



OPSKRIFT



Grønkålssalat med nødder og grove flûtes



Det skal du bruge til flûtes:

- 1½ dl lunken vand
- ½ pakke gær (ca. 25g)
- 2 spsk. olie
- 1 spsk. sukker
- ½ tsk. salt
- 50 gram fuldkornsmel
- Ca. 200 gram hvedemel

Det skal du bruge til grønålssalat:

- 200 gram frisk grønål
- 1 æble
- 100 gram nødder (mandler, peanuts, valnødder eller lignende)
- 100 gram fetaost eller tilsvarende
- 50 gram rosiner
- 1 tsk. citronsaft
- Ca. 1 spsk. honning
- Ca. 1 tsk. balsamico
- Ca. 1 tsk. sennep (styrke efter smag)
- Ca. 1-2 spsk. olie



Sådan gør du:

- 1 Start med at **vaske dine hænder grundigt** i varmt vand og sæbe.
- 2 Tænd ovnen på **200 °C**.
- 3 Hæld **lunken vand** op i en stor skål og opløs **gæret** heri.
- 4 Tilsæt **sukker, salt, olie** og **fuldkornsmel** og rør det godt sammen.
- 5 Tilsæt **hvedemel** lidt ad gangen til din dej har samlet sig, men stadig er fugtig.
- 6 Ælt dejen i ca. 5 minutter. Form nu **4-6** små aflange flûtes og læg dem på en **bageplade med bagepapir**. Lav 2-3 små ridser i oversiden af hvert flûte og dæk dem til med et viskestykke. Lav grønålssalat, mens flûtes hæver.
- 7 Skyl **grønål** grundigt, fjern stilken og hak den fint. Kom den op i en skål eller et fad.
- 8 Bland dressing af **honning, balsamico, sennep** og **olie** i en lille skål. Brug mængderne vejledende og smag dressingens til, så den får den ønskede smag.
- 9 Hæld dressing over grønålen og bland det godt sammen.
- 10 Skyl **æble** og skær det i små tern. Vend æbleternene i en smule **citronsaft** og fordel æbleternene over grønålssalaten.
- 11 Hak **nødder** groft og fordel **nødder, ost** og **rosiner** over salaten.
- 12 Kom flûtene i ovnen og bag dem i ca. **10 minutter ved 200 °C varmluft**. Hold øje med dem undervejs.
- 13 Når flûtes er færdige, serveres de med grønålssalat. Velbekomme.
- 14 **OBS:** Når I er færdige med at spise, vender I tilbage til arbejdsarket **'Er retten i sæson?'** og vurderer jeres ret ud fra de fire bæredygtighedskriterier.

Tilsmagning

Mangler jeres dressing **sødme**, så tilføj honning. Mangler jeres dressing **syre** eller **salt**, så tilføj balsamico. Mangler jeres dressing **bitterhed** eller **styrke**, så tilføj sennep. Er jeres dressing **for stærk**, så tilføj olie.