

LIVRO DE RECEITAS  
DE COMIDAS  
JUSTAS E RESPONSÁVEIS

RECEPTARI  
D'ÀPATS  
JUSTOS I  
RESPONSABLES

RECEITARIO  
DE COMIDAS  
XUSTAS E  
RESPONSÁBEIS

JAKI ARDURATSU ETA BIDEZKOEN  
ERREZETATEGIA

RICETTARIO DI PIATTI  
GIUSTI E RESPONSABILI

FAIR AND RESPONSIBLE  
FOOD RECIPE BOOK

RECETARIO DE COMIDAS  
JUSTAS Y RESPONSABLES



# SAMFAINA



## **INGREDIENTES:**

- Pimiento rojo
- Tomate maduro
- Cebolla
- Aceite de oliva
- Berenjena
- Sal

## **RECETA**

Se corta la berenjena y se pone en un recipiente con sal. Se cortan los pimientos y las cebollas a trocitos pequeños. Metemos el pimiento y la cebolla en una sartén con el aceite caliente y lo dejamos que se vaya haciendo poco a poco. A medio cocer, escurrimos la berenjena y la añadimos. Se sala todo. Se ralla el tomate y se añade. Se cuece hasta unos minutos más, y ya se puede comer.

## **IDEAS PARA QUE TU RECETA SEA JUSTA Y RESPONSABLE**

- Los ingredientes tienen que ser cultivados sin pesticidas.
- Deberíamos mirar que los ingredientes procedan de lugares cercanos.
- Tenemos que asegurarnos que se haya pagado un precio justo al campesino.
- Tenemos que comer todo lo que nos sirvan en el plato.
- Dependiendo de la época del año, podemos cambiar las verduras por otras de temporada.

# GAZPACHO MANCHEGO



## INGREDIENTES:

- Pollo
- Ajo
- Caldo de cocer el pollo
- Pimienta negra
- Conejo
- Cebolla, tomates y champiñones

## RECETA

En una olla con unos dos litros de agua, poner a cocer el pollo y los conejos limpios, los ajos y la pimienta (guardar el caldo).

Cuando esté cocida la carne sacarla y dejarla enfriar. Cuando esté fría desmenuzarla limpiando bien de huesos y grasas, y reservar.

Hacer un sofrito con la cebolla picadita, cuando esté transparente añadir el tomate triturado y los champiñones y/o el jamón. Dejar unos minutos y añadir la carne desmenuzada, añadir sal al gusto, dar unas vueltas y añadir el caldo de cocer la carne, tiene que cubrir bien y un poquito más todo, echar más o menos caldo según la cantidad de torta que uséis, y dejar unos minutos, luego añadir la torta manchega desmenuzada, dar unas vueltas, dejar unos 10 minutos hirviendo, hasta que se vaya espesando el caldo o la torta chupe el caldo, tiene que quedar espesito. Servir caliente.

Hay varios tipos de tortas ya cortadas para gazpacho manchego.

## IDEAS PARA QUE TU RECETA SEA JUSTA Y RESPONSABLE

Aconsejamos preguntar por la procedencia del alimento cuando lo compremos. También conocer en qué condiciones ha sido criado o cultivado. También se deben tener en cuenta los productos de temporada.