



FOCACCIA MED REKESALAT, HVITLØKSDRESSING OG SMOOTHIE

6B, HANNESTAD BARNESKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 1 stk pære
- 1 stk eple

SMOOTHIE

- 1 dl eplejuice
- 1 pk smoothiemix

SALAT

- 1 stk isbergsalat
- 1 stk agurk
- 1 stk paprika
- 1 stk tomat
- 0.5 boks mais
- 1 boks pillede reker i lake

FOCACCIA

- 1.5 ss grovhakket Rosmarin
- 1 ss Olivenolje
- 0.5 ts Salt
- 0.5 ts Sukker
- 1 dl Olivenolje til deigen
- 3 dl Vann

SLIK GJØR DU:

- 1** Focaccia:
Bland alt det tørre.
Rør gjæren ut i lunkent vann og olivenolje.
Bland sammen med det tørre og elt deigen til en myk og fin deig.
Legg bakepapir i en ildfast form, klem deigen ut i formen, hell oljen over, press små gropåer i deigen med fingrene og strø over grovhakket rosmaring og flaksalt.
La deigen heve til dobbel størrelse.
stek i 30 minutter på 185 grader. Avkjøl på rist.
- 2** Salat:
Kapp grønnsakene i passe store biter. Bland inn reker og mais.
- 3** Finhakk bladpersille i rømmen, smak til med salt, pepper og litt sitron.
- 4** Smoothie:
Skrell og ta ut kjernehusene av eple og pære. Kjør det i en blender med frossen smoothiemix og eplejuice. Server ved salaten.

kg

0.5 kg Hvetemel
sammalt hvetemel
0.5 ss flaksalt

DRESSING

2 ss finhakket persille
3 dl Lettrømme
1 båt sitron