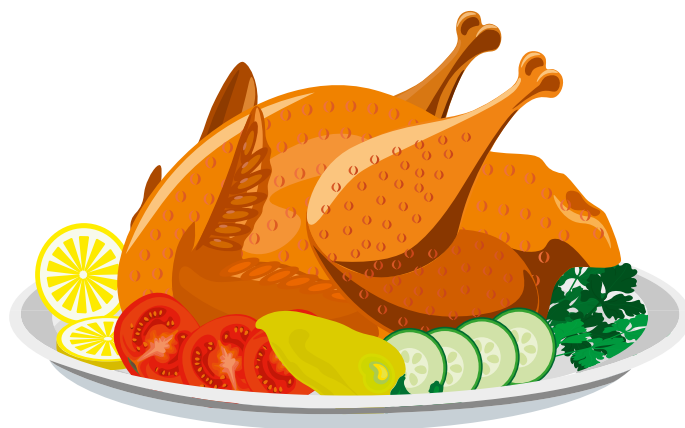


Wat je kunt maken met restjes

Puult jouw koelkast geregeld uit van de overschotjes van de dagen voordien? Dat hoeft helemaal niet zo te zijn. Want met ieder restje kun je de dag nadien een heerlijk nieuw gerecht op tafel toveren. Wij gingen creatief aan de slag met een feestmaaltijd.

Birgit Janssen – Gwendolyn Maertens



Gooi jij soms voedsel weg, terwijl het eigenlijk nog eetbaar is? Je zult wellicht niet graag “ja” antwoorden, maar toch gebeurt het vaker dan we zouden willen. Jaarlijks gooien we per persoon zo’n 345 kg voedsel weg. Omdat we te veel hebben gekocht, omdat (we denken dat) het vervallen is, omdat we het vergeten achteraan in de overvolle koelkast, maar wellicht ook omdat we soms niet weten hoe we bepaalde restjes kunnen hergebruiken. Wij geven je op de pagina hiernaast alvast wat inspiratie.

Restjes bewaren

Om je overschotjes te kunnen hergebruiken is het wel belangrijk dat je ze op een correcte manier bewaart. Als je op een aantal zaken let althans ... Laat je restjes bijvoorbeeld steeds zo snel mogelijk

afkoelen en plaats ze daarna meteen in de koelkast of diepvriezer. Een bak met koud water waar je de pan of kookpot in zet, kan het afkoelingsproces helpen versnellen als de potten nog niet voldeende zijn afgekoeld tijdens de maaltijd. Bewaar je restjes bovendien nooit in de kookpot waarin je ze hebt bereid. Gebruik ook altijd een propere lepel om ze in een bewaardoos te plaatsen.

Wil je een ingevroren restje gebruiken, ontdooi het dan nooit op kamertemperatuur, maar gebruik de ontdooifunctie van je microgolfoven of plaats het restje in de koelkast. Wil je nog meer tips en tricks over hoe je je restjes correct bewaart?

Neem dan zeker eens een kijkje in ons dossier www.testaankoop.be/ voorkombesmetting. ❤️

1 GERECHT, 3 X PIZZA

Kalkoen op tafel

Tijdens een laat nieuwjaarsentente met enkele vrienden zet ik gevulde kalkoen op het menu. Makkelijk, want die hoeft ik enkel maar in de oven te steken. Als bijgerecht voorzie ik een heerlijke gratin dauphinois en een assortiment van gegrilde groenten. Maar wat doe ik met de overschot? Pizza's maken is alvast een leuke én lekkere optie!

Zo maak je de pizzabodem

Vermeng een klein beetje suiker en 20 g gist in een kom met 200 ml lauw water. Zet de kom 10 minuten op een tochtvrije plaats tot het mengsel schuimt. Roer in een grote kom 450 g bloem en een snuifje zeezout door elkaar. Maak een kuiltje in het midden. Giet 5 eetlepels olijfolie en het lauwe water met het gistmengsel erin. Roer vanuit het midden met een houten lepel tot een grof deeg ontstaat. Voeg zo nodig wat bloem of lauw water toe.

Kneed het deeg op een met bloem bestoven plank gedurende ongeveer 8 minuten tot het glad en soepel is. Leg het deeg in een geoliede kom en draai het een paar keer om. Bedek de kom met een vaatdoek en laat één tot anderhalf uur rusten op een tochtvrije plaats bij kamertemperatuur, tot het deeg in volume is verdubbeld. Verdeel het deeg in drie delen en rol ze uit met een deegrol. Verwarm de oven voor op 220° C. Zijn de pizza's belegd? Bak ze dan gedurende 15 à 20 minuten.

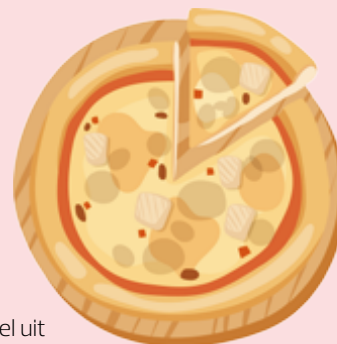
Wist je dat

pizzabodems oorspronkelijk als borden werden gebruikt? In heel wat landen rond de Middellandse Zee bakt men al duizenden jaren ronde platte broden. Oorspronkelijk deden deze dienst als bord. Het duurde tot de 17e eeuw vooraleer dit pizzabord uitgroeide tot een volwaardige pizza. De eerste echte pizza's doken op in Napels. De armen recupereerden er de "borden" die de rijken wegsmeten. Pas toen in de 18e eeuw een pizzamaker de kans kreeg om pizza's te bakken voor de koninklijke familie, won de pizza aan populariteit bij het grote publiek. Bij Koningin Margaretha viel vooral de pizza in de Italiaanse driekleur in de smaak ... de pizza margarita was geboren.

Beleg je pizza met ...

gratin

Snij vier rode uien in ringen en drie looktunen in schijfjes. Verhit een scheutje olijfolie in een pan en stoof de uien en de look aan. Bestrijk intussen de bodem met een laagje mascarpone. Haal de schijfjes aardappel uit je overschotje van de gratin dauphinois en verdeel ze over de pizza. Strooi er vervolgens de gestoofde ui en look overheen. Breng je pizza op smaak met wat peper, zout, oregano en rozemarijn en werk hem af met een laagje geraspte kaas.



gegrilde groenten

Bestrijk de bodem met een laagje tomatensaus. Snij je gegrilde groenten in reepjes en verdeel ze over de pizza. Snij een handvol zwarte olijven in fijne stukjes en verspreid ze over je pizza. Brokkel er ten slotte een kleine hoeveelheid feta of andere kaas overheen. Breng je pizza op smaak met peper, zout, rozemarijn, tijm en oregano.



kalkoen

Bedek de bodem van de pizza met een laagje tomatensaus. Snij vervolgens je overschotjes van de kalkoen en/of de vulling ervan in stukjes en verdeel ze over de pizza. Snij eventueel nog wat groentjes naar eigen smaak in fijne stukjes en doe ze erbij. Werk af met een aantal schijfjes mozzarella. Kruid het geheel met wat peper, zout, verse rozemarijn en oregano.

