



UV-materiale

FADEBURET afsnit 1:4 Røg og Salt

Tilbered et efterårsmåltid

Lav retterne sammen i Madkundskab eller derhjemme sammen med familien.

Bacon, salvie og løg fars

Bacon skiver
Salvie, revet/hakket
Løg, finthakket
Æg
Havregryn
Smør, blødt

Beklæd en ildfast skål med baconskiver. Yderligere bacon skæres i tern og blandes med salvie og løg. Tilsæt æg, smør og havregryn og rør godt til blandingen er sammenhængende og stadig klistret. Justér evt. med lidt vand om nødvendigt. Kom blandingen i skålen beklædt med bacon. Pres godt sammen. Dæk farsen med flere baconskiver. Bag i ovnen v. 180c ca. 45 min.



Kålsalat

Blandet grønt kål som f.eks. grønkål og spidskål, skåret i strimler
Spinat, skåret i strimler
Grønne ærter, optøet hvis fra frost
Forårsløg, finthakket
Salatost som Feta e.l., smuldret

Bland alle grøntsager og læg dem på et fad. Drys osten over.

Salaten kan evt. serveres med pesto og et drys af panderistede solsikkefrø.



Fladbrød

1 kop rugmel
1 kop bygmel
1 kop hvede- eller grahamsmel
1 kop kærnemælk
2 tsk salt
Krydderier, f.eks. timian, ramsløg e.l.

Bland mel, salt, krydderi og tilsæt så meget kærnemælk, at dejen kan samles. Dejen skal være elastisk, men ikke klistret til bordet. Ælt godt og lad hvile 30 min. Tril små kugler (golfkugle str.), mas dem flade og form til fladbrød. Bag brødene på en tør pande ved middel varme til de er gyldne. Der bliver 8-10 brød af portionen.



Stegte brødkiver med kanel og bær

4 skiver daggammelt brød, ikke rugbrød
1 kop mælk
½ kop fløde
1 tsk kanel
1/4 tsk salt
2 æg
Smør til stegning
1 spsk honning
Friske bær

Pisk mælk, fløde, kanel, salt og æg sammen i en skål. Læg brødkiverne ned i blandingen og lad dem suge noget af væsken, før de vendes. Brødet skal suge mest muligt af æggeblanding. Varm en pande og smørsteg brødkiverne på begge sider indtil de er gyldne. Server straks og server med bær og honning.

OBS! På Ribe VikingeCenter tilbyder vi [skoletjenesteforløbet 'Vadehavet - Vikingernes hjem og spisekammer'](#). Som en del af husholdningen på Hvidinggården ved Vadehavet, får eleverne her et indblik i naturens indflydelse på livsgrundlaget og deltager i tilblivelsen af et festmåltid i Langhuset. [Læs mere her.](#)

Filmserien Fadeburet er produceret af Ribe VikingeCenter med støtte fra Region Syddanmark og Kulturregion Vadehavet