



Forrett

Fiskepinner med syrlig og krydret majones

Fiskepinnene er panert med sagtang og toppet med chips av søl

Hovedrett

Tarelasagne med strandarve tzatziki

Serveres med strandkjeks tabbouleh

Dessert

Tangtrøfler

Av hvitsjokolade, rullet i kokos og tørket tang

Vill meny

Med tang, tare og strandplanter

MATLAGING

Gruppe 1:

- Fiskepinner
- Syrlig og krydret majones

Fiskepinnene kan paneres klare, men stekingene kan avvete til vi begynner å nærme oss klare for å spise. Slik at de er varme når vi skal spise.

Gruppe 2:

- Tarelasagne
- Strandarve tzatziki

For dere i gruppe to er det viktig å starte med tarelassagnen, så den kan puttes i ovnen så fort som mulig

Gruppe 3:

- Tangtrøfler
- Strandkjeks tabbouleh
- Chips av søl

For dere i gruppe to er det viktig å starte med tangtrøflene, siden de skal stå og avkjøle seg en stund før de rulles ut.

Fiskepinner

Forrett til 12 personer

Ingredienser

600 g	Seifilett eller annen god hvit fisk
1dl	Hvetemel
2 stk	Egg
2 klyper	Tørket grisetangdokke
50 g	Griljermel
100 g	Hakket Cornflakes
25 g	Sesamfrø
7 ss	Tørket og malt sagtang (eller annen ønsket tang)
1-2dl	Nøytral olje, til steking

Framgangs måte

- Kutt fisken i staver
- Bland griljermel, hakket Cornflakes, sesamfrø og tørket tang
- Rør sammen egg og grisetangdokke
- Vend fiskestavene først i mel, så i egg og til slutt i cornflakes blandingen
- Varm opp nøytral olje i en stekepanne og stek fiskepinnene på middels høy varme
- Når fiskepinnene er ferdig stekt leggs de på tørkepapir eller aviser, så overflødig olje kan trekkes ut



Laget av Jenny Dølvik

Syrlig og krydret majones

Ingredienser

0,5 ts	Dijon sennep
1 stk	Eggeplomme
10 g	Engsyre
10 g	Strandkjeks
200 g	Nøytral matolje (rapsolje)
3 klyper	Tørka geisetangdokka
Litt	salt og pepper



Framgangsmåte

- Bland olje, strandkjeks og engsyre
- Kjør til en glatt konsistens i en miksmaster eller med stavmikser
- Visp sammen eggeplommer og Dijon sennep
- Rør inn litt og litt olje, her er det viktig å bare tilsette litt olje av gangen og røre godt underveis, hvis ikke skiller majonesen seg
- Smak til med salt, pepper og grisetangdokka.

Chips av søl

Ingredienser

4 never søl
2 ss Olivenolje

Framgangsmåte

- Skru ovnen på 200 grader
- Del opp sølen så det blir ca ett og ett blad
- Putt sølen i en bakebolle og bland med olivenolje
- Putt bakepapir på stekeplata og spre sølen utover brette, unngå at bitene ligger for mye oppå hverandre



- Stek i 10-12 min
- Ta ut og avkjøl



Strandkjeks tabbouleh

Til 6 personer

Ingredienser

0,6 dl	Bulgur
1,5 dl	Strandkjeks
6 stk	Tomater
½	Rødløk
0,5 dl	Sitronsaft
1 ts	Salt
1 dl	Olivenolje

Framgangsmåte

- Kok bulguren etter anvisning på pakken, la avkjøle
- Skyll og finhakk strandkjeks
- Kutt rødløk og tomat i små biter
- Når bulguren er avkjølt, bland sammen bulgur, strandkjeks, tomater og rødløk i en bolle.
- Hell olivenolje og sitronsaft over og bland godt.
- Smak til med salt og eventuelt mer sitron

Tarelasagne

Til 6 personer

Ingredienser

Tomat og grønnsakssaus:

1 stk	Løk
2 fedd	Hvitløk
½	Rød chili
4 stk	Gulerøtter
1 stk	Squash
5 stk	Sopp
1 pk	Kidnybønner
1 boks	Hakka tomater
1 ts	Salt
1 ts	Pepper
1 ts	Sukker



Hvitsaus:

2 ss	Smør
3 ss	Hvetemel
5 dl	Melk
Litt	salt, pepper og muskatnøtt

Annet:

150g	Ost
2-3 stk	Butareblader eventuelt sukkertareblader (tørket eller ferske)

Framgangsmåte

- Hvis du bruker tørket tare legges denne i bløt i ca 10 min.
- Lag tomat og grønnsakssaus ved å starte med å steke løk, hvitløk og chili sammen.
- Ha så i de resterende grønnsakene, bønner og hakka tomat.
- Smak til med salt pepper og sukker og la små koke en liten stund.
- Lag så ostesaus ved å smelte smør og røre inn mel.
- Hel så forsiktig i litt og litt melk, når all melka er i skal sausen småkoke i 5 minutter.
- Smak til med salt, pepper og muskatnøtt.
- Putt grønnsakssaus, hvitsaus og tare lagvis, avslutt med hvitsaus og raspet ost.
- Stekes i 30-40 minutter på 200 grader.

Laget av Jenny Dølvik

Strandarve tzatziki

Til 6 personer

Ingredienser

3 dl	Gresk yoghurt
30 g	Strandarve
1 lite fedd	Hvitløk
0,5 ts	Salt
0,5 ts	Pepper
1 ts	Sitronsaft

Framgangsmåte

- Kutt strandarven i så små biter som mulig
- Riv hvitløk og bland med gresk yoghurt og strandarve
- Smak til med salt, pepper og sitronsaft



Tangtrøfler av hvitsjokolade

Til 45 kuler

Ingredienser

550 g Hvit sjokolade
2,5 dl Fløte
120 g Mykt smør
Raspa kokos
Tørka tang av eget ønske, (jeg varierer mellom søl, fjærehinne, havsalat, tarmgrønnske og butare)

Framgangsmåte

- Kutt opp sjokoladen i små biter
- Kutt opp romtemperert smør i små biter
- Kok opp fløten
- Hell den kokene fløten over sjokoladen
- La sjokoladen smelte i fløten, rør forsiktig av og til
- Putt i smøret og rør forsiktig, hvis det ikke blander seg helt kjørr sjokolademassen glatt med en stavmikser
- La stå kaldt i noen timer
- Kutt opp tørka tang og bland med raspakokos i et blandingsforhold som tilsvarer ca 30% tørka tang og 60 % raspa kokos. Dere kan gjerne lage flere forskjellige blandinger og variere hva dere ruller trøffelkulene i
- Form kuler av den hvite trøffelmassen, hvis massen fortsatt er litt bløt kan dette fint gjøres med to skjeer
- Rull så kulen i de forskjellige tang og kokosblandingene



Laget av Jenny Dølvik