



UGE UDEN MADSPILD

 *madspild*

SKRIDT FOR SKRIDT



7 opskrifter til at
mindske madspild



**Tak for at tage del i vores uge uden madspild!
Hvert eneste lille skridt kan gøre en stor forskel
for vores planet.**

For at komme i gang har vi samlet 7 opskrifter,
der er designet til at hjælpe dig med at reducere
madspild derhjemme.

Opskrifterne er lavet med tanke på fleksibilitet,
så du kan bytte ingredienser ud, alt efter hvad du
har ved hånden - uanset om det er sæsonens
grøntsager, forskellige typer nødder eller andre
basisvarer fra køkkenskuffen.

Husk, at små skridt fører til store forandringer.
Sammen kan vi gøre en forskel - et måltid ad
gangen. Lad os gøre noget godt for planeten,
skridt for skridt.



FROKOST *wraps*

Leder du efter en nem og hurtig frokost?
Wraps er den perfekte løsning! De kan fyldes
med stort set alt, hvad du har ved hånden.



INGREDIENSER

- Wraps
- Rester fra dagen før, f.eks. kylling, falafel eller kød
- Pesto, hummus, mayonnaise eller anden dressing

Valgfrit: mozzarella eller revet ost for ekstra smag!

SÅDAN GØR DU

1. Skær dine rester i mindre stykker.
2. Varm wrappen på en pande.
3. Fyld wrappen med dine rester og dressing.
4. Fold wrappen sammen og nyd den til frokost!

smoothiebowl

MED GRÆSKAR

Skal du skære græskar i efteråret? Med denne nemme opskrift kan du få en lækker og nærende smoothiebowl, samtidig med at du redder kødet fra dit græskar fra at gå til spilde!



INGREDIENSER

- 1 dl. mælk eller plantedrik
- 125 g. kogt og afkølet græskar
- 1 banan, skåret i skiver
- 1 dadel uden kerner
- 1 tsk. kanel
- 2-3 isterninger

Forslag til toppings:

Peanut butter/mandelsmør
Græskarkerner
Nødder/frø
Bananskiver eller æbleskiver

SÅDAN GØR DU

1. Kom alle ingredienserne i en blender og blend ved høj hastighed.
2. Hæld det op i en skål og kom den i fryseren i 5 til 10 minutter. På den måde får den konsistens som frossen yoghurt.
3. Top smoothiebowlen med dine yndlingstoppings!

VEGETAR *Burger*

Har du lidt kartoffelmos til overs? Forvandl det til disse velsmagende vegetarburgere med grøntsagsrester. De kan tilpasses til det, du har i køleskabet og er en perfekt løsning til at få brugt dine rester.



INGREDIENSER

- 500 g. kartoffelmos-rester
- 150 g. bagte eller stuede grøntsager
- 3 æg
- 80 g. mel
- 100 g. brødkrummer
- Revet ost

SÅDAN GØR DU

1. Steg grøntsagerne på en pande, hvis de stadig er rå.
2. Bland alle ingredienserne sammen og tilføj krydderier.
3. Rul blandingen til kugler og form det til "bøffer".
4. Steg dem i olie eller smør.

gryderet

MED RESTER

Har du kogt for mange ris? Denne gryderet er en god backup-plan og kan laves i uendelig mange varianter. Brug opskriften som en guide og tilføj det kød og de grøntsager, du har til overs.



INGREDIENSER

- 3 spsk. smør
- 1 kyllingebryst eller vegetarisk alternativ
- 1/3 af et løg
- 1 fed hvidløg
- 1/2 tsk. chilipulver
- 1 tsk. paprika
- 200 ml kyllingefond
- Rester af ris
- 1 æg
- 1 dåse majs
- Hakket persille
- Revet parmesan

Tip: Du kan nemt gøre denne opskrift vegetarisk ved at erstatte kyllingen med et alternativ og bruge grøntsagsbouillon.

SÅDAN GØR DU

1. Smelt smørret på en pande ved middelhøj varme.
2. Skær kyllingebrystet i stykker og steg det til det er gennemstegt.
3. Hak løg, hvidløg og chili fint.
4. Steg løgene indtil de er bløde og tilsæt hvidløg, chili og paprika.
5. Tilsæt dine ris og bouillon og bring det i kog.
6. Tilsæt majs, parmesan, persille og æg og lad det simre. Tilsæt kyllingen og rør rundt indtil alt er godt opvarmet.
7. Smag til med salt og peber.

ramen

MED GRØNTSAGSRESTER

Med denne opskrift kan du sikre dig, at alle grøntsagsskræller bliver udnyttet fuldt ud. Tip: Har du ikke nok skræller til at lave en fond? Når du klargører grøntsager, så saml skrællerne og enderne i en ziploc-pose og opbevar dem i fryseren. Når du har en god mængde, kan du nemt lave en velsmagende ramen-middag.



INGREDIENSER

- Skræl og afskær fra grøntsager (1 frysepose fuld)
- Salt og peber
- Krydderier
- Ramen-nudler

Valgfrit:

Grillet kylling eller tofu
Forårsløg
Koriander
Sojasauce

SÅDAN GØR DU

1. Kom dine grøntsagsrester-og skræller i en gryde.
2. Fyld gryden med vand, så det lige dækker grøntsagerne. Tilsæt krydderier som sort peber, hele fed hvidløg, salt og paprika.
3. Bring det i kog og lad det derefter simre ved lav varme i 25-30 minutter.
4. Si boullonen over i en gryde.
5. Tilsæt nudlerne til den siede bouillon, og kog dem, indtil de er klar.
6. Tilsæt grøntsager eller protein efter smag.

restepesto

Med en pesto har du den perfekte, hurtige og nemme basis for et perfekt måltid. Det er nemt, alsidigt og det er absolut lækkert. Og endnu vigtigere: Det er den perfekte måde at bruge rester på.



INGREDIENSER

- Rester af salat eller krydderurter, f.eks. rucola, basilikum eller spinat
- Nødder, f.eks. pinjekerner, valnødder, cashew, mandler eller pistachenødder
- Revet parmesan
- Olivenolie
- Peber og salt

SÅDAN GØR DU

1. Kom alle ingredienser i en foodprocessor og blend ved lav hastighed i ca. 30-50 sekunder.
2. Tilføj evt. ekstra væske alt efter hvilken konsistens du ønsker.



grøntsagsgratin

Leder du efter en måde at få det bedste ud af sæsonens råvarer? Denne opskrift er nem at tilpasse, så du kan bruge alle de grøntsager, du har ved hånden. Læg blot dine yndlingsgrøntsager i lag, tilsæt en cremet sauce, og bag dem. Lækkert og bæredygtigt!



INGREDIENSER

- Sæsonens grøntsager
- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- 5 dl. mælk
- 1,5 dl. fløde
- Rester af ost, revet
- Krydderier efter eget valg
- Salt og peber

SÅDAN GØR DU

1. Forvarm din ovn på 200°C.
2. Skær dine grøntsager i tynde skiver (brug evt. et mandolinjern).
3. Gnid bunden af et fad med et fed hvidløg og tilsæt grøntsagsskiverne.
4. Bland mælk og fløde med salt, peber og krydderier efter eget valg og tilsæt blandingen til grøntsagerne.
5. Kom revet ost på toppen.
6. Bag den i ovnen i 45 min.