

## Δημιουργικές ιδέες για να μαγειρέψετε με τα...



Ένα

δημιουργικό μυαλό είναι το μοναδικό σας όπλο στην κουζίνα, ώστε να μην καταλήγουν στα σκουπίδια τα φαγητά που περισσεύουν.

Το φαγητό πρέπει να καταλήγει στο... στομάχι μας κι όχι στα σκουπίδια. Κι αν πολλές φορές περισσεύει και νομίζετε ότι δεν έχετε άλλη επιλογή από το να το πετάξετε, ξανασκεφτείτε το. Όπου υπάρχει λίγη καλή θέληση και όρεξη για δημιουργία, ακόμη και τα αποφάγια μπορούν να κάνουν (γευστικά) θαύματα.

Χρησιμοποιήστε τα μακαρόνια... σε φριτάτα

Μια ιταλική ομελέτα είναι ό,τι πρέπει με τα μακαρόνια που περίσσεψαν από το προηγούμενο βράδυ. Ζεστάνετε λίγο ελαιόλαδο και προσθέστε του 3 κρεμμύδια κομμένα, ανακατεύοντας για 10-12 λεπτά. Χτυπήστε μαζί αβγά (2 αβγά για 4 φλιτζάνια μακαρόνια), με 2 ασπράδια και μισό φλιτζάνι γάλα σε ένα μεγάλο μπολ και στη συνέχεια προσθέστε τα κρεμμύδια, μισό φλιτζάνι τριμμένη παρμεζάνα, βασιλικό, μαϊντανό, αλάτι και πιπέρι. Στο τέλος προσθέστε και τα περισσευούμενα μακαρόνια κι έπειτα αδειάστε το μείγμα σε ένα ταψί που έχετε προηγουμένως ψεκάσει με μαγειρικό σπρέι και αφήστε το να ψηθεί μέχρι να αποκτήσει χρυσή απόχρωση, για περίπου 6 λεπτά ή παραπάνω, μετακινώντας το για να ψηθεί καλά.

Χρησιμοποιήστε το μπαγιάτικο ψωμί... σε γαλλική κρεμμυδόσουπα

Φέρτε άρωμα... Γαλλίας -και κρεμμυδιού- στην κουζίνα σας, με μια κρεμμυδόσουπα που θα σας βοηθήσει να αξιοποιήσετε το μπαγιάτικο ψωμί. Καθαρίστε και κόψτε περίπου 1 κιλό κρεμμύδια και 4-6 σκελίδες σκόρδο. Αναμείξτε 3 κουταλιές της σούπας βούτυρο με 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο σε μια βαθιά κατσαρόλα και προσθέστε πρώτα το σκόρδο και στη συνέχεια τα κρεμμύδια, πασπαλίζοντας με αλάτι και πιπέρι. Προσθέστε λίγο θυμάρι και φύλλο δάφνης κι αφήστε τα να καραμελώσουν όλα για περίπου 20 λεπτά. Στη συνέχεια προσθέστε 4-6 φλιτζάνια ζωμό βοδινού ή λαχανικών, 2 φλιτζάνια κόκκινο κρασί και 2 φλιτζάνια μπίρα και αφήστε να σιγοβράσει για περίπου 1 ώρα, δοκιμάζοντας ανά διαστήματα για να διορθώσετε τις γεύσεις. Στο μεταξύ, κόψτε το ψωμί σε φέτες (θα χρειαστείτε 2 φέτες ψωμιού ανά άτομο) και ψήστε τες στο φούρνο, αφού πρώτα τους έχετε τρίψει λίγο σκόρδο. Μόλις η σούπα σας είναι έτοιμη, πάρτε μικρά, ξεχωριστά μπολ για το κάθε άτομο, τοποθετήστε μια φέτα ψωμί στο κάτω μέρος, προσθέστε τη σούπα και τοποθετήστε άλλη μια φέτα ψωμί στο πάνω μέρος. Προσθέστε στο καθένα και λίγη τριμμένη παρμεζάνα, πεκορίνο και γκούντα και αφού αφαιρέσετε το θυμάρι και τη δάφνη, βάλτε το κάθε μπολ στο φούρνο μέχρι το τυρί να λιώσει και να καλύψει όλη την πάνω επιφάνεια.

Χρησιμοποιήστε το κοτόπουλο... για να γεμίσετε μια τορτίγια

Το κοτόπουλο στο φούρνο ίσως να χάνει αρκετά τη νοστιμιά του όταν περάσουν οι ώρες και πολλές φορές δεν σας κάνει κέφι να το καταναλώσετε ούτε το ίδιο βράδυ. Δεν χρειάζεται, όμως, να το πετάξετε! Πάρτε τορτίγιες ή όποιο άλλο είδος πίτας επιθυμείτε και φτιάξτε τη δική σας τυλιχτή νοστιμιά, ψιλοκόβοντας και προσθέτοντάς τους σαν γέμιση το κοτόπουλο, μαζί με μαρούλι, ντομάτα, καλαμπόκι, αγγούρι και οποιοδήποτε άλλο λαχανικό τραβάει η όρεξή σας!

Χρησιμοποιήστε το ρύζι... τηγανίζοντάς το με λαχανικά

Δώστε στο ρύζι που περίσσεψε λίγη... προσωπικότητα, χωρίς να ξοδέψετε ώρες στην κουζίνα. Σε ένα μεγάλο τηγάνι σοτάρετε σε ελαιόλαδο 1 κολοκυθάκι κομμένο σε φέτες, λίγα ντοματίνια κομμένα στη μέση, λίγα μαύρα φασόλια κονσέρβα (ή μαγειρευτά, αν σας... περισσεύουν) και προσθέστε το ρύζι σας, μαζί με το αλάτι και πιπέρι που επιθυμείτε. Όταν το ρύζι αρχίσει να κολλάει, προσθέστε μισό φλιτζάνι ζωμό κοτόπουλο ή λαχανικών και συνεχίστε το μαγείρεμα για 5-7 λεπτά, μέχρι το κολοκυθάκι και η ντομάτα να αποκτήσουν χρώμα προς το καφετί. Μόλις τελειώσετε, σερβίρετε προσθέτοντας λίγο τσένταρ ή παρμεζάνα για γεύση.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)