

NÝT DØGURÐAREST- IRNAR TIL NÝGGJAR OG LESKILIGAR RÆTTIR

Nýtir tú hugflogið, so kunnu døgurðarestir lættliga verða til nýggjar og lekkrar rættir dagin eftir

ANNIKA KUNOV IM

ANNIKA@SOSIALURIN.FO

Sambært kanning um føroyingar og matoyðsl, sum Á samtakið

gjørði í fjør, so siga 94 prosent av teimum spurdu seg koyra mat burtur, tí tey ikki klára at eta hann ella tí, at hann er farin um haldførisdato. Størsta orsøkin til, at maturin verður burturbeindur er, at hann er farin

um haldførisdato. Kanningin hjá A samtakinum vísti eisini at breyð, viðskeri og døgverðarestir er tað, sum flest fólk koyra burtur. Samstundis sum døgurðarestir er tað, sum flest fólk beina burtur, so siga

fólk seg eisini harmast mest um, at døgverðarestir fara til spillis. Í staðin fyri, at maturin endar í ruskilatinum, tí hann verður gloymdur í kuldaskápinum, so kann hann hitast upp aftur ein ella tveir dagar seinni, ella kann

kann nýtast til at gera nýggjar og lekkrar rættir við. Tað er betri fyri pengapungin, samfelagsbúskapin og fyri umhvørvið.

Her eru nakrar uppskriftir og íblástur til, hvat tú kanst brúka døgurðarestirnar til.

Pitabreyð við restum av karrybollum og rísi

til 4-6 fólk



Tilfar:

Restina av karrysósini (á leið ein desilitur)
250 gramm av grikskum jogurti
3 súpiskeiðir av saftini úr einum blikki av ananas
1 teskeið av sukri
Restina av rísinum
3 grovt rivnar gularøtir
200 gramm av ananas í bitum (úr einum blikki)
1 agurk skorna í smáar bitar
75 gramm av rosinum

¾ teskeið av grovum salti
Nýmalið pipar
Restina av karrybollunum skornir í flísar
50 gramm av salati
6 pitabreyð

Mannagongd:

Rør karrysósina, grikska jogurti, saftina úr ananasblikkinum og sukrið saman. Set dyppið í kuldaskápið í minst 15 minuttir. Smakka til við salti og pipari.

Blanda rísið, gularøturnar, agurkina, ananasið, rosinurnar, salt og pipar saman. Sker karrybollarnar í flísar og legg teir oman á salatbløðini á eitt fat.

Hita pitabreyðini í ovninum.

Tipp: Karrydyppið smakkar eisini væl í eini tvíflís við salat, høsnarunga og fleski.

Fiskasalat við skyr og avokado við restini av einum fiskadøgurða



til 4-6 fólk

Tilfar:

1 blikk av mais (á leið 150 gramm)
Kjøtið úr ½ limefrukt
¾ teskeið av grovum salti
Nýmalið pipar
1 búnað avokado
1 smáskorin reyðleykur (á leið 75 gramm)
150 gramm av skyr
1 súpuskeið av smáskornari myntu
300 gramm av kókaðum,ampaðum

ella bakaðum fiski. Til dømis toski ella øðrum slagi.
100 gramm av salati
50 gramm av blaðsellarí í flísam
50 gramm av hakkaðum pistasiunøtukjarnum

Mannagongd:

Koyr mais, limefrukt, salt og pipar í blendaran og blenda væl. Koyr síðani avokado í og blenda. Koyr blandingina í eina skál og rør leykin, skyr og myntu í. Skil fiskin, sker hann í bitar og vend honum varliga í blandingini. Legg salatbløðini og blaðsellariði á eitt fat, og legg síðani fiskasalatina omaná. Stroy pistasiunøturnar oman á, og borðreið salatið saman við langbreyði ella bollum.
1 groft flute