



Oppskriftshefte

For god mat i barnehagen



Bakt paprikasuppe

Bananvafler

Barnas Skattekiste

Bidos

Blomkål- og brokkolisuppe

Blomkålsuppe

Bolognese saus

Egg Stew med ris

Eplemos

Fisk i god form

Fiskegrateng – Stor oppskrift

Fiskegrateng

Fiskesuppe med rotgrønnsaker

Frøya's Bibimap

Gahkko

Gresskarsuppe

Grove eplemuffins

Grønnsaksuppe

Gulerotsuppe med appelsin

Gulerotsuppe med ingefær

Havregrøt

Havregrøtlapper

Hjemmebakte havrekjeks

Hjemmelaget lekedeig

Knekkebrød av Ray (Tysk oppskrift)

Knekkebrød

Kremet tomatsuppe

Kyllingsnurrer

Lammekjøttboller i tomatsaus

Langpannepizza

Matmuffins

Pastasalat med grønnsaker og kylling

Pitabrød med salat og kylling

Potet- og purreløksuppe

Potet på pinne

Potetsuppe

Rødbetepannekaker

Scones

Solgodt solsikkebrød

Stekt laks med egg og jarlsbergost

Sunne bananpannekaker

Sunne pannekaker

Superenkel blåbærpai

Søtpotetsuppe

Vafler med havregryn

Verdens beste solsikkeboller

Bakt paprikasuppe:

En smakfull bakt paprikasuppe, med tomat, avokado og fetaost. Oppskriften er for 4 personer, i barnehagen ganger vi oppskriften med 3.

- ✓ 3 stk Røde paprika
- ✓ 500 gram Cherrytomater eller klasetomater
- ✓ 1 stk Gul løk
- ✓ 1 stk Hvitløk
- ✓ 3 ss Olivenolje
- ✓ 1 liter kraft (vann + 2 buljongterninger, grønnsaks - eller kylling)
- ✓ 1 stk Avokado
- ✓ 80 gram Fetaost
- ✓ Basilikum etter smak
- ✓ Salt og pepper etter smak
- ✓ Chiliflak etter smak



Slik gjør du:

1. Varm ovnen til 200 grader.
2. Del paprikaen i to og fjern frø og kjerner.
3. Del løken i 4 og la skallet være på, og knus hvitløken med skallet på.
4. Legg paprika, tomater, løk og hvitløk på et stekebrett kledd med bakepapir.
5. Drypp over olivenolje, dryss over litt salt og bland det slik at alle grønnsakene får olje på seg.
6. Spre grønnsakene utover stekebrettet slik at de ikke ligger oppå hverandre.
7. Bak grønnsakene midt i ovnen i ca. 30 minutter, eller til grønnsakene er helt møre.
8. Kok opp grønnsakskraft i en kasserolle.
9. Fjern skallen på løk og hvitløk.
10. Ha alle grønnsakene over i kraften.
11. Gi det hele et nytt oppkok og kjør suppen glatt med en stavmikser.
12. Smak til med salt, pepper og en klype chili om ønskelig.
13. Rens og skjær avokadoen i biter.
14. Topp suppen med avokadobiter, smuldret fetaost og basilikum ved servering.



Bananvafler:

Sunne og gode vafler som får sin søte smak gjennom modne bananer. Denne oppskriften er for fire posjoner og gir ca 48 vafler.

- ✓ 8 stk Banan, modne
- ✓ 20 dl Havremel eller annet grovt mel
- ✓ 4 ts Bakepulver
- ✓ 4 ts Malt kardemomme
- ✓ 4 ss Malt kanel
- ✓ 2 ts Salt
- ✓ 16 stk Egg
- ✓ 1000 g Yoghurt naturell eller mager kvarg
- ✓ 14 dl Melk



Slik gjør du

1. Mos banan godt med en gaffel eller stavmikser.
2. Tilsett alt det tørre og bland godt.
3. Rør inn yoghurt og egg og tilsett melk. Reguler mengden melk etter behov.
4. La røren svulle i ca 30 minutter.
5. Stek vaflene til de er gyldne. Disse vaflene er proppfulle av næringsstoffer. Banan gir også vaflene god sødme, du trenger derfor ikke å tilsette sukker. Nyt de med god samvittighet.

Barnas skattekiste:

Ungene har vært veldig ivrige med på å lage denne retten, men ikke fullt så full av begeistring når de skal spise den. Fiskebitene blir gjerne spist, men så var det grønnsakene da. Muligheten til å steke maten på grill eller bål gjør også dette til ypperlig turmat. I barnehagen bruker vi langpanne og stekeovn. Oppskriften er til 10 barn.

- ✓ 500 gr skinn- og beinfri seifilet
- ✓ 500 gr skinn- og beinfri laksefilet
- ✓ 1,5 kg Gulrøtter
- ✓ 1 stk Blomkål
- ✓ 1 stk Brokkoli
- ✓ Lettrømme
- ✓ Olivenolje
- ✓ Salt og pepper
- ✓ Grillfolie
- ✓ Sursøt saus på glass eller pastasaus på glass (vi bruker sursøt saus)



Slik gjør du

1. Rens fiskefiletene for skinn og bein, og skjær dem i ca 3 cm store terninger. Det er en fordel å ha fiskefilet som er ulike i farge, da er det lettere å identifisere dem for barna.

2. Rens, skrell og del opp grønnsakene. Frukt kan også brukes.

På grill eller bål: La barna lage sin egen skattekiste. Legg fisk og grønnsaker i folie, ha på saus, rømme og krydder. Skattekistene trenger ca 5 minutter på en god varm grill eller bål.

I langpanne: Stek/bak grønnsakene i ca 30 minutter på 180 grader. Legg så over fisken og stek/bak i ca 15-20 minutter på 160 grader.

Bidos:

Bidos er en matrett av reinsdyrkjøtt, poteter, grønnsaker og kjøttkraft. Retten regnes som samefolkets festmat. Oppskriften er til ca 15 barn og 4 voksne. Bidos serveres tradisjonelt med Gahkko som er deilige halvgrove brød med smak av sirup og anis.

- ✓ 1,2 kg Reinsdyrkjøtt
- ✓ 2 stk Løk
- ✓ 1,5 liter Vann
- ✓ 8 stk Poteter
- ✓ 4 stk Gulrøtter
- ✓ 1 stk Purreløk
- ✓ 4 stk Laurbærblad
- ✓ 2 ts Timian
- ✓ $\frac{1}{2}$ ts Pepper



Slik gjør du

1. Del kjøttet i terninger og hakk løken. Brun dette i en stor gryte, sammen med smør. Hell så over vann.
 2. Kok det så opp og la trekke på svak varme i ca. 40 minutter. Skum av underveis.
 3. Del poteter, gulrot og purreløk i biter. Ha i gryten sammen med laurbærblad og timian. Kok opp til potetene er møre. Ca. 15 minutter.
- Smak til med pepper.

Blomkål- og brokkolisuppe:

Hjemmelaget suppe er noe for seg selv, og enklere å lage enn du tror. Her er oppskriften på deilig blomkål- og brokkolisuppe.

I barnehagen dobler vi oppskriften

- ✓ 500 gram Brokkoli
- ✓ 500 gram Blomkål
- ✓ 4 stk Sjalottløk
- ✓ 2 ss Nøytral olje
- ✓ 15 dl Grønnsakbuljon (Utblandet)
- ✓ 5 dl Melk
- ✓ 2 Laurbærblad
- ✓ Salt og pepper etter smak
- ✓ 8 skiver grovt brød



Slik gjør du

1. Skjær sjalottløken i biter og fres den i olje i en varm panne.
2. Del brokkoli og blomkål i grove biter. Bruk også stilken og gjerne noen pene blomkålblader. Spar noen hele små topper til pynt.
3. Fres brokkoli og blomkål sammen med løken. Hell på buljong og melk.
4. Ha i et laurbærblad. Kok opp og la det småkoke til grønnsakene er møre.
5. Legg toppene i et dørslag og kok dem med i suppa ett minutt.
6. Ta ut laurbærbladet og mos suppen med en stavmikser.
7. Skjær daggammelt brød i terninger. Drypp litt olje over og bak i ovnen på 200 grader i 5-6 minutter.
8. Server blomkål- og brokkolisuppe med brødkrutonger og små topper av brokkoli og blomkål.



