



6. La creativitat a la cuina: bon aprofitament!

Transformar menjar cuinat que sobra en nous plats

Moltes vegades cuinem de més per tenir menjar un altre dia, però ho acabem avorrint: menjar cigrons o arròs durant tres dies pot ser massa monòton. Per als cuiners més inquiets i creatius, la cuina d'aprofitament pot ser tota una experiència i una oportunitat per descobrir noves creacions culinàries. Transformar plats senzills en altres de diferents i més elaborats és la millor manera d'aprofitar i crear plats nous que mai hauríem imaginat. La cuina creativa i la d'aprofitament estan estretament relacionades.

Les espècies i les herbes juguen un paper molt important a l'hora de canviar gustos i transformar sabors. Una simple crema de verdures amb un toc de curri o d'alfàbrega fresca crearà un gir sensorial sorprenent.

Amb **l'arròs o els cereals bullits** podem fer hamburgueses o mandonguilles vegetals, com els famosos *arancini* italians. Unes espècies o herbes aromàtiques, les restes d'un saltat o un sofregit de verdura transformaran un plat senzill en una delícia. (Consulteu aquí la **recepta "Hamburgueses d'arròs i bolets"**).

Amb una **hamburguesa o un tros carn**, ja sigui animal o vegetal, si ho desfem o ho piquem, hi afegim un raig de salsa de soja o barbacoa i fem un farcit per a unes *tortitas* o acompanyar un arròs com si fos una bolonyesa o fer unes mandonguilles amb salsa. També podem farcir carbassons, albergínies, tomàquets, pebrots o carabassa i posar-ho al forn amb un ou batut, herbes i pa ratllat o formatge perquè gratini.

Amb els **llegums** (cigrons, lleties i mongetes), també podem fer hamburgueses vegetals, mandonguilles, patés

amb verdures d'aprofitament (com un hummus), afegir-les amb verdures per fer una amanida fresca, a una sopa, o acompanyar-los amb una salsa i espècies per donar alegria. Els cigrons especiats amb oli i sal i fornejats fan un snack espectacular! (Consulteu aquí la **recepta "Paté de llegums i sobres de verdures"**).

Amb restes de saltat de verdures, verdures al forn o sofregits podem fer una crema —si les triturarem amb una mica de brou o aigua i espècies, afegir-les a un paté, una truita, una coca, una



pizza o una *quiche*. Les possibilitats són il·limitades, feu anar la imaginació!

Si us sobra pasta cuinada, afegiu-hi un raig d'oli i remeneu bé fins que estigui tota recoberta amb una fina pel·lícula d'oli perquè aguanti molt més i la puguem fer servir un altre dia amb alguna salsa, pesto o restes d'altres àpats. Els italians fan la famosa *frittata*, una truita d'aprofitament. També podem tallar unes verdures crues i fer una vinagreta per tenir una amanida de pasta fresca.

Salvar aliments

Un altre vessant de la cuina d'aprofitament és justament "salvar" o fer servir verdures i fruites una mica passades. En aquests casos, com que les verdures solen estar més toves i

amb una aparença més lletja, és ideal trinxar-les o triturar-les per fer-ne cremes, patés o batuts.

Els plàtans molt madurs, els que estan negres per fora i marrons per dins, són molt dolços i ideals per fer galetes, pastissos i gelats. (Consulteu la **recepta "Galetes de plàtan madur i civada"**). **Les pomes arrugades o les peres molt madures** són també molt dolces i podem fer-ne compotes, melmelades o dolços espectaculars. **Les pastanagues toves, el bròquil que està fent-se groc, l'enciam passat, els pebrots i les albergínies arrugades i la ceba grillada** són verdures que es poden aprofitar perfectament, perquè tot i que no són tan frescos i la textura no és tan cruixent, les podem transformar en plats d'aprofitament en els quals la textura predominant no és que sigui cruixent (no les hem de gastar crues senceres o en trossos, per exemple).

