



Frugtsnack

Til 5 personer

Ingredienser du skal bruge:

- 3 æbler
- 2 pærer

Redskaber du skal bruge:

- 1 skærebræt
- 1 kniv

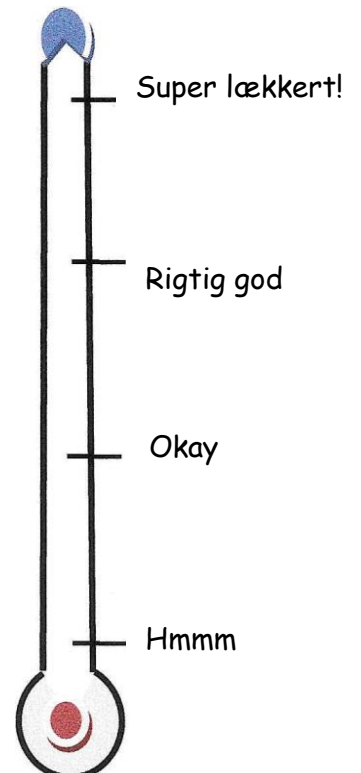
Fremgangsmåde:

1. Skyl pærerne og æblerne.
2. Skær pærerne og æblerne ud i både.



Tips: server evt. grøntsagsstænger til ved siden af.

Smagsbarometer



Surdejsmonster

Til 1 portion

Ingredienser du skal bruge:

- 1 dl koldt vand
- ½ dl fuldkornsmel
- ½ dl hvedemel

Redskaber du skal bruge:

- Et glas med låg til
- Et decilitermål
- En spiseske



Fremgangsmåde:

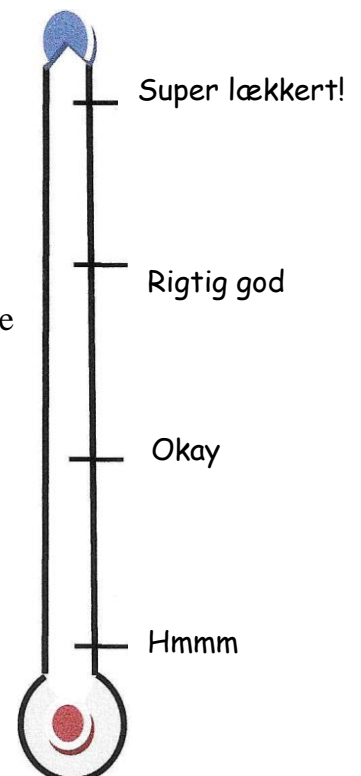
Opstart:

1. Rør alle ingredienserne godt sammen i et rent glas.
2. Lad blandingen stå på køkkenbordet i 4-5 dage med låget liggende løst på til den begynder at lave bobler og lugter surt.
3. OBS, Rør i surdejen mindst 1 gang hver dag.
4. Efter ca. 5 dage er den klar til at bruge.

Pasning:

1. Kasser to spiseskefulde af surdejen.
2. Rør 1,5 spsk koldt vand, 1 spsk hvedemel og 1 spsk fuldkornshvedemel i surdejen.
3. Rør godt rundt.
4. Surdejen vil blive tykkere og efter et døgn tid på køkkenbordet er den igen blevet tyndere i det. Det er helt rigtigt.
5. Efter 8-12 timer efter fodring vil surdejen begynde at lave tydelige bobler og den er klar til brug.

Smagsbarometer





Kyllerylle

Til 5 personer

Ingredienser du skal bruge:

- 1 hel kylling
- 1 dl olie
- 1 spsk mørk balsamico eddike
- 3 fed hvidløg
- 3 stængler frisk timian
- 3 stængler rosmarin
- Salt og peber



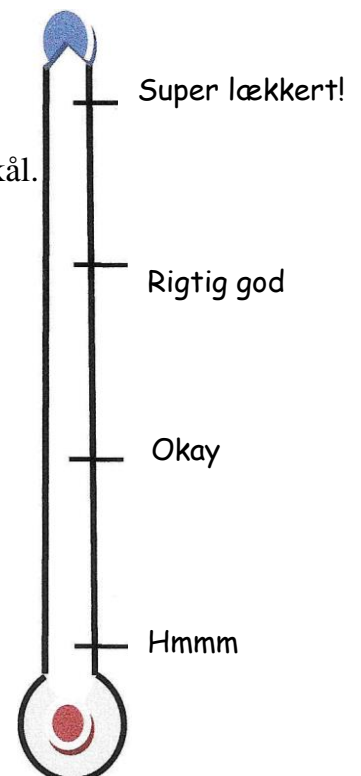
Redskaber du skal bruge:

