



## Kimchi med sprød blæretang fra Isefjord

Kimchi er en koreansk klassiker – en smags-eksplosion af saltede, krydrede og fermenterede grøntsager. Den tilfører både sprødhed, dybde og en perfekt balance mellem syrligt og salt til dine måltider, uanset om de er varme eller kolde. Med den smukke, grønne blæretang får kimchien ikke kun et visuelt løft, men også et ekstra strejf af umami. Denne kimchi kan være din nye must-have i køleskabet – den holder længe, er nem at lave og kan løfte mange retter til nye højder.

***Se opskrift på bagsiden***

Læs mere om, hvordan du kan bruge tang i offentlige → køkkener her



**EAT**  
**skolemad**

# Opskrift

## Kimchi med sprød blæretang fra Isefjord

### Ingredienser

(1 portion, ca. 1,5 liter)

1 lille hvidkål (1 kg), gem nogle blade

2 gulerødder

120 g frisk eller 30 g tørret blæretang

1 spsk. fintrevet ingefær

3 fed hvidløg

1 spsk. stødt chili

3 spsk. groft salt

1 spsk. fiskesauce

1 spsk. æbleeddike

1 spsk. vand

### Sådan gør du

1. Anvender du tørret blæretang: Udblød blæretang i koldt vand med 3 % salt i ca. 30 min.
2. Anvender du frisk blæretang: Skyl blæretang i koldt vand med 3 % salt (fjerner bl.a. sand)
3. Snit hvidkål fint
4. Riv gulerødder og ingefær fint
5. Hak hvidløg og tang fint
6. Bland hvidkål, gulerod og blæretang og gnid det ind i salt og stil det til side
7. Bland fiskesauce, chilipulver, ingefær, hvidløg, æbleeddike og vand sammen
8. Vend den våde lage sammen med kålblandingen og fyld på patentglas
9. Kom hvidkålblade på toppen af blandingen og luk glasset
10. Lad den stå ved stuetemperatur i 7 dage. Kimchien starter nu sin fermentering og der dannes bobler i væsken. Åbn glasset hver dag for at frigive trykket, så der ikke dannes overtryk i glasset. Smag på den undervejs
11. Opbevar kimchien i køleskabet. Den er klar til servering efter et par dage på køl. Holdbarheden er minimum 1 måned

# Tangsalat med dansk Gracilaria

En dansk nyfortolkning af den grønne asiatiske tangsalat – frisk og umami-fyldt. God som tilbehør eller topping til alt fra nudelsalater til fiskeretter. Med sin delikate smag passer den godt ind i det asiatiske køkken og tilfører et lækkert nordisk twist.

***Se opskrift på bagsiden***



**EAT**  
**skolemad**

Læs mere om,  
hvordan du kan  
bruge tang i  
offentlige →  
køkkener her



# Opskrift

## Tangsalat med dansk Gracilaria


### Ingredienser

(Tilbehør til 8-10 personer)

- 300 g frisk eller 50 g tørret Gracilaria-tang
- 1 gulerod
- ½ squash
- 1 tsk. fintrevet ingefær
- ½ rød chili
- 3 fed hvidløg
- 1 spsk. saft fra citron
- 1,5 spsk. sesamfrø
- 1 spsk. rørsukker
- 1,5 dl vand
- 2 spsk. tamari, soja sauce
- 2 spsk. brun riseddike
- 2 spsk. sesamolie
- 1,5 spsk. fiskesauce

### Sådan gør du

1. Anvender du frisk Gracilaria: Skyl Gracilaria i koldt vand med 3 % salt (fjerner bl.a. sand) og gå derefter videre til punkt 5
2. Anvender du tørret Gracilaria, skal du følge alle punkter
3. Udblød Gracilaria i koldt vand med 3 % salt i ca. 30 min.
4. Kog Gracilaria, så den går fra at være sej/gummi til den bliver sprød/med bid i ca. 20 min. Lad den afkøle bagefter
5. Rist sesamfrø på en pande
6. Hak chili og hvidløg fint
7. Riv ingefær fint
8. Riv gulerod
9. Skær squash i julienne
10. Skær Gracilaria ud i mundrette stykker
11. Bland tamari, riseddike, sesamolie, ingefær, chili, sukker, vand, hvidløg, fiskesauce og citronsaft sammen indtil sukkeret er opløst
12. Bland Gracilaria, squash, gulerod og sesam i lagen og lad den trække minimum 1 time men gerne natten over
13. Opbevar tangsalaten i køleskabet. Holdbarheden er 5 dage



