

BEREGNET TIL
300 SKOLEBØRN
13-15 ÅR

FALAFLER

MED PASTA/PESTO OG GRØNKÅLSSALAT MED APPELSIN OG HASSELNØDDER



INGREDIENSER

Falafelfars:

10 kg kikærter
500 g persille
40 fed hvidløg
20 chilier
20 forårsløg
20 små løg i kvarte
20 spsk paprika
10 spsk koriander
20 spsk spidskommen
10 spsk knust chili
20 spsk citronsaft
7 l vand

FREMGANGSMÅDE

Falafler

Denne fars rækker til 600 falafler, hvor hver farsklump afvejes til 50 g stk.

Udblød kikærterne natten over. **Vigtigt at kikærterne ikke koges før brug til falafler!**

Skyl persillen og pluk bladene fra stilkene.
Halver chilier.

Da det er så stor en portion er man nødt at blende i foodprocessor af 10 omgange.

Del kikærterne i 10 lige store portioner og blend hver portion med 50 g persille, 2 chilier, 2 forårsløg, 2 løg, 4 fed hvidløg, 2 spsk paprika, 1 spsk koriander, 2 spsk spidskommen, ½ spsk knust chili, 2 spsk citronsaft, 1 spsk salt og ½ spsk peber samt 7 dl vand.

Start med at blende grønsagerne med krydderierne og tilsæt skiftevis kikærter og vand i massen.

Hvis farsen er lidt tynd, kan man med fordel tilsætte lidt mel.

Steg i rigeligt med olie ca. 3 min på hver side.

LOMA
UNDER
VISNING
OPSKRIFT

FILSTED
VEJENS
SKOLE

Undervisningsmaterialet er udviklet af LOMA-skolerne i samarbejde med Center for Anvendt Skoleforskning, UCL.

Materialerne er tilgængelige på www.lomaskole.dk.
Projekt LOMA-lokal mad er støttet af Nordea-fonden.

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv



BEREGNET TIL
300 SKOLEBØRN
13-15 ÅR

PASTA/PESTO OG GRØNKÅLSSALAT

MED APPELSIN OG HASSELNØDDER



INGREDIENSER

Pasta/pesto:

20 kg pasta
2 kg basilikum
800 g parmesan
500 g pinjekerner
20 fed hvidløg
6 l olie
2 dl salt
½ dl peber

Grønkålssalat:

16 kg grønkål
40 appelsiner
1 kg hasselnødder
1 l olie
6 dl æbleeddike

FREMGANGSMÅDE

Pasta/pesto

Kog pastaen al dente og nedkøl.
Pil de største stokke af basilikummen.
Rist pinjekernerne.

Hæld alle ingredienserne til pestoen i en gryde på ca. 10 l. Brug den store stavblender og blend til pestoen er ensartet.

Smag til med salt og peber. Vend pestoen i pastaen og smag til igen.

Grønkålssalat

Skyl grønkålen grundigt og rib bladene fra stilken.

Hak grønkålen og blend den bagefter eller kør den igennem robotten med den tyndeste skive. Grønkålen skal være meget fint snittet.

Skær skrællen af appelsinerne og skær den i tern. Rist hasselnødderne og nulrer skallen af. Hak nødderne.

Vend grønkålen med dressingen, tilsæt appelsin og nødder lige inden servering.

