



EMK

Receptgyűjtemény

Semmelweis Egyetem

EMK

Egészségügyi
Menedzserképző
Központ

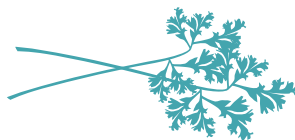




Receptgyűjtemény

Nem jó érzés ételt kidobni, és van olyan étel, amit nem szívesen eszünk meg már másnap vagy harmadnap ugyanabban a formában. Ezért összeállítottunk egy gyűjteményt arról, miből mit készíthetünk, hogyan alakítható át a megmaradt, a már nem olyan friss élelmiszer. Érdeemes úgy megtervezni a heti menüt is, hogy ha valami egyik napról megmarad, másnap hogyan születhet újjá.

*A legtöbb recept a megszáradt, megmaradt kenyér felhasználására érkezett.
Megjelent más pékáru is, a kifli, a zsemle, a kalács.*



Megmaradt, száradó félben lévő kenyér

Emeletes kenyér

Megmaradt szeletelt kenyeret halmozzuk egymásra egy nagy alufólia darabon így: első szeletet megkenjük vajjal, vagy bármilyen zsiradékkal, megsózzuk, megszórjuk reszelt sajttal, fokhagymasóval vagy porral és pirospaprikával. Megfordítjuk és minden szelet tetejét így készítjük el. Amikor kész a halom, a szélét bekenjük zsiradékkal és betekerjük az alufóliába és 180 fokon megsütjük.

Leves betétnek, salátához

A kenyeret vágjuk kockára, pirítsuk egy serpenyőben, majd locsoljuk meg kevés olívaolajjal, forgassuk meg benne a kenyérkockákat, szórjuk meg zöldfűszerrel. Leves betétnek, salátához tökéletes.

Melegszendvics

Sütőpapírra rakjuk a kenyérszeleteket, megkenjük valamilyen zsiradékkal. Tojást összekeverünk jó sok sajttal és fűszerekkel, ezt a kenyerekre halmozzuk és megsütjük melegszendvicsnek.

Baconos muffin

A kenyeret kockára vágjuk, összekeverjük tejjel, tojással, vöröshagymával, fokhagymával és reszelt sajttal. Muffin sütőbe keresztbe helyezünk két bacon szeletet, beleöntjük a töltelékét és ráhajtjuk a bacon szeleteket. A sütőben ropogósra sütjük.

A szendvics

Bármilyen maradék sült húst, sült vagy grill zöldséget (paprika, cukkini, padlizsán, paradicsom, hagyma) felhasználhatunk hozzá, és ha van némi szikkadtabb kockakenyér vagy esetleg nem annyira friss pékáru azt is felhasználhatjuk.

Ebédre és vacsorára is laktató.

Hozzávalók:

pékáru (nagyobb zsemle, buci, kocka kenyér)

bármilyen sült hús, ami szeletelhető vagy téphető

sajt, akár 1-2 szelet megmaradt, picit megszáradt is tökéletes

tojás

zöldségek (sült vagy friss)

majonéz, mustár

zöldsaláta, ha van (saláta, spenót, rukkola bármi)

Ha a pékáru – buci, zsemle - nem friss, pirítsuk meg, kenyérpíróban, grillezőn vagy a sütőben.

A sült húst vágjuk vékony szeletekre, ha csonton van, akkor szedjük le róla, és tépkedjük apró darabokra. (Hidegen szoktam felhasználni). A tojásból serpenyőben készítünk tükörtojást, úgy hogy a sárgája folyós vagy krémes maradjon. Amikor már sül, mehet a tetejére a sajt és 1-2 percre fedjük le, hogy ráolvadjon és a tojás

is készre süljön. A megpirult bucik alját kenjük meg mustárral, majd mehet rá a zöldség (grill vagy friss paradicsom, paprika, hagyma, bármi, ami otthon van), majd rátesszük a hideg sült hús darabokat, végül kivesszük az olvadt sajtos tükörtojást és azt is rátesszük. Ha van friss salátánk, abból is mehet rá egy pici, végül a tetejére a majonézes oldal.

Megszáradt kifli vagy zsemle

Megszáradt kifli felhasználható mákos vagy túrós gubának

A kifliket felkarikázzuk. A tojást, a cukrot, a vaníliás cukrot, a tejszínt és a tejet habverővel összekeverjük. Hozzákeverjük a vaját, a citromhéjat. A kiflikarikákat beáztatjuk a tojásos keverékbe, amíg magába szívja. Egy hőálló edényt kivajazunk és sorba belepakoljuk a kiflikarikák felét. Megszórjuk a mák felével vagy túróval, majd ismét kifli és mák vagy túró. A tetejére öntjük a tálban maradt tojásos keveréket és rászórunk egy evőkanálnyi vaját.

