

2017 Blomkålssoppa

Uppg.lämnare: Avesta - Kostenheten
Antal portioner: 10 Volym: 0 l
Styckvikt: 250 g Total vikt: 3 kg
Skola
Antalport: 10 st
Portvikt: 250,00 g
Portvolym: 100 %
Portstorlek: 2,50 kg

Komponent	Mängd	Mängd/Port	Vikt	Kommentar
Blomkål	0,75 kg	75,00	g 0,75 kg	
Mellanmjölk 1,5%	5,00 dl	0,50	dl 0,52 kg	
Örtbuljong torr	30,00 g	3,00	g 30,00 g	
Vetemjöl kärn	50,00 g	5,00	g 50,00 g	
Vatten /H2O	1,50 l	1,50	dl 1,50 kg	
Crème Fraiche lätt	200,00 g	20,00	g 200,00 g	
Baconströssel				
Bacon tärnat	500,00 mg	50,00	mg 500,00 mg	

Tillagning

- * Koka blomkålen, tills den är nästan mjuk, i buljong
- * Rör i redning av vetemjöl och mjölk. Koka soppan 5 minuter. Tillsätt blomkålen.
- * Koka upp soppan. Tillsätt creme fraiche. Smaka av

Baconsströssel

Stek tärnat bacon i ugn

2018 Egenlagade köttbullar, ratatouille och fyllt bröd

Ratatouille

4/pers

1 gul lök	Oliv olja
3 vitlöksklyftor	Salt timjan
1 grön paprika	Sv peppar
1 zucchini	Oregano
1 aubergine	Paprikapulver
4 tomater	Gul lök

1 skala löken och vitlöken och skär i bitar.

- 2 kärna ur paprika och skär i bitar.
- 3 skär zucchini och tärna tomaterna
- 4 stek vitlöken och gula löken i oliv oljan, lägg i paprika zucchini, aubergine, salta lätt
- 5 lägg i tomaterna och 1 ½ dl vatten koka upp rör om då och då a sjud i 15 min smaka av med salt och peppar

Skördefest köttbullar.

10/personer	2 matskedar honung
1 kg blandfärs från Siljans chark	1 ägg
1 dl ströbröd	1 gul lök
1 dl eko grädde	salt och vitpeppar
1 dl mjölk	timjan

- 1 stek löken mjuk.
2. blanda grädde, mjölk, ströbrödet, och låt svälla i 10 min.
3. blanda ihop ingredienserna tillsammans med gräddblandningen och låt färsen stå och vila 10 min,
- 4.rulla och stek i panna med smör.

Fyllt bröd

Deg

1 pkt jäst	20 dl vetemjöl
2 tsk salt	1 dl olivolja
8 dl ljummet vatten	

Till utbakning, 1 dl olivolja

Fyllning

- 1 dl riven hårdost
- 0,5 dl smulad fetaost
- 0,5 dl finhackade saltorkade tomater i olja
- 0,5 dl finhackade gröna oliver

Eventuellt örter efter smak (basilika, persilja, oregano, timjan, rosmarin...) och flingsalt

Rör ihop ingredienserna till degen och knåda ca 10 min i maskin. Dela den i tre lika stora bitar och forma de till runda bullar. Låt degbullarna vila 20 min. Blanda under tiden alla ingredienserna till fyllningen.

Häll ut olivolja till utbakning på bakkbordet och lägg en degbulle i oljan (oljan gör så att degen inte fastnar på bänken eller händerna). Tryck ut degen med händerna till pizzastor rundel. Lägg fyllningen på ena halvan av rundeln. Vik över den andra halvan som inte har någon fyllning på så att man får en halvmåneform. Lägg brödet på plåt och jäs 40 min.

Strö eventuellt över örter och flingsalt över brödet. Grädda i 190 C tills brödet har en innertemperatur på 97 C.

