



Mette Munk®

Bake-off

SPIS BRØD TIL!

LUK OP FOR POSEN OG LAD
DIG INSPIRERE. VI HAR
SAMLET DE NYESTE SANDWICH
TENDENSER OG SMURT DEM
PÅ BRØDET.



INSPIRATIONSMAGASIN

Nr.1



Mette Munk

Bake-off

INDHOLD

Tips, tricks & tendenser	Side	3
Sandwich - tø & server	Side	4-5
Burgerboller	Side	6-7
Munkeboller	Side	8-9
Sandwich - stenovnsbagt	Side	10-11
Baguetter	Side	12-13
Brød til salat & suppe	Side	14-15

TIPS, TRICKS & TENDENSER...

...TIL SPÆNDENDE SANDWICH

Vigtige elementer i en sandwich er smagskombinationer og overraskelser. Mad skal smage og mad skal se ud. Sæt fokus på små elementer der overrasker - rød basilikum i stedet for grøn, eller friske æbler i en ribbenstegssandwich. Tænk over hvilken struktur kødet i sandwichen har - plukket, chunks eller revet kød giver et mere spændende og nutidigt look til en god sandwich.

Fokus på sundhed er kommet for at blive, så tænk frugt og grønt ind i fyldet som en synlig del af sandwichen. Noget sprødt og knasende er et sikkert hit, uanset om det er grøntsagerne eller nødder og kerner. Brødet tager smag fra fyldet, så derfor må fyldet gerne smage kraftigt, så sandwichen bliver en helhedsoplevelse.

...tænk over at der altid skal være både sødt, surt, salt, bittert og umami i din madlavning.



ØKO SANDWICH MED HELLEFISK OG FRISKE ASPARGES

Smør både over- og underdel af Vitalia med estragon-mayonnaise. Læg en håndfuld fintsnittet grønkål på underdelen, og herpå fordeles 3-4 skiver røget hellefisk. Snit radiser og friske grønne asparges på et mandolinjern. Pynt gerne med friske estragonblade.

Brødet:

604559 Øko Vitalia stykke



Chiafrø

Chiafrø består af 20 % omega-3 fedtsyrer, som gavner hjernen og resten af kroppen. Dertil er de også fulde af protein, fibre, kalcium og antioxidanter.

Brød i samme serie:



604557 Bianca stykke



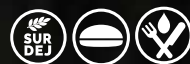
604558 Nero stykke

BIANCA PANINI

Smør underdelen med hjemmelavet humus, og smør overdelen med grov persillepesto. Kom herefter en god håndfuld babyspinatblade på underdelen, samt herefter 3 skiver tyndskåret kogt skinke. Læg overdelen på, og kom Bianca stykket i en forvarmet klapprister.

Brødet:

604557 Bianca stykke



Persillepesto

- 2 håndfulde persille m. stilk
 - 1 dl. olivenolie
 - 8 mandler
 - 75 g. parmesanost
 - Citronsaft
- Blend alle dele til en grov, men ensartet masse.

Brød i samme serie:



604559 Øko Vitalia stykke



604558 Nero stykke

Hjemmesyltede rødløg

5 rødløg snittes i tynde både. Lige dele vand og klar eddike koges med sukker, hvorefter rødløgene kommes i. Lad det trække natten over inden de anvendes.



GO`MORGEN BURGER

Bag skiver af peberbacon i ovnen på bagepapir. Pisk æg og mælk sammen og hæld det i cocotter, hvorefter det bages i ovnen. Lun fuldkornsburgeren i ovnen et par minutter. Anret underdelen med lidt grov salat, hvorefter omelet, stegt peberbacon og hjemmesyltede rødløg kommes på. Overdelen smøres med god salatmayonaise inden den kommes på.

