Innhold

Oppskrifter til ungdomsskoler 3
Forslag til ukesmeny 4
Definisjoner måleenheter 5
Oppskrifter – ulike nivå tilpasset fasiliteter 7
1. Enkle oppskrifter som trenger lite avansert kjøkkenutstyr 7
Grønnsaksbeger med dipp 7
Tzatziki – gresk dipp 8
Gul smoothie – har bilde 9
Smart smoothie – har bilde 9
Mangomilkshake (Mangolassie) 10
Blings med frodig fyll 11
Hummus 12
Lefseruller 13
Fruktsalat med vaniljekesam 14
Toast med ost og skinke 15
Salatbar 16
Grønne vafler 18
Havregrøt med og uten komfyr 19
Supervafler 20
2. Oppskrifter som krever litt utstyr og et kjøkkenrom 21
Ovnsstekte grønnsaker 21
Ovnsbakte potetbåter 22
Rotmos 23
Grønn potetstappe 24
Ratatouille 25
Pestosnurrer 26
Pizzasnurrer 27
Grove horn med ost og skinke 28
Spansk tortilla/bondeomelett 30
Spicy grønnsakslasagne 31
Hjemmelaget tomatsuppe 32
Fiskesuppe med tomat 33
Tacosuppe fra Skogmo vgs 35
Bakt potet med kylling 36

Søtpotetsuppe 37
Svinekjøtt i pitabrød 38
Pitapizza 39
Enkel tomatsaus 41
Pastasalat 42
Wok/gryte med kylling eller svin 43
Fiskeburger (10 og 30 porsjoner) 44
Wraps med crispy laks (30 og 10 porsjoner) 45
Restewraps 46
Asiatisk torskeform (30 og 10 porsjoner) 47
Laksewrap med mango, lime og sweet chilisaus 48
Kyllingwrap med pesto 49
Oppskrifter som krever storkjøkkenutstyr 50
Mexikansk fiskegrateng 50
Thailandsk kyllingsuppe 51
Kikertsalat med bladspinat 52
Gulrot- og squashbiff 53
Pastagrateng med Ratatoullie 54
Rød linsesuppe med grønsaker 55
Blank side for egne notater 56

Oppskrifter til ungdomsskoler

Her har vi samlet et knippe oppskrifter som egner seg å lage på ungdomsskoler. Oppskriftene er utviklet av opplysningskontorene i landbruket, og Sjømatrådet (Fiskesprell), i tillegg til noen populære oppskrifter fra skolekantiner i Telemark og Sverige. Oppskriftene varierer fra de helt enkle som alle kan lage, uavhengig av kjøkkenfasiliteter, til store oppskrifter som egner seg for kantiner med storkjøkkenutstyr. Flere av oppskriftene er testet i skolekantiner av Kost- og ernæringsforbundet, og alle oppskriftene er godkjent av Helsedirektoratet.

Vi håper du vil finne noe som elevene på din skole vil like, og ønsker dere vel bekomme!

Forslag til ukesmeny

Her er forslag til tre ulike ukesmenyer. Disse gir ideer til hvordan tilbudet kan bygges opp, avhengig av kjøkken- og salgsfasiliteter og bemanning. Dette er eksempler for å vise variasjon i løpet av en uke. Det er også lurt å variere tilbudet fra uke til uke over tid. Oppskriftene finner du her i heftet.

Som Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen angir, bør frukt/grønt og melk inngå som basistilbud uansett.

1.

Forslag til ukesmeny, matbod uten tilgang til kjøkken				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Tilbud av frukt/grønt og melk	Oppkuttede grønnsaker med tzatziki Melk	Tilbud av frukt/grønt og melk	Lefseruller Tilbud av frukt/grønt og melk	Tilbud av frukt/grønt og melk

2.

Forslag til ukesmeny, kantiner med enkelt kjøkkenrom				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Tilbud av frukt/grønt og melk Grovt brød og pålegg	Tilbud av frukt/grønt og melk Pitapizza	Tilbud av frukt/grønt og melk Grovt brød og pålegg	Tilbud av frukt/grønt og melk Grovt brød og pålegg	Tilbud av frukt/grønt og melk Pastasalat

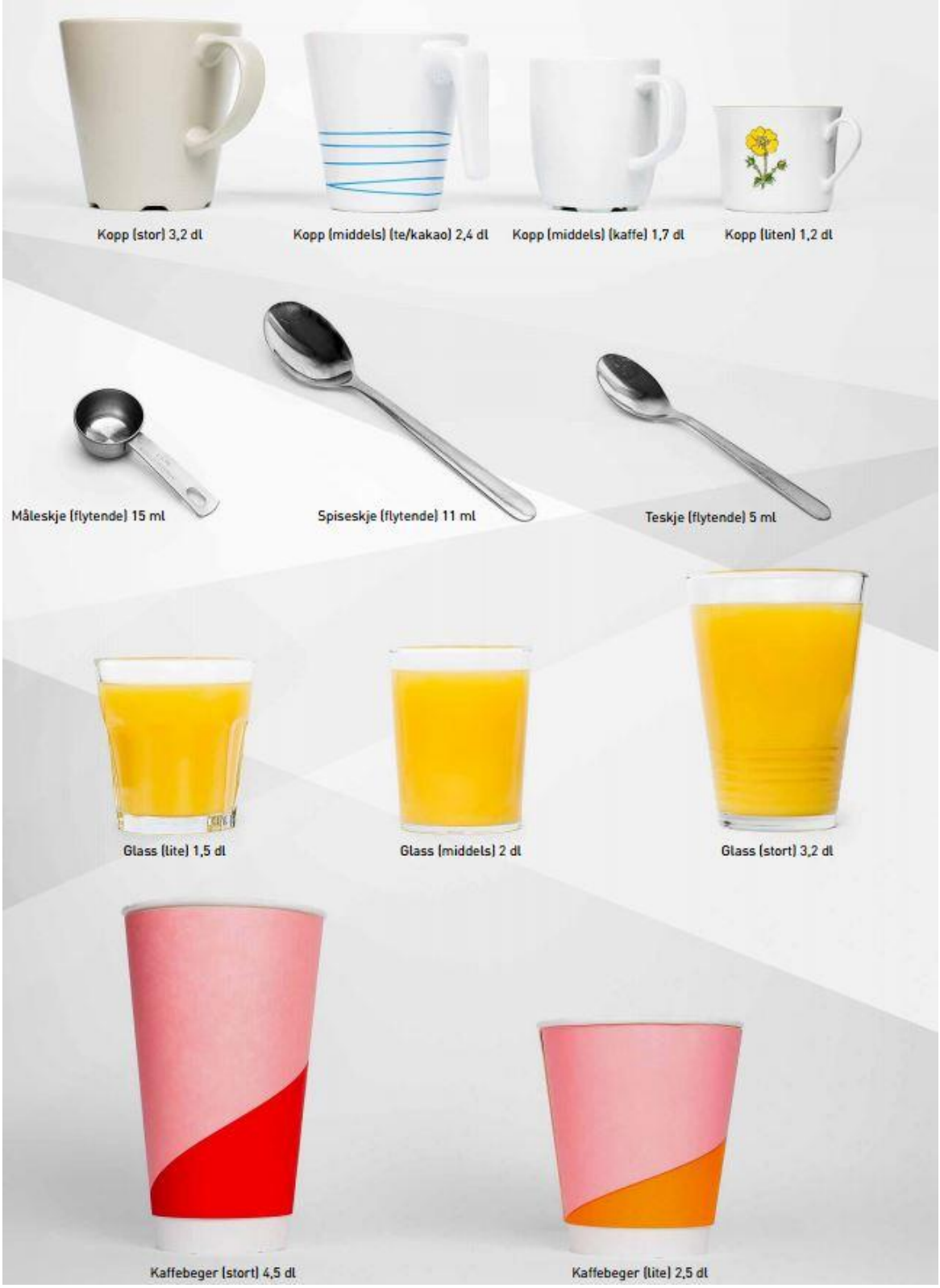
3.

Forslag til ukesmeny, kantiner med storkjøkkenutstyr				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Tilbud av frukt/grønt og melk Spicy grønnsakslasagne	Tilbud av frukt/grønt og melk Thailansk kyllingsuppe	Tilbud av frukt/grønt og melk Grove horn med ost og skinke	Tilbud av frukt/grønt og melk Mexikansk fiskegrateng	Tilbud av frukt/grønt og melk Pastasalat med reker

Definisjoner måleenheter

Mål	Mengde
Glass (lite)	1,5 dl
Glass (middels)	2 dl
Glass (stort)	3,2 dl
Kopp (liten)	1,2 dl
Kopp (middels) (kaffe)	1,7 dl
Kopp (middels) (te/kakao)	2,4 dl
Kopp (stor)	3,2 dl
Kaffebeger (lite)	2,5 dl
Måleskje (ms) (flytende)	15 ml
Måleskje (ms) (ikke-flytende)	Strøken skje
Spiseskje (ss) (flytende)	11 ml
Spiseskje (ss) (ikke-flytende)	Toppet skje*
Teskje (ts) (flytende)	5 ml
Teskje (ts) (ikke-flytende)	Toppet skje*
1 dl vann	veier 100 g.
1 kryddermål (krm)	1 ml (1/5 teskje) dvs 1 teskje = 5 krm

*(Skje med topp som er like høy som skjeen er dyp)



Fra Helsedirektoratets brosjyre «Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer».

1. Enkle oppskrifter som trenger lite avansert kjøkkenutstyr

Frukt-/grønnsaksbegre
Fyll opp glass eller plastbegere/-glass med ulike sorter frukt, bær eller grønnsaker. Velg sortene som er rimeligst til enhver tid.

Et beger kan for eksempel fylles med: ¼ eple (ta på litt sitron) + ¼ appelsin + ¼ banan + 1 plomme og/eller: 1 melonskive, 1 jordbær, en gulrotstav, en kålrotkubbe, 2-3 druer.
Innkjøpsprisen til et beger vil være 6-7 kroner avhengig av sesong og varekombinasjoner.

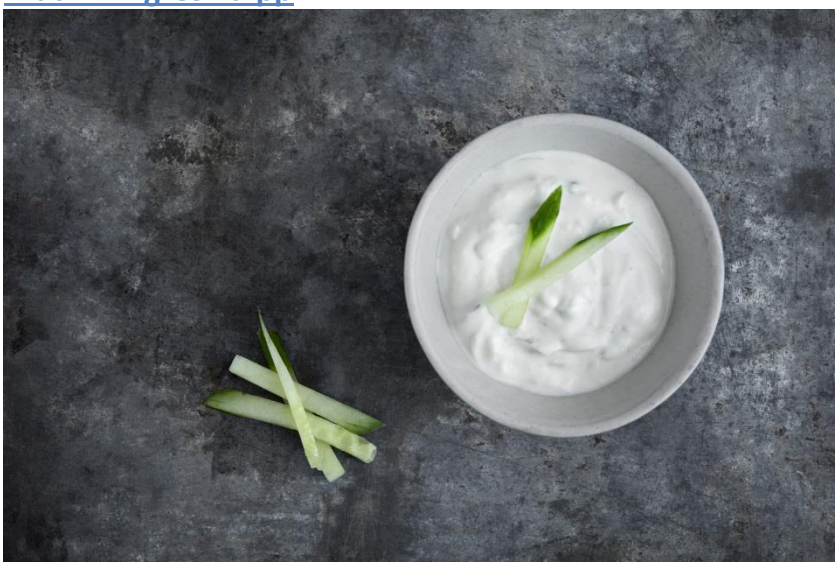
Grønnsaksbeger med dipp

©Foto: frukt.no

Variert utvalg grønnsaker. Forslag: gulrot, agurk, stangselleri, blomkål, paprika, kålrot, reddik
Kutt de store grønnsakene i staver eller munnfuller.

Tips:
Bruk grillspyd i stedet for plastbeger – spar miljøet for unødvendig søppel og elevene får frukt- eller grønnsaksspyd som er enkelt å ta med seg.

Tzatziki – gresk dipp



©Foto: Maja Ljungberg

Antall porsjoner: 10, 30

Tid å lage: 30 min

Utstyr: Bolle, Rivjern, hvitløkpresse/kniv

Dette trenger du:

10 porsjoner	**30 porsjoner**
7,5 dl (2 ½ beger) gresk yoghurt eller kesam mager	22,5 dl (7 ½ beger) gresk yoghurt eller kesam mager
3 slangeagurker, grovt revet	9 slangeagurker, grovt revet
3 båter hvitløk, finhakket/presset	9 båter hvitløk, finhakket/presset
½ teskje salt	1 ½ teskje salt
1 teskje pepper	3 teskje pepper

Slik gjør du:

1. Riv agurken grovt med et rivjern.
2. Ha den revne agurken i et kaffefilter eller en sil, dryss over litt salt, og la det trekke i ca. 10 minutter. Press ut vannet.
3. Finhakk/press hvitløk og bland med yoghurt og agurk. Smak til med salt og pepper.

Tips: Tzatzikien blir best om den får stå litt i kjøleskap før servering.

Allergener: Melk/laktose

Hvis aktuelt med laktosefri/-redusert versjon: Erstatt gresk yoghurt med laktosefri yoghurt

Fra melk.no

©Foto: frukt.no

Gul smoothie – har bilde

Antall porsjoner: 8

Tid å lage: 5 minutter

Utstyr: Blender

Dette trenger du:

- 2 stk gul paprika
- 12 skiver frisk ananas
- 4 stk fryst banan i skiver
- 8 dl appelsinjuice

Slik gjør du:

1. Rens paprikaen og del i biter.
2. Skjær skiver av ananas, skrell dem og skjær bort den harde "kjernen". Del i biter.
3. Ha appelsinjuice i blenderen først. Tilsett deretter de andre ingrediensene og kjør smoothien til den er jevn og fin.

Allergener: ingen som må oppgis

Fra frukt.no

Smart smoothie – har bilde

Antall porsjoner: 8

Tid å lage: 5 minutter

Utstyr: Blender

Dette trenger du:

- 24 dl appelsinjuice
- 4 stk brokkoli
- 1600 g skogsbærblanding
- 48 stk isbiter

Slik gjør du:

1. Ha appelsinjuice i en blender.
2. Brekk opp brokkoli og ha den i blenderen sammen med bær og isbiter.
3. Kjør alt sammen til en jevn smoothie.

Allergener: ingen som må oppgis

Fra frukt.no

Mangomilkshake (Mangolassie)

©Foto: melk.no

Antall porsjoner: 4 (ca 1 L) Glassene rommer ca. 3 dl, hvert glass er fylt med 2,5 dl milkshake. Smaken er frisk og god. Oppskriften ga totalt 1 L drikke.
Tid å lage: 5 minutter
Utstyr: Blender (evt. stavmikser om du skal lage en liten porsjon)

Dette trenger du:

- 2 modne mango (Bruk av «ikke helt moden» mango ga en følelse av å drikke en drikk med «fruktkjøtt») Mango kan erstattes med annen frukt eller bær, for eksempel melon, jordbær eller banan)
- 2,5 dl appelsinjuice
- 2,5 dl yoghurt naturell eller kefir/kulturmelk

Slik gjør du:

1. Skrell mangoene og skjær dem i biter.
2. Ha mangoen over i blenderen og tilsett de andre ingrediensene. Kjør til du har fått en jevn drikk.
3. Serveres kald eller i et glass med isbiter.

Tips: Denne drikken er frisk og litt syrlig. Er det behov for litt sødme, kan du smake til med litt honning eller sukker.

Allergener: Melk/laktose

Hvis aktuelt med laktosefri/-redusert versjon: Erstatt yoghurt naturell med laktosefri yoghurt naturell.

Fra melk.no

Blings med frodig fyll

Under følger forslag til fyll som er godt og sunt på brødmaten – bruk fantasien! Start med å legge det grønne, deretter pålegg og evt. frukt.

©Foto: Helsedirektoratet

Økonomitips: Det er lønnsomt og servere tykke, grove brødskiver, «dobbel» grov brødmat som bagetter og sandwich, samt grove wraps. Dette er også mat som er enkel å selge og enkel å ta med seg.

Grønt: salatblader, tomatskiver, avocado, slangeagurk, paprika, alfaspirer, hummus.

Pålegg: makrell i tomat, kokt skinke, kalkun/kylling, hummus (se oppskrift under), halvfete hvite og brune oster, sardin i tomatsaus, kokt/røkt laks, ørret, makrell, tunfisk, fiskeburger/-kake, crabsticks, kaviar, kalverull, mager leverpostei, roastbiff, servelat, smøreoster, cottage cheese, syltetøy med lite tilsatt sukker. Ikke alle ønsker margarin på maten. Der margarin brukes, velg de myke variantene, og smør på et tynt lag (maks 5 g pr. brødskive). Under smørbart pålegg som leverpostei trengs ikke margarin.

Frukt: ananas, melon, druer

Skjær alt tilbehør i tynne strimler. Dette vil smake bedre, se mer ut og mer fristende ut.

©Foto: Helsedirektoratet

Hummus

©Foto: frukt.no

Hummus er en libanesisk rett laget av kikerter. Den smaker godt sammen med fisk, kylling eller hardkokt egg, men er også god på brødskiven med pålegg eller i grovt pitabrød/wraps med salat eller grønnsaker. Hummus er et veldig godt vegetaralternativ. Sammen med avokado og litt annet grønt, gir dette en god, mettende og helt vegetarisk blings.

Antall porsjoner: 20
Tid å lage: 5 minutter
Utstyr: Stavmikser
Dette trenger du:

- 750 g kikerter fra boks, avrent (størrelsen på boks varierer, og de finnes både i papp og metall)
- Saften fra ½ sitron
- 5 hvitløksfedd, grovt hakket eller presset
- 4 ss extra virgin olivenolje
- 3-4 ss tahini (sesamfrøpasta)
- ca 1,5 ts malt spiskummen (krydder)
- ½ ts pepper
- ½ ts salt
- Litt vann til å justere konsistensen

Slik gjør du:

1. Hell vannet av kikertene og skyll dem
2. Mos alle ingredienser med stavmikser (evt. kjør i kjøkkenmaskin)
3. Tilsett vann om den er for tykk. Konsistensen bør være smørbar.
4. Oppbevar hummusen i lukket boks.

Tips: får du ikke tak i tahini på butikken eller i en innvandrerbutikk kan du lage det selv:
mal sesamfrø og olivenolje til en grøt med stavmikser. Begynn med to spiseskjeer olje per dl sesamfrø, spe på med mer hvis den blir for tykk.

Allergen: Sesam. Sjekk ellers pålegg for allergener

Fra frukt.no

Lefseruller

©Foto: melk.no

Antall porsjoner: 10, 30
Tid å lage: 10 min
Utstyr: skjærfjøl, kniv, tannstikkere
Dette trenger du:

10 porsjoner	**30 porsjoner**
1 lite beger (ca 150 g) kremost/smøreost naturell, mager	2 små beger (ca 300 g)kremost/smøreost naturell, mager
2 pakker lomper (20 stk.), gjerne firkantede	6 pakker lomper (60 stk.), gjerne firkantede
20 skiver røket laks (2 små pakker)	60 skiver røket laks (6 små pakker)
1 rødløk i tynne ringer	3 rødløk i tynne ringer
1 poser ruccola eller annen grønn salat	3 poser ruccola eller annen grønn salat

Slik gjør du:

1. Smør kremost på lompene og legg på en skive laks, litt rødløk og ruccola.
2. Rull lompene sammen og fest med en tannstikker – server 2 til hver.

Ønsker du å servere de som en tapasversjon, kan du skjære lompene i biter på et par centimeter.

Tips: Lomper kan fylles med det du har tilgjengelig. Du kan fint bytte kremosten med cottage cheese, og bytte ut laksen med for eksempel spekeskinke eller kokt skinke og ost, eller bare tilsette en bit avokado.

Allergener: Melk/laktose, fisk,
Hvis aktuelt med laktosefri/-redusert versjon: Erstatt kremosten med kremost naturell laktosefri.

Fra melk.no

Fruktsalat med vaniljekesam

©Foto: melk.no

Antall porsjoner: 10
Tid å lage: 20 min
Utstyr: skjærebrett, kniv, en stor bolle

Dette trenger du:

- Assortert frukt og bær, gjerne sesongens varianter. Eksempler kan være banan, eple, druer, kiwi, pære, jordbær, melon, rips, solbær eller appelsin.
- 2 beger mager vaniljekesam eller vaniljeyoghurt (vær oppmerksom på sukkerinnholdet i yoghurten)

Slik gjør du:

1. Skrell frukten og del den i biter. Det kan være lurt å ha litt sitronsaft over, slik at fruktbitene ikke blir så fort brune.
2. Server fruktsalaten med et par store spiseskjeer med vaniljekesam på toppen.

Allergener: Melk/laktose

Fra melk.no

Toast med ost og skinke

Lag en smakfull toast med grovt brød. Kombiner med frukt og grønt for et fullverdig skolemåltid.

©Foto: melk.no

Antall porsjoner: 10, 30 (beregn ca 2 porsjoner per elev)

Tid å lage: 20 min

Utstyr: Stekeovn

Dette trenger du:

10 porsjoner	**30 porsjoner**
10 skiver grovt brød	30 skiver grovt brød
15 skiver hvitost	45 skiver hvitost
10 skiver kokt skinke	30 skiver kokt skinke
5 teskjeer ketchup	15 teskjeer ketchup
5 teskjeer sennep	15 teskjeer sennep

Slik gjør du:

1. Sett stekeovnen på 250 ˚C.
2. Ta to brødskiver. Smør ketchup og/eller sennep på hver sin skive. Legg ost og skinke på den ene skiven, og legg den andre skiven på toppen.
3. Legg alle toastene på en stekeplate, og sett i ovnen i 6-8 minutter. Toastene er ferdige når osten har smeltet.
4. Del toasten i to så det blir en halv til hver.

