

Hjemkundskab
Hjemkundskab 7. klasse
Dato: Uge 15
Emne: Skovtur
Jan Thiemann/Tenna Andersen



<p>Æggesandwich</p> <p>4 kolde hårdkogte æg ½ dl mayonnaise 1½ dl Græsk yoghurt karry & salt efter smag Karse 4 Skiver sandwichbrød</p>	<p>Æggene hakkes med kniv og røres sammen med mayonnaise og græsk yoghurt. Fyldet smages til med carry og salt. Smør brødet rigeligt og læg en skive ovenpå. Drys med karse. Tryk let og pak de smurte sandwiches ind. Stil koldt med det samme.</p> <p>Før serveringen deles sandwich'ene i 2 diagonalt</p>
<p>Tunsandwich</p> <p>4 skiver sandwichbrød, groft 100 g. friskost 1 ds Tun i olie 1/4 agurk 1 dl dåsemajs</p>	<p>Tun afdryppes godt. Moses med en gaffel.</p> <p>Blandes med friskost og afdryppet dåsemajs Smøres på sandwichbrød der lægges sammen. Læg agurkeskiver på den ene sandwich-del. Pak ind og stil koldt. Del i 2 inden servering</p>
<p>Laksesandwich</p> <p>100 g friskost med krydderurter 1/2 rød peberfrugt 1/2 rødløg 1 spsk. citronsaft lidt frisk basilikum 4 skiver godt brød 4 skiver g røget laks lidt salat lidt salt og peber Lidt småbladet salat</p>	<p>Smør brødet med krydderost. Læg det sammen med små tern af peberfrugt, finthakkede rødløg, og frisk hakket basilikum. Smag til med salt og peber.</p> <p>Læg brødet sammen med skyllede salatblade og røget laks. Pak ind og læg koldt. Del diagonalt inden servering</p>
<p>Muffins</p> <p>75-100 g hakket chokolade</p> <p>250 g mel 1 ts. Natron 225 g sukker 50 g kakao 1 ts. vanillesukker</p> <p>1 1/4 dl mælk 1 dl oliemagarine 2 1/2 dl yoghurt (naturel) 1 æg</p>	<p>Tænd ovnen på 200 grader.</p> <p>Hak chokoladen (gerne i lidt store stykker.) Bland alle de tørre ingredienser i en skål med 2/3 af den hakkede chokolade.</p> <p>Bland de våde ingredienser i en anden skål og pisk kort med et piskeris, til massen er ensartet.</p> <p>Hæld den flydende masse i skålen med de tørre ingredienser og fold dem sammen, indtil melet er lige akkurat gennemvædet. (<u>Brug IKKE elpisker</u>).</p> <p>Kom dejen i smurte muffinsforme så de højst er 2/3 fyldt. Drys dem med den ekstra chokolade i midten af dejen.</p> <p>Bages i 18-20 min</p>

Hjemkundskab
Hjemkundskab 7. klasse
Dato: Uge 15
Emne: Skovtur
Jan Thiemann/Tenna Andersen

