

## **Trash Cooking: Oído Cocina Gourmet propone estas 10 recetas de croquetas**

**La cocina de aprovechamiento es una técnica culinaria en pleno auge, pero que comenzaron a practicar las abuelas y con ella se ahorra, enfatizan los sabores y se fomenta la creatividad**

Ahora que la abuela había cogido el punto a la cantidad de litros de sopa que cocinar, se había aclarado el número exacto de muslos de pollo que preparar y los kilos de mantecados que comprar, llega esta Navidad con las restricciones de movilidad y la limitación de personas que pueden reunirse a la mesa y los cálculos vuelven a ser confusos.

Según un estudio sobre el desperdicio alimentario en estas fechas realizado por Too Good To Go, aunque esta Navidad las comidas cuenten con un número menor de comensales, se mantendrán los típicos excesos propios de estas fiestas. Y es que aseguran que hasta un 20% de la comida o, lo que es lo mismo, 1 de cada 5 platos que se prepara acaba en el cubo de la basura. ¿La mejor opción este año? Trasformar esos platos en nuevas recetas.

El Trash Cooking o cocina de aprovechamiento no tiene ningún secreto más que utilizar la comida que ha sobrado para crear nuevos platos que incluso pueden llegar a ser más ricos que los originales. Esta técnica culinaria está en pleno auge ya que ahorra, enfatiza los sabores y fomenta la creatividad. Sin embargo, aunque en la actualidad está ganando cada vez más adeptos, no es ninguna novedad ya que las abuelas la llevan utilizando años.

Oído Cocina Gourmet, el principal distribuidor y proveedor de croquetas gourmet a particulares y al sector Horeca de Madrid, ha elaborado un listado con 10 ideas para aprovechar la comida que ha sobrado y preparar unas exquisitas croquetas de:

1. Jamón. La reina, la preferida. Este año al ser menos a la mesa, puede que sobre algo de jamón. Cortado en taquitos o en tiras y sin quitar la grasa se consiguen unas croquetas exquisitas y aptas para todos los públicos.
2. Pollo. ¿Un pollo es demasiado para 6? Acostumbrados a cocinar para muchos invitados, este año es normal que no se sepacalcular. Si ha sobrado pollo asado, se puede desmenuzar, hervir y añadir a la bechamel.
3. Cocido. Quizás la más clásica de todas y que nunca faltó en ninguna mesa. No solo sirve la carne que se le añade al cocido para dar sabor, también se pueden utilizar las alubias o garbanzos, dependiendo del tipo de cocido se haya preparado, así como las verduras y triturarlo todo para añadirle a la bechamel.

4. Gachas. ¿Poco común? Este plato típico manchego puede ayudarte a conseguir unas croquetas buenísimas. Harina, chorizo, panceta y pimientos, todo en pequeños taquitos. La elaboración es muy sencilla.

5. Merluza. Da igual si es cocida, rebozada o en salsa, la clave está en no dejar ni una espina a la hora de desmenuzarlas. Además, se puede aprovechar el caldo para intensificar el sabor. Si los más pequeños no comieron el pescado el día anterior, seguramente consigas que lo hagan con estas croquetas.

6. Crema de bacalao. También conocida como baranda, es una especie de crema a la que, además del pescado, se le añade patata. El proceso es fácil, solo hay que integrar la crema en la bechamel y ¡listo!

7. Gambas. La probabilidad de que en Navidad alguien deje una gamba en el plato es casi misión imposible, pero si hay suerte, las croquetas de gambas son un plato exquisito. Ya sean cocidas o al ajillo, solo se necesita trocearlas y agregarlas a la masa.

8. Verduras. Las verduras parecen un plato aburrido, pero no tiene por qué. Si este año has decidido agregar al pollo asado verduras en vez de patatas y ha sobrado, solo hay que cortarlas, sofreír e integrarlas cuando se está preparando la bechamel.

9. Queso. Las tablas de quesos de Pinterest seguro que protagonizarán muchas mesas de Navidad este año. Si la motivación hace que se corte queso como para un banquete, ¡qué no cunda el pánico! Queso azul, de cabra, parmesano.... Añadir a taquitos en la bechamel. Aquí lo difícil será no comértelas todas.

10. Foie. Puede parecer muy sofisticado, pero es muy sencillo de preparar. Si ya lo marcaste con la plancha solo tienes que picarlo y añadirlo a la masa. Con estas croquetas consigues un plato gourmet aprovechando lo que sobró de la noche anterior.

Estos trucos y muchos consejos más, se actualizan de forma constante en su web. En ella se pueden encontrar recetas de todo tipo elaboradas por su chef y cofundadora, Cristina Comenge. Y para aquellos a los que se les resista aún la receta, podéis optar por comprarlas ya preparadas congeladas en su web. Al ser caseras, ¡nadie notará la diferencia!

**Datos de contacto:**

Romasanta  
648183184

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Restauración](#) [Consumo](#) [Personas Mayores](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>