Tips: Du kan gjerne tilsette ulike krydder som oregano, basilikum eller grillkrydder. Serverer du toasten med en liten salat på siden, har du et sunt og godt måltid.

Allergener: Melk, gluten
Hvis aktuelt med glutenfri versjon: Bruk glutenfritt brød.
Tips: Du kan gjerne tilsette ulike krydder som oregano, basilikum eller grillkrydder. Serverer du toasten med en liten salat på siden, har du et sunt og godt måltid.

Tips! Har du ikke toastjern kan også benytte vaffeljern.

Fra melk.no

Salatbar

©Foto: Helsedirektoratet

Tips til salatbar

- Spar penger på at dyrere råvarer som kylling, skinke, tunfisk, reker osv. selges ferdig porsjonert opp i egne beger til en fast pris.
- Mange av ingrediensene til salatbaren kan fås ferdigkuttet gjennom grossister, enten via direkte innkjøpsordning eller levert til nærmeste matvarebutikk.
- Bruk isbergssalat som basis og bland gjerne inn fargerike salater som f.eks. restaurantsalat og raddiccio rosso.
- Tenk gjennom hvordan salatbaren serveres. Dype boller medfører økt forbruk, mens avlange fat med lave kanter ser mer ut, men er mindre.
- Plasseringen av ingrediensene har betydning og bruk gjerne små serveringsbestikk. De billigste ingrediensene (salat, agurk, mais, kikerter, tomater o.l.) bør stå først for å fylle salatbollen.
- Pasta o.l. bør stå til sist og gjerne for seg selv sammen med brødet med tanke på glutenallergi.
- Proteinrike ingredienser som tunfisk, egg, skinke, kylling o.l. kan plasseres etter de billigste ingrediensene.
- Salatbaren kan lages enkel med rene råvarer, men nedenfor er det ulike oppskrifter på forskjellige smakstilsetninger og tips til variasjon.

Server salatbaren med grove rundstykker til.

Tomatsalat

- Cherrytomater, delt i to eller fire
- Rødløk, finkuttet
- Evt. vårløk/purre, i tynne skiver
- Olivenolje
- Balsamico
- Gressløk, grovkuttet

1. Del cherrytomatene i to eller fire.
2. Finkutt rødløk, vårløk/purre
3. Hell olivenolje og balsamico over tomatene, og bland sammen. Tilsett gressløk.
4. Toppes med finkuttet rødløk og vårløk/purre.

Pastasalat

- Urtemarinert pastaskruer, grove
- Rødløk, finkuttet
- Vårløk/purre, i tynne skiver

1. Kok pasta som anvis, slå av vann og tilsett basilikumpasta eller litt olje og tørket krydder, for eksempel oregano.
2. Toppes med finkuttet rødløk og vårløk/purre

Kikertsalat

- Kikerter, ferdig kokte
- Olivenolje
- Rødløk
- Urter, f.eks. bladpersille/gressløk

- Hell litt olivenolje over kikertene.
- Bland inn finkuttet rødløk og urter.

Marinert agurk

- Agurk
- Rødløk
- Chili
- Olivenolje
- Gressløk, grovkuttet
- Lime, presset

1. Del agurken på langs og skjær i tynne avlange halvmåner
2. Finkutt rødløk og chili.
3. Vend agurkene i olivenolje, og tilsett rødløk, chili og gressløk.
4. Toppes med presset lime.

Knasende gulerøtter

- Gulrot
- Eddik
- Varmt vann
- Sukker

1. Kutt gulerøttene i ovale skiver.
2. Bland sammen eddik og litt sukker og tilsett varmt vann for at sukkeret skal løses opp.
3. Vend gulerøttene i blandingen.

Egg

Egg kan fås kjøpt ferdig kokt og skrelt.

Deles i båter.

Tunfisk

Legges på fat og pyntes med finhakket vårløk

Øvrige ingredienser

1. Mais
2. Paprika
3. Naturell agurk, tomat
4. Kidneybønner
5. Spirer

Kesamdressing

- Kesam mager
- Kesam m/lime (kan evt. erstattes ved å tilføre kesam mager lime)
- Gressløk, grovkuttet
- Timian, finkuttet
- Bladpersille
- Litt salt

1. Bland sammen et beger med kesam mager og et beger kesam lime.
2. Tilsett grovkuttet gressløk og finkuttet timian og bladpersille.
3. Vend inn litt salt

Vinaigrette, oljedressing

- ½ del olivenolje
- ½ del balsamico
- Rødløk, finkuttet
- Litt salt

Røres/piskes med en gaffel

Hjemmelaget hvitløksdressing

- 1 beger kesam mager
- 1 beger cottage cheese
- ½ rød løk, finkuttet
- 1-2 hvitløksfedd, presset
- Timian (fersk eller tørket) eller andre urter etter smak

Tips!

I Bamble selges kylling i beger ved siden av: 1,1 dl beger. Pris kr. 8,- (2013). Server gjerne grovt brød eller grove kuvertbrød til salatbaren.

Flere av kantinene har salatbar kun fire dager i uken, og bare rester på fredag. Dette minimerer svinnet.

Fra «sunt og godt» Oppskrifter fra vgs i Telemark

- Pepper etter smak
- ½ ts salt
- 1 ts sukker

Tips: en majonesbasert dressing med mye fett kan blandes ut (50/50) med kesam mager for en sunn og frisk dressing!

Fra «Grønn dag» på Sannidal ungdomsskole i Telemark

Grønne vafler

En vaffel av grønnsaker. Røren kan stå klar i kjøleskapet slik at den kan lages på forhånd. Andre grønnsaker som kålrot, persillerot og sellerirot kan også brukes.

©Foto: frukt.no

Antall porsjoner: 30
Tid å lage: 5 minutter
Utstyr: vaffeljern, potetskreller, råkostjern
Dette trenger du:

1. 30 stk små poteter
2. 30 stk gulrot
3. 15 ss finhakket frisk kruspersille
4. 15 ss finskåret frisk gressløk
5. 8 stk egg
6. 225 g margarin
7. salt og hvit pepper

Slik gjør du:

1. Skrell potetene og gulrøttene og riv dem på et råkostjern. Klem ut litt av vannet og ha dem i en bolle.
2. Tilsett kruspersille og gressløk og bland alt godt sammen.
3. Tilsett egget. Smak til med salt og hvit pepper.
4. Smelt margarinet og ha det i røren. Stek grønnsaksvaflene i vaffeljern og avkjøl på rist. Serveres som en egen smårett eller som tilbehør til rett.

Fra frukt.no

Havregrøt med og uten komfyr

©Foto: melk.no

Antall porsjoner: 10, 30
Tid å lage: 20 min
Utstyr: Komfyr, en stor kasserolle, sleiv
Dette trenger du:

10 porsjoner	**30 porsjoner**
1 liter havregryn	3 liter havregryn
2 liter melk	6 liter melk
1 teskje salt	3 teskjeer salt

Slik gjør du:

1. Bland havregryn og melk i en kjele.
2. Rør til det koker, skru ned platen og la grøten småkoke i 3 minutter.
3. Tilsett salt og rør om.

