Chutney med blæretang, lakrids og rødbede

Forfattere: Denise Gjørtz Krog, Klavs Styrbæk
Faglige temaer: Tang

Introduktion:
Har du lyst til at bruge tang i din mad, så prøv denne chutney med smag fra både land og hav.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:
Chutney med blæretang, lakrids og rødbede.pdf

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Chutney med blæretang, lakrids og rødbede

Forfatter:
Denise Gjørtz Krog og Klavs Styrbæk

Introduktion:

Har du lyst til at bruge tang i din mad, så prøv denne chutney med smag fra både land og hav.

Guide til blæretang: Tag til en strand med blåt flag for at sikre dig, at vandet er rent. Gå ud i vandet og find blæretangen, som sidder på stenene, og klip de øverste lysegrønne 1-2 cm af. Tag hjem med det samme - skyl først tangen og blancher* så tangen i 4 sekunder, til det er helt lysegrønt, og læg den direkte i en skål med iskoldt vand med isterninger. Skyl evt. tangen et par gange, idet den udskiller gele. Nu kan du bruge tangen til det, du vil.

*Blanchering: At blanchere er at sænke grøntsager i kogende vand i ganske kort tid – fra få sekunder til et par minutter alt efter størrelse. Herefter overhældes grøntsagerne med iskoldt vand og dryppes af. Ved blanchering bevares grøntsagernes farve, sprødhed og vitaminer.

Ingredienser:

20 g gulerod i tern
50 g revet gulerod
70 g rødbede i små stykker
1 tsk. salt
1 tsk. sød lakridssirup
1 tsk. æbleeddike
3 spsk. hakket blæretang
100 g meget tyk gastrik*

**Gastrik: Ord fra fransk: gastrique. Gastrik er en sirupsagtig masse kogt på karamelliseret sukker og eddike. Med sin sød-sure, bitre smag bruges gastrik til at justere smagen, typisk på brune saucer. Du skal selv lave gastrik – ser herunder:*

Gastrik til denne opskrift:

3 dl sukker smeltes i en gryde.
3,5 dl. æbleeddike hældes i (pas på!) og koges i ca. 30 min. til en tyk sirup.

Fremgangsmåde:

1. Blend rødbede og salt i en gryde.
2. Læg gulerod i tern, revet gulerod og gastrik i gryden.
3. Sæt gryden på en kogeplade, tænd på det højeste, og lad det stå til massen koger.
4. Tilsæt lakridssirup og æbleeddike.
5. Efter 4 minutter tilsættes hakket blæretang, som koges med de sidste 2 minutter.
6. Massen hældes på skoldede glas, der lukkes med det samme.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv