

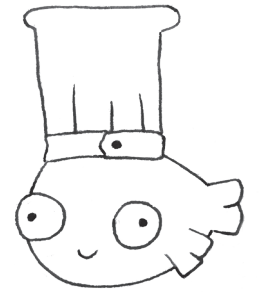


En kogebog med tang

Efterskoler i samarbejde med
Fjord & Bælt og Algaefood



En kogebog med tang



Efterskoler i samarbejde med AlgaeFood og Fjord&Bælt

Samarbejdet om kogebogsprojektet handler ikke kun om madlavning, men også om at inspirere til nye vaner. Kogebogen skal plante et frø til fremtidens mad ved at fokusere mere på tang som en ressource i alle landets køkkener. Samarbejdet mellem AlgaeFood, Fjord&Bælt og Langelands Efterskole bygger bro mellem kreativitet, læring og bæredygtig innovation.

Kogebogen er en hyldest til havets ressourcer, og når man taler om tang som fødevarer, så er det i virkeligheden en forsimpelse, for tang er ikke bare tang. Der findes mere end 400 forskellige slags tang i Danmark, og de er lige så forskellige som pastinakker og vandmeloner både smags- og ernæringsmæssigt. Fire efterskoler har derfor bidraget til at udvikle opskrifterne, som du finder i denne bog, og vores opfordring er klar; gå nysgerrigt til værks. Steg det, bag det, friter det, blancher det og smag dig frem.

Langelands Efterskoles kreative elever har været en aktiv del af processen med kogebogen og bidraget med illustrationer og den grafiske opsætning, hvilket har sikret et unikt og personligt præg.





indhold

Forord	6
Efterskolerne	7
Hvad er alger egentlig?	9
Tang er en alge, en makroalge	9
Tre slags tang	9
Sådan sanker du selv tang	11

Langelands Efterskole - Madværk

Snack	Friterede perlebygottokugler m. blæretangsmayo og brød	15
Forret	Flerfarvede kartofler bagt i trylledøj med krydderurter, creme fraiche og sukkertang	17
Hovedret	Tangpasta med ragú af blæksprutte og vild pesto	18
Dessert	Sølparfait med saltkaramel og salmiaklakrids - søl chips	21

Korinth Efterskole - Gourmet

Snack	Pesto snegle med tang	23
Forret	Dulselade - roulade med tang og rødkål	24
Hovedret	Okonomiyaki med blæretang	27
Dessert	Ruby Chokolademousse med sukkertang	29

Kerteminde Efterskole - Mad & Gastronomi

Snack	Havregrynskiks med karamelliseret æblestykker	31
Forret	Friteret rispirpakker med tang og peberfrugt	33
Hovedret	Ramen	34
Dessert	Tang Cookies	37

Faaborgegnens Efterskole - Mad & Livtag

Snack	Mini-vandbakkelser med cremet ostefyld smagt til med savtang	38
Forret	Ravioli med fyld af svampe og sukkertang, dertil en grøntsags-creme med et strejf af sukkertang	41
Hovedret	Smørstegt mørksej på søl-spinat- bund	42
Dessert	Panna Cotta med blæretangkirsebær kompot pyntet med glaseret blæretang	45

Efterskrift	47
-------------	----

forord

AlgaeFood, Fjord&Bælt og Langelands Efterskole har sammen skabt en spændende kogebog, der bringer tang og bæredygtighed ind i køkkenet.

AlgaeFood er et interregprojekt, som har til formål at udvide viden og glæden ved tang og alger i en fødevarer sammenhæng. Det er et tysk og dansk grænseoverrækkende projekt, hvor vi sammen skal skabe forbindelser mellem, uddannelse, erhverv og den "almene befolkning".

Fjord&Bælt er en kombineret turistattraktion og forskningsinstitution med vores magiske hav i fokus. Visionen er at opleve, værdsætte og bevare naturen omkring os. Missionen er at inspirere til bevarelse af naturen omkring os gennem oplevelse, fascination og forståelse.

Langelands Efterskole er en efterskole med plads til hyggelige fællesskaber, elevdemokrati, originale idéer og store armbevægelser. Langelands Efterskole er UNESCO Verdensmålsskole, fordi den grønne omstilling og arbejdet med bæredygtighed er et spørgsmål om retfærdighed mellem generationer.

Efterskolerne

Vi har inviteret fire efterskoler, der alle har fået stillet opgaven om at skabe hver fire retter, der alle indeholder forskellige typer af tang. Efterskolerne har fået 4 forskellige typer af tang, som de har skullet arbejde med; søl, blæretang, sukkertang og savtang. Nu kan du kaste dig over tang i køkkenet og åbne døren ind til en helt ny kategori af fødevarer.

Langelands Efterskole / leskole.dk.

På linjefaget Madværk skal du så, plante, høste, sanke, smage, skabe og nyde mad, der smager. Du skal dykke ned i biernes verden i vores egen bigård, og du skal møde spændende mennesker, der gør en forskel, når det handler om at producere fødevarer ansvarligt.

Faaborgegnens Efterskole / faae.dk.

På linjefaget Mad & Livtag oplever du et linjefag, der tager livtag med mad, nytænkning og med selve livet. I køkkenet vil du lære at lave mad med kærlighed. Du vil arbejde med evnen til hele tiden at kunne se muligheder for fornyelse igennem ideudvikling.

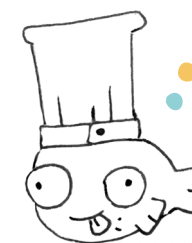
Korinth Efterskole / korinth-efterskole.dk.

På linjefaget Gourmet bliver du for alvor inviteret ind i gourmetmadens verden – og du får lov til at skabe den helt selv. Fra bunden. Her får du vækket dine sanser og udvidet din smagshorisont. Du kommer til at lære en masse om madlavningsteknikker, bagning, råvarer og videnskaben bag alt det, vi spiser.

Kerteminde Efterskole / kerteminde-efterskole.dk.

På linjefaget Mad & Gastronomi bevæger vi os ud i madlavningens uendelige univers – både i teori og praksis. På efterskolen beskæftiger vi os med mange forskellige områder inden for gastronomi og kogekunst, og du lærer at begå dig i et køkken, planlægge et måltid og servere smukke anretninger.

Du kan læse mere om efterskolerne på deres hjemmesider.





Biologi

hvad er alger egentlig?

Det er der faktisk ingen, der rigtigt ved. Alger kan variere fra at være mikroskopiske små til 60 meter lange. De har mange forskellige farver, har forskellige former og måder at leve på. De lever over hele verden. Forskerne kan ikke blive helt enige om, hvordan de skal forklare, hvad alger egentlig er, fordi de er så forskellige. Men det gør det kun mere spændende.

Hvis vi alligevel skal prøve at sætte et par ord på, hvad alger er, så kunne vi sige, at alger er en fællesbetegnelse for en stor gruppe af simple ikkeblomstrende planter.

tang er en alge, en makroalge

Mennesker, og særligt biologer, elsker at putte ting i grupper og kasser. Så for at få styr på alger, er de blevet delt ind i mikro- og makroalger. Mikro er encellede alger, og makro er flercellede. Mikro kaldes også planteplankton og findes både i saltvand og i ferskvand. Makroalger kaldes også tang.

Alt tang er alger, men ikke alle alger er tang. Ofte taler man om alger som havets planter. Selvom de tilhører planteriget, så er de alligevel ikke rigtige planter, selvom de ligner planter og de producerer fotosyntese. De adskiller sig ved manglende stængel, rødder, blade og karvæv. Alger har klorofyl, som er det, der giver dem den grønne farve.

tre slags tang

Tang inddeles i tre grupper, rød-, grøn- og brunalger. De er inddelt efter deres farve, selvom det godt nogle gange kan være lidt svært at skelne mellem. En rødalge kan godt se brun ud, hvis den har ligget i solen, og en brunalge skifter farve fra brun til grøn, når den får varmt vand over sig.

På verdensplan findes der omkring 10.000 makroalger, og i Danmark er det omkring 400. Ingen af de danske arter er ligefrem giftige, men nogle skal du holde sig fra. Sargassotang kan indeholde et giftigt grundstof, som hedder arsen, og du skal vide, at sukkertang og andre store brunalger indeholder store mængder af jod.





Tangplanter har utroligt mange fordele. De skaber et habitat, som er et levested for plante- eller dyrearter. Tang kan være et gemmested fx for fisk. Det renser vandet, og laver fotosyntese, og så kan det ovenikøbet spises. Og alger smager faktisk godt!

Tang som en fødevarer er faktisk meget mere end bæredygtigt. I grove træk kan man sige, at tang giver mere end det tager, når man producerer det, fordi det netop har så mange fordele - og tang skal af gode grunde hverken vandes med ferskvand eller gødes. Der er ikke mange andre fødevarer der kan det samme, hvis der overhovedet er nogen?

sådan sanker du selv tang

At sanke er et gammelt ord for "at samle". Når man sanker tang, er det vigtigt, at du kender det område, som du gør det i, fordi der er nogle regler, som du bliver nødt til at følge.

Man kan godt sige, at tang ikke er mere rent end det vand det lever i, så vandet skal være rent og man skal have lyst til at bade i det, før man plukker tangen.

Hvad skal du holde øje med når man sanker tang?

- Se efter de blå flag langs med strandene, så ved du, at vandet er rent.
- Det er et godt tegn, hvis der er meget strøm, fordi vandudskiftning gør tang mere friskt.
- Når du sanker, skal tangen gro. Hvis ikke det gror, er det ikke friskt. Sidder det derfor fast på sten eller noget lignende, så burde det være friskt og godt.
- Du skal altid dufte til tangen, før du spiser det. Frisk tang dufter af frisk hav eller af ingen ting. Det må ikke lugte af fisk.





Friterede perlebygottokugler med blæretangsmayo og gammelt brød

fremgangsmåde

Perlebyottoen vendes op med osten og rulles til kugler ca. på størrelse med en lidt mindre romkugle.

Brødet befries for skorper og rives til brødkrummer.

Slå ægget ud i en dyb tallerken og pisk det godt med en gaffel.

Hæld lidt mel op i en anden dyb tallerken.

