

en el mundo de la gastronomía, sobre todo si son de calidad. Es una forma barata y fácil de acceder a un producto versátil con infinitas posibilidades. 2 ejemplos de las utilidades de estas conservas:

Hacemos un **salteado** de ajo en aceite de oliva. Cuando comienza a coger color, agregamos unos mejillones o unos berberechos al natural con su agua marina. Removemos y añadimos unas acelgas de bote, unas alcachofas o unas vainas (escurridas). Damos un golpe de calor, rehogando el conjunto, y ya tenemos listo para servir un delicioso plato que aúna los sabores del mar y la tierra.

Elaborar **patés de conservas**. Trituramos el contenido de una lata de anchoas, de sardinas o de mejillones. Agregamos unas gotitas de limón o de vinagre y añadimos aceite de oliva (o mayonesa), hasta formar una crema. Con este paté podemos untar unas tostas y luego decorar con unos trocitos de tomate, maíz en conserva, y un trocito de fruta para dar más frescor.

También se puede utilizar como base de una ensalada con lechugas variadas, un poco de arroz, aceitunas, pimientos y aliñada con una [vinagreta suave](#).

Pastas. Tan simple como versátil, la [pasta](#) combina muy bien con casi todo, incluidos los alimentos en conserva. Una opción es agregarle nuestra salsa "casera" de tomate junto con un salpicón de productos de lata. Para ello, bien nos valen los mariscos que mencionábamos antes o, también, otros productos de bote a los que solo debemos darles un calentón en el microondas o la sartén. Podemos conseguir un plato único rápido y sabroso si cocemos unos macarrones o unos tagliatelles y los guarnecemos con unas albóndigas de lata, o con unos caracoles y setas de lata. Obtendremos un resultado bastante digno

para el poco tiempo que emplearemos en cocinarlos.

Vegetales. Las verduras en conserva también nos dan un mundo de posibilidades. Basta con escurrirlas y agregarlas a un sofrito de aceite y ajo para darles un punto distinto. Incluso si estamos de viaje o de camping y no contamos con productos frescos, podemos llevar el ajo y la cebolla de bote, deshidratados. Estos 2 ingredientes le darán un poco de sabor a las verduras, que también podemos mezclar luego con la amplia variedad de conservas que tenemos en el mercado.

Las ensaladas, por su parte, dan mucho juego. Cogemos una bolsa de lechuga variada de las múltiples que hay en el mercado, agregamos unas patatas cocidas de bote (cortadas en rodajas y aliñadas con aceite de calidad), damos un toque de mayonesa, ponemos unos trozos de bonito o de atún en conserva, espolvoreamos con un poquito de sal y pimentón y ya está: fácil y resultona.

Platos preparados. En el caso de los platos que ya vienen cocinados, listos para calentar y consumir, pocos consejos pueden darse, excepto uno: aliñar con un aceite y vinagre de calidad (en el caso de los platos fríos) y añadir unas gotas de aceite de calidad (para los calientes). Con este simple gesto le daremos el último "toque", que es donde suelen fallar un poco estas conservas. Por supuesto, también podemos aprovecharlas y añadirlas a una ensalada, pasta, legumbre o arroz para terminar un plato más personal

¡¡ **ASÓCIATE A PAMAC!!**



GASTRONOMÍA CON **LATAS** DE CONSERVAS

Por la Co-Responsabilidad Parental



Padres y Madres
en acción

www.padresdivorciados.es

usedimad@gmail.com

649 116 241

Con tu Ayuda y Colaboración
Conseguiremos como norma general
la Custodia Compartida
de nuestros hijos

Boletín de Suscripción:

Nombre: _____

Apellidos: _____

Domicilio: _____ nº _____

Población: _____

C.P.: _____ N.I.F.: _____

e-mail.: _____

Tlf.: _____

Si, deseo pertenecer a la Asociación
Padres y Madres en Acción (PAMAC) ,
abonando la cantidad de:

● **84´00 €** Anuales ☐

● _____ € Por Donación ☐

Ingresando en la Cuenta de la Asociación
Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó
domiciliando el pago en el Banco/Caja: _____

Calle: _____ nº: _____

Población: _____ C.P.: _____

Entidad Oficina D.C. Cuenta

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□

En _____ a ____ de _____ de 20____

Firmado: _____

Gastronomía de primera con latas de conservas: Ideas prácticas y trucos sencillos para transformar las conservas más básicas en los platos más conseguidos. Por PEIO GARTZIA.22 de octubre de 2013.

Las prisas, el cansancio y un presupuesto ajustado conforman muchas veces el enemigo principal de la cocina. Ya sea por falta de tiempo, de energía o de dinero, ¿quién no ha cenado alguna vez "[de lata](#)"?

Lo cierto es que las conservas, ya sean en lata o en botes de cristal, son un recurso estupendo para agilizar las tareas de la cocina. En la actualidad, además, es posible encontrar una gran variedad de productos de calidad, desde pescados y legumbres hasta carnes y platos ya preparados.

Con un poco de imaginación y algunos trucos sencillos es posible convertir alimentos enlatados en platos más conseguidos.

A continuación, ofrecemos ideas muy simples para mejorar el contenido de los botes y **hacer 'gastronomía de 1ª'** con las conservas de nuestra despensa.

Ideas para convertir las conservas en platos más interesantes

Las conservas son como las Cenicientas de la cocina. Los siguientes trucos gastronómicos muestran cómo lograrlo.

Entrantes. Los encurtidos nunca fallan, sobre todo cuando organizamos una reunión o tenemos invitados de última hora. **Las aceitunas** son, quizás, el comodín más utilizado, aunque podemos ir más allá.

Idea: cogemos unas anchoas en conserva, unas guindillas de calidad y unas aceitunas. Las pinchamos con un palillo, a modo de brocheta, y aliñamos el conjunto con aceite de oliva. En menos de 5 minutos tendremos listo el pincho más famoso de San Sebastián. Una alternativa, para quienes prefieran un sabor algo más suave,

es sustituir las anchoas por taquitos de lomo de bonito en conserva.

Salsas. Las salsas son capaces de cambiar un plato por completo, tanto en su sabor y en su presentación, como en su consistencia y textura. Con las conservas podemos preparar salsa de tomate y salsa de pimientos; y tenerlas siempre listas en el congelador para añadir, por ejemplo, a cualquier cocido de legumbres. Nos ahorrará tiempo y obtendremos unos resultados espectaculares.

Salsa de pimientos. Para elaborarla, cogemos unos pimientos de bote (los que vienen asados con ajos funcionan muy bien), los escurrimos y los trituramos. Echamos un chorrito de aceite de oliva y aligeramos el conjunto con un chorrito de agua. Ponemos a punto de sal y, si hiciese falta, corregimos la acidez con un toque de azúcar y ¡listo!

Salsa de tomate. Calentamos una lata de tomate triturado o entero con un chorrito de aceite de oliva. Espolvoreamos ajo en polvo y cebolla también seca (se compran en botecitos también, en la zona de especias), damos un hervor de 10 minutos, trituramos, ponemos a punto de sal y de azúcar y ya disponemos de otra salsa base al momento y "casera".

Con cualquiera de estas 2 salsas podemos dar vida a infinidad de platos. Por ejemplo, a los de legumbres también en conserva, ya sean lentejas, garbanzos o alubias. Escurrimos las legumbres, agregamos un poco de agua, unas cucharadas de estas dos salsas (sin abusar) y cocemos durante 10 minutos. Añadimos unas gotas de aceite de calidad para dar vida a la receta y consumimos tal cual.

Otra opción, si estamos más inspirados, es rematar la receta con una conserva de productos del mar, como berberechos, navajas, mejillones, almejas... Damos un hervor para unificar los aromas y ¡listo!

Pescados y mariscos. Las conservas de marisco y pescado son de lo más apreciado