BLOMKÅLSUPPE:

Blomkålsuppe er en rask middag som faller i smak hos både barn og voksne.

- ✓ 3 stk Blomkålhoder
- ✓ 150 gr Smør
- ✓ 8 ss Hvetemel
- ✓ 1,6 liter Vann
- ✓ 3 stk Buljongterninger
- ✓ 4 dl Melk
- ✓ 4 ss Rømme
- ✓ Salt
- ✓ Pepper



Slik gjør du

1. Blomkålen deles i små buketter og kokes i 3 minutter med 2 liter vann.
2. Smelt smør og rør inn mel. Spe med melk og vann (1.6 liter).
3. Tilsett blomkålbitene og kok opp. Bruk stavmikser.
4. Tilsett rømmen til slutt og smak til med salt og pepper. Gi så et raskt oppkok.

Bolognese saus:

Kan brukes som fyll på pizza, eller sammen med pasta (da bruker vi fullkornspasta).

- 800 gr Karbonadedeig, eller kjøttdeig av kylling eller svin
- 4 ss Olje
- 300 gram grovt revet Sellerirot
- 6 stk grovt revet Gulrøtter
- 2-3 stk finhakket Løk
- 2 bokser Hakkede tomater
- 1 ts Oregano eller timian
- 1 ts Basilikum
- 1 ts Salt
- 1 ts Pepper



Slik gjør du

1. Skyll, rens og del opp grønnsakene.
2. Varm oljen i en kjele. Tilsett karbonade- eller kjøttdeigen. Gni den med en gaffel slik at den blir findelt. Stek til alt kjøttet har skiftet farge.
3. Tilsett finhakket løk og evt hvitløk, og surr til løken blir myk og blank.
4. Bland inn grønnsakene, hermetiske tomater, krydder og salt og kok opp. La småkoke i 10 - 15 minutter. Dersom sausen blir for tykk, kan du tilsette litt vann.

Egg stew (saus) med ris:

En enkel middagsrett med en hjemmelaget tomatsaus med egg og ris. En oppskrift som er rik på smak og som lett kan tilpasses.

- ✓ 2 ferske Tomater
- ✓ ca. 4 ss Tomatpure
- ✓ Løk
- ✓ Hvitløk
- ✓ 3-4 stk Egg
- ✓ Pølse om ønskelig
- ✓ Krydder etter smak
- ✓ Ris



Slik gjør du

1. Surr løk og hvitløk i litt olje i 2-3 minutter, skal bare bli blank ikke brent.
2. Tilsett tomater - la surre i noen minutter
3. Tilsett tomatpure - la surre i ca 5 minutter. Pass på at det ikke brenner seg, tilsett litt vann om det blir for tørt.
4. Tilsett eggene - Vent til eggene har "stivnet" før du rører.
5. Krydre med karri, svart pepper eller krydder du liker.
6. Tilsett salt
7. Kok risen, serveres ved siden av.

Eplemos:

Hjemmelaget eplemos er raskt og enkelt å lage. Lager du eplemos uten å skrelle eplene, får mosen en fin gylden farge.

- ✓ 1 kg eple
- ✓ 1 dl vann
- ✓ 1 dl sukker
- ✓ 1 ss sitrønsaft

Slik gjør du

1. Skyll eplene. Fjern kjernehuset. Del eplene i fire.
2. Kok opp vann og ha eplene og sitron i. Kok til eplene er møre.
3. Mos grovt med en stavmikser eller med en sleiv om du bruker skrelte epler.
4. Tilsett sukker, gi et oppkok og rør til sukkeret er oppløst.
5. Ha mosen på varme glass. Denne mosen aller best å fryse fordi det er lite sukker som da er med å redusere holdbarheten.



Fisk i god form:

Dette er en middels populær fiskerett hos oss. Noen likte den veldig godt, mens andre var litt skeptisk til rødfargen fra tomatene. Oppskriften er til 10 barn.

- ✓ 800 gr Sei eller torsk (bruk gjerne frossen fisk i blokk)

Vi har brukt frosne torsk ebiter.

- ✓ 2 stk hakket Løk
- ✓ 2 stk Paprika i strimler
- ✓ 1 boks Hakkede tomater
- ✓ 1 beger Kesam (8 %)
- ✓ 2 ss hakket Persille
- ✓ 2 stk Gulrøtter
- ✓ 1 Eple
- ✓ 1 boks med Maiskorn
- ✓ 3 dl Ris



Slik gjør du

1. Sett stekeovnen på 200 grader.
2. Del fisken eller fiskeblokken i passe store stykker (ca 8 cm). Legg fiskestykkene i en ildfast form.
3. Ha paprika og løk over fisken. Hell så tomatene over fisken. Fordel kesam på toppen (pass på at all fisk er dekket). Persille på toppen.
4. Sett fiskeformen på rist midt i ovnen. Stek på 200 grader i 30-40 minutter.
5. Kok ris etter anvisning på pakken.
6. Lag en salat ved å rive eple og gulrøtter på et rivjern. Ha dette i en bolle sammen med mais. Server fiskeformen med ris og råkostsalat.

Fiskegrateng - Stor oppskrift:

Denne oppskriften gir mellom 14 - 16 porsjoner. Fiskegratengen serveres gjerne med kokt potet og råkost. Smeltet smør på poteten og fiskegrateng er veldig godt.

- ✓ 1300 - 1600 gram fisk (sei, torsk, hyse)
- ✓ 4 stk løk (ev. 2 store)
- ✓ 4 stk Hvitløksfedd
- ✓ 1 liter Melk + litt kraft fra fiskevannet
- ✓ 100 gram Smør
- ✓ 100 gram Hvetemel
- ✓ 8 stk Egg
- ✓ 250 gram Parmesan
- ✓ 3-5 dl Brødsmuler/Griljermel/Panko panering
- ✓ 250 gram Makaroni (fullkorn)
- ✓ Salt, Pepper og Muskatnøtt



Slik gjør du

1. Kos opp vann til fisken, ha i fisken og la den stå å trekke på svak varme.
2. Kok makaroni i lettsaltet vann
3. Smelt smør i en kasserolle. Finhakk løk og hvitløk. Fres dette i smøret til det blir blankt. Ha oppi hvetemelet, spe så med melk og eventuelt vann fra fisken og kok forsiktig opp. Når sausen blir tykk, slå av platen og trekk kjelen unna.
4. Skill eggeplommene og eggehviten. Ha plommene oppi sausen og rør godt inn. Bland oppi halvparten av parmesan. Smak til med salt, pepper og muskat.
5. Pisk eggehviten stive. Ha litt og litt i sausen mens den vendes forsiktig inn, så man ikke rører ut luften fra eggehviten.
6. Smør en ildfast form med smør. Ha oppi kokt makaroni og fisken. Hell så sausen over og bland alt sammen.
7. Strø resten av osten (parmesan), så ha på brødsmuler/griljermel/anko panering.
8. Stek på 180 grader i 30-40 minutt. Kan stekes på varmluft om man skal steke flere former samtidig. Bytt da plass på formene halvveis inn i steketiden.



Fiskegrateng:

Fiskegrateng kan lages av rå fisk eller rester av kokt fisk, både hvit og rød fisk kan brukes. Kokt makaroni eller grønnsaker kan erstatte litt av fiskemengden. Vi har valgt å ha makaroni og grønnsaker som tilbehør. Det fungerer veldig bra.

En middels populær fiskerett hos oss. Denne oppskriften er til 10 barn

- ✓ 1 kg kokt Renset torskefilet uten skinn og ben (Vi har også brukt rå torsk)
- ✓ 75 gram Smør
- ✓ 75 gram Hvetemel
- ✓ 7 dl Melk/kraft fra koking
- ✓ Salt
- ✓ 5 Egg
- ✓ Drøyt 1 dl Griljermel
- ✓ 1 ss Smør til smøring av formen



Slik gjør du:

1. Sett stekeovnen på 180 grader.
2. Lag en hvit saus av smør, hvetemel og melk. Lag den ekstra tykk dersom du bruker rå fisk.
3. Avkjøl sausen litt. Pisk sammen eggene, rør dem ned i sausen og smak til med salt og muskatblomme.
4. Skjær fisken i biter og bland i sausen.
5. Hell røren i smurt ildfast form og dryss litt malt brød eller griljermel på toppen.
6. Stek gratengen 40-50 minutter ved 180 grader på nederste rille. Serveres straks.