Vend nu kuglerne i rækkefølgen mel, æg, rasp og sæt på køl efterfølgende.

Blend tangen med olien, gerne i lang tid, og tangen må gerne være så findelt som muligt. Lad det gerne trække smag natten over.

Pisk æggeblommerne, salt, sennep og en anelse citronsaft med en elpisker, til det er tykt og hvidt. Hæld derefter tangolien i, i en tynd stråle – stille og roligt, mens du pisker heftigt, til du har en god, tyk mayo. Smag til med salt og peber, og eventuelt lidt ekstra citronsaft.

Hæld olien i en gryde og varm op til 180. Brug et termometer. Alternativt kan du komme lidt brødkrummer i når du tror at olien er varm nok. Når brødkrummerne syder godt, er olien varm nok.

Friter perlebygottokuglerne. Pas på med at overfylde, ellers kan temperaturen falde. Vend lidt rundt på dem undervejs, så de bliver flot gyldne hele vejen rundt. Tag dem op med en sigte og lad dem dryppe af på lidt køkkenrulle. Evt drys lidt salt på.

Serveres med tangmayo.

ingredienser

Til fire personer

200 - 250 gr perlebygotto fra dagen før.

20 gr parmesan eller anden god ost, f.eks. vesterhavsost.

1 æg

Mel

En humpel gammelt brød
0,5 l olie til fritering

Mayo

20 gr tørret blæretang

2 æggeblommer

3 dl neutral olie

2 tsk dijonsennep

Salt

Citronsaft

Peber



Flerfarvede kartofler bagt i trylledej med krydderurter, creme fraiche og sukkertang.

fremgangsmåde

Udblød tangen i koldt vand i 1 - 2 timer.

Lav et bål og lad det brænde ned til gløder.

Vask kartoflerne fri for evt. jord.

Bland salt og mel sammen.

Tilsæt vand, lidt ad gangen, mens du ælter, indtil dejen har en god, fast konsistens og er glat og elastisk.

Pak nu kartoflerne ind i trylledej, en efter en. Et lag rundt om kartoflen på ca 0,5 cm til 1 cm er fint.

Læg kartoflerne i gløderne, skub gerne lidt gløder hen over kartoflerne også. Lad dem bage i 20 til 25 min.

Lav imens en dressing: Skyld sukkertangen godt i frisk vand og hak den i fine strimler. Hak krydderurterne fint. Bland creme fraichen med tang og krydderurter.

Smag godt til med salt, peber og citronsaft.

Tag kartoflerne ud af bålet og lad dem køle af i fem minutter. Pust evt aske af. Med

bagsiden af en ske bankes kartoflen fri for sin trylledej og lægges på et fad.

Skær et godt snit på langs ned i kartoflen og læg en pæn skefuld dressing heri. Pynt med rigeligt krydderurter.

Spises med godt brød til, og evt skiver af røget laks af en ordentlig kvalitet.

ingredienser

Til fire personer

15 gr tørret sukkertang
500 gr kartofler, mellemstørrelse, gerne i forskellige farver
200 gr hvedemel
200 gr fint salt
vand
250 gr creme fraiche 38%
1 citron
1 bundt kørvel
1 bundt dild

Evt andre krydderurter kan bruges, f.eks. persille, ramsløg, purløg ..



Tangpasta med ragú af blæksprutte og vild pesto

fremgangsmåde

Blend savtangen så fint som muligt.

Bland den blandede savtang med mel, æg, en spsk olivenolie og en tsk salt i en stor skål.

Ælt pastadejen godt igennem, indtil dejen er blank og smidig. Lad dejen hvile tildækket i 20 - 30 min. Imens laves pestoen.

Rist pinjekernerne på en tør pande til de er gyldne.

Kom pinjekerner, urter, hvidløg, olivenolie og parmesan i blender. Tilsæt citronsaft samt salt og peber efter smag.

Sæt en gryde over at koge med godt saltet vand.

Kør nu pastadejen på en pastamaskine efter foreskrifterne, indtil man har den rette tykkelse.

Skær pastapladerne i lange, tynde strimler. Kom lidt mel på, og stil pastaen på køl indtil den skal koges. Imens laves tomatsaucen med blæksprutte.

Hvidløg og løg finthakkes.

Blæksprutten skæres i små tern på ca 0,5 cm.

Rosmarinen tages af stilken og finthakkes.

Hvidløg og løg ristes på en pande ved medium varme, indtil det er "blankt".

Blæksprutten ristes med. Skru lidt op for varmen.

Kom piment d'espelette og rosmarin på. Lad det riste sammen et par minutter.

Hvidvin hældes ved, lad det koge næsten helt væk.

Tomat tilsættes. Lad det simre godt ind i ca 20 - 30 min. Smag til salt og peber undervejs.

