تحويل بقايا الطعام الى أطباق جديدة

تحضّر ربة المنزل بالكثير من الأحيان الأطعمة لك ولأفراد أسرتك وفي الكثير من الأحيان يبقى كمية جيدة من الطعام. على الرغم من أن الطبق الأساسي كان لذيذًا وشهيًا ، الا ان البقايا ليست كذلك ، وحيث تلا يرغب أحد بتناولها لاحقًا أو في اليوم التالي.

بدلاً من رمي بقايا الطعام في سلة النفايات والتخلص منها ، يمكن الإستفادة منها من خلال إعادة إستخدام باقايا الطعام لتحضير أطباق شهية أخرى. يوجد عدد كبير من الوصفات الشهية التي يمكن تحضيرها من البقايا ، بين قطع دجاج أو خضار أو لحم أو بطاطس والعديد غيرها.

ومن المؤسف أنه يوجد العديد من ربات البيوت يقمن بإلقاء هذه البقايا في سلّة المهملات ، بعيدًا عن التفكير انه يوجد العديد من الطرق التي تجعل منها طبق جديد ليوم آخر . لذلك، نقدم لك اليوم ، طرق تحويل بقايا الطعام الى أطباق جديدة :

- بقايا الدجاج المطبوخ: بعد الانتهاء من تناول الدجاج ، يمكن استخدام البقايا في صنع أطباق أخرى. وحيث يمكن تقطيع قطع الدجاج إلى مربّعات ، وتتبيلها بالملح والبهارات واضافة الفلفل الأخضر، ثم يضاف إليها الزبدة أو الزيت، وتقلّب في مقلاة حتى يصبح لونها ذهبياً . من ثم تضاف المعكرونة المسلوقة وصلصلة البشاميل الى الدجاج.

كما يمكن الاستفادة من بقايا قطع الدجاج ، من خلال تسحيبها من العظم ، ثم تتبيلها بالملح والبهارات من جديد ثم اضافة إليها السماق حسب الرغبة، وتحميص الدجاج مع البصل ووضعه في خبز ولفه على شكل رولات وتقديمه مع اللبن.

- بقايا اللحم المشوي: يمكن استخدام اللحمة المشوية او الطاووق المشوي المتبقي وطهيها مع البندورة والبصل ، ثم إعداد قلاية من اللحمة والبندورة . كما يمكن إضافة الخضار إليها وتقديمها مع الباستا.
- باقايا الأرز: يمكن الاستفادة منه من خلال إضافة اللحم

المفروم ، وتتبيله بالملح والبهارات واضافة قطع من الخضار والقليل من البشاميل. في حين يمكن الاستفادة من من المعكرونة المسلوقة المتبقية من خلال إعداد سلطة المعكرونة والمايونيز.

- بقايا الخضار: تتيح الخضار المجال أمام سيّدة المنزل لاستغلالها في العديد من الأطباق، بإضافة قطع اللحم والبندورة إليها، ووضعها في الفرن، وبذلك يتمّ إعداد صينية خضر، وكذلك يمكن الاستفادة منها، بإضافة اللحمة المفرومة وصلصة البندورة إليها وتقديمها مع الأرز.
- بقايا الخبز: حتى الخبز الباقي يمكن الإستفادة منه ، من خلال تقيعه لمربعات صغيرة وتحميصها في الفرن او قليها بالزيت لإستخدامها مع الفتوش. كما يمكنك وضع على قطع الخبز زيت الزيتون والثوم والزعتر وتحمير الخبز في الفرن ليصبح مقرمشًا.
- بقايا البطاطا: يتم هرسها وإضافة الملح والريحان والبهارات والثوم اليها، ومزجها باللحمة المفرومة أو الجبنة، ومن ثم صنع كرات منها وغمسها بالبيض وقليها بالزيت.
- بقايا الفواكه: يمكن استغلالها وتحضير السموثي في الخلاط الكهربائي واضافة القليل من الثلج والآيس كريم اليها لصنع مثلجات الفواكه.
- بقايا البطاطس المهروسة : يمكن مد البطاطا المهروسة بصينية مع القليل من صلصة الباشميل واللحم والمطبوخ وخبزها في الفرن.
- بقايا العدس المسلوق: إستخدم العدس المسلوق لتحضير سلطة مع الفجل والجرجير وغيرها من الخضار.
- بقايا الخضار المطبوخة : وحيث يمكن الإستفادة منها لتحضير الحساء أو مرق الخضار.
- بقايا السمك : يمكن استخدام بقايا السمك المقلي أو المشوي لتحضير طاجن السمك.

حتى لا تهدر الأطعمة ، من الأفضل أن تحضر قائمة بالأطباق وعدد الأشخاص الموجودين بالعزومة. ولدى تحويل بقايا الطعام إلى أطباق جديدة ، فلستم بحاجة لتناولها على الفور ، بل يمكن تناولها على وجبة الغداء أو العشاء في اليوم التالي.