



SMAG for LIVET

Madpakker til Forskningens Døgn d. 23/4 2015

- Torskerognscreme med grøntsagsstave
- Spyd med kyllingeinderfilet og kartoffel med ramsløgspesto og sprød salat
- Rugstav med mild peberrodscreme og røget dyrekølle
- Frugtsalat med basilikumcreme og knas
- Lime-avocadokage med sukkertang

Opskrifter

Torskerognscreme med grøntsagsstave

(4 pers.)

Torskerognscreme

1 dåse torskerogn
½ dl skyr
2 tsk. friskpresset citronsaft
½ tsk. groft salt
friskkværnet peber

Grøntsagsstave

½ stk. agurk (2 stave pr. pers.)
1 stk. stor gulerod (2 stave pr. pers.)
4 stk. radisser (1 stk. pr. pers.)

Bland alle ingredienser til torskerognscremen, **SMAG til** med citron, salt og friskkværnet peber. Skyl agurk og radisser. Skræl gulerødderne. Skær agurk og gulerødder ud i stave.

Anret i glas med ca. 1 ½ - 2 spsk. torskerognscreme i bunden, sæt grøntsagsstavene ned i glasset.

Rugstave med mild peberrodscreme & røget dyrekølle

(ca. 10-12 stk.)

3 skiver rugbrød (skæres af et helt rugbrød i 1 ½ cm tykke skiver)
Ca. 110 g (10-12 skiver) røget dyrekølle
Evt. 5 sprøde salatblade (deles så der bliver 10-12 stykker)

Peberrodscreme

30 g Philadelphia ost, naturel
Frisk peberrod
Salt, peber

Skær 3 skiver af et helt rugbrød, skiverne skal være ca. 1 ½ cm tykke.

Til peberrodscremen skrælles den friske peberrod. Riv ca. 1 cm på den fine side af rivejernet. Rør Philadelphiaosten med salt og peber – **SMAG til** med den friske revne peberrod; PAS PÅ for frisk peberrod varierer i styrke, så start med at tilsætte lidt. **SMAG** og hvis den ønskes lidt kraftigere kan der tilsættes mere peberrod.

Smør nu de 3 skiver rugbrød med peberrodscremen (på den ene side). Skær 10-12 stave af skiverne. Tag nu den skiveskårne rådyrkølle, og vikl en skive om hver rugstav.

Der kan evt. lægges et sprødt salatblad på rugstaven inden skiven af rådyrkølle vikles om rugstaven.

Spyd med kyllingeinderfilet & kartoffel med ramsløgspesto & sprød salat

(10 stk.)

Spyd med kylling og kartoffel

10 stk. kyllingeinderfilet
5 stk. kartofler (ca. 4-5 cm i diameter)
3 stk. træspyd (deles på midten, så der bliver 6)

Ramsløgspesto

Ca. 15 ramsløgsblade
1 dl oliven- eller rapsolie (koldpresset)

½ citron

20 g parmesanost
20 g valnødder
Salt, friskkværnet peber

Sprød salat

75 g blandet sprød (baby) salat
Evt. ramsløgsblomster eller karse

Steg kyllingeinderfileterne på en varm pande (eller i ovnen ved 180 grader i ca. 15 min.), krydr med salt og peber. Køl dem ned.

Skrub kartoflerne. Kog dem i letsaltet vand med skrællen. Hæld vandet fra og køl ned. Inden servering deles kartoflerne i 2. Sæt 1 kyllingeilet og 2 halve kartofler på et træspyd.

Skyl ramsløgene grundigt. Blend dem med de øvrige ingredienser. **SMAG til** med citron, salt og friskkværnet peber.

Skyl den sprøde salat. Afdryp enten på papir eller i en salatslynge.

Anret i glas med lidt salat i bunden, hæld 1 spsk. pesto ud over salaten. Sæt kyllinge-kartoffelspydet ned i glasset. Pynt evt. med ramsløgsblomster eller karse.

Frugtsalat med basilikumcreme & knas

(ca. 90-100 pers.)

Basilikumcreme

2 ½ l græsk yoghurt naturel
1 bdt. finthakket basilikum
Flydende honning
Vanilje

Frugtsalat

2 stk. honning meloner i tern
2 stk. galiamelon i tern
1 stk. vandmelon
½ kg grønne vindruer
½ kg blå vindruer

10 stk. blommer i tern
10 stk. røde æbler i tern
10 stk. pærer i tern
10 stk. bananer
8 stk. appelsiner skrællet i tern
2 stk. ananas i tern
10 stk. kiwi i tern

Topping

1 pk. Fuldkorns flakes
3 bdt. hakket mynte

Vend græsk yoghurt med hakket basilikum – **SMAG TIL** med flydende honning og vanilje.

Skær alt frugt i tern. Fordel frugten i ca. 100 glas.

Lige inden servering hældes basilikumcremen over frugten i glasset og drys med fuldkorns-flakes og skyllet finthakket mynte.



Foto: Rikke Højer

Lime-avocadokage med sukkertang (opskrift fra Pixibogen "SMAG for FREMTIDEN – naturens spisekammer)

(Passer til springform á ca. 20 cm i diameter, ca. 8 pers.)

Kage

3 æg

240 g sukker

1 ½ tsk. vaniljesukker

1 dl smagsneutral olie

1 lille avocado eller halvdelen af en stor

1 dl mælk

370 g hvedemel

2 tsk. bagepulver

5 g pulveriseret sukkertang

4 stk. lime, økologisk

Glasur

1 stk. lime, økologisk

Flormelis

Evt. lidt grøn frugtfarve

Find alle de ting du skal bruge. Start med at rive de fire lime og pres saften, så det er klart til at komme i. Kom æg, sukker og vaniljesukker i en skål og pisk det med en elpisker, til det er hvidt og skummende.

Flæk avocadoen, skrab avocadokødet ud og mos det med en gaffel. Avocadomosens piskes i æggemassen sammen med olie Rør mælken i dejen. Mel og bagepulver blandes, sigtes og vendes i massen.

Til sidst tilsættes tang, limesaft og limeskal.

Kommes i en smurt springform og bages ca. 30 min ved 175 grader. Stik i kagen med en kniv og hvis der ikke hænger dej fast, er kagen færdig.

Glasur:

Flormelis blandes med lidt limesaft, skal og evt. grøn frugtfarve til glasuren har passende farve og konsistens. Smøres på den afkølede kage.



Foto: Smag for Livet