Pastaen koges nu i 2 - 3 min. Den drænedes pasta vendes sammen med ragu'en. Server pestoen til.

ingredienser

Til fire personer

- 3 æg
- 300 gr hvedemel, gerne tipo 00
- 15 gr fint hakket tørret savtang
- 250 - 300 gr rensset blæksprutte
- 2 små løg
- 4 fed hvidløg
- 1 dåse tomater
- 2 dl hvidvin
- 1 stilk rosmarin
- 1 spsk piment d'espelette (chili af særlig god kvalitet)
- 1 stor håndfuld små skvalderkålsblade og ramsløg
- 60 gr pinjekerner
- 1 dl olivenolie
- 30 gr revet parmesan
- Saften fra en halv citron



Sølparfait med saltkaramel og salmiaklakrids - søl chips

fremgangsmåde

Iblødsæt sølen i fløden, gerne natten over. På den måde trækker smagen af tangen ud i fløden.

Pisk sukker og æggeblommer til en hvid og luftig æggesnaps. Kassér den iblødssatte søl og pisk fløden til en luftig flødeskum og vend den i æggesnapsen. Hæld ismassen i en form og stil den i fryseren i min. 5 timer eller indtil servering. Nu laves saltkaramellen.

Smelt sukkeret i en gryde under middel varme, indtil sukkeret bliver ravfarvet og gyldent.

Hæld fløden i under omrøring. Når boblerne har lagt sig, tages gryden af varmen.

Tilsæt havsalt og sæt til side.

Bland salmiakpulver, lakridspulver og flormelis i en bøtte eller en lille skål.

Find en tykbundet gryde og hæld olie i - 1 cm olie der dækker bunden er fint.

Varm olien op til 180 gr. og fritér sølen. Det vil boble let. Når der kun er en let syden og boblen tilbage er tangen færdig. Tag sølen op med en tang og lad det dryppe af på lidt køkkenrulle.

Drys nu salmiaklakrids-pulveret godt henover sølen, og drys evt overskydende af efterfølgende.

Nyd isen med saltkaramelsovsen og den friterede lakridssalmiakssøl - gerne i en vaffel.

ingredienser

Til fire personer

Parfait

15 gr tørret søl
75 gr sukker
4 æggeblommer
5 dl piskefløde

Saltkaramel

150 gr sukker
1,5 dl piskefløde
1/2 tsk havsalt

Salmiaklakrids - søl chips

10 gr tørret søl
1 spsk salmiakpulver
1 spsk lakridspulver
1 spsk flormelis
Neutral olie til fritering

Pesto snegle med tang

fremgangsmåde

Dejen

Smelt smørret i en lille gryde.

Når den er smeltet, tag den af varmen, og tilsæt mælken.

Lad blandingen stå i et par minutter, til den er lille-fingervarm, og hæld den herefter over i en skål.

Smuldr gæren, og rør den ud i mælkeblanding.

Tilsæt salt, sukker, æg og mel, og ælt dejen sammen, til den er glat og smidig.

Lad dejen hæve tildækket et lunt sted i ca. 1 time.

Mens dejen hæver, kan du lave pestoen.

Når dejen er hævet og du har lavet pestoen så rul dejen ud i en firkant ca. 40x30 og smør pestoen på i et jævnt lag.

Så ruller du den til en lang roulade og skære den i skiver.

Efterhæv sneglene tildækket et lunt sted i ca. 40 minutter.

Så bager du dem i ovnen på 175 grade i ca. 8 minutter. Du kan skære en over for at tjekke at den er bagt.

Pesto

Kog 1 liter vand i en gryde og lad tangen bløde op.

Riv osten.

Blend alle ingredienser i en blender.

Evt. mere vand eller olie til konsistensen.

Smag til med salt og peber.

ingredienser

Dej

50 gr smør

2 dl mælk

25 gr gær

1 tsk salt

1 tsk sukker

1 æg

500 gr hvedemel

Pesto

100 gr grønkål

1 fed hvidløg

40 gr Vesterhavs ost

30 gr mandler

Salt og peber

En halv dl olie

En halv dl vand

+ savtang



Dulselade - roulade med tang og rødkål

fremgangsmåde

Tør tangen i ovn ved 110° varme i ca. 15 min.
Eller indtil det nemt kan knuses. Derefter hakkes/knus det i en stavblender.

Snit rødkålen meget fint.

Smelt smør i en gryde, og sigt melet i og pisk det godt sammen. Tilsæt mælk og fløde lidt efter lidt, mens der piskes, til der haves en tyk opbugning. Lad den småkoge i 2-3 minutter, så melsmagen koges væk. Pisk i det jævnlige, så det ikke brænder på.

Snit rødkålen meget fint, kom salt, og peber på masser kålen til den er blød.

Tag gryden af varmen og lad det køle af. Kom derefter æggeblommer, bagepulver, salt, lidt friskkværnet peber, dulsetang/søl og rødkål kommes i. Bland det godt sammen

Pisk hviderne helt stive og vend dem i dejen.

Kom bagepapir på en gastrobageplade 32X53, og fordel dejen på den, så dejen er jævn fordelt og fylder hele palden

Bag ved 175° i ca. 20-25 minutter, til den er gennembagt og gylden.

Tag bunden ud af ovnen og dæk den med et viskestykke og lad den derefter køle af.

Bland smøreost, røget paprika, persille, hakket søl/dulsetang, en lille smule salt og friskkværnet peber sammen og smag det til.

Tag bunden ud af køleren og fordel smøreosten ovenpå. Rul så bunden sammen på den lange led, som en roulade.

