

Knäckebröd från Österlen

2 dl fullkornsdinkelmjöl
1 dl solrosfrö
1 dl sesamfrö
½ dl rapsolja eller olivolja
2 dl hett vatten
Flingsalt

Gör så här

Blanda alla ingredienser tillsammans så det blir som en deg

Lägg smörpapper på en plåt, bred ut degen på plåten och kavla den tunn, strö över flingsalt

Grädda 175 gr

Skär lagom stora rutor

Lägg en lämplig ostbit på brödet

Len palsternackssoppa med mandel och knaprigt bacon

Antal portioner: 4

Ingredienser

400 g palsternacka
3 stora schalottenlökar
2 msk rapsolja eller smör
100 g skållad sötmandel
1 l kycklingbuljong
salt, svartpeppar
6 skivor bacon, knaperstekt
finhackad gräslök

Gör så här

1. Skala palsternackorna och skär i skivor. Skala lökarna och dela i stora bitar. Fräs dem mjuka i olja.
2. Tillsätt mandel och fräs ytterligare ett par minuter under omrörning. Tillsätt palsternackor och buljong.
3. Låt puttra under lock i ca 20 minuter tills palsternackorna är helt mjuka. Kör i mixer till mos.
4. Smaka av med salt och peppar. Servera med smulat knaperstekt bacon och gräslök.
5. Stek baconet under grillen 225° på aluminiumfolie 10 – 15 minuter så slipper du os och disk.