Godt tilbehør:

- Kanel og rosiner er enkle og billige tørrvarer som smaker godt til.
- Friske bær eller frukt, f.eks jordbær og eple i biter
- Hakkede mandler
- Skyr eller ekstra lett melk
- En klatt eplemos eller rørte bær

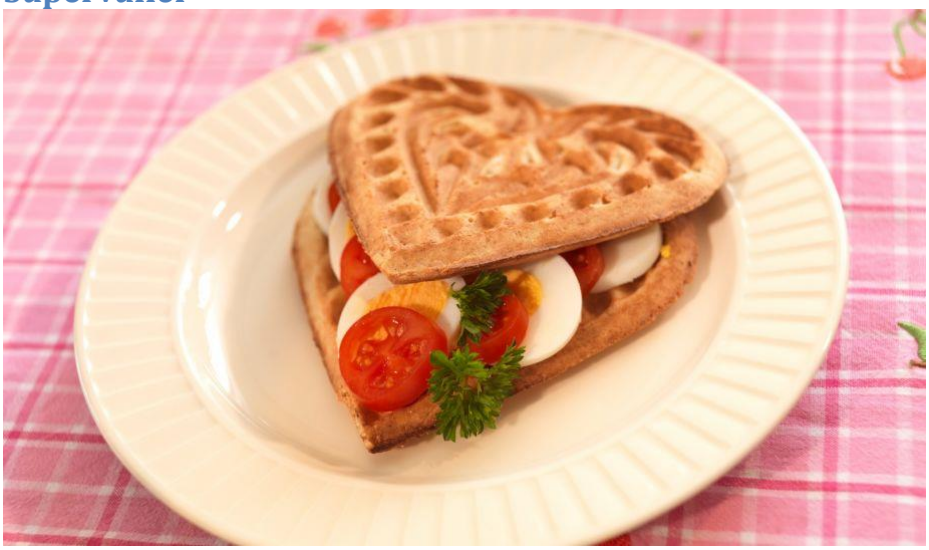
Uten komfyr: Du kan fint lage grøt på lettkokte havregryn bare ved å helle kokende vann over, og la det stå og svelle en liten stund. Da trenger du bare en vannkoker. Hva med å sette frem en vannkoker og havregryn til elever som ikke har rukket frokost?

Slik gjør du: Kok opp vann i en vannkoker og hell over havregryn og en liten klype salt i en dyp skål eller kopp. Vannet skal akkurat dekke havregrynet i skålen. Bland godt og la det trekke i et par minutter.

Allergener: Melk/laktose, gluten
Hvis aktuelt med laktosefri/-redusert versjon: Erstatte melken med laktosefri melk.

Fra melk.no

Supervafler



©Foto: Opplysningskontoret for brød og korn

Antall porsjoner: 16-20 (avhengig av størrelse på vaffeljern)

Tid å lage: 5 minutter

Utstyr: blandebolle, visp, vaffeljern, rist

Dette trenger du:

- 1 l ekstra lettmelk*
- 4 egg
- 1,25 dl flytende margarin*
- 1 dl havregryn*
- 250 g sammalt hvete grov*
- 250 g siktet hvetemel*
- 2 ts bakepulver

<u>Tilberedning:</u>

1. Rør alle ingrediensene til en jevn røre, la svelle i minimum 20 minutt før steking
2. Rørte bær eller syltetøy med lite tilsatt sukker kan serveres ved siden av.
3. Mange synes også det smaker godt med brunost til vafler, men disse vaflene kan brukes med annet pålegg også, for eksempel egg og tomat som på bildet.

Allergen: melk, gluten, egg.

*Ønskes retten glutenfri? Erstatt med glutenfritt mel og havregryn
*Ønskes retten laktosefri? Erstatt med laktosefri lettmelk og margarin

Fra «Sunt og godt», oppskriftshefte fra vgs i Telemark

2. Oppskrifter som krever litt utstyr og et kjøkkenrom

Her får du oppskrifter som ikke tar lang tid å lage og ikke trenger veldig avansert kjøkken. Trenger du inspirasjon til hvordan du kan variere med tilbehøret? Ovnsstekte grønnsaker, rotmos og stapper er godt, kjapt og billig. En super måte å bruke opp rester på!

Ovnsstekte grønnsaker

©Foto: frukt.no

Tid å lage: 40 min

Utstyr: Komfyr, langpanne/ildfast form
Ovnsstekte grønnsaker smaker godt til stekt og grillet fisk, kylling eller annet kjøtt, eller som en rett i seg selv.

Omtrent alle typer grønnsaker kan brukes. Grønnsakene må skjæres opp, slik at de blir ferdige samtidig. Poteter, kålrot, gulrot, selleri- og persillerot trenger lang koketid. Skjær derfor disse i mindre biter. Grønnsaker som trenger svært kort tid i ovnen, for eksempel tomater, kan legges på toppen de siste minuttene av steketiden.

Du gjør:

1. Skyll, rens og del opp alle grønnsakene.
2. Sett på stekeovn på 225 °C, grønnsakene bør stekes midt i ovnen
3. Legg potetene i en langpanne eller ildfast form og la potetene steke sammen med oljen i 15–20 minutter.
4. Legg resten av grønnsakene i formen og dryss på salt, pepper og tørket krydder. Bland godt. Stek videre i ca. 15 minutter.

Fra kokebok for alle/helsenorge

Ovnsbakte potetbåter

©Foto: frukt.no

Antall porsjoner: 10

Tid å lage: 45 min

Utstyr: Komfyr, langpanne/ildfast form
Dette trenger du:

- 12 medium store poteter
- Pepper
- Friske urter
- Evt. knust hvitløk

Slik gjør du:

1. Potetene deles i 4-6 båter og legges i smurt(e) langpanne(r) eller ildfast form. Pass på at potetene ikke ligger oppå hverandre
2. Bakes i ovn ved 225 °C i 30-40 minutter.
3. Krydre godt med pepper og friske urter eller knust hvitløk

Denne oppskriften kan enkelt beregnes til flere, beregn ca 1 potet per porsjon.

Basilikumpesto smaker kjempegodt på. Den kan kjøpes ferdig eller lages selv.

Fra Kokebok for alle

Rotmos

©Foto: frukt.no

Bruk det du har av rotgrønnsaker. Mos av selleri eller gulrot blir ekstra god hvis du koker en halv hakket løk og et par fedd hvitløk sammen med grønnsaken og poteten. Hvitløk gir ekstra smak.

Antall porsjoner: 30

Tid å lage: 25 min

Utstyr: Komfyr, en stor kasserolle, foodproceccor

- 2 kg potet
- 2 kg kålrot
- 15 stk gulrot
- 750 g knollselleri (sellerirot)
- 750 g persillerot
- 7,5 dl melk
- 300 g myk margarin
- salt og pepper etter smak

Slik gjør du:

1. Skrell potetene og røttene, og skjær alt i terninger.
2. Kok dem i vann med litt salt til de er møre - ca. 20 minutter.
3. Sil av vannet og kjør alt i en foodprocessor med melk, margarin og pepper. Ønsker du en grovere stappe, bruk da en håndmoser.
4. Smak til med salt når stappen er helt ferdig.