Læg rullerne på køl i 2-3 timer, inden de skæres ud i 2,5 cm. tykke skiver.

ingredienser

Bund

50 gr smør
1 dl hvedemel
2 dl mælk
2 dl piskefløde
225 gr finsnittet rødkål
5 gr søl/dulsetang
Salt og peber
½ tsk bagepulver
3 æggeblommer
3 æggehvider

Fyld

300 g natural buko
5 gr søl/dulsetang
½ rødløg
1 citron
2 spsk hakket persille
3 spsk røget paprika
Salt og peber

obs ..

du kan lave en lækker salat til
– efter årstiden - du kan bruge
andre slags kål WHUP WHUP



Okonomiyaki med blæretang

fremgangsmåde

Bag tangen i ovnen på 175° i 10-15 minutter, og lav det til pulver.

Rør mel og grøntsagsbouillon sammen til en tyk dej og lad den hvile i en skål i 10 minutter.

Skær kål og gulerødder i tynde strimler og læg en smule fra til topping. Bland så resten sammen med dejen sammen med den tørrede tang – du kan også bruge frisk tang, bare følg fødevarestyrelsens anvisninger for hvordan.

Kog ris-nudler i gryden i det antal minutter som er anvist på pakken.

Skyld dem i koldt vand. Kom dem i en sigte.

Varm en pande godt op med lidt olie og kom klumper af dej på panden i ønsket størrelse, og steg til de er gyldne og sprøde på hver side.

Lav chilimayo ved at blende Soyadrik, olie, eddike, salt & siracha chilisaucen sammen med en stavblender.

Når Okonomiyakien er stegt færdigt læg en portion ris-nudler oven på sammen med kål og saucerne. Afslut til sidst retten med et drys karse på toppen.

-

Man kan sagtens stege alle Okonomiyakien og varme dem op i ovnen efterfølgende.

Du kan bruge hvad du har i køleskabet af grøntsager.

ingredienser

Til 4 personer

200 gr hvedemel
4 dl grøntsagsbouillon
4 æg
225 gr rødkål
225 gr spidskål
50 gr gulerødder
20 gr blæretang
Salt
Peber
Olie til stegning

Tilbehør:

100 gr ris-nudler
Chili-hoisinsauce
200 gr mayonnaise
0,5 dl soyadrik
1,5 dl. olie
chile, salt & eddike
2 spsk soyasauce
1 spsk frisk citronsaft
8 g siracha chilisaucen
1 bakke karse



Ruby chokolademousse med sukkertang

fremgangsmåde

Start med at tørre din sukkertang

Kom sukkertang på en bageplade en brødpande sæt det i oven i 15 minutter på 110 grader – lad det tørre helt

Nu knuser du eller blender tangen til pulver.

Chokolademoussen

Hak Ruby chokoladeknapperne fint

Kog 2,5 dl fløde op.

Bland fløden med den hakkede chokolade og kom 2 spiseskeer eddike i.

Pisk æggehviderne til de er helt stive.

Bland sukkeret i lidt ad gangen, mens du pisker.

Hæld forsigtigt æggehviderne og den pulveriserede tang ned til fløden og chokoladen.

Pisk resten af fløden til let flødeskum og bland det med resten. Please, forsigtigt.

Hel det i glas eller skåle og kom det i køleskabet i 2-3 timer.

Pynt

Smelt sukkeret på en pande, når det er blevet brunligt, kom så hasselnødder og pulvertang i og bland det hurtigt med natron, sukkeret brænder hurtigt på, når det smelter.

Kom det på en bageplade med bagepapir til det er størknet

Når det er størknet, så knæk det i mindre stykker.

Kom det på moussen. Eventuelt pisk noget mere flødeskum og kom det på som pynt.

ingredienser

Til 6 personer:

Mousse

300 gr Ruby chokolade knapper
5 dl piskefløde
8 gr pulveriseret sukkertang
75 gr sukker
1,5 æggehvider
2 spiseske hindbæreddike

Pynt

100 gr sukker
Småt hakket sukkertang 4 gr.
15 hasselnødder
½ tsk natron





Havregrynskiks med karamelliseret æblestykker

fremgangsmåde

Hæld 2 dl kogende vand i en skål sammen med havregrynene.

Bland smør og sukker sammen i en anden skål og tilsæt mel blandet med bagepulver.

Saml dejen, kom den i en skål med låg og sæt i køleskab i 30 min.

Tag dejen ud af køleskabet og rul dejen ud på en meldrysset bordplade.

Stik kiksene ud med en kop.

Sæt kiksene på en bageplade med bagepapir.

Bages i forvarmet ovn ved 180 grader varmluft i ca 15 min.

Karamelliserede æbler.

2 æbler skåret i skiver.

2 spsk. sukker.

30 gr smør.

1 Knivspids vaniljesukker.

Kom æblestykkerne på en dyb pande sammen med sukker, vaniljesukker og smør, og lad det stege ved middelf varme i ca. 10 minutter. Rør forsigtigt rundt undervejs.