- To skærebræt
- To skarpe knive
- En lille skål
- Et decilitermål
- En pensel
- En spsk
- En hvidløgspresser
- En bageplade
- Bagepapir

Fremgangsmåde:

1. Skyl timian og rosmarin og hak det fint og kom det op i en lille skål.
2. Tag skrællet af hvidløgene og pres det ned i skålen til krydderurterne.
3. Kom olie, balsamicoeddike og salt og peber ned i skålen og rør rundt.
4. Skyl nu kyllingen ud- og indvendig.
5. Fjern evt. urenheder, der kan sidde inde i kyllingen.
6. Tør kyllingen lidt med køkkenrulle.
7. Tænd ovnen ved 250 grader almindelig ovn.

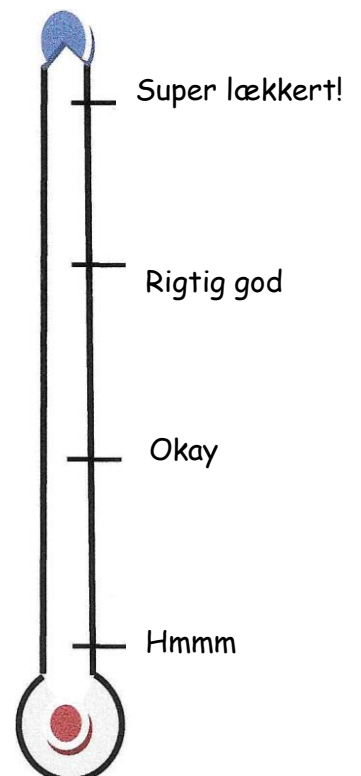
Smagsbarometer





8. Parter din kylling ved først at knække lår og vinge i leddet for derefter at skære det over. Brystfileterne skæres fri ved at lade kniven følge brystbenet og derefter skær ned langs ribbene i siden.
9. Læg bagepapir på en bageplade og læg nu kyllingestykkerne over på bagepladen med skindet opad.
10. Pensel kyllingestykkerne med krydderurtemarinaden.
11. Kom kyllingestykkerne i ovnen og lad det stege i 30-45 minutter, til de er gyldne.

Smagsbarometer



Blomkålscouscous

Til 5 personer

Ingredienser du skal bruge:

- 1 blomkålshoved
- 1 håndfuld persille
- 1 håndfuld basilikum
- Skral og saft fra ½ økologisk citron
- 70 g græskarkerner
- 2 små pærer eller 1 stor (gerne lidt hård)



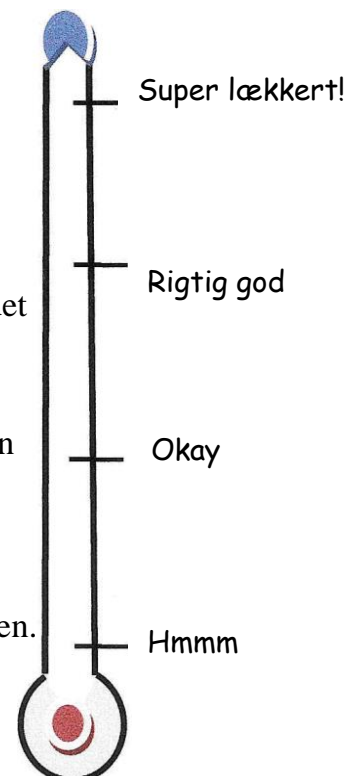
Redskaber du skal bruge:

- Minihakker eller et rivejern
- Et skærebræt
- En lille kniv
- En skål
- En pande
- En paletkniv
- Mandolinjern

Fremgangsmåde:

1. Skyl blomkålshovedet, persillen, basilikum, citronen og pærerne.
2. Skær blomkålshovedet i mindre stykker og blend det i minihakkeren/ riv det på den grove side af et rivejern.
3. Kom det revne blomkål op i en skål og riv nu citronskal henover.
4. Pres herefter citronsaft i. Pas på der ikke kommer kerner i.
5. Hak persille og basilikum groft og kom det op i skålen og bland det hele godt sammen.
6. Skær pærerne i kvarte og skær kernehuset ud.
7. Riv pærerne på et mandolinjern i tynde skiver og kom det i salaten (man kan også bruge et rivejern).
8. Rist græskarkernerne på panden ved middelvarme, til de bliver gyldne.
9. Lad dem køle lidt af og drys dem derefter hen over blomkålssalaten.

