



RECEPTES

DE REAPROFITAMENT ALIMENTARI

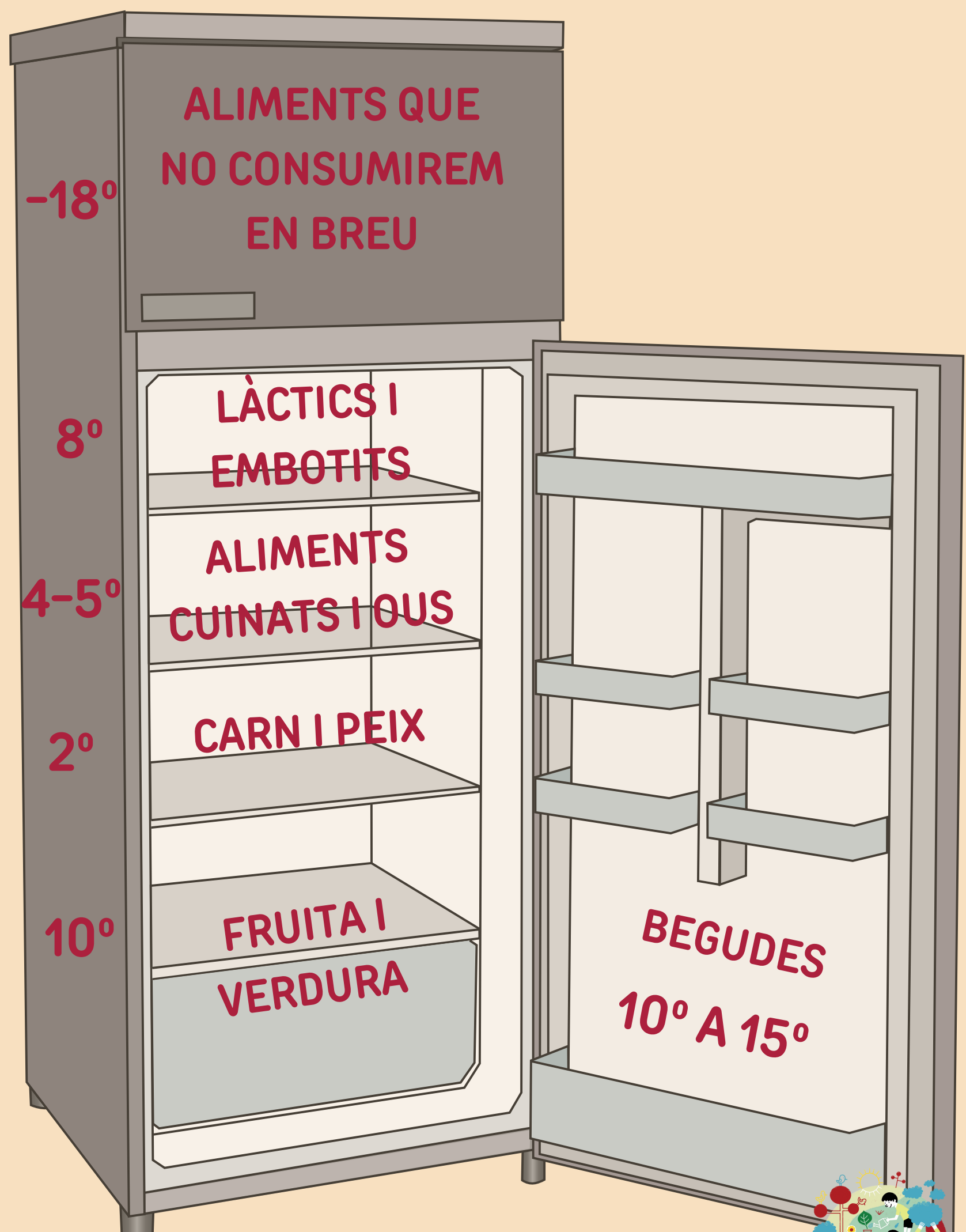
Aquest receptari proposa un seguit de receptes per aprendre a elaborar plats amb restes d'altres àpats, aliments que s'estan fent malbé i/o aprofitar parts d'aliments que habitualment desestimem.

*No es detallen quantitats, ja que, dependrà del que es tingui.

Consells previs

- Planificar bé la comprar i evitar comprar per impuls.
- Conservar correctament els aliments.
- Rotar els aliments emmagatzemats.
- Utilitzar el que tenim en comptes de comprar de nou.
- Cuinar la quantitat justa.
- Aprofitar el menjar sobrant per un altre dia o elaborar un nou plat.

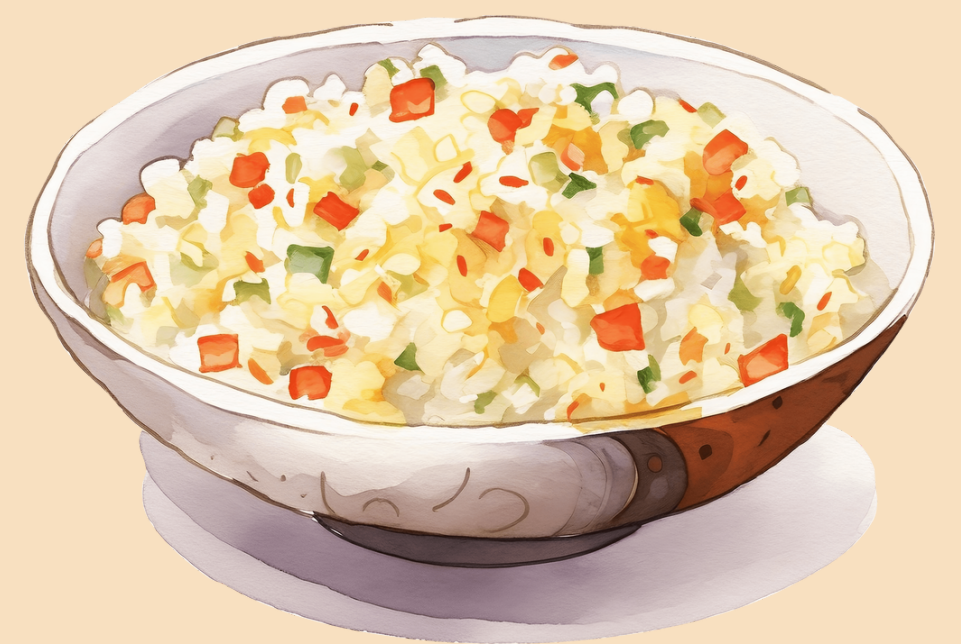
Com conservar aliments a la nevera



ARRÒS AMB VERDURES

Ingredients:

- Arròs
- Ceba
- All
- Oli
- Pebrot
- Pèsols
- Pastanaga
- Blat de moro
- Pebre, pebre vermell
- Comí, cúrcuma
- Col
- Coriandre



Passos:

1. Utilitzar l'arròs que ens hagi sobrat d'algun altre dia.
2. Fem un sofregit amb allò que tinguem per casa, que s'estigui fent malbé:
 - a. Agafa una paella, posem oli i sofregim la ceba i l'all
 - b. Afegim els vegetals que tinguem per casa, en aquest cas, hem fet servir col, pastanaga, pèsols i pebrot.
3. Afegim sal, comí, cúrcuma o les espècies que tinguem per casa.
4. Per acabar el plat podem afegir, si tenim, coriandre, a trossets petits.
5. Per finalitzar ho barregem amb l'arròs a la mateixa paella, i menjar!



PUDÍ DE PÀ SEC

Ingredients:

- 4 ous
- Mig llitre de llet o beguda vegetal
- Sucre
- Pa sec
- Fruits secs, xocolata, ralladura de (llimona) el que tinguem per casa



Passos:

1. Batre els 4 ous al bol on farem la mescla
2. Afegir el sucre (proporció 100gr x una barra de pa)
3. Trossejar el pa a trossets petits i afegir al bol.
4. Trossejar els fruits secs o el que li vulguem afegir i tirar al bol.
5. Mesclar tot i posar al motlle
6. Posar el motlle al microones i controlar fins que estigui fet (que ja no quedi líquid).



