Friske forårsruller med blæksprutter

Forfattere: Julia Sick
Faglige temaer: Tekstur

Introduktion:
Hvis du gerne vil prøve at arbejde med blæksprutter i køkkenet, får du her en nem opskrift, som kan tilpasses efter smag og behag.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:
Friske forårsruller med blæksprutter.pdf

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Friske forårsruller med blæksprutter

Forfattere:
Julia Sick

Introduktion:

Hvis du gerne vil prøve at arbejde med blæksprutter i køkkenet, får du her en nem opskrift, som du kan tilpasses efter smag og behag. Forårsruller er en god ret, hvis du vil eksperimentere med forskellige smagssammensætninger. Prøv dig frem og find ud af, hvordan du bedst kan lide din blæksprutte-rulle.

Ingredienser:

4 ark rispapir
Ca. 70 g blæksprutte

Fyld: Du kan bruge lige det fyld, du kan lide. For eksempel: hvidkål, spinat, gulerødder, agurk, persille, rødbede, forårsløg, koriander, mynte, hjertesalat, kylling, rød peberfrugt, glasnudler…

Dips:
Sød chilisauce
Sojasauce med sesamfrø

Fremgangsmåde:

1. Skær blæksprutten i små stykker og kog dem i 3 minutter. Tag blæksprutterne op af gryden, drys med lidt havsalt og afkøl dem.
2. Lav fyldet.
3. Hæld koldt vand i en stor dyb tallerken eller lignende.
4. Læg 1 ark rispapir ned i vandet, og tag det op efter 5-10 sekunder, når det er blevet blødt. Læg det på et skærebræt.
5. Læg ingredienserne på midten af rispapiret, og dryp med 1 tsk. sød chilisauce.
6. Fold enderne af rispapiret ind over fyldet, og rul rispapiret stramt sammen om fyldet. Gentag med resten af rispapirstykkerne.



NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv