

MATMALL: MACKAN

Utmaningen är att ta till vara gammalt bröd och göra en kreativ och färgglad klimatmacka av överblivna råvaror och redan lagad mat. Med mjölk och frukt blir det ett utmärkt mellanmål. Grädda i ugn (250 grader) om ni är många, eller gör dubbelmackor i smörgås- eller våffeljärn om ni är få. Bred i så fall lite matfett på den understa brödskivan, och avstå tomatkrosset. Upphetta alltid maten över 70 grader när du använder "rester".

TIPS PÅ INGREDIENSER

- Gul lök
- Marinerad aubergine eller squash i säsong
- Burkbönor av olika slag
- Matrester, t.ex. köttfärgsryta/-sås
- Lättkokt broccoli i små buketter
- Tomater i säsong
- Paprika
- Oliver utan kärnor
- Lite riven ost
- Fetaost
- Soltorkade tomater (efter gräddningen)
- Smulad torkad basilika (efter gräddningen)



GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 250 grader.

Välj bröd.

Titta i kylskåpet vad som måste tas tillvara och plocka fram allt som behövs.

Skär alla grönsaker mycket tunt.

Bred lite tomatkross på brödet.

Fundera och använd tipsen i ingredienslistan, men överlasta inte mackan!

Lite ost överst och in i ugnen tills den är gyllenbrun.