

A photograph of a brown paper snack box filled with various items. On the left, several long, thin breadsticks with seeds are stacked. In the center, there are two small glass bowls containing dips: one yellow and one green. On the right, a clear glass cup holds several sticks of vegetables, including carrots and cucumbers. The box is placed on a light-colored wooden surface.

1 portion

1 bæger med grøntsager
i stave
2 bæger med dip
Sprøde rugbrødschips/
Lange knækbrød

Snackboks

Grøntsager i stave
Jumprugbrødsbolle
Lange knækbrød
Olivenolie
Salt
2 slags dip (se næste side)

Rugbrødschips

- Skær Jumpboller så tyndt som muligt på langs og læg dem på en bageplade
- Drys med lidt salt, og bag dem til de bliver dejlig sprøde (ca. 15 min.) ved 180 grader
- Opbevar dem i en lufttæt beholder

Tips!

Brug snackboksen til at bruge dine rester af fx jumpbrød, der er blevet lidt tørt, overskud af dressings mm.

Feta dip

250 g fetaost
600 g cremefraiche18%
4 tsk dijonsennep
1 rød chili
1 dl hakket persille .
salt og peber

- Fetaosten smuldres fint og røres sammen med cremefraiche, dijonsennep, chili, fint hakket persille og det smages til med salt og peber.
- Man kan anvende bredbladet persille, kruspersille , kørvel, estragon, dild i sæson for vat variere dip.

Ærtepure´

400 g mellemfine ærter
½ løg i tern
1 dl vand
½ dl piskefløde
½ dl basilikum
1 spsk olie
2 tsk citronsaft
½ tsk økologisk revet citronskal
1 tsk groft salt
½ tsk sort peber

- Optø ærterne.
- Hak løg og frisk basilikum
- Opvarm olie i en gryde og sauter løgene til de er klare
- Kom fløde og vand i gryden og kog op
- Tilsæt ærter, basilikum, salt, peber og kog op
- Tilsæt citronsaft og citronskal
- Blend massen til en ensartet konsistens (ca. som hummus) Tilsæt evt. mere vand til den rette konsistens opnås
- Smag til med salt, peber og evt. mere citron
- Ærte pure´
- en serveres kold/stuetemperatur

Græskarcreme

420 g Hokaido græskar (1stk)

200 g skyr

½ tsk salt

en knivspids peber

2 spsk citronsaft

3 spsk olivenolie

2 fed hvidløg

Lidt citron og frisk rød chili

- Græskar ordnes og kerner kasseres
- Græskar skæres i tern 5x5 cm. Og kommes i ildfast fad med olivenolie , salat, peber, hvidløgsfed med skal på.
- Græskar bages ved 175 grader 25-30 minutter til de er møre og har taget farve. Afkøles og mos græskar og hvidløg uden skal med en stavblende, tilsæt skyr, til den bliver cremet
- Smages til med salt, peber og citronsaft og evt. lidt rød finthakket chili.

Avocadocreme

4 modne avocadoer

4 tsk friskpresset limesaft

2dl cremefraiche 18%

1 tsk groft salt

- Flæk avocadoerne på langs og fjern stenene
- Skrab "kødet" ud med en ske og mos med gaffel eller stavblender
- Tilsæt limesaft og de øvrige ingredienser
- Smag til

Humus

240 g kikærter

ca. 3 ½ dl vand

6 spsk citronsaft

5 spsk tahin

hvidløg efter smag

salt, peber, spidskommen

- Læg kikærterne i vand natten over, skyl dem godt og kog dem møre, ca. 1 time.
- Blend kikærterne med citron, tahin og hvidløg smag til med krydderierne.
- Tilsæt vand til det har en god konsistens.
- Man kan variere med at tilsætte én dl yoghurt naturel til den færdige hummus, det smager dejligt.

