

SMØRSTÆGT LIONS MANE

- 1) SKÆR LIONS MANE I CA 1CM STYKKER
- 2) STÆG VED SVAG VARME, I SMØR
INDTIL SVAMPEN BLIVER GYLDEN-BRUNN
- 3) KRYD M. SALT + PEBER

VILD PESTO

- 2 HÅNDFULD RAMSLØG
- 1 HÅNDFULD SKVALDERKÅL
- 2 FED HVIDLØG
- 2-3 DL OLIVENOLIE
- PARMESAN OST
- 4 STORE SKEFULDE CITRONSÅFT
- 1 DL CASHEWNBØDDE

1) BLEND GROFT

2) TEST SMAGEN OG TILSÆT EVT
MERE PARMESAN/OLIVENOLIE

3) HÆLD DEN FÆRDIGE PESTO I EN
SKÅL, OG PYNT MED RAMSLØG-BLOMST

FORÅRS-TÆRTE

TÆRTE-DEJ:

2 AG

150 G SMØR

560 L BOGHVEDEMER

1 DD TAPIOKA-MEL

2 SPSK BAGEPULVER

1 SPSK SALT.

- 1) ÆLT ALLE INGREDIENSER GODT
- 2) FORDØL DEJEN I EN TÆRTEFORM
- 3) BAG VED 170° I 20 MIN
- 4) TAG SÅ UD AF OVNEEN OG FORDØL 250 G. FETA OVER.
- 5) LAD SÅ BAGE I 20 MIN MERE.
- 6) SKYL IMENS ET BUNDT ASPARGES OG FIND HÅNDFULDE VILDE BLOMSTER OG RAMSLØG
- 7) TAG TÆRTEN UD OG LÆG MED DET SAME ASPARGES OVER. LAD KØLE MED.
- 8) FORDØL SÅ RAMSLØG OG VILDE BLOMSTER OG GØR TÆRTEN SMUK.

STEGTE JOROSKOKKER

- 1) SKÆR JOROSKOKKER I BÅDE
- 2) VEND I SALT OG OLIVEN OLIE
- 3) BAG VED 180° I 30 MIN, TIL GULDNE
- 4) TILSÆT EVT MERE SALT OG SERVER.

GURKELATTE

→ se opskrift i kogebog 😊

RØD HUMMUS

INGR:

5 CM RØDBEDE

2 SPSK TAHIN

1 DÅSE KIKARTER

1-2 DL OLIVEN OLIE

1 TSK SPIDSKOMMEN

2 HÅNDFULDE SKVALDERKÅL

1 TSK SALT + 15 DRÅBER CITRONSÅFT

1) BLEND ALLE INGREDIENSER GROFT

2) SMAG TIL

3) HÆLD I EN SKÅL, TILSÆT SÅ 1 ERSTRA
SKEFULD OLIVEN OLIE OVENPÅ

4) PYNT MED WILDE BLOMSTER - EVT. FORGLEM
- MIG - EJ.

o ————— o

STRET, KRYDRET SKVALDERKÅL

3 CM SNITTET INGEFÆR

4-6 HÅNDFULD SKVALDER KÅL, HAKKET

1 DL SOLSIKKE-KERNER ELLER CASHEW

- el. cashew

1) SVITS SOLSIKKE-KERNER I OLIVEN OLIE

2) TILSÆT SNITTET INGEFÆR OG SKVALDERKÅL

3) SMAG TIL MED SALT

• SERVÉR PYNTET M. RAMSLØG-BLOMST

MÆLKEBØTTE ENERGI-KUGLER

INGR:

- 1 DÅSE KIKÆRTER
- 1 STOR SPSK FULD KOKOSOLIE
- 1/2 KOP HAVREGRYN
- 1 STOR SPSK. PEANUT-BUTTER
- 1/2 KOP NØDDER (CASHEW)
- 10 MÆLKEBØTTE-HOVEDER
- KNIVSPIDS SALT
- 15 DADLER
- 1 CM GURKEMEJE
- 2 SPSK CITRONSÅFT
- + 10 MÆLKEBØTTE BLOMSTERBLADE-TIL RULNING

1. FIND Mælkebøtte-blomster
2. Blend alle ingredienser - der må gerne være lidt groft-
3. Rul kugler i Mælkebøtte-blomst
4. Sæt på køl, til de skal spises.

BITTER TONIC

↗ (Giv gerne frigten til de, der laver Fennikelsaft)

- INGR: SKAL + ALBEDO AF 1/2 GRAPEFRUGT
1 LANG KANELBARK
STJERNEANIS
3-5 MÆLKEBØTTE STÆNGLER

1. LAD ALLE INGREDIENSER SIMRE I 1L. VAND I CA 1 TIME
2. SERVER I SHOTGLAS FØR AFTENSMADEN

VARM FENNIKEL SALAT

INGR:

- 1 FENNIKEL
- 1/2 SPIDSKÅL
- 1/2 GRAPEFRUGT + 1 APPELSIN
- 2 FED HVIDLØG
- 2 RØDLØG
- OLIVENS OLIE, SALT

- 1) Snit fennikel på langs, ca 1cm tykkelse, gør det samme med spidskål. Skær rødløg i både.
- 2) Arranger i ovnfast fad. Giv 1/2 dl. Olivenolie over og 1 tsk salt.
- 3) Put i ovn v. 170° i 20 min.
- 4) Læg så skiver med grapefrugt og appelsin over. Derefter: fordel hakkede hvidløg i fadet og stil tilbage i ovnen yderligere 20 min.

FRITTEREDE BRÆNDENÆLDER

INGR:

- CA 50 BRÆNDENÆLDE-BLADE
- 35 TSKS SALT + OLIVENS OLIE

- 1) PUT BRÆNDENÆLDE BLADE I EN POSE, TILSÆT SALT + OLIVENS OLIE. RYST POSEN GODT.
- 2) FORDEL BRÆNDENÆLDE PÅ EN BAGEPLADE MED BAGEPAPIR.
- 3) LAD STÅ I OVNEN CA 15 MIN V. 180°. TAG UD NÅR DE ER 'CRISPY' I KANTEN, MEN IKKE BRUNE I

VILD HAVRERIS

- 1) KOG HAVRERIS
- 6 DL HAVRERIS, 1 1/2 L VAND, 4 TSK SALT
- 2) IMENS DET KOGER: HAK CA 1 L.
VILDE URTER, VÆLG SELV, FEKS:
- RAMSLØG, LØG KARSE, MÆLKEBØTTEBLADE..
- 3) TILSÆT DE HAKKEDE URTER TIL
DE FÆRDIGE HAVRERIS, VEND SÅ
MED 1/2 DL OLIVENOLIE OG 2 SPISK FIRECIDER
- 4) SERVER MED VILDE BLOMSTER TIL PYNT

SOLKONGENS SMØRSTEGTE SKORZONEROD

- 1) SMT SKORZONEROD I 1/2 CM SKIVER
- 2) STEG VED SVAG VARME I SMØR
- 3) LAD SIMRE CA 20 MIN, TILSÆT SÅ
SALT OG SERVER.



MÆLKEBØTTE SAFT

- 1) I EN GLAS BEHOLDER, LÆG 10-15
MÆLKEBØTTE BLOMSTER OG 4 SKIVER INGEBÆR
- 2) HÆLD 1/2 LITER KOGENDE VAND OVER.
LAD TRÆKKE 1 TIME, HÆLD SÅ ISKOLD
VAND OVER.
- 3) SERVER TIL MADEN.