilla y, finalmente, aprovecharemos el rabo verde que se suele desechar, para hacer un gel.
2. Cebollas asadas: Lavamos 4 cebollas y cortamos el rabo verde, reservándolo. Disponemos las cebollas en una bandeja y asamos a 250 grados durante 20 min. Apagamos el horno y dejamos reposar 20 min más. Después pelamos las cebollas, reservando las pieles tostadas y el jugo que ha quedado en la bandeja.
3. Gel verde de cebolleta: Escaldamos los rabitos verdes reservados y los licuamos y texturizamos con Xantana. Dejamos enfriar y ponemos en una manga pastelera para emplatar.
4. Toffee de cebollas: Cortamos las 4 cebollas restantes en juliana (reservando el rabo verde) y las pochamos en AOVE y mantequilla hasta que estén caramelizadas (aprox. 6 horas). Trituramos y metemos en una manga para emplatar.
5. Jugo de cebolla: Utilizamos las pieles tostadas, el jugo de asar las cebollas y un poco de caldo de verduras previamente elaborado. Cocemos a fuego lento para reducirlo hasta obtener un sirope.
6. Crema de queso de cabra: En una Thermomix, mezclamos la misma cantidad de leche y queso de cabra. Calentamos y trituramos hasta obtener una mezcla homogénea durante unos 8 minutos. Dejamos enfriar y colocamos en una manga para emplatar.
7. Emplatado: Utilizamos las mangas pasteleras con la crema de queso, el toffee y el gel verde para crear un círculo de puntos intercalados en el plato. Dentro de este círculo, colocamos una cucharada de jugo de cebolla y encima la cebolla tierna pasada por la brasa durante unos minutos antes de emplatar.

Cisoria Restaurante - C/ Trinidad, 9 - 966 05 46 56





CACHOPO RELLENO DE BACON, QUESO Y PIMIENTOS DE PADRÓN



INGREDIENTES

- 2 filetes de ternera grandes y finos
- 4 lonchas de bacon
- 4 lonchas de queso manchego
- Pimientos
- Pan rallado
- 2 huevos
- Harina
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

APROVECHA ESTA RECETA
Y RELLENALA CON LO
QUE TE HA SOBRADO



RECETA DE COFFEE SHOP EL CANTÓN

CACHOPO RELLENO DE BACON, QUESO Y PIMIENTOS DE PADRÓN



ELABORACIÓN

1. Colocamos los filetes de ternera sobre una tabla para cortar y sazonamos con sal y pimienta al gusto.
2. Colocamos las lonchas de bacon, los pimientos de padrón y el queso sobre uno de los filetes, cubriendo toda la superficie.
3. Ponemos el otro filete encima de los ingredientes, presionando ligeramente para que se adhieran.
4. En un plato hondo, batimos los huevos y sazonamos con sal y pimienta. En otro plato, ponemos la harina y en otro el pan rallado.
5. Pasamos el cachopo por la harina, hasta que quede bien cubierto. Luego, lo pasamos por los huevos batidos y, finalmente, cubrimos con el pan rallado.
6. Calentamos suficiente aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Cuando el aceite esté caliente, agregamos el cachopo y freímos por ambos lados hasta que esté dorado y crujiente.
7. Retiramos el cachopo de la sartén y lo colocamos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
8. Cortamos el cachopo en porciones y servimos caliente acompañado de patatas fritas y ensalada.

Coffee Shop El Cantón - C/ Maestro Chanzá, 10 - 615 35 18 97



AYUNTAMIENTO DE
VILLENA

VILLENA
PORTALEZA INTERIORANA



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria d'Innovació
Diversitat i Seguretat Productiva
Comercis i Turisme

afic
Acreditada per la Generalitat

PAPER
RECIMED





CAVIAR FALSO DE ESPÁRRAGO DE VILLENA

PATROCINA:
 **caixa popular**

INGREDIENTES

- Agua
- Aceite de girasol
- Agar-Agar (8 gramos por litro de líquido)
- Espárragos de Villena

*HIERVE LOS ESPÁRRAGOS
Y APROVECHA EL AGUA
PARA MARCÁRTELA
CON ESTE FALSO CAVIAR*

PATROCINA:

 caixa
popular

RECETA DE "EL BOTÁNICO DEL ROCK"

CAVIAR FALSO DE ESPÁRRAGO DE VILLENA

ELABORACIÓN

1. Escaldamos los espárragos.
2. Escurrimos.
3. Calentamos el agua del escaldado con agar-agar hasta los 65 grados.
4. Ponemos a enfriar aceite vegetal en el congelador durante varias horas o dejamos la noche anterior en refrigeración.
5. Añadimos con una jeringuilla o biberón la mezcla del agar- agar con el agua de escaldado - gota a gota - en el aceite
6. Finalmente, escurrimos en agua fría.
7. ¡Listo!