Smagsbarometer





Græskarfritter

Til 5 personer

Ingredienser du skal bruge:

- 1 hokkaido-græskar
- Olie
- Salt
- 1 tsk spidskommen
- 1 tsk chili

Redskaber du skal bruge:

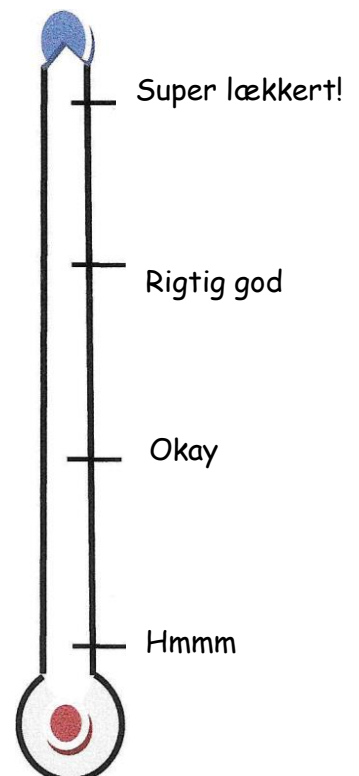
- Et skærebræt
- En skarpe knive
- En bageplade
- Bagepapir
- En ske
- En pensel



Fremgangsmåde:

1. Tænd for ovnen, 200 grader varm luft.
2. Halver græskarhovedet med en skarp kniv og skrab kernerne ud med en ske. **Vigtigt:** gem græskarkernerne i en skål.
3. Skær græskarret i tynde skiver (1/2 cm tykkelse).
4. Skrællen beholdes på.
5. Put bagepapir på en bageplade og put græskarstykkerne på bagepladen.
6. Pensel græskarstykkerne med olie.
7. Drys salt, spidskommen og chili henover græskarstykkerne.
8. Put dem i ovnen og lad dem bage i 20-30 minutter, eller indtil de tager farve i kanten.

Smagsbarometer



Sprøde Græskarkerner

Som snack

Ingredienser du skal bruge:

- Friske græskarkerner
- Salt
- Vand

Redskaber du skal bruge:

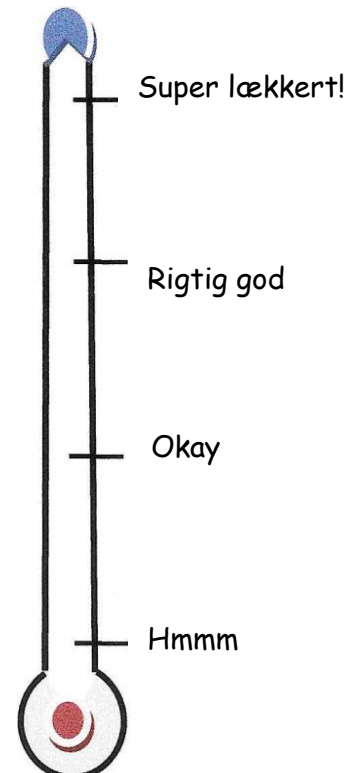
- 1 Gryde
- 1 bageplade
- Bagepapir



Fremgangsmåde:

1. Tænd ovnen på 300 grader ved varmluft eller så højt som den kan komme op.
2. Fjern så meget af det slimede græskarkød som muligt.
3. Skyl kernerne grundigt og lad vandet løbe fra.
4. Put kernerne i en gryde og hæld vand over så det dækker. Kom lidt salt i, og lad det koge i ca. 20 minutter.
5. Spred kernerne ud i en bradepande beklædt med bagepapir og drys med lidt salt. Sæt kernerne ind i en 300 grader C varm ovn eller så højt ovnen nu kan komme op, og gerne varmluft indtil de er lysebrune.
6. De kan spises både med og uden skal.