Sütés: 180°C-ra előmelegített sütőben 20 perc alatt.

Töltött zsemle

Töltött zsemlét is készíthetünk a megszáradt zsemléből.

Tejbe vaníliás cukrot szórunk és felforraljuk. A zsemlék tetejét levágjuk és a belsejét kivájjuk. A túrót áttörjük a zsemlék belsejével, belekeverünk vaníliás cukrot, tojást, cukrot és mazsolát. Lágyíthatjuk tejföllel. A zsemléket locsoljuk meg kevés meleg tejjel. Tegyük a zsemléket egy kivajazott tepsibe vagy sütőedénybe. Töltjük meg a zsemléket a túróval, majd tegyük rá a zsemlék levágott tetejét, és locsoljuk meg tejföllel, majd morzsoljunk rá margarint. For-

ró sütőben letakarva 10 percig, majd anélkül süssük további 15-20 percig, amíg megpirul. Vaníliás cukros porcukorral kínáljuk.

Tőtike - levesbetét készítése

A megszáradt zsemlét tejbe áztatjuk, kinyomjuk. Megfűszerezzük, tojást, esetleg májat, reszelt hagymát, darabolt gombát, petrezselyemzöldet keverünk hozzá. Megfőzhetjük a levessel együtt egy hő álló celofánba tekerve vagy zacskóban. Sült csirkéhez tölteléknek is kiváló, a csirkebőre alá töltve. (1 zsemléhez 2 tojás)