Tips: spe gjerne på med brokkoli eller blomkål hvis du har det!

Fra frukt.no

Grønn potetstappe

©Foto: frukt.no

Antall porsjoner: 30

Tid å lage: 20 min

Utstyr: Komfyr, en stor kasserolle, sleiv eller en potetmoser

Dette trenger du:

- 6 kg skrelt potet
- 1,5 l lettmelk
- 500 g myk margarin
- 1 l revet parmesan
- 7,5 dl hakkede friske urter
- salt og pepper etter smak

slik gjør du:

1. Skrell potetene, skjær dem i biter og kok dem i usaltet vann.
2. Hell av kokevannet.
3. Mos potetene (NB! Ikke bruk stavmikser). Tilsett melk og margarin.
4. Rør inn revet parmesan og finhakkede krydderurter, f.eks
    - 4 båter hvitløk, hakket
    - 2 dl hakket frisk kruspersille
    - 2 dl hakket frisk basilikum
    - 2 dl hakket frisk timian
5. Smak til med pepper og litt salt

Deilig til for eksempel fiskekaker.

Fra frukt.no

Ratatouille

©Foto: frukt.no

Ratatouille smaker godt til stekt eller grillet fisk og kjøtt eller som saus til pasta eller bakt potet. Den kan også brukes som saus til kokt fisk, eller som grunnlag for gryterett tilsatt fisk, kjøtt eller kylling.

Antall porsjoner: 30

Tid å lage: 40 min

Utstyr: Komfyr, kasserolle

- 6 løk, grovhakket
- 10 fedd hvitløk, finhakket
- 4 aubergine, i skiver
- 4 squash, i skiver
- 7 paprika, i halve ringer
- 7 bokser tomater
- 1 dl basilikum, hakket, eller 7 ts tørket basilikum
- 7 grener frisk timian, hakket, eller ½ ts tørket timian
- 7 ts salt
- 7 krm pepper
- 1 dl olje til steking

Slik gjør du:

1. Skyll, rens og del opp grønnsakene.
2. Varm oljen i en kjele/gryte. Tilsett løk og hvitløk og surr til løken er myk og blank. Tilsett resten av ingrediensene.
3. La retten surre ved svak varme i 10–15 minutter til grønnsakene er møre. Smak eventuelt til med mer pepper.

Tips: Ratatouille kan serveres som en selvstendig rett med ferskt, grovt brød til. Alternativt kan du legge ca. 3000 gram fiskebiter i den ferdige ratatouillen og la dem trekke ved svak varme i ca. 10 minutter.

Fra kokebok for alle

Pestosnurrer

Disse pestosnurrene egner seg godt som tilbehør ved siden av salat eller suppe

©Foto: Opplysningskontoret for brød og korn

Antall porsjoner: 20
Tid å lage: 2,5 timer
Utstyr: Kjøkkenvekt, dl-mål, måleskjeer, bakebolle, sleiv, plastfolie eller kjøkkenhåndkle, kjevle, skje, skjærebrett, kniv, bakepapir, stekebrett, rist og ovn

Dette trenger du:
Skålding:
400 g sammalt hvete, fin
4 dl kokende vann

Hoveddeig:
300 g hvetemel
2 ts salt
2 dl lettmelk eller ekstra lett melk
½ pk gjær

Fyll:
200 g pesto
150 g finhakkede soltørkede tomater
150 g revet gulost, lettere

Slik gjør du:

1. **Skålding:** Bland sammen ingrediensene til skåldingen i en bakebolle, og la stå på benken i 30 minutter.
2. **Hoveddeig:** Ha resten av ingrediensene i samme bakebolle som skåldingen. Elt deigen godt for hånd eller med en kjøkkenmaskin. Elt på lav fart i fire minutter, øk tempoet og elt videre i ti minutter.
3. Dekk bakebollen med plast eller klede, og la heve til dobbel størrelse, ca. en time.
4. Ta deigen ut på et lett melet bakebord, og kjevle den ut til et rektangel på ca. 30×50 cm. Smør på pesto, og fordel soltørkede tomater utover. Rull deigen forsiktig sammen til en lang pølse. Skjær 2 cm tykke skiver av deigpølsen, til ca. 20 snurrer. Legg snurrene på en stekeplate med bakepapir med snittflaten opp.
5. Dekk snurrene med plast eller et klede, og la heve til nesten dobbel størrelse, ca. 20 minutter.

6. Ha litt revet ost på toppen av hver pestosnurr. Stek midt i ovnen på 225 °C i 10–15 minutt eller til de er gyllenbrune. Avkjøl på rist.

Allergener: Gluten, laktose
*Glutenfri? Erstatt sammalt hvete, fin med glutenfri havregryn eller havremel og hvetemel med glutenfri melblanding lys/fin.
*Laktosefri? Erstatt med laktosefri lettmelk.

Fra brodogkorn.no

Pizzasnurrer

Pizzasnurrer er super mat for elevene å ta med i hånda hvis de blir sultne mellom timer. Som et fullverdig skolemåltid kan de kombineres med salat eller suppe.

©Foto: Opplysningskontoret for brød og korn

Antall porsjoner: 20 (beregn ca 2 porsjoner per elev)
Tid å lage: 1,5 timer
Utstyr: Kjøkkenvekt, dl-mål, måleskjeer, kjele, stekepanne, stekeplate, bakebolle, sleiv, plastfolie eller kjøkkenhåndkle, kjevle, skjærebrett, kniv, bakepapir, stekebrett, rist og ovn

Dette trenger du:
Hoveddeig:
4 dl lettmelk eller ekstra lett melk
1 pk gjær
2 ss olivenolje
2 ts salt
400 g sammalt hvete, fin
300 g hvetemel

Kjøttsaus:
400 g kjøttdeig eller karbonadedeig
4 ss olje
2 stk fedd hvitløk finhakket
1 stk hakket løk
1 boks hakkede hermetiske tomater
2 ss tomatpuré
1 ts salt

½ ts pepper
ca. 1 dl vann
1 ss frisk basilikum eller 1 ts tørket basilikum
5 dl revet hvitost, lettere

Slik gjør du:

1. Hoveddeig: Varm opp melken til 37ºC i en kjele. Smuldre gjæren og rør ut gjæren i den lunkne melken.
2. Ha mel og salt i en bakebolle. Tilsett melkeblandingen og oljen. Elt deigen til en jevn og smidig deig, i ca. 10 minutter. Dekk bakebollen med plast eller et klede, og la heve på et lunt sted til dobbel størrelse, ca. 30 minutter.
3. Kjøttsaus: Hakk opp løk, hvitløk og hermetiske tomater. Brun kjøttdeigen i oljen på sterk varme. Tilsett løk, hvitløk, tomater, tomatpuré, salt, pepper og vann. La sausen småkoke i ca. 10 minutter til den blir tykk. Dryss over basilikum.
4. Trykk deigen ut på melet bakebord og kjevle til en avlang firkant, ca. 30×50 cm. Smør kjøttsausen utover og rull deigen til en pølse. Skjær den i ca. 1,5 cm tykke skiver og legg skivene på en stekeplate med bakepapir. Dryss på ost. Etterhev pizzasnurrene i ca. 10 minutter.
5. Stekes midt i ovnen på 225 °C i ca. 15 minutter. Avkjøl på rist.

