

SMOOTHIE

VITAMINSTARTER PÅ MORGENKVISTEN ELLER TIL MELLEMMÅLTID

TIL EN PERS

½ BANAN
½ GULEROD
3 DL APPELSINJUICE
4 ISTERNINGER

BLENDES OG DRIKKES STRAKS

TÅLER IKKE AT STÅ, DA VITAMINERNE ER "FLYVSKE" !

TIL 25 PERS SOM EN DEL AF TAPASTALLERKEN, CA 1½ DL TIL HVER

5 BANANER
5 GULERØDDER
1½ LITER APPELSINJUICE
CA 100 ISTERNINGER (KAN EVT KNUSES LIDT I FRYSEPOSEN MED EN HAMMER FØR
DE KOMMES I BLENDEREN)

VARMRØGET LAKSERILLETES MED FENNIKELSALAT TIL 45 PERS (SOM DEL AF TAPASTALLERKEN)

CA 1,2 KG VARMRØGET LAKS (u peber) RENSES FOR BEN OG SKIND,
PLUKKES I SMÅ STYKKER

BLAND :

5-6 FINTHAKKEDE SKALOTTELØG,
4 DL FINTKLIPPET PURLØG
4 TSK DIJONSENNEP
CA 8 DL CREME FRAISE :HOLD LIDT TILBAGE, DET MÅ IKKE BLIVE FOR TYNDT !
4-8 TSK CITRONSAFT – SMAG TIL
SALT OG PEBER

VEND LAKSEN I – DET MÅ IKKE BLIVE TIL MOS
STILLES KOLDT

FENNIKELSALAT

2-4 KNOLDE FENNIKEL SNITTES MEGET FINT – PÅ TVÆRS AF RIBBERNE

BLAND OG SMAG TIL:

4 – 8 TSK MØRK FARIN
4 – 8 TSK DIJONSENNEP
4 – 8 TSK CITRONSAFT

SALT OG PEBER

VEND FENNIKEL I - OG MARINER I MINDST ½ TIME

ANRETNING

PÅ ET SALATBLAD LÆGGES EN LILLE ”DELLE” AF LAKSEN

OVENPÅ LÆGGES FENNIKELSALATEN

ET PAR STRÅ PURLØG (CA 10 CM) ØVERST SOM PYNT, ELLER RØD PEBER / ½
COCKTAILTOMAT

TAPAS-ASPARGES MED SERRANO ELL PARMASKINKE TIL 45 PERS

(SOM DEL AF TAPASTALLERKEN)

BEREGN 2 ASPARGES OG EN ½ SKIVE SKINKE TIL HVER

BRÆK DEN SEJE DEL AF ASPARGES – FØL DIG FREM TIL STEDET, HVOR DEN
BRÆKKER LET

VASK OG TØR DEM

DEL SKINKEN PÅ LANGS OG VIKKEL DEN OM 2 ASPARGES

DE LÆGGES I SMURT ILDFAST FAD OG PENSLES MED OLIVENOLIE

DRYS MED FRISKKVÆRNET PEBER

RISTES I 200 GR VARM OVN I CA 6-8 MIN AFHÆNGIG AF TYKKELSEN – DE SKAL
STADIG VÆRE SPRØDE !

SERVERES ”VARME” MED:

DIP AF CREMEFRAICHE (ELL AIOLI)

½ LITER CREMEFRAICHE SMAGES TIL MED SALT, PEBER, OG EVT LIDT HVIDLØG

ANRETNING

DE VARME ASPARGES LÆGGES PÅ TALLERKNEN SOM DET SIDSTE

EN TSK CREMEFRAICHE LÆGGES VED SIDEN AF

PYNT EVT MED EN ½ COCKTAILTOMAT

SALAT TIL 50 PERSONER

(SOM DEL AF TAPAS TALLERKEN)

JORDSKOKKER OG SUKKERÆRTER MED JORDNØDDER OG KYLLING

50 STK KYLLINGINDERFILET KRYDRES OG STEGES I OVN I STEGEPOSE

KØLER AF OG SKÆRES I 4-5 SKIVER PÅ SKRÅ.. 1 FILET TIL HVER !

2,250 KG JORDSKOKKER SKRUBBES GRUNDIGT MED SALT OG LIDT VAND, EVT FLERE GANGE.- SKAL IKKE SKRÆLLES ! SKIFT OFTE VAND UNDERVEJS.

SKYLLES OG SKÆRES I TYNDE SKIVER SOM TIL AGURKESALAT.
OVERHÆLD MED KOGENDE SALT VAND OG SKYL STRAKS I KOLDT VAND.
LAD STRAKS DRYPPE GODT AF (EVT TØR I ET VISKESTYKKE).

