Wykorzystując resztki, oszczędzamy czas

Zamiast wyrzucać resztki, które zostały z obiadu, zastanówmy się jakie danie możemy jeszcze z nich przygotować.

Oto kilka pomysłów, jak z jednego dania przygotować kilka innych – z czasem odkryjemy jeszcze więcej sposobów.

Nie tylko pieczeń
Tradycyjna pieczeń daje dużo rożnych możliwości. Najprościej wykorzystać resztki pieczonego mięsa jako dodatek do kanapek lub sałatek. Zmniejszymy w ten sposób ilość słonych wędlin w diecie. Niewielki kawałek kurczaka można wykorzystać w risotto. Po obraniu tuszy z mięsa, można z niej ugotować na wolnym ogniu, wraz z warzywami i przyprawami, wywar na zupę albo użyć mięsa do przyrządzenia dania jednogarnkowego. Resztki jagnięciny nadają się na pyszne curry. Z resztek mięsa wołowego z dodatkiem puszki pomidorów i fasoli kidney otrzymamy chili con
carne. Można również przygotować kotleciki – rozdrobnić mięso, obtoczyć w jajku i bułce tartej, posmarować odrobiną oliwy z oliwek i usmażyć na patelni grillowej.

Resztki w nowej odsłonie
Resztki risotta skropione odrobina soku z cytryny albo octu balsamicznego, z dodatkiem warzyw lub gotowanego mięsa, to smaczny lunch, który możemy zabrać do pracy.

Zupy i gulasze
Dowolna zupa z kawałkami warzyw starczy na dwa dni; można też na drugi dzień zrobić z niej gulasz: dodać kaszy (np. jęczmiennej, perłowej lub orkiszowej), trochę świeżych zielonych liści (szpinaku lub drobno poszatkowanej kapusty) i/lub świeżych ziół, skropić oliwą z oliwek i podać ze startym parmezanem jako warzywny gulasz. Aby danie było bardziej

sycące, można dodać gotowane mięso lub soję (dla wegetarian).

Ten sam główny składnik, a inne danie

Ugotować duży garnek gulaszu i podać z ziemniaczanym purée i kapustą. Resztki gulaszu zamrozić i kiedy będzie potrzeba, podać w postaci zapiekanki z przyrumienionym ciastem na wierzchu. Resztki ziemniaków i kapusty można dodać do zupy lub wymieszać i użyć do przełożenia zapiekanki rybnej czy mięsnej.

Różne potrawy z tych samych składników

Wykorzystując mielone mięso i kilka produktów z kuchennej szafki, można przygotować następujące dania: Wymieszać mięso mielone z posiekaną cebulą, pietruszką, żółtkami jajka, dodać ziół, przypraw i pieprzu. Z połowy ulepić kotleciki, usmażyć lub ugrillować i podawać z warzywami na gorąco albo sałatką w pełnoziarnistej bułce, z warzywami w occie na przystawkę. Z reszty mięsa ulepić klopsiki i udusić na wolnym ogniu w sosie pomidorowym przygotowanym z lekko podsmażonej na oliwie z oliwek cebuli z czosnkiem oraz pomidorów z puszki. Przechowywać klopsiki w lodówce lub zamrozić wraz z sosem. Podawać z makaronem.

Przygotować z mięsa mielonego sos bolognese. Podać połowę ze spaghetti na obiad, a resztę wykorzystać do lasagne i zaserwować ze świeżą zieloną sałatą następnego dnia.

Inny pomysł: dodać do połowy sosu odrobinę cynamonu, a następnie upiec przekrojone na pół bakłażany (30 minut w rozgrzanym piekarniku). Nadziać je mięsem i zapiekać pod przykryciem 10 minut, aż bakłażan zrobi się bardzo miękki, a nadzienie zacznie wrzeć.

Fot. Adobe Stock