

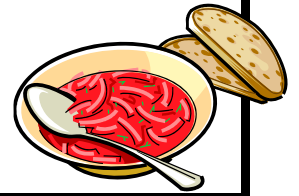
# Hjemkundskab

Klasse: 7. klasserne

Dato: Uge 39

Emne: Fars – kogning af fars

Jan Thiemann



## Tomatsuppe med fiskeboller – gulerodssalat - flûtes

### Suppe

1 porre  
1 stk bladselleri  
2 ss olie  
1 ds hakkede tomater  
1 ds vand  
1 dl piskefløde  
Salt/peber

### Fiskeboller

1 æg  
1 tsk salt  
½ tsk peber  
½ tsk revet muskatnød  
2 ss hvedemel  
2 ss kartoffelmel  
1 lille løg revet fint  
350 g finthakket mørksej  
1 dl rejer skåret i mindre stykker

### Gulerodssalat

1 gulerod pr person  
1 citron presset  
½ æble revet pr person  
2 tsk sukker

### Flûtes

500 g. hvedemel  
1 tsk. salt  
1 tsk. sukker  
3 dl. Håndvarmt vand  
50 g. gær

### Suppe

Porre og bladselleri skæres i papirtynde skiver  
Olien varmes forsigtigt op i en gryde, der skal kunne rumme mindst 1½ liter  
Lad selleri og porre simre – **ved svag varme** – i 10 minutter uden låg. Må under ingen omstændigheder blive brune..!  
Tilsæt tomat og vand og lad koge ved svag varme i 30 minutter. Holdes derefter varmt.  
Inden servering tilsættes fløde og der smages til med salt og peber. Tilsæt til sidst fiskebollerne og server straks.

### Fiskeboller

Ingredienserne røres grundigt sammen. Hviler i køleskabet mindst et kvarter.  
Farsen formes til små boller med en bollesprøjte eller med en teske.  
Koges i letsaltet vand til de føles faste, 4-5 minutter

### Gulerodssalat

Gulerødderne rives fint  
Æblerne rives groft  
Citronen presses og røres sammen med sukker  
Hæld over salaten – stil den koldt.

### Flûtes

Gæren opløses i det lunkne vand sammen med salt og sukker.  
Tilsæt melet. Alt sammenættes til en let sammenhængende dej, der stilles til hævnings; tildækket med et viskestykke og placeret lunt i 20 minutter til ½ time.  
• Tænd ovnen på 225°. Når dejen er hævet til det dobbelte, formes den til to flûtes, der stilles på en bageplade med bagepapir, hvorefter dejens overflade gives nogle snit med en skarp kniv. Efterhæver i 15-20 minutter.  
• Pensles med saltvand og bages lysebrunt ved 225° i ca. 20 minutter