El Botánico del Rock - Parque Ruperto Chapí, 1 - 747 46 22 19

W

restaurante-bar warynessy

CROQUETAS CREMOSAS DE GAMBAS CON SALSA



INGREDIENTES

- 6 gambas rojas medianas
- 1 cebolla pequeña
- Agua
- 50 gr mantequilla
- 70 gr harina
- 500 ml leche
- 1 zanahoria
- 70 ml caldo de pescado
- Nuez moscada
- Pimienta negra
- Aceite de oliva
- Sal
- Pan rallado

DE LA GAMBA ESTÁ BUENO HASTA EL BIGOTE...



RECETA DE "RESTAURANTE WARYNESSY"

CROQUETAS CREMOSAS DE GAMBAS CON SALSA



ELABORACIÓN

1. Preparamos un caldo de pescado con raspas, cabezas y algo de verdura; reservamos. Pelamos las gambas y reservamos las peladuras.
2. En una sartén añadimos un poco de aceite de oliva y sofreímos la cebolla, la zanahoria y las peladuras de las gambas con las cabezas.
3. Una vez sofrito añadimos agua y trituramos. Colamos y reservamos.
4. Preparamos la masa de las croquetas. En una olla derretimos la mantequilla y añadimos la harina. Hacemos un roux.
5. Seguidamente, incorporamos la pimienta negra molida, nuez moscada y sal al gusto.
6. Cuando esté bien mezclado y tostado añadimos la leche y mezclamos.
7. Incorporamos el sofrito de las cáscaras y cabezas triturando poco a poco y mezclamos con la bechamel.
8. Añadimos el fumet de pescado y rectificamos de sal.
9. Incorporamos las gambas picadas en trocitos y apagamos el fuego para que se cocinen con el calor residual.
10. Ponemos la masa en una bandeja y cubrimos con papel film; dejamos enfriar varias horas.
11. Por último, formamos las croquetas, pasamos por huevo y por pan rallado y freímos en aceite a 180 grados.

Restaurante Warynessy - C/ Isabel la Católica, 13 - 965 80 10 47



VILLENA
POTALEZA MEDITERRANEA



afic
Acreditado por la Generalitat



HAMBURGUESA DE MAR CON CHIPS DE VERDURAS



PATROCINA:



INGREDIENTES

- Recortes de pescado
- 1 cebolla roja pequeña
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de perejil muy picadito
- 1 huevo
- Sal
- Pimienta
- 2 cucharadas de pan rallado (pan duro)
- Acompañamiento: pan de hamburguesa, rúcula, tomate, cebolla roja y salsa al gusto



¿QUIÉN ES LA HAMBURGUESA
QUE VIVE DEBAJO DEL MAR?

BOB ESPONJA!



RECETA DE "RESTAURANTE LA TEJA AZUL"

HAMBURGUESA DE MAR CON CHIPS DE VERDURAS



ELABORACIÓN



1. Picamos el pescado y lo ponemos en un bol.
2. Troceamos muy pequeñito la cebolla, el ajo (sin germen) y el perejil y lo añadimos al bol.
3. Añadimos el huevo, el pan rallado, sal y la pimienta. Mezclamos todo muy bien.
4. Formamos 4 bolas y las aplanamos sobre papel film o papel de horno y las hacemos en una sartén con un hilo de aceite.
5. Servimos cada hamburguesa en un pan de hamburguesa con un poco de rúcula, aros de cebolla y aliñamos con yogur, ketchup, mostaza o la salsa que más nos guste.

Restaurante La Teja Azul - C/ Sancho Medina, 34 - 965 34 82 34





LA PLAZZITA

LASAÑA DE MAGRO CON TOMATE Y VERDURAS



PATROCINA:


Atlántica
Agricultura Natural

INGREDIENTES

- 250 gr de magro con tomate
- 100 gr de berenjena
- 100 gr de pimiento rojo
- 100 gr de cebolla seca
- 100 gr de zanahoria
- 100 gr de calabacín
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- 250 ml de bechamel
- 6 placas de pasta para lasaña
- 60 gr de queso emmental

CON ESTA RECETA TE CONVERTIRÁS
EN UN MAGRO DE LA COCINA DE
APROVECHAMIENTO



RECETA DE "LA PLAZZITA"

LASAÑA DE MAGRO CON TOMATE Y VERDURAS



ELABORACIÓN

1. Cortamos en brunoise todas las verduras y pochamos con un poco de aceite.
2. Añadimos el magro con tomate previamente bien picado y salpimentamos.
3. Colocamos en una bandeja de horno una capa de placas de lasaña previamente hidratadas,
4. Sobre estas colocamos la mezcla del magro con verduras y un poco de salsa bechamel.
5. Volvemos a repetir la misma operación y terminamos con bechamel; espolvoreamos queso emmental rallado.
6. Finalmente, gratinamos hasta que quede dorado.

La Plazzita · Plaza Mayor, 10 - 686 142 041



MAC & CHEESE



INGREDIENTES

- 250 gr de pasta tiburón
- 50 gr de harina de trigo
- 200 ml de leche
- 150 gr de queso cheddar (*Válido cualquier queso graso y que se pueda fundir)
- 100 gr de queso manchego
- 50 gr de mantequilla
- 50 gr de mozzarella rallada
- Sal
- Pimienta negra molida
- Pimentón dulce (1 cucharadita)
- 20 cl de nata líquida para cocinar
- 100 gr de cebolla caramelizada

CON EL APROVECHAMIENTO QUE NO TE LA DEN CON QUESO



RECETA DE "RODEO DINER & BURGER"

MAC & CHEESE



ELABORACIÓN

1. Cocinamos la pasta: Ponemos a hervir los tiburones (macarrones u otra pasta de tu elección) en una olla con agua y sal, siguiendo las indicaciones del fabricante para que queden al dente. Una vez listos, escurrimos y reservamos.
 2. Preparamos la salsa de queso. Derretimos mantequilla en una cazuela a fuego medio.
 3. Añadimos la harina y rehogamos lo suficiente para evitar el sabor a harina cruda.
 4. Sazonamos con sal y pimienta al gusto.
 5. Agregamos una cucharadita de pimentón dulce y, opcionalmente, una pizca de pimentón picante. Removemos hasta integrar bien con la harina y la mantequilla.
 6. Incorporamos el queso en trozos pequeños o rallado para facilitar su fundido.
 7. Añadimos parte de la leche y removemos para que se vayan ligando todos los ingredientes.
 8. Una vez agregada toda la leche y cuando la salsa esté bien ligada, hervimos durante unos minutos para que el queso se funda por completo y la salsa tenga el sabor integrado.
 9. Mezclamos la pasta y la salsa: En una cazuela, combinamos la pasta cocida con la salsa de queso y agregamos la cebolla caramelizada. Mezclamos bien todos los ingredientes y preparamos para pasar a un recipiente apto para horno.
 10. Por último, gratinamos en el horno: Espolvoreamos la mozzarella rallada sobre la mezcla de pasta y salsa en el recipiente. Horneamos durante 15 minutos aprox, hasta que el queso esté dorado y burbujeante.
- *Toque personal: La peculiaridad de este plato es que tanto la cebolla caramelizada como el gratinado se hacen en un horno de brasas para darle ese toque personal.

Rodeo Diner & Burger - Plaza del Rollo, 1 - 966 15 10 01



Los
BALCONES

MOUSSE DE CHOCOLATE CON TÉ MATCHA



PATROCINA:

SUV
sede universitaria de villena

INGREDIENTES

EL APROVECHAMIENTO
SIEMPRE TIENE UN
PUNTO DULCE

Bizcocho chocolate:

- 6 Huevos
- 450 gr azúcar
- 225 ml aceite oliva
- 300 gr harina sin gluten
- 125 gr cacao puro
- 1 cucharada levadura repostería
- 200 grs compota higo sin azúcar añadido

Bizcocho té matcha:

- 6 Huevos

- 450 gr azúcar
- 225 ml aceite oliva
- 425 gr harina sin gluten
- 1 cucharada levadura repostería
- 2 cucharadas té matcha
- ½ taza a agua

Mousse de chocolate:

- 400 gr chocolate
- 8 claras de huevo
- 8 yemas de huevo
- 400 ml de aquafaba

- 100 ml nata líquida
- 4 hojas gelatina neutra
- Zumo un cuarto de limón

Relleno de té matcha:

- 400 grs chocolate blanco
- 125 ml nata líquida
- 25 gr mantequilla
- 2 cucharadas colmadas de té matcha



RECETA DE "LOS BALCONES"

MOUSSE DE CHOCOLATE CON TÈ MATCHA

PATROCINA:



ELABORACIÓN

Bizcochos de chocolate y matcha:

1. Batimos juntos todos los ingredientes del bizcocho hasta obtener una masa homogénea.
2. Horneamos durante 40 minutos a 140°C, o hasta que al insertar un palillo en el centro del bizcocho, este salga limpio.
3. Retiramos del horno y dejamos enfriar. Cortamos el bizcocho en láminas horizontales finas. Reservamos.

Mousse de Chocolate:

1. Fundimos el chocolate al baño maría.
2. Incorporamos las yemas pasteurizadas y batimos bien para mezclar.
3. Retiramos del fuego y agregamos la nata líquida, y opcionalmente, la gelatina disuelta en un poco de agua caliente. Mezclamos bien.
4. Batimos las claras con limón hasta obtener un punto de nieve.
5. Sacamos la mezcla de chocolate de la nevera y agregamos suavemente las claras batidas a la base de chocolate para hacer la mousse. Volvemos a meter en la nevera inmediatamente.

6. Batimos la aquafaba con limón o crémor tártaro y una cucharada de azúcar hasta punto de nieve.
7. Incorporamos la aquafaba batida a la mousse de chocolate. Metemos en la nevera.

Relleno de Té Matcha:

1. Calentamos todos los ingredientes del relleno de té matcha al baño maría suavemente.
2. Batimos bien hasta obtener una mezcla homogénea. Mantenemos a temperatura ambiente.

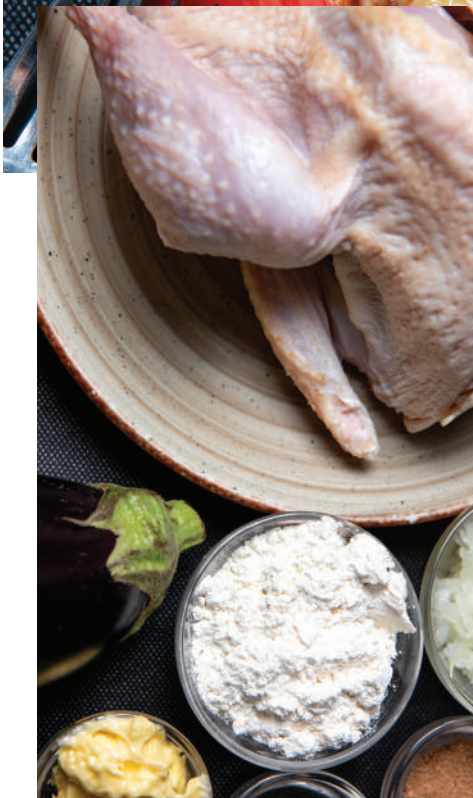
Armado:

1. Extendemos la mitad del mousse de chocolate sobre una lámina de bizcocho de chocolate.
2. Colocamos encima una lámina de bizcocho de té matcha.
3. Extendemos el relleno de té matcha sobre el bizcocho de té matcha.
4. Extendemos el resto de la mousse de chocolate encima para formar la última capa.
5. Metemos en el congelador hasta que solidifique.
6. Enfriamos y listo para servir.

Los Balcones - Autovía A31 Km 176 - 965 80 62 88



MUSAKA DE POLLO



PATROCINA:
PAPREC
RECIMED

INGREDIENTES

- 2 berenjenas
- 4 patatas medianas
- Sofrito (1 cebolla grande picada y tomate)
- Pollo que se utiliza para hacer el consomé (aprovechamiento)
- Bechamel
- Pimienta
- 100 gr de queso para fundir
- Sal y pimienta al gusto
- Canela
- Nuez moscada

EL POLLO APOYA LA LUCHA
CONTRA EL DESPERDICIO



RECETA DE CAFETERÍA NIZA

MUSAKA DE POLLO

ELABORACIÓN



1. Precalentamos el horno a 180 °C
2. Lavamos las berenjenas, pelamos las patatas y las cortamos en rodajas finas. Reservamos por separado.
3. En una sartén grande, calentamos una cucharada de aceite de oliva a fuego medio-alto. Agregamos las pechugas de pollo y cocinamos hasta que estén doradas por ambos lados. Retiramos el pollo de la sartén y cortamos en trozos pequeños. Reservamos.
4. En la misma sartén, agregamos la cebolla. Añadimos el tomate triturado, el caldo de pollo, el orégano, la canela, la sal y la pimienta. Cocinamos a fuego medio durante unos 10 minutos, hasta obtener una salsa espesa. Retiramos del fuego y reservamos.
5. En otra sartén, calentamos una cucharada de aceite de oliva y cocinamos las rodajas de berenjena hasta que estén doradas por ambos lados. Retiramos de la sartén y las colocamos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
6. En un recipiente apto para horno, disponemos una capa de rodajas de patatas en el fondo. Luego, agregamos una capa de rodajas de berenjena y una capa de pollo. Repetimos el proceso hasta que se acaben los ingredientes, terminando con una capa de berenjena.
7. Vertemos la salsa de tomate sobre la musaka de pollo, asegurándonos de cubrir bien todos los ingredientes. Espolvoreamos el queso rallado por encima.
8. Horneamos la musaka de pollo en el horno precalentado durante aproximadamente 45 minutos, o hasta que las patatas estén tiernas y el queso esté dorado y burbujeante.
9. Retiramos del horno y dejamos reposar durante unos minutos antes de servir. Espolvoreamos perejil fresco picado sobre la musaka de pollo antes de servir.

