

Sarah Edelmalm

Anders Ljungstedts gymnasium, Linköping



Klimatsmart Änglagård

Ingredienser

Bönröra

Kidneybönor	½ dl
Svarta bönor	2 msk
Babyspenat	ca 5 blad
Liten citron	½ st
Vitlöksklyfta	½ st
Salt	1 nypa

Fetaostcreme med rostad paprika

Fetaost	2 msk
Gräddfil	1 ½ msk
Hackad gräslök	1 tsk
Rostad paprika	25 g
Salt	1 nypa

Lammrostbiff

Lammstek	ca 1 kg
Salt	1 msk
Peppar	2 tsk
Timjan	1 msk

Garnering

Ruccola	1 st
Frisé	1 st
Lollo rosso	1 st
Machesallad	1 st
Ärtskott	1 st
Bladspenat	1 st
Socketärta	1 st

Gör så här

Dela brödet, bred på ett lager av bönröran, lägg salladen på botten- delen, rulla ihop 3 skivor lammrostbiff och lägg på salladen. Toppa med fetaostcreme och några socketärter. Stäng locket.

Bönröra

Mosa bönorna, hacka spenaten och rör ihop med citron och vitlök, smaka av med salt.

Fetaostcreme med rostad paprika

Ta ur och strimla paprikan. Lägg i en ugnform och ringla över olivolja, strö på salt, rosta i ugn på 225°C ca 10 minuter, låt svalna. Mosa fetaost och blanda med gräddfil, lök och tärnad paprika, smaka av med salt.

Lammrostbiff

Näta en lammstek och klappa in salt, peppar och timjan. Ugnstek i 175°C tills steken har en mittemperatur på 70°C. Låt svalna och skiva tunt.

Garnering

Blandad repad sallad av ruccola, frissé, lollo rosso, Machesallad, ärtskott och bladspenat. Socketärter

För mer information kontakta Sarah Edelmalm, Anders Ljungstedts gymnasium, Linköping, telefon 0761-05 23 49.

Mack-SM 2009

NOLIAMÄSSAN 5:E AUGUSTI

Recept på Änglagård

Ingredienser

Vetemjöl	2 170 g
Vatten	1 300 g
Fint rågmjöl	670 g
Hackat äpple	100 g
Valnötter	100 g
Linfrö	100 g
Jäst	65 g
Svart sirap	1 dl

Skållning

Grovt råg	670 g
Vatten	670 g

Gör så här

Dag 1

Blanda skållningen och låt vila under natten.

Dag 2

Blanda samtliga ingredienser med skållningen, håll i nötter och linfrön sist. Kavla ut och skär trekanter, spraya med vatten och doppa i havregryn och havssalt.

Temp insättning 240°C

Temperatur 210°C ca 10 minuter

Ger 20 st bröd.