

Torskerognscreme med grøntsagsstave

Forfattere: Rikke Højer Nielsen

Faglige temaer: Madpakke

Introduktion:

Grøntsagsstave kan give en masse farve og tekstur til madpakkens smag. Her får du en opskrift på en velsmagende torskerognscreme, som man kan dyppe stavene i. Prøv også med purløgspesto eller tangpesto, så madpakken bliver en helt ny smagsoplevelse hver dag.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

I Opskrift: [Torskerognscreme med grøntsagsstave](#).

Opskrift: Torskerognscreme med grøntsagsstave
Udarbejdet af: Rikke Højer Nielsen
Side: 1/1



Torskerognscreme med grøntsagsstave

Forfatter:

Rikke Højer Nielsen



Introduktion

Opskriften er udviklet i forbindelse med, at eleverne skulle tilberede madpakker med fokus på bæredygtighed. Se yderligere opskrifter til madpakken på app'en.

Ingredienser til 4 madpakker:

1 dåse torskerogn
½ dl skyr
2 tsk. friskpresset citronsaft
½ tsk. groft salt
friskkvæmet peber
½ agurk
1 stor gulerod
4 radiser

Fremgangsmåde:

1. Bland torskerogn og skyr til en creme.
2. Smag til med citron, salt og peber.
3. Skyl agurk og radiser.
4. Skræl gulerod.
5. Skær agurk og gulerod i stave.
6. Skær radisen i stave
7. Anret 1 ½ -2 spsk. torskerognscreme i fire glas og sæt grøntsagsstavene ned i glasset sammen med radiserne.

2 Find flere opskrifter til madpakken [her](#).

Kopiark

Kopiark:

[Madpakke - Torskerognscreme med grøntsagsstave \(Rikke Højer\) \(layoutet\) 2.pdf](#)

Torskerognscreme med grøntsagsstave

Forfatter:

Rikke Højer Nielsen



Introduktion

Opskriften er udviklet i forbindelse med, at eleverne skulle tilberede madpakker med fokus på bæredygtighed. Se yderligere opskrifter til madpakken på app'en.

Ingredienser til 4 madpakker:

1 dåse torskerogn
½ dl skyr
2 tsk. friskpresset citronsaft
½ tsk. groft salt
friskkvæmet peber
½ agurk
1 stor gulerod
4 radiser

Fremgangsmåde:

1. Bland torskerogn og skyr til en creme.
2. Smag til med citron, salt og peber.
3. Skyl agurk og radiser.
4. Skræl gulerod.
5. Skær agurk og gulerod i stave.
6. Skær radisen i stave
7. Anret 1 ½ -2 spsk. torskerognscreme i fire glas og sæt grøntsagsstavene ned i glasset sammen med radiserne.