

Dagens

med Theresa Nybo

Pitachips

1 påse fullkorns pitabröd
olivolja
örtsalt

Förvärm ugnen till 175 grader.

Pensla bröden med ett tunt lager olivolja på bägge sidor och strö över lite örtsalt.

Skär bröden i lagom stora chips bitar och lägg på ugnsplåt med bakplåtspapper. Baka i ca 10 minuter till de fått lite färg och är knapriga.

Grissini

2 tsk torrjäst
2,5 dl fingervarmt vatten
1 tsk agavesirap el. honung
0,5dl olivolja
5 dl dinkelfullkornsmjöl
1,5 dl dinkelmjöl
1,5 dl sesamfrön, oskalade
2 tsk örtsalt

Blanda vatten och torrjäst med honung i en bunke. Låt stå i ca 5 minuter. Rör ner olivoljan. Blanda mjölen med salt och hälften av sesamfröna i en annan bunke, under tiden. Häll sedan detta ned i vatten och jästblandningen och knåda till en deg. Knåda degen i ca. 10 minuter tills den blir elastisk och den nästan släpper dina fingrar. Täck bunken med plast och låt jäsa ca 1,5 timmar.

Förvärm ugnen till 200 grader. Knåda degen lite igen och dela den på hälften, sedan varje bit på hälften igen, och igen och till sist varje bit i tre bitar, så att du får 24 bitar totalt. Rulla ut varje bit till en pinne till längden av vad en bakplåt är bred. Lägg på två bakplåtar som är klädda i bakplåtspapper.

Låt jäsa i ca 5 minuter. Baka den ena plåten på den mittersta räcket i ugnen, och den andra två steg ovanför i 15 minuter. Byt sedan plats på dem och baka ytterligare 10 minuter tills de fått färg. Ta ur ugnen och låt svalna på galler.

Grönkålschips

färsk grönkål
lite örtsalt
en skvätt citronjuice
1 klyfta vitlök
lite olivolja

Förvärm ugnen till 175 grader.

Om du har färsk grönkål med stjälk, så riv av bladen från den och riv dem i mindre bitar.

Skölj och rensa grönkålen ordentligt och torka av den ordentligt, om du har en salladslunga så använd den.

Lägg grönkålen i en skål och häll över lite olivolja, pressa i en klyfta vitlök med press och skvätt i lite citronjuice. Blanda ordentligt och lägg ett tunt lager på en ugnsplåt klädd i bakplåtspapper. Strö över lite örtsalt och baka i ugnen 8-10 minuter. Håll ett öga på dem så de inte bränns. Tag ur ugnen och låt svalna. Njut!

Pico de gallo

3 medelstora tomater, hackad smått
1 röd lök, finhackad
en liten bunt färsk koriander,
hackat halvgrovt
2-3 msk citronjuice
ev. en liten bit chilifrukt, finhackad

Blanda alla ingredienser i en skål.

Rödbetshummus

1 stor eller två små rödbetor
500 g kokade kikärtor eller 2 burkar, silade och sköljda
1 msk tahini
3-4 msk citronjuice
0,5 dl olivolja
0,5-1 dl vatten
1-2 tsk spiskummin
3-4 tsk örtsalt
2 vitlöksklyftor

Koka rödbetorna tills de är mjuka med skal. Skala dem under rinnande kallt vatten. Mixa dem tillsammans med resterande ingredienser i en matberedare till en slät röra.