

Chutney med gulerod, raps og havtorn

Forfattere: Denise Gjørtz Krog, Klavs Styrbæk

Introduktion:

Denne chutney er udviklet til et smagseksperiment på Folkemødet 2015, hvor publikum blev præsenteret for både kendte og mindre kendte smage og råvarer.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:

[Chutney med gulerod, raps og havtorn.pdf](#)

Chutney med gulerod, raps og havtorn

Forfatter:

Opskriften er udviklet af Denise Gjørtz Krog, studerende ved Ernæring og Sundhed, UCSJ Ankerhus, i samarbejde med kokken Klavs Styrbæk.

Introduktion:

Denne opskrift er udviklet til et smagseksperiment på Folkemødet på Bornholm i 2015, hvor publikum blev præsenteret for både kendte og mindre kendte smage og råvarer.

Ingredienser:

Mængde: 150-200 ml

Kogetid: Ca. 15 minutter

67 g revet gulerod

33 g gulerod i tern

70 g revet æble

5 g rapsstængler

1 knsp. salt

170 g rørsukker

7 tsk havtorn-koncentrat

7 tsk æbleeddike

1 spsk tørrede rapsblomster

Fremgangsmåde:

1. Læg gulerod, æble, rapsstængler, salt og rørsukker i en gryde.
2. Sæt gryden på en kogeplade og tænd for varmen.
3. Når massen har kogt i 5 min tilsættes havtorn og æbleeddike og rapsstænglerne fiskes op.
4. Lad massen koge ind i 8 min. mere og klargør rene glas ved at hælde kogende vand i dem.
5. Vandet hældes fra glassene, og massen fra gryden hældes i glasset, imens der tilsættes tørrede rapsblomster.
6. Luk for glasset med det samme og lad det køle af.