Servér æblerne lune ovenpå kiksene.

ingredienser

15 gr tang
180 gr havregryn
2 dl kogende vand
200 gr smør
70 gr sukker
240 gr hvedemel
1 stk bagepulver
1 stk salt





Friteret rispapirpakker med tang og peberfrugt

fremgangsmåde

Varm olie op til fritering af rispapir.

Put i mellemtiden rispapir, et ad gangen, ned i en skål vand så det kan ligge i blød nogle min..

Knæk/skær stykker af de bløde rispapir og fold det sammen med en teske blæretang og en teske hakkede peberfrugt. Fold det sammen og friter det i 10-20 sekunder.

Friter så mange stykker du vil og drys tang og chiliflager ovenpå.

Kammuslingerne skal drysses med salt og sukker ca. 20 min. før de skal steges.

Varm en stegepande med lidt olie på. Læg kammuslingerne på panden, og steg dem et min på den ene side, og derefter ca. 30 sek på den anden.

Server rispapirpakkerne med citronsauce, kammuslinger og rødbedepure som på billedet.

Citronsauce

Smelt smørret. Svits løgene og tilsæt fløde, citronsaft, salt og peber. Lad saucen simre i 10 min.

Rødbedepure

Bag peberfrugten ved 200° i ca. 20 min, fjern skindet.

Kog rødbederne i æblemost eller appelsinsaft i ca. 15-20 min, indtil de er helt møre.

Udblød husblassen i koldt vand i 5 min.

Blend rødbederne og den bagte peberfrugt sammen med honning og lidt citronsaft, så du får en helt glat puré.

Hæld puréen tilbage i gryden og varm den op til ca. 50-60°C (må ikke koge). Tag gryden af varmen og rør husblassen i.

Tilsæt fløden og blend kort igen. Sigt blandingen, hæld den på sifon og lad den køle i en time.

Sæt en gaspatron på sifonen, ryst godt og sprøjt en luftig, sød rødbedeskum ud ved servering.

ingredienser

4 stk. rispapir
50 gr tørret blæretang
½ tsk chiliflager
Hakked rød peberfrugt
150 gr kammuslinger

Citronsauce

25 gr smør
6 finthakkede skalotteløg
¼ piskefløde
Saften fra en ½ citron
¾ groft salt
Peber

Rødbedepure

1 mellemstor rødbede, skrællet og skåret i små tern
1 rød peberfrugt, bagt og skindet fjernet
2 spsk ahornsirup
1 dl appelsinsaft
1 dl piskefløde
1 blad husblas
1 tsk citronsaft eller æblecidereddike
En knivspids salt

Ramen

fremgangsmåde

Pil hvidløgsfeddene og tryk dem flade. Bland derefter alle ingredienserne til marinaden i en skål, og læg flæsket i marinaden.

Dæk skålen med folie, og sæt den i køleskabet. Lad kødet marinere i 30 minutter.

Skær forårsløgene i tynde skiver.

Kog æggene i 6-7 minutter for at opnå en smilende konsistens. Læg dem derefter i koldt vand, pil dem og sæt dem til side.

Kog 1 liter vand op, og opløs bouillonterningen i vandet.

Tilsæt tang og lad det simre i et par minutter, så det kan afgive smag.

Tilsæt nudlerne og lad dem koge efter pakkens anvisning.

Steg det marinerede flæsk på en varm pande, indtil det får en gylden overflade, og en god stegeskorpe.

Fordel nudlerne og suppen i skåle. Top med skiver af forårsløg, sesamfrø, de smilende æg skåret i halve og det stegte flæsk.

ingredienser

Marinaden

4 spsk sojasauce
2 spsk honning eller sukker
2 spsk risvineddike (eller æblecidereddike)
2 fed hvidløg
1 tsk sesamolie
8 skiver flæsk

Til suppen

2 forårsløg
1 svinebouillonterning
20 gr tørret sukkertang
Sesamfrø
4 æg
1 pakke nudler
Smør til stegning



Tang cookies

fremgangsmåde

Oven forvarmes på 175 graders varmluft.

150g blødt smør, 125g sukker, 125g brun farin, 2 tsk vaniljesukker og 1 æg blandes sammen i en skål og piskes med piskeris.

Herefter tilsættes 1 tsk natron, 1/2 tsk bagepulver, 10 g tang, gradvist tilsættes 250g mel & 200g chokolade til blandingen

Herefter rulles der kugler af blandingen, ca. en lille knyttet næve og fordeles ud på bageplader med passende mellemrum.

Cookie-kuglerne bages i ovnen, i ca. 12 min, med varmluft og 175 graders varmluft.

Drys med resten af savtangen, mens de er varme.

Servering

Tang cookies serveres afkølet.

ingredienser

150 gr blødt smør
125 gr sukker (ca. 6 dl)
125 gr brun farin (ca. 6 dl)
2 tsk vaniljesukker
1 æg
250 gr hvedemel
1 tsk natron
1/2 tsk bagepulver
200g grofthakket
mørk chokolade eller
chokoladeknapper
50 gr smuldret, tørret savtang



Mini-vandbakkelser med cremet ostefyld smagt til med savtang

fremgangsmåde

Vandbakkelser

Bring vand og smør i kog.

