

# FARSBRØD MED SPIDSKÅLSSALAT

Opskriften er udarbejdet til brug i undervisning i madkundskab i folkeskolen.

Hvis du skal lave mad til en familie på 4 personer derhjemme, skal du regne med at bruge ca. det dobbelte af alle ingredienserne.



## OPSKRIFT - FARSBRØD

1 tsk olie  
1 lille porre  
1 fed hvidløg  
1 gulerod - ca. 60 g  
200 g hakket oksekød, 4-7% fedt  
3 spsk rasp  
3 spsk flåede hakkede tomater (1/4 dåse)  
1 æg  
1/2 tsk salt  
Peber  
1 tsk paprika  
1/2 tsk oregano

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Tænd ovnen på 220 grader.
2. Smør et lille ovnfast fad ca. 20 x 25 cm med lidt olie.
3. Rens og skyl porren. Skær den i tynde skiver og kom skiverne i en stor skål.
4. Pil hvidløget og pres det ned i skålen.
5. Vask og skræl guleroden. Riv guleroden og kom den i skålen.
6. Kom oksekødet i skålen og bland.
7. Kom de hakkede tomater og rasp i skålen.
8. Kom æg i skålen og rør godt.
9. Kom salt, peber, paprika og oregano i skålen. Rør godt.
10. Form kødfarsen til et farsbrød ca. 20 x 8 cm og læg det i det ovnfaste fad.
11. Sæt fadet midt i ovnen. Steg i ca. 20 minutter til farsbrødet er bagt.

## OPSKRIFT - SPIDSKÅLSSALAT

1/2 spidskål - ca. 150 g  
1/2 rød peber  
1 æble

### Til dressing

1 dl græsk yoghurt  
1 tsk sød fransk sennep  
1 tsk sukker  
Lidt salt  
Lidt peber

### Til topping

1 stilk persille  
1 spsk nøddekerner

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Skyl spidskålen. Skær den i meget tynde strimler og læg dem i en skål.
2. Skyl og rens peberfrugten. Skær peberfrugten i terninger og kom dem i skålen.
3. Vask æblet. Skær æblet midt over. Fjern kernehus, blomst og stilk. Skær æblet i tynde både.

### Dressing

4. Kom yoghurten i en lille skål.
5. Kom sennep, sukker, salt og peber i skålen. Rør det godt sammen.
6. Kom dressingen over salaten. Vend forsigtigt.

### Topping

7. Skyl persillen og hak den. Kom den hakkede persille over salaten.
8. Hak nøddekerne. Kom de hakkede nødder over salaten.
9. Stil salaten i køleskab, til den skal serveres.

## DU KAN OGSÅ

Farsbrød smager også godt koldt. Har du en rest fra middagsmaden, kan du komme den i madpakken næste dag. Du kan også bruge en rest spidskålsalat i madpakken.

Farsbrød kan du lave på mange måder. Du kan bruge netop de råvarer, du har til rådighed. I stedet for hakket oksekød kan du bruge hakket svinekød, hakket kylling eller hakket kalv og gris. Du kan også blande forskellige grøntsager i kødfarsen.

Du kan også lave spidskålsalat på mange måder.

Du kan vælge lige de grøntsager og frugter, du har lyst til – alt efter sæson og hvad du har i frugt- og grøntsagsskuffen. Du kan skære frugt og grøntsagerne i strimler, skiver, terninger eller i stave, rive dem på et rivejern eller hvad du har lyst til. Eksperimenter med råvarerne. Brug din fantasi, dine smagsløg og alt det, du kan med mad: Madsnild – mindre madspild!

**MADSNILD**  
– mindre madspild

