

Koken met restjes

Groene kerk, Startzondag 17 september 2023
www.pkn-uthoorn.nl/groene-kerk

Blader verder voor recepten

- *Appelcrumble*
- *Croutons*
- *Broodpudding*
- *Panzanella*
- *Ingelegde komkommer*
- *Tortilla*

TIPS

Restjes voorkomen

- Plan je boodschappen, maak een lijstje met wat je wilt eten.
- Verpakkingen die te groot zijn voor één keer kan je dan in de dagen daarna wegplannen en opmaken. Hoeft niet gelijk voor een hele week, voor een paar dagen scheelt al veel t.o.v. elke dag in de winkel bedenken wat je zult eten.
- Eigenlijk alle restjes uit je groentelade kan je kwijt in een pastasaus, soep of stoofschotel. Gewoon doen, het pakt meestal verrassend goed uit.
- Sommige gerechten zijn lastig te maken in kleine porties. Te veel ingrediënten nodig, of te grote verpakking, voor een beperkte hoeveelheid eters. Maak dan een pan vol en vries porties in.
- Sowieso slim om goed gebruik te maken van je vriezer en koelkast (zet die op 4 graden).
- Bijna alles is lekker om de volgende dag te eten als lunch (mee te nemen naar je werk). Pasta's, of de saus daarvan met een boterham, het laatste stukje hartige taart (koud lekker maar even in de magnetron kan ook), maaltijdsalades, eigenlijk kan alles de volgende dag nog prima. Gewoon proberen!
(Kreeg jij vroeger thuis tussen de middag soms ook een boterham met opgebakken stampot van de vorige avond? Plakje gesmolten kaas erop, smullen!)

Fruit

Citroen/limoen

Het sap invriezen in ijsblokzakjes of -bakje. Om te gebruiken in recepten, een blokje is ongeveer een eetlepel.

Aardbeien, frambozen (en ander zacht fruit)

- Kan je invriezen. Dan zijn ze geschikt om bijvoorbeeld door de yoghurt te doen.
- Of door een milkshake, dan verwerk je gelijk dat laatste beetje melk.
- Een potje jam maken met ingevroren fruit is ook zo gedaan. (Net zoveel gram geleisuiker als fruit.)

Een rimpelige appel

- Appelcrumble van maken, zie recept.
- Of een snel tussendoortje of toetje: Snij de appel in partjes, doe er wat kaneel en eventueel wat suiker over, en verwarm in de magnetron tot de appel heerlijk ruikt, lekker warm en zacht is, maar nog niet tot moes gekookt.

Groenten

- Alle, echt alle groenten kunnen in een soepje. Bouillon maken van blokjes en daar al je restjes ongekookte of eventueel gekookte groenten doorheen. Ongekookte groenten eerst even fruiten is lekker. Eventueel aangevuld met wat macaroni, rijst of vermicelli. Zo'n kliekjessoepje is ook lekker om mee te nemen naar je werk, als lunch.
- Alle restjes groenten kunnen in een omelet. Sommige groenten even fruiten in de pan, om ze wat zachter te laten worden.
- Een halve komkommer kan je inmaken in een jampotje, zie recept. Een halve paprika en/of wat overgebleven radijs kan er ook bij.

Kruiden

- Restjes verse kruiden: fijngesneden in een ijsblokbakje met een deksel, wat olie op de kruiden gieten. Die olieblokjes kan je zo in de pan doen als je ze nodig hebt.
- Peterselie kan je ook in zijn geheel invriezen in een diepvrieszakje. Als het bevroren is en je knijpt het fijn hoeft je het niet meer te snijden. Dit kan ook met selderij. En met een stronk verse boerenkool.
- Als je van een bosuitje het onderste witte stuk met de wortels in water zet groeit de bosui weer aan. Twee keer plezier van!
- Een stuk verse gember en een verse peper laten zich heel goed in z'n geheel invriezen in een zakje. Het laat zich ingevroren makkelijk raspen, dan hoeft je het ook niet te snijden voor gebruik. In de vriezer is het maanden houdbaar.

Aardappels

- Een paar wat oudere aardappels: heerlijk in een tortilla. Een gerecht uit de Spaanse keuken waarin voordelige ingrediënten en alle restjes verwerkt worden. Wat dáár dan weer van overblijft kan je de volgende dag als lunch eten. Zie recept.

Brood

- Brood kan prima ingevroren worden. Met oud brood, ook als het ingevroren is geweest kan je nog veel doen.
- Tosti van oud brood is lekker! Met dat halve zakje geraspte kaas dat je nog had liggen, dan is dat ook op.
- Wentelteefjes van maken.
- Paneermeel: oud brood op 75 graden in de oven laten drogen en dan fijnmalen.
- Broodpudding, zie recept.
- Heerlijke ouderwetse broodpap (warme melk, stukjes brood, beetje suiker, beetje kaneel, klontje boter).
- Panzanella, een Italiaanse broodsalade die voortkomt uit een traditie van zuinig leven en niets verspillen, zie recept.
- Croutons van maken, heerlijk in de soep of door een salade, of om van de snoepen, zie recept.

