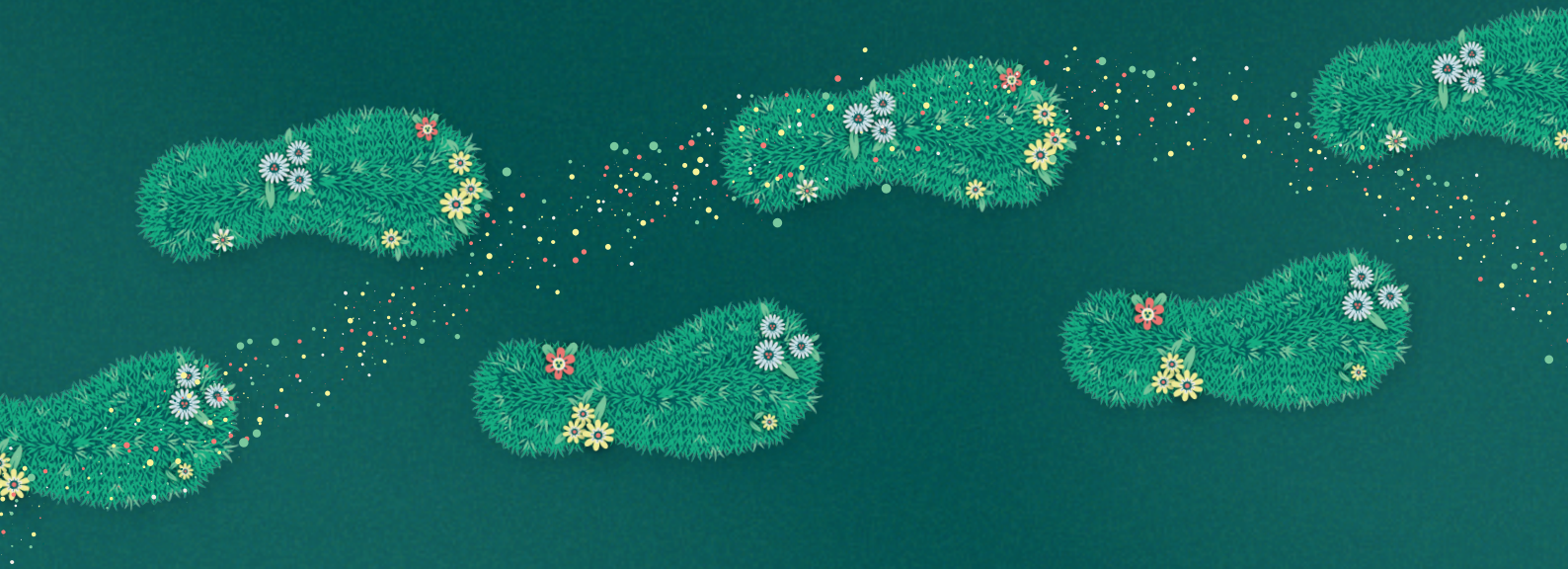




MATREDDERUKEN

steg for steg



7 oppskrifter for å
redusere matsvinn



**Tusen takk for at du er med på matredderuken.
Hvert lille steg du gjør for å redusere matsvinn
bidrar mer enn du tror.**

For å hjelpe deg i gang har vi samlet sammen syv allsidige oppskrifter som du kan la deg inspirere av hjemme på kjøkkenet. Oppskriftene er laget med tanke på at de skal være fleksible, og det er meningen at du skal kunne bytte ut enkelte ingredienser basert på hva du har liggende – enten det er sesongens grønnsaker, nøtter og tørrvarer eller andre basisvarer. Hver gang du bruker opp det du har liggende istedenfor å kjøpe noe nytt, tar du et viktig steg for å redusere matsvinn, og bidrar på den måten til å bevare ressurser og ta vare på miljøet.

Husk: Små steg kan skape store endringer. Sammen kan vi utgjøre en stor forskjell, ett måltid om gangen.



LUNSJ- wraps

En wrap er perfekt når du vil ha en rask og enkel lunsj. Og det beste av alt? De kan fylles med nær sagt hva som helst.



INGREDIENSER

- Wraps (tortilla, lompe eller lignende)
- Rester fra gårsdagens middag, f.eks. kylling eller falafel
- Pesto, hummus, majones eller annen saus

Valgfritt: Ost, for ekstra smak

DETTE GJØR DU

1. Del opp restene i små biter
2. Varm wrapen i en stekepanne
3. Fyll i med rester og saus etter eget valg
4. Brett sammen og pakk den i en matboks

SMOOTHIE BOWL MED *gresskar*

En viktig høstaktivitet for mange er å skjære ut gresskar. Med denne gode oppskriften for hånden er det bare å skjære i vei – for innmaten kommer du aldri til å kaste igjen.