Brødet:

604512 Café burgerbolle, fuldkorn



Brød i samme serie:



604514 Café burgerbolle, rustik



604850 Café burgerbolle



604513 Café burgerbolle, gourmet

RUSTIK RIBBENSANDWICH

Sæt svinekam i ovnen, husk godt med salt og laurbær. Rist Rustik burgerbolle i ovnen, gerne så indersiderne også bliver sprøde. Kom rødkål på underdelen, hvorefter et par gode skiver svinekam, agurkesalat, ekstra knasere og skiver af frisk sprødt æble kommes på,

Brødet:

604514 Café burgerbolle, rustik



Prøv med
friske æbler!

Spar på rødkålen og
suppler med skriver af
friske æbler - det gi'r et
friskt pift til en klassisk
ribbensandwich.

Brød i samme serie:



604512 Café burgerbolle, fuldkorn



604850 Café burgerbolle



604513 Café burgerbolle, gourmet

ØKO MUNKEBOLLE MED KARTOFLER OG RISTEDE LØG

Brødet:

604495 Øko munkebolle



Smør både over- og underdel med dijon og honnig mayonnaise. Anret herefter med frillice salat, tynde skive kartoffel, agurk og rigeligt med hjemmeristede løg. Husk salt og peber.

Hjemmelavede ristede løg

Skær gule løg i tynde skiver, og vend dem i hvedemel, inden de steges i vindruerkerneolie.



Brød i samme serie:



604493 Café munkebolle
med chili



604491 Café munkebolle,
Italiensk



604494 Café munkebolle
med urter



604492 Café
munkebolle, fuldkorn

CHILI MUNKEBOLLE MED ROASTBEEF

Brødet:

604493 Café munkebolle med chili



Smør underdelen med god mayonnaise, herpå lægges frisk brøndkarse, 3-4 skiver roastbeef, æble-brombær kompot og friskhøvlet peberrod, inden toppen kommes på.

Æble-brombær kompot

Æbler skrælles og skæres i grove tern, disse koges møre med lidt salt, sukker og æbleeddike. Når æblerne er møre blandes delte brombær i, og der røres kort rundt.
Kan anvendes både lunt og koldt.



Brød i samme serie:



604495 Øko munkebolle



604491 Café munkebolle,
Italiensk



604494 Café munkebolle
med urter



604492 Café
munkebolle, fuldkorn

BLT...

...står for bacon, lettuce & tomato – en klassisk amerikansk sandwich og en smagskombination, som altid fungerer! Vi har twistet den lidt med b.l.a. spirer og avocado.



GORM BLT

Lun Gorm i en varm ovn, inden den smøres med god mayonnaise på både top og bund. Anret med en god håndfuld løgspirer, inden der kommes chunks af avocado, skiver af gule tomater og 3-4 skiver stegt Parma-skinke på. Husk citron, salt og peber på avocadoen.

Brødet:

604532 Gorm stykke



Brød i samme serie:



604533 Thyra stykke



604534 Toke stykke med græskarkerner



604530 Valdemar fuldkorn stykke

THYRA MED KYLLING OG ÆRTE/MYNTEPURÉ

Lun Thyra i en varm ovn, inden den anrettes med grov ærtepuré, plukket kyllingebryst, friske bønnespirer, mynteblade og friskhøvet parmesan, inden overdelen lægges på.

Brødet:

604533 Thyra stykke



Smagsgiver

Brug grøntsagspuré som smagsgiver i sandwich, det kan være aubergine, gulerod, peberfrugt eller som her ærter. Ærtepuré kan laves af frosne fine ærter der blendes med groft peber, mynteblade og citronsaft.



Brød i samme serie:



604532 Gorm stykke



604534 Toke stykke med græskarkerner



604530 Valdemar fuldkorn stykke



1-2-3 BRUSCHETTA

- 1: Babyspinat sautes på en pande, hvori der kommes "knuste" butterbeans. Begge dele sautes kort sammen og anrettes herefter på ristede skiver af Stenovnsbagutte. Drysses med stykker af bagt parmaskinke.
- 2: Tomater, gerne forskellige farver, skæres i små stykker, blandes med olie, salt, peber og fintsnittet basilikum, hvorefter tomatblandingen kommes på ristet Stenovnsbaguette.
- 3: Ristet skive af stenovnsbaguette anrettes med plukket bøffel mozzarella, revet citronskal, olie, groft kværnet peber og havsalt.

