

Hajkbomb

Ett sätt att värma eller laga mat över elden



Idén är att ångkoka maten i ett aluminiumfoliepaket i elden. Det går bra att använda rester, eller färska ingredienser.

Det är några saker som är VIKTIGA:

- Folien får inte innehålla plast. Det ska vara ugnsfolie.
- Foliepaketet ska innehålla mycket vätska - som ger ånga när det värms. Man kan t ex hälla på lite (ca 1/2 dl) vatten, mjölk eller crème fraiche innan man stänger paketet.
- Foliepaketet ska stängas noga så att det blir tätt – annars pyser ångan ut i stället för att värma maten...
- "Hårda ingredienser" som kräver lång kottid ska vara förkokade. Det gäller både potatis, ris och pasta...
- Det är också bra med lite fett i paketet.

Några exempel följer nedan, mängderna är för en "stor portion".

Skala och skär (eller riv) allt som behövs i lagom bitar/skivor.

Om man lägger foliebiten (ca 40cm) över en djup tallrik så blir det lättare att få ingredienserna att "stanna kvar" på folien:

Korvvariant: 5-10cm falukorv, en portion kokt potatis, 1 tomat, ½ lök, ½ äpple.
Lägg på en ½ dl crème fraiche och kryddor.

Fiskvariant: En portion kokt ris, 10 cm purjolök, en liten bit palsternacka, ett par peperoni och/eller kapis.
Häll över en sås av ½ dl crème fraiche, lite fransk senap och kryddor. Lägg en spätta-filé överst och packa ihop – om fisken ligger överst kan man lättare kolla att den är klar.

Kycklingvariant: Lägg på en portion kokt ris, ett par skivor bacon (gärna förstekt), några bitar kyckling (grillad/stekt – gärna rester från föregående middag) och lite jordnötter. Häll på en sås av ½-1 dl crème fraiche uttrörd med lite curry och gärna fler kryddor och lägg några bitar banan överst.

Efterrättsvariant: En klick smör, ett äpple, lite apelsinjuice – helst koncentrerad och lite kanel.

Tips:

Slå in paketet i ett extra lager folie – man blir så ledsen i ögat om det går sönder och maten rinner ut... Forma gärna ett "handtag" när du packar på extralagret.

Ta med en sked att äta med ut i skogen!

När man gjort upp eld lägger man paketet mitt i den i 5-15 minuter - beroende på hur mycket som är i bomben, hur länge det behöver koka och hur varmt det är i elden.

Folien räknas som metallförpackning – även om den är sotig - och kan samlas in för materialåtervinning!