



GRØNNSAKSTOAST MED REKER

6B, LØREN SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

TOAST

- 4 skiver Grovt, tørt brød
- 3 ss Smør
- 1 fedd Kvitløk

GRØNNSAKSBLANDING

- 2 stk Gulrøtter
- 1 stk Paprika, rød
- 0.5 stk Chili, liten rød
- 2 ss Olje/smør
- 0.5 ts Pepper, kverna
- 2 ts Sitronsaft
- 0.75 ts Salt
- 150 g Reker med skall
- 4 blad Hjertesalat
- 8 skiver Agurk

SLIK GJØR DU:

- 1 Pill rekene.
- 2 Del eit kvitløksfedd i to.
Varm smør i ei steikepanne og legg kvitløksfedd og brødsiver i når panna er varm og smøret har skifta farge til lysebrunt. Pass på at der er nok smør i panna heile tida slik at dei ikkje «tørrsteiker».
Steik alle brødsivene til dei har fått fin skorpe på begge sider. Legg dei på ein tallerk med kjøkkenpapir. NB! IKKJE vask steikepanna!
- 3 Vask skrell og kutt gulrot, paprika og chili i SMÅ terningar.

I samme steikepanna som du steikte toast i -og uten å vaske den, steiker du grønnsakene. Legg i gulrøtter først. Når desse er knapt møre kan du tilsette paprika og chili. Steik vidare til grønnsakene er møre og tilsett reker. Dra panna av plata og smak til med salt, pepper og sitronsaft.
- 4 Legg salatblad på brødsivene og legg på fyllet. Strø over litt kutta agurk.