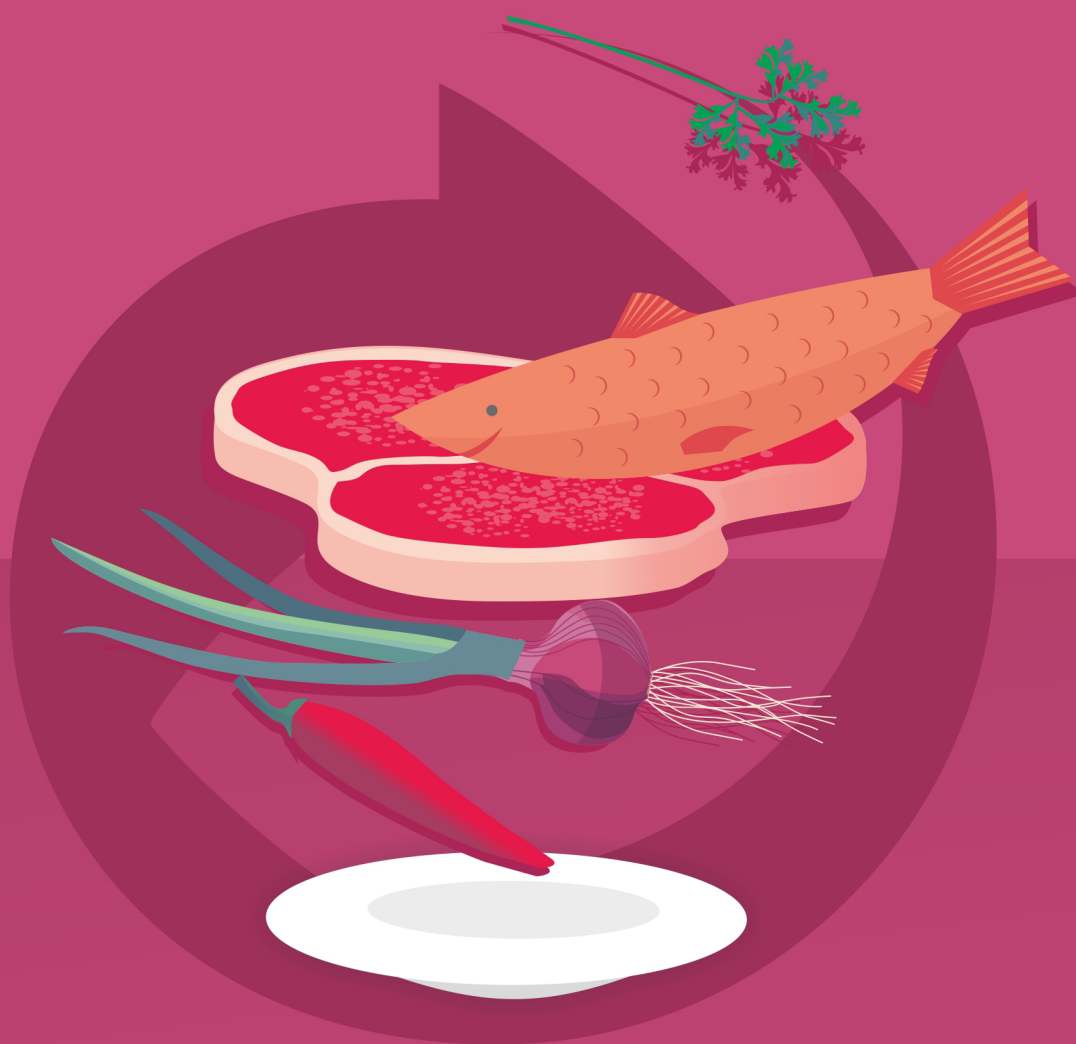
Megmaradt kenyér/kalács bundázva

finom reggelire vagy vacsorára. A kalácsra tehetünk lekvárt, vagy megszórhatjuk porcukorral is, ízlés szerint.

Zsemlemorzsa

Megszáradt zsemlét lereszelhetjük, turmixolhatjuk, így zsemlemorzsat készítünk belőle. Ezt felhasználhatjuk panírozáshoz vagy szilvás-gombóc, túrógombóc befogatására.

Húsok



Megmaradt sült vagy főthús

Megmaradt sültcsirkemellből készíthetünk rizseshúst vagy tehetjük a másnapi szendvicsbe.

A rizseshúshoz a csirkemellet és a zöldségeket kockára vágjuk. A rizst és a zöldséget kevés zsiradékra megforgatjuk, megfőzzük, hozzáadjuk a húst. A végén szórjuk meg petrezselyemzölddel.

A levesből megmaradt főtt húst olajon vagy zsíron fokhagymával vagy egyéb ízesítéssel lesütjük. Finom főétel bármilyen körettel, salátával.

Már nem friss a töpörtyű, hús, máj, zöldség

Megmaradt hús, tepertő, máj, zöldség krémnek kiváló. Adjunk hozzá egy kis hagymát, fűszerezzük, tegyük bele valamilyen zsiradékot.

Töpörtyűpástétom

A töpörtyűt a keményre főzött tojással és vöröshagymával kétszer ledaráljuk, majd tejföllel habosra keverjük. Sóval, őrölt borssal, mustárral ízesítjük. Tálkába rakjuk, lehűtjük.

Megmaradt húslé

A húslevet adagolva tegyük a fagyasztóba. Van néhány olyan recept, ami alapanyagként húslevet ír elő. Sokkal finomabb, ha ezzel öntjük fel pl. a rizst, a bulgurt. Használhatjuk ragukhoz, helyettesítheti a húsleves kockát is.

Ázsiai leves

Én gyakran járok úgy, hogy a húsleveshez már minden levesbetét elfogyott, és ott marad az üres lé. Ha nem fagyasztom le alaplének, akkor remek ázsiai zöldségleves készíthető belőle.

Hozzávalók:

húsleves lé
gyömbér (friss vagy szárított)
Chili paprika (friss vagy szárított)
lime
szójaszósz
1-2 szál sárgarépa
1 hagyma (újhagyma, póré, vagy vörös)
egy negyed kelkáposzta
vékony rizstészta

A maradék levest feltesszük melegedni. Egy serpenyőben picit olajon megpároljuk a hagymát (ha új vagy póré, akkor maradhat belőle a végére egy kis friss is). A zöldségeket megpu-

coljuk, és vékony csíkokra vágjuk. A kelt megmossuk és szintén vékonyabb csíkokra vágjuk. Ha a hagyma már elkezd pirulni, mehetnek mellé az apróra vágott gyömbér és a Chili, majd a zöldségek. Pár percig lefedve pároljuk, majd bele mehet a felcsíkozott kel is. Az egészre ráöntünk annyi szójaszószot, ami szépen befedi. Lehet előtte a zöldséget minimálisan sózni, de csak óvatosan, mert a szójaszósz nagyon sós. Alaposan átfogatjuk és a lime levét is belefacsarjuk. Aki szeretné puhára párolhatja, én nem szoktam, jobban szeretem ha a zöldségek még roppanósak maradnak. Közben a leves is felforr, abba bele tesszük a rizstészta-t és lefedve kb. 5 perc alatt megpuhul. A végén bele tesszük az elkészült zöldségeket is a levesbe, ha szükséges még utólag ízesíthetjük. Ha van esetleg maradék kacsa vagy libahús, esetleg marha (akár a levesből maradt) azt is nyugodtan rászelelhetjük a végén. Végül megszórhatjuk a friss újhagymával.

