

## **Συνταγές για να μην πετάμε τίποτα!**

Γνωρίζατε ότι το **37% των Ελλήνων σπαταλάει φαγητό τουλάχιστον 1-2 φορές τον μήνα την εποχή της κρίσης;** Η σπατάλη τροφίμων είναι ένα μεγάλο πρόβλημα που συνεχώς διογκώνεται και για αυτόν το λόγο διοργανώσαμε μαζί με το ΜΠΟΡΟΥΜΕ ένα πρωτότυπο φεστιβάλ που μας έκανε να δούμε τα τρόφιμα και τη μαγειρική με άλλο μάτι!

Μέσα σε δύο μόλις ημέρες, 3 καταξιωμένοι σεφ, ο **Άκης Πετρετζίκης**, ο **Αλέξανδρος Παπανδρέου** και ο **Λευτέρης Λαζάρου**, καθώς και 2 ομάδες μαγειρικής, οι **Troo Food Liberation** και οι **Tip the Chef**, μοιράστηκαν μαζί μας πλήθος μυστικών για νόστιμες συνταγές με περισσεύματα. Παράλληλα, έδωσαν απλές συμβουλές για την καλύτερη αξιοποίηση των τροφίμων που αγοράζουμε και για την καταπολέμηση της σπατάλης.

Για να πάρετε μια “γεύση” από το φεστιβάλ, σας στέλνουμε μία διασκεδαστική και νόστιμη λύση με τρόφιμα που έχουν απομείνει στο ψυγείο και τα ντουλάπια μας! Στο site της «[Καλύτερης Ζωής](#)» μπορείτε να διαβάσετε όλες τις συνταγές που παρουσιάστηκαν στο φεστιβάλ τις οποίες σας προτείνουμε να ετοιμάσετε παρέα με τα παιδιά σας!

Καλή σας όρεξη!

## **Αλμυρά σπαγγέτι muffin από την ομάδα μαγειρικής Tip The Chef**

### **Υλικά για τέσσερα muffin**

- 200 γρ. περισσευούμενα βραστά μακαρόνια
- Μία χούφτα τριμμένο τυρί
- 4 αυγά
- Μυρωδικά, αλάτι, πιπέρι

### **Απαιτούμενα σκεύη**

- Μπολ
- 4 φόρμες ψησίματος muffin

## **Εκτέλεση**

Χωρίζουμε τον κρόκο και το ασπράδι των αυγών. Στο μπολ βάζουμε τα μακαρόνια, το τριμμένο τυρί, το αλάτι, το πιπέρι και τα βότανα. Προσθέτουμε τα ασπράδια και ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί. Βάζουμε τα μακαρόνια στις φόρμες ψησίματος muffin και γεμίζουμε τα τρία τέταρτα της φόρμας. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για τουλάχιστον 10 λεπτά και στη συνέχεια αφήνουμε τον κρόκο να μαγειρευτεί ανάλογα με τις προτιμήσεις μας.