Upcycling af madspild: Lækre rester

Tips og tricks til at reducere madspild

Er du træt af at smide rester ud? Med lidt kreativitet og nogle smarte tips kan du forvandle disse overskydende ingredienser til lækre måltider og snacks. Her er nogle innovative måder at få mest muligt ud af dine rester på, præsenteret af InvoqChef Sébastien Monjoin.

HOUNÖ

Tips and Tricks to Reduce Food Waste

Blomkålsblade og -stokke
Smid ikke de blomkålsblade og -stokke ud! I stedet kan du stege dem med lidt krydderier og bruge dem som en lækker tilføjelse til salater eller varme retter. På samme måde kan broccoli-stokke med deres smukke blade genbruges på samme måde.

Udvid dine kødretter med rester
Stræk dine kødretter længere ved at inkludere rester af kogte kartofler, revne gulerødder eller bønner/linser. Dette tilføjer ikke kun fugt og smag, men det får også dit kød til at række længere. Derudover kan tørt brød blive genoplivet ved at blive gennemblødt før brug eller tørret til rasp.

Gulerodshummus
Forny slatne gulerødder ved at bage dem og blende dem til en cremet hummus. Det er en enkel, men lækker måde at give nye liv til overskydende grøntsager.

Alsidige cremer og hummus
Rester af bønner og linser kan nemt blendes med vand og olie for at skabe lækre cremer. Tilsæt tahin og hvidløg for en klassisk hummus-smag eller bland persille og feta i for et unikt twist. Brug disse cremer som lækker dip eller til at smøre i sandwich og wraps.

Brød og bagning
- Blød brødrester op i vand og inkorporer dem i frisk brøddej for en lækker og svampet struktur.
- Udnyt slatter og udløbet surmælksprodukter i brødopskrifter.
- Revne gulerødder, squash osv. fra buffeter kan tilsættes brøddej, da de bliver varmebehandlet under bagning.
- Genbrug brødrester til croutoner, chips, rasp eller til salater som panzanella.
- Rugbrød kan forvandles til lækre retter som øllebrød, rugbrødschips/stænger eller ymerdrys (rugbrødsbrødkrummer blandet med sukker og kanel).

Konservering
- **Syltning:** Hvis du har overskydende agurker, rødbeder, gulerødder eller fennikel, kan du overveje at sylte dem. Disse syrlige godbidder kan løfte en buffet eller tilføje kant til salater. Gem syltelage til fremtidige sylteprojekter.
- **Grillede grøntsager i olie:** Bevar grøntsager ved at grille dem og opbevare dem i olie. Denne metode, der er populær i italiensk madlavning, er perfekt til grøntsager som svampe, squash og aubergine. Brug en neutral olie og tilsæt dine foretrukne krydderier for ekstra smag. Sørg for at bruge tørrede krydderurter for at forhindre forringelse.
- **Æblecidereddike:** Gem kernehuse fra når du laver æblemos og dæk dem med æblecidereddike. Efter en måned har du hjemmelavet æblecidereddike perfekt til dressinger og marinader.

Tidløse klassikere
- **Trøfler/romkugler:** Gem kagerester i fryseren, og når du har nok, kan du forvandle dem til overdådige trøfler.
- **Kødrester:** Skær rester af kød i terninger og frys dem ned til brug i biksemad.

Urter/stilke og porretoppe
Forny visne urter ved at blende dem med olie for at skabe urteolie eller smagfuld urtemayonnaise. De grove og ikke så brugbare dele af porretoppe kan også bruges på samme måde.

Grøntsagsfond
Brug rester af grøntsager til at lave smagfuld fond. Lav en stor portion og frys den ned til senere brug, men vær opmærksom på at bruge for mange rodfrugter, da de indeholder mange sukkerstoffer og kan gøre fonden alt for sød.

Osterester
Overskydende ost kan genbruges til pesto, rives til pizza toppings eller gratinering. De kan også fryses ned til senere brug.

Få det bedste ud af dine rester og reducer madspildet.

Citrusfrugter

- Infusér vand med skiver af citrusfrugter til møder eller buffeter.
- Lav forfriskende limonade
- Kog ind til dejlig marmelade.
- Lav citrussukker eller salt.
- Brug citrusfrugter til at forhindre oxidation af grøntsager eller bevare deres lyse farver.

Tomater og peberfrugter

- Lav salsa eller chutney.
- Lav tomatmarmelade til osteborde eller som pålægsgarniture.
- Kog tomaterne til sauce eller ketchup og tilsæt evt. runkne æbler for sødme.
- Lav Romesco-dressing eller Haydari (feta creme med ristede peberfrugter).

Vær kreativ

- Gårsdagens pitabrød kan blive til mini-pizzaer.
- Overskydende kylling kan forvandles til kyllingesalat.
- Overvej at bruge forskellige proteiner som sandwichfyld: laksesalat, kyllingesalat, osv.
- Forvandl små rester til elegante appetizers. Bryd fisk i små stykker og server dem med mayonnaise, syltede agurker og urter og anret som kreative små stykker smørrebrød eller på ristet brød fra dagen før som bruschetta.

Ved at implementere disse tips og tricks kan du reducere madspild samtidig med at du skaber lækre måltider og snacks af dine rester. Vær kreativ i køkkenet og nyd tilfredsstillelsen ved at forvandle rester til kulinariske lækkerier!

Nyd madlavningen med Invoq!

> Genanvend mad, som ellers ville blive smidt ud. Vær en del af den cirkulære økonomi.

Bliv en del af vores InvoqChef-fællesskaber på Instagram og YouTube for mere inspiration, tips og opskrifter!