Fiskesuppe med rotgrønnsaker:

Denne fiskesuppa er barnas favoritt, og den mest populære retten vi lager. Barna er med under hele prosessen, gjerne i en gruppe på 3-4 barn. De skjærer fisk, løk, purre, poteter og gulrøtter. Kokingen står en voksen for.

Denne oppskriften, med både økt fiske- og grønnsaksmengde rekker til lunsj for oss alle, ca ti barn og tre voksne. Men da er også suppegryta helt tom.

- ✓ 800 gram Renskåret fiskefilet i terninger. (Vi bruker torsk)
- ✓ 3-4 store Potet i terninger
- ✓ 2 Løk i små biter
- ✓ 4 stk Gulrøtter i terninger
- ✓ 1 stk Purreløk i små biter
- ✓ 1 ts Salt
- ✓ 7 dl Vann
- ✓ Fiskebuljong
- ✓ Litt potetmospulver



Slik gjør du

1. Start med å skjære fiske- og grønnsaksbitene i små terninger. De skal ikke være større enn at de får plass på suppeskjeen, ca som en (sukkerbit)
2. Kok opp vannet, fiskebuljong og alle grønnsakene, la småkoke til grønnsakene er møre. Dette tar ca 5 minutter med små terninger.
3. Tilsett potetmospulver for å jevne suppen litt.
4. Tilsett fisken og bland forsiktig sammen.
5. La suppen trekke i 2 minutter, og den er klar til servering.

Frøya's Bibimbap:

Bibimbap kan kalles Koreas svar på pytt-i-panne. Men der vi bruker poteter i Norge, er det ris som står i sentrum i Korea. Bibim betyr blandet og bap betyr ris. Så kort sagt: Bibimbap er blandet ris. Om du følger stegene i denne oppskriften kan du lage en spennende rett på kjøkkenet hjemme.

Oppskriften er tilpasset barn og inneholder ingredienser som du får kjøpt på en vanlig matvarebutikk. Oppskriften er også skrevet slik at barna selv kan følge oppskriften sammen med en voksen

Oppskriften er for 1 porsjon

- ✓ 1 stk kyllingfilet
- ✓ 1 stk Gulerot
- ✓ 0,5 stk Brokkoli
- ✓ 1 dl Sweet chili sauce (Mengde forholdene må testes litt etter smak)
- ✓ 0,5 dl Soyasaus (Mengde forholdene må testes litt etter smak)
- ✓ 1 ss Sitronsaft
- ✓ 2 ts Tørket timian (Kan sløyfes)
- ✓ 2 ts Hvitløkspulver (Kan sløyfes)
- ✓ 60 gram Ris (Sushiris for best resultat)
- ✓ 1 stk Grønnsakbuljong
- ✓ Olivenolje
- ✓ Stekesmør



Slik lager du Frøya's Bibimbap

1. Ta 60 gram ris i en bolle og fyll kaldt vann fra springentil risen er dekket. Putt pekefingeren oppi vannet og rør sakte rundt i risen. Bytt vann og la det stå til kyllingen er i marinaden.

Det er et tynt usynlig lag med stivelse utenpå hvert eneste riskorn. Når du bader risen og rører rundt så vil hvert riskorn bli vasket helt rent. Dette gjør at risen ikke klumper seg og blir seigt når du koker det.

2. Kutt kyllingfileten i biter med en kjøkkenkniv (Få hjelp av en voksenperson). Bitene bør være like lange som gaffelen. Sett til siden mens du lager marinaden.

Det er lurt å ta ut kjøttet fra kjøleskapet og forpakningen 30 minutter før du kutter det opp eller steker det. Da blir det stekt jevnere og fortere. Dette gjelder alt kjøtt.

3. Ha sweet chili sausen, soyasausen, sitronsaften, timian og hvitløkspulver i en skål. Rør rundt med en skje. Putt den oppskårne kyllingen oppi marinaden og sørg for at den er helt dekket.

Vi har kjøttet i marinaden slik at det kan trekke inn i kjøttet og gi mer smak. Vi har sitronsaft i marinaden slik at den gjør kjøttet mørere så det er enklere å tygge. Har fett (olje) i marinaden for å gjøre kjøttet saftigere. Være tålmodig å la det ligge i minst 30 minutter.

4. Skrell gulroten og kutt opp gulroten i små rundinger, og brokkolien i biter. Ha de i en bolle, ta to spiseskjeer med olivenolje over og en spiseskje med soyasaus.

Gulrot er en super hemmelighet på kjøkkenet. For ikke bare er gulrot godt i seg selv, gulroten gjør andre ting bedre! Så om det er mulig, sleng med en gulrot i alt du lager! Brokkoli har også en superkraft, den hjelper kroppen sin å ta opp jern, samtidig som den smaker godt.

5. Få hjelp av en voksenperson til å sette på en kjele med vann og grønnsakbuljongterningen. Et tips er å veie risen du skal ha i et desilitermål og merk deg hvor mange dl det er. For du skal ha dobbelt så mye vann som du har ris. Når vannet koker, tøm forsiktig risen inn og rør rundt med en tresleiv (eller

en spiseskje), før du setter på et lokk (om du vil, men damp er bra for risen). Det er ulik koketid på ulike typer ris, så sjekk pakken hvor lenge den skal koke.

Vi koker risen i kraft fordi ris i seg selv ikke smaker så mye. Når du har kokt den i kraft så vil hvert eneste riskorn ta til seg smaken av vannet. Dette løses lett med en buljongterning, men det finnes også mange andre måter å gjøre ris fra smaksløst til superdigg.

6. Når det er fem minutter igjen av koketiden til risen, få hjelp av en voksenperson til å sette på en stekepanne med høye kanter (traktørpanne). Vent til pannen er varm før du har olje i pannen. Putt deretter kyllingen og marinaden i stekepannen og stek kyllingen. Når kyllingbitene har blitt brune på alle sidene, tømmer du grønnsakene oppi. Tilsett en ss med smør.

Både smøret og olivenoljen gjør at smaken i retten kommer mer fram. Smøret kremer maten litt gir den mer dybde, mens olivenoljen gir en bedre stekeskorpe.

7. Tøm den ferdige risen opp i stekepannen og sørg for at alt blander seg godt i pannen. Nå er retten ferdig!

Men før vi serveren må vi smake på maten vi har laget. Ta en ren skje og smak på maten, sørg for at du får ris, gulrot, brokkoli og kylling på skjeen når du smaker. Synes du det smaker godt? da kan du servere den!

Siden denne retten har en del soyasaus er det tenkelig at den smaker litt salt, trikset da er å ta bittelitt sukker oppi, men ikke gjør det før du har smak og funnet ut at den er for salt.

8. Nyt Frøya's Bibimbap laget helt av deg selv!

Gahkko:

Gahkko er deilige tradisjonelt samisk halvgrove brød med smak av sirup og anis, som gjerne serveres sammen med bidos på Samefolkets dag den 6. februar.

- ✓ 100 g Flytende smør
- ✓ 2 ss Mørk sirup
- ✓ 2 ts Malt anis
- ✓ 1 liter Melk
- ✓ 1 pk Tørrgjær
- ✓ 1 ts Salt
- ✓ 600 gr Hvetemel
- ✓ 600 gr Sømmalt hvetemel



Slik gjør du

1. Smelt smør og bland inn anis og sirup. Rør godt om, så sirupen løser seg opp.
2. Ha i melk og varm opp til blandingen er fingervarm. Ha så melkeblandingen i en bolle og bland inn salt og det meste av melet. Tilsett mer mel om nødvendig. La deigen heve til dobbel størrelse.
3. Elt deigen sammen og trill den i en pølse og del i ca 40 boller. Form bitene til boller og la dem hvile i ca. 5 minutter.
4. Trykk bollene flate og form dem til runde leiver (ca. $\frac{1}{2}$ cm tykk). La de så etterheve i 1/5 time.
5. Prikk brødene med gaffel og stek dem i ca. 12 minutter på 200 grader. Avkjøl på rist.