## Æggestand med søsalat

Her er en lækker opdatering af en elsket dansk frokostfavorit – nu med et friskt, grønt pift fra havet. Søsalaten giver en dejlig, mild saltsmag og flotte, grønne nuancer i den velkendte, lyse æggestand. Denne version er lige så nem at lave som den traditionelle, og den smager skønt på et stykke rugbrød eller til røget fisk. Du kan også nyde den som den er, helt enkelt.

***Se opskrift på bagsiden***

Læs mere om, hvordan du kan bruge tang i offentlige køkkener her →



**Bispebjerg  
Hospital**

# Opskrift

## Æggestand med søsalat

### Ingredienser

(Portion til 4-5 personer, ca. 20 skiver)

- 6 æg (str. M/L)
- 2 dl piskefløde
- 1 tsk salt
- ¼ tsk hvid peber
- 10-12 g frisk søsalat (ca. 2 spsk. finthakket)\*
- Smør til formen

**Tip:** Du kan også anvende hel, tørret søsalat. I så fald skal du blot udbløde den før brug i koldt, letsaltet vand i 5 minutter.

### Sådan gør du

1. Forbered formen:
  - Smør formen grundigt
2. Æggemasse:
  - Pisk æg, fløde, salt og peber godt sammen
  - Skyl søsalaten grundigt i koldt, letsaltet vand og hak den fint
  - Rør den finthakkede søsalat i æggemassen
3. Bagning:
  - Hæld massen i form, dæk med låg/stanniol
  - Bag ved 150°C i 25–30 min, den skal være fast men lidt fugtig
  - Test med kniv – den skal komme ren ud
4. Køl og servering:
  - Afkøl i formen, sæt i køleskab (gerne natten over)
  - Skær i skiver, server på rugbrød eller ristet brød

# Kopnudler med miso og friske grøntsager

Er du træt af den kedelige madpakke eller rester fra i går? Her er en genial idé til en nem, varm og utrolig lækker frokost, som du kan lave klar i forvejen. Disse kopnudler er fyldt med smagfuld miso, masser af dine yndlingsgrøntsager og finthakket søsalat, der giver et ekstra pift. Hæld kogende vand på og på ingen tid har du en dejlig, mættende og sund nudelsuppe fyldt med smag og farver!

**Se opskrift på bagsiden**

Læs mere om,  
hvordan du kan  
bruge tang i  
offentlige →  
køkkener her



## Ingredienser (Portion til 5 personer)

Miso-paste

- 50 g mørk miso
- 50 g sesamolie
- 50 g sojasauce (eller tamari)
- 5 g tørret tang-granulat, fx med søsalat (1-2 tsk.)
- 40 g sukker

Gomasio-krydderi

- 50 g hvide sesamfrø
- 25 g sorte sesamfrø
- 10 g tørret blæretang (hel eller som granulat)
- 10 g havsalt

Grønt og nudler

- 100 g spinat eller kål
- 150 g edamamebønner eller ærter
- 125 g gulerod (strimler)
- 125 g hvid- eller spidskål
- 50 g forårsløg
- 100 g bønnespirer
- 10 g frisk søsalat (valgfrit)
- 250 g nudler
- 1,25 l kogende vand

## Opskrift

# Kopnudler med miso og friske grøntsager

### Sådan gør du

1. Miso-paste: Rør ingredienser sammen
2. Gomasio: Rist sesam på en tør pande, afkøl og blend med tørret blæretang og salt
3. Grønt: Skyl søsalaten grundigt i koldt, letsaltet vand og hak den fint. Skyl og snit grøntsager fint
4. Saml i glas/kop:
  - 2 spk. Miso-paste i bunden
  - Læg nudler oven på miso-dressing, så grøntsager
  - Luk og sæt på køl (kan holde 1-2 dage i køleskab)
5. Servering:
  - Tilsæt kogende vand
  - Rør rundt, lad trække i 2-3 minutter
  - Drys med Gomasio-krydderi