

## Biltong

- Okseinderlår og lign. I tommetykke strimler.
- Marineres råt i 4-24 timer i marinade af:
- Æbleeddike, puddersukker, salt, peber og stødt koriander. (+ evt. andre krydderier)
- Tørres i tørreskab, varmluftovn eller i fluenetspose udendørs indtil ønsket tørring er opnået.
- Rå fisk nedfryses 2 døgn før viderebehandling for at dræbe torskorm og andre snyltere.

## Tørring af blandet dybfrostgrønt

- Dybfrostgrønt er blancheret før dybfrysning og er derfor bakteriefri. (stort set)
- Tø posen helt op og mos indholdet i foodprocessor.
- Spatuler mosen ud på 2 bageplader.
- Drys let med Seltin
- Tør i varmluftovn ca. 5 timer ved 60 grader, så bevarer du vitaminerne og duften.
- Bank tørre flager til smuld i foodprocessoren.

## hvad findes i handelen?

### Basis:

- Gule ærter
- Brune parboiled ris
- Bulgur
- Røde linser
- Fuldkornspasta og tortellini
- Byg
- kartoffelmospulver

## Mueslibarer

- Stort krus muesli og tørrede tranebær
- Æltes sammen med Buko naturel light
- Engangshandsker er en god ting her
- Barrerne formes i fri hånd eller med form
- Bages ca. 10 min. i 200 grader varmluftovn
- Smelteosten bliver til kaseinlim som holder sammen på barren.

## Hvad findes i handelen?

### Kødbasis:

- Røget flæsk let tørret / bacon i pakker
- Hakket tørret kød
- Biltong af oksekød eller fisk
- Tun på dåse
- Mager bov på dåse

### Og det løse---

- Grønt, tørret eller frisk
- Krydderurter og hvidløg
- Krydderier, seltin, peber, curry, paprika, chili.
- Smør
- Olie
- Buko light smelteost
- Soya
- Dionsennep

## Hvad kan man få for 560 kr. som dækker 1 uges kost.

- Muesli 1kg. + mælkepulver 250g 50 kr.
- 2Rugbrød + 2BUKO naturel 8% 50 kr.
- 2Leverpostej, 1pølse, 1ost+div.pålæg 150 kr.
- Basis: pasta/linser/bulgur/ris 1kg 50 kr.
- Tørret grønt af 2 kg dybfrost 50 kr.
- Tørret kød/fisk ca. 1kg. 100 kr.
- Spiseolie 200g 10 kr.
- Chokolade 3 plader 60 kr.
- Marmelade 20 kr.
- Slik 20 kr.

**ALT FJERKRÆ OG HAKKET KØD TØRRES VED 100 GRADER  
MIN. EN TIME, FLAGER HAKKES /BLENDES OG TØRRES TIL TØRT SMULD. DRYSES FORUD MED SELTIN.**