

n3

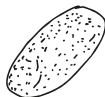
CUINA D'APROFITAMENT verdures

Com podem aprofitar les sobres de les verdures bullides o al vapor que ens queden?
I l'aigua per coure-les? Et proposem algunes idees.



Idea 1

Barreja la verdura amb farina, ou, una mica de llet i fes-ne boles. Fregint-les tens bunyols!



Idea 2

Si abans de fregir els bunyols d'abans els arrebosses, en pots fer croquetes



Idea 3

Si salteges una mica de ceba i la barreges amb les verdures i hi afegeixes una mica de llet, pots triturar la barreja i fer-ne crema. I amb el suc de coure-les, sopa.



Idea 4

Barreja les verdures amb ous ben batuts i fes-ne truita!



Idea 5

O simplement salteja un all i afegeix la verdura a la paella.

fruites



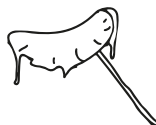
Idea 1

Aprofita fruites velles o macades per bullir-les sense o amb poc sucre i canyella per fer-ne compota.



Idea 2

O en lloc de posar-hi poc sucre, posa'n més, afegeix les peles de la fruita i cou-les per fer-ne melmelada.



Idea 3

Talla la fruita, fes una massa de creps, i arrebossa els trossos de fruita abans amb la massa abans de coure'ls.



Idea 4

També en pots aprofitar els trossos més bon estat i menjar-los en una amanida.