

alt i landet, fynboerne er i særklasse glade for citronmelisse og i Nordjylland topper basilikum-kurven.

Her i Samvirkes opskrifter hylder vi krydderierne. Vi har krydret en chokoladesauce med cayennepeber, blandet ingefær og karry i kokosmælken til tofu og rullet japansk maki med en krads wasabi.

Mad skal opleves, og det er en god ide at give sig god tid for at få det fulde,

sanselige udbytte. Det tager faktisk 20 minutter, før mavens mæthed når hjernen, så nyd din mad, sæt farver på, mærk madens tekstur, læg gerne lidt blid musik på og tænd et par stearinlys. ■

Is med kanelsukker og varm chilichokolade

Knasende kanelsukker og varm, let tungeprykkende cayennekrydret chokoladesauce.

Til 4 personer

1 l vaniljeis

100 g 70 % mørk chokolade
En knivspids stødt cayennepeber

4 spsk. rørsukker
1 tsk. kanel

Smelt chokoladen ved meget svag varme eller i vandbad.

Krydr den med cayennepeber.

Bland sukker og kanel.

Server isen i kugler med varmt chokoladesauce og knasesukker.



Kig ind på Samvirke.dk, få en ekstra opskrift, der sparker til smagsløgene og læs mere om sanselig mad

Samvirke.dk 