Melkproducten

Melkproducten blijken het meest verspild te worden. Heel jammer, daar is best wat aan te doen. De datum op melkverpakkingen zegt dat de kwaliteit tot die datum gegarandeerd is. Daarna, kan echt tot ruim daarna, moet je ruiken en proeven om te bepalen of de melk nog goed is. De melk kan dan zeker tot een week over de aangegeven datum gebruikt worden, mits in de koelkast bewaard. Dit geldt ook voor yoghurt, room, en andere melkproducten.

Als je ziet aankomen dat je de melk niet op gaat krijgen kan ze ingevroren worden. Dat kan in een bakje of in het originele pak, houd er wel rekening mee dat de melk uitzet door het invriezen. Je kan het ook in ijsblokzakjes of bakjes doen, zodat je het kan gebruiken in recepten. (Door de aardappelpuree, door sauzen.)

Na het ontdooien in de koelkast is de melk nog net zo lang houdbaar als voor het invriezen. Even schudden na het ontdooien om de bestanddelen van de melk weer te mengen. De kleur kan iets geliger zijn, dat doet niets af aan de smaak. Ingevroren is de melk twee maanden houdbaar.

Restjes melk kan je ook gebruiken voor

- Wentelteefjes
- Milkshake van een kopje melk, een banaan of ander zacht fruit, en twee bolletjes vanille ijs
- Broodpudding (zie recept)

Het laatste stukje kaas kan je raspen. Verschillende kazen door elkaar is lekker. Geraspte kaas kan je goed bewaren in de vriezer.

Restjes rode en witte wijn

Kan je goed invriezen in ijsblokzakjes of ijsblokbakjes.

Witte wijn is o.a. heerlijk in de kaasfondue, rode wijn in de stoofschotels en door pastasauzen. Ook wordt in veel recepten voor andere soorten sauzen een scheutje wijn toegevoegd.

Recepten

- *Appelcrumble*
- *Croutons*
- *Broodpudding*
- *Panzanella*
- *Ingelegde komkommer*
- *Tortilla*

Appelcrumble

Het recept is voor 4 personen, maar makkelijk deelbaar of te vermenigvuldigen.

Ingrediënten

- 4 appels
- 100 gram bruine basterdsuiker
- 1,5 theelepel kaneel
- 50 gram bloem
- Zout
- 50 gram roomboter
- (Eventueel slagroomijs)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 graden

1. De appel schillen en in partjes in een ingevette schaal leggen
2. 2 eetlepels water erover sprenkelen
3. De helft van de basterdsuiker erover strooien
4. Rest van de basterdsuiker mengen met kaneel, bloem en zout
5. Boter in blokjes snijden van ongeveer 1x1 cm en mengen met het bloemmengsel tot een kruimelachtig deeg ontstaat. Komt niet zo nauw, er mogen echt nog blokjes boter zichtbaar zijn.
6. Dit over de appels verdelen en ongeveer 30 minuten afbakken in de oven.

Lekker met een bolletje slagroomijs ernaast.

Croutons

Ingrediënten

- 5 sneetjes oud brood (of stokbrood, of ciabatta)
- 30 ml (olijf)olie
- 30 gram gesmolten boter
- halve theelepel zout

Optioneel

- 1 theelepel Italiaanse kruiden
- 1 teen geperste knoflook
- 10 gram geraspte (parmezaanse) kaas

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 190 graden
2. Snijd de sneetjes brood (met de korstjes) in blokjes
3. Doe de blokjes in een kom en schenk hier de olie en de boter over.
4. Roer goed door zodat al het brood bedekt is met olie en boter.

Je zou ze nu kunnen bakken voor naturel croutons, maar je kan er ook smaken aan toevoegen. Voeg de kruiden toe aan de kom met brood en schud of schep alles goed door elkaar.

5. Verdeel het brood over een bakplaat met bakpapier, zorg dat de stukjes niet op elkaar liggen.
6. Bak ongeveer 10 minuten, schep de blokjes dan om, en bak ze nog ongeveer 10 minuten.
7. Blijf erbij, want het kan ineens snel gaan.

Twee varianten broodpudding

Broodpudding met chocola, kokos en een scheutje

Voor 4 kleine vormpjes of 1 grotere

Ingrediënten

- 75 gram oud (wit)brood, croissant, krentenbrood
- 1,75 dl melk
- 40 gram suiker
- 1 ei
- Optioneel, erg lekker: 20 gram geraspte of fijngesneden chocolade en/of 20 gram rozijnen
- 5 ml brandewijn, likeur, cognac oid
- 10 gram boter op kamertemperatuur
- Als je hebt een beetje gemalen kokos.