Smagsbarometer





Syltede rødbeder

Til 5 mellem glas

Ingredienser du skal bruge:

Syltede rødbeder:

- 2 kg kogte rødbeder
- 2,5 dl vand
- 7,5 dl lagereddike
- 375 g sukker
- 4 laurbærblade
- 6 nelliker
- 10 peberkorn
- 5 allehåndefrø
- 2 spsk salt
- Evt. atamon eller alkohol til skoldning af sylteglassene



Redskaber du skal bruge:

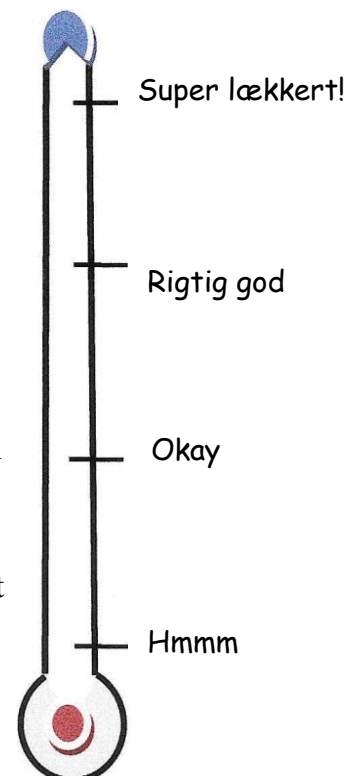
- 5 mellem sylteglas
- En stor gryde
- Et grydelåg
- Et decilitermål
- En vægt
- Et skærebræt
- En skarp kniv

Fremgangsmåde:

Kogte rødbeder:

1. Put rødbederne i en stor gryde og dæk dem med vand og lidt salt og kom låg på.
2. Lad dem koge i 45-60 minutter.
3. Stik med en gaffel, så kan man mærke om de er møre (gafflen skal være let at trække tilbage).
4. Når rødbederne har kogt færdigt, hældes vandet fra.
5. Hæld nu koldt vand over rødbederne indtil de ikke er for varme at røre ved.

Smagsbarometer



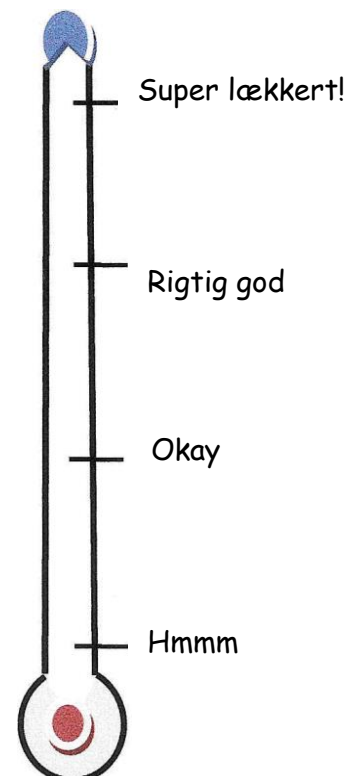


6. Når man kan røre ved rødbederne, gnubbes skindet af.

Syltede rødbeder:

1. Kog noget vand og skold sylteglassene. Du kan evt. skylle glassene med atamon
2. Husk også at gøre dette ved lågene.
3. Tag nu de kogte rødbeder (der er blevet pillet) og skær dem ud i skiver af ca. ½-1 cm's tykkelse. Man kan også vælge at skære dem ud i blomster.
4. Fordel rødbedeskiverne i de skoldede sylteglas.
5. Put de 2,5 dl vand, eddike, sukker og krydderier op i en gryde og lad det koge til en lage.
6. Når det er kogt færdigt smages det til med salt.
7. Hæld den varme lage over rødbederne i glasset og fordel krydderierne.
8. Sæt låg på glassene og afkøl dem.
9. Lad rødbederne trække i en uge inden de spises.

Smagsbarometer





Sure Agurker

Til 5 personer

Ingredienser du skal bruge:

- 5 Agurker
- 6,5 dl eddike
- 6,5 dl vand
- 4 dl rørsukker
- 25 hele peberkorn
- 8 laurbærblade
- 4 tsk hele korianderkorn
- 4 tsk dildfrø
- Lidt salt



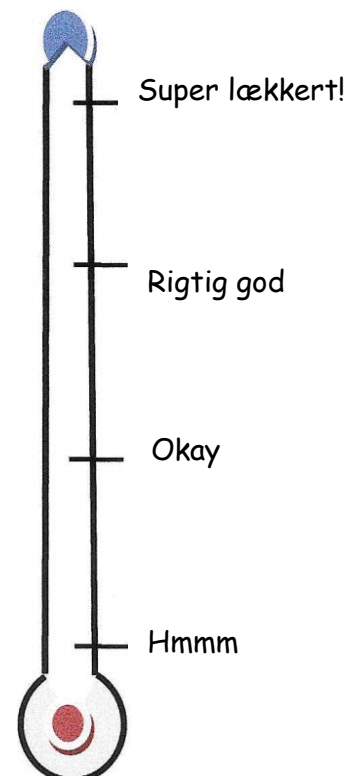
Redskaber du skal bruge:

