

**Självhushållning innebär ju bland annat att inte låta något gå till spillo och att ta vara på matrester är en viktigt kunskap. Utöver att ge dem till djuren eller komposten så kan man ofta laga nya rätter av de gamla resterna - både godare och mer omväxlande än att bara värma upp dem på nytt.**

[108\\_0847.jpg](#)

- Köttrester är väldigt tacksamma att återanvända. Kallt stekt kött i tunna skivor är jättegott på macka med lite ättiksgurka eller pickles. Det behöver inte vara rostbiff, nästan allt kött (som inte är för fett) blir bra pålägg. Kallt kött på grovbröd – bra GI-mat!
- Pyttipanna. Förstås. Klockrent sätt att återanvända rester..
- Tärna köttrester och gör en snabbgryta: fräs lite lök, häll på krossade/passerade tomater, i med köttet och låt puttra en stund. Kan kryddas efter tycke och smak; currypasta är aldrig fel, italienskt med vitlök och oregano är också gott.
- Korvrester av alla slag kan bli korvsås till pasta på samma sätt som snabbgrytan ovan. Trist korv piggas upp med lite chili och vitlök.
- Fisk är lite svårare, men stekt fisk på smörgås med lite majonnäs eller remouladsås blir nästan ett danskt smørrebröd.
- Stekt strömming/sill lägger man i ättikslag med tunt skivad lök. Får ligga ett dygn. Gudomligt gott!
- Potatismos och annat grönsaksmos (palsternacka t.ex.) blandar man med lite vetemjöl och ägg och steker till potatisbullar. Gott med fläsk och lingon till. Blir det fläsk över har du en god frukostmacka dan därpå!
- Potatismos är också bra att blanda i brödet: ta vilket grundrecept du vill men minska lite på degvätskan och blanda i potatismoset i stället.
- Potatismos uttrört med buljong och grädde blir snabbsoppa. Toppa med hackad gräslök.
- Grönsaksrester brukar bli ganska trista, men fungerar i varma rätter. Tomater åker ned i en gryta, tomatsås eller blir ratatouille med lök och squash. Rårivna morötter och annan råkost kan blandas i bröddegen.
- Torra brödkanter kan malas till ströbröd (fungerar bra med mandelkvarn) eller stekas till krutonger att ha på salladen (smaksätt med olivolja, vitlök och örter).
- Gammalt bröd kan också bli [brödpudding](#) till efterrätt eller mellanmål (duger bra som frukost också)
- Kallt ris blandar man med ett ägg och lite lök och steker vackert guldgult. Blanda i mer grönsaker så har du en komplett måltid. Gott med lite chutney till.
- Kall kokt potatis kan man förstås steka eller ha till pyttipanna. Det är också gott skivat på macka med kaviar och gräslök. Eller stek den med riven ingefära och lite citronsaft och servera till en indiskinspirerad middag.

- Är man lite snabb i vändningarna och tar hand om potatisresterna innan de svalnat så gör man en god potatissallad: tärna potatisen, blanda med olivolja och vitvinsvinäger, finhackad lök/gräslök/purjo, salt och peppar. Låt stå tills det svalnat och ät som nattamat eller spara till dan därpå.
- Pastaresterna bli makaronipudding: lägg pasta och tärnat rökt fläsk i en ugnform, häll över äggstanning (1 dl mjölk/gräddmjölk + 1 ägg, dubbla om det behövs), krydda, toppa med riven ost och grädda i ugnen till det får fin färg.