Zöldségkrémleves

Hozzávalók:

pár szál újhagyma

3 evőkanál olívaolaj

50 dkg brokkoli

30 dkg zöldborsó

2 evőkanál natúr joghurt

só, frissen őrölt bors

5-5 dkg napraforgómag és tökmag

Az újhagymát felkarikázzuk, megpároljuk az olajon. Hozzáadjuk a megtisztított, rózsáira szedett brokkolit és a 30 dkg borsót, felöntjük kb. 1 liter húslével. Puhára főzzük a zöldségeket, majd leturmixoljuk a levest. A joghurttal savanyítjuk, sózzuk, borsozzuk.

A magokat megpirítjuk egy száraz serpenyőben és a levest ezzel tálaljuk.

Maradék darált húsos ragu

A ragut (pl. milánói alap) dobjuk fel egy kis konzerv kukoricával, paprikával, és egy tortilla tekercsbe téve, tetején sajttal-tejföllel megsütve, egészen új étel lehet belőle. Illetve ha a ragut egy kis csípős paprikával (erőspistával) és némi csicseri borsóval (konzerv) kiegészítjük, rizzsel tálalva is laktató ételt készíthetünk.

Megmaradt bolognai mártás

A megmaradt mártást tegyük kenyérre, szórjuk meg reszelt sajttal és süssük meg melegszendvicsnek vagy bermudának.

Megmaradt pörkölt

Nekünk magyaroknak egyértelmű: a megmaradt pörköltből hortobágyi palacsinta, gulyásleves, fasírt, a megmaradt paprikás krumpliból krumpliszaláta lesz.

Hortobágyi húsos palacsinta

Ha desszertnek palacsintát sütöttünk és abból is maradt, még egyszerűbb dolgunk van. Leszűrjük a csirkepörkölt szaftját (ha nincs elég, egészítsük ki), a húst félretesszük. A szaftot sűrítjük tejfölös-lisztes habarással, így kész lesz a szósz. Krémesebb lesz a hús, ha tejfölt keverünk hozzá. A palacsintákat megtöltjük és leöntjük a szósszal.

Gulyásleves

A megmaradt pörkölt kiváló alapja a gulyáslevesnek. Az alföldi változatba a krumplin kívül egyes zöldség és csipetke is kerül. A pörkölt

szaftot melegítsük fel, öntsünk hozzá vizet és adjuk hozzá a kockára vágott krumplit, zöldségeket, fokhagyma gerezdet. Amikor majdnem puhára főttek, adjuk hozzá a húst és együtt fejezzük be a főzést. Ízesítsük ízlés szerint.

Krumpliszaláta

Főzzünk fodros nagykocka tésztát. Keverjük össze a megmaradt paprikáskrumplival. Ha sütőedényben rápirítunk a sütőben, tovább fokozhatjuk az étel ízét.

Fasírt

Daráljuk le a maradék húst és a hús mennyiségétől függően vöröshagymát. Adjunk hozzá reszelt fokhagymát, sót, borsot, burgonyát.

Adhatunk hozzá egy tojást is – így jobban összeáll. Formázzunk golyókat, forgassuk meg zsemlemorzsába. Forró olajban süssük ki.

Köreték és kenőkek



Megmaradt rizsköret

Általában sokkal több rizst sikerül főzni, mint amennyi köretként elfogy. A megmaradt rizsből készíthetünk desszertet - tejberizst. Az arányok a rizs mennyiségétől függenek. A rizst felöntjük tejjel, kevés vajat is keverünk bele. Alacsony hőfokon addig főzzük, míg magába szívja a tejet. Belekeverjük a cukrot. Tálalhatjuk kakaóval, fahéjjal, lekvárral, gyümölcsökkel.

Gyümölcsös rizsfelfújt (sült rizs)

A megmaradt ízesítetlen rizst pároljuk át kevés tejben, készítünk sűrű tejberizst. Adjunk hozzá cukrot ízlés szerint. Nézzünk át a vállunk felett a gyümölcskosárba, és ha azt látjuk, hogy a család megint nem ette meg az almát, vagy a körtét, dolgozzuk bele. Hámozzuk meg a gyümölcsöt, vágjuk nagyon apróra, reszeljük le, ha nem nagyon pépes. Ízesítsük kardamonnal, fahéjjal, vaníliás cukorral. Adjunk hozzá még cukrot, ha nem elég édes. Közben habosítsunk fel 2-3 tojást cukorral, a rizs, és a gyümölcs mennyiségétől függően. Kisebb mennyiséghez 12, nagyobb mennyiséghez 15 dkg lisztet, és fél csomag/két teáskanál sütőport. Ahogy a nagyok mondják-keverjük a száraz hozzávalókat a nedves hozzávalókhoz, tegyük sütőformába. A legkényelmesebb a kenyérsütő, de a 12 lyukas muffin forma is használható.