- En gryde
- En grydeske
- 5 patentglas
- En skarp kniv
- Et skærebræt

Fremgangsmåde:

1. Kom eddike, vand, rørsukker, krydderier i en gryde.
2. Blandingen koges op indtil sukkeret er opløst.
3. Stil dernæst gryden til afkøling.
4. Skyl og del agurkerne på langs.
5. Skær dem i stykker af ca. 1 cm.
6. Fordel agurkerne i to sylteglas.
7. Hæld den afkølede lage over. Husk at fordele lagen mellem de to glas.
8. Lad dem stå og trække natten over inden spises.

Smagsbarometer





Røstisnack

Til 5 personer

Ingredienser du skal bruge:

- 500 g kartofler (gerne lidt melede)
- 250 g jordskokker
- 250 g pastinak
- 3 løg
- 1 æg
- ½ tsk salt



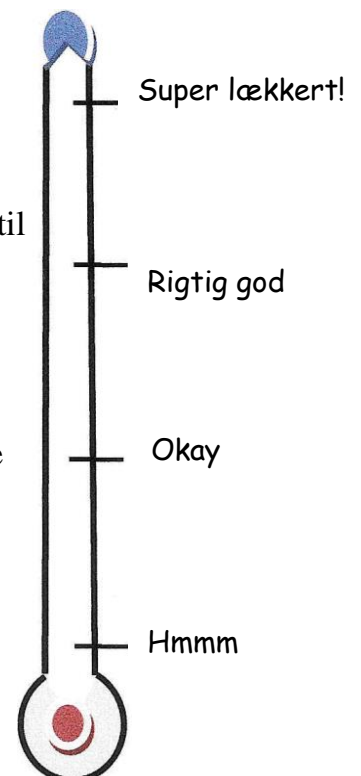
Redskaber du skal bruge:

- 1 kartoffelskræller
- 1 skål
- 1 ske
- 1 rivejern
- 2 bageplader
- 2 stk bagepapir
- 1 viskestykke

Fremgangsmåde:

1. Skræl kartofler og jordskokker.
2. Skyl pastinakker.
3. Pil skrællet af løgene.
4. Riv kartofler, jordskokker, pastinakker og løg på rivejernet.
5. Tænd for ovnen på 250 grader varm luft og stil bagepladerne ind til opvarmning.
6. Vrid væden fra de skrællede grøntsager gennem et viskestykke, kom det op i en skål sammen med æg og salt og rør det hele sammen.
7. Tag bagepladerne ud af ovnen og kom bagepapir på bagepladerne og fordel blandingen i 12 flade bunker på bagepladerne.
8. Stil bagepladerne i ovnen og bag dem i ca. 20 minutter til de er gyldne og sprøde.

Smagsbarometer





Hirsegrød

Til 5 personer som snack

Ingredienser du skal bruge:

Hirsegrød:

- 2 dl hirseflager
- 4 spsk grovvalset havregryn
- 4 dl mælk
- 2 dl vand
- Salt

Topping:

- 1 æble
- 1 pærer
- 1 bakke brombær



Redskaber du skal bruge:

- 1 gryde
- 1 decilitermål
- 1 grydeske
- 1 skærebræt
- 1 kniv
- 1 skål

Fremgangsmåde:

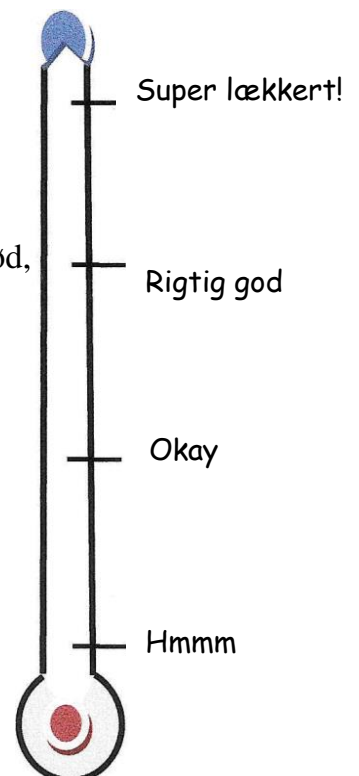
Hirsegrød:

1. Kom hirseflager, havregryn, mælk og vand i en gryde.
2. Lad det simre i ca. 5-8 minutter. Hvis man vil have en tyndere grød, tilsættes mere væske.
3. Når grøden er færdig smages der til med salt.
4. Grøden toppes med frugt og bær.

Topping:

1. Skyl bær, æble og pære.
2. Skær æblet og pæren i tern og kom det i en skål sammen med brombær og bland det sammen.

Smagsbarometer





Groft solsikkerugbrød

Til 1 stk.
Tid 2 timer

Ingredienser du skal bruge:

- 225 g rugkerne
- 350 g groft rugmel
- 250 g hvedemel
- 60 g solsikkekerner
- 3 dl vand
- 5 dl A38
- 25 g gær
- 2,5 tsk. salt
- 1 tsk. mørk sirup.

Pynt

- Eventuelt solsikkekerner



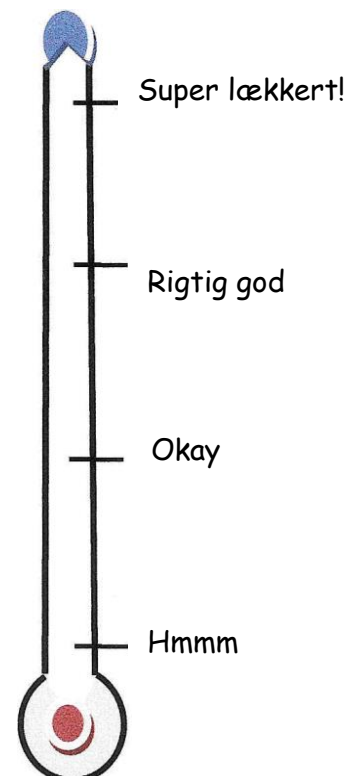
Redskaber du skal bruge:

- En vægt
- En gryde
- En skål
- Røreske
- Evt. en håndmikser med dejkroge eller røremaskine
- Et decilitermål
- En teske
- Et viskestykke
- En rugbrødsform
- En dejskraber
- En gaffel
- En bagepensel

Fremgangsmåde:

1. Kog vand, rugkerner og solsikkekerner i ca. 5 min i en gryde.
2. Tag gryden af kogepladen, kom blandingen i en skål og lad det køle lidt af.
3. Tilsæt A38 og rør.

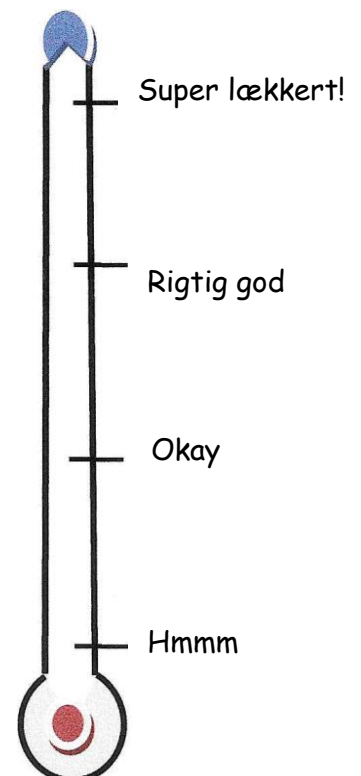
Smagsbarometer





4. Når blandingen er ca. håndvarm (ca. 37°C) udrøres gæren heri.
5. Tilsæt de øvrige ingredienser, groft rugmel, hvedemel, salt og sirup.
6. Ælt det hele roligt, men grundigt sammen (ca. 10 min.) til en ensartet og blød dej. Æltes bedst på en røremaskine, men kan også gøres i hånden.
7. Smør bageformen og kom dejen i. Glat evt. dejen med en våd dejskraber, så overfladen bliver glat og jævn.
8. Prik i overfladen med en gaffel, og lad brødet hæve, lunt og tildækket, til dejen ca. når kanten af formen. Omkring 30-40 min.
9. Tænd ovnen på 220 grader (varmluft 200 grader).
10. Pensl brødene med vand, og drys evt. med solsikkekerner.
11. Sæt brødene i den varme ovn på den nederste rille, og skru straks ned til 185 grader (varmluft 160 grader)
12. Bag i ca. 1 t og 15 minutter.

