

TRENING KULINARNY 4

JAK WYKORZYSTAĆ RESZTKI JEDZENIA

Bardzo często zostają nam jakieś resztki jedzenia, które jak najbardziej nadają się jeszcze do spożycia, ale albo nie mamy na nie już ochoty, albo brakuje nam pomysłu. Często dzieje się tak, że leżą w lodówce jeszcze przez kilkanaście dni, a potem je wyrzucamy, bo faktycznie nie nadają się do jedzenia. Jest to nieekonomiczne i nieekologiczne, dlatego damy Wam kilka wskazówek, jak takie resztki wykorzystać.



Pomysłów na dania z resztek jedzenia może być sporo. Większość to potrawy dość oczywiste i proste do zrobienia:

Zapiekanka – wkładasz do niej wszystko, co Ci się „nawinie” pod rękę. Do naczynia żaroodpornego włóż warzywa, resztki kielbas, wędlin, serów, makaron, resztki mięsa z obiadu (kurczak świetnie się nadaj. Posyp startym żółtym serem i wylej śmietanę wymieszaną z jajkiem i oregano.

Frittata – świetnie nadaje się do wykorzystania resztek warzyw i wędlin, to takie danie przypominające trochę omlet, można je zrobić w piekarniku albo na patelni. Przepisów w internecie na pyszne frittaty jest mnóstwo.

Sałatka – bazą jest sałata, a dodatki zależą jedynie od Waszej pomysłowości i resztek, które macie- mogą to być warzywa, jajko na twardo które zostało po śniadaniu, ostatnie kilka oliwek ze słoika, resztki mięsa z obiadu. Całość wystarczy skropić sokiem z cytryny i oliwą.

Pizza na cieście francuskim – bardzo prosty sposób na wykorzystanie resztek jedzenia. Kupne ciasto francuskie posmaruj sosem (do pizzy albo ketchupem), a na to ułóż resztki jedzenia – wędlinę, która nie jest już zbyt apetyczna, kielbasę, paprykę czy pomidora, resztki serów itp. Piecz ok. 15 minut w 200 stopniach i obiad gotowy.

Makaron z sosem – jeśli zostaną Ci jakaś kielbasa, tuńczyk, wędliny, resztki serów, kawałki warzyw takich jak pomidor czy papryka, cukinia, bakłażan, cebula – to wszystko świetnie nadaje się do zrobienia sosu do makaronu. Warzywa pokrój w kostkę, wrzuć na patelnię i wszystko podsmaż przez kilkanaście minut. Do tego ugotuj makaron. Resztki serów – np. camembert czy brie świetnie nadają się do posypania dania już na talerzu.

kilka innych pomysłów na wykorzystanie resztek:

gotowane ziemniaki – można z nich zrobić kopytka albo gnocchi

warzywa z rosółu – sałatka warzywna, pasta do chleba, kotlety z gotowanych warzyw, farsz do krokietów

białka (np. po pieczeniu kruchego ciasta) – bezy, tort Pavlova lub biszkopt. Można je też zamrozić

żółtka – ciasto kruche, jajecznica

chleb – grzanki do zupy, tosty z chleba maczanego w mleku i jajku

bułka – po wysuszeniu można ją zetrzeć na bułkę tartą

gotowane czy pieczone mięso, gotowana ryba – pasty do smarowania chleba, farsz do krokietów czy pasztecików