

Sanseposer – indpakket duft, tekstur og smag

Forfattere:

Pia Styrbæk og Klavs Styrbæk



Ingredienser:

50 g faste champignon
50 g kogte linser
150 g blandet GRØNT som:

*pastinak, jordskokke, gulerod,
blomkål, løg m.m.*

1-2 fed hvidløg
1 spsk. olivenolie
75 g mascarpone
Salt og kværnet peber efter smag
Chili efter smag
5 g gærflager
Hakket SMAG som:

vilde urter, krydderurter, tang

**Gærflager er lavet af gærede grøntsager og bruges til at give en dybere smag. Gærflager er ren UMAMI og velsmag. Gærflager kan bruges til alle former for grøntsager både tilberedte og rå i salater. Gærflager bruges meget af vegetarer og veganere, fordi de er helt "animalsk-frie".*

Fremgangsmåde:

1. Kog linser til de er møre, følg anvisning på posen.
2. Skær 3 stykker bagepapir 30 x 35 cm.
3. Rens champignon, vask og skræl grønt.
4. Skær champignon og grønt i ens ca. 1 cm store stykker.
5. Bland ingredienserne i en skål, og SMAG TIL.
6. Læg blandingen på tre stykker bagepapir, og tilføj gerne mere smag.
7. Saml kanterne, kram dem sammen til små poser, og bind en snor med sløjfe om poserne, så de er nemme at åbne, når de skal opleves.
8. Skriv navne på poserne, og sæt dem på en bageplade.
9. Bag poserne i ovnen 12 min. ved 200°C.