Rizsfelfújt

Tojássárgát vajjal elkeverünk, hozzáadjuk a megmaradt tejberizshez, majd hozzákeverünk egy kevés lisztet és a felvert tojásfehérje habot. Vajjal kikent, morzsával enyhén megszórt sütőedénybe öntjük. Közepes hőfokon, kb. 30 percig sütjük. Tálaláskor meghintjük porcukorral, kínálhatjuk lekvárral, szörppel.

Megmaradt túró

A megmaradt túrót keverjük össze tejföllel, megszórnuk hagymakarikákkal vagy kockákkal, sózzuk és beletöltjük félbe vágott kisebb méretű paprikákba. Megszórnuk pirospaprikával, díszítésként tehetünk a végébe egy-egy ágacska petrezselymet.

Megmaradt krumplipüré

Burgonyakrokkett

A maradék krumplipüréhez adjunk annyi lisztet, hogy gyúrható legyen. Kóstoljuk meg, elég sós-e, ha nem pótoljuk a sót. Formázzunk belőle hengereket, gombócot vagy amilyen formát szeretnénk. Forgassuk meg zsemlemorzsaiban, majd süssük ki forró olajban, jó ropogós legyen.

Lángos

Tejben, kevés cukorral felfuttatjuk az élesztőt. A krumplipürét, a felfuttatott élesztőt összegyúrjuk annyi liszttel, hogy kissé kemény tésztát kapjunk. Kelesztés közben lágyulni fog a tészta. Takarjuk le és meleg helyen kelesszük 1 órát. A megkelt tésztát sodorjuk tenyérynyi hengerré, vágjuk 2-3 ujjnyi darabokra. Nyújtsuk ki egyenként kerek lappá, majd serpenyőben süssük mindkét oldalát szép barnára. Tegyük papírtörlőre. Figyeljünk arra, hogy az olajat pótoljuk, ha szükséges.

Krumplis pogácsa

Élesztőt futtatunk kevés tejben, pici cukorral, majd a megmaradt krumplipüréhez adjuk. Hozzáadjunk annyi lisztet, végül tejfölt, valamint sót, hogy jó puha tésztát kapjunk. Kelesztjük. Ha megkelt kissé átgyúrjuk, kinyújtjuk, majd szaggatjuk. Tepsibe rakjuk, ahol pihentetjük. Megkenjük tojással, sajtot tehetünk a tetejére. Sütjük.

Gnocchi

A megmaradt krumplipüré szobahőmérsékletű legyen. Lisztet keverünk hozzá, ízlés szerint sót és homogén masszává gyúrjuk, majd letakarva pihentetjük. Lisztezett deszkán hosszú hengereket formázzunk belőle, és tetszőleges nagyságú gnocchikat vágunk belőle. A klasszikus csíkozott minta kialakításához egy villán áthúzzuk, vagy a közepére rányomunk picit. Sós, gyöngyöző vízben főzzük, addig, amíg feljön a víz tetejére.

Sajtok



Megmaradt sajt

Kissé megszáradt sajt? Reszeljük le!

Sajtos puffancs

3 dl vízbe tegyünk 10 dkg vajat és kevés sót, forraljuk fel. Forrás közben adjunk hozzá 12 púpózott evőkanál lisztet. Hűtsük langyosra, egyenként keverjük bele 4 egész tojást majd a 10 dkg reszelt sajtot. (Robotgépet is használhatunk).

Tepsibe sütőpapírt helyezünk és kiskanállal habcsókokat szaggatunk. Lassú tűzön sütjük 150 fokon.

Sajtos csirkemell

2 filézett csirkemellet apró kockákra vágunk, sózzuk, borsozzuk, kevés lisztben megforgatjuk (így nem ragadnak össze). Hozzáadjuk a reszelt sajtot, 2 felvert tojást. Alaposan összeforgatjuk. Baconnal kibélelünk egy sütőformát, úgy, hogy lelógjanak. Beletesszük a masszát, majd a lelógó bacont ráhajtjuk. Alufóliával letakarjuk,

a sütőben 30-40 percig pároljuk, majd levesszük a fóliát és pirulásig sütjük. Ezután sütőlemezre borítjuk és visszatesszük a sütőbe, hogy megpiruljon. Rövid ideig hűtjük, majd szeleteljük.

Pizzára feltétnek elég sok megmaradt ételmisszert rakhatunk, csak egy jó alaprecept szükséges hozzá.

Pizza alaprecept 2 pizzának

1,5 dkg élesztőt felfuttatunk ¼ liter langyos vízben. Hozzáadjuk 40dkg lisztet, 1 teáskanál sót és jól összedolgozzuk. 3 evőkanál olajat ráöntünk és összegyúrjuk. Fél órát pihentetjük. Ketté vesszük a tésztát. Egyenként formára húzzuk és 225 fokra előmelegített sütőben 20 percig sütjük.

Tészták



Vendégváró Party

puffancsok

Jön a karácsonyi szezon, gyakran kell valami gyors vendégvárót készíteni. Ezek a falatkák rengeteg féle képpen megtölthetők, és szinte minden maradék zöldséget, füstölt árut és sajtot fel lehet hozzá használni. Én most 2 féle töltelékkel írom le, de tetszés szerinti zöldségekre módosíthatók a receptek.

Hozzávalók:

2 zacskó vajas tészta (aki szeretné, elkészítheti maga, de én egy jó minőségű boltit vettem, ami nem tartalmazott semmilyen adalékanyagot, mert a gyorsaság volt a cél)

kb. 20 dkg keményebb típusú sajt lereszelve (Eidami, trappista, füstölt, bármilyen fűszeres sajt)

1 csomag pick stick kolbász, de sima kolbász is lehet, csak apróra kell vágni, illetve akár maradék sonka, szalámi (én csípőssel készítettem)

5 szem gomba

1 szál hagyma

1 negyed kápia, vagy kaliforniai paprika

2 db tojás

1 ek zabliszt vagy útifűmaghéj sűrítéshez (vagy bármilyen sűrítő, amitől a tojás nem lesz olyan folyós)

só, bors, szerecsendió, majoránna
szezámmag a szóráshoz

A tésztát letekerjük és egy deszkán egyenlő kockákra vágjuk. Én kb. 5 cm szélesre osztottam.

Kolbászos füstölt sajtos puffancs

A felkarikázott kolbászból 2 kis karikát bele teszünk minden tésztakockába, majd a reszelt sajtból veszünk egy csipetet, és megtöltjük vele az első tésztakockát. Minden oldalát felhajtjuk és próbáljuk úgy összenyomni, hogy az olvadt sajt majd ne jöjjön ki belőle. Zsírpa-

pírral bélelt lapos tepsibe rakjuk. A többi tésztakockát is megtöltjük, míg el nem fogynak. A tepsiben lévő puffancsokat megkenjük tojásfehérjével, és forró sütőben kb. 15 perc alatt ropogósra sütjük.

Gombás puffancsok

A hagymát felkarikázzuk és egy serpenyőben kicsi olajon megpirítjuk. Közben a gombákat megpucoljuk és a lehető legapróbbra kockázzuk. (Ez fontos, mert ha túl nagyok, nehéz lesz megtölteni a tésztát). Mehet a hagyma mellé a serpenyőbe. Sózzuk, borsozzuk, és várjuk, hogy kiengedje a levét. A negyed paprikát szintén apró kockákra vágjuk, és a serpenyőbe tesszük. Újra picit sózzuk, borsozzuk, majd beletesszük a szerezsendiót, és a majoránát. Megvárjuk, míg a gomba leve elpárolog, majd kis tálban hagyjuk kihűlni. Az egyik tojást fel-törjük, sózzuk, és villával felverjük, majd bele keverjük a kihűlt gombás raguba. Hogy picit sűrűbb legyen, kis zablisztet vagy útifűmaghéjat keverjünk bele.

A másik csomag tésztát az előzőhöz hasonlóan felkockázzuk, majd kis kanállal bele töltjük a tésztába a gombás tojásos töltelékkel. Nem baj, ha nem tökéletesek a puffancsok, a sütőben a tojás megsül, így összetartja majd a tésztát. A tepsiben lévő puffancsokat megkenjük tojásfehérjével, majd megszórjuk a tetejüket szezámmaggal, és forró sütőben kb. 15 perc alatt ropogósra sütjük.

Ebben a receptben elég sok alapanyag lehet megmaradt ételből. A csirke elhagyható, vagy csak kicserélhető akár megpirított kockázott gépsonkára, kolbászra. Ha tészta maradt meg pl. pörkölt mellől, az is újra hasznosítható ebben a formában.



Megmaradt palacsinta



Ha előfordulna olyan, hogy nem fogy el a palacsinta, készíthetünk belőle rakott palacsintát. A palacsintákat rakjuk tűzálló tálba úgy, hogy a palacsinták közé rakjunk töltelékkel, pl. cukros

diót, cukros mákot vagy lekvárt. Felül palacsinta legyen. Forró sütőben, 10-15 percig pirítjuk. Borítsuk ki, a tetejét meghintjük porcukorral, szeletekre vágva kínáljuk.

Tészták

Imádom a tésztákat, mert millió változatban elkészíthetők, gyorsan megvannak és nagyon finomak. Nem utolsó sorban pedig mindig passzol hozzájuk egy pohár jóféle fehérbor. Hát kell ennél több egy vasárnapi ebédhez?