INGREDIENSER

- 1 dl melk
- 1 dl kokt (og avkjølt) gresskarpuré
- 1 skivet banan (kan være fryst)
- 1 daddel, husk å ta ut steinen
- 1 ts kanel
- 2-3 isbiter

Forslag til topping:

Kremet peanøtt- eller mandelsmør
Gresskargranola
Gresskarkjerner
Nøtter eller frø
Frukt

DETTE GJØR DU

1. Ha ingrediensene i en blender og kjør på høy hastighet til du har en myk konsistens
2. Ha skålen i fryseren i 5-10 minutter. Det vil gi konsistens som frozen yoghurt
3. Topp med din egen favoritt-topping, og voilà – du er klar!

GRØNNSAKS- *burger*

Har du litt potetstappe til overs? Sammen med litt grønnsaksrester kan den forvandles til fantastiske veggisburgere.



INGREDIENSER

- 500 g rester av potetstappe
- 150 g rester av stekte eller kokte grønnsaker
- 3 egg
- 80 g mel
- 100 g brødsmler, eller oppmalt tørt brød
- Revet ost, etter smak

DETTE GJØR DU

1. Mos alle ingrediensene sammen i en bolle
2. Rull boller av blandingen, og form dem til burgere
3. Stek i olje eller smør

resterisgryte

Kokt for mye ris? Her har du din perfekte backup-plan som du kan tilpasse til det uendelige. Bruk oppskriften som en guide, men her gjelder det å være kreativ med det du finner på kjøkkenet.



INGREDIENSER

- 1 ss smør
- 1 kyllingbryst eller lignende
- En halv løk
- 1 hvitløksfedd
- Ca 2 cm av en chili
- En halv paprika
- 200 ml kyllingkraft
- Risrester
- 1 egg
- En boks mais
- Hakket persille
- Revet parmesan

Tips: Denne oppskriften gjør du enkelt vegetarisk ved å bytte ut kylling med et vegetarisk alternativ og bruke grønnsakskraft.

DETTE GJØR DU

1. Stek biter av kyllingbrystet på middels høy varme til de er gjennomstekte. Sett kyllingen til side.
2. Ha hakket løk i pannen og stek til den er myk. Tilsett så chili, hvitløk og paprika og stek litt til.
3. Tilsett ris og kraft, og kok opp.
4. Tilsett mais, parmesan, persille og egg. Tilsett kyllingen og la det putre til alt er gjennomvarmt.
5. Krydre med salt og pepper.

ENKEL *nudelsuppe* MED RESTER

Vet du ikke hva du skal gjøre med avskjær av grønnsaker som løk, vårløk eller selleri? Denne oppskriften forvandler dem til en smaksrik kraft til nudelsuppe.



INGREDIENSER

- Skrell og avskjær av grønnsaker (ca 1 frysepose)
- Krydder, etter smak
- Nudler

Valgfritt:

Grillet kylling eller tofu
Vårløk
Koriander
Soyasaus

Tips: ta vare på skall og avskjær i en frysepose i fryseren. Da har du alltid noe til å koke kraft på.

DETTE GJØR DU

1. Ha avskjær og skall i en gryte (løk, selleri, hvitløk, paprika, gulrotsskall osv.)
2. Fyll opp med vann, så det såvidt dekker grønnsakene. Tilsett litt pepper, noen hvitløksfedd, salt og eventuelt annet krydder.
3. Kok opp, og la det putre på lav varme i 25 til 30 minutter
4. Sil kraften over i en annen gryte. Du kan godt klemme ut det siste av væsken i grønnsakene.
5. Ha i nudlene og kok etter anvisning.
6. Tilsett f.eks. grønnsaker, kjøtt, egg eller lignende og krydre etter smak

restepesto

I humør for pasta? Eller vil du sette en spiss på grønnsakene eller potetene dine? Eller kanskje det er panini på menyen i dag? En pesto er en allsidig smaksforsterker, og kan brukes i et utall enkle retter. Og som om ikke det var nok: Det er også superenkelt å lage selv.



INGREDIENSER

- Rester av urter eller bladsalater: basilikum, spinat, blandet salat eller lignende
- Nøtter eller kjerner du har liggende: pinjekjerner, valnøtter, cashew, mandel eller pistasj
- Revet parmesan eller pecorino
- Olivenolje
- Salt og pepper

DETTE GJØR DU

1. Ha alle ingrediensene i en food processor, og blend på lav hastighet i 30 - 50 sekunder, til du oppnår en kremet konsistens.

GRØNNSAKS- *grateng*

Skulle du ønske du spiste mer av sesongens grønnsaker?
Denne gratengen tilpasser du enkelt etter hva som er i sesong, og hva du har liggende hjemme. Det gjør den til en god rett for å bruke opp det du har. Også er det godt, da!



INGREDIENSER

- Sesongens grønnsaker
- 1 løk
- 1 fedd hvitløk
- 5 dl melk
- 1,5 dl fløte
- Revet ost
- Krydder etter smak

DETTE GJØR DU

1. Forvarm ovnen til 200 grader
2. Skjær grønnsakene i tynne skiver (du kan bruke en mandolin, hvis du har)
3. Gni et hvitløksfedd mot bunnen av en ildfast form og tilsett de skivede grønnsakene
4. Bland sammen melk, fløte, salt, pepper og annet krydder etter smak, og hell blandingen over grønnsakene
5. Ha litt revet ost på toppen og stek i 45 minutter.