

Chokoladehavremælk

1 l havremælk
100 g god mørk chokolade (65-70 % kakao)

- Hak chokoladen groft og smelt den over vandbad.
- Opvarm forsigtigt havremælken til ca. 50 grader, rør den smeltede chokolade i og pisk det hurtigt igennem til chokoladen er helt fordelt.
- Drik chokolademælken varm, eller stil den et par timer i køleskabet indtil den skal drikkes.

Husk at købe en god chokolade uden tilsatte mælkeprodukter, så laktose-allergikere også kan være med.

EAT-hotdogs

4-6 personer

Svamperemoulade

250 g markchampignon
1 spsk olivenolie
1 fed hvidløg
25 g finthakkede cornichoner
1 dl skyr
½ dl creme fraiche 38
¼ tsk karry
Havsalt

- Rens champignonerne grundigt, og rist dem sammen med hvidløgsfedtet i olivenolie ved god varme til de er gyldne. Kassér hvidløget, afkøl champignonerne og hak dem derefter fint.
- Pres væden ud af de hakkede champignon, og vend dem sammen med finthakkede cornichoner, skyr og creme fraiche.
- Smag til med karry og havsalt, og opbevar på køl indtil brug.

Blommeketchup

3 blommer
½ lille løg
2 mellemstore tomater
40 g brun farin
3 spsk æbleeddike
1 knivspids spidskommen
Havsalt
Friskkværnet sort peber

Halver og udsten blommerne, hak løget og skær tomaterne i grove både. Kom det hele i en gryde sammen med brun farin, æbleeddike og spidskommen, og kog det godt igennem til alt er fuldstændigt blødt og mængden er ca. halveret. Blend ketchuppen glat med en stavblender, og smag til med havsalt og friskkværnet peber samt evt. lidt mere farin eller æbleeddike efter smag. Hvis ketchuppen er lidt for tynd i konsistensen, eller ikke har nok dybde i smagen, kan man godt reducere den yderligere ved svag varme efter man har blendet den.

EAT

Poppede kerner

½ dl majskeer til popcorn
1-2 spsk rapsolie
Krydderier efter smag, vi bruger løgpulver, paprika og salt

- Opvarm olien i en tykbundet gryde, tilsæt majskeerne og læg låg på gryden.
- Lad majskeerne varme godt igennem til de begynder at poppe, de skal have ret høj varme så vær forsigtig.
- Ryst gryden et par gange undervejs mens de popper, og tag gryden af varmen med det samme når poppelydene fra gryden stopper, ellers brænder popcornene på.
- Krydr de poppede kerner med f.eks. løgpulver, paprika og fint havsalt, og server helst med det samme.
- Server svamperemouladen, blommeketchuppen, de krydrede poppede kerner og chokoladehavremælken med en god pølse og lidt brød, så har I en menu som på de allerbedste pølsevogne.
- I EAT-versionen har vores bager udviklet en lækker pølsebrød bagt på ristet rug, og pølserne har vi lavet i samarbejde med Slagtergården i Holbæk. Det er en god krydret sag lavet på økologisk lamme- og oksekød, kogt perlebyg, chili og fennikelfrø.

Eat pølsebrød

8-10 stk.

1 ½ dl vand
15 gr. gær
20 gr. sukker
3 gr. salt
15 gr. rapsolie
50 gr. rugmel eller knækkede rugkeer
10 gr. malt mel
290-300 gr. ølandshvede

- Rør vand, olie, gær, sukker og salt sammen.
- Tilsæt rugmel og malt og derefter ølandshveden lidt ad gangen.
- Ælt dejen godt i 5 min.
- Lad dejen hæve i 45 min, i stuetemperatur
- Del dejen i 8-10 lige store stykker og form dem som pølsebrød
- Rul dem i ølands hvede inden de lægges på pladen.
- Lad dem hæve på bagepladen i endnu 20-30 min.
- Bages i en forvarmet ovn, ved 200 gr. i 8-10 min.

EAT