Cafetería Niza - C / Corredera, 16 - 965 80 27 36



VILLENA
POTALEA MEDITERRANEA



afic
Acreditada por la Generalitat





PASTA RELLENA DE ROPA VIEJA CON SALSA VENECIANA

PATROCINA:

Ferri

INGREDIENTES

APROVECHA LA
ROPA VIEJA PARA
QUEDARTE COMO
NUEVO

Para el cocido

- ½ pollo
- 250 gr de ternera
- 250 gr de oreja cerdo
- 1 tuétano
- 1 apio
- 2 zanahorias
- 1 nabo
- 1 chirivía
- 250 gr garbanzos
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos

Para la salsa:

- 2 cebollas
- 100 gr mantequilla
- 5 anchoas
- 500 ml caldo de ave
- 80 gr harina

Otros:

- 30 gr queso comte
- 100 ml jugo de carne
- 5 champiñones



RECETA DE "RESTAURANTE AUROCH"

PASTA RELLENA DE ROPA VIEJA CON SALSA VENECIANA

ELABORACIÓN

1. Empezamos elaborando un cocido tradicional con las carnes previamente lavadas y llevamos a ebullición junto con las verduras.
2. Una vez terminado el cocido, desmigamos las carnes sobrantes con mucho cuidado para no dejar ningún hueso.
3. Picamos en trocitos muy pequeños la cebolla y los ajos, y sofreímos con un poco de aceite de oliva.
4. Una vez estén dorados, añadimos la carne sobrante desmigada; tostamos poco a poco hasta que quede caramelizado.
5. Para la salsa picamos la cebolla y la pochamos lentamente junto con la mantequilla; una vez pochado añadimos la harina y la rehogamos.
6. A continuación, le añadimos el fondo de ave y pasamos por la túrmix junto con las anchoas y le añadimos sal.
7. Para formar la pasta cortamos cuadrados de pasta fresca y le añadimos un poco de ropa vieja, la tapamos con otro cuadrado de pasta, le añadimos la salsa por encima, le rallamos queso y metemos en el horno a 200° durante 5 min.
8. Finalmente, con ayuda de una espátula dispondremos la pasta en un plato, le añadimos más salsa veneciana, con un poco de jugo de carne, los champiñones crudos y terminamos con más queso rallado.

Restaurante Auroch - C/ Capitán Postigo, 6 - 966 93 94 22



PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO

PATROCINA:
caixa popular

INGREDIENTES

- 4 pimientos morrones
- 200 gr de bacalao
- 2 patatas medianas, cocidas y cortadas en cubos pequeños
- 2 dientes de ajo picados finamente
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

NO CONFUNDIR CON LA RUTA
DEL BAKALAO... ¡QUE NOS CONOCEMOS!



RECETA DE "EQUELITE FERRERO"

PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO

ELABORACIÓN

1. Precalentamos el horno a 180°C.
2. Lavamos los pimientos morrones, los cortamos por la mitad y retiramos las semillas y las membranas. Los colocamos en una bandeja para hornear con la parte cortada hacia arriba.
3. En una sartén grande, calentamos una cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Agregamos los dientes de ajo picados y salteamos hasta que estén fragantes, pero no dorados.
4. Añadimos el bacalao desmenuzado a la sartén y cocinamos durante unos minutos hasta que esté bien caliente y se haya integrado con el ajo. Agregamos sal y pimienta al gusto. Retiramos del fuego.
5. En un recipiente grande, mezclamos el bacalao con los cubos de patata cocida. Agregamos un chorrito de aceite de oliva y revolvemos suavemente para combinar todos los ingredientes.
6. Rellenamos cada mitad de pimiento morrón con la mezcla de bacalao y patatas. Presionamos ligeramente para compactar el relleno.
7. Colocamos los pimientos rellenos en una bandeja para hornear.
8. Horneamos en el horno precalentado durante aproximadamente 25-30 minutos, o hasta que los pimientos estén tiernos y ligeramente dorados en los bordes.