Bereiding

1. Verwarm de melk
2. Snijde de kosten van het brood (lekker voor de vogeltjes) en doe het brood in een kom met de opgewarmde melk.
3. Meng de rozijnen, drank en een snuf zout door elkaar en laat 10 minuten weken.
4. Meng dit door het brood
5. Klop de boter met de suiker in een kom, voeg de eieren toe
6. Meng dit door het broodmengsel
7. Voeg als laatste de geraspte chocola en kokos toe
8. Doe in ingevette vormpjes of vorm en bak 40 minuten op 150 graden gaar in de oven.

Broodpudding met vanillesaus

Voor 2-3 personen

Ingrediënten

- 4 sneden oud brood, (kan ook bijvoorbeeld rozijnenbrood), doormidden gesneden
- 30 gram zachte boter + extra om in te vetten
- 2 eieren
- 300 ml melk
- 1 pakje kant-en-klare vanillesaus, of een restje (slagroom)vla
- Ingevet ovenschaaltje

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Bestrijk het brood aan beiden kanten dik met de boter en leg de sneden dakpansgewijs in het ovenschaaltje.
3. Klop de eieren los met de melk en schenk over het brood.
4. Dek af met aluminiumfolie en zet ongeveer 15 minuten in de oven.
5. Verwijder dan het folie en bak de pudding nog 15-20 minuten, of tot het brood goudbruin is. Laat buiten een minuut of 5 afkoelen, snijd in stukken en serveer met de vanillesaus.

Panzanella

Broodsalade uit een Italiaanse traditie van zuinig leven en niets verspillen

Ingrediënten

- 1 (oude) ciabatta – of 5 sneetjes oud witbrood
- 4 tomaten
- 12 cherrytomaatjes
- 1 rode ui, in ringen
- 2 eetlepels rode wijnazijn
- 5 eetlepels olijfolie
- wat blaadjes basilicum
- zout en peper, naar smaak

Bereiding

1. Breek de ciabatta in stukjes (of snijd 'm met een mes in flinke blokjes). Leg deze stukjes brood in een grote, platte schaal.
2. Snijd daarna de tomaten in stukken en leg ze bij het brood. Voeg dan de cherrytomaten, de uienringen, de azijn en de olijfolie toe en schep de panzanella door elkaar.
3. Maak de salade af met zout en peper naar smaak en bestrooi de panzanella met wat blaadjes basilicum

TIP

Wat ook lekker is in de panzanella zijn olijven, reepjes paprika, kappertjes, bolletjes mozzarella of blokjes Hollandse kaas.

Een blikje sardientjes erover is ook lekker!

Ingelegde komkommer

Ingrediënten

- 1 komkommer (gewassen)
- zeezout
- 100 ml wittewijnazijn
- 1 theelepel suiker
- halve theelepel korianderzaad
- halve theelepel peperkorrels
- 1 rode ui (in halve ringen)
- halve citroen (rasp en sap)
- Een glazen pot

Bereiding

1. Halveer de komkommer, verwijder de zaadlijsten en snijd in plakjes. Bestrooi licht met zeezout.
2. Verwarm 150 ml water en de wittewijn azijn met de suiker tot de suiker is opgelost, en laat dit afkoelen.
3. Plet het korianderzaad en de peperkorrels met de zijkant van een mes. Schep de ui ringen en citroenrasp en sap door de komkommer.
4. Schep over in een schone afsluitbare pot en giet de marinade erover. Als de komkommer nog niet onder staat, voeg dan nog een beetje water toe. Sluit de pot en schud een beetje. Laat het minimaal een dag in de koelkast op smaak komen.

Lekker op een boterham met kaas, bij vis of vlees, en bij een pikante maaltijd.

Tortilla

Ingrediënten

- 3 grote aardappelen, vastkokend
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 kleine ui fijngesneden
- 1 rode paprika in blokjes
- 2 tomaten in blokjes
- 8 grote eieren
- 2 eetlepels koud water
- 50 gram Manchego of Parmezaanse kaas, geraspt.

- Naar keuze 150 gram chorizo fijngesneden toevoegen, of bijvoorbeeld spekblokjes
- In plaats van Parmezaanse kaas kan je de restjes kaas die je hebt liggen raspen
- Ook andere restjes groenten kunnen toegevoegd worden.

Bereiding

1. Kook de aardappelen ongeveer 15 minuten, laat iets afkoelen en snijd in plakjes.
2. Verhit de olie in een koekenpan of andere lage pan **die ook in de oven mag**.
3. Bak ui, paprika, tomaten en eventueel andere groenten, voeg de aardappelplakjes en eventueel chorizo toe en bak die even mee.
4. Klop de eieren in een aparte kom los met 2 eetlepels koud water, peper, en naar smaak wat zout.
5. Giet dit bij het aardappelmengsel in de pan en laat ongeveer 2 minuten heel zachtjes bakken.
6. Nu de geraspte kaas erover en circa 20 minuten in de oven.
7. Eventueel als laatste even de grill aan voor een mooi bruin bovenlaagje (5 minuten op 225 graden).