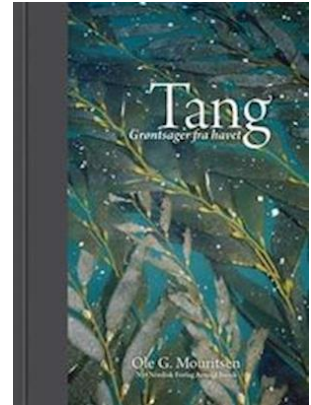


Madopskrifter og kokebøger med tang

Bagt laks med drys af søl



Gengivet med tilladelse fra Ole G. Mouritsen:

'Tang – grøntsager fra havet' af Ole G. Mouritsen. Nyt Nordisk Forlag 2009.

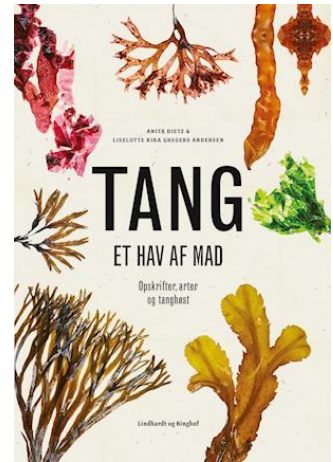
Ingredienser

5 g tørret og ristet søl, gerne æblebrænderøget
4 laksebøffer

Fremgangsmåde

Laksebøfferne placeres i et ildfast fad eller på bagepapir i en bradepande. Bøfferne kan være med eller uden skind, men de får en kraftigere smag, hvis skindet bages med (med skindsiden nedad). De bages i ovnen ved 200 grader i 10-15 minutter afhængigt af deres størrelse, og hvor gennembagt man ønsker fisken. Når laksestykkerne er færdige tages de ud af ovnen og den ristede søl knuses henover. Laksestykkerne serveres med ris, grøntsager ovntørrede auberginer eller en avocadosalat. Man kan eventuelt også bruge simret hijiki.

Rawbrownie med sukkertang og kokosolie



Gengivet med tilladelse fra Anita Dietz og Liselotte Kira Gregers Andersen:

'TANG – et hav af mad'. Anita Dietz og Liselotte Kira Gregers Andersen. Lindhardt og Ringhof, 2017

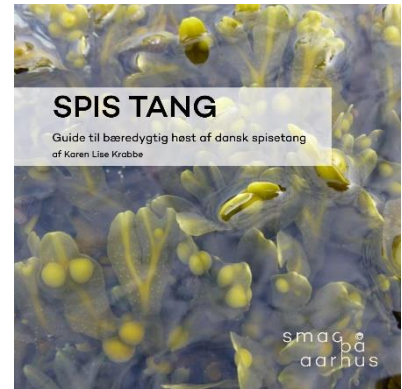
Ingredienser

60 g kakaopulver
270 g dadler
1 spsk tørret og knust sukkertang
Korn af en stang vanilje
½ tsk flagesalt
80 g mandler
70 g kokosolie

Fremgangsmåde

Kom alle ingredienser i en blender og blend til en homogen masse. Beklæd en form med bagepapir og tryk massen ud heri i ca. 1 cm højde. Kom film over og sæt brownien i køleskabet til den er helt kold. Pynt med blomster fra rød syre eller andet dekorativt. Skær kagen ud i passende stykker, og så er den serveringsklar.

Salat med savtang



Gengivet med tilladelse fra Karen Lise Krabbe:

'SPIS TANG – guide til bæredygtig høst af dansk spisetang'. Karen Lise Krabbe. Smag på Aarhus 2017.

Kan [downloades her](#).

Ingredienser

Et par håndfulde tangspidser af fx savtang

½ granatæble

1 æble

Lidt parmesanost

Dressing:

1 fed hvidløg

Olivenolie

Hvid balsamico eddike

Sennep

Fremgangsmåde

Hæld kogende vand over savtangen, der nu skifter farve fra gylden til græsgrøn. Tag tangen hurtigt op og læg i koldt vand, så undgår man for meget slim. De fertile spidser afgiver extra meget slim, så dem skal man styre udenom, hvis man ikke er vild med det. Bland med granatæblekerner og æblet i småbidder, og hæld den rørte dressing over. Drys tilsidst med parmesan. Ingefær er også godt i denne dressing. Kan holde sig et par dage i køleskabet. Et par håndfulde tangspidser af fx savtang

½ granatæble

1 æble

Lidt parmesanost

Nem salat med blæretang

Ingredienser

En god håndfuld spidser af blæretang eller anden klørtang

Dressing:

Lime/citron/lime/chili/salt/sukker/sesam/ingefær...

Fremgangsmåde

Overhæld blæretangen med kogende vand og se den skifte farve fra brunlig til græsgrøn. Læg den hurtigt i kold vand. Bland en dressing af de ingredienser du godt kan lide. Snit tangen i mindre strimler eller stykker og hæld din dressing over. Drys evt med sesam og chili

Salat med sukkertang og avocado

Ingredienser

1 frisk blad sukkertang, fingertang eller vingetang

½ dl sherry

½ dl japansk soya

1 tørret shiitake svamp

1 bakke babysalat, vårsalat eller portula

3 avocado skåret i tern

Dressing:

½ dl japansk soya

Saft af en halv citron

½ dl saft fra syltet ingefær

½ dl ristede sesamfrø

Fremgangsmåde

Sukkertangen koges i ca. 30 minutter og skæres derefter i 2 mm smalle strimler, Strimlerne simres i 20-30 minutter i en marinade af sherry, japansk soya og fint revet tørret shiitake.

Salatblade og avocado anrettes på et fad. Den strimlede tang lægges på og dressing hældes over.

Tangpesto

Ingredienser

300 g blæretang

50 mandler eller pinjekerner

300 ml olie

25 g parmesanost

4 g hvidløg

Saften fra ½ citron

En stavblender

Fremgangsmåde

Overhæld tangen med kogende vand. Hæld vandet fra igen. Tilsæt de øvrige ingredienser til tangen og blend det hele sammen. Server med godt brød.