

Opskrifter brobygningsforløb

"Kend din grøntsag - gulerodens forvandling"

Dag 3.

Dagens program og teori.

Sundhed & smag - fokus på grønsager, sundhed og bæredygtighed samt madspild

Grøntsager og dressinger, der smager – lav din helt egen smag 😊

Praktisk øvelse i køkkenet - tilberedning, tilsmagning, anretning

Frokostretter:

Fyldige salater og råkost hertil serveres knækbrød

Dessert:

Skyrfromage m. hindbærcoulis



Gruppestørrelse 3 personer

I skal fremstille 2 salater – hver salat til skal være ca. 250-400 g grønsager/fyld

I den ene salat skal der være et stivelsesholdigt produkt (couscous, bulgur eller perlebyg)

½ af grøntsagerne skal være grove

Lav jeres egen dressing med inspiration fra "Lav dressinger der smager"

Alle salater skal indeholde de 5 grundsmage og noget knas 😊

Til salaterne serveres en rest kød/fisk/bacon og knækbrød

Råvarekurv:

Rød og hvid spidskål, blomkål, rosenkål, romainesalat og grønkål.

Gulerod, pastinak, persillerod, knold selleri, blegselleri, rødbeder, peberfrugt, fennikel, porre, forskellige løg

Æble, pære, appelsin og granatæble

Kikærter og brune bønner fra dåse

Chili, ingefær, hvidløg og friske krydderurter

Topping:

Div. nødder, frø og kerner tørrede frugter

Knækbrød

Ingredienser:

1 dl havregryn
1 dl sesamfrø
1 dl hørfrø
1 dl solsikkekerner
1 dl græskarkerner
3½ dl hvedemel
2 dl vand
1 ¼ dl olie
1 tsk. bagepulver
1 tsk. salt



Fremgangsmåde:

- Det hele blandes sammen i en skål.
- Dejen deles i 2. Rulles tyndt mellem 2 stykker bagepapir.
- Skæres i stykker på 4 x 4 cm. Bages i ovnen ved 180 grader i ca. 12 minutter. Afkøles på rist

Skyrfromage med bærcoulis og ristede mandler

<https://www.mainlifestyle.dk/mad/opskrifter/desserter-kager/lav-en-let-og-laekker-skyrfromage>

Fromage.

Ingredienser:

3 blade husblas
korn af 1 vaniljestang
400 g skyr
45 g mørk agavesirup eller anden sirup
2 dl piskefløde
50 g mandelsplitter

Coulis

200 g hindbær
50 g sukker
lidt vand (2-3 spsk.)



Fremgangsmåde:

- Læg de 3 blade husblas i blød i en skål med koldt vand i 10 minutter
- Rør vaniljekorn sammen med skyr og sirup i en skål.
- Hæld 1 dl piskefløde i en skål, og pisk den til skum.
- Hæld 1 dl piskefløde i en lille gryde, og varm den op til kogepunktet. Tag straks gryden af varmen.
- Vrid husblas fri for vand, og læg den direkte i den varme fløde. Rør kraftigt, til husblasen er helt opløst i fløden
- Tag ca. 2 spsk. af skyrblandingen, og rør den ud i den varme fløde-husblas-blanding, så den afkøles en smule. Hæld denne blanding over i resten af skyrblandingen, og rør sammen til en jævn creme.
- Vend forsigtigt flødeskummet i til sidst.
- Fordel skyrfromagen i 4-6 små portionsglas, og sæt dem på køl (gerne et par timer).
- Lav coulis mens fromagen står på køl. Kog hindbær sammen med sukker og lige vand nok til at dække bunden i 5 minutter. Blend massen jævnt. Sæt på køl til det skal bruges.
- Rist mandelsplitter på en tør pande til de er gyldne
- Fromagens pyntes med coulis og ristede mandelsplitter.