Tilsæt melet på én gang og rør kraftigt i blandingen i cirka et minut, så melet ristes af.

Hæld dejen over i en skål og lad den køle af i 5-10 minutter.

Pisk herefter æggene i et lidt efter lidt. Det er vigtigt, at der piskes kraftigt.

Dejen skal være blank og kunne formes til toppe.

Lav små toppe (ca. 4 cm i diameter) på en bageplade med bagepapir.

Bag vandbakkelserne i ca. 20 minutter ved 200 grader. Almindelig ovn, ikke varmluft.

Ovndøren må IKKE åbnes undervejs.

Køl vandbakkelserne af på en bagerist.

Fyld og anretning

Rør fyldet sammen.

Gem lidt purløg og lidt tørret savtang til at pynte med.

Kom fyldet i en sprøjtepose.

Lav et lille hul i hver vandbakkelse og sprøjt en tilpas mængde fyld i.

Drys med savtang og purløg.

Anret på en pænt fad.

Velbekomme

ingredienser

2 dl vand
100 gr smør
100 gr hvedemel
180 gr sammenpiskede æg

100 gr flødeost, naturelle
5 gr tørret savtang, smuldret
3 spsk. finthakket skalotteløg
2 spsk. finthakket purløg



Ravioli med fyld af svampe og sukkertang, dertil en grøntsagscreme med et strejf af sukkertang

fremgangsmåde

Vend mel og salt sammen.

Læg blandingen i en bunke på bordet, lav en fordybning og put æg og olie i.

Ælt blandingen sammen og ælt til blandingen er glat og smidig. (ca. 10 min)

Sæt dejen på køl en times tid.

Lav fyldet

Rist sukkertang, løg og hvidløg af. Tilsæt ricotta og rør det hele sammen til en ensartet masse. Smag til med salt og peber.

Rul dejen tyndt ud (brug evt. en pastamaskine).

Stik cirkler ud med en form på ca. 5-7 cm i diameter.

Læg en teskefuld fyld i den ene side af dejen og fold den anden side over.

Tryk kanten med en galel, så der bliver en halvmåneformet ravioli.

Læg raviolierne på et fad med bagepapir og lad dem hvile i en times tid på køl.

Koges i rigeligt vand tilsat salt. Kogetid ca. 3-5 min.

Sauce

Svits løg, sukkertang og hvidløg. Tilsæt hvidvin og fløde. Kog det ind og smag til med salt og peber.

Raviolierne serveres i en dyb tallerken maskeret med saucen. Pyntes med tørret savtang og sukkerærtspirer og små dryp af god olivenolie.

ingredienser

300 gr tipo 00 mel

100 gr durummel

4 æg

1 spsk. olivenolie

100 gr ricotta ost

1 halvt løg

7 gr tørret sukkertang

50 gr champignon

1 løg

1 fed hvidløg

10 gr sukkertang, hakket

1 dl hvidvin

1 dl fløde

Salt og peber



Smørstegt mørksej på søl -spinat- bund

fremgangsmåde

Skær sejfileten i 4 pæne stykker.

Skræl gulerødder.

Skorzonerødderne skrælles og lægges i blød i en blanding af mælk, citron og lidt vand i en halv time.

Kog gulerødderne til de er møre.

Hæld vandet fra og blend dem. Tilsæt fløde lidt efter lidt. Smag til med salt og peber.

Smørsteg skorzonerødderne på en varm pande.

Rist løg og tilsæt tørret søl og frisk spinat. Steges til det er mørt. Tilsæt chili og smag til med salt og peber. Dryppes af i et viskestykke.

Steg fisken i smør på en varm pande. Ca. 3 minutter på hver side. (58 grader i midten).

Anrettes på en stor tallerken: Læg gulerods-creme på med en ske i bunden af tallerkenen. Læg den afdryppede tang+spinat ovenpå gulerodscremen. Dernæst den stegte skorzonerrod og til sidst lægges fisken på. Pynt med bred-bladet persille.

Velbekomme

ingredienser

600 gr mørksejfilet

10 gr tørret søl

250 gr frisk spinat

½ løg, finthakket

Et lille nip tørret chili

4 gulerødder

1/2 dl fløde

4 skorzonerødder (mælk, vand, citron til at lægge rødderne i blød i)

Bredbladet persille

Salt og peber



Panna Cotta med blæretang- kirsebær kompot pyntet med glaseret blæretang

fremgangsmåde

Læg husblas i blød i koldt vand.

Flæk vaniljestangen og skrab kornene ud.

Kom fløde, sukker og vaniljekorn i en tykbundet gryde og bring det i kog under omrøring.

Tag gryden af varmen.

Tag husblassen op ad vandet og kom det i den varme flødeblanding.

Rør rundt til husblassen er opløst.

Fordel panna cottaen i 4 glas og sæt dem på køl i mindst 5 timer.

Kog blæretang, kirsebær og sukker i en gryde i ca. 3 minutter. Sukkeret skal være opløst. Afkøl kompotten.

Smelt sukker på en varm pande og glasér den tørrede blæretang i det smeltede sukker og læg det til afkøling på et stykke bagepapir.