Gresskarsuppe:

En god og enkel gresskarsuppe med rene og milde smaker av gresskar, søtpotet og hvitløk. Supert å servere utover høsten, når det blir kaldere ute. I barnehagen dobler vi oppskriften.

Tips: Gresskarkjøttet verken lukter eller smaker spesielt godt i rå tilstand, men la deg ikke skremme av det. Ved varmebehandling som baking eller koking forandrer smaken karakter og blir mild og søtlig.

- ✓ 800 gram Gresskarkjøtt (ferdig rensset for skall og frø)
Vi har brukt butternut-gresskar, da vanlig gresskar kan være vanskelig å oppdrive etter halloween.
- ✓ 2 mellomstore Søtpoteter
- ✓ 1 stk Løk
- ✓ 1 ss revet frisk Ingefær
- ✓ 1 stk Hvitløk (vi bruker kinesisk hvitløk, uten fedd)
- ✓ 1 stk Sitrongress (kan også lages uten)
- ✓ 1 liter Kyllingkraft/buljong eller grønnsaksbuljong
- ✓ $\frac{1}{2}$ - 1 stk Chili
- ✓ 2 dl Kokosmelk
- ✓ Nøytral olje
- ✓ Salt og pepper
- ✓ 1 stk lime



Slik gjør du

1. Skjær gresskarkjøttet i terninger. Skrell og skjær søtpotetene i små biter. Hakk løk, hvitløk og chili (fjern evt frøene hvis du vil ha en mildere smak). Fjern de ytterste harde bladene på sitrongresset og finsnitt resten.
2. Varm litt olje i en kasserolle eller gryte. Fres løken til den begynner å bli myk, uten at den får farge. Tilsett ingefær, chili, hvitløk og sitrongress. Fres videre i et par minutter under omrøring. Ha i gresskar og søtpotet og fres videre i et minutt. Hell over kraft/buljong. Kok opp og la det hele småkoke til grønnsakene er møre, ca. 30 minutter.
3. Kjør suppa glatt og jevn med stavmikser. Tilsett kokosmelk, og smak til med lime og evt salt og pepper.
4. Serveres med frisk koriander og godt brød.

Grove eplemuffins:

Kjempegode og grove muffins med epler som du kan ha til frokost, som turmat, til lunsj eller når du måtte ha lyst på noe godt og mettende. Eplemuffinsene kan gjerne fryses. Gode matmuffins til matpakken.

Oppskriften gir ca. 16 muffins. I barnehagen dobler vi oppskriften til vanlig og får ca. 35 små muffins.

- ✓ 3 egg
- ✓ 1 dl sukker
- ✓ 2 dl sammalt hvete, fin
- ✓ 2 dl hvetemel
- ✓ 2 dl havregryn
- ✓ 3 ts bakepulver
- ✓ 1 ts vaniljesukker
- ✓ 2 ts malt kanel
- ✓ 2 dl valnøttkjerner
- ✓ 3 dl kesam original
- ✓ 2 dl solsikkeolje
- ✓ 2 raspet epler
- ✓ 3 epler skåret i biter



Slik gjør du

1. Sett ovnen på 180°C.
2. Bland eggedosis av egg og sukker.
3. Rør inn olje og kesam og deretter resten av ingrediensene, rør godt.
4. Fyll ca. 16 muffinsformer. Ikke fyll helt opp - de vil heve seg litt, så 2/3 holder.
5. Stek muffinsene i ovnen i 25-30 minutter.
6. Spar gjerne litt hakkede valnøttkjerner og ha på toppen før du steker dem. Smaker best nystekte, men putt gjerne i fryseren til siden.



Grønnsakssuppe:

Hva er vel bedre enn en varmende grønnsakssuppe på litt grå og sure dager.

Denne oppskriften er ca 4. porsjoner, vi øker mengden avhengig av hvor mange vi er til bords.

- ✓ 1 $\frac{1}{2}$ liter Vann
- ✓ 2 ts buljongpulver
- ✓ $\frac{1}{4}$ Hodekål
- ✓ 2 stk Gulrøtter
- ✓ $\frac{1}{2}$ Blomkål
- ✓ $\frac{1}{2}$ Purre
- ✓ $\frac{1}{4}$ Kålrot
- ✓ 2 stk Poteter



Slik gjør du

1. Vask grønnsakene
2. Skrell kålrot, gulrot og potene
3. Kok opp vann og buljongpulver
4. Skjær kålrot, gulrøtter og potetene i små terninger, purren i ringer, blomkålen i små buketter og kålen i strimler.
5. Kok alt i om lag 5 minutter.

Gulrotsuppe med appelsin:

Oppskrift på en varmende og enkel gulrotsuppe med hint av appelsin. Denne kremede suppen lages enkelt med rene råvarer og stavmikser. Oppskriftenrekker til ca. 15 barn og 3 voksne

- ✓ 3 kg Gulrøtter
- ✓ 3 stk Løk
- ✓ 2 stk Purreløk
- ✓ 3 stk Hvitløk
- ✓ 3 stk Stjerneanis
- ✓ 3 stk Chili
- ✓ 3 ss Smør
- ✓ 1,5 liter Vann
- ✓ 3 stk Appelsiner (saft)
- ✓ 1 beger Rømme/Kesam
- ✓ 3 stk Buljongterninger
- ✓ Litt pepper
- ✓ Litt salt
- ✓ Litt timian



Slik gjør du

1. Skrell gulrøtter og løk, og del i biter. Finhakk purre, hvitløk og chili. Ha i en kjele sammen med stjerneanis og smør, og fres det lett i pannen.
2. Tilsett vann og buljongterninger og saften fra appelsinene. La alt koke i ca. 10 minutter.
3. Fjern stjerneanis, før du så kjører alt i blender eller bruker stavmikser.
4. Smak til med timian, salt og pepper, og rør inn rømme/kesam.1. Smelt smør og bland inn anis og sirup. Rør godt om, så sirupen løser seg opp.



Gulrotsuppe med ingefær:

Oppskrift på en varmende og enkel gulrotsuppe med ingefær. Denne kremede suppen lages enkelt med rene råvarer og stavmikser. Oppskriften rekker til ca. 15 barn og 3 voksne

- ✓ 2 kg Gulrøtter
- ✓ 3 stk Løk
- ✓ 3 stk Hvitløk
- ✓ ca. 5 cm Ingefærrot
- ✓ 2 liter Vann
- ✓ 6 stk Grønnsaksbuljong
- ✓ 2 bokser Kokosmelk
- ✓ Litt pepper



Slik gjør du

1. Skjær hvitløk og løk i små biter. Ingefær skjæres i tynne skiver. Fres det så i en kasserolle i olje i noen minutter.
2. Tilsett vann, buljongterninger og gulrotbiter. La alt koke i 10 minutter, til gulrøttene er møre.
3. Kjør så alt i en blender, eller bruk stavmikser.
4. Tilsett deretter kokosmelken og litt pepper, og gi suppen et oppkok.

Havregrøt:

Havregrøt er næringsrik og god mat. Den er rask og lage, samtidig som den er billig. Denne oppskriften sies å gi 8 porsjoner, men her er det snakk om voksen-porsjoner. Rikelig mat til 10 - 12 barn og 2 - 3 voksne.

- ✓ 1 liter lettmelk eller annen variant (vi bruker det vi har, og det er stort sett ekstra lett)
- ✓ 1 liter vann
- ✓ 6 dl havregryn
- ✓ 1 ts salt



Slik gjør du

1. Kok opp vann og melk og dryss i havregryn.
2. La det koke i ca 10 minutter.
Koketid avhenger av havregrynene. Les på pakken.
3. Tilsett salt mot slutten av koketiden.
4. Server havregrøten med f. eks rosiner, frukt eller bær som tilbehør.

Havregrøtlapper:

Har du laget for mye havregrøt? Fortvil ikke, med restene kan du enkelt lage deilige og saftige havregrøtlapper.

Denne oppskriften er for 400 gram havregrøt og gir 10 stk lapper. Har du mer havregrøt øker du bare oppskriften tilsvarende.

- ✓ 3 kg Egg
- ✓ 1 dl Hvetemel
- ✓ $\frac{1}{4}$ ts Salt
- ✓ $\frac{1}{2}$ ts kanel



Slik gjør du

1. Bland kald havregrøt sammen med egg, hvetemel, kanel og salt. Rør godt
2. Stek små lapper i litt smør til de er gyldne.
3. Server med litt syltetøy, bær og gjerne litt kvarg.

