

SPIS LILLEBÆLT

Disse opskrifter tager udgangspunkt i nogle af de naturlige råvarer, som findes i Naturpark Lillebælt - plus lidt andre velkendte ingredienser.



NATURPARK LILLEBÆLT
MÆRKET



Pandebrød med krydderurter

– gode som tilbehør

Sådan gør du

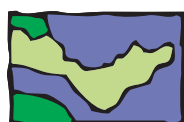
1. Opløs gæren i koldt vand.
2. Tilsæt alle ingredienser, gem lidt mel og tilsæt det indtil dejen har en blød konsistens.
3. Dejen sættes på køl til dagen efter.
4. Trækkes ud til flade brød og bages på en pande i vindruekerneolie eller raspolie.

INGREDIENSER

Mængden er til ca. 6-8 brød.

½ liter vand
15 g gær
½ dl fint hakkede krydderurter
1 dl groft hakket løgtop
2 spsk. salt
1 spsk. sukker
Ca. 850 g hvedemel

LÆS OP 



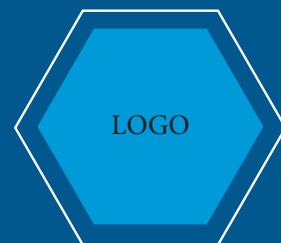
HOUENS ODDE
SPEJDERCENTER

Ord·blin·de
EFTERSKOLERNE

naturpark
LILLEBÆLT

SPIS LILLEBÆLT

Disse opskrifter tager udgangspunkt i nogle af de naturlige råvarer som findes i Naturpark Lillebælt - plus lidt andre velkendte ingredienser.



NATURPARK LILLEBÆLT
MÆRKET



Krabbesuppe

- smag på Lillebælt

Sådan gør du

1. Først skal der koges vand i en gryde. Når vandet er spilkogende, putter I de levende krabber i. Krabberne dør med det samme. Lad krabberne komme til kog og de koger i ca. 5 minutter, inden de tages op og vandet kasseres.
2. Krabberne puttes i en ren gryde og de hakkes i stykker med en hammer. Hæld vand i gryden og lad det simre i ca. 15 minutter.
3. Herefter sies alle krabberstykkerne fra i en si eller igennem et viskestykke. Nu har vi en lækker krabbefond.
4. Grøntsagerne skæres i stykker og puttes i fonden og simre ca. 15. min., herefter har vi en god suppe.



Foto:
Biopix.dk

INGREDIENSER

Mængden passer til
ca. 6-8 personer.

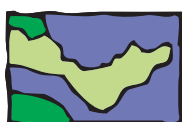
5-10 krabber
2-3 Liter vand
1 stk Porer
2 stk løg
3-4 gulerødder
1 stk hvidløg
Salt og peber
½ L Fløde
1 ds Koncentreret tomatpure.

TIP! Man kan nu putte mere vand på, hvis man ønsker en tyndere suppe.

Hvis man hælder lidt fløde og koncentreret tomatpure i suppen så bliver det til en slags "hummersuppe".

Smag til med salt og peber.

LÆS OP 



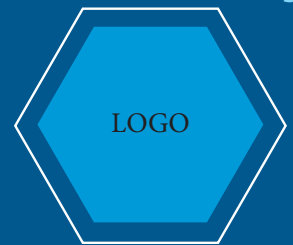
HOUENS ODDE
SPEJDERCENTER

Ord·blin·de
EFTERSKOLERNE

naturpark
LILLEBÆLT

SPIS LILLEBÆLT

Disse opskrifter tager udgangspunkt i nogle af de naturlige råvarer som findes i Naturpark Lillebælt - plus lidt andre velkendte ingredienser.



NATURPARK LILLEBÆLT
MÆRKET



Tang-pasta-reje-ret - en nyfortolket klassiker

Sådan gør du

1. Fang rejerne med rejestrygenet
2. Indsaml friskplukket blæretang eller savtang fra havet.
3. Når blæretangen er plukket, skal topskuddene fra blæretangen klippes af og steges på panden.
4. Kog vand til pasta. Når vandet koger, tilsættes pastaen og koges til det er blødt. Tilsæt evt. lidt olie, for at pastaen ikke klitrer sammen.
5. Rejerne koges lige inden retten serveres. De koges levende og vær sikker på, at vandet koger inden de kommer i vandet, så de dør med det samme.
6. Når ingredienserne er færdigkogt og stegt, blandes eller sættes det hele sammen og serveres på et fad eller tallerken.



Foto:
Biopix.dk

INGREDIENSER

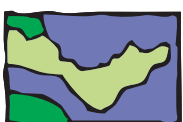
Blæretang (Maj-oktober)

Pasta

Rejer (Tangreje, fjordreje og hestereje fra Naturpark Lillebælt).

Evt. neutral madolie

LÆS OP 



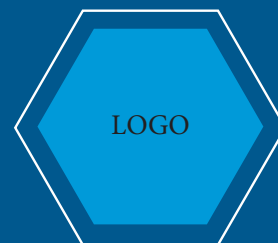
HOUENS ODDE
SPEJDERCENTER

Ord·blin·de
EFTERSKOLERNE

naturpark
LILLEBÆLT

SPIS LILLEBÆLT

Disse opskrifter tager udgangspunkt i nogle af de naturlige råvarer som findes i Naturpark Lillebælt - plus lidt andre velkendte ingredienser.



NATURPARK LILLEBÆLT
MÆRKET



Fladfisk over bål

- en af havets fristelser

Sådan gør du

1. Rens fisken for skidt og indvolde. Finner og hoved skæres af.
2. Læg fisken på staniol.
3. Kom smør, citron og dild på fisken, hvorefter staniolen lukkes rundt om fisken.
4. Herefter skal fisken stege ca 10 min over bålet. Når fiskekødet skiller, så er den klar.



Foto:
Biopix.dk

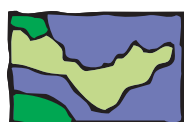
INGREDIENSER

Mængden er beregnet til 1 person

1 fladfisk
1/2 citron
Dild
Smør
Staniol

TIP! Steg ikke fisken direkte over ilden. Gløder giver det bedste resultat.

LÆS OP 



HOUENS ODDE
SPEJDERCENTER

Ord·blin·de
EFTERSKOLERNE

naturpark
LILLEBÆLT