

Fria Emilia
Boden
Namn: Philip Öhman
Årskurs: 8

Datum: 18/11-10

Mangoquorn

Idag har vi gjort Mangoquorn. Det har varit en lugnt och skön lektion. Receptet var inte speciellt svårt så det är en enkel maträtt att göra hemma. Det tog 25 minuter att göra maten. Såklart tyckte alla att maten blev god!

Vi har lärt oss att det går att blanda olika saker i grytan, och att det ändå smakar väldigt gott!

Vi har också lärt oss att det går att äta quorn istället för kyckling.

Vi har jobbat med social gemenskap och hållbar utveckling.

Simons kommentar:

Det var en mycket god
Maträtt även fast det var
Quorn.

Hade garanterat ätit
Igen!



Mangokyckling – av Sofie (2port.)

2 dl quornbitar

4 cm purjolök

1/2 tsk sambal oelek

1/2 dl vatten

1/2 hönsbuljongtärning

1 tsk kinesisk soya

1 dl crème fraiche

2 dl kokosmjölk

1 msk mango chutney

6 st. skivade torkade aprikoser.

smör att steka i

Stek quornbitarna i flytande margarin i smör i en stekpanna.

Tillsätt alla ingredienser

Låt koka 5-7 minuter.

Servera med ris och grönsaker.