Készíthetünk hozzá különböző szószokat megmaradt alapanyagokból. Ez a recept is egy ilyen csodás tészta lett, ami azért is különleges, mert vegetáriánus változatban is megállja a helyét, csak ki kell hagyni a hozzávalók listájáról a bacont és a csirkét. Ezek nélkül is nagyon finom lesz!

Csirkés csicseris farfalle aszalt paradicsommal

Hozzávalók:

20 dkg farfalle tészta

30 dkg csirkemell

10 dkg bacon

1 kis doboz csicseriborsó konzerv (ha nincs akkor kukorica vagy zöldborsó is lehet)

fél doboz aszalt paradicsom (olajban) parmezán (vagy egyéb kemény reszelhető sajt)

1 fej hagyma

1 gerezd fokhagyma

2 evőkanál paradicsom (hámozott felezett)

1 fél kaliforniai paprika
só, bors, római kömény

ízlés szerint csípőspaprikakrém

A húst és a bacont felkockázzuk. A szalonnát kicsi zsiradékon elkezdjük pirítani. A többi hozzávalót is felaprítjuk. Ha a szalonna megpirult, hozzáadjuk a hagymát és hagyjuk üvegesre pirulni, utána a felaprított fokhagyma is belemehet. A római köményt is a zsiradékra tesszük, átkeverjük, a felaprított csirkemellet is hozzáadjuk. Sózzuk, borsozzuk, majd azt is lepirítjuk. A kaliforniai paprikát, aszalt paradicsomot és a csicseriborsót a csirke mellé adjuk. Végül beletesszük a 2 kanál paradicsomot, és a csípőspaprikakrémet. 1 dl folyadékkal felöntjük, majd lefedve kis lángon néhány perc alatt készre pároljuk. A kifőtt tésztára szedve tálaljuk, tetejére sajtot szórunk.

Tojás

Főtt tojás – Tojáskrém

A tojásokat megtisztítjuk és nagy lyukú reszelőn lereszeljük. Hozzáadunk mustárt, vajat, sót, borsot és apróra vágott zöldfűszert. Jól összekeverjük, krémes állagú masszát kapunk. Kenhetjük piritósra, de mártogatósként is kiváló.

Tojásfehérje – Habcsókot

2 tojásfehérjéhez 10 dkg porcukor szükséges. A sütőt 180 fokra előmelegítjük. A tojásfehérjéket felferjük, majd belekeverjük a cukor felét. Tovább verjük és belekeverjük a cukor másik felét. Sűrű masszát készítünk, amit egy habzsákba töltünk, de kis kanállal is szaggathatunk halmokat. Egy tepsit kibélelünk sütőpapírral és

ráhelyezzük a halmocskákat vagy a habzsákból nyomjuk ki. A sütőben 10 percig sütjük, majd további 10 percig kikapcsolt sütőben szárítjuk.

Panírozásból megmaradt tojás – Falatkák

A tojáshoz öntsünk egy kevés tejet, a megmaradt zsemlemorzsát (annyit, hogy még kavargatható legyen villával), fűszerezzük be, rakhatunk bele apróra vágott zöldségeket is vagy reszelt sajtot, de magában is finom. Kisütjük a rántott hús vagy zöldségek után. Figyeljünk arra, hogy egy kicsit megdagad. Vigyázzunk, mert nagyon gyorsan megsül.

Zöldség, gyümölcs



Zöldségek, gyümölcsök

Citrom

Amikor egy süteménybe egy citrom levét kell tennünk, reszeljük le előtte a héját és fagyasztjuk le vagy szárítsuk meg - más finomságokhoz éppen a külsejére van szükségünk.

Túlérett banán

Egy banánt villával összetörünk, hozzáütünk egy tojást, ízlés szerint kókuszreszeléket, mazsolát, esetleg egy kevés zabpehelyt. Serpenyőben kevés olajat melegítünk. Kanállal halmocskákat rakunk a masszából, kicsit lelapítjuk és mindkét oldalát megsütjük.

Ütődött zöldségek és bebarlott gyümölcsök

Készíthetünk belőlük turmixokat, smoothiekat.

Megmaradt zeller Zellergolyók

Ha nyers a zeller: a zellert és vöröshagymát kockára vágjuk, sózzuk, puhára főzzük.

Ha a levesből maradt, akkor csak a hagymát főzzük, majd összekeverjük és krémesre turmixoljuk. Víz hozzáadásával mártás sűrűségűre főzzük. Fokhagymával és kaporral (helyette-

síthető) ízesítjük. Kis gombócokat formázunk, sütőlemezre tesszük és picit meglocsoljuk olívaolajjal, sütjük.

