

Bakteriemackan -PÅLÄGG

Det här är ett recept för ca 4 mackor.

Picklad blomkål

3 dl blomkål i små buketter
1 dl vitvinsvinäger
2 dl vatten
1 dl socker

Koka upp vitvinsvinäger, vatten och socker och häll över blomkålen i en bunke. Låt svalna. Låt stå och dra i ca 1 dygn i kylskåpet för att få ut så mycket smak som möjligt.

Honungsrostade pumpakärnor:

1 dl pumpakärnor
1 msk soja
1 msk honung

Rosta pumpakärnorna i en torr panna tills de fått lite färg, tillsätt därefter soja och honung och blanda runt så att alla frön täcks. Lägg på ett bakplåtspapper och låt svalna. Förvara i en tätslutande burk.

Rostad vitlök- och jalapenohummus

1 burk kikärter
3 msk olivolja
2 små vitlöksklyftor
2-3 jalapenos färska
1 krm spiskummin
1 msk limesaft
1 msk citronsaft
Salt och peppar

Rosta jalapenos och vitlöksklyftor på en plåt i ugnen på ca 200 grader varmluft i 20-30 minuter. Mixa kikärter med vitlöken och jalapenon, blanda sedan i resten av ingredienserna. Smaka av med salt och peppar!

Inkokt gulbeta

1 st gulbeta
Vatten
Salt

Svarva gulbetan så att det blir som långa, fina "snören". Koka dem och låt ligga i sin lag.

Toppings

Skivade rädisor
Rödbetsgroddar
Färsk hackad koriander