

Cozinha de Crise



Sempre fui assim – como gosto de cozinhar e morei sozinha muito tempo, acostumei a usar o que sobrava – porque sempre sobrava – afinal a maioria das receitas são para para 4 ou 6 pessoas.

Agora, com a crise – e a **crise** chegou para todo mundo – meu lado libanês exercita mais do que nunca a sobriedade, seja para comprar, servir e, claro, reaproveitar.

Acredite: a **economia** que fazemos ao prestar um pouquinho mais de atenção e ousar novas receitas é espantosa!

Talo de agrião: pique bem fino, misture com seu azeite preferido e um dente de alho picado. Se quiser acrescente um pouco de queijo ralado. Pronto! Você tem um delicioso **pesto picante** que pode ser usado na salada, como molho de macarrão ou mesmo como pasta aperitivo sobre uma torradinha ou pão.

Talo de salsinha – porque jogar fora? Sempre que posso joga um punhado de talos picadinhos na sopa do dia ou misturo ao arroz: o sabor, aroma e a cor mudam – experimente!

Sobrou só um tomate – e meia cebola. E ainda tem meia abobrinha. Não deixe estragar na geladeira! Acrescente picados e refogados na farofa ou no arroz – dá outro visual, sem falar no sabor...



Arroz com sobras: sucesso saboroso

Ovo cozido – é seu melhor amigo: não engorda tem proteínas e não é caro! Que tal picar e temperar com azeite, pimentas e sais diferentes? Dá para usar como pastinha sobre um pão ou para rechear tacos e panquecas. Ou mesmo tomates. Que, levados ao forninho fazem um bonito danado como acompanhamento leve para arroz ou carnes .

Sobrou de novo – só meia maçã e um restinho abacaxi. Fatie

fininho e acrescente na folhas da salada com um pouco do queijo da sua preferência...

Falando em folhas – que tal sair do comum e investir nas mais baratas e duradouras? **Chicória**, acelga e **repolho roxo** por exemplo – são mais crocantes, duram mais tempo na sua geladeira e você pode usar para refogar e acompanhar pratos ou misturar picadinhas com um toque de uva passa (se quiser) em saladas.

Abóbora – outro grande curinga na cozinha! Pode ser assada com sal grosso e azeite em pedaços, desfiada e temperada nas saladas, saboreada como purê ou com torradinhas e até mesmo pipoca na sopa... Mais versátil impossível!

Cascas – de abacaxi, de laranja, de limão – ferva com água, cravo, gengibre e canela e saboreie seu chá quente ou frio o dia inteiro . Ou, simplesmente jogue em uma jarra com água e gelo para saborizar a água – embelezando a mesa e o seu dia.

Ok, falei aqui das sobras da minha cozinha. Mas, cada um tem as suas preferências, cardápios e sabe o que sobra mais e, principalmente do que mais gosta. Um bom truque para se acostumar a guardar e aproveitar melhor alimentos é não ter o lixinho sobre a pia. Juro! Ajuda a gente pensar duas vezes antes de jogar fora o que quer que seja.