Equelite Ferrero Restaurante - Paraje Casas de Menor, 44 - 965 34 00 13

QUESADILLA PULLED CHICKEN



INGREDIENTES

- Aceite de pimentón
- Pollo mechado
- Cebolla caramelizada
- Tortillas de maíz
- Chips de manzana
- Queso rallado (opcional, como queso cheddar o mozzarella)



QUESADILLA RIMA CON PESADILLA
PERO TE ASEGURO QUE ESTE
PLATO ES UN SUEÑO...DE LOS BUENOS



RECETA DE "DI TREVÍ RESTAURANTE"

QUESADILLA PULLED CHICKEN

ELABORACIÓN



1. En una sartén, calentamos el aceite de pimentón a fuego medio. Agregamos el pollo mechado y calentamos. Reservamos.
2. En otra sartén, se cocinan los chips de manzana para que queden doraditos y se reservan.
3. Pre calentamos una plancha o sartén grande a fuego medio-alto.
4. Untamos una tortilla de maíz con una fina capa de aceite de pimentón por ambos lados. Colocamos en la plancha caliente y cocinamos durante aproximadamente 1-2 minutos por cada lado, hasta que esté ligeramente dorada y flexible.
5. Sobre una mitad de la tortilla dorada, colocamos una capa de pollo mechado
6. Opcionalmente, se puede espolvorear un poco de queso rallado sobre la capa de pollo y cebolla.
7. Doblamos la otra mitad de la tortilla sobre el relleno para cerrar la quesadilla. Presionamos ligeramente con una espátula para que se adhieran los ingredientes.
8. Cocinamos la quesadilla durante unos minutos por cada lado, hasta que el queso se derrita y la tortilla esté crujiente y dorada.
9. Retiramos de la sartén, cortamos en triángulos y servimos.

Di Trevi Restaurante - C/ Congregación, 1 - 965 34 04 24



SALTEADO DE VERDURAS DE LA COCCIÓN DE CALDO DE POLLO CON SU DESMECHADO

PATROCINA:
AGRÍCOLA
VILLENNA
• 1919 •

INGREDIENTES

- Ingredientes reservados de la cocción del caldo de pollo (carcasas, verduras)
- Aceite de oliva
- Pollo desmechado (de las carcasas del caldo)
- Zanahoria, puerro, cebolla y nabo, cortados en dados
- Mezcla de especias al gusto (como pimentón, comino, tomillo)
- Sal y pimienta al gusto
- Agua de pimientos asados
- Azúcar (aproximadamente el 75% del volumen del líquido de pimientos)
- Perejil fresco picado, para decorar

REUTILIZAR LOS CALDOS SIEMPRE ES UNA BUENA IDEA



RECETA DE “EL SETENTA Y CUATRO RESTAURANTE”

SALTEADO DE VERDURAS DE LA COCCIÓN DE CALDO DE POLLO CON SU DESMECHADO

ELABORACIÓN

1. Después de hacer el caldo de pollo clásico, colamos los ingredientes y reservamos las verduras y las carcasas de pollo.
2. Una vez que estén fríos, cortamos las zanahorias, el puerro, la cebolla y el nabo en dados. Apartamos.
3. Retiramos toda la carne que quede pegada a los huesos de las carcasas y desmechamos.
4. Calentamos una sartén con un poco de aceite de oliva y salteamos el pollo desmechado hasta que esté dorado y crujiente. Luego, agregamos los dados de verduras y salteamos todo junto hasta que las verduras estén tiernas, pero aún crujientes. Agregamos la mezcla de especias y salpimentamos al gusto.
5. Mientras se cocina todo preparamos la reducción de pimientos asados. Para ello, tomamos el agua que soltaron los pimientos al asarlos y pelarlos.
6. En un cazo, agregamos el 75% de azúcar en relación al líquido de pimientos. Cocinamos a fuego lento para crear un caramelo rubio.
7. Agregamos el agua de los pimientos al cazo con el caramelo y disolvemos el azúcar. Cocinamos la mezcla hasta que se reduzca y obtengamos una salsa densa. Dejamos enfriar.
8. Una vez que el salteado esté listo, lo servimos en platos individuales. Salseamos con la reducción de pimientos asados.

El Setenta y Cuatro Restaurante - Carretera Villena Yecla, Km 1,2 - 965 80 36 38



LA BARRICA
gourmet

TIGRES



PATROCINA:



INGREDIENTES

- 1 kg de mejillones
- 150 g de gambas peladas
- Restos de pescado cocinado
- 150 g de tomate frito
- 100 ml de vino blanco o coñac
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Especies al gusto
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 1 litro de leche
- 130g de mantequilla
- 130 g de harina
- Huevo
- Panko y airbag de corteza cerdo (sustituible por pan rallado)

¡ESE RUGIDO QUE OYES
ES TU ESTÓMAGO!



