

SU - madpakken

Det er let at gøre madpakken mere interessant end den mere eller mindre tvivlsomme kantine mad. Det forudsætter lidt planlægning, men er helt sikkert billigere, lige ved hånden, med garanteret bedre smag, og du kan få den, lige som dine smagsløg vil have det! Gode madpakker kan laves enkelt og lynhurtigt, eller man kan give sig lidt tid til at gøre noget klar til flere dages madpakker.



34



Pitabrød med **hommus**

Pitabrød, 250 g kikærter, salt, hvidløg, citronsaft, evt. sesamolie, evt. stødt spidskommen, salatblade, tomat, agurk, løg, persille.

Hommus: Læg kikærterne i blød i rigeligt vand natten over. Smid udblødningsvandet væk og kog kikærterne i frisk vand, til de er helt møre. Smid kogevandet ud og blend kikærterne til en blød creme. Tilsæt evt. lidt vand så blenderen lige kan køre rundt. Smag til med salt, finthakket hvidløg, citronsaft og evt. sesamolie eller/og spidskommen. Hommus kan også købes færdiglavet hos mange grønhandlere og i supermarkeder.

Læg salatblade i pitabrødet og fyld brødet med hommus og små tern af tomat, agurk, løg og hakket persille. Pak pitabrødet ind i en serviet og plasticfilm.

Variation:

Hommus og salat kan medbringes i små bølter og spises ved siden af pitabrød, durumklapper eller rugklapper.

35

Rundtenom med avocadosmør og tomat

1 rundtenom, avocado, citronsaft, tomat, salt, frisk chili.

Fjern skind og sten fra avocadoen og mos det modne avocadokød ud på en rundtenom. Dryp med citronsaft. Læg tomatskiver på avocadoen og drys med salt og evt. finthakket chili.

Variationer og forslag til indpakning:

I stedet for tomat kan bruges skiver af agurk, radiser, løgringe eller syltede jalapeños på avocadoen. Et drys krydderurt er også godt, f.eks. dild, purløg, timian eller basilikum.

Avocado er også god som smørelse i en sandwich med skinke, æg eller chorizo.

Pak evt. en madpakke af 1 hel avocado og rugbrød, tomat, en kniv og smør maden lige inden, den skal spises.

Tip:

- Når det ikke er til at vide, hvornår man kan få noget at spise mellem forelæsninger og studiegrupper, er det godt at have et lille mellemmåltid med sig. Så behøver man ikke løbe efter mad lige på det tidspunkt, hvor alt det spændende sker. Det er heller ikke godt at løbe tør for energi, når det er mest påkrævet at være fokuseret. Medbring en pose med udskårne grøntsagssnacks, frugt og gerne brød med noget enkelt pålæg til at spise når som helst og hvor som helst.

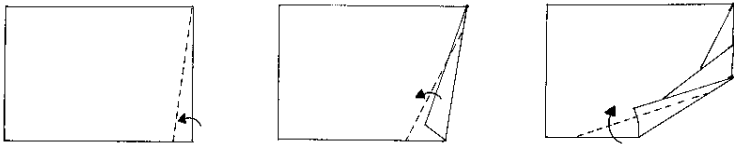


Indpakning nr. 1

Den elegante med luft omkring brødet, så indholdet skånes. En fryd for øjet og en dejlig overraskelse ved frokosttid.

Tip:

- Fold madpapiret sammen på midten, så maden ligger imellem. Luk derefter papiret som vist på tegningen.

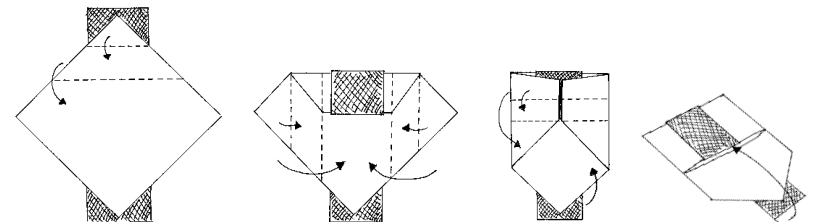


Indpakning nr. 2

Den individuelle, fine med servietten viklet om papiret – praktisk og indbydende.

Tip:

- Fold en serviet sammen og læg den under madpapiret. Læg maden på midten af papiret og fold pakken som vist på tegningen.





Rugbrøds BLT

BLT = Bacon, Lettuce (salat), Tomat.

2 halve skiver rugbrød, sennep, mayonnaise eller surmælksprodukt, salat, tomat, bacon.

Sennepscreme: Rør 1 spsk. sennep med 1 spsk. mayonnaise eller surmælksprodukt.

Smør sennepscremen på to halve skiver rugbrød. Kom fintsnittet salat på det ene brød og læg tomatskiver og 1 skive stegt bacon på salaten. Kom salat på toppen. Læg den anden halve skive rugbrød øverst og tryk godt sammen, inden den pakkes i papir eller plasticfilm. Rugklapper eller durumklapper er også meget velegnede til BLT.

Tip:

- Steg flere skiver bacon på en gang og lad dem dryppe af på et stykke køkkenrulle. Det bacon, du ikke skal bruge med det samme, gemmes i en lille plasticboks i køleskabet, klar til næste gang du skal lave en BLT. Du kan også have en større portion sennepscreme klar i køleskabet.

