

Kiertokaari Oy:n Jäteoppaassa 2019 julkaistuun tähderuokareseptikilpailuun lähetettyjä reseptejä.

Pohjattoman muikkufriikin piirakka

6–7 kananmunaa

200 g juustoraastetta

4–5 tähteeksi jäänyttä keitettyä perunaa

Tähteeksi jääneitä uunissa paistettuja muikkuja (sis. tomaattisostetta, sitruunapippuria ja suolaa)

Myllystä maustepippuria sekä hivenen suolaa

Koristeluun luumutomaatteja

Vatkaa munat vaahdoksi, sekoita vaahtoon juustoraaste sekä maustepippuria myllystä ja hivenen suolaa ja laita munaseos voidellun uunivuolan pohjalle. Siivuta keitetyt perunat ja asettele ne vuokaan reunoille limittäin ja keskelle muikut limittäin. Koristele luumutomaateilla. Paista 200 asteessa 30 minuuttia kunnes piirakka on kauniin ruskea.

Kylmä kaakao-kahvi maitovaahdolla

Maitopurkin lopun hyödyntäminen

Suodatin kahvia

2 tl kaakaojauhetta

2 dl maitoa

Suklaarakeita

Suodata 2 dl kahvia kaakaojauheen kanssa. Kaada kahvi korkeaan lasiin ja laita lasi pakasteeseen siksi aikaa kun vaahdotat maitoa. Ota kaakao-kahvilasi pakasteesta, lisää maitovahto ja ripottele koristeeksi pieniä suklaarakeita.

Risottosalaatti

Tämä ruoka on mainio yhdistelmä aineksia, jota jää helposti yli ja joita ei välttämättä tee enää mieli syödä sellaisenaan.

Riisiä (myös makaroni käy)

Salaattia (voi olla myös nahistunutta ja voi sisältää mm. tomaattia, paprikaa, kurkkua, retiisiä ym.)

Tähteeksi jäänyttä proteiinia (esim. jauhelihaa, kanaa, soijasuikaleita, papuja tai keitetyjä kananmunia)

1–2 desiä nestettä (kookosmaitoa, kermaa, liha- tai kasvislientä)

Kasviksia, vihanneksia tai sipulia raakana tai paistettuna

Rasvaa paistamiseen

Mausteita

Koristeeksi yrttejä tai versoja

Salaatinkastiketta

Tarvittaessa kypsennä pannulla aineksia kuten lihaa tai sipulia. Paista myös riisiä vähän aikaa. Halutessasi voit paistaa lisää kasviksia kuten pilkottua paprikaa, sipulia, porkkanaa tai kesäkurpitsaa. Lisää kypsennetty proteiinin lähde.

Lisää nestettä sopiva määrä, ja tarvittaessa imeytää hetken aikaa. Kun neste on riittävän imeytynyt ja seos on sopivan lämmintä, ota pannu levyltä. Sekoita joukkoon salaatti. Lisää joukkoon raakoja kasviksia kuten pilkottua paprikaa, retiisiä tai herneitä.

Halutessasi mausta esimerkiksi soijakastikkeella, pippurilla tai muilla mausteilla. Voit koristella annoksen esimerkiksi basilikalla tai herneenversoilla ja halutessasi lisää annoksen päälle kastiketta tai vaikka guacamolea.

Irmelin makunautintoja

Nahistuneita vihanneksia ja juureksia

Ruokaöljyä

Tähteeksi jäänyttä lihaa tai nakkeja

Kalaa

Mausteita

Pilko nahistuneet tomaatit, paprikat, sipulit, perunat kuorittuina tms. kasariin, jonka pohjalla on tilkka ruokaöljyä. Lisää kalaa, nakkeja tai jäännöslihaa. Kuullota kannen alla ja lisää mausteita sopivasti.

Marjankuoret ja kuivunut leipä

Jauha marjojen kuoret marjapuuroksi ja liota kuivat leivät yön yli. Lisää molemmat puuron jatkeeksi.

Sitruunapiirakka

Lisäksi yksi osallistuja lähetti no-waste-periaatteella laaditun tähdereseptin: sitruunapiirakka kikherneliemi-marenkikuorrutteella. Englanninkieliseen reseptiin voi tutustua laatijan blogissa:

<http://www.adagioblog.com/zero-waste-lemon-tart/>