



ALTA'S TACO SPESIAL

6,

INGREDIENSER:

Beregnet til 8 porsjoner

2 stk	rød paprika
1 dl	vann
1 stk	isbergsalat
400 g	torskefilet
150 g	hvetemel
2 stk	tacopulvet
150 g	purreløk
100 g	byggmel
1 ts	bakepulver
1 stk	rødløk
0.5 dl	rapsolje
1 g	gjær
3 dl	tang
1 stk	agurk
1 stk	egg
1 boks	rømme

SLIK GJØR DU:

- 1 Vi har valgt torsketaco fordi det er kortreist mat og taco er en populær rett blant barn og unge. Vi har bestemt oss for å lage lefsene selv fordi det er mer klimavennlig, sunnere og mer kortreist. Tang er blitt en populær ingrediens, og vi har vært i fjæra nedenfor skolen og plukket den selv. Torsken er fisket av en lokal fisker. Vi har også brukt grønnsaker som kan dyrkes lokalt fordi det er mer klimavennlig enn å kjøpe importerte varer.
- 2 Tacolefser: hell vann og olje i en i en bolle. Tilsett egget og pisk det sammen. Bland byggmel, tørrgjær, bakepulver og salt i en egen bolle. Bland dette oppi væsken og kna det til en deig. La deigen heve i ca. 1 time. Del opp deigen i 8 deler. Kjevle ut hver del til en tynn lefse. Stek i tørr panne på middels varme på hver side til de blir gyldenbrune.
- 3 Grønnsaker:
Kutt opp alle grønnsakene i små biter og ha det i serveringsskåler. Del den tørkede tangen i små biter og ha den i serveringsskål (nb! plukk tangen en uke i forveien). Tangen skylles til den er fri for sand og steiner. Kok tangen i 15 minutter. La den så tørke i romtemperatur i en uke.
- 4 Fisk:
Skjær fileten opp i små terninger. Vend bitene i en bolle med tacopulveret og la de ligge og trekke i ca. 30 min. Stek de krydrede fiskebitene i smør i stekepannen i ca. 10 min. til de er gylne og gjennomstekte.