

CHYTRÉ VAŘENÍ

Modul 3

Základní možnosti pro zbytky

Bílkoviny

MASO

Zbylé maso od včerejška přeměňte například takto:

1. Libová masa tepelně upravená vcelku → nakrájet na tenké plátky, použít studené. Minimálně jeden recept na libovou pečení byste měli mít ve sbírce.
2. Nelibová masa → trhané maso (<https://www.kucharkaprodceru.cz/trhane-kureci-maso/>)
3. Nadrobno nasekané maso jako náplň do taštiček, placiček, plněné zapečené zeleniny
4. Masové krokety (<https://www.kucharkaprodceru.cz/masove-krokety/>)
5. Rizota a pilafy
6. Samostatně pečené nádivky
7. Zapečené brambory a těstoviny
8. Slané koláče (quiche)
9. Zapečené quesadilly a tousty (<https://www.kucharkaprodceru.cz/tortilla-wrap/>)
10. Vždy lze maso prostě jen ohřát a vyměnit přílohy za nové

LUŠTĚNINY

Zbylé vařené luštěniny přidejte:

1. Do polévek
2. Do salátů
3. Do kari a chilli bez masa
4. Do hummusů, dhalů nebo kaší
5. Do placiček a vege burgerů

Zelenina

DESET UNIVERZÁLNÍCH RECEPTŮ, KTERÉ SE MĚNÍ DLE POUŽITÉ ZELENINY

1. Pečená zelenina - jarní, letní, podzimní i zimní (<https://www.kucharkaprodceru.cz/pecena-zelenina/>) - odkaz obsahuje i 10 rad, jak ji na druhý den použít v jiné podobě
2. Zeleninové placičky a špalíčky (<https://www.kucharkaprodceru.cz/zeleninove-placicky/>)
3. Minestrone (<https://www.kucharkaprodceru.cz/minestrone-minestroneka/>)
4. Krémové polévky, včetně kořeněných (<https://www.kucharkaprodceru.cz/kremova-polevka/>)
5. Zeleninový Eintopf s uzeninou nebo čočkou (<https://www.kucharkaprodceru.cz/cockovy-kastrulek/>)
6. Vaječná omeleta (<https://www.kucharkaprodceru.cz/vajecna-omeleta/>)
7. Rájské špagety (<https://www.kucharkaprodceru.cz/rajske-spagety/>)
8. Zapečená jídla (<https://www.kucharkaprodceru.cz/zapekani-tepelna-uprava/>)
9. Zeleninový hummus (rozmixovaná kombinace tepelně upravené zeleniny a uvařené cizrny)
10. Těstovinový salát (<https://www.kucharkaprodceru.cz/testovinovy-salat/>)

Přílohy

NEJBĚŽNĚJŠÍ PŘEMĚNY

- Dušená rýže → smažená rýže
- Knedlík ve vajíčku
- Vařené těstoviny (lze i včetně omáčky) → pasta frittata (<https://www.kucharkaprodceru.cz/frittata-omeleta/>)
- Vařené brambory → lokše, bramborové knedlíky, zapečené brambory, krokety
- Jako přídavek do salátu, polévky, placiček nebo nádivky do pečené zeleniny