RECETA DE "LA BARRICA GOURMET"



TIGRES

ELABORACIÓN

- 1. Para el relleno:** Picamos lo máximo que podamos los mejillones y las gambas, y las posibles sobras de pescados o mariscos. Reservamos.
- Pochamos la cebolla cortada bien finita. Añadimos los ajos bien picados.
- Cocinamos a fuego lento hasta que esté el sofrito bien dorado. Añadimos el vaso de vino o chorro de coñac. Dejamos que reduzca el alcohol.
- Incorporamos la salsa de tomate y añadimos el picado de pescados y mariscos. Salpimentamos al gusto y retiramos del fuego en un par de minutos.
- 5. Para la bechamel.** Ponemos la mantequilla en una olla al fuego y dejamos que se funda. Añadimos la harina sin dejar de remover.
- Incorporamos poco a poco la leche sin
- dejar de remover y bajando el fuego, hasta que salgan unas burbujitas de color blanquecino. Añadimos sal al gusto y retiramos del fuego cuando haya espesado.
- Añadimos el relleno a la bechamel. Integramos y dejamos que enfríe a temperatura ambiente y, luego, lo dejamos un par de horas en el frigorífico
- Rellenamos cada uno de los mejillones.
- Batimos unos huevos y empanamos los mejillones. Pasamos primero por huevo y luego por el panko y el airbag de corteza de cerdo.
- Finalmente, freímos los mejillones en una sartén o freidora con abundante aceite. Cuando estén bien doraditos, retiramos a un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

La Barrica Gourmet - C/ Corredera, 34 - 635 13 91 57



9 PERSONAS DE VILLENA PROBARON NUESTRAS RECETAS SIN SABER QUE NADA ERA LO QUE PARECÍA

¿QUIÉN SE IBA
A IMAGINAR
QUE ESTOS PLATAZOS
ESTABAN HECHOS
CON ALIMENTOS DE
APROVECHAMIENTO?



NO TE PIERDAS
SU REACCIÓN



CONSEJOS Y TRUCOS



1º Elabora recetas de repostería con frutas más maduras. No desperdices la fruta madura que tengas en casa. Si tienes plátanos maduros, por ejemplo, puedes aprovecharlos para preparar unos exquisitos pancakes. Lo mejor de todo es que el propio plátano le dará un toque dulce y delicioso.

2º Prepara un sabroso mix de verduras salteadas o al horno utilizando aquellas que estén cerca de su fecha de caducidad, y consérvalas en el congelador en porciones individuales. De esta manera, no solo evitarás desperdiciarlas, sino que también ahorrarás tiempo, ya que podrás combinarlas con una amplia variedad de platos.

3º De las sobras también surgen platos. Cuando vayas a la pescadería o carnicería de confianza, es conveniente pedirle que te ponga las partes que serían desperdicio, tales como espinas, colas y huesos. Estos elementos se pueden aprovechar para preparar un sabroso caldo de carne o fumet que resultará ideal para realzar el sabor en la elaboración posterior de arroces y fideuás .

4º Si se combina falta de tiempo y desperdicio de alimentos, el batch cooking es nuestro aliado. Planifica y haz tu compra semanal y dedica uno o dos días para preparar todas las comidas de la semana. De esta manera, evitas recurrir a preparaciones ultra procesadas y poco saludables y tendrás comidas caseras listas para disfrutar durante toda la semana.

5º Compra fruta y verdura de temporada. De esta manera, podrás apreciar la variedad de alimentos disponibles en cada temporada y ser más consciente de la cantidad que adquieres.



CONSIGUE
LOS MATERIALES
PROMOCIONALES
SUBIENDO TU RECETA A
LA APP 03700 VILLENA
(ANTES DEL 20 DE OCTUBRE DE 2023)





CONSEJOS Y TRUCOS



1º. Planifica tu menú y lista de la compra. Así comprarás únicamente lo necesario, evitando el desperdicio alimentario.

2º. Aprovecha la fruta madura que no vas a comer.

- Tritúrala junto con leche para preparar un delicioso batido.
- Congélala y utilízala para hacer helados.
- Haz cubitos de agua y fruta para saborizar el agua.

3º. Si te sobra carne o pescado después de hacer un asado, puedes aprovecharlo en frío para preparar una deliciosa ensalada. Simplemente añade verduras crudas y un aliño de tu elección

4º. No tires a la basura las peladuras, hojas, tallos y extremos de tus verduras y hortalizas. Mejor lávalas y congélalas. Una vez que hayas acumulado una cantidad suficiente, podrás transformarlas en un delicioso caldo que te servirá como base para muchas recetas.

5º. Crea tu propio abono para tus plantas utilizando los posos de café y las peladuras de frutas, verduras y hortalizas.

