

## Pizzasnegle med kylling 20 stk.

### Ingredienser:

- 150 g vand, lunken
  - 200 g yoghurt naturel, max. 1.5 %, økologisk
  - 250 g grahamsmel økologisk
  - 250 g hvedemel økologisk
  - 20 g gær
  - ½ dl. rapsolie, ½ tsk. groft salt
- Fyld:*
- 70 g tomatkoncentrat
  - ½ dl. tomatketchup
  - 100 g kogt kylling i strimler
  - 125 g mild revet ost, max 30+, økologisk
  - 1 tsk. tørret oregano

### Fremgangsmåde:

1. Rør gæren ud i den lunkne vand og yoghurten
  2. Tilsæt hvedemel, grahamsmel, rapsolie og salt
  3. Ælt dejen til den er smidig
  4. Lad dejen hæve et lunt sted tildækket i ca. 1 time
  5. Rul dejen ud på et meldrysset bord 35\*40cm
  6. Bland tomatkoncentrat og tomatketchup sammen
  7. Smør tomat blandingen på dejen
  8. Fordel kylling, ost og oregano over
  9. Rul dejen sammen til en roulade
  10. Skær sneglene i ca. 1½ cm tykkelse
  11. Stil sneglene til efterhævning ca. 15 minutter
- Bages ved 200 °C i ca. 20 minutter.

## Gulerodsråkost 1 portion

### Ingredienser:

- 20 g fint revet gulerod økologisk
- 20 g fint revet æble økologisk
- 7 g rosiner

### Fremgangsmåde:

1. Skræl gulerødderne
2. Riv dem fint på et rivejern
3. Skræl æblerne og fjern kernehuset.
4. Riv æblerne på rivejern
5. Gulerod, æble og rosinerne vendes sammen.

### Tip:

Der kan hældes citronsaft og appelsinsaft udover råkosten.

*Børn bør kun spise **rosiner** i mindre portioner og ikke hver dag. Små børn under 3 år bør ikke spise mere end ca. 50 gram **rosiner** om ugen, mens større børn kan spise flere **rosiner**.*

---

Læs mere om Sund Egedal på

[www.egedalkommune.dk/sundegedal](http://www.egedalkommune.dk/sundegedal)

Besøg Sund Egedals Facebookside på

[www.facebook.com/sundhedegedal](http://www.facebook.com/sundhedegedal)

---

# Opskrifter

*Sunde frokostopskrifter*

Smag og måltider  
Maj 2014



I denne pjece får du sunde og lækre opskrifter til madpakken.

*Opskrifterne er udviklet i samarbejde med Egedal Kommunes Madservice.*

**Egedal  
Kommune**

## Pizza muffins med skinke 15 stk.

### Ingredienser:

430 g. vand, lunken  
430 g. hvedemel økologisk  
100 g. grahamsmel økologisk  
10 g. gær  
10 g. salt  
10 g. honning

### Topping:

Revet mozzarella økologisk max 30+  
Revet skinke  
Tomatsovs

### Fremgangsmåde:

1. Udrør gæren i lunken vand
2. Tilsæt hvedemel, grahamsmel, salt og honning. Ælt dejen til en blød dej
3. Dejen skal hvile i 20 minutter
4. Dejen vendes rundt med hænderne
5. Dejen hviler igen i 30 minutter
6. Vend dejen ud på et meldrysset bord og skær den ud i 50 g stykker
7. Læg stykkerne i muffinforme
8. Smøres med tomatsovs
9. Drys skinke og derefter ost på.

Bages ved 220 °C i 13-15 minutter.

### Tip:

I stedet for skinke og ost kan der anvendes forskellige slags grøntsager eller andre kødtyper.

*Pizza muffins kan fryses.*

Vælg gerne silikoneforme. Hvis der anvendes papirforme, skal de sprayes med bagespray.

## Hjemmelavet mayonnaise 2 dl.

### Ingredienser:

1 æggeblomme, pasteuriseret  
½ æggehvite, pasteuriseret  
1 tsk. citronsaft eller eddike  
1 knivspids salt  
1 knivspids peber  
½ tsk. sennep  
1½ dl. olie

### Fremgangsmåde med stavblender:

1. Bland æggeblomme, æggehvite, citronsaft, salt, peber og sennep i et glas, som blenderen kan gå ned i
2. Tilsæt olien i til sidst. Vent indtil olien flyder oven på, og resten er sunket til bunds
3. Begynd så at blend i bunden i små pulser. Vigtigt: Begynd med ingredienserne i bunden. Blender du olien først vil det ikke lykkes at lave mayonnaise
4. Tænd et sekund og vent så lidt. Tænd og vent osv.
5. Bliv ved med det indtil der begynder at komme mayonnaise i bunden. Derefter kan du blende længere og længere tid
6. Træk blenderen langsomt op af glasset så den sidste olie bliver blendet med
7. Blend indtil mayonnaisen har den ønskede konsistens. Er det blevet lidt for tynd så kom noget mere olie i og blend.

### Fremgangsmåde med håndmikser:

1. Bland æggeblomme, æggehvite, citronsaft, salt, peber og sennep i en skål
2. Tilsæt 2-3 spsk. olie i skålen
3. Rør ingredienserne sammen i ½ minuts tid
4. Tilsæt resten af olien i en tynd stråle imens der røres. Begynder mayonnaisen at blive ujævn, så rør lidt uden at tilsætte olie indtil den er jævn igen
5. Rør indtil mayonnaisen har den ønskede konsistens.

### Tip:

Der kan bruges flere typer syre i stedet for citron. Prøv for eksempel æblecidereddike, hvidvinseddike eller lime. I en færdig mayonnaise kan der tilsættes friske krydderurter for at give en anden smag.

*En færdig mayonnaise uden friske krydderurter har en holdbarhed på en uge i køleskabet i en tætsluttende beholder. En mayonnaise med krydderurter skal spises inden for 24 timer.*