



## TORSDAG

Start med å lage søtpotetmos.

### BØNNEBURGER ELLER FISKE- BURGER MED SØTPOTETMOS

2 burgere per person (eller 200g)

Burgerne steikes på grillen i aluminiumsbakker. Grove hamburgerbrød (glutenfrie for de som ikke tåler gluten).

### SØTPOTETMOS

4 porsjoner

- 3 søtpotet (ca. 250-300 g)
  - 3 middels store poteter (ca. 250-300 g)
  - vann (nok til at det så vidt dekker potetene)
  - 1 liten vaniljestang eller ½ stor
  - 4 ss meierismør (ev. plantemargarin til de som ikke kan ha melk og veganere)
  - salt og pepper
  - litt fløte eller kokevann
1. Skrell og skjær søtpotet og potet i skiver.
  2. Skjær en vaniljestang i to på langs og skrap ut frøene.
  3. Kok opp vann, tilsett smør eller olje, vaniljestang og frø.
  4. Ha i søtpotet og potet og kok til de er møre ca. 20 minutter
  5. Hell av mesteparten av kokevannet og fjern vaniljestangen. Ta vare på kokevannet.
  6. Mos potetene, tilsett kokevann eller litt fløte for å få en mykere konsistens.
  7. Smak til med salt og pepper

### RÅKOSTSALAT

4 porsjoner

- 2 gulrøtter
  - 1 rødbete
  - 1 eple
  - ½ sitron (kan sløyfes for den som ikke tåler sitrus)
  - 1 ½ ss honning (eller rørsukker)
1. Grov riv gulrøtter og rødbetene med et rivjern.
  2. Press sitronsaft ut av sitronen og bland det sammen med honningen.
  3. Bland alt sammen i en bolle

*PS: Hold av en del av råkosten dersom noen på tunet ikke tåler sitrus, eller er veganer (honning), før en blander det sammen.*

### HVITLØKSDRESSING

per tun

- 1 bøtte rømme
- 1 hvitløk
- salt og pepper.

Hele hvitløken hakkes og blandes med rømmen sammen med krydderet (laktosefri rømme i små beger, bruk 2-3 fedd hvitløk).

### DESSERT: FRUKTSPYD

- ananas
- eple
- drue
- melon
- nøtter
- mørk sjokolade
- honning
- 1 beger kesam naturell
- spyd

Del frukten opp i biter og tre de på et spyd!  
Strø på med litt nøtter og sjokolade