



## GRØNNSAKER MED DIPP

6A, KORGEN SENTRALSKOLE

### INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

2 ss	chilisaus
0.5 stk	Blomkål
2 dl	grovt sammalt hvete
1 dl	hakkete friske urter
0.5 stk	rød chili
1 kopp	Sukkererter
50 g	margarin
0.5 stk	slangeagurk
0.25 ts	pepper
0.5 stk	Rød paprika
3.5 dl	hvetemel
2 skive	kålrot
2 dl	melk
0.25 ts	salt eller urtesalt
2 dl	Lett rømme
2 stk	gulrøtter
0.25 ts	salt
2 stk	fin hakkete hvitløk båter
0.25 ts	salt eller urtesalt
0.5 stk	brokkoli
2 dl	havregryn
2 dl	lettrømme

### SLIK GJØR DU:

#### Grønnsaker:

Vask og rens grønnsakene.

del dem i finger tykke staver.blomkål og brokkoli deles i små buketter. sett grønnsakene i glass, eller legg dem på et fat.

#### Urte-dipp:

Plukk vekk de groveste stilkene på urtene. Sjekk at det ikke er jord eller skitt på urtene. Bruk en skarp kniv og hakk urtene så fint du kan.

Ha urtene i en skål og bland inn lettrømme, hakket hvitløk, salt og pepper. Sett dippet kaldt til den serveres.

#### Rosa dipp:

Del chilien på langs og ta ut frøene. Finhakk chilien med en skarp kniv.

Bland chilisaus med finhakket chili og rømme. Smak til med salt.

La sausen stå kaldt i ca. 15 minutter før den serveres.

#### Sconespinner:

Sett stekeovnen på 225 grader.

Legg bakepapir på et stekebrett.

Smuldre margarin i melet med hendene.

Ha i de andre ingrediensene og bland godt sammen med en rørespade.

Trill deigen til en pølse og del den i 10 emner. Trill hvert emne ut til en pinne, omtrent så tykk som tommelen din. Det gjør ikke noe om pinnene får litt ulik lengde. Legg pinnene over på stekebrettet.

Bruk en gaffel og prikk pinnene.

Stek pinnene i 10- 15 minutter, til de er lysebrune. Bruk grytekluter og ta stekebrettet ut av stekeovnen. Avkjøl sconespinnene på rist.

Server sammen med grønnsaker og dipp.

God appetitt!