Grøntsagsburger med paneret selleri og remouladesovs

Forfattere: Majbritt Pless, Cathrine Terkelsen
Redaktør: Cathrine Terkelsen
Faglige temaer: Grøntsager, Bæredygtighed, Smagsoplevelser, Tekstur

Introduktion:
Som "appetitvækker" til arbejdet med tilberedning af grønne retter, skal eleverne i denne aktivitet arbejde med at tilsætte grønt i de forskellige grundkomponenter i en burger: brødet, "bøffen" og dressingen og opdage, hvordan grønt kan bidrage med smag og tekstur.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

1 Uddel opskriften på Grøntsagsburger med paneret selleri og remouladesovs og tilbered retten.

2 Refleksionsspørgsmål til drøftelse og smagning af retten:

- Hvilken smag og tekstur bidrager grøntsager med i burgerbollen?
- Hvilken smag og tekstur bidrager grøntsager med i selleribøffen?
- Hvilken smag og tekstur bidrager grøntsager med i remouladesaucen?
- Hvordan vurderer I det samlede smagsindtryk af burgeren: dens udseende, grundsmage, aromaer og tekstur. Hvilken rolle spiller grøntsagerne?
- Hvordan kan I bruge disse erfaringer med grønt fremadrettet?

3 Klik her for at finde næste aktivitet i forløbet om grønt, hvor eleverne kan lave klassens helt egen *Smagshylde* med forskellige smagsgivere (f.eks. ristet knas, gastrik og hoisin), som kan tages i brug, når man laver mad med grønt.

Læringsmål

Læringsmål:

- Du får erfaring med, hvordan du kan tilsætte eller erstatte med grøntsager i velkendte retter.
- Du kan undersøge, hvad der sker med smagsoplevelsen af grønt, når man tilsætter det til grundkomponenterne i en burger /eller af en burger, hvor grønt indgår på "anden vis.."

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Fælles Mål:

Forløbet Grønt kan særligt understøtte arbejdet med følgende færdigheds- og vidensområder fra Fælles Mål efter 7./8. klassetrin (madkundskab som valgfag):

Kompetenceområdet Mad og sundhed: Sund mad til målgrupper, Kommunikation og samfund

Kompetenceområdet Fødevarebevidsthed: Fødevarekendskab og kvalitetsforståelse, Bæredygtighed, Fødevareproduktion og madprojekt

Kompetenceområdet Madlavning: Mål og struktur, Madtekniske egenskaber og håndværk, Eksperimenterende madlavning

Kopiark

Kopiark:
Grøntsagsburger.pdf

Grøntsagsburger med paneret selleri og remouladesovs

Ingredienser burgerbolle:

½ pk gær
2 dl mælk
½ tsk. Salt
1 spsk. Olie
1 tsk. Sukker
100 g blandet grøntsager, *fx squash gulerod, rødbede selleri, peberfrugt, løg*
ca. 300 g mel
æg til pensling
sesamfrø til drys

Fremgangsmåde burgerboller:

1. Rens de valgte grøntsager og riv eller skær ud i meget fine tern. Vælg om de skal tilberedes på en eller anden måde eller om de skal anvendes rå.
2. Lun mælken i en gryde og hæld det over i en skål.
3. Rør gæren ud i mælken og tilsæt salt, sukker og olie.
4. Rør grøntsager i.
5. Tilsæt mel lidt efter lidt og ælt dejen godt igennem.
6. Form 4-6 boller, og tryk dem flade.
7. Lad dem hæve 10-15 minutter på en plade med bagepapir.
8. Pensl bollerne med sammenpisket æg og drys med sesamfrø.
9. Sæt bollerne i en kold ovn, sat på 175 grader varmluft, og bag dem til de er gyldne.

Ingredienser remouladesovs:

1 gulerod
½ pastinak
1 syltet agurk
1 spsk kapers
1 ½ dl creme fraiche
salt og peber
karry
sukker
eddikelage fra den syltede agurk

Fremgangsmåde remouladesovs:

1. Skræl gulerod og pastinak og riv dem fint.
2. Finhak syltet agurk og kapers
3. Rør creme fraiche med lidt salt, peber, karry og sukker og en spsk. Lage
4. Tilsæt gulerod, pastinak, kapers og syltet agurk og vend rundt.
5. Smag til med salt, peber, karry, sukker og lage.

Ingredienser paneret selleri:

½ knoldselleri
1 æg
ca. 2 dl rasp eller pankorasp
salt og peber
ca. 1 dl neutral olie til stegning

Fremgangsmåde paneret selleri:

1. Skræl selleri og skær i 1 cm tykke skiver.
2. Skær skiverne i halve eller kvarte afhængig af størrelsen. De skal passe som bøffer i burgerbollerne.
3. Pisk æg sammen i en dyb tallerken.
4. Bland rasp med lidt salt og peber på en tallerken.
5. Panér selleriskiverne ved først at vende dem i æg og dernæst i rasp.
6. Varm olien op på en stor pande og steg selleribøfferne til de er gyldne og sprøde.

Anretning af burger:
Flæk en burgerbolle, læg salatblade på, læg en paneret selleri på, top med remouladesovs og læg burgerlåget på.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv