



Onsdagsråkost

Vi serverer onsdagsråkost som mellemmåltid.

6 personer

Ingredienser

Kryddermandler

60 g mandler

1/4 tsk salt

½ tsk chili, tørret

lidt sort peber

1 dl vand

Tilsæt en af 3 nedenstående krydderblandinger - brug den samme krydderblanding til marinaden

a) ½ tsk. kanel, ½ tsk. nellike, ½ tsk. allehånde, ½ tsk. karry, 1 tsk. sukker

b) ½ tsk. koriander, ½ tsk. kanel og 1 tsk. lakridspulver

c) ½ tsk. allehånde, ½ tsk. kardemomme ½ tsk. ingefær, ½ tsk. karry, 1 tsk. sukker

Marinade

2 spsk olie

2 spsk æbleeddike

Råkost

125 g gulerod

125 g hvidkål eller hvid spidskål

125 g rødkål eller rød spidskål

50 g squash

100 g mango

Fremgangsmåde

Kryddermandler:

Bland salt, chili, peber og én af de 3 krydderblandinger sammen.

Tilsæt vand og mandler og rør det hele godt sammen.

Lad det stå på køkkenbordet og trække - gerne 2-3 timer. Rør i det ind i mellem.

Hæld mandlerne op i en sigte og lad væden løbe fra.

Bred mandlerne ud på en bageplade med bagepapir. Bag mandlerne i ovnen ved 130° C (varmluft) i 1 time. Lad mandlerne køle af på pladen og adskil dem når de er afkølet.

Marinade:

Bland alle ingredienser i en skål.

Råkost:

Hak/riv gulerødder, kål og squash fint.

Skær mango i tern og bland det med grøntsagerne.

Vend marinaden i salaten sammen med kryddermandlerne.



Opskrift: Onsdagsråkost

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (125 g)
Energi	3282 kJ	439 kJ	547 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	52,3 g	6,99 g	8,71 g
Mættede fedtsyrer	2,12 g	0,28 g	0,35 g
Monoumættede fedtsyrer	16,4 g	2,2 g	2,74 g
Polyumættede fedtsyrer	5,2 g	0,7 g	0,87 g
Kulhydrat, tilgængelig	51,9 g	6,94 g	8,64 g
Sukkerarter	31,6 g	4,23 g	5,27 g
Kostfibre	17,5 g	2,34 g	2,91 g
Protein	18 g	2,41 g	3 g
Salt, NaCl	1,83 g	0,24 g	0,3 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g