¡FÁCIL Y EFICAZ! BUENO PARA TU BOLSILLO Y BUENO PARA EL PLANETA

Isabel Mª Hernández Nutrición y dietética - C/ Menéndez Pelayo, 4 - 675 949 015





BUSCAMOS LA MEJOR RECETA DE VILLENA

DEMUESTRA QUE
TE SOBRA ARTE
APROVECHANDO
LAS SOBRAS

ENVÍA TU MEJOR RECETA DE
APROVECHAMIENTO A LA APP
03400 VILLENA Y GANA
INCREÍBLES PREMIOS

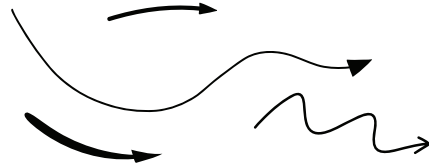


MÁS INFO E INSCRIPCIONES
EN LA APP 03400 VILLENA



TIRA DE TALENTO PARA
NO TIRAR MÁS COMIDA

GUARDA AQUÍ TUS MEJORES RECETAS



RECETA: _____

INGREDIENTES

NOTAS

ELABORACIÓN: _____

RECETA:

INGREDIENTES

NOTAS

ELABORACIÓN:

RECETA:

INGREDIENTES

NOTAS

ELABORACIÓN:

RECETA:

INGREDIENTES

NOTAS

ELABORACIÓN:

RECETA: _____

INGREDIENTES

NOTAS

ELABORACIÓN: _____

RECETA:

INGREDIENTES

NOTAS

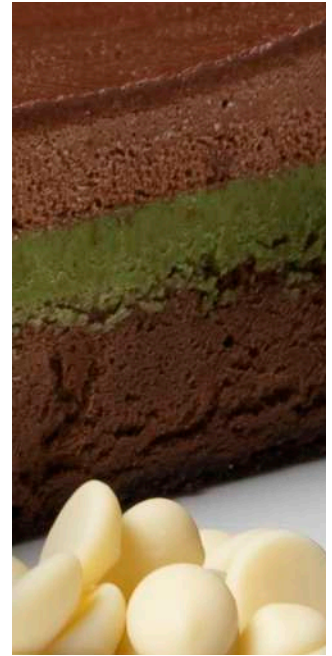
ELABORACIÓN:

RECETA: _____

INGREDIENTES

NOTAS

ELABORACIÓN: _____





DEMOSTRADO.

MUESTROS QUINCE
HOSTELEROS PODRÍAN
EXPONER SUS PLATOS
EN EL MUSEO DEL
PRADO!

POR ESO ESTE
RECETARIO SE
LLAMA 'EL ARTE
DEL BUEN
PROVECHO!

RECETA:

INGREDIENTES

NOTAS

ELABORACIÓN:

RECETA: _____

INGREDIENTES

NOTAS

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ELABORACIÓN: _____

RECETA:

INGREDIENTES

NOTAS

ELABORACIÓN:

RECETA: _____

INGREDIENTES

NOTAS

ELABORACIÓN:

RECETA:

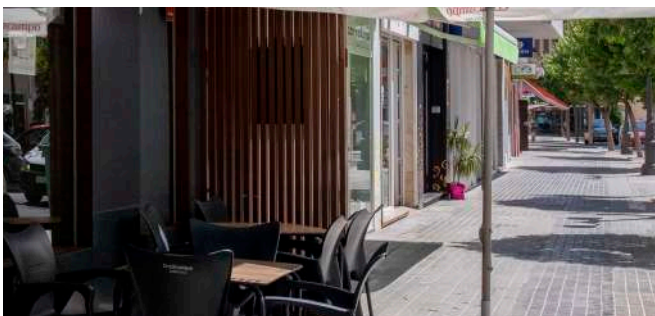
INGREDIENTES

NOTAS

ELABORACIÓN:

SI ERES CAPAZ DE RECONOCER
A QUÉ RESTAURANTE PERTENECE
CADA UNA DE ESTAS IMÁGENES
¡COMER BIEN ES LO TUYO!





¡NO TE PIERDAS DE VILLENA LO MEJOR! DESCÁRGATE LA APP 03400 VILLENA



ES DE BIEN NACIDO
SER AGRADECIDO
ASÍ QUE...

GRACIAS



Comercios y Servicios Vi



M.I. AYUNTAMIENTO DE
VILLENA

VILLENA
FORTALEZA MEDITERRÁNEA



PAPREC
RECIMED



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria d'Economia
Sostenible, Sectors Productius,
Comerc i Treball

afic
Acreditada per la Generalitat



M.I. AYUNTAMIENTO DE
VILLENA

VILLENA
FORTALEZA MEDITERRÁNEA



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria d'Economia
Sostenible, Sectors Productius,
Comerc i Treball

afic
Acreditada per la Generalitat

PAPREC
RECIMED



GRACIAS A TI SOMOS...

DE VILLENNA LO MEJOR



ASOCIACIÓN COMERCIOS Y SERVICIOS VI

C/ Cervantes, 34 03400 Villena
96 534 04 11 · www.comerciovillena.com
administracion@comerciovillena.com
RRSS @VideVillena