

## Opskrifter fra Salat-sing-along

### **Pink hummus**

Til 5-6 personer

1 dåse kikærter, ca. 300 g drænet vægt eller 150 g tørrede kikærter eller andre ærter  
50 g tahin (fra Libanon/grønthandler)  
50 g syltede rødbeder  
spidskommen efter smag  
lidt presset/fintreven hvidløg  
citronsaft/ hvidvinseddike  
salt og chiliflager

Pynt

Tahin og olivenolie

Udblød og kog (kik)ærterne eller sigt vandet fra dåsekikærterne og skyl dem i sigten. Kom omrørt tahin, kikærter, rødbeder, presset hvidløg, salt og chiliflager i en skål og blend længe til en ensartet creme med en stavblender. Eller brug gerne en foodprocessor. Smag til med salt, chiliflager, spidskommen og eddike/citronsaft. Anret cremen fladt på en tallerken eller fad og lav en fordybning i midten med en spiseske. Dryp med tahin og olivenolie. Spis hummussen med brød og salat.

Tip: Danske afskallede (flækkede) Ingridærter er virkelig gode i denne ret.



## Chilisauce

En sauce, som er inspireret af den nordafrikanske harissa, og som giver et krydret riv til hummusmåltidet og til andre salater, kød- og fiskeretter. Lav den så stærk, som I har "nosser" til, og brug den kun i små dryp. Den kan holde sig i ugevis i køleskabet.

Til 6 personer

½ tsk stødt spidskommen  
½ tsk stødt koriander  
1 nip stødt kanel  
1-2 tsk chiliflager eller efter smag  
2 spsk olivenolie (30 g)  
2 spsk tomatkoncentrat (40 g)  
ca. 1 dl vand  
salt og sukker

Rist spidskommen, koriander og kanel i en lille gryde ved middel varme, til det dufter. Hold næsen ind over gryden og pas på, at krydderierne ikke brænder på.

Pisk/blend krydderierne med chiliflager, olie, tomatkoncentrat, vand, sukker og salt og smag forsigtigt til.

## Sennepsvinaigrette med citronskal

Til 4 portioner

Skal af 1 øko citron  
2 spsk olivenolie  
1 tsk hvidvinseddike  
2 tsk Dijonsennep  
ca. 2 tsk vand  
½ tsk herbes de Provence (kan udelades)  
1 nip sukker  
salt og peber

Blend dressingen sammen og smag den til sammen med lidt af salaten.



## **Koldhævet fuldkornsfoccacia med fennikelfrø**

Dette svampede og sprøde brød skal serveres afkølet, ellers er det klægt.

Til 1 stort brød, ca. 30 portioner

1 l koldt vand  
12 g gær  
4 tsk salt  
2 tsk fennikelfrø + til pynt  
500 g grovmel fx speltmel eller grahamsmel  
ca. 800 g hvedemel  
1-2 dl olivenolie  
friske rosmarinkviste

Opløs gæren i vandet sammen med salt.

Rør melet i lidt ad gangen.

Rør dejen grundigt sammen. Den skal være klistret og fast.

Fordel den i ovns bradepande (hvis den kan være i køleskabet, ellers i 2 mindre bradepander) med bagepapir.

Tryk evt. hele krydderier ned i dejen.

Hæld så godt med olie over og stik rosmarinkviste i.

Læg et stykke bagepapir over, dæk til med et viskestykke og lad den hæve tildækket natten over i køleskabet.

Bag ca. 60-75 minutter ved 200 grader (ej varmluft). Brødet skal være godt brunt og sprødt. Afhængig af ovn og form kan det, halvvejs henne, være en god ide at vende brødet rundt og bage det på bagsiden.

Tag brødet ud af formen straks efter bagningen, og lad det blive koldt på en rist, før du skærer det.

Tips: Varier med krydderier som fennikelfrø, anisfrø, spidskommen, korianderfrø og nigellafrø. Gerne en blanding. Krydderurter som rosmarin, salvie og timian er gode. Kom dem både i dejen og på toppen af den. Andre muligheder er tørrede og friske frugter i små stykker og revne grøntsager i dejen. Hele og halve grøntsager vendt i olie kan også lægges på toppen af foccacia.

