

Madliv
København

Opskrifter på mad med rester

Til sociale tilbud



Mad med rester

Selvom du arbejder aktivt med at planlægge din produktion og begrænse rester, vil der altid være mad i overskud.

Her finder du tre opskrifter på retter med anvendelse af rester. Opskrifterne er lavet med udgangspunkt i rester som ofte opstår, og som er populære hos forskellige aldersgrupper.

Når det handler om at få brugt rester, skal du ikke lade dig styre for meget af en opskrift, da du jo helst skal bruge det du allerede har indkøbt. Se derfor opskrifterne her som inspiration, hvor der er mulighed for at erstatte ingredienser med andre varer end de der er nævnt i opskriften.

Ligesom mængderne af madspild kan variere, gælder det samme for antal portioner mad, der kan komme ud af de genbrugte rester. Lad dig ikke begrænse af, at du ikke altid kan lave samme ret til alle afdelinger.

Finde flere opskrifter til unge og voksne på sociale tilbud i [magasinet KBH Mad](#) og på [madopskrifter.kk.dk](#)



Grillet sandwich

med linsepesto og ost

Giv dit daggamle hvedebrød nyt liv ved at grille det sprødt i ovnen i selskab med linsepesto og smeltet ost. Brødene fungerer godt som mellemmåltid eller som et element til fredagens rugbrøds- og restedag.

10 personer

Du skal bruge

100 g sorte tørrede linser
100 g bredbladet persille
eller basilikum
100 g parmesan
1 fed hvidløg
1 ½ dl olie
½ citron, saft og fintrevet skal
20 skiver hvedebrød,
daggammelt
500 g mozzarella, cheddar
eller anden ost der kan
smelte
½ dl olie til pensling
Salt og peber

Sådan gør du

Linsepesto

Kog linserne i letsaltet vand i 15 minutter, til de er møre, og dræn dem godt. Blend persille, parmesan, hvidløg og olie til en ensartet pesto. Rør linserne i pestoen, og smag til med citron, salt og peber.

Grillet sandwich

Smør et godt lag linsepesto på halvdelen af brødkiverne. Top med revet ost, og læg de resterende brødkiver ovenpå.

Læg sandwicherne på en bageplade, dryp olie over, og bag dem ved 225 grader i ca. 5-7 minutter, til de er gyldne, og osten er smeltet.

Skær sandwicherne i halve eller kvarte, og servér dem lune som mellemmåltid.



Arme riddere

Giv skiver af tørt hvedebrød nyt liv ved at dyppe dem i æggemassen og drysse med kanelsukker. Efter en tur på panden eller i ovnen, er brødsiverne gyldne og sprøde og kan spises med frisk frugt, kompot eller lidt kølig yoghurt.

10 personer

Du skal bruge

10 æg
5 dl sødmælk
20 skiver daggammelt
hvedebrød
5 spsk. kanelsukker
1 dl olie

Sådan gør du

Pisk æg og mælk godt sammen.

Vend brødsriverne i blandingen og læg dem på en bageplade.

Drys med kanelsukker og dryp olie ud over brødene.

Steg brødstykkerne i ovnen ved 220 °C i ca. 5 minutter, indtil overfladen er gylden.

Servér evt. de arme riddere med æble eller bærkompot, lidt græsk yoghurt eller med frisk frugt til.



Grøntsagsbiksemad

Biksemad kan komme i mange variationer og er en klassiker i mange danske hjem. Retten er perfekt, hvis man ønsker en velsmagende ret og på samme tid vil have tømt ud i køleskabet. Spring evt. ud i det med dine egne ideer til grøntsager og bælgrugter.

10 personer

Du skal bruge

250 g kikærter, tørrede
750 g kartofler, i tern
350 g knoldselleri, i tern
350 g søde kartofler, i tern
350 g rødbeder, i tern
400 g græskar, i tern
300 g rødløg, grofthakkede
65 g engelsk sauce
65 g HP sauce
65 g ketchup
25 g timian, hakket
10 g sød paprika, stødt
50 g olivenolie
50 g brøndkarse, plukket

Sådan gør du

Kog kikærterne i ca. 45-60 minutter til de er møre, og hæld vandet fra. Måske har du en rest kogte kikærter/bælgrugter, som du kan bruge i stedet.

Kom alle grøntsagerne i gastrobakke/bradepande, og vend dem i salt og olie. Bag ved 200 grader i ca. 25 minutter til de er møre og gyldne. Vend kikærterne og grøntsagerne i engelsk sauce, hp sauce, ketchup, timian og sød paprika. Bag det i yderligere 5 minutter.

Drys brøndkarse på toppen af retten.

Serveringsforslag

Servér evt. grøntsagsbiksemaden med spejlæg på toppen og med ristet rugbrød til.

