Torskerognscreme med grøntsagsstave

Forfattere: Rikke Højer Nielsen
Faglige temaer: Madpakke

Introduktion:
Grøntsagsstave kan give en masse farve og tekstur til madpakkens smag. Her får du en opskrift på en velsmagende torskerognscreme, som man kan dyppe stavene i. Prøv også med purløgspesto eller tangpesto, så madpakken bliver en helt ny smagsoplevelse hver dag.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

1 Opskrift: Torskerognscreme med grøntsagsstave.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

SMAG for LIVET

SMAG for LIVET

Torskerognscreme med grøntsagsstave

Forfatter:
Rikke Højer Nielsen



Introduktion

Opskriften er udviklet i forbindelse med, at eleverne skulle tilberede madpakker med fokus på bæredygtighed. Se yderligere opskrifter til madpakken på app'en.

Ingredienser til 4 madpakker:

1 dåse torskerogn
½ dl skyr
2 tsk. friskpresset citronsaft
1/2 tsk. groft salt
friskkværnet peber
½ agurk
1 stor gulerod
4 radiser

Fremgangsmåde:

1. *Bland torskerogn og skyr til en creme.*
2. *Smag til med citron, salt og peber.*
3. *Skyl agurk og radiser.*
4. *Skræl gulerod.*
5. *Skær agurk og gulerod i stave.*
6. *Skær radisen i stave*
7. *Anret 1 ½ -2 spsk. torskerognscreme i fire glas og sæt grøntsagsstavene ned i glasset sammen med radiserne.*

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

2	Find flere opskrifter til madpakken her.

Kopiark

Kopiark:
Madpakke - Torskerognscreme med grøntsagsstave (Rikke Højer) (layoutet)_2.pdf

Torskerognscreme med grøntsagsstave

Forfatter:
Rikke Højer Nielsen



Introduktion

Opskriften er udviklet i forbindelse med, at eleverne skulle tilberede madpakker med fokus på bæredygtighed. Se yderligere opskrifter til madpakken på app'en.

Ingredienser til 4 madpakker:

1 dåse torskerogn
½ dl skyr
2 tsk. friskpresset citronsaft
1/2 tsk. groft salt
friskkværnet peber
½ agurk
1 stor gulerod
4 radiser

Fremgangsmåde:

1. *Bland torskerogn og skyr til en creme.*
2. *Smag til med citron, salt og peber.*
3. *Skyl agurk og radiser.*
4. *Skræl gulerod.*
5. *Skær agurk og gulerod i stave.*
6. *Skær radisen i stave*
7. *Anret 1 ½ -2 spsk. torskerognscreme i fire glas og sæt grøntsagsstavene ned i glasset sammen med radiserne.*

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv