



ONSDAG

LINSESUPPE MED CHILI

4 porsjoner

- Ca 200 g røde linser eller 2 bokser linser
 - 1 stor gul løk
 - ½-1 chili (fjern frøene/kjernen) eller
 - 1 paprika (fjern frøene/kjernen)
 - 2 ss olje
 - 1 ts spisskummen
 - 3 middels store, skrelte poteter i skiver
 - 1 liter vann
 - 400 g hakkede tomater (1 hermetisk boks, eller 1 kartong)
 - 1 buljongterning (grønnsaksbuljong)
 - 1 ts salt
 - 1 ts honning (kan sløyfes – hvis veganere på tunet)
 - 1-2 finhakket eller pressede hvitløksfedd
 - Persille (kruspersille eller bladpersille)
1. Legg helst linsene i bløt i minst ti minutter, slå ut vannet. Dersom en har ferdigkokte linser på kartong, tilsett de mot slutten av koketiden.
 2. Skrell potetene og del dem i tynne skiver
 3. Hakk løk, chili og paprika i små biter
 4. Fres løk, chili, spisskummen og paprikaen i olje i en gryte. Start med løken, la den bli litt blank før en tilsetter det andre.
 5. Ha i poteter, vann, tomater og buljong. Hell også i de skylte linsene. Kok alt i ca. 20 minutter. Salt mot slutten av koketiden. Smak til med presset hvitløk og honning, og strø persille over.

PS: dersom noen på tunet ikke kan ha løk, lag en liten porsjon uten løk!

OBS!

- Husk god håndhygiene for alle som skal lage mat, og god oppvask i varmt vann av alt utstyr.
- Pass barn for varme ildsteder, og skire gassbluss og gryter slik at de ikke velter.
- Allergier: Ikke alle kan spise alt. Lag mat i flere gryter slik at maten kan tilpasses ulike behov.

Mens suppen koker lag Bannock ved siden av.

BANNOCK

(1brød = 4-6 små biter)

- 5 dl hvetemel
 - 2 ts bakepulver
 - ¼ ts salt
 - 2 ts sukker
 - vann
 - olje til steking (rapsolje)
1. Bland det tørre godt med bakepulveret slik at alt blir jevnt fordelt
 2. Spe på med vann til den er fast nok til å gå i steikepanna – men ikke så fast at den ikke kan presses flat med hendene.
 3. Stek i stekepanne eller lokk fra stormkjøkken.
 4. Del brødet i 4 eller 6 biter etter at det er ferdig stekt.

1 kg hvetemel er nok til 3 brød.

DESSERT: MELON