Anret panna cottaen med et lag kompot ovenpå og pynt med den glaserede blæretang.

ingredienser

2 blade husblas

1 vaniljestang

½ liter fløde

1 dl sukker

100 gr frosne kirsebær

5 gr tørret blæretang

40 gr sukker

20 gr tørret blæretang





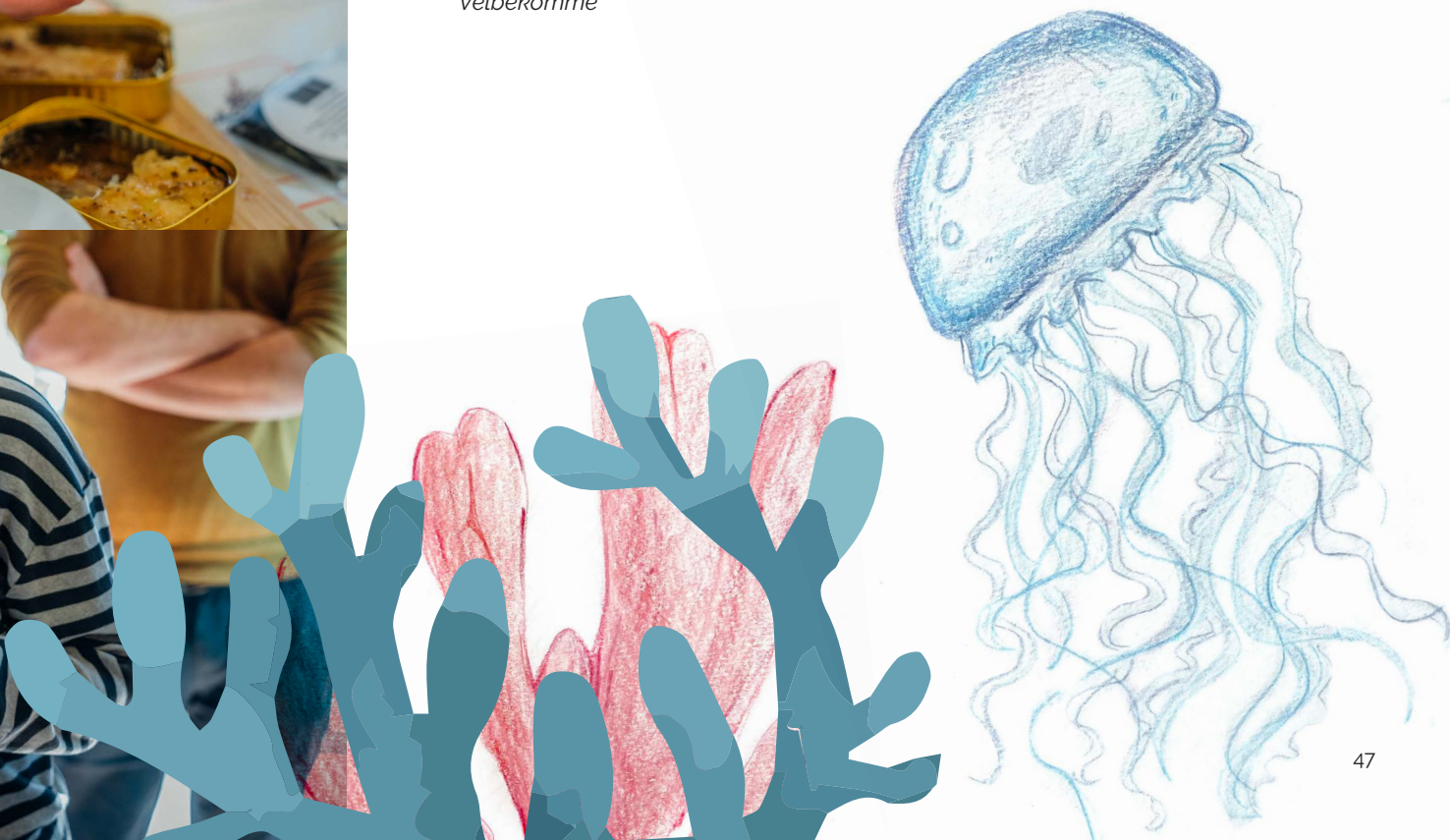
Efterskrift

Nu ved du, at tang kan spises rå, kogt, bagt, ristet, pureret, tørret, granuleret eller friturestegt. Den kan spises for sig selv, eller den kan indgå i utallige kombinationer med andre kolde eller varme ingredienser. I næsten alle situationer bevarer tangen de fleste af sine sunde indholdsstoffer i intakt form.

Et godt råd til dig, der debutterer som tangkok er, at du kan vænne dig til at spise tang ved at starte med mindre mængder, for eksempel tilsat retter, som du allerede godt kan lide. Det er et råd, som vi også har efterlevet i vores retter i kgebogen.

Det er vores håb, at du nu har fået inspiration og lyst til at give dig i kast tang i køkkenet og dermed åbne din køkkendør ind til en helt ny kategori af fødevarer.

Velbekomme





LANGELANDS
EFTERSKOLE

Interreg



Medfinansieret af
Den Europæiske Union

Deutschland – Danmark

FJORD & BÆLT

