



Naturen På en Sur en

Av: Eva Stoltz Olsson
Conditoret i Åhus

Innehåll

Surdegsbröd med kikärtor
Ogräspesto
Svampröra
Fänkålssallad
Picklade skogsbär
Vegansk majonnäs

Ogräspesto

Blandade vilda växter och ogräs. till exempel kirskaål, harsyra och maskrosblad (kan ersättas med t.ex. rucicola).
Parmesanost (kan uteslutas om du vill ha den vegansk)
Vitlök
Kallpressad rapsolja
Citronsaft
Salt och peppar

Mixa alla ingredienser till en röra. Salta och peppra efter smak.

Svampröra

Blandad svamp
Gul lök
Vegansk majonnäs
Rökt paprikapulver
Salt
Peppar

Fänkålssallad

Fänkål
Rapsolja
Vinäger
Salt
Peppar

Picklade skogsbär

Blandade bär. till exempel rönnbär, slånbar och lingon.
Ättika
Socker
Vatten
Salt
Kanelstång
Hel nejlika
Lagerblad

Vegansk majonnäs

Kikärtsspad
Vitvinsvinäger
Dijonsenap
Rapsolja
Salt
Peppar