Smagsbarometer



Svampepate

Til 1 stor pate

Ingredienser du skal bruge:

- 50 g hasselnødder
- 300 g løg
- 500 g blandede svampe
- 1 spsk olivenolie + pensling
- 2 dl kogte bulgur (ca. 1 dl rå)
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk hakket frisk timian eller 2 tsk tørret
- 2 æg
- 1 dl skyr eller kvark
- 1½ tsk salt
- Friskkværnet peber



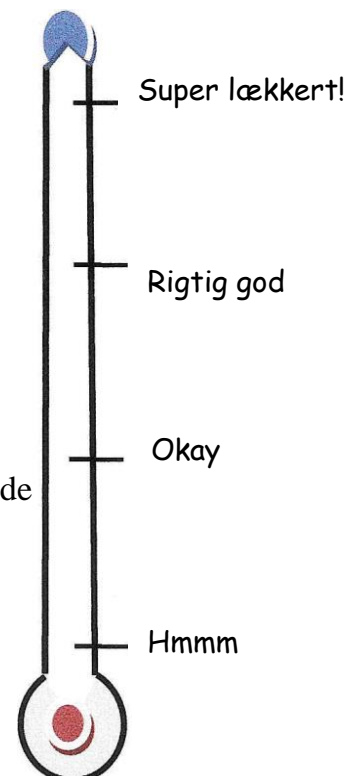
Redskaber du skal bruge:

- En gryde med låg
- Et decilitermål
- En Spiseske
- En stor skarp kniv
- Et skærebræt
- En pande
- En paletkniv
- Et ovnfastfad

Fremgangsmåde:

1. Bring 5 dl vand i kog i en gryde.
2. Kom bulgur og 1 spsk salt i.
3. Kog bulguren under låg i 5 minutter og lad den trække under låg i 10 minutter.
4. Hak nødderne groft på skærebrættet og rist den på en tør, hed pande til de er let gyldne.
5. Hak løgene fint.
6. Rens svampene og hak dem fint.

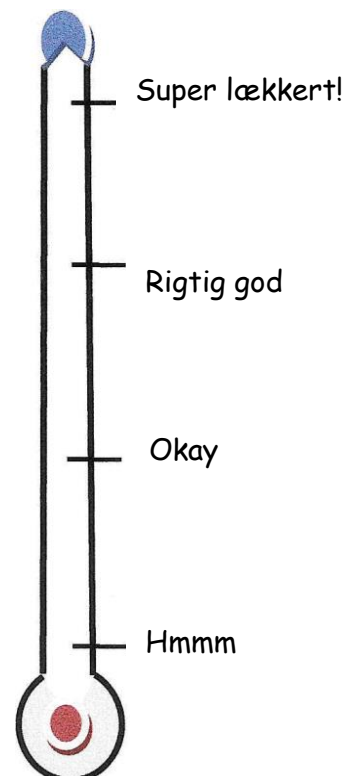
Smagsbarometer





7. Varm panden op, kom olie på og steg løgene ved høj varme i ca. 5 min.
8. Tilsæt svampene og steg videre til de virker tørre og ristede, ca. 10 min.
9. Bland svampene med bulgur, nødder, hvidløg, timian, æg, skyr, salt og peber.
10. Smør det ovnfaste fad (ca. 15x20cm) med olie og kom svampefarsen i.
11. Bag pateen ved 175 grader i ca. 30 minutter, til den er fast ved let tryk.

Smagsbarometer





Ævle Bævlekage

Til 5 personer

Ingredienser du skal bruge:

Æblegrød:

- 500 g æbler
- ½ dl vand
- 100 g sukker
- ½ vaniljestang

Crunch:

- 70 g havregryn
- 50 g mandler
- 70 g accaciehonning
- ½-1 tsk bagepulver
- Evt. 2 tsk lakridspulver

Skyrcreme:

- 3 dl skyr
- 2 tsk vaniljesukker



Redskaber du skal bruge:

