
Opskrifter

Frisk pasta med søl Pesto med søsalat Tangtillas



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

FRISK PASTA MED TANGARTEN SØL



The OLAMUR project is funded by the European Union, grant no. 101094065. Views and opinions expressed are however those of the author only and do not necessarily reflect those of the European Union or the CINEA. Neither the European Union nor CINEA can be held responsible for them.



FRISK PASTA MED TANGARTEN SØL

Hvor blæret er det lige at lave sin egen friske pasta? Og så endda med tang i!

SÅDAN GØR DU

Hæld melet i en stor skål og lave en fordybning i midten.

Slå æggene ud i midten af fordybningen.

Med en gaffel piskes æggene sammen og ligeså stille pisker du melet med ind i æggene. Tilsæt det tørrede, granulerede søl. Hvis du har hele blade af søl, kan du fx knuse det i en morter først.

Når alle æggene er optaget af melet, ælter du dejen godt igennem til den er fin og smidig.

Læg dejen i en pose og luk den, læg den på køl i cirka 30 minutter – eller længere. Den kan fint ligge der til næste dag.

Tag dejen ud af køleskabet og del den i 4 stykker. De 3 af stykkerne bliver liggende i posen, indtil du er færdig med det første stykke.

Find din pastamaskine frem, og sæt håndsvinget på. Sæt dernæst tykkelsen til den størst mulige. Klem dejen lidt flad med hænderne, og før den derefter igennem maskinen. Juster tykkelsen og gentag dette trin indtil dejen er så flad som muligt. Hvis dejen begynder at klistre undervejs, kan du drysse den med lidt ekstra mel.

Når du står med et fladt stykke pastadej, flyttes håndsvinget til pastaskæreren, og du skærer dejen til pasta.

Hvis pastaen skal ligge lidt inden den skal koges, er det godt at drysse den med lidt mel og "rode" lidt rundt i den, så den ikke klistrer sammen.

Pastaen koges i saltet, kogende vand i cirka 3 minutter.

INGREDIENSER

3 æg

300 gram hvedemel, gerne

tipo 00

1 spsk tørret, granuleret søl 4
pers



The OLAMUR project is funded by the European Union, grant no. 101094065. Views and opinions expressed are however those of the author only and do not necessarily reflect those of the European Union or the CINEA. Neither the European Union nor CINEA can be held responsible for them.



PESTO MED SØSALAT



The OLAMUR project is funded by the European Union, grant no. 101094065. Views and opinions expressed are however those of the author only and do not necessarily reflect those of the European Union or the CINEA. Neither the European Union nor CINEA can be held responsible for them.



PESTO MED SØSALAT

Du kan nemt lave en pesto baseret på søsalat. Søsalat er en almindelig tangart i Danmark og kan findes ved kyster og fjorde.

SÅDAN GØR DU

Vær opmærksom på at få fjernet det meste af vandet fra søsalaten.

Put alle ingredienserne i en blender og blend til ønsket konsistens.

Du kan evt. piske det sammen på røremaskine tilsidst, hvis det skal have konsistens som en spread.

Hvis søsalaten ikke er skyllet i ferskvand, vil den indeholde en del salt, så du behøver normalt ikke at salte pestoen.

Psst! Hvis du vil prøve et bæredygtigt alternativ til parmasan-osten, så prøv med gærflager, som du kan købe hos diverse helsekostforretninger.

INGREDIENSER

200 g søsalat

1 fed hvidløg

70 g solsikkekerner, ristede

20 g parmasan-ost

200 g neutral olie

evt. salt

4-6 pers



The OLAMUR project is funded by the European Union, grant no. 101094065. Views and opinions expressed are however those of the author only and do not necessarily reflect those of the European Union or the CINEA. Neither the European Union nor CINEA can be held responsible for them.



TANGTILLAS



The OLAMUR project is funded by the European Union, grant no. 101094065. Views and opinions expressed are however those of the author only and do not necessarily reflect those of the European Union or the CINEA. Neither the European Union nor CINEA can be held responsible for them.



TANGTILLAS

Hjemmebagte tortillas - nu med tang!

Antal: 8 store eller 16 små tortillas

SÅDAN GØR DU

Bland alle ingredienser i en skål. Tilsæt vand lidt ad gangen og saml dejen. Dejen må hverken være klistret eller tør. Tilsæt lidt mere vand, hvis dejen er for tør. Lad dejen hvile 10-15 min.

Del dejen i 8 eller 18 stykker og rul dem til tynde tortillas (ca. 15 cm i diameter for de små og ca. 22 cm i diameter for de store).

Sæt en pande over bålet og lad den blive godt varm eller varm en pande godt op i køkkenet. Bag tortillaerne ved kraftig varme ca. ½ min. på hver side til de er gennembagte.

Tip: Hvis du har hele blade af søl kan du fx granulere dem i en morter.

INGREDIENSER

225 g hvedemel

75 g majs mel

1 spsk søl, tørret og granuleret

1 tsk salt

½ tsk bagepulver

1 spsk olie

2 dl lunkent vand



The OLAMUR project is funded by the European Union, grant no. 101094065. Views and opinions expressed are however those of the author only and do not necessarily reflect those of the European Union or the CINEA. Neither the European Union nor CINEA can be held responsible for them.