Allergener: Gluten, laktose
*Glutenfri? Erstatt sammalt hvete, fin med glutenfri melblanding grov, havregryn eller havremel og hvetemel med glutenfri melblanding lys/fin.
*Laktosefri? Erstatt med laktosefri lettmelk.

Fra brodogkorn.no

Grove horn med ost og skinke

Grove horn er en slager blant elevene. Sammen med en frukt eller grønnsaksbeger er et par horn en fin skolelunsj.

©Foto: Opplysningskontoret for brød og korn

Antall porsjoner: 16
Tid å lage: 2 timer
Utstyr: Kjøkkenvekt, dl-mål, måleskjeer, kjele, stekeplate, bakebolle, sleiv, plastfolie eller kjøkkenhåndkle, kjevle, skjærebrett, kniv, gaffel, skål, pensel, bakepapir, stekebrett, rist og ovn

Dette trenger du:
200 g hvetemel
150 g sammalt hvete, fin
150 g sammalt hvete, grov
1 ts sukker
1 ts salt
60 g margarin
3 dl skummet melk, ekstra lett melk eller lettmelk
1 pk gjær
16 skiver hvitost, lettere
8 skiver kokt skinke
sammenvispet egg til pensling
2 - 3 ss sesamfrø

Slik gjør du:

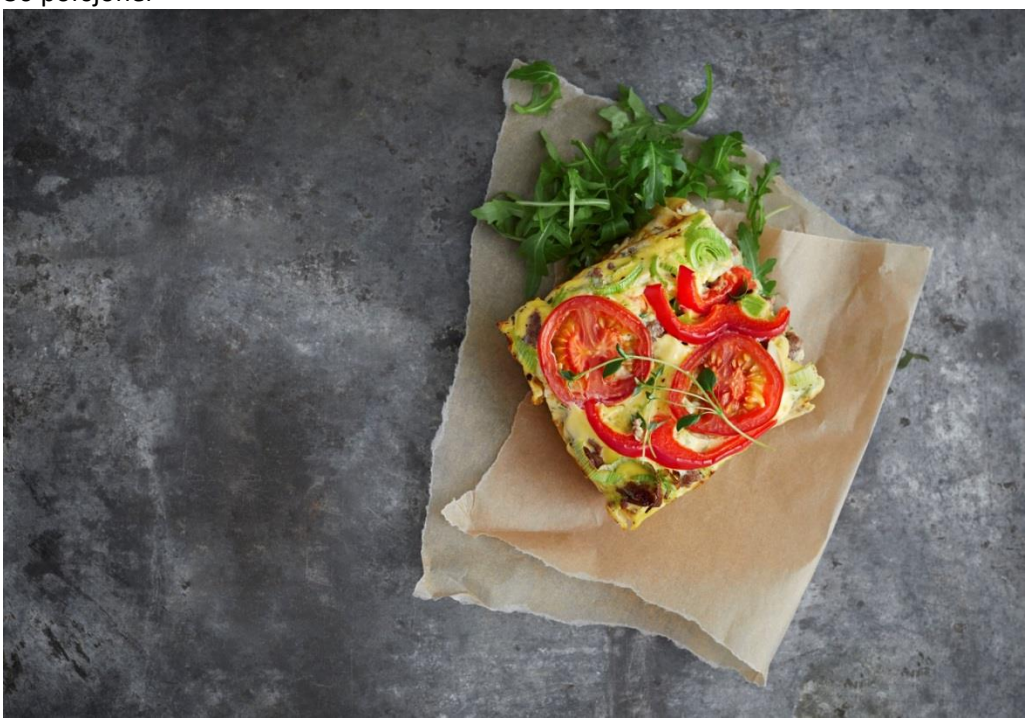
1. Smelt smøret, ha i melken og varm blandingen til den er ca. 37 °C. Rør ut gjæren i melkeblandingen.
2. Bland mel, sukker og salt i en bolle. Hell melkeblandingen i melblandingen og elt deigen til den er smidig. Dryss inn mer mel til deigen er glatt, ikke kleber og slipper kanten av bakebollen.
3. Dekk bakebollen med plast, og la deigen heve på et lunt sted i ca. 30 minutter.
4. Del deigen i to og kjevle hver del til tykke, runde leiver, ca. 30 cm i diameter. Del hver leiv i 8 spisser.
5. Legg en skive ost og en halv skive skinke på hver spiss. Rull hver del sammen fra ytterkant inn mot midten.
6. Form horn og legg dem på stekeplate med bakepapir. Dekk hornene med plast eller et klede, og etterhev dem på et lunt sted i ca. 20 minutter.
7. Pensle med sammenvispet egg, og dryss sesamfrø over. Stek hornene midt i ovnen på 220 °C i ca. 10 – 15 minutter. Avkjøl på rist.

Allergener: Gluten, laktose, egg
*Glutenfri? Erstatt sammalt hvete med glutenfri melblanding grov, havregryn eller havremel og hvetemel med glutenfri melblanding lys/fin.
*Laktosefri? Erstatt med laktosefri lettmelk.
*Fri for egg? Erstatt egg med litt melk.

Fra brodogkorn.no

Spansk tortilla/bondeomelett

30 porsjoner



©Foto: Maja Ljungberg

Ingredienser:
6 paprika
120 g flytende margarin til steking
60 egg
1,6 l melk eller vann
2 ½ ss salt
1 ss pepper
4 kg kokte poteter
500 g tomat
4 stk purreløk
Frisk ruccola til pynt

Server med:
Råkost
Brød

Slik gjør du:

1. Forvarm stekeovnen til 220 °C.
2. Visp sammen egg, vann/melk, salt og pepper.
3. Skjær paprika, potet og tomat i skiver, og finhakk purre.
4. Smør langpanne/form med margarin og legg paprika og purre lagvis i formen(e).
5. Hell over eggeblandingen og legg tomatskivene på toppen.
6. Stek midt i ovnen i ca 20 minutter, eller til omeletten er fast og gyllen på toppen.

Fra MatPrat

Spicy grønnsakslasagne

©Foto: Frukt.no

Antall porsjoner: 30

Tid å lage: 60 min

Utstyr: Komfyr, kasserolle, ildfastform, stavmikser

Tomatsaus:

- 100 g olje
- 11 bokser hakkede hermetiske tomater, ca 4400 gram
- 8 ss tomatpuré
- 3 hakket løk
- 10 båter hvitløk - hakket
- 30 friske sjampinjong i skiver
- 8 revet gulrot
- 8 skiver knollselleri (sellerirot) - revet
- 8 finhakket rød chili uten frø og hinner
- 8 ts chilipulver
- 8 ts malt spisskummen
- 1 dl hakket frisk oregano
- 1 ts malt kanel
- Olje til stekning
- litt salt og pepper

Mellom lagene:

- 60 fullkorn lasagneplater

Topping

- 1,2 l revet nøkkelhullsmerket hvitost, til gratinering

Fremgangsmåte

1. Sett ovnen på 200°C med varmluft (225°C uten). Rens og hakk løk og hvitløk.
2. Skrell og riv gulrøtter og sellerirot og rens chilien fri for frø og hinner. Finhakk den.
3. Skjær sjampinjong i skiver.

