

Opskrifter brobygningsforløb ”Kend din grøntsag - gulerodens forvanling”

Dag 1.

Teori: grundsmagene, tilsmagning og anretning af supper

Gruppestørrelse 2-3 personer

Gulerodssuppe (med røde linser)

600 g gulerødder
150 g kartofler
150 g knoldselleri
2 løg
1 fed hvidløg
3 spsk. olie
1 tsk. stødt spidskommen
50 g røde linser
9 dl bouillon (høns- eller grøntsagsbouillon)
1 dl kokosmælk
½-1 tsk. salt og friskkværnet peber
ca. ½ dl appelsinsaft eller appelsinjuice

Fremgangsmåde:

- Skræl grøntsagerne og skær dem i grove tern
- Kom løg og olie i en gryde og sauter løgene til de er bløde og klare
- Tilsæt hvidløg, spidskommen og grøntsagerne og sauter det hele et par minutter
- Tilsæt bouillon og lad det koge i 5 min., herefter tilsættes de røde linser
- Lad suppen koge til alle grøntsagerne er godt møre
- Blend suppen grundigt, så den bliver cremet og lækker
- Tilføj mere væske til konsistensen er passende
- Smag til med salt, peber, krydderier og kokosmælk



Topping – vælg en af nedenstående forslag:

- Server lidt kokosmælk dryppet på toppen sammen med groft hakket bredbladet persille og ristede græskarkerner
- Rugbrødscroutoner og friskhakket persille
Rugbrødet pensles evt. med hvidløgsolie og skæres i trekanter eller tern og ristes i ovnen!
- Sprøde kikærter
Ca. ½-1 dåse kikærter (ca. 200 g), 1 spsk. olie, ¼ tsk. salt, ¼ tsk. stødt spidskommen og ¼ tsk. stødt paprika
Vend kikærterne med olie, salt og krydderierne. Fordel dem på en bageplade med bagepapir og bag dem ved 175 grader i ca. 15 min eller til de er gyldne og sprøde. Vendes evt. undervejs.
- Frisk grøntsagstopping og bredbladet persille
Skræl farvede gulerødder og skær dem i tynde strimler med en tyndskræller eller kartoffelskræller. Skær et ½ rødløg i super tynde skiver. Bland gulerødder, rødløg og persille og server suppen med de friske grøntsager på toppen
- Sauterede grøntsager
Skræl og skær de grøntsager, der indgår i suppen i små tern (brunoise) eller tynde strimler (julienne) og sauter dem på en pande. Smag til med salt og lidt peber. Serveres på toppen sammen med friskhakket persille.
- Grøntsager kogt i juice
Som sauterede grøntsager bare kog i appelsinjuice.
- Gremolata
Persille ½ bundt, 1-2 fed hvidløg, citronsaft og skal af 1 økologisk citron, salt og peber evt. et par spsk. olie.
Persille og hvidløg hakkes fint, riv citronskal og pres saften ud. Det hele blandes og smages til salt og peber. Kan serveres alene eller sammen med grøntsager på toppen af suppen
- Bacon

Grupperne anretter supperne på 2 forskellige måder.

Gruppen spiser sammen med en anden gruppe, så I sidder 4 personer sammen og smager på hinandens supper.

Vurder resultatet og noter jeres oplevelser i Smage-5-kanten og brug teksturkortet til at vurdere mundfornemmelsen.

Hvilke grundsmage findes i supperne?

Sammenlign jeres resultater.

Alle grupper sætter en portion dej over til i morgen.

Æltefrie boller – 10 -12 stk.

Ingredienser:

4 dl vand
8 g gær eller som en stor ært
1 tsk. sukker
1 tsk. citronsaft
100 g ølandshvede
350-400 g hvedemel eller manitoba hvedemel
1 ½ tsk. salt



Fremgangsmåde:

- Gæren røres ud i væsken
- Tilsæt sukker, citronsaft og salt og til sidst melet, og dejen røres sammen ca. 1 minut.
- Dæk skålen med husholdningsfilm og lad dejen hæve 5-6 timer eller til dagen efter
- Dejen hældes forsigtigt ud på et meldrysset bord og fold den sammen og drys evt. med lidt mel
- Skæres ud til boller eller 2-3 flutes og flyttes forsigtigt over på en bageplade
- Bages i en forvarmet ovn på 225 grader ca. 12-15 min.
- Brødene køles af på en rist