Hjemmebakte havrekjeks:

Hjemmelaget kjeks smaker fortreffelig godt med ost og syltetøy
Oppskriften gir ca. 25 store kjeks

- ✓ 250 g Meierismør
- ✓ 250 g Havregryn
- ✓ 250 g Hvetemel
- ✓ 150 g Sukker
- ✓ 1,5 dl Melk
- ✓ 2 ts Hornsalt



Slik gjør du

1. Smelt smøret på middels varme og bland inn melken. I en bolle blander du alle de tørre ingrediensene og tilsett så væsken.
2. La deigen hvile i kjøleskap til den er god og kald, og dermed lett å kjevle. Sett stekeovnen på 190 grader.
3. Kjevle ut deigen til en passe tynn deig. Med et glass eller noe annet rundt på ca 8 cm i diameter, stikker du ut runde kjeks. Prikk kjeksene med gaffel før du steker dem. De skal stekes til de er gylne, ca 10 - 12 minutter.

Avkjøl på rist.

Hjemmelagde lekedeiger:

Barn blir ekstra ivrige når de får jobbe med materialer som ikke har en fast form - noe de kan forme som de selv vil, derfor er modellkitt et genialt materiale. Men visste du at du kan lage din egen lekedeig? Deigene kan lages på minutter ved kjøkkenbenken, med materialer man får kjøpt i matbutikken. Dette gir en lekedeig med ingrediensene som er nedbrytbare, ikke giftige, og vennlige mot miljøet og barnas hud.

Her er tre ulike oppskrifter du kan eksperimentere med. Alle får en forskjellig konsistens som gir ulike sanseinntrykk for barna.

Lekedeig

Denne klassiske, hjemmelagde deigen er en sikker vinner. Den blir fast i formen, og barna kan forme figurer. Den minner om Playdoh når den er ferdig.

Du trenger:

2,5 dl vann

1 ss solsikke-, eller rapsolje

1 dl salt 2,5 dl hvetemel

1 ss sitronsyre (Pulver i en liten pakke - står blant bakervarene)

Evt. konditorfarge eller glitter



Bland alt det tørre. Kok opp vann og ha i olje og eventuelt konditorfarge. Ta vannet av komfyren og bland med det tørre. Rør godt. Nå ser den kanskje både klumpete og rar ut, men jobb litt til med den og sett den i kjøleskapet til avkjøling. Når den er kald, kan den knas til en god deig. Oppbevares i plast til den er brukt opp. Sitronsyren gjør at den vil vare lenge. For de som er glutenallergikere kan man lage deigen med Jyttemel i stedet. Det finner man i allergihyllene i butikken.

Silkedeig

En annen morsom deig er silkedeigen. Den blir litt slappere i konsistensen, men gir en annen sanseopplevelse.

Du trenger:

2 kopper Maizenna

1 kopp parabenfri balsam. Lurt å velge parfymefri også

Evt. konditorfarge eller glitter

Alt blandes til en fast deig. Den blir myk og smidig. Den kan dras og nesten renne, samtidig som den kan formes med en gang den er laget. Man kan rulle baller til snømenn, men også lage slanger og mer abstrakt kunst. Hvis man løfter den i været, siger den ut av hånden i morsomme strimler - en leke- deig med humor! Den blir fastere etter hvert som den står. Man kan velge potetmel i stedet for Maizenna, men da blir deigen tørrere i konsistensen. Hvis man ikke vil bruke balsam, kan matolje være en grei erstatning.

Månemasse

En riktig sanseopplevelse kan man få med en litt løsere blanding av mel og olje. Denne kan man bygge med, rive ned og forme på nytt.

Du trenger:

1 kg hvetemel (evt. Jyttemel til glutenallergikerne)

2-3 dl babyolje (evt. matolje)

Ingrediensene blandes til en porøs masse. Vil man ha den litt fastere, blander man bare i litt mer olje. Lag gjerne dobbel og trippel deig om den skal være til flere barn. Denne blandingen leker man med i stor oppbevaringskasse med lav kant. Sammen med sandkasseleker og former blir det som en tur på stranden. Når leken er over, setter man lokket på til neste gang. Månemassen oppbevares ved at man setter lokk på kassen.



Knekkebrød "Ray":

Oppskriften er til to ark med knekkebrød. Dette er en tysk oppskrift på et hjemmelaget knekkebrød som er enkelt å lage og veldig sunt.

- ✓ 170 gram Solsikkekjerne
- ✓ 100 gram Gresskarkjerne
- ✓ 100 gram Sesamfrø
- ✓ 60 gram Linfrø
- ✓ 160 gram Speltmel
- ✓ 65 gram Rapsolje
- ✓ 1 ts Salt
- ✓ 3 dl varmt vann



Slik gjør du

1. Kna alle ingrediensene godt sammen.
2. Del deigen i to og fordel på hvert sitt stekebrett. Rull deigen flat til den tykkelsen du ønsker på knekkebrødene. Et tips er å ha våte hender når du håndterer deigen slik at den ikke kleber seg.
3. Stek ved 155 grader (Varmluft) i 65 minutter.
4. Etter at knekkebrødene har fått kjølt seg litt ned etter steking, bruker du en pizzaskjærer for å dele opp knekkebrødene til passende størrelse.

Knekkebrød:

Denne oppskriften på sunt og godt hjemmelaget knekkebrød er superenkel å lage. Dette er mat som både barn og voksne liker kjempegodt. Oppskriften er til et langpanne.

- ✓ 2 dl Sammalt grov rug
- ✓ 2 dl Sesamfrø
- ✓ 2 dl Solsikkefrø
- ✓ 1 dl Linfrø
- ✓ 1 ts Salt (vi bruker $\frac{1}{2}$ ts)
- ✓ 6 dl Vann



Slik gjør du

1. Bland sammen ingrediensene, og fordel på smurt (vi bruker bakepapir) langpanne.
2. Stekes på 175 grader i ca 1 time og 15 minutter.
3. Del opp i ruter med et pizzahjul når den er noe avkjølt.

Kremet tomatsuppe:

Dette er en enkelt oppskrift på en kjempegod kremet hjemmelaget tomatsuppe. En populær rett til oss og de fleste spiser flere porsjoner. Denne oppskriften rekker til 10-12 barn og 3 voksne

- ✓ 3 stk store hakket Løk
- ✓ 1 stk hakket Hvitløk
- ✓ 3 ss Olje
- ✓ 1 $\frac{1}{2}$ dl Hvetemel
- ✓ 1 $\frac{1}{2}$ liter Vann
- ✓ 3 Buljongterninger
- ✓ Litt Pepper

- ✓ 6 bokser hakkede Hermetiske tomater
- ✓ 3 ts tørket Basilikum
- ✓ 3 dl Melk



Slik gjør du

1. Varm oljen i en kjele og tilsett hakket løk og hvitløk. La det surre til det blir mykt og blankt, ikke brunt.
2. Løft kjelen til siden og bland hvetemel godt sammen med løken.
3. Tilsett tomater, vann, buljongterninger og kok opp. La suppen koke i 5-10 minutter.
4. Mos suppen med stavmikser til den blir jevn og glatt. Smak til med pepper og tørket basilikum.
5. Tilsett melk og kok opp under omrøring.

Kyllingsnurrer:

Dette er en stor favoritt hos oss, både som lunsj i barnehagen og som turmat. Oppskriften er til ca. 20 stk.

