

Fjeldtun i tomat (2018):

Ingredienser:

Bladselleri	1 stængel skivet og tørret
Squash	1 hel skåret i tern og tørret
Tomatpure	100 g på tube, eller tørret til flager.
Tun i olie	John West med lime i foliepakke. 3 stk a 90 g per 4 mand.
Chilipeber	efter behov
Salt og peber	efter behov
Sovsejævner	kartoffelmospulver efter behov (ca. 2 portioner)
Vand	¾ liter

Kartoffelmos Beregn pulver til 3 dobbelt portion per person.

Forberedelse:

Grøntsagerne tørres og pakkes i en papirspose. Øvrige ingredienser pakkes separat i papirposer. Tun i olie medbringes i original indpakning.

Jeg pakker ingredienserne i papirposer, og vacuumpakker det i en fælles pose. Ved at vacuumpakke har jeg automatisk en kvalitetskontrol på om der er opstået huller i pakningen, hvor fugt kan trænge ind. Til længere opbevaring kan der lægges en pose silicagel i pakningen.

Tilberedning:

Kog ¾ l vand i den store trangia gryde, og sæt grøntsager til opblødning mindst 20 min i termoposen.

Kog op og tilsæt tomatpure, samt salt og peber efter smag. Jævn med kartoffelmospulver så sovsen bliver lind. Tilsæt tun i sovsen. Jævn retten til den er lind. Sæt gryden med låg i termoposen, så den holder varmen.

Kog vand, så det er klar når sovsen er færdig. Lav kartoffelmos i den lille trangia gryde. Der skal nok laves kartoffelmos i flere gange. Husk at salte vandet før mosen røres i.