

Las etapas para compartir tu receta

1



Pesto con hojas de zanahoria

2

3



Tengo un cariño especial por esta receta anti-desperdicio muy fácil. ¡Las hojas de zanahoria no se tiran! Nos traen un sabor diferente y único. Esta receta es una buena alternativa al pesto con albahaca.

febrero 14, 2021 Recetas Deja un comentario abajo



Alex

La suelo usar para acompañar pasta fresca (o seca), a la que a veces agrego una salsa de tomate casera, ¡solo para crear un bonito contraste de colores!

Sin especiales complicaciones, veamos la receta.

Ingredientes

Las hojas lavadas de 5 zanahorias que cortaremos con un cuchillo a lo grueso (te recomiendo que evites los tallos demasiado gruesos. Lo más seguro es utilizar solamente las hojas finas pero los tallos más pequeños pueden servir igual).

15 gr de piñones u otros frutos secos (un poco más va bien también)

50 gr de parmesano (o menos.. va a gusto)

1 diente de ajo

60 ml de aceite de oliva virgen extra

20 g de albahaca fresca (opcional, solo si quieres añadir un toque habitual de albahaca)

Preparación y conversación

Mezclar todos los ingredientes en una batidora para obtener una preparación homogénea. Operar poco a poco (¡no con la batidora sin parar!).

Puede conservarse en el frigorífico varios días (3-4 días). Se recomienda cubrirlo con un chorrito de aceite de oliva.

Se puede congelar.

¡Disfruta!

Lo que nos canta esta receta

Las hojas de zanahoria a menudo forman parte de la categoría « ¡Corto, tiro! ». También podemos encontrar en esta categoría otras hojas como las de remolacha, de rábano, pero también los tallos de puerro, de apio o brócoli y los de muchas hierbas (perejil, menta, cilantro ...).

¡Es verdad que el desperdicio alimentario tiene un punto oscuro! En general, tenemos la impresión de no tirar tanta comida, cuando, sumando, se llega a tirar unos 76 kg al año por hogar* en España (hogar=2,7 personas). Una cifra que no consigue bajar y que coincide sobre todo con el desperdicio de frutas y verduras.

Además las hojas de zanahoria son ricas en minerales, proteínas y vitaminas (C en particular). Un beneficio para la salud que nos va bien aprovechar.

Cada vez más personas se suman a la cocina #zerowaste, utilizando los alimentos al máximo. Los recursos en Internet ya van creciendo (mira la web: Som gent de profit>receptes), o bien, te recomiendo este libro: "Cocinar cero residuos" de Giovanna Torrico y Amelia Wasiliez (¡del cual he sacado esta receta por cierto!)

* Fuentes: HISPACOOP (Confederación Española de Cooperativas de Consumidores y Usuarios)

Recomendación musical para acompañar esta receta

Una cantante francesa de los 70 comprometida con los derechos de la mujer. Entre blues y jazz. Una voz bella.



¡Ayúdanos a cantar más alto!



7



Alex

Sin duda, consumir es votar. La pérdida de la biodiversidad es lo que más me duele. Creo en un modelo con pequeños productores, pequeños negocios. Sueño a más democracia participativa en mi barrio. No me creo los políticos hasta que actúen. Soy optimista o quiero serlo porque no hay tiempo que perder para acelerar la transición ecológica. Por cierto, soy socio fundador de La cuina que canta 😊

1

Una foto. Aparecerá cuadrada. ¡No hace falta una obra de arte, pero mejor si es bonita!

2

El título de tu receta

3

Introducción corta. Mensaje personalizado que diga por qué te gusta tanto esta receta.

4

Tu receta saludable y sostenible. Ingredientes + preparación. Puede ser simple o elaborada, lo importante es que realmente te guste mucho. Puede ser propia o de otros (cita la fuente si quieres).

5

Tu contenido de sensibilización. Puede ser corto o más extenso. VER EJEMPLOS en la página "Cómo participar al recetario".

6

Añada tu canción favorita Somos la cuina que canta, ¡mejor cocinar con música!. Asegúrate que este disponible en Spotify. 🎵

7

Nombre + bío + foto. Mejor si las recetas están personalizadas (pero puedes aparecer de misterioso(a) si prefieres). 🕵️

¡Anímate!
Queremos descubrir tus recetas favoritas.
Nos gusta que nos cantes algo.