

Τι κάνουμε το φαγητό που περίσσεψε από τις μέρες της Λαμπρής;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μήπως αντί να πετάξετε το φαγητό που περίσσεψε το Πάσχα (ή σας περισσεύει καθημερινά) στα σκουπίδια, να το αξιοποιήσετε σε μια διαφορετική συνταγή και να το απολαύσετε μια από τις επόμενες ημέρες;

Όσο αρνί κι αν φάγατε κι όσο κι αν μοιράσατε στους υπόλοιπους, σίγουρα έχει περισσέψει αρκετό, το οποίο δεν ξέρετε τι να κάνετε και κατά πάσα πιθανότητα δεν θέλετε να τρώτε κάθε μέρα σαν να είναι... Ανάσταση. Το περισσευούμενο φαγητό, βέβαια, δεν είναι κάτι που συμβαίνει μόνο το Πάσχα ή τα Χριστούγεννα, αφού καθημερινά μπορεί να πέσετε έξω στους υπολογισμούς σας και το ψυγείο να γεμίσει με φαγητό των προηγούμενων ημερών. Υπάρχουν, όμως, τρόποι να το διαχειριστείτε έξυπνα και να το απολαύσετε τις επόμενες ημέρες, απολαμβάνοντάς το σαν να το μαγειρέψατε μόλις και ταυτόχρονα να γλιτώσετε και χρήματα, που μέχρι τώρα κατέληγαν στα... σκουπίδια.

Κρέας: Όπου κι αν κοιτάξετε στο ψυγείο σας αυτές τις ημέρες, το μόνο που βλέπετε είναι αρνί και εύλογα έχετε αρχίσει να απελπίζεστε για το πώς θα το καταναλώσετε. Τι μπορείτε να το κάνετε; Ψιλοκόψτε το και προσθέστε το σε μια

πλούσια σαλάτα με μαρούλι, κρεμμύδι, φασόλια, τυρί τσένταρ και ελιές ή αλλιώς μπορείτε να το προσθέσετε σε μια διαφορετικού τύπου πίτσα, μαζί με λιαστές ντομάτες και κατσικίσιο τυρί. Γενικότερα, το περισσευόμενο κρέας (χοιρινό και μοσχάρι) μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε σε σάντουιτς και σαλάτες, ή αλλιώς να το τοποθετήσετε στον «αργό μάγειρα» (slow cooker), προσθέτοντας μπάρμπεκιου σος και 2 κουταλιές της σούπας νερό, έτσι ώστε το κρέας να αποκτήσει και πάλι υγρασία. Αλλιώς, μαζί με ψιλοκομμένα ντομάτα, διάφορα λαχανικά και νερό μπορείτε να το σιγοβράσετε μέχρι να δέσουν οι γεύσεις και να έχετε έτοιμη μια νόστιμη σούπα.

Ρύζι: Είτε σας περίσσεψε από το πασχαλινό τραπέζι, είτε σας περισσεύει συχνά όποτε το μαγειρεύετε, το ρύζι μπορεί εύκολα να αξιοποιηθεί αργότερα, αν το φυλάξετε στο ψυγείο. Μια καλή ιδέα για να το ξανα-απολαύσετε σε διαφορετική μορφή είναι να το... τηγανίσετε. Αναμείξτε το με τηγανητό αβγό, λαχανικά, σκόρδο και σάλτσα σόγιας και απολαύστε ένα πλούσιο και χορταστικό γεύμα.

Πουρές πατάτας: Ικανοποιήσατε τη λιγούρα σας για πουρέ πατάτας, αλλά τελικά η ποσότητα που φτιάξατε αποδείχτηκε υπέρ αρκετή; Φυλάξτε το περισσεύμα σε ένα κλειστό τάπερ και μια από τις επόμενες ημέρες αναμείξτε 2 φλιτζάνια από τον περισσευόμενο πουρέ με ένα αβγό και $\frac{1}{4}$ του φλιτζανιού αλεύρι. Προσθέστε αλάτι, πιπέρι και σκόρδο για έξτρα γεύση, αλλά και λίγο γάλα μέχρι το μείγμα να μοιάζει με χυλό. Μπροστά σας έχετε πλέον ένα μείγμα τηγανίτας πατάτας, το οποίο μπορείτε να τηγανίσετε σε λάδι και να καταναλώσετε με σαλάτα, ένα μεσημέρι που δεν έχετε όρεξη να μαγειρέψετε.

