

## Cum să transformi resturile alimentare în rețete delicioase



Alimentele rămase sunt extrem de versatile și ușor de transformat în noi rețete. Încearcă aceste idei ușoare și creative!

### **Transformă legumele rămase în supă**

Supa este o masă ușoară, gustoasă și sănătoasă cu buget redus, care îți permite să folosești orice legume rămase. Acest lucru te ajută să previi deșeurile inutile și te împiedică să arunci părți din legume de care nici nu știai că sunt comestibile! Încearcă această supă cu 4 legume, ce poate fi preparată atât din legume întregi, cât și părți rămase din alte rețete.

#### **Ingrediente pentru 4 porții:**

- 150 g de praz feliat
- 150 g de morcovi tăiați în cubulețe
- 150 g de gulii tăiate în cubulețe
- 100 g de ceapă tocată
- 1 cățel de usturoi decojit

- 1 tulpină de țelină tăiată în felii
- 700 ml de apă
- Sare, piper
- Puțină brânză Emmentaler sau brânză franțuzească Comté răzuită, crutoane pentru servire

Pune la fiert toate legumele pentru 25-30 de minute. Pasează legumele fierte cu ajutorul mixerului vertical până obții o textură cremoasă. Condimentează după gust și servește! Pentru un plus de aroma, poți adăuga puțină brânză răzuită și crutoane rumenite în unt.

### **Păstrează resturile de fructe și legume pentru mesele de a doua zi**

Dacă îți rămân frunzele rădăcinoaselor (morcovi, sfeclă și ridichi), nu le arunca! Acestea sunt perfecte pentru sosuri delicioase, cum ar fi cel pesto! Încearcă această rețetă ușoară cu frunze de sfeclă! Frunzele de sfeclă sunt de fapt cea mai hrănitore parte din plantă și dau o aromă grozavă preparatelor tale.

### **Pesto din frunze de sfeclă**

Ingrediente pentru 1 ½ căni:

- 100g frunze de sfeclă
- 3 căței de usturoi tocat
- ½ cană de muguri de pin
- ¼ cană parmezan proaspăt ras
- ¼ linguriță sare
- ¼ linguriță piper
- ¼ cană ulei de măsline extravirgin
- Ierburi proaspete la alegere (opțional)

Adăugă toate ingredientele într-un blender puternic și mixează la o viteză mică, apoi adăugă treptat uleiul de măsline. Servește alături de paste preferate.

### **Folosește fructele rămase pentru deserturi**

Deserturile sunt o modalitate ușoară și delicioasă de a folosi fructele rămase sau prea coapte. Fructele răskoapte sunt o alegere deosebit de bună pentru preparatele dulci, deoarece conțin în mod natural mai mult zahăr<sup>1</sup>. Încearcă această rețetă de banana bread. Dacă bananele folosite sunt organice, nu arunca cojile! Pastrează-le și mixează-le într-un smoothie mai târziu!

---

<sup>1</sup> <https://www.livestrong.com/article/555468-does-sugar-content-rise-as-fruit-ripens/>

## Banana bread

Ingrediente pentru 1 pâine

- 2-3 banane foarte coapte
- 1/3 cană unt topit
- ¼ cană zahăr
- 1 ou
- 1 linguriță extract de vanilie
- 1 ½ cani făină
- 1 linguriță praf de copt
- 1 vârf de cuțit de sare

Preîncălzește cuptorul la 180 ° C și unge o tavă pentru chec.

Adăugă bananele, untul, zahărul, oul și extractul de vanilie și mixează până obții o textură fină într-un blender puternic.

Într-un bol mare, amestecă făina, praful de copt și sarea.

Toarnă amestecul din blender în vasul cu ingredientele uscate și amestecă până când se omogenizează.

Pune amestecul în tavă, și da-l la cuptor timp de 50-60 minute. Lasă-l să se răcească înainte de feliere.

Vrei să încerci aceste sfaturi simple și utile de reducere a risipei alimentare? Totul este ușor și rapid cu ajutorul blenderelor și mixerelelor verticale Tefal, datorită tehnologiei lamelor Powelix. Descoperă tot ce poți face cu blenderele și mixerele verticale Tefal [aici](#).