

# Grønt og knoglesundt smørrebrød

Vi danskere elsker smørrebrød, og det kan vi sagtens holde ved, også når både klima og sundhed skal med på brødet. Her er et velsmagende og sundt alternativ til den populære leverpostej. Den grønne variant indeholder linser, solsikkekerner, bladselleri, valnødder og tang, som tilsammen giver et rigtig fint indhold af protein, kalk, sunde fedtstoffer og gode kostfibre. Opskriften er udviklet af en af de danske pionerer inden for vegetarmad, Kirsten Skaarup, og indgår i hendes nye kogebog 'Grønt smørrebrød'.

*Næringsindhold i en skive rugbrød med leve(r)postej og tangbacon er 87 mg kalk og 15 g protein. Foto: Kirsten Skaarup*



## Leve(r)postej med tangbacon

### INGREDIENSER 4 PERS.

100 g grønne eller brune linser  
50 g solsikkekerner  
30 g skalotteløg  
2 fed hvidløg  
1 stængel bladselleri  
kokos- eller olivenolie  
2 spsk. snittede friske salvieblade (eller halvt så mange tørrede)  
50 g valnødder  
1 økologisk citron  
1-2 spsk. tamari (soja)  
friskkværmet peber

Evt. svampe til topping

### Sådan gør du:

Kog linserne i rigeligt vand 20 minutter. Afdryp dem.

Rist solsikkekernerne gyldne på en tør pande. Sæt dem til side.

Hak løg, hvidløg og bladselleri fint. Svits de tre ting i 2 spsk. olie, indtil løgene er gyldne.

Purér linser, løg, bladselleri, solsikkekerner og salvie. Brug gerne en stavblender, så kan du styre konsistensen. Postej

må gerne være grofthakket.

Hak valnødderne med en kniv og rør dem i postejen sammen med lidt olivenolie efter smag.

Tilsæt 1-2 tsk. reven citronskal og smag postejen godt til med tamari, peber, citronsaft og evt. mere salvie.

Smørrebrødet kan pyntes med svitsede svampe og sprød tangbacon.

## Sprød tangbacon

### INGREDIENSER 4 PERS.

3 spsk. tamari (soja)  
1/2 spsk. ahomsirup eller anden sirup  
2 tsk. røget paprika  
1 spsk. ristet sesamololie (kan udelades)  
1/2 tsk. flydende røg (kan udelades) - kan købes på nettet  
6-8 stykker "bacon" tang (savtang) eller 2-3 risplader (dem der bruges til vietnamesiske forårsruller)

### Sådan gør du:

Rør de fem første ingredienser sammen til en marinade. Smag til. Marinaden skal smage lidt røget men pas på med den flydende røg - kom den kun i marinaden dråbevis. Hvis der kommer for meget i, får marinaden en ubehagelig skarp smag.

Bruger du risplader, så klip dem i strimler med en saks og læg dem et øjeblik i meget varmt vand i en

tallerken. Lad vandet dryppe af og vend strimlerne i marinaden.

Tangen pensles blot med marinaden.

Du kan enten stege "baconen" på en pande i lidt olie, eller du kan bage den i en 150 grader varm ovn 15-20 minutter. Hold øje med at "baconen" ikke bliver for mørk.