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 opg havtorn.pdf

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

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.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv