

BRÖD



KRUTONGER

Skär brödet i tärningar
Krydda med tex.salladskrydda/örtsalt
ringla rapsolja över och blanda runt.
Grädda i 3x8min och blanda runt
låt dem bli torra och knapriga

MAL TILL MJÖL

Mixa brödsivor i matberedaren tills
det blir finsmuligt. Låt gärna brödet
ha torkat lite. Du kan sila smulorna
om du vill dela på finmalet och
grövre malet.
Perfekt mjöl att baka nytt bröd på då
smaker och jäst redan finns



BLÖTLÄGG

Skär ditt gamla bröd i mindre bitar
Blötlägg i vatten så brödet löser upp
sig.
Detta är bra att ha som degspad när
du bakar nytt bröd.
Perfekt då smaker och jäst redan
finns

FATTIGMANS PARMESAN

Ta torkat bröd och mixa i
matberedare till fint smul.
Fräs hackad vitlök, timjan i olja
stek med brödsulorna och bryn tills
de fått fin färg. Blir som strössel till
pastarätten, salladsbordet eller att
panera med

FRUKT

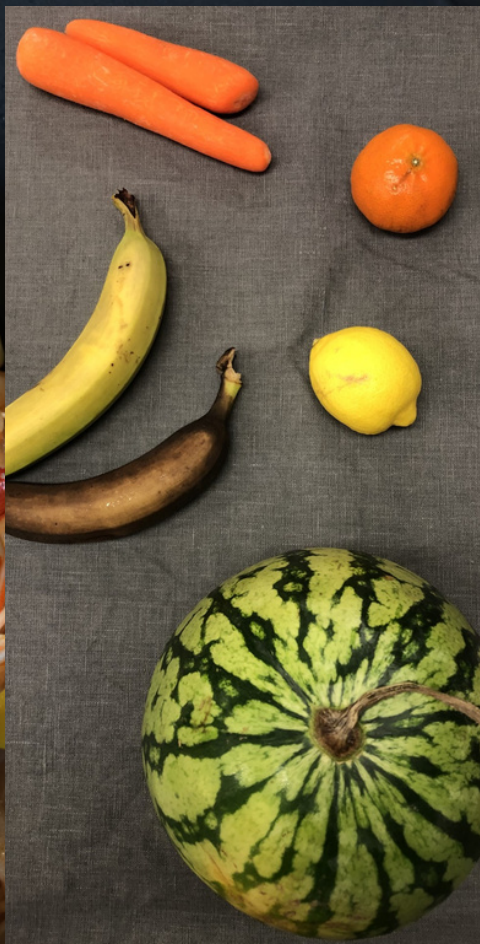


SMOOTHIE

När frukten har fått fallskador eller blivit "trötta", dela dem i bitar, mixa med yoghurt och mjölk till en smoothie. Bananer med brunt skal är perfekt för att få fram det söta.

FRUKTMOS

När du får fallfrukt eller frukter med skönhetsfel är det enkelt att koka mos. Dela frukten i bitar och koka allt med lite vatten och en uns socker. Mixa för att sedan sila i en sil. Du kan koka med kärnhus och skal, det ger bra smak och vitaminer.



FRUKTSALLAD

Har du frukt som fått små skönhetsfläckar eller blivit lite "trötta" Skär i bitar och blanda till en fruktsallad. Du kan med fördel även strimla ner vitkål eller lite morot i fruktsalladen. Servera med en klick yoghurt.

FRUKTVATTEN

Om det ligger ett halvt äpple kvar som blivit brunt, en snutt citron, vissen mynta, bär osv. Lägg dem i en kanna och häll på vatten. Jättegott som måltidsdryck!

GRÖT



BAKA BRÖD

Gröt som blivit över är superbra att tillsätta i degspadet för brödbaket. Brödet blir saftigt och gott.

GRÖTPLÄTTAR

Har du gröt över så tillsätt ägg, mjöl och mjölk och stek våfflor eller plättar.

Om du vill ha matigare biffar kan du tillsätta, riven ost, riven potatis, kryddor och forma till biffar. Här kan du smaksätta efter humör.

GRÖT I FRUTTI

Lite gröt över?

Lägg i en liten burk, toppa med sylt eller bär och ät kall till mellis.

Om du vill lyxa kan du blanda i kokos, russin, ingefära, kanel osv för just din smak.

PUDDING

Blanda äggstanning i den överblivna gröten och lägg i en smord form.

Grädda i ugnen 175grader tills puddingen har stelnat

Servera med kokta bär eller fruktmos

POTATIS



SMASHED POTATO

Gårdagens potatis med skal.

Tryck till den med undersidan på ett glas så den spricker. Ringla över rapsolja, salt, peppar och stek i ugn 200grader i 10min

Gott som munsbit eller till måltid.

Du kan toppa med creme fraiche, dill och kaviar.

SOM BINDEMEDEL

Om du har kokt skalad potatis över kan du riva den grovt och tillsätta i köttfärssmet för att få ett bindemedel.

Till köttfärslimpan, köttbullarna eller pannbiffen.

STEKT POTATIS

Potatis som blivit över är perfekt att dela i mindre bitar och steka i stekpannan.

Du kan servera den som stekt potatis till måltid eller använda till en pytt i panna

SOPPA

Ta potatisen som du fått över och koka en god soppa. Antingen med purjolök så blir det potais & purjolökssoppa. Eller med grönsaker eller färs.

Soppan blir matig och krämig när den innehåller potatis.

