

# Sommeropskrifter fra SeniorHøjskolens køkken - juni 2015

---

## Nordisk Hummus

300 g gule flækærter  
ca. 7 dl vand  
100 g hasselnødder  
20 g ramsløg, ca. 24 blade eller 1 fed hvidløg  
ca. 2 spsk. æbleeddike  
1-2 spsk. koldpresset rapskimolie  
salt

Kog flækærter ca. 1/2 time uden salt, til de er helt bløde. Si kogevandet fra, og gem det.

Hak nødderne groft og rist dem i ovnen eller på panden. Kør dem i en foodprocessor, til de er let grove. Tag et par skefulde fra til pynt.

Kom de let afkølede ærter ned til hasselnødderne sammen med hele ramsløg eller presset hvidløg, salt, eddike samt kogevand lidt ad gangen, hvis du bruger hele ærter. Kør, til massen er ensartet, og smag til med eddike og salt.

Den skal ikke være for fast, men blød og cremet. Anret på fad, dryp med olie og drys med hasselnødder.

Spis med brød til og syltede rødløg til.



## Salat med belugalinser, avocado og gedeost

200 g belugalinser  
1 spsk olivenolie  
1 spsk hvidvinseddike  
1 spsk finthakket frisk basilikum  
Salt og peber  
2 rødløg i tynde skiver  
100 g semi dried tomater  
2 avocado  
Citronsaft  
100 g gedeost  
Spæde salater

Kog linserne i letsaltet vand i 15 min.

Pisk olie, eddike, basilikum, salt og peber sammen. Vend linserne i dressingen og lad dem trække imens de køler af.

Vend rødløg og tomater i linserne. Skær avocadokødet i skiver og dryp med citronsaft.

Vend avocado i linserne sammen med salatblade, anret på fad og pynt med gedeost.

## Melonsalat med mango og saltmandler

1 honningmelon  
1 cantaloupmelon  
2 mango  
1 bundt forårsløg  
Evt. 100 g cherrytomater i halve  
½ dl olivenolie  
3-4 spsk hindbæreddike  
3 spsk akaciehonning  
salt  
100 g saltmandler

Fjern skræl og kerner fra melonerne og skær dem i tern. Skræl mangoerne og skær dem i tern.

Vask forårsløg og skær dem i tynde skiver.

Kom olie, eddike, honning og salt i en skål og pisk det sammen til en homogen masse.

Vend melon, mango og forårsløg sammen med dressingen. Anret på fad og drys med saltmandler lige inden servering.

## Småkager med græskar og tranebær

150 g hvedemel  
150 g grahamsmel eller fuldkornshvedemel  
100 g byg eller rugflager  
240 g sukker  
180 g brun farin  
½ tsk salt  
1 tsk bagepulver  
250 g smør i tern  
2 æg  
200 g tørrede tranebær  
200 g græskarkerner

Alle ingredienser røres hurtigt sammen på røremaskine. Form dejen til ruller og sæt dem på køl eller frost.

Ved bagning, skær småkagerne tyndt ud og bag dem 6-8 min ved 180 grader.

## Lakridssmåkager

300 g smør  
340 g sukker  
2 æg  
Lidt salt  
3-4 spsk lakridspulver  
200 g hakket hvid chokolade  
540 g hvedemel

Rør smør og sukker sammen og tilsæt så ægget. Kom chokolade, salt og lakridspulver i og rør godt rundt, hvorefter melet tilsættes.

Rulles til store pølser og kommes på frost, inden de skæres ud og bages ved 170 grader i 12-15 min.