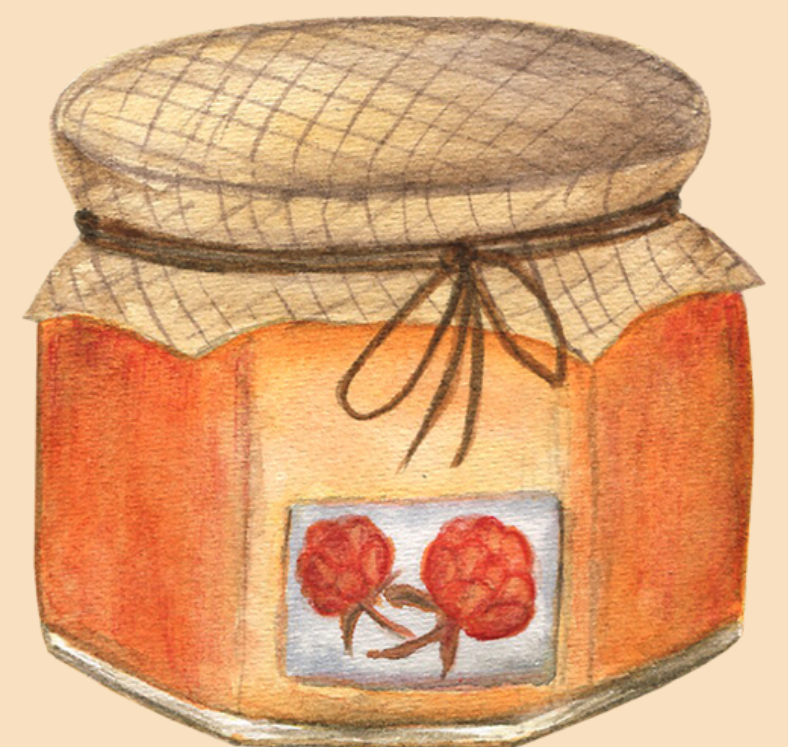
MELMELADA

Ingredients:

- Fruita que s'estigui fent malbé (taronges, prunes, préssecs, maduixes...)
- Sucre
- Pots de vidre amb tapa

Passos:

1. Rentar, pelar i tallar a trossets la fruita.
2. Afegir el sucre (meitat del pes de la fruita).
3. Coure la fruita a foc lent.
4. Passar-la per la batedora.
5. Posar-ho novament a foc lent 20 minuts més remenant de tant en tant perquè no s'enganxi.
6. Bullir tapes i pots durant 10 minuts.
7. Omplir els pots i tapar-los.
8. Posar els pots al bany maria durant 15 minuts i deixar que es refredi abans de guardar-los.



ENVINAGRAT



Ingredients:

- Hortalisses: alls, cebetes, cogombres, coliflor, pebrots, pastanaga...
- Mig got d'aigua
- Mig got de vinagre
- 1 cullerada de sucre
- 1 cullerada de sal



Passos:

1. Rentar hortalisses.
2. Trossejar el pa a trossets petits i afegir al bol.
3. Pelar (si cal) les hortalisses i tallar-les si són molt grans.
4. Posar-les en pots de vidre.
5. Cobrir-les amb vinagre, l'aigua, la sal i el sucre.
6. Deixar-les reposar entre una setmana i un mes, segons la grandària de l'hortalissa.



CREMES

Ingredients:

- Verdures que s'estiguin fent malbé
- Ceba/porro
- Patata
- Aigua o caldo de verdures
- Sal i oli d'oliva

Passos:

1. Rentar bé les verdures amb la pell (es pot aprofitar) i tallar-les a trossets.
2. Sofregir el porro o la ceba i les patates amb una mica d'oli a la mateixa olla.
3. Afegir la resta de verdures a l'olla i cobrir-ho amb aigua i deixar bullir.
4. Passar-ho per la batedora, que quedi tot ben triturat.
5. Afegir sal, oli i pebre al gust, i si es vol nou moscada.



HUMMUS



Ingredients:

- 2 caps d'all
- Cigrons cuits
- Suc de llimona
- 1/4 cullarada de comí
- Tahini (si no teniu no cal)
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre
- Verdures que tinguem



Passos:

1. Tallar els alls i mesclar tot a un bol (la llimona amb el suc de mitja està bé).
2. Passar per la batedora.
3. Es pot afegir qualsevol verdura a l'hummus o deixar-ho només amb els cigrons.
4. Rentar i tallar les verdures a bastonets per sucar l'hummus (pastanaga i cogombre per exemple).

PELLS DE PATATA I ALBERGÍNIA

Ingredients:

- Pells de patat o albergínia sobrants
- Sal
- Pebre
- Oli d'oliva



Passos:

1. Posar una paella al foc amb oli i quan sigui calent sofregir-hi les pells fins que quedin cruixents.
2. Treure-les de la paella i posar-les en un plat sobre paper eixugant.
3. Corregir de sal i pebre.



BATUTS I SORBETS DE FRUITA

Ingredients:

- Fruites diferents que tingueu a casa
- Llet semidesnatada o llet vegetal
- Canyella
- Mel (si es vol)

Passos:

1. Rentar o pelar les fruites i tallar-les.
2. Triturar-les a la batedora.
3. Afegir-hi la llet semidesnatada o la llet vegetal fins a tenir la textura desitjada.
4. Es pot afegir: galetes, iogurt, gelat, cacau, en pols...
5. També es poden fer de verdures.