Λαχανικά: Να κάτι που περισσεύει σε καθημερινή βάση από τις σαλάτες που συνοδεύουν το γεύμα μας. Αντί, λοιπόν, να αδειάσετε τη σαλάτα που περίσσεψε με μια κίνηση στα σκουπίδια, φυλάξτε τη στο ψυγείο σε τάπερ και όταν μαζέψετε αρκετή ποσότητα λαχανικών, ρίξτε τα στο μπλέντερ και φτιάξτε ένα νόστιμο πουρέ λαχανικών, τον οποίο μπορείτε να προσθέσετε στα περισσότερα γεύματα σε μικρές ποσότητες, εμπλουτίζοντάς τα με θρεπτικά συστατικά.

Πατάτες: Καταρχάς, το πρώτο που πρέπει να κάνετε είναι να τις κάνετε πουρέ, πετώντας τις στο μπλέντερ και προσθέτοντας γάλα. Από εκεί και πέρα μπορείτε να ακολουθήσετε το παραπάνω παράδειγμα της τηγανίτας ή να δοκιμάσετε να φτιάξετε μια νόστιμη πατατόσουπα, με ζωμό κοτόπουλου ή λαχανικών, σκόρδο, γιαούρτι (αντί για κρέμα γάλακτος), θυμάρι, κρουτόν κ.λπ.

Πώς να αποθηκεύσετε σωστά το περισσευόμενο φαγητό;

-Όλα τα μαγειρεμένα φαγητά πρέπει ή να ξαναζεσταθούν ή να τοποθετηθούν στο

ψυγείο ή την κατάψυξη 2 ώρες μετά το μαγείρεμά τους κι αν ο καιρός είναι ζεστός, το διάστημα αυτό μειώνεται στη μία ώρα.

-Σε ένα γενικότερο πλαίσιο, μη φυλάσσετε τα αποφάγια για περισσότερες από 4 ημέρες και αν σας μυρίσουν περίεργα ή έχουν αμφίβολη όψη, καλύτερα να μην τα δοκιμάσετε.

-Όταν τα ξαναζεστάνετε, φροντίστε να τα ζεστάνετε καλά, γιατί αν είναι μισοζεσταμένα, αυξάνετε την πιθανότητα δηλητηρίασης. Μην ξεχνάτε να ανακατεύετε σωστά καθώς τα ζεσταίνετε στους 80 βαθμούς Κελσίου, προκειμένου να αποκτήσει το φαγητό την ίδια θερμοκρασία παντού.

-Τοποθετήστε το φαγητό που περίσσεψε σε μικρά και χαμηλά τάπερ και καλύψτε τα καλά. Μην τα βάζετε ακριβώς δίπλα σε άλλα τάπερ και προτιμήστε να αφήνετε λίγο κενό μεταξύ τους, έτσι ώστε να ψύχονται καλύτερα. Τα μικρά μεγέθους τάπερ, επίσης, πετυχαίνουν ακριβώς αυτό, αφού στα μεγάλα, το φαγητό που βρίσκεται στη μέση παραμένει ζεστό για περισσότερο χρόνο, αυξάνοντας τον κίνδυνο ανάπτυξης βακτηρίων, χωρίς να υπάρχει μια ορατή αλλοίωση στο φαγητό.

-Αν φυλάξετε γεμιστά φαγητά τύπου πουλερικά με γέμιση κ.λπ., καλύτερα να τα τοποθετήσετε χωριστά στο ψυγείο, καθώς η γέμιση μπορεί να παραμείνει ζεστή για περισσότερη ώρα από το υπόλοιπο πουλερικό και να αυξηθεί και πάλι η πιθανότητα δημιουργίας βακτηρίων.

Πηγή: clickatlife.gr