1,250 KG SUKKERÆRTER RIBBES SKYLLES OG OVERHÆLDES MED KOGENDE SALT VAND, SKYLLES STRAKS I KOLDT VAND OG DRYPPE AF.
SKÆRES OVER EN GANG PÅ SKRÅ

2-3 BDT PURLØG SKYLLES, TØRRES OG KLIPPES I 3-4 CM LANGE STYKKER

DRESSING BLANDES AF

10 TSK SESAMOLIE
20 TSK CITRONSÅFT
5 SPSK KINESISK SOYA
PEBER

BLAND DRESSING OG GRØNTSAGER SAMMEN

TIL ANRETNING SKYLLES KRØLSALAT , DER DELES I PASSENDE STYKKER
RØD PEBER. SKÆRES I TYNDE ½ STRIMLER

ANRETNING:

PYNT TALLERKEN MED LIDT SALAT, LÆG EN PASSENDE PORTION
JORDSKOKKESALAT LIDT OP PÅ DET,
LÆG KYLLINGESKIVERNE VED SIDEN AF, DRYG MED LIDT JORDNØDDER
LÆG DE TYNDE PEBERSTRIMLER ØVERST
SALATEN KAN BRUGES TIL AL SLAGS KØD

**GRÆSK YOGHURT MED FRUGT TIL 45 PERS
(SOM DEL AF TAPASTALLERKEN)**

1 BAKKE DRUER OG
CA 10 STK FRUGT
VASKES OG SKÆRES I SMÅ STYKKER
FORDELES I HØJE GLAS
GRÆSK YOGHURT LÆGGES OVENPÅ
DER PYNTES MED F EKS ET BLÅBÆR (HINDBÆR/ BROMBÆR)
EVT ET DRYG HK RISTEDE NØDDER
LIGE FØR SERVERING "TEGNES" NOGLE STRIBER MED AKACIEHONNING(el. anden honning)
SÆT GLASSENE PÅ EN LILLE TALLERKEN PÅ EN SERVIET (ELL BLOMSTERBLAD !)
EN TESKE VED SIDEN AF

Sprøde urteboller

Du kan bage de store sprøde boller med fyld af hakkede grøntsager. Grøntsagerne giver fibre til dejen. De har også en rigtig god smag og en god frokoststørrelse. Læg dem sammen med salat og magert pålæg og tag dem med på job i en plasticpose. Frys hel portionen ned, så du kan tage en frisk hver dag.

SPRØDE URTEBOLLER (12 stk.)

5 dl lunkent vand
1 spsk. sukker
2 tsk. salt
50 g gær
6 soltørrede tomater (ikke dem i olie)
1 dl kogende vand
3 stilke bladselleri
1 rød peberfrugt
1 bdt. persille
ca. 800 g hvedemel, gerne Italiensk pizzamel

Bland vand, sukker og salt og rør gæren ud heri (husk det må kun være håndvarmt). Lad det stå 10 minutter. Klip de soltørrede tomater i små stykker og hæld kogende vand over. Lad dem stå 10-15 minutter til vandet er lunkent. Skær bladsellerien og peberfrugten i mindre stykker.

Sådan renses du en peberfrugt  [56k](#) [100k](#) [200k](#).

Skyl persillen og dup den helt tør. Kom alle grøntsagerne i en blender eller fodprocessor og hak dem ret fint. Kom de hakkede grøntsager i gærblandingen sammen med tomater og vand. Rør det godt sammen. Rør melet i lidt ad gangen. Dejen skal være ret lind og kan ikke æltes med hænderne. Rør den godt igennem et par minutter. Lad den hæve tildækket 1/2 time. Rør dejen igennem igen. Kom mel på 1 eller 2 store skeer og sæt dejen på en plade med bagepapir. Bollerne skal ikke være velformede bare have størrelsen. Lad dem efterhæve 15 minutter. Varm ovnen op til 220 grader. Kom vand i en sprayflaske (blomsterforstøver) og sprøjt hurtigt vand på bollerne. Sæt dem midt i ovnen og bag dem 15-20 minutter. Spray vand på 1 eller 2 gange under bagningen så bliver skorpen helt sprød. Afkøles på bagerist. Kan fryses. Bollerne kan flækkes og lægges sammen om salat og en skive magert pålæg.

1 Stk.: 250 kcal (1060 kj) 1 g fedt 3,6 fedtenergi%

Copyright© 2000. Madkanalen

Opskrift: Susanne Palmqvist