30 lat
Bank Żywności SOS
w Warszawie

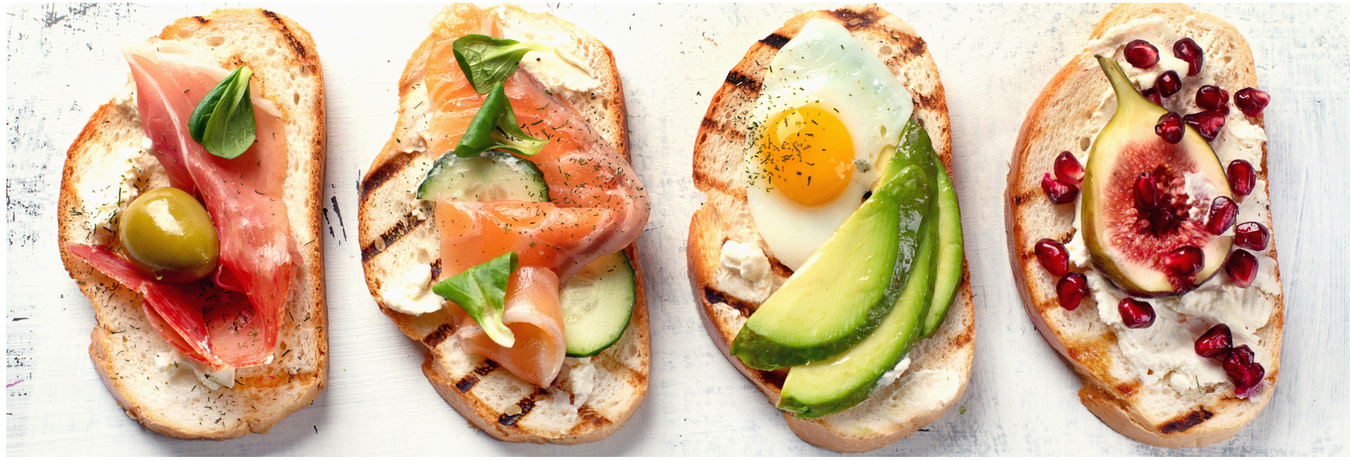
Jak wykorzystać resztki jedzenia?

Z resztek do rarytasów –
inspiracje i szybkie przepisy.

Bank Żywności SOS
w Warszawie

pieczywo

zamień w:



- grzanki
- tosty francuskie
- zagęstnik do zup
- panierkę
- zupę chlebową (np. serową; toskańską pomidorową)

Bank Żywności SOS
w Warszawie

ziemniaki

zamień w:

- kopytka
- zapiekankę
- kotleciki ziemniaczane
- sałatkę

Bank Żywności SOS
w Warszawie

ugotowane warzywa

zamień w:

- sałatkę jarzynową
- pasztet warzywny
- pastę kanapkową
- zapiekanki
- placuszki
- zupę krem

Bank Żywności SOS
w Warszawie

owoce

zamień w:

- mus owocowy
- kompot
- koktajl
- przetwory
- domowe żelki

Bank Żywności SOS
w Warszawie

ugotowane mięso

zamień w:

- pasztet drobiowo-warzywny
- potrawkę z kurczaka
- farsz do pierogów
- zapiekankę

Bank Żywności SOS
w Warszawie

ugotowane jajka

zamień w:

- pastę jajeczna
- sałatkę warzywną z dodatkiem jaj
- kotleciki

Bank Żywności SOS
w Warszawie

ciasto

zamień w:

- bajaderki

30 lat Bank Żywności SOS w Warszawie

SZAKSZUKA Z WARZYW RESZTKOWYCH

SKŁADNIKI:

- 2 cebule (mogą być lekko podsuszona)
- 4 ząbki czosnku
- 10 przejrzałych pomidorów
- 2 papryki (mogą być miękka)
- 2 starte marchewki
- 7 jajek
- pieczywo

INSTRUKCJE:

1. Cebulę pokrój w piórka, czosnek drobno posiekaj, podsmaż na patelni.
2. Dodaj pokrojoną paprykę i startą marchewkę, smaż kilka minut.
3. Dodaj pomidory i przyprawy, duś aż zgęstnieje.
4. Zrób wgłębienia i wbij jajka. Przykryj i smaż do ścięcia białek.
5. Posyp ziołami, podawaj z pieczywem (np. czerstwym grzankami z patelni).

