

Madpakken til vegetaren

Det kan mange gange være lidt af en opgave at finde et vegetarisk måltid, når man er sulten og væk fra hjemmet. Madpakken er derfor den sikreste måde at få god mad uden kød. Det kan også være en god oplevelse for kød-spisere, der også kan nyde vegetarisk mad, som ofte er mere fantasifuld end de kendte klassikere med kød.



64



Durumklapper med **mozzarella** og **Spinat**

Durumklapper, spinat, salt og peber, mozzarella.

Damp spinat i en gryde, til den er faldet sammen. Køl spinaten af i køleskabet. Klem vandet let ud af spinaten med hænderne, læg den på den underste del af en durumklapper og drys med salt og peber. Læg 2 skiver mozzarella på spinaten og luk med den øverste del af durumklapperen. Pak den ind i papir eller plasticfilm. Spis den kold, eller varm den i en toaster eller ovn, inden den skal spises.

Tip:

- Spinat kan sagtens varmes op igen. Det er dog vigtigt, at den har været kogt og derefter kølet hurtigt ned.

65

Nicoisefyld i durumklapper

Durumklapper, ajvar*, rucola eller anden salat, hårdkogt æg, tomat, artiskokhjerter, sorte oliven, frisk basilikum.

Smør en durumklapper indvendig med ajvar. Læg salat på den underste del af durumklapperen. Læg kvarte æg, tomater i både, artiskokhjerter og oliven på salaten og drys med basilikum. Luk sandwichen med den øverste del af durumklapperen, tryk den lidt sammen og pak ind i plasticfilm.

*Ajvar er rød peberfrugt pasta, som kan købes hos etniske grønthandlere og i de fleste supermarkeder. Den smager godt på al slags brød og er en god og fedtfattig smørelse i sandwich.



Durumklapper med stegt aubergine og soltørrede tomater

Durumklapper, aubergine, salt, olivenolie, vineddike, soltørrede tomater, hvidløg, persille, salatblade.

Skær en aubergine i tynde skiver, drys med salt og lad dem ligge i en sigte i en times tid. Tør aubergineskiverne af og steg dem gyldenbrune i olie på en pande. Lav en marinade af olivenolie, vineddike, soltørrede tomater i strimler, hvidløg i skiver og hakket persille. Lad de stegte auberginer ligge i marinaden i køleskabet min. 1 time og maks. 1 uge. Dryp de marinerede auberginer af for olie og læg dem på salatblade i en durumklapper.

