

Madspildstips



SPREADS, DRESSINGER & OLIER

JESPERS TORVEKØKKEN

mad er
magisk

Ideer og opskrifter

Spreads, dressinger og olier

APPELSINER MED NYT FORMÅL

Appelsinskaller

Sukker

Appelsinskaller uden saft og skal gives flere opkog, gerne 8-10 gange, i koldt vand, der bringes i kog hver gang. Vandet skiftes hver eneste gang.

Hak derefter appelsinresterne, og kog dem op sammen med samme mængde sukker til en tyk masse. Blend til en grødet marmelade, og køl helt ned. Smag evt. marmeladen til med lidt appelsinsaft.

OLIE AF URTERESTER

1 liter olie

300 gram urter, stilke eller skaller (blandet eller én type)

30 gram salt

Blend alle ingredienser ved høj hastighed i 4 minutter.

Sigt derefter olien gennem en finmasket sigte.

Den færdige urteolie kan bruges til stegning, bagning af brød, som marinade til salater eller i dressinger.

Tip: Pulpen, der bliver tilbage efter sigtning, kan anvendes i gryderetter, salater eller brød. Da den er blendet med olie og salt, har den en holdbarhed på cirka 2 uger i køleskab.

TIPS OG TRICKS

SPREADS, DRESSINGER OG OLIER

Madspild er ikke bare det, vi smider ud. Det er også den smag, vi aldrig skabte.

Kog blomkålstokke med lidt fløde og blend til en puré.

Lav marmelade af hyldeblomst og citronkvaset fra hyldeblomstsaften.

Overmodne tomater kan koges til en kraftig ketchup.

Den grønne porretop kan laves til pesto.

Gem alle pålægsrester, der ikke kan skæres på maskine, og lav smagfuld fuglekvidder.

Overskudsdressinger og krydderurter kan bruges i pålægssalater.

Brug blomkålsblade og stok til tzatziki.

Kikærte vandet kan tykne dressinger, når der ikke må bruges sennep.

Brug kikærte vandet (Aquafaba) til vegansk marengs og mayonnaise.

Overskuds bælgrugter kan sautes og blendes til en smagfuld spread.

JESPERS TORVEKØKKEN
mad er magisk