ZIELONE NALEŚNIKI Z WARZYWAMI

SKŁADNIKI:

- 3 średnie jajka
- 2 szkl. mąki pszennej
- 100 g świeżego szpinaku baby
- 1 szkl. wody
- 1 szkl. mleka
- 2 łyżki oleju

INSTRUKCJE:

1. Zblenduj składniki na ciasto i smaż cienkie naleśniki.
2. Pokrój warzywa w cienkie paski, podsmaż na oleju z przyprawami.
3. Wymieszaj składniki sosu.
4. Na każdy naleśnik nałóż farsz, polej sosem i zwiń w rulon lub kopertę.

30 lat Bank Żywności SOS w Warszawie

ROLLSY Z PAPIERU RYŻOWEGO I WARZYWAMI

SKŁADNIKI:

- **p**apier ryżowy
- marchew,
- ogórek,
- papryka,
- sałata,
- rzodkiewka, liście rzodkiewki*

Sos orzechowy:

- 2 łyżki masła orzechowego
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżka miodu
- odrobina wody

INSTRUKCJE:

1. Warzywa pokrój w cienkie słupki.
2. Papier ryżowy mocz przez 15 sekund w letniej wodzie.
3. Układaj nadzienie i zwijaj jak gołąbki.
4. Zmieszaj składniki sosu – podawaj rollsy jako przystawkę.

MUFFINKI JAJECZNE Z RESZTEK

SKŁADNIKI:

- mały brokuł (lub inne warzywa np. pomarszczona papryka)
- 3 jajka
- 1/2 ząbka czosnku
- sól i pieprz

- 4 plasterki szynki (lub co zostało w lodówce)
- 50 g sera żółtego startego
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku

INSTRUKCJE:

1. Do wrzącej wody włóż brokuła. Gotuj przez 3 minuty, wyjmij i pokroj na małe kawałki.
2. Piekarnik nagrzej do 180 stopni C.
3. W misce roztrzep jajka z dodatkiem czosnku, soli i pieprzu.
4. Dodaj brokuły, pokrojoną w kosteczkę szynkę, starty ser oraz szczypiorek. Składniki wymieszaj łyżką.
5. Sześć foremek silikonowych natłuścić oliwą lub masłem, napełnić masą i wstawić do piekarnika. Piec przez ok. 20 minut.

30 lat Bank Żywności SOS w Warszawie

MIĘKKIE OWOCE POD KRUSZONKĄ

SKŁADNIKI:

- 500g owoców (nieidealne maliny, jabłka, borówki itp).
- 2 szkl. płatków owsianych
- sok z cytryny
- 5 łyżek masła
- 8 łyżek miodu
- ew.gorzka czekolada

INSTRUKCJE:

1. Nagrzej piekarnik do 200st.
2. Owoce przełóż do naczynia żaroodpornego i polej 3 łyżkami miodu.
3. Płatki owsiane przełóż do blendera, dodaj 5 łyżek masła, 5 łyżek miodu i sok z cytryny. Zmiksuj delikatnie, by płatki połączyły się z dodatkami.
4. Posyp owoce kruszonką.
5. Wstaw naczynie do piekarnika i zapiekaj przez 25 min.
6. Można podawać z gorzką czekolada.

MUFFINKI Z CZEKOLADĄ

SKŁADNIKI:

- 1 dojrzały banan (może być z plamkami)
- 1 jajko
- 1/2 szklanki mleka
- 1/3 szklanki oleju
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1/2 szklanki cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 50 g posiekanej gorzkiej czekolady

INSTRUKCJE:

1. W misce rozgnieć banana, dodaj mokre składniki.
2. Dosyp suche i wymieszaj tylko do połączenia.
3. Dodaj czekoladę, przełóż do foremek.
4. Piecz 20–25 minut w 180°C.