

APROFITEM-HO TOT!

TEMPURA DE “RESTES DE VERDURES”

Aquesta recepta aprofita verdures que han sobrat d'altres àpats i parts de les verdures que de forma habitual no utilitzem per cuinar.

INGREDIENTS

Ingredients d'aprofitament:

- Peles de pastanaga
- Part verda de porro
- Arrels de porro
- Part verda de ceba tendra
- Peus de bolets
- Fulles de remolatxa

Altres ingredients:

- Farina de tempura
- Salsa de soja
- Oli de gira-sol
- Sal

PREPARACIÓ

1. Posar aigua molt freda en un recipient i afegir la farina de tempura fins a aconseguir una barreja no gaire espessa.
2. En una paella escalfar força oli (cal que els ingredients se submergeixin)
3. Quan l'oli estigui ben calent, passar les verdures per la tempura i fregir-les.
4. Quan estiguin rosses, treure de l'oli i posar sobre un paper absorbent.
5. Servir acompanyades de salsa de soja.

APROFITEM-HO TOT!

PELES DE PATATA AMB SALSÀ ROMESCO

Aquesta recepta permet aprofitar la part que sempre es llença de la patata: la pell.

INGREDIENTS

Ingredients d'aprofitament:

- Peles de patata ben netes

Altres ingredients:

- Farina
- Salsa romesco*
- Oli d'oliva
- Sal

**Es pot fer servir qualsevol altre salsa: brava, conserva de tomàquet, chutney, maionesa, all i oli...*

PREPARACIÓ

1. Primer de tot rentar les peles de patates.
2. Un cop netes, passar per farina i retirar l'excés.
3. Posar oli en una paella i quan estigui ben calent fregir-hi les peles.
4. Retirar quan estiguin daurades i posar sobre paper absorbent.
5. Servir les peles acompanyades de salsa romesco.

APROFITEM-HO TOT!

CHEESECAKE DE PELL DE CARABASSA

Aquest deliciós pastís et permet aprofitar la pell de la carabassa i les restes de galetes que puguis tenir.

INGREDIENTS

Ingredients d'aprofitament:

- 150g aprox de pell de carabassa
- 250g de galetes seques o remollides

Altres ingredients:

- 300g de formatge crema
- 1 culleradeta de canyella
- 2 ous
- 2 cullerades de suc de llimona
- 150g de mantega
- 150g sucre
- Pessic de sal

PREPARACIÓ

1. Primer preparar la base de galeta. Triturar les galetes fins que siguin com sorra i afegeix la mantega fosa per sobre.
2. Barrejar fins que obtinguis una mescla homogènia. Aleshores a la part inferior del motlle, crear una capa compacte amb la barreja de galetes. Deixar refredar a la nevera durant uns 30 minuts.
3. Mentre anar preparant la mescla de carabassa.
4. Netejar i bullir la pell de la carabassa en una olla coberta amb aigua fins que estigui ben tova.
5. Amb un túrmix triturar-la fins a tenir un puré. Afegir la resta dels ingredients fins a obtenir una crema no massa líquida i sense grumolls.
6. Abocar la crema de carabassa sobre la base de galeta i coure al forn durant 40 minuts a 180°C.
7. Comprovar la cocció amb un escuradents i apagar el forn.
8. Deixar reposar 10 minuts i treure'l de dins.
9. Deixar refredar abans de servir.