

Opskrifter fra store smagedag Omsorgscentret Hjortespring 2014 ”KERNE GODT KØKKEN”

Smags prøver åbent hus:

Boller i karry, toppet med mangochutney og koriander.

Rodfrugt bygotto

Små kødboller lavet af svinekød.

Karrysauce:

2 løg

2 æbler

Olie

Karry medium stærk

Kokos mælk

Salt

Rodfrugt bygotto:

200 g byg kerner

2 l vand

1 gulerod

1 knold selleri

Oliven olie

Salt

Parmesan ost

Trekorns grød:

2 dl havregryn

2dl rugflager

1 dl knækket byg.

8 dl vand

Salt

50 g hel boghvede

10 tørrede abrikoser

Lidt brændenælder( pas på)

Topping:

Tranebær

Råsyltede rabarber

Mandler

Skyr

Nøddeskum med perlebyg, topping af æbletern i sirup (aftenens dessert)

Perlebyg 175 g

5 dl æblesaft

Afskallede hasselnøddekerner 75 g

Salt

Sukker

Vanille  
Piskefløde 5 dl

Topping  
Æbletern kogt med rørsukker og vand.

Spelt kugler med havregryn og boghvede (alternativ til havregryns kugler):

Perlespelt  
Flødeost  
Flormelis  
Kakao  
Vanille eller anden smags giver  
Vendes i kokos eller krymmel

Kålsalat med perler ( salat til aftens måltidet)  
Spidskål  
Gulerod  
Kogte perlespelt  
Lime  
Lidt chilli  
Hjemmelavet ananas sirup

Hjemmelavet Dukkah – evt. til topping på salaten  
Sesam  
Solsikkekerner  
Græskarkerner  
Koriander  
Spidskommen  
Salt