

VETRARHAMI

Nýggjárslyfti nummar fýra

At minka um mítt mat oyðsl - breyð er ein av teimum matvørðunum ið stendur fyri størsta partunum av okkara matoyðsl. Í londunum rundan um okkum er breyð 10 % av matburturkastinum. Tí royni eg í január at vísa á mátar at brúka breyðrestir:

Vika 1: Crouton

Vika 2: Rasp

Vika 3: Eg kláraði ikki at eta fleiri breyðrestir (ok, mín breyðsúpan kikasði)

Vika 4: Panzanella í vetrarhami

