



SMAG for LIVET

Workshop SMAGforFREMTIDEN

Krydderurte/tangpesto med basilikum, oregano og savtang, 4 personer

Ingredienser:

- 1 bundt basilikum
- 1 bundt oregano
- 5 g tørret savtang
- 30 g. pinjekerner
- 1 ¼ dl olivenolie
- 1 fed hvidløg
- 30 g. parmesanost
- 3 spsk. soyasovs (*Smag til*)

Fremgangsmåde:

1. Vask hænder
2. Mål alle ingredienser af
3. Læg tangen i blød i kogende vand i ca. 10 min. Hæld tangen over i en si og lad den køle af
4. Hak tangen i små stykker
5. Kom koldt vand i en skål. Skyl basilikum og oregano- Ryst det fri for væde i en salatslynge
6. Kom pinjekernerne på en tør stegepande, tænd for kogepladen og rist pinjekernerne, til de er gyldne.
7. Pil hvidløget
8. Riv parmesanosten
9. Kom basilikum, oregano, tang, pinjekerner, hvidløg og olie i en blender. Blend til massen er lind og uden klumper.
10. Tilsæt parmesanosten.
11. Smag til med soyasovs



Foto: Colourbox

Små madbrød

Nem opskrift på dejlige og fedtfattige madbrød. Brødene indeholder ymer eller ylette, såvel som sigte- og hvedemel. Prøv dem!

Antal portioner 1 portion giver 18 portioner.

Ingrediensliste:

18 stk. pr. portion

25 g smør

¼ liter vand

¼ liter Arla A38® Ymer eller ylette

25 g gær

1 tsk. groft salt

20g. stegte melorme

200 g sigtemel, ca. 4 dl

450 g hvedemel, ca. 8 dl

Suppler med hvedemel hvis dejen stadig er klæg.

Fremgangsmåde:

1. Vask hænder
2. Mål alle ingredienser af
3. Melormene: Steges levende på en pande i 4-5 min. ca. (indtil de ikke spræller mere og er "poppet"), herefter køles de af og hakkes meget fint, da de skal i dejen
4. Smelt smørret i en gryde og tilsæt vandet.
5. Hæld blandingen i en skål og tilsæt ymer.
6. Rør gæren ud heri.
7. Tilsæt de øvrige ingredienser (hold lidt hvedemel tilbage).
8. Slå dejen godt sammen.
9. Dæk skålen med fx et låg og stil dejen til hævnig et lunt sted i ca. 1 time.
10. Tag dejen ud på et meldrysset bord og ælt den godt igennem.
11. Tilsæt evt. resten af melet.
12. Del dejen i 2 portioner og rul dem til dejplader (a ca. 24 x 36 cm).
13. Skær hver dejplade 2 gange på den korte led og 2 gange på den lange led. Der bliver af hver dejplade 9 små, flade brød (a ca. 8 x 12 cm).
14. Læg dem på plader med bagepapir.
15. Lad de små madbrød efterhæve tildækket i ca. ½ time og bag dem midt i ovnen.
16. Bagetid Ca. 15 min. ved 225°.



Foto: Colourbox