

Grød med rug

Dette er en opskrift på grød med rug.

Tilbered først grøden ud fra fremgangsmåden på side 1.

Følg herefter trin 1-5 i skemaet på side 2, hvor grøden skal tilsmages med 4 forskellige ingredienser for at få mere smag.

Ingredienser

- 1 dl rugflager
- Salt (fint)
- Svampe (fx tørret kantarel)
I september/oktober er det muligt at skaffe friske kantareller. Tørrede svampe som fx tørrede kantareller kan købes hele året rundt.
- 70 g tomater
- 5 dråber fiskesauce



Fremgangsmåde

1. Hvis I bruger tørrede svampe: Sæt de tørrede svampe i blød i minimum 45 minutter før brug. Efter iblødsætning skæres de i mindre stykker.
2. Hak tomater i mindre stykker og gem dem til senere.
3. Rugflager koges i 2,5 dl vand ved svag varme i 8-10 minutter eller til de er gennemkogt som ønsket. **Grøden må ikke koge tør ellers tilsættes lidt ekstra kogende vand.**
4. Nu skal I tilsmage grøden med forskellige ingredienser. Tilsæt én ingrediens ad gangen efter skemaet på næste side og smag på grøden hver gang. *Hvordan ændrer ingredienserne grødens smag og konsistens?*

	Tilsmag grøden med...	Beskriv smagen	Hvilke grundsmage kan du smage? (surt, sødt, salt, bittert og umami)	Hvordan vil du vurdere mundfølelsen/ grødens konsistens?
1	Smag på grøden inden du tilsætter yderligere ingredienser			
2	Tilsæt ¼ tsk. salt			
3	Tilsæt 15 g ituskårne kantareller og 1 dl af iblødsætningsvandet og kog grøden videre i 15 minutter. Herefter <i>smag!</i>			
4	Tilsæt de hakkede tomater			
5	Tilsæt 5 dråber fiskesauce og rør rundt			

Drøft:

Har I forslag til ingredienser, som ville kunne undlades eller tilsættes for at give grøden smag?
Hvilke ingredienser og hvorfor? Begrund.

Har I forslag til ingredienser, som ville kunne tilsættes for at give grøden en bestemt konsistens?
Hvilke ingredienser og hvorfor? Begrund.

Giv forslag til en anvendelse af grøden. Hvornår kunne grøden med fordel spises?