Brødet:

604707 Stenovnsbaguette mørk, 115g



Brød i samme serie:



604706 Stenovnsbaguette, 115g



604704 Stenovnsbaguette, 440g



604705 Stenovnsbaguette mørk, 440g

BAGUETTE MED KYLLING OG GOMA DRESSING

Brødet:

604706 Stenovnsbaguette, 115g



Bag Stenovnsbagt baguette i ovnen til det er sprødt, skær baguetten i sandwichstykker. Herefter dryppes underste del med Goma dressing. Cafésalater kommes på, sammen med plukket kyllingebryst, edamamebønner, friske krydderurter og gomadressing. Kom herefter toppen på.

Hjemmelavet Goma dressing

1 dl. riseddike
1 dl. soyasauce
2 spk. sukker
1.5 dl. sesamolie
500 g. sesamfrø

Rist sesamfrøene på en tør pande. Knus dem til en grov puré, i en morter. Kom herefter riseddike, soyasauce og sukker i. Rør det hele sammen og smag til.



Brød i samme serie:



604707 Stenovnsbaguette mørk, 115g



604704 Stenovnsbaguette, 440g



604705 Stenovnsbaguette mørk, 440g

TILBEHØR TIL DINE SALATER & SUPPER

Har du daggammelt brød tilbage i dit køkken kan det bruges på flere måder. Prøv klassiske brødcroutoner ristet på panden med god olivenolie. Alternativt rist dem i sesamolie med sesamfrø.

Ønsker du at anvende brød til snack, kan du med fordel skære lange tynde stænger af baguetter, som dryppes med olivenolie og havsalt inden de bages sprøde i ovnen.

Har du sandwichprodukter til overs, kan disse smøres med chiliolie, BBQ eller hvidløgssmør inden du griller dem på grillpanden og serverer dem til en god salat. Der er naturligvis også skiver af baguette der kan ristes i ovnen med eller uden olie, og anvendes til tapas, bruschetta eller kanapeer.

Brødet:

604705 Stenovnsbaguette mørk, 440g

604704 Stenovnsbaguette, 440g



604557 Bianca stykke



604851 Italiensk landbrød



*Mindre
madspild og
bedre økonomi*

*Det er kun fantasien
der sætter grænser for
anvendelse af
daggammelt brød.*



Andre dejlige brød til dejlige salater:



604603 Stenovnsbagt landbrød mørkt



604856 Olivenbrød



604550 Rustikke
madbrød, mix

BLOMKÅLSSUPPE

Blomkålsbuketter sauteres i olivenolie uden at tage farve, herefter tilsættes hønsebouillon, lad det simre til blomkålen er mør. Suppen blendes, tilsættes fløde, revet citronsaft og smages til med salt og peber. Suppen anrettes med gremolata, og Santino landbrød med soyabønner serveres til retten.

Brødet:

604553 Santino landbrød med soyabønner



Sojabønner

Sojabønner har været spist i mange tusinder af år i bl.a. Asien. Bønnerne bugner af næringsstoffer og jern og er en rigtig god kilde til protein og fiber.

Andet godt brød til gode supper:



604857 Chiabrød



604551 Munkebrød



604552 Santino landbrød med soltørret tomat

MERE METTE MUNK BAKE OFF

SE FLERE SPÆNDENDE PRODUKTER I VORES
SORTIMENTS KATALOG ELLER PÅ WWW.METTEMUNK.DK

Du kan også møde os på en af de mange messer vi deltager på i løbet af året. Vi er altid klar med en masse spændende produkter, som vi glæder os til at vise dig.
Tjek www.mettemunk.dk for at se hvilke messer vi deltager på.



Mette Munk®

Bake-off