- ✓ 1 pk gjær
- ✓ 3 dl vann
- ✓ 2 ss olje
- ✓ 2 ts salt (vi har redusert saltmengden til 1 ts)
- ✓ 2 egg
- ✓ Ca 1 l hvetemel (vi bruker ca halvt om halvt med hvetemel og sammalt hvete)
- ✓ 1 sammenvispet egg til pensling

Til fyllet trenger du:

- ✓ 1 boks tomatpuré
- ✓ 1 løk
- ✓ 4 ss hermetiske maiskorn
- ✓ Kjøtt av en $\frac{1}{2}$ grillet kylling
- ✓ Ca 2 dl revet hvitost



Slik gjør du

1. Bland mel, gjær og salt.
2. Varm vannet til 37 grader og tilsett olje og egg. Bland sammen.
3. Tilsett mel til passe deig.
4. Sett deigen lunt og la den heve til dobbel størrelse, ca $\frac{1}{2}$ time.
5. Kjevle deigen ut til en firkantet (litt avlang) leiv.
6. Smør tomatpuré utover deigen. Bland evt inn litt vann for å få den litt mer smørevennlig.
7. Dryss finhakket løk og maiskorn over.
8. Skjær kyllingen i passe store biter og fordel kjøttet utover leiven.
9. Dryss over ost til slutt. Rull deigen sammen til en pølse.
10. Skjær tykke skiver av pølsen, ca 3 cm, og legg på et stekebrett.
11. La etterheve i 20 - 30 minutter.
12. Pensle med sammenvispet egg og stek ved 225 grader i 20 - 25 minutter.



Lammekjøttboller i tomatsaus:

Lammekjøttdeig er ideell til å lage små, deilige kjøttboller med masse smak. Kjøttboller av lam er rike på smak.

- ✓ 2 kg Lammekjøttdeig
- ✓ 2 ts Salt
- ✓ 1 ts Pepper
- ✓ 6 ss Griljermel
- ✓ 2 fedd Hvitløk
- ✓ 1 ts Muskatnøtt
- ✓ 1 ts Oregano
- ✓ 4 stk Egg
- ✓ 1 dl Olivenolje
- ✓ 2 stk Løk
- ✓ 2 stk Paprika i strimler
- ✓ 2 bokser Hermetiske tomater
- ✓ 2 ss Tomatpure
- ✓ 2 glass Vann
- ✓ 8 dl Utblandet høsebuljong
- ✓ 2 ts Sukker
- ✓ 4 ss Bladpersille



Slik gjør du

1. Ha kjøttdeig og salt i en bolle og kna det sammen. Dryss over pepper og griljermel, og bland godt inn. Tilsett finhakket hvitløk, muskat og oregano. Bland inn et og et egg.
2. Form massen til små kjøttboller. Varm olje og stek kjøttbollene i en stekepanne til de er gjennomstekte. Legg de på en tallerken når de er ferdigstekt.
3. Fres løk, hvitløk og paprika. Tilsett tomat, tomatpure, vann og buljong. Rør om, la sausen småkoke i 30 minutter. Tilsett kjøttbollene og smak til med salt og pepper. Dryss over persille til slutt.



Langpannepizza:

Morsom å lage, og god å spise. Blir mye mat, restene putter vi i fryseren. Oppskriften sies å være 10-15 porsjoner, men den rekker til mange flere:

Deig: (rekker til 3 langpanner)

- ✓ 1 pk gjær
- ✓ 6 dl lunkent vann
- ✓ 3 ss olje
- ✓ 1 ts salt (vi bruker litt mindre salt, kanskje $\frac{3}{4}$ ts)
- ✓ 3 dl sammalt hvete (vi bruker grov)
- ✓ Ca 12 dl hvetemel
- ✓ 5 dl halvfet revet Hvitost

Bolognes fyll:

- ✓ 800 gr Karbonadedeig, eller kjøttdeig av kylling eller svin
- ✓ 4 ss Olje
- ✓ 300 gram grovt revet Sellerirot
- ✓ 6 stk grovt revet Gulrøtter
- ✓ 2-3 stk finhakket Løk
- ✓ 2 bokser Hakkede tomater
- ✓ 1 ts Oregano eller timian
- ✓ 1 ts Basilikum
- ✓ 1 ts Salt
- ✓ 1 ts Pepper



Slik gjør du

1. Bland sammen gjær, salt og mel.
2. Varm vannet til ca 37 grader og tilsett oljen.
3. Tilsett det tørre og bland sammen. Tilsett evt mer mel, og elt til deigen blir jevn og smidig.
4. La deigen heve.
5. Mens deigen hever, starter vi med bolognesesausen. Skyll, rens og del opp grønnsakene til bolognesen.
6. Varm oljen i en kjele. Tilsett karbonade- eller kjøttdeigen. Gni den med en gaffel slik at den blir findelt. Stek til alt kjøttet har skiftet farge.
7. Tilsett finhakket løk og evt hvitløk, og surr til løken blir myk og blank.
8. Bland inn grønnsakene, hermetiske tomater, krydder og salt og kok opp. La småkoke i 10 - 15 minutter. Dersom sausen blir for tykk, kan du tilsette litt vann.
9. Kjevle eller trykk den ferdig hevede deigen ut i en (3) smurte langpanner
10. Fordel fyllet jevnt utover. Dryss over revet ost og
11. Stek pizzaen til osten er gyllen på 225 grader midt i ovnen i ca 25 minutter.



Matmuffins:

Matmuffins kan spises til salater og supper, er gode som rett alene, og ypperlig som turmat. Vi har også servert matmuffins på foreldremøte i barnehagen. Denne oppskriften gir ca 12 muffins. I barnehagen ganger vi oppskriften med 3.

- ✓ 75 gram Smør/margarin
- ✓ 7 dl Hvetemel (vi bruker halvt om halvt med hvetemel og sammalt hvete)
- ✓ 1 ts Salt
- ✓ 2 ss Bakepulver
- ✓ 3 dl Vann
- ✓ 4 Egg
- ✓ 150 gram Revet gulost
- ✓ 1 boks «Picnic-kalkun»



Slik gjør du

1. Smelt smøret og la det avkjøle litt.
2. Bland hvetemel, havregryn, salt og bakepulver i en arbeidsbolle.
3. Hell vann i smøret slik at væsken blir lunken.
4. Visp eggene lett sammen med en gaffel.
5. Ha egg og væsken i det tørre.
6. Del skinken i små terninger og ha den i røren.
7. Fordel røren i muffinsformer (vi bruker store)
8. Stek ved 225 grader i ca 15-20 minutter på midterste rille. Avkjøles på rist.

Kalkunskinka kan også byttes ut med grillet kylling delt i små biter. Det har vi gjort.

Pastasalat med grønnsaker og kylling:

Dette er en meget populær rett hos oss, både salaten, og ikke minst dressingen. Oppskriften er til 10 barn.

- ✓ 500 gram Fullkornspasta (skruer eller annen type)
- ✓ 2 ss Olje
- ✓ Kjøtt fra 1 Grillet kylling i terninger
- ✓ 1 boks Maiskorn
- ✓ 200 gram Frosne erter
- ✓ 300 gram Cherrytomater delt i to
- ✓ 2 Røde paprika i terninger
- ✓ 1 Gul paprika i terninger
- ✓ 2 Slangeagurk i terninger
- ✓ 3 dl Yoghurt naturell
- ✓ 1 dl Søt sennep



Tips: Det er mulig å legge alle ingrediensene i hver sin skål, slik at hvert barn kan lage sin egen salat. Men vår erfaring tilsier at barn lettere smaker på mat de tror de ikke liker når det allerede er i matretten, så vi blander sammen.

Slik gjør du:

1. Kok pastaen etter anvisning på pakken. Skyll med rikelig kaldt vann. Bland inn olje slik at pastaen ikke kleber seg sammen.
2. Del kyllingkjøttet i terninger.
3. Hell vekk kraften fra maiskornene.
4. Hell kokende vann over de frosne ertene og la det stå et par minutter før vannet helles fra igjen.
5. Skjær paprika og agurk i små terninger.
6. Bland alle ingrediensene sammen i en bolle
7. Bland yoghurt med søt sennep og smak til

Pitabrød med salat og kylling

Vår erfaring tilsier at det er best å la ungene velge fyll i pitabrødet selv. I andre retter, som f. eks. salater blander vi ferdig på forhånd, så kan barna smake litt på det de «ikke liker», og evt plukke ut eller la bli igjen på tallerkenen. Etter hvert spiser de mer og mer av det de «ikke liker». Men i pitabrødet ligger alt gjemt, da er det best at barna vet hva det skjuler. Denne oppskriften er til 10 barn.

Du trenger:

- ✓ 10 pitabrød (vi har kjøpt, men man kan også bake)
- ✓ 1 Grillet kylling, delt i små biter. Kan også bruke kyllingfilet (300 - 400 gr), som stekes og deles i små biter.
- 3 stk Vårløk, eller annen løk
- 1 boks Maiskorn
- Isbergsalat, eller annen salat, finstrimlet
- 1 - 2 stk rød Paprika i små biter
- 1 stk Agurk
- 1 beger med Cherrytomater, delt i to
- 1 boks Lettrømme
- Litt salt og pepper
- Friske eller tørkede urter, f.eks. basilikum, oregano eller timian. Vi bruker helst friske urter, når vi får tak i.