Zellerpüré

Ha megmaradt a nyers zeller, megpucoljuk, kockára vágjuk és tej-tejszín keverékében megfőzzük, sózzuk. Amikor megfőtt, leszűrjük, a levét félretesszük. A zellert turmixoljuk, hozzáadunk vajot, sajtot. Ha sűrű lenne, használjuk a leszűrt főzőlevet. Ízlés szerint sózzuk.

Hamis csipkebogyó lekvár

Csipkebogyó húsból teát készítünk, általában éjszakára áztatjuk 10-12 órán át. Reggel leszűrjük. Az áztatmányt nem dobjuk ki, hanem át-paszírozzuk és mézet teszünk hozzá. Reggelire kínáljuk, olyan, mintha csipkebogyó lekvárt ennénk.

Petrezselyem zöld

Ha a petrezselyem zöldjét nem használtuk el, más után fagyasztható, illetve papírlapra kiterítve néhány nap alatt megszárad és szárítva is felhasználhatjuk levesekbe, vagy köretek ízesítésére.

Bazsalikom

Ha csokorban vesszük a bazsalikomot és túl sok, készíthetünk belőle pestót, ami hűtőben tárolva sokáig eláll. Tésztákhoz szószalapként jól használható.

Pesto:

A bazsalikom leveleit megmossuk, megszárazítjuk. Először a meghámozott fokhagymát és a fenyőmagot összepépesítjük. Majd hozzáadjuk a bazsalikomlevelet, a sót, parmezán sajtot és folyamatosan csurgatva az olívaolajat. Ha túl sűrű, egy kevés meleg vízzel hígítható.

Megmaradt nyers vagy főtt zöldség

Turmixoljuk le zöldséglének a nyers zöldséget, vagy ha megfőtt zöldség maradt meg, készítsünk belőle szószot és tegyük tésztára. Ekkor tegyük bele tejszínt, vajot és ízesítsük.

Fáradt olaj mentesen!

Zsiradékmentes hasábburgonya, chips

A darabolt zöldségeket sütőpapírral bélelt tepsi-re helyezzük, mennyiségtől függően meghintjük egy kevés olívaolajjal, ízlés szerint fűszerezünk (só, bors, fokhagymapor, zöldfűszer, curry). Összerázzuk, hogy a zsiradék és a fűszer egyenletesen el legyen osztva. Előmelegített sütőben, 200 fokon addig sütjük, amíg el nem

kezd ropogóssá válni. A végén kb. 5 percet légkeveréssel is sütjük, így lesz igazán ropogós. Odafigyelve, alacsonyabb hőmérsékleten zsiradék nélkül is készíthető, de ez a verzió könnyebben megég. Burgonya, édesburgonya, cékla és zeller is kiváló választás lehet.

Nyalánkságok



Megmaradt csoki mikulás/nyuszi

Bagolyropogós

Megolvasztjuk a csokifigurákat vajjal, beleszórjuk a natúr kukoricapehelyt. Addig kevergetjük, amíg mindenhol bevonja a csoki a kukoricapehelyt. Egy tálcára alufóliát vagy sütőpapírt teszünk, és kiskanállal erre halmozzuk a csokis kukoricapehely halmocskákat. Hűtőbe tesszük és megdermesztjük. Ezután leszedjük a fóliáról vagy sütőpapírról, kis tálkába rakjuk és így biztosan elfogy a csokifigura.

Kandírozott citromhéj/narancshéj

A citrom/narancs héján ejtsünk hosszában kb. 40 percig. Szűrjük le és még melegen forgassuk kristálycukorba. (2-3 narancshoz/citromhoz 40dkg cukor és 250-300ml víz). Sütibe ízesítőként vagy önmagában fogyasztva is finom. Sokáig eláll, ha nem esszük meg azonnal.

Praktikák

A megmaradt fekete teával batikolhatunk.

A kifacsart citrom kiváló bőrápoló illetve tisztító a körmökre.

A zöldtea kiáztatás után a szemek alá vagy arcra kiváló bőrfrissítőnek.

A tészta főzővizét használjuk fel szósz készítéséhez.

A hagyma héját felhasználhatjuk tea készítésére, nagyon egészséges. Tegyük a megtisztított hagymahéjat egy teáskancsóba, öntsük le forró vízzel és hagyjuk 15 percig állni. Szűrjük le és már ihatjuk is, méregtelenítő hatása van. Ha nem szeretnéd meginni, felhasználhatod a leszűrt levét főzéshez, pl. zöldségek, húsok párolásához is.

Ha a zöldfűszereink sárgulni kezdenek, ne dobjuk ki. Keverjük össze olívaolajjal és tegyük jégkockatartóba, fagyasszuk le. Főzéshez felhasználhatjuk.

Európai Hulladékcsökkentési Hét 2020

Készítette: Semmelweis Egyetem Egészségügyi Menedzserképző Központ