










## CONSELL GENER 2021

### CUINA D'APROFITAMENT O "TRASHCOOKING"

Aquest mes de gener, us donaré alguns consell i idees per treure el màxim partit als aliments i que aquest no acabin a les escombraries.

<b>PA DUR</b>	Torrat i fer uns "crostonets" ( i afegir a un puré, una amanida). <b>Triturat per fer pa ratllat.</b>	
<b>HAS BULLIT, MASSA PASTA, ARRÓS, QUINOA...</b>	Guardar-ho en un recipient a la nevera, i l'endemà barrejar-ho amb unes llegums, afegir en una amanida o com a guarnició d'una carn o un peix.	
<b>VERDURES, HORTALISSES I LLEGUMS</b>	Transformar-se en un puré. Amb les pells de la patata les fregim amb abundant oli queden uns xips molt cruixents. Amb les pells del carabassó si les tallem en fines tires les podem saltar amb all, oli i sal. Els troncs del bròquil, bledes i espinacs els fem coure uns minuts prèviament i saltar-los en la paella juntament amb espècies o alls, oli i sal. Els tomàquets massa tous, podem afegir-los a un saltat de verdures o per fer un sofregit. Les sobres de la samfaina podem fer uns ous amb samfaina, farcir unes crestes casolanes, com a salsa per a uns espaguetis...	 
<b>FRUITA</b>	Pot convertir-se en una macedònia, batut, compota o fer mermelada.	
<b>POLLASTRE, CARN O PEIX</b>	Amb les sobres ja cuites podem fer unes croquetes, canelons o esmicolar-ho i posar-ho dins una sopa.	
<b>LLEGUMS</b>	Podem fer un hummus casolà. Condimentar uns cigrons al gust sal ,pebre vermell... i oli d'oliva, posar-los al forn 180°C uns 30 min, obtenint uns cigrons cruixents ideals per menjar-los com a snack saludable.	
<b>OUS</b>	A punt de caducar, els podem bullir i farcir-los de tonyina o ratllar-los damunt d'una amanida o una sopa, o preparar un deliciós pa de pessic.	