Slik gjør du

1. Stek pitabrødene etter anvisning på pakken, eller bak selv.
2. Kutt salat, løk, paprika, agurk og tomat, og del opp kyllingen.
3. Bland sammen, eller legg i separate skåler slik at barna kan blande selv. Smak til rømmen med salt, pepper og urter.

Potet - og purreløksuppe:

Suppe med potet- og purreløk er billig og god mat, og enkel å lage.

- ✓ 2 kg Poteter
- ✓ 4 stk Purreløk
- ✓ 10 skiver Sellerirot
- ✓ 5 ss Smør
- ✓ 2 liter Grønnsaksbuljong
- ✓ 5 dl Matfløte
- ✓ Salt
- ✓ Pepper



Slik gjør du

1. Skrell og skjær poteter, purre og selleriroten i biter. Fres dem i smør og hell på buljong og kok til grønnsakene er møre, ca. 20 minutter.
2. Sil fra kraften og hell den tilbake i kjelen.
3. Mos grønnsakene med stavmikser og bland i kraften sammen med fløten. Kok opp og smak til med salt og pepper.
4. Finsnitt litt purreløk og bruk som garnityr på suppen.

Potet på pinne:

Poteter på pinne eller spiralpoteter er en ny vri på potetserveringen. Enkle å tilberede og en garantert suksess, spesielt blant de yngste.

Kryddermiks:

- ✓ ca 3 ts Salt
- ✓ ca 3 ts Paprikapulver
- ✓ ca 3 ts Timian
- ✓ ca 3 ts Hvitløkspulver
- ✓ 6 ss Nøytral olje



Potet etter hvor mange poteter man vil ha til hver person

Slik gjør du

1. Skyll potetene og behold skallet på.
2. Bland sammen salt, paprikakrydder, timian og hvitløkspulver i en liten skål.
3. Stikk en grillpinne gjennom poteten på langs, og bruk en skarp kniv til å skjære rundt poteten i en spiral. Ikke skjær helt gjennom, poteten må henge sammen.
4. Dra spiren fra hverandre og lag et mellomrom mellom skivene. Pensle så på olje og dryss over krydderblandingen. Stek spydene i ovnen på 200 grader i ca. 25 minutter.

Potetsuppe:

Lag en deilig suppe med potet! Potetsuppe er både smakfull og mettende, og kan toppes med nesten hva som helst.

- ✓ 16 stk Poteter
- ✓ 2,3 liter Vann
- ✓ 1 liter Melk
- ✓ 13 ss Smør
- ✓ 3 ts Salt
- ✓ 3 ts Pepper
- ✓ 3 ss Olivenolje
- ✓ 3 stk Purreløk
- ✓ Brødsiver som tilbehør



Slik gjør du

1. Rens poteter og purreløk, del dem i biter og ha dem i en kasserolle. Hell over vannet og kok til grønnsakene er møre.
2. Ha i melk og smør, og bruk stavmikser til suppen er jevn og glatt.
3. Smak til med salt og pepper, topp suppen med olivenolje, strimlet purreløk og brødkrutonger.

Rødbetepannekaker:

Disse rosa mini-pannekakene med rødbeter passer perfekt å servere til helgefrokost eller til bursdager. Rødbetepannekakene kommer alle til å like

Rødbetene bakes dagen i forveien. Oppskriften er til 12 porsjoner.

- ✓ 6 stk Rødbete, bakt og most til puré
- ✓ 3 stk Egg
- ✓ 7.5 dl Hvetemel
- ✓ 3 ss Bakepulver
- ✓ 9 ss Brunt sukker
- ✓ 1.5 ts Salt
- ✓ 3 ts Vaniljesukker
- ✓ 6 dl Fin sammalt hvete
- ✓ 9 ss Smeltet smør
- ✓ 3 dl Gresk yoghurt
- ✓ 9 dl Melk



Slik gjør du

1. Bland alle ingrediensene til røren.
2. Varm opp en stekepanne på middels varme.
3. Bruk en spiseskje med røre til hver lapp. Stekes i et par minutter på hver side. Om du ønsker at pannekakene skal bli så rosa som mulig, så stek dem på litt lavere varme.
3. Serveres sammen med honning og grovrevet rødbete.

Tips 1: Rødbeter baker du med skallet på i grovsalt ved 175 grader i 30 minutter. Slik beholdes mest mulig av den naturlige sødmen. Men du kan selvsagt også koke dem. Men ikke skrell dem først.

Tips 2: Disse rosa mini-pannekakene passer perfekt å servere til helgefrokost eller i bursdag.

Tips 3: For å unngå røde fingre, kan du bruke engangshansker.

Scones:

Scones (Bakepulverrundstykker): I Storbritannia og Irland finn du scones i mange variasjonar, også søte varianter. Dei blir ofte serverte saman med te.

Dette er ein type rundstykke det er raskt å lage fordi det blir brukt bakepulver i deigen i staden for gjær, og dei treng difor ikkje heve før du steikjer dei.

Helle prosessen er unnagjord på under ein halv time. Dei får ein litt annan konsistens enn rundstykke bakte med gjær. Set til du eit par feed pressa kvitlauk og eit par teskeier tørka urter, får du ein ny og spennande variant som smaker godt til supper og gryteretter. Scones smaker best heilt nybakte.

Oppskriften gir ca. 8 scones, i barnehagen ganger vi denne oppskriften med 5.

- ✓ 1 $\frac{1}{2}$ dl Samalen kveite
- ✓ 2 $\frac{1}{2}$ dl Kveitemjøl
- ✓ 2 ms Sukker
- ✓ 1 ms bakepulver
- ✓ 4 ms solsikkekjernar
(Kan Sløyfas)
- ✓ 2 dl Skumma Kulturmjøl,
lettmjøl eller vatn
- ✓ 2 ms flytande margarin
eller olje



Slik gjør du

1. Bland samen mjøl, sukker, bakepulver og eventuelt solsikkekjerner i ein bakebolle.
2. Set til mjølk/vatn og margarin/olje og bland samen til ein jamn deig. Deigen skal ikkje arbeidast så mykje at han blir seig.
3. Ta deigen ut av bollen og del han i to. Form to runde leivar, ca 2 cm tjukke, rett på ei bakeplate med bakepapir.
4. Dypp ein kniv i mjøl og lag eit djupt kryss i kvar leiv slik at det er enkelt å bryte dei frå kvarandre når dei er ferdig steikte.
5. Steik dei midt i omnen på 250 grader i 8-10 minutt (til dei er gylne). Avkjøl på rist og bryt dei frå kvarandre.



Verdens beste solsikkeboller:

En enkel oppskrift på et godt og sunt brød med solsikkefrø

- ✓ 50 gram Gjær
- ✓ 3 dl Vann
- ✓ 1 dl Appelsinjuice
- ✓ $\frac{1}{2}$ dl Matolje
- ✓ 2 ts Salt
- ✓ 2 Epler
- ✓ 550 g (9 dl) hvetemel
- ✓ 100 gram (2 dl) Solsikkefrø
- ✓ 200 gram (3 1/2 dl) Grov sammalt hvete



Slik gjør du

1. Smuldre gjæren og løs den opp i lunkent vann. Tilsett appelsinjuice, olje, salt, revne epler og solsikkefrø. Fortsett med sammalt hvete og halvparten av hvetemelet.
2. Arbeid deigen kraftig og elt den videre med så mye hvetemel at den slipper bakebordet. La den heve lunt og tildekket i ca. 1 time. Slå ned deigen og form den til et stort, flott brød. Legg det direkte på en plate kledd med bakepapir og etterhev ca. 30 min.
3. Stekes ved 200 grader i ca. 40 minutter på nederste rille.
4. Lag skrå snitt i brødet med et barberblad eller skarp kniv. Pensle det med melk eller sammenvispet egg og dryss solsikkefrø på toppen.

