Sobras de Navidad

Cuánto aguanta cada sobra y en qué convertirla. Plazos prudentes, los mismos que sigue el libro.

SOBRA	NEVERA	CONGELADOR	CONVIÉRTELA EN…
Asado (pavo, pollo, cordero, cochinillo)	3 días	Hasta 3 meses, en raciones planas	Canelones, croquetas, wraps, arroz salteado, bocadillo con la salsa del asado
Carne del cocido o de la escudella	3 días	Hasta 3 meses	Canelones de Sant Esteve, ropa vieja, croquetas
Caldo del cocido o de la escudella	3-4 días	Hasta 3 meses, en bolsas de 500 ml	Sopa de fideos, arroz caldoso, base para cremas
Pescado al horno	1-2 días	Hasta 3 meses	Pastel de pescado, buñuelos, ensalada de arroz (comerla al día siguiente)
Marisco cocido (gambas, langostinos)	1-2 días	No, si ya venía congelado	Arroz, pasta, revuelto, ensaladilla
Arroz o paella	1 día	Hasta 1 mes	Arroz salteado con huevo, recalentado hasta que humee
Patatas y verduras de guarnición	3-4 días	Hasta 3 meses (cambia la textura)	Tortilla, frittata (receta 36), crema
Salsas con nata o lácteos	3 días	No	Base para pasta o canelones
Ensalada aliñada	El mismo día	No	Sin aliñar dura más: guarda la ensalada y el aliño por separado
Pan	—	Hasta 3 meses, en rebanadas	Picatostes al horno, pan rallado, torrijas
Embutido y queso ya abiertos	Lo que diga la etiqueta «una vez abierto»	Mejor no	Tostas, revuelto, tortilla
Turrones y dulces	A temperatura ambiente, bien cerrados	—	Su fecha es de consumo preferente: hablan de calidad, no de seguridad

Las reglas de las sobras

- ☐ **Dos horas en la mesa como máximo.** Después, a la nevera, aunque la sobremesa siga.
- ☐ **Enfría rápido:** reparte en recipientes de 5 cm de fondo como mucho.
- ☐ **Etiqueta** qué es y qué día se cocinó.
- ☐ **Recalienta una sola vez**, hasta que humee en el centro (74 °C).
- ☐ **Lo que no vayas a comer en 3 días, al congelador** el primer día, no el cuarto.
- ☐ **Ante la duda, fuera.**

Canelones de Sant Esteve, versión rápida

Pica la carne del asado o de la escudella. Pocha una cebolla, añade la carne y un chorrito de caldo y deja que se integre 10 minutos. Rellena las placas de canelón cocidas, cubre con una bechamel ligera (o con la salsa de tomate casera, receta 26) y un poco de queso, y gratina 10 minutos a 220 °C (425 °F).

Se pueden congelar ya montados, sin gratinar, hasta 2 meses.