

Thorkil Degn Johansson

5. maj 2011

Ny Nordisk Hverdagsmad Med Tang

Forord: Kogebogen er sådan set udelukkende et resultat af, jeg gerne vil bevare de opskrifter og tips for eftertiden, jeg har skrevet og uploadet til www.idegryden.dk. Visionært ser jeg den dag komme, hvor idegryden er nedlagt. Da har jeg ikke andre steder at præsentere opskrifterne i samme form, med mindre jeg forinden havde sørget for at kunne fremvise dem i en anden form. Det betyder langt fra, jeg er færdig med at være aktiv i gryden. Hvad siden tilføjes kan også gemmes.

Ingen af mine opskrifter er noget jeg har patent på. Det er heller ingen facitlister. Sådan set bare tænkt som inspirationskilder til at bruge tang sammen med det mad, man i øvrigt holder af at spise. At kopiere ideerne er okay, men angiv mig da gerne som inspirationskilde.

Indholdsfortegnelse

(Da kogebogen er en pdf-fil kan man vælge at gå direkte til en bestemt side ved at benytte sig af sidevælgeren i værktøjslinien. Det kræver blot, at man har såvel denne oversigts pdf-fil åben som kogebogs pdf-filen. De nedenstående sidetal refererer således til sidetallene i kogebogen)

Navne på dansk tang: side 1

Hvor køber man det tang jeg bruger i gryden: side 2

Caviart baseret på brun tang: side 3

Marsklandets landbrugsdyr: side 4

Rå knoglestyrke: side 6

Cool Julesul: side 7

Jod i tang?: side 9

Moder-mælk fra tangspisende kvinde: side 10

Grundregel nr. 1 vedr. søl tang: side 11

Søl: side 13

Særlige livsstyrkende virkninger: side 14

Er tørret tang en frisk grønsag: side 15

Vejledning i at høste sin egen tang: side 16

Kan havvand næringsberige grønsager?: side 19

Kan man bruge tang som gødning?: side 21

Hvad lever tang af?: side 23

Vejledning i at få tang nok: side 25

Hvor meget og hvor lidt?: side 28

Fremstilling af tangpulver: side 30

Æbleflæsk med pulveriseret savtang: side 31

Tangsnacks af ristet vingetang: side 32

Søl på rugbrød med bruchetta og peberrod: side 33

Müesligrød med tykmælk og søl: side 36

Pizza med søl: side 37

Tynde kødruller med fingertang: side 38

Blæretangsknopper på røget stenbider: side 40

Brunkål med savtangspulver og flæsk: side 41

Frikadeller med savtangspulver: side 43

Spejlæg med tørret søsalat og søl: side 46

Stegeben med tang af kødblade: side 47

Sildemad med ristet søl og vingetang: side 50

Sylte på rugbrød med tørret vingetang: side 51

Fed fisk med knopper af frisk blæretang: side 53

Sildemad med udblødt vingetang: side 54

Hjemmelavet ost med sporofyller af vingetang: side 56

Friteret purpurhinde: side 57

Grønsagssuppe med granulat af søl: side 59

Flamsk bøf med granulat af søl: side 61

Rullepølse med granulat af vingetang: side 63

Revelsben med savtang og brunkål med søl: side 66

Tangpulver på ristet brød med hvidløgssmør: side 68

Rå søl som dagens første måltid: side 71

Æbleflæsk med kværnet søsalat og søl: side 75

Frokostmad med tangpulver og Cavi-art: side 78

Sidetallerken med krydderurter og hakket søl: side 79

Madsalat med blomkålstang: side 81

Vadehavssokse med brunkål: side 84

Gryderet med bladtang: side 87

Kålsalat, makrel og ristet brød med tangsmør: side 91

Tangkrydret julemad: side 93

Bov af vadehavslam med rødkål: side 97

Bov af vadehavslam med kartofler og sovs: side 101

Vadehavslam, revlingekompot, kålsalat, kartofler og tranebærsovs: side 104

Vintergrønsagssuppe på hummer fond: side 107

Rødkålssalat med enokisvampe, flæsk og multikærnerugbrød: side 111

Spejlæg med søsalat, søl og purpurhinde: side 113

Æg, laksepaté og fingertang: side 115

Purpurhindepasta på ostemad: side 116

Müesligrød med blomkålstang: side 118

Æbleflæsk med blåbær: side 119

Hummersuppe med kålrabi og jordskokker: side 120

Kippers med krydret blomkålstang: side 123

Kronvildt med kartofler og rødvinsauce: side 125

Søsalat på tomat flankeret af søl: side 127

Rødfisk med vingetang, sovs og kartofler: side 128

Sort Cavi-art på groft brød med æg: side 129

Rå søl med ostebolle: side 131

Chokoladekaramelliseret multikærnerugbrød med topping af til chips ristet blomkålstang: side 132

Kippers med ristede flager af vingetang: side 134

Alternativ til æbleflæsk: side 135

Æggekage med purpurhinde, søsalat og søl: side 137

Spejlæg med rødkål og vilde urter: side 139

Kartoffelsalat med fingertang: side 141

Laksepaté med rødkål og spirende hvidløg: side 143

Syltet laks med kartofler og tangsovs: side 145

Spejlæg med rugbrød, tang, fedt og ost: side 147

Hverdagsrødkål med blæretang: side 148

Flækærtepostej med tang: side 150

Æggemad med tang og flækærtepesto: side 153

Dyrlægens natmad med tang: side 155