

Kikærte-tangdip

Forfattere: Diverse forfattere

Info: Opskriften er udviklet af Louise Stenskrøg Christensen, Susanne, Hegelund Andersen og Camilla Louise Pedersen i samarbejde med Agnete Hoffmeyer, Anette Kamuk og Rikke Højer.

Faglige temaer: Tang, Umami

Introduktion:

Dette er en opskrift på en lidt anderledes dip til fx grøntsagsstave. Den indeholder godt med umami og er et fint eksempel på, hvordan man nemt kan bruge tang i helt almindelig hverdagsmad.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:

[Kikærte-tangdip \(layoutet\).pdf](#)

Kikærte-tangdip

Forfatter:

Louise Stenskrog Christensen, Susanne, Hegelund Andersen og Camilla Louise Pedersen i samarbejde med Agnete Hoffmeyer, Anette Kamuk og Rikke Højer.

Introduktion:

Dette er en opskrift på en lidt anderledes dip til fx grøntsagsstave. Den indeholder godt med umami og er et fint eksempel på, hvordan man nemt kan bruge tang i helt almindelig hverdagsmad.



Ingredienser:

- 5 g. tørret tang - blanding af sukkertang og savtang
- 1 dåse kikærter (der er klar til brug)
- 2 spsk. olie
- 1 håndfuld frisk persille
- 1 fed hvidløg
- 1 tsk. soja
- 1 spsk. citronsaft
- 1/2 tsk. peber
- Evt. lidt honning og salt til tilsmagning

Fremgangsmåde:

1. Læg tangen i blød i kogende vand ca. 10 min.
2. Hæld tangen over i en si, og lad den køle af.
3. Hak tangen i små stykker, og kom den i en skål sammen med de andre ingredienser.
4. Blend det hele sammen med en stavblender.
5. Smag dippen til, og bedøm, om der skal mere citron, soja eller andet i.
6. Server evt. med grøntsags-stave.