

# Savoykål med savtang



Savtang er god til at give smag til f.eks. en suppe.

60 gram frisk tang er fint til en portion suppe til 4 mennesker.

Hvis tangen er tørret skal du bruge 6 gram.

## Ingredienser

1 savoykål

1 stor håndfuld frisk savtang, de yderste dele af tangen

Smør til stegning

Tørrede svampe

Revet parmesanost

## Sådan gør du:

Sæt tangen over i en gryde med salt. Det er vigtigt, at der er nok salt i vandet, ellers bliver tangen slimet. Kog i cirka 30 minutter.

Fjern de yderste blade af savoykålen, rens og skær top og bund af kålhovedet. Bind bladene sammen med stegesnor.

Steg kålen mør og gylden i smør på panden.

Anret kålen på en tallerken og anret med den kogte tang på toppen. Drys med svampestøv og friskrevet parmesanost. Server.

# Pesto med Lav Klørtang



Klørtang indeholder meget glutamat, så den er god til at fremhæve smag fra de ting som den er sammen med.

Denne effekt kræver varme, men det betyder ikke noget om du bruger den i en gryderet eller en chokolade muffin.

Jeg er rigtig glad for at bruge den på laks, jeg tørrer og granulerer tangen, inden jeg

drysser den på laksen. Når jeg så steger laksen på panden får det en virkelig lækker smag.

## Ingredienser

20 gram tørret tang (enten blæretang, lav klørtang, blæretang eller savtang)

1 avocado

Rødløg

1 fed hvidløg

30 gram kapers

¼ Parmesan revet

Lidt persille

Lidt basilikum

2 spsk olie

75 gram græskarkerner

## Sådan gør du:

Blend det hele i en god blender eller køkkenmaskine.

Tilsæt til sidst en håndfuld græskerkerner. Der må gerne være lidt bid i denne pesto!

Salt og peber efter behov

# Blæretang



Blæretang smager ret lækkert som den er. Den har en lidt mild nøddesmag. Jeg har lavet en spread (smørepålæg) med blæretang og cashew nødder. Den får du opskriften på her.

## Ingredienser

½ kop cashewnødder

¼ kop solsikkekerner

3 spsk tahin

1 lemon (saft og skal)

1 fed hvidløg

3 spsk soltørrede tomater

½ tsk salt

Vand til den konsistens du ønsker, ca. 6 dl.

1 god håndfuld frisk blæretang, eller mere. Prøv dig frem.

## Sådan gør du

Læg cashewnødder og solsikkekerner i blød i nogle timer.

Blend alle ingredienser sammen.

Det skal være en blød og jævn konsistens.

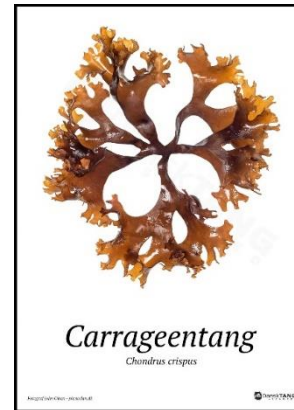
Put vand i til du synes konsistensen er rigtig.

Jeg slutter altid af med at varme det hele op i en gryde for at pasteurisere spread'en.

Den skal op på 75 grader c.

Derefter kommer jeg den i glas.

# Panna Cotta



Carrageenan, blomkålstang, chondrus crispus.

Kært barn har mange navne.

Det er en rødalge som er kendt for sin evne til at tykne ting.

Hvis du drikker kakao og ser på ingredienslisten vil du finde E-407, som er en stabilisator. Det er denne alge der er tale om.

## Ingredienser

½ liter mælk eller plantedrik eller juice

1 lille håndfuld frisk carrageen tang

vanilje

muskatnød

## Sådan gør du

Kog Ingredienserne i 15 minutter

Temperaturen skal bare over 75 grader.

Smag til undervejs

Tag noget fra i et glas og lad det køle lidt, så kan du næsten med det samme vurdere konsistensen.

Hvis din Panna Cotta er for tynd tilsætter du mere tang, hvis den er for hård tilsætter du mere væde.

# Tangsalt – Tangsmør



Rørhinde er en lille tangart, det bliver ikke mere end 8 – ti cm høj. Den består af et lille rør, så hvis man plukker den fra bunden er det næsten umuligt at rense den for det sand som sidder inde i tangens rør. Hvis du kan plukke den fra en stor sten eller en badebro kan du få den hvor den er fri for sand og så er det en rigtig lækker tang. Jeg vil anbefale at du bruger den til tangsalt eller tangsmør.

## Tangsalt

1 dl salt, jeg bruger groft havsalt.

1 god håndfuld tørret rørhinde (put den i ovnen ved laveste temperatur, varmluft med lågen på klem).

Smuldr den tørrede tang med fingrene og bland den med salt. Her kan det godt betale sig at eksperimentere lidt, det er en let proces og resultaterne kan være meget forskellige.

## Tangsmør

Brug ca. det halve i vægt af tang i forhold til dit smør.

Der er to metoder.

1. tør og blend tangen til et fint pulver og rør dette i en blød smør.

2. riv eller hak den tørrede tang i mindre stykker og kom den på en pande sammen med smørret.

Smelt smørret ved lav varme og lad det være smeltet i 10-15 minutter.

Si tangen fra og put smørret i køleskabet.

Smørret kan bruges på brød eller til at stege i.

# Kokos drik



Gaffeltang er en meget robust tangart. Engang blev der i Danmark produceret agar på en virksomhed ved navn Dan Agar. Agar er et fortykningsmiddel, som kan udvindes af f.eks. gaffeltang. Vi kan udvinde det ved at koge gaffeltangen. Det er vigtigt at rense tangen virkelig godt, ellers kan den have en bismag som ikke klæder det man laver med den.

I de varme lande, f.eks. på Jamaica laver man en drik som du får opskriften på her.

Ingredienser

5 dl kokosmælk

25 gram frisk gaffeltang

Muskatnød (smag dig frem)

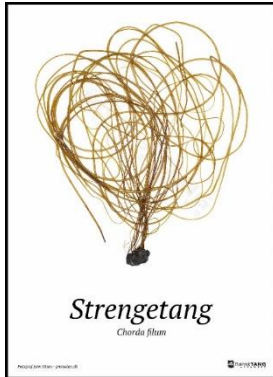
Vanilje (smag dig frem)

Lime (smag dig frem)

Kog det hele i 20-30 minutter, si tangen fra og køl drikken ned.

Drikken får en lækker cremet konsistens og bør drikkes ret hurtigt efter nedkøling da den ellers vil skille. Man kan selvfølgelig bare røre den sammen med en ske.

# Salat crunch



Strengetang er en lidt spøjs alge. Når den er frisk har den en lækker sprødhed. Hvis du koger, blancherer eller steger den bliver den derimod sej og aldeles svær at spise. Strengetang har en lidt glat overflade, ligesom spaghetti.

Jeg anbefaler at tilsætte frisk strengetang til pastaretter eller at drysse mindre stykker ud over en salat.