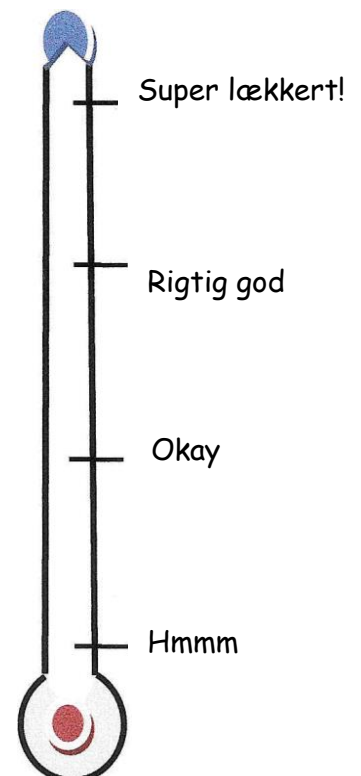
- En gryde
- Et grydelåg
- En grydeske
- To skåle
- En vægt
- Et skærebræt
- En lille kniv
- Et decilitermål
- En pande
- En palet
- En ske
- Fem små glas

Fremgangsmåde:

Æblegrød:

1. Skyl æblerne og skær dem i små tern.

Smagsbarometer





2. Put æblestykkerne i en gryde.
3. Tilsæt ½ dl vand.
4. Stil gryden med æblestykkerne på en kogeplade, læg låg på og skru helt op for varmen.
5. Flæk en vaniljestang og skrab kornene ud og put det ned til æblerne i gryden.
6. Når det koger skrues der ned på middelvarme. Låget skal blive på gryden.
7. Kog æblestykkerne i 10 minutter til de er helt bløde.
8. Sluk for pladen og hæld de kogte æbler over i en skål.
9. Rør rundt til det bliver til mos og tilsæt de 100 g sukker.
10. Sæt skålen i køleskabet og tag det ud, når det er blevet køligt.

Crunch:

1. Hak mandlerne i grove stykker.
2. Kom de hakkede mandler, havregryn, honning, bagepulver og evt. lakridspulver op på en pande.
3. Tænd for middelvarme og rist indtil det får en let gylden farve.
4. Tag det af varmen og lad det køle lidt af.

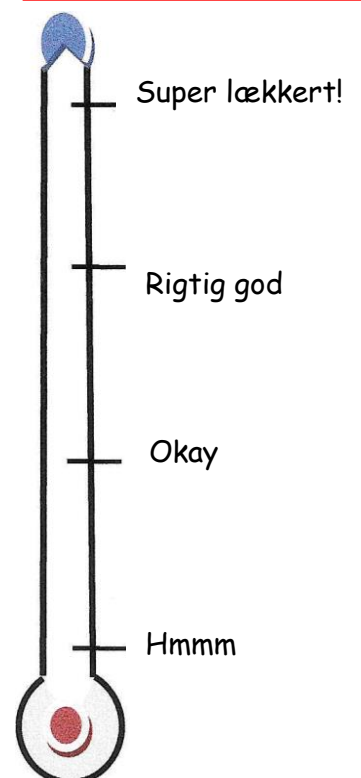
Skyrcreme:

1. Kom skyr og vaniljesukker op i en skål og rør rundt til det er blandet godt sammen.

Æblekage:

1. Find de 5 glas frem.
2. Start med at putte æblegrød i bunden, derefter lidt crunch og så skyrcreme. Gør dette af to omgange.
3. Pynt evt. med tynde æbleskiver på toppen.

Smagsbarometer



Rugbrød med surdej

Til 1 stk.

Ingredienser du skal bruge:

- 6,5 l lunken vand
- 5 g gær
- 1 dl surdej
- 100 g hørfrø
- 100 g sesamfrø
- 75 g græskarkerner, rå eller ristede
- 100 g grove havregryn
- 1 spsk. groft salt
- Ca. 400 g. groft grahamsmel eller fuldkornsmel af spelt eller hvede



Redskaber du skal bruge:

- En skål
- En vægt
- Et decilitermål
- En spiseske
- To rugbrødsforme
- Bagepapir

Fremgangsmåde:

- 1) Bland vand, gær og surdej sammen.
- 2) Rør resten af ingredienserne i og bland det sammen med fingrene til den lige akkurat er blandet. Æltes dejen bliver konsistensen forkert.
- 3) Lad dejen trække i skålen i 20 min.
- 4) Tjek så konsistensen, den skal være blød, men ikke vandet.
- 5) Kom bagepapir i rugbrødsformen og kom dejen i.
- 6) Lad brødet hæve køligt, til de er tydeligt luftige. Det tager 6-12 timer efter temperaturen i rummet.
- 7) Tænd ovne på 155-160 grader, og bag brødet til det er gennembagte. Det kan tage op til to timer, men tjek undervejs.
- 8) Tag rugbrødet ud og stil dem på en rist til afkøling.

Smagsbarometer

