10 أفكار لاستخدام بقايا الطعام بوجبات أخرى

هل تتخيل عدد الأطباق اللذيذة التي يمكنك تحضيرها من بقايا الطعام بدلاً من التخلص منها . هناك عدداً لا يحصى ويعد من الأفكار الشهية لتحويل بقايا الطعام لأطباق جديدة . لذلك جمعنا لك اليوم ، بعض الأفكار السهلة التحضير والشهية والمبتكرة لتحضير أطباق جديدة من بقايا الطعام.

إليك 10 أفكار لاستخدام بقايا الطعام بوجبات أخرى :

1. **سلطة الفواكه**

استخدم بقايا الفاكهة في تحضير سلطة الفواكه ، ويمكنك خلطها مع حليب أو لبن الزبادي كميلك شيك ، وتقديمها لعائلتك كمشروب لذيذ مفيد غني بتركيبة الكالسيوم والفيتا حديد . يمكنك اللجوء الى هذه الوصفة خاصة في وجبة الإفطار الصباحية.

2. **طاجن الأرز بالبشاميل**

استخدم بقايا الأرز في تحضير طبق طاجن الأرز بالبشاميل ، وذلك بعد إضافة اللحم المفروم والبهارات المفضلة لديك مع بعض الخضار كالجزر والبسلة . كما يمكنك اللجوء الى اضافة مكونات أطباق الكشري مع المعكرونة والعدس ، أو لإعداد طبق عجة لذيذ.

3. **المقبلات**

استخدم بقايا الخبز عن طريق تحميصها بالفرن أو بمقلاة مع قليل من الزيت ، واستخدامه كخبز محمص مع الفتة أو المقبلات أو السلطات المختلفة ، أو لتحضير البقسماط إن كان فينو لتتبيل البانيه وتحضير أنواع مختلفة من الكفتة.

4. **الفاهيتا**

اصنع من بقايا اللحوم أو الدجاج طبق شهي من الفاهيتا ، حيث يمكنك تقطعيها إلى قطع صغيرة وتقليبها مع شرائح البصل والفلفل الملوّن والزيتون والقليل من الفلفل الحار وصلصة الطماطم . قدم هذا الطبق

لعائلتك مع الأرز الأبيض أو مع ساندوتشات لذيذة على العشاء.

5. **كفتة السمك**

استفيد من بقايا السمك المقلي لتحضير كفتة السمك ، من خلال هرس السمك منزوع الجلد مع البطاطس المسلوقة والقليل من البقسماط والشبت والبقدونس ، ثم تبلها بالدقيق والبيض والقليل البقسماط ثم حمرها في الفرن أو المقلاة.

6. **دجاج محشي بورق العنب في الفرن**

استخدم من بقايا محشي ورق العنب لتحضير وجبة مختلفة سيحبها أفراد عائلتك ، وهذه الوجبة هي دجاج محشي بورق العنب في الفرن . عليك تحضيرها من خلال حشو دجاجة بورق العنب، ثم تدهنها من الخارج بصلصة الزبدة والصلصة والتوابل ، وأدخلها الفرن على درجة حرارة متوسطة لمدة ساعتين تقريبًا أو حتى تنضج الدجاجة.

7. **حساء**

خزن بقايا المرق في الفريزر ، فستحتاجها في أكلات كثيرة لاحقًا مثل إعداد أنواع الحساء المختلفة ، مثل شوربة الكريمة أو شوربة الخضار أو شوربة لسان العصفور ، إضافة إلى ذلك يمكنك استخدامها في طبخ المحاشي أو الأرز أو الملوخية.

8. **حشوة للمعجنات**

استخدم بقايا الدجاج المسلوق أو البانيه كحشو للمعجنات ، مثل البيتزا والسمبوسك ، ويمكنك أن تصنع منها طاجن معكرونة نجرسكو ، أو هرس بقايا الدجاج مع البيض والبقدونس والبقسماط والملح والفلفل الأسود لتحضير كفتة الدجاج.

9. **سلطة باردة**

لا ترمي بقايا المعكرونة المسلوقة ، فيمكنك استخدامها لتحضير سلطة باردة على الغداء أو العشاء ، وذلك من خلال إضافة الفلفل الملون والتونة والذرة والفاصوليا وتتبيلها بالقليل من الملح والفلفل الأسود واضافة ملعقة صغيرة من الخل. بالإضافة إلى ذلك ، يمكنك استخدامها في تحضير وجبة سريعة من المعكرونة بالصلصة الحمراء لعائلتك.

10. **استخدام الطحينة**

استفد من بقايا الطحينة ولا ترميها ، حيث يمكنك تخفيفها بالماء وحفظها في علبة ، ثم استخدامها فيما بعد في إعداد أطباق الفول أو الحمص بالطحينة أو البابا غنوج.