Stekt laks med egg og jarlsbergost:

Det er fritt fram å gjøre denne oppskriften med andre faste fisketyper som ørret, kveite, sei og steinbit. Løse fisketyper som torsk og hyse er også utmerket, men du må være forsiktig når du snur fisken slik at den ikke går i stykker. Jarlsbergosten kan også erstattes av lignende ostetyper, men husk at den må ha kraftig smak. Prøv gjerne med parmesan istedenfor Jarlsberg.

Vi har stort sett laget med laks, men har også prøvd med torsk.

Dette er en fiskerett som ungene er glad i. Kommer vel på andre plass, rett etter fiskesuppa. Oppskriften er til 10 barn.

- ✓ 1,2 kg Renskåret laksefilet
- ✓ 2 ss Smør
- ✓ 6 Egg
- ✓ 20 gr Revet Jarlsbergost (revet på det fineste rivjernet)
- ✓ 1 ts Salt
- ✓ 1 kg Ris
- ✓ Sweet chillisaus
- ✓ Rømme



Slik gjør du

1. Fisken skjæres i 10 like deler, eller til det antall personer som skal spise.
2. Egg, ost og salt piskes godt sammen og laksen vendes forsiktig inn. La det trekke i 5 minutter.
3. Kok risen
4. Bruk en stor stekepanne på middels varme og tilsett smør. Straks det begynner å bli gyllenbrunt, løftes fiskebitene opp av egget og legges i pannen. Prøv å få med mest mulig av egg-blandingen, det som er igjen helles over fisken.
5. Det er viktig at du ikke rører fisken med det samme, la den steke ca 2 minutter før du forsiktig snur stykkene og steker ca 2 minutter til. Fisken er nå klar til servering.

Tips: Sweet chillisaus er nydelig tilbehør, og litt rømme. En frisk råkostsalat eller kokt blomkål kan også være godt som tilbehør.



Sunne bananpannekaker:

Sunne bananpannekaker passer perfekt til frokost. Jo modnere bananene du bruker er jo søtere er de, og desto bedre blir pannekakene.

Røren til bananpannekakene lager du enkelt med en stavmikser eller blender.

Oppskriften er til 15 porsjoner og gir ca 125 bananpannekaker.

- ✓ 15 stk banan, modne
- ✓ 1.5 l havregryn, lettkokte
- ✓ 7.5 dl melk
- ✓ 7.5 ts bakepulver
- ✓ 15 stk egg
- ✓ 7.5 ts vaniljesukker



Slik gjør du

1. Ha alle ingrediensene i en bolle og bruk en stavmikser til å mose sammen alt. Hvis du har en blender, kan du bruke den.
2. Stek små pannekaker i en stekepanne på medium varme. Du kan steke tre pannekaker om gangen i en vanlig stekepanne.

Sunne pannekaker:

Pannekaker er ofte barnas favoritt. Med grovere mel blir de både sunne og gode.

Oppskriften sies å gi 10 - 12 pannekaker, men det kommer an på størrelsen på pannekakene. Vi bruker et pannekakejern som steker 6 små pannekaker i gangen. Vi dobler røren, og da får vi ca 48 små pannekaker.

- ✓ 2 dl Sammalt hvete
(vi bruker grov)
- ✓ 3 dl Hvetemel
- ✓ $\frac{1}{2}$ ts Salt
- ✓ 7 dl Lettmelk
- ✓ 4 Egg
- ✓ 2 ss Flytende smør eller margarin til steking



Slik gjør du:

1. Ha mel og salt i en bolle.
2. Spe med melken og visp til røren er glatt.
3. Visp inn eggene og la røren svulle i minst 15 minutter før du steker pannekakene.

Kjempegodt.

Superenkel blåbærpai:

En kjempegod og sunn blåbærpai når vi skal kose oss i barnehagen. Denne har vi også servert på foreldremøter i barnehagen.

- ✓ Ca 1 liter Blåbær. Annen bær eller frukt kan også brukes. F. eks. 4 epler eller tilsvarende mengde annen frukt.
- ✓ 3 dl Havregryn
- ✓ 2 dl Hvetemel
- ✓ 1 dl Sukker (vi reduserer suktermengden og bruker ca $\frac{1}{2}$ dl)
- ✓ 100 gram Smør
- ✓ 1 Egg pisket sammen med gaffel
- ✓ 1 ts Bakepulver
- ✓ Litt Kanel



Slik gjør du

1. Smør en ildfast form (ikke kakeform).
2. Ha bær eller opphakkede epler eller annen frukt i bunnen. Bjørnebær og epler med et dryss kanel over smaker godt.
3. Smelt smøret.
4. Bruk en gaffel eller en rørespade og bland det tørre. Tilsett smeltet smør og egg når smøret er noe avkjølt.
5. Fordel deigen over bær eller frukt.
6. Stek paien på 180 grader i ca 30 - 40 minutter.

Søtpotetsuppe:

En enkelt oppskrift på en nydelig søtpotetsuppe. I barnehagen dobler vi oppskriften.

- ✓ 3 Søtpoteter (vi har brukt vanlig potet, fra egen grønnsakshage)
- ✓ 2 Kegaløk
- ✓ 1 Stjerneanis
- ✓ 1 Hvitløk
- ✓ 1 ts Kummin
- ✓ 0,5 ts Tørket chili
- ✓ 0,5 l Grønnsakskraft / vann til det dekker potetene.
- ✓ Nøytral olje
- ✓ 2 dl Fløte
- ✓ Sitron/appelsinsaft
- ✓ Salt og pepper



Slik gjør du:

1. Skrell og skjær søtpotet i biter og la surre i nøytral olje i en gryte sammen med grovhakket løk, hele fedd hvitløk, knust stjerneanis og resten av krydderet.
2. Tilsett kraften og la putre til søtpoteten er mør. Da tilsettes fløten.
3. Kjør suppa med stavmikser. Smak evt til med salt og pepper og noen dråper saft fra sitron og/eller appelsin.
4. Fordel i porsjonsskåler. Plasser evt en liten skje rømme på toppen, og evt vårløk, persille og/eller koriander.
5. En spiss på suppa. Dette er en vegetarisk oppskrift og fungerer fint akkurat som den er. Men om det ikke er noe poeng i seg selv at den skal være vegetarisk, vil det gi en ekstra «egde» på suppa med sprøstekt bacon eller chorizo på toppen. Du kan også erstatte grønnsakskraften med kyllingkraft.

Vafler med havregryn:

Havregryn gir vaflene god smak og konsistens. Dessuten inneholder de mye av det sunne umettete fett. Bruk gjerne også olje eller flytende margarin, evt smeltet plantemargarin. God mat når vi skal kose oss litt ekstra. Vi har også servert disse gode vaflene på foreldremøter.

- ✓ 3 dl havregryn
- ✓ 2 dl hvetemel
- ✓ 4 - 5 ss sukker
- ✓ 2 ts bakepulver
- ✓ $\frac{1}{2}$ ts salt
- ✓ 2 ts kardemomme
- ✓ 1 ts vaniljesukker
- ✓ 6 dl melk, søt/syrnet (vi bruker lettmelk eller ekstra lett)
- ✓ 2 egg
- ✓ 4 - 5 ss flytende margarin eller olje



Slik gjør du

1. Bland sammen havregryn, hvetemel, sukker, bakepulver, salt, kardemomme og vaniljesukker.
2. Rør inn melken og rør til det blir en klumpfri røre.
3. Blend inn sammenvispet egg og margarin eller olje.
4. La røren stå og svulle i minst 15 minutter før du steker vaflene.

Verdens beste solsikkeboller:

I barnehagen ganger vi denne oppskriften med 3.

- ✓ 300 gram Hvetemel
- ✓ 300 gram Sammalt hvete
- ✓ 5 dl Melk
- ✓ $\frac{1}{2}$ ts Salt
- ✓ 50 gram Gjær
- ✓ 2 ss Smeltet margarin
- ✓ 100 gram Solsikkefrø



Slik gjør du

1. Smelt margarin, bland med melken og løs opp gjæren i veske (ca. 37 grader)
2. Vei opp melet og bland i saltet.
3. Ha det tørre og det våte sammen og kna godt.
4. Hev til dobbel størrelse, bak så ut bollene og etterhev i noen minutter
5. Stek i ovnen på 125 grader i 20 minutter

Kan pyntes med gul melisglasur.