

FULLKORNSPASTA MED KJØTTDEIG OG TOMATSAUS

Til ca. 10 barn

Dette trenger du:

- 2 pk. kjøttdeig (å 400 g), velg enten karbonade-, kylling- eller svinekjøttdeig
- 1 pk. fullkornspasta
- 4 små løk, finhakket
- 4 fedd hvitløk, finhakket
- 2 boks hakkede tomater
- 2 revne gulrøtter
- ½ ts pepper
- 1 ts salt
- 2 ½ ts basilikum
- Litt olje eller flytende margarin til steking

Slik gjør du:

Kok pasta etter anvisning på pakken. Stek kjøttdeigen sammen med finhakket løk og hvitløk i olje eller flytende margarin i en kjele. Tilsett resten av ingrediensene og la småkoke i 5-10 minutter. Bland alt i en stor skål, og server!

Tips:

Bruk stavmikser på tomater, løk og revet gulrot hvis det ønskes en jevnere konsistens.

Alternativ til tomatsaus: Bruk eventuelt tomat/pasta i pose (2 poser). Server gulrotstaver ved siden av. På denne måten får man også grønnsaker i måltidet.



GROVE SVELER

Ca. 30-40 stk

Dette trenger du:

6 egg

1-2 ts bakepulver

10-15 dl surmelk

3 dl byggmel

3 dl havregryn

3 dl hvetemel

1/2 kopp flytende margarin

Slik gjør du:

Rør sammen til røren blir fyldig. Svelene stekes i passende størrelse (6-8 cm i diameter) ca. 1-2 min på hver side. Serveres naturell eller med diverse pålegg som ost, leverpostei eller smøreost.

Tips:

Ta med røre ut på tur og stek sveler på bål.



GROVE PITABRØD FYLT MED FISKEKAKER

Til ca. 10 barn

Dette trenger du:

7-8 fiskekaker i terninger,
varier gjerne med laks eller kylling

15 grove pitabrød

Salatblader

4 tomater

1 ½ agurk

2 paprika

Dressing:

1-2 pk kesam

2 ss finhakked gressløk

Smak til med pepper

Slik gjør du:

Stek fiskekakerne og hakk grønnsakene i små biter. Fordel de ulike grønnsakene i skåler, en type i hver skål. Barna kan da velge fritt hvilke grønnsaker de ønsker å ta i sitt pitabrød. Bland gressløk og pepper i kesamen og server i egen skål.



GROVT HAVREGRYNSBRØD

3 brød

Dette trenger du:

- 1 pk gjær
- 9 dl vann/melk, lunken
- 5-6 ss rapsolje
- 1 ts salt
- 6 dl havregryn
- 2 dl byggmel
- 4 dl sammalt hvete
- Ca. 4 dl hvetemel

Slik gjør du:

Smuldre gjæren i en bakebolle, hell litt av den lunkne væsken over og rør ut gjæren. Ha i resten av væsken og oljen. Rør inn salt og alt det sammalte melet. Tilsett deretter hvetemel og elt deigen jevn og smidig. Legg deigen tilbake i bollen og hev, gjerne under en kopphåndduk, og la den heve til dobbel størrelse. Ta ut den hevede deigen og rull den til 3 brød. Ha i smurt brødform. La heve i ca. 30 minutter og stekes i 40 minutter på ca. 200 grader. Havregryn gir godt og saftig brød. Bruk litt ekstra hvetemel dersom deigen blir for bløt.



Foto: Opplysningskontoret for brød og korn

TOMATSUPPE

Til ca. 10 barn

Dette trenger du:

- 2 løk, hakket
- 3 fedd hvitløk, hakket
- Rapsolje til steking
- 4 ss tomatpuré
- 3 bokser hakkede tomater
- 12 dl grønnsaksbuljong
- fersk oregano eller basilikum
- salt og pepper

Slik gjør du:

Surr løk og hvitløk i olje sammen med tomatpuré uten at det blir brunt. Ha over hakkede tomater og buljong og kok i 10 minutter over svak varme. Miks suppen jevn med en stavmikser og krydre med salt, pepper og oregano eller basilikum.

Tips:

Server med ulikt tilbehør i skåler ved siden av, så kan barna selv velge hva de vil ha i sin suppe: For eksempel hardkokt egg, fullkornsmakaroni, stekt kalkunpølse, skinke, mais, ost.



Foto: Opplysningskontoret for frukt og grønt

OVNSSTEKTE POTETBÅTER

Til ca. 10 barn

Dette trenger du:

- 12-18 middels store poteter
- 6 ss olje
- 1 ts salt
- ½ ts pepper
- 1 ½ ts hvitløkspulver (kan sløyfes)
- 3 ts timian

Slik gjør du:

Børst og skyll potetene godt. Del middels store poteter i fire eller seks båter på langs og legg potetbåtene i en ildfast form eller på bakepapir på et stekebrett. Fordel olje og krydder over potetene og stek i ovn i ca. 30 minutter på 225 °C.

Tips:

Server potetbåtene sammen med kjøtt eller fisk og grønnsaker.



Foto: Opplysningskontoret for frukt og grant

FISK I EN FEI Å LA FISKESPRELL

Til ca. 10 barn

Dette trenger du:

- 1 kg skinn- og beinfri laksefilet
- 2 glass pastasaus
- 1 pk frossen grønnsakblanding
- Fullkornsris eller poteter

Slik gjør du:

Sett stekeovnen på 180 grader. Bruk langpanne i stekeovn eller to ildfaste former. Dekk bunnen i formen med grønnsakblanding. Skjær laksen i 20 like stykker, slik at hvert barn kan ta to stykker. Legg stykker av laks over grønnsakene, dryss over litt salt, kanskje også litt pepper/sitronpepper. Hell så over et par glass med pastasaus. Sett langpannen i ovn ved 180 grader i ca. 15 minutter. Kok fullkornsris eller poteter (eventuelt hjemmelaget potetstappe) og server.

Kilde: www.fiskesprell.no



FRUKTSPYD

Dette trenger du:

Grillspyd

Alle typer frukt kan brukes, eks:

Melon, jordbær, ananas, druer, epler, banan, appelsin, pære

Slik gjør du:

Skjær opp frukten i passe store biter og tre dem på grillspydene.

Tips til en morsom servering: Hul ut en melon og stikk grillspydene ned i melonen.

Tips:

Hvis epler og bananer pensles med sitron unngår man at de blir brune.

Se heftet "Bra mat i barnehagen – råd, tips og oppskrifter" (Helsedirektoratet 2008).
Fra side 40 er det mange fine oppskrifter.

