

# LATHUND FÖR ATT KÖRA FOLKKOKET PÅ KULTURHUSET

## DYRKENS BRÖD

### Detta behöver du:

5 kg vetemjöl  
2 kg grahamsmjöl  
3 l vatten  
2 pkt jäst  
1 näve salt

### Så här gör du:

Lägg alla ingredienser i degblandaren. Kör på lägsta tills det blandats (så det inte stänker ut). Öka hastigheten och kör i minst 15 minuter (inte mindre).

Ta bort kroken och låt jäsa i en timme. Gör limpor, och lägg på plåt. Låt jäsa ytterligare 45 min. Baka av brödet på 225 grader i 30 min. Låt svalna något innan servering.

## VITKÅLSALLAD

### Detta behöver du:

Ca 3 kg vitkål  
3 dl olivolja (eller annan)  
1 dl vinäger (ex äpple)  
3 msk salt  
1 msk socker  
1 msk oregano  
1 msk svartpeppar

### Gör så här:

Ta bort yttersta bladen på vitkålen. Dela i klyftor och ta bort roten. Kör på minsta strimlorna i rivmaskinen ner i den största platskantin.

Blanda vinägretten på olja, vinäger, salt, socker, peppar och oregano.

Häll vinägretten över vitkålen och massera in den. Smaka av med salt och peppar.

## SOPPA (ca 70 pers)

### Detta behöver du:

9 kg rotfrukter eller liknande  
3 kg lök  
10 vitlösklyftor  
15 l buljong (vatten + buljongtärningar)  
Salt + peppar  
Ev kryddor eller örter

### Gör så här

Sätt de två näststörsta kastrullerna med fyllda med vatten på spisen på högsta värme. Lägg på lock.

Sätt största kastrullen på spisen. Skala och hacka lök. Stek den på medelvärme.

Skala och hacka vitlök. Lägg i den på slutet av stekningen.

Under tiden, skala rotfrukter. Kör dem i rivmaksinen.

Lägg i rotfrukter. Häll på det varma vattnet/buljong. Lägg i ev kryddor.

Koka tills grönsakerna/rotfrukterna är mjuka. Mixa soppan slät.

Smaka av med salt och peppar.

**Inköp:** Om du kan lägger du ut pengar och får sedan pengar tillbaka mot kvitton. Eller så pratar du med Jonsson på kontoret och lånar pengar från Kulturhuset.

**Kom ihåg att alltid ta med kvitton.**

**Lycka till!**