4. Varm oljen i en gryte og stek løk, hvitløk, sjampinjong og chili i et par minutter.
5. Ha gulrøtter, rotgrønnsaker og krydderet i gryten og stek ytterligere et par minutter.
6. Ha i tomatpuré og hakkede tomater, og la sausen småkoke på svak varme under lokk i ca. 15 minutter.
7. hvis du ønsker en jevnere saus kan du bruke stavmikser
8. Ta gryten av platen og smak sausen til med litt salt og pepper.

9. Legg lasagneplater og grønnsaksaus lagvis i en smurt ildfast form. Avslutt med grønnsaksaus.

10. Dryss revet ost på toppen og sett i ovnen i ca. 30-40 minutter til den er gyllen.

En grønn salat til smaker godt.

Fra Frukt.no

Hjemmelaget tomatsuppe

©Foto: Frukt.no

Antall porsjoner: 30

Tid å lage: 20 min

Utstyr: Komfyr, kasserolle, stavmikser

Du trenger:

- 5 løk, finhakket
- 10 fedd hvitløk, finhakket
- 5 ss olje
- 7 bokser tomater, hakket)
- 800 g tomatpuré
- 4 l vann
- 7 stk (grønnsak) buljongterning
- 7 krm pepper
- 7 ts basilikum
- Pynt (valgfritt): friske urter, for eksempel timian

Du gjør:

Suppetips
- Melfrie supper brenner ikke fast i kjelen og kan også spises av de som ikke tåler mel (har cøliaki)
- Potet, løk og buljong er basisen – tilsett en eller flere andre grønnsaker for variasjon
- Bruk frosne grønnsaker som lapskausblanding, sammen med løk og hermetiske tomater – det gir en herlig tomatsuppe

1. Skyll, rens og del opp løk og hvitløk.
2. Varm oljen i en kjele. Tilsett løk og hvitløk og rør til løken blir myk og blank. Tilsett tomater/tomatpuré og vann.
3. Spe med vann, litt om gangen. Rør klumpfritt mellom hver gang du sper. Tilsett buljongterningen.
4. La suppen småkoke i ca. 5 minutter. Smak til med pepper og basilikum. Moser du suppen med en stavmikser, blir den ekstra fin og jevnet.

Serveres med kesam og grovbrød med myk margarin.

Tomatsuppen kan tilsettes tørkede eller friske urter etter smak. Bruk det du har tilgjengelig og sett ditt personlige preg på suppen! Er fint å servere i store glass, i tillegg til i vanlige suppetallerkener.

For variasjon kan du pynte med litt kesam og gjerne frisk basilikum. Grovt brød passer til.

Fra kokebok for alle/helsenorge

Fiskesuppe med tomat

©Foto: Godfisk

(30 og 10 porsjoner)

Tid: 30-45 minutter
Utstyr: stor kjele

Dette trenger du til 30 porsjoner:

- 1500 g torskefilet uten skinn og bein
- 800 g laksefilet uten skinn og bein
- 500 g rensede reker
- 3 løk

- 1 hel hvitløk
- 1 dl olje
- 500 g tomatpure
- 5 -5,5 l vann
- 6 terninger kyllingbuljong
- 4 pakker hermetiske tomater
- 2 purre
- 15 gulrøtter
- basilikum eller oregano
- salt og pepper

Dette trenger du til 10 porsjoner:

- 500 g torskefilet uten skinn og bein
- 250 g laksefilet uten skinn og bein
- 150 g rensede reker
- 1 løk
- 3 fedd hvitløk
- 3 ss olje
- 150 g tomatpure
- 1,5-2 l vann
- 2 terninger kyllingbuljong
- 1 pakke hermetiske tomater
- ½ purre
- 5 gulrøtter
- basilikum eller oregano
- salt og pepper

Slik gjør du:
1. Skjær fisken i terninger på ca. 2 cm.
2. Vask, rens og finhakk løk og hvitløk.
4. Varm oljen i en kjele. Surr løk og hvitløk til den er myk og tilsett tomatpuré. La det surre i noen minutter. Ha i vann, buljong og tomater. La det koke i minst 15 minutter, gjerne lengre. Når tomater og løk får koke lenge, gir dette en god smak og fyldig konsistens til suppen.
5. Vask, rens og skjær gulrot og purre i ringer.
6. Tilsett purre, gulrot og fisk. Kok opp og la det trekke i 3–5 minutter.
7. Tilsett reker og smak til med urter, litt salt og pepper.

Server suppen med grovt bakverk med margarin ved siden.

Denne retten **kan** inneholde følgende allergener: skalldyr og fisk.
Ved bruk av buljong, må alltid matvaren sjekkes for aktuelle allergener.

Denne retten er gluten- og melkefri når det brukes buljong uten gluten og ikke tilsettes melk.

Fra Fiskesprell

Tacosuppe fra Skogmo vgs

©Foto: MatPrat

Antall porsjoner: 30
Tid å lage: 60 min
Utstyr: Komfyr, kasserolle

Ingredienser

- 3 store løk
- 1,6 kg kyllingkjøttdeig eller karbonadedeig
- Flytende margarin eller olje
- Tacokrydder
- 1 kg gulrot
- 6 kg hakkede hermetiske tomater
- 1 stor purre
- Mais
- Vann

Tilberedning

1. Løken hakkes og stekes sammen med kyllingkjøttdeig/ karbonadedeig i flytende margarin eller olje.
2. Ha på tacokrydder (følg anvisningen på pakken i forhold til mengde).
3. Gulrøttene skjæres i tynne skiver og has i.
4. Hell over de hakkede tomatene.

Skjær purren i tynne skiver og ha i. Tilsett ønsket mengde mais. Spe med vann til passe konsistens og kok opp. Servér i dyp skål, med 1 ss Kesam, 1 ss revet lettost og noen nachochips til pynt.

Tips!
Dropper du vannet kan denne retten serveres som en gryterett.
Halvparten av (eller alt) kjøttet kan byttes ut med bønner. Dette gir en enda sunnere suppe og en høyere fortjeneste for kantina.

Tips! Vil du lage hjemmelaget tacokrydder?

Du trenger:

- 1 ts knust, svart pepper
- 1 ts chilipulver
- 2 ts tørket oregano
- 1 ts paprikapulver
- 1,5 ts spisskum
- 1 ts korianderpulver
- 1 krm salt (1 g)

Slik går du frem:

Bland sammen alle ingrediensene til krydderblandingen.

Ønsker du en sterkere krydderblanding, tilsett eventuelt 1/2 ts cayennepepper og/eller ½ finhakket rød chili.

Fra «Sunt og godt», oppskriftshefte fra vgs i Telemark

Bakt potet med kylling

©Foto: MatPrat

Antall porsjoner: 30
Tid å lage: ca 60 min
Utstyr: Komfyr, langpanne/ildfast form, stekepanne

Du trenger:

- 30 stk bakepotet
- 1,6 kg kyllingkjøtt fra lår eller filet, gjerne rester
- 100 g olje/ flytende margarin til steking
- 5 stk rød paprika
- 2 bunt vårløk
- ½ l kesam
- ½ ss salt til å smake til
- ½ ss pepper

Slik gjør du:

1. Bak potetene i ovnen på ca. 200 °C. Det tar omtrent en time, avhengig av størrelsen på potetene. De kan også pakkes i alumimiumsfolie, men det er ikke påkrevet.
2. Skjær kyllingkjøