

## Hvid quinoa med lilla spidskål og tørret sukkertang

### Ingredienser:

- 2 dl hvid quinoa
- 4 dl letsaltet vand
- 2 spsk. olivenolie
- 2 spsk. æbleeddike
- ¼ tsk. havsalt og friskkværnet peber (til at smage til med)
- ¼ rød spidskål i tynde strimler
- 10 gram tørret sukkertang
- 1 discovery æble i små tern



Tang og quinoa fra Lolland Falster hører til fremtidens superfoods pga. ernæringsmæssige fordele og lavt klimaaftryk.

### Sådan gør du:

Skyl quinoaen grundigt og kog den under låg i ca. 15 min. Når vandet er væk slukkes for blusset og quinoaen trækker i ca. 10 min. Hold øje med den undervejs.

Imens laves marinaden: Rør olivenolie, æbleeddike, salt og peber godt sammen i en lille skål.

Fjern de yderste blade på kålen og snit kålen meget fint.

Blød sukkertangen op i koldt vand et øjeblik, og skær den i små stykker.

Vend den afkølede quinoa sammen med marianden, tangen, kålen og æblerne.

Smag til med salt, peber og æbleeddike.



Opskriften er udviklet af faglærer, Diana Telvig, som et led i inddragelse af fremtidens fødevarer i undervisning af bager-/konditor-elever, ernæringsassistent-elever og kokkeelever på CELF.

Bioøkonomisk Vækstcenter og Interregprojektet Blue Platform har støttet at eleverne blev introduceret til tang som lokal næringsrig fødevarer og med fremskaffelse af råvarer som et led i et samarbejde, hvor de studerende skulle servere smagsprøver ved Dansk Bioøkonomi Konference 2020. Desværre måtte konferencen aflyses kort før afholdelse pga. udviklingen i Covid19. I stedet fik lærere og medstuderende glæde af de nye spændende retter.

