

Opslag på LinkedIn ifm. Kødfri Uge, september 2024

<https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:ugcPost:7239907472440754177/?actorCompanyId=80983247>

Innovationscenter for Økologisk Landbrug
21 · 12. september · 2024

SMAGEN AF DANSKE, ØKOLOGISKE BÆLGFRUGTER 🌱🥄

Har du da opåbød på en bærsvenlig pizza med linser i både dej og topping? Se den nedent i opslaget! 🍷

Opdelthens kommer fra Kids Food Slagelse, der er blandt de 50 professionelle køkkener, der har takket ja til modtage en unik smagssmag med danske, økologiske bælgrugter og afprøve dem for at teste smag og kvalitet.

- Vi har meldt os til projektet fordi vi elsker at arbejde os selv og udvikle nye opskrifter. Fordi vi elsker Hylse, der sammen med Jane de Roo står bag Kids Food Slagelse, som hver dag lever med til ca. 85 børn forsket i vuggestue og børnehaver.
- Vi har mange år helt fokus på at kødretterne ved at udvikle ca. halvvejen af kødet med grønsager, og nu bruger vi også linser, ærter, bønner osv. For os betyder det om at få så mange gode vitaminer og næringsstoffer som muligt i de små børn. Vi skjuler grøntsager og bælgrugter i almindelige smør og ketchup, som børnene elsker. F.eks. lever vi mælke og fiskeseller med bønner. Ved at anvende flere bælgrugter gør vi også en kæmpe forskel for vores børn.
- Smagssmag har givet os feedback til linserne, som er perfekt til at bage med. De af vores børn har en smag pizza, som børnene elsker, og det gør vores grønne køkkesmag også! 🍷

Linser kan finde dybde økologisk i Danmark, og de er nemme at bruge i køkkener, fordi de ikke skal udlædes.

Opdelt: Pizza med danske øko-linser

Dej:
1/2 vand
1/2 olie
30 g gær
1 spsk. salt
150 g smeltet gulreaddier, buttersmør eller smør
100 g kogte kartofler eller hvedeklid
100 g smeltede rugbrødsbrødsduler
100 g Arctis-linsemel
200 g durum-hvedemel
650 g hvedemel

Gulreaddier, kartofler og brød røres sammen med vand, olie, salt og gær i ca. 10 min. De øvrige ingredienser tilføres på nær hvedemel, som tilføjes lidt efter lidt, til man opstår en blød, ikke for klæbet dej. Dejen hæver i ca. 10 - 1 time. Rulles ud i passende størrelse. Lad dejen stå yderligere i ca. 15 min. Hverdejen blev fyldt med pizza topping og ost. Derefter mangede ca. 2 glider.

Topping:
150 g buttersmør/gulreaddier
75 g pomme
1/2 dl øko. hakkede tomater
2,5 dl vand
1 tsk løg
1 tsk spidskommen
1 1/2 tsk salt
1 tsk basilikum
100 g kogte Sardinier
20 g majsolie eller juleolje
650 g øst

Buttersmør og pomme smøres. Pome skæres i tynde strimler. Buttersmør blev groft. Kom alle ingredienser i en gryde og lad det simre i ca. 15 min. Når grøntsagene er mere smeltede, der biler og jævnes med majsolie. Sæson kuler lidt af, inden den smøres ud på pizzadejen. Derefter styres det på bag pizzavæsen i 15-20 min. ved 180 grader.

Se mere fra Kids Food Slagelse på Instagram <https://www.instagram.com/kidsfoodslagelse/>

Innovationscenter for Økologisk Landbrug står bag projektet med smagssmag for at udvikle og udbrede flere danske, økologiske bælgrugter 🌱

Projektet er støttet af Fonden for økologisk landbrug og Den Europæiske Unions Næringsgenoplivning.

[#økologisklandbrug](#) [#KødfriUge](#) [#ForskWithOutwest](#)



21 · 12. september · 2024

Reaktioner

