



LUNSJOMELETT MED GROVBRØD OG OVNSBAKTE POTETER

6A, LANDRO SKULE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

GROVBRØD

3 dl	lunket vann
25 gr	fersk gjær
1 ss	rapsolje
0.5 ts	salt
2 dl	grov sammalt hvete
2 dl	fin sammalt rug
3.5 dl	hvetemel
1 ss	margarin til å smøre formen med

OVNSBAKTE POTETER

4 stk	poteter (fra nabogården til skolen)
2 ss	olivenolje
1 ts	urtekrydder/potetkrydder
1 ts	salt og kvernet pepper

LUNSJOMELETT OG SALAT

4 stk	egg (fra nabogården til skolen)
4 ss	vann
2 ts	smør
1 ts	havsalt

SLIK GJØR DU:

- 1** Grovbrød: Varm vann til det er fingervarmt. Smuldre gjæren i en bakebolle og hell i vannet. Rør til gjæren har løst seg opp. Tilsett oljen og salt. Rør inn melet. Tilsett grovt mel først og deretter fint mel til du har en passe fast deig. Elt deigen jevn og smidig, slik at den slipper redskapen og bollen. Dekk bakebollen med et rent kjøkkenhåndkle, og la deigen heve på et lunt sted til dobbel størrelse (ca. 30 minutter). Sett stekeovnen på 200 °C og smør en avlang form (1 l eller 1.5 l) med margarin. Ha litt mel på bakebordet og skrap deigen ut av bollen. Elt deigen lett sammen og form den til en tykk pølse, like lang som formen. Legg deigen i formen og trykk den godt ned. La brødet etterheve under et rent kjøkkenhåndkle til et lett fingertrykk i deigen går langsomt tilbake. Pensle brødet med vann og lag forsiktig noen skrå snitt i overflaten med en skarp kniv. Stek brødet nederst i ovnen i ca. 40 minutter. Ta det ut av formen og avkjøl det på en rist.
- 2** Ovnsbakte poteter: Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft. Skyll og kutt potetene i båter. Fordel potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, urtekrydder, salt og pepper. Stek potetbåtene i ca. 20 minutter, eller til de er gyldne og gjennomstekte.
- 3** Lunsjomelett: Kutt opp 1/2 paprika i biter og klipp gressløken. Visp sammen egg, salt og vann. Tilsett gressløken. Ha margarin i en liten stekepanne. Pannen skal være så varm at margارينen freser når den has i.

Hell røren i pannen. Bruk en stekespade av tre eller plast, og trekk røren inn mot midten, slik at det flytende på toppen renner ut mot kanten.

Legg paprika på den ene halvdel av omeletten og brett den andre halvdel over.

Hvelv omeletten over på tallerken, slik at undersiden kommer opp.

4

Salat: Skyll og kutt en tomat, 1/2 agurk, 1/2 paprika og mangold i små biter. Bland dem sammen i en skål.

5

Server omeletten med grovbrød, ovnsbakte poteter og salat.

gressløk (fra hagen)
1 stk paprika
0.5 stk agurk
1 stk tomat
8 blader mangold (fra nabogården til skolen)