

I de tot això que sobra... Què en faig?

ARANCINI

Aquest plat forma part del receptari tradicional italià i és un bon exemple de recepta d'aprofitament.

INGREDIENTS

Ingredients d'aprofitament:

- 500g aprox. d'arròs cuit d'un altre àpat (Paella, risotto, wok d'arròs...)

Altres ingredients:

- Formatge ratllat
- 1 ou
- Oli d'oliva
- Pa ratllat
- Farina
- Ou

Farciment: Salsa de tomàquet, bolonyesa, mozzarella, pernil, verdures...

PREPARACIÓ

1. Agafar l'arròs i barrejar-o amb formatge ratllat i un ou fins a aconseguir una massa amb la qual es pugui treballar.
2. Agafar un grapatet d'arròs i fer-ne una bola, posar a dins el farciment i acabar de donar la forma.
3. En una paella escalfar oli.
4. Mentre passar les boles per farina, ou i pa ratllat.
5. Fregir-les i quan siguin daurades posar sobre paper absorbent.
6. Servir.

I de tot això que sobra... Què en faig?

CROQUETES DE POLLASTRE A L'AST

Les croquetes han estat una recepta d'aprofitament per excel·lència.

INGREDIENTS

Ingredients d'aprofitament:

- 450g aprox. de carn de pollastre a l'ast*

Altres ingredients:

- 60g de mantega
- 60g d'oli d'oliva
- 200g farina
- 1'5 litre de llet
- 1 ceba tendra
- Nou moscada
- Pebre blanc
- Pessic de sal

Per arrebossar:

- Farina de galeta
- Farina
- Ou

*També es pot utilitzar pollastre a la planxa, pollastre al forn, pollastre de fer caldo, carn de barbacoa, carn del brou...

PREPARACIÓ

1. Fer la beixamel. Primer fer un roux (és a dir, la barreja de farina, mantega i oli d'oliva).
2. Agafar el pollastre, pelar i esmicolar ben petit. Tallar la ceba i enrossir-la. Un cop rossa, afegir el pollastre i barrejar tot junt.
3. Ara, barrejar la beixamel amb el pollastre i la ceba, la nou moscada, sal i pebre negre.
4. Escalfar tot junt a foc baix fins que agafi consistència.
5. Apagar el foc, passar la massa en un recipient i reservar a la nevera fins que es refredi.
6. Un cop la massa sigui freda, amb una cullera o amb les mans donar forma a les croquetes.
7. Passar per farina, després per ou batut i finalment per farina de galeta.
8. Fregir i servir.