

Meretes treretters!

Forrett: En frisk spasertur blant trær

Hovedrett: En tacolefse (eller hjemmelaget lefse)
Legg to skinkeskiver (pålegg) og to osteskiver i søte gode sennep, og fyll på med purre, paprika og andre grønnsaker du liker. Rull sammen lefsa og pakk den inn i et passende stykke aluminiumsfolie. Legg pakken på bålet i skogen ca 2 min, husk å snu den.

Dessert: Kutt eplebiter i båter og ryst dem i en pose med sukker og kanel. Træ 5-7 eplebiter på et grillspyd, pakk i folie og legg på bålet noen minutter (husk å snu maten på bålet)
De stekte eplene smaker vidunderlig med et par teskjeer vaniljekesam.

Det fine med denne maten er at den kan lages ferdig på kjøkkenbenken før turen. Slik får du sunn hurtigmat i skogen!

Vel bekomme!
Hilsen Merete

Husk original skogskaffe til desserten. PS: Utpå forsommeren kan salaten i lefsa bestå av almefrø, gjøksyre, og fiolblomster. Er du Vestlandet så er engkarse et "must" i tillegg. Det er mat for øye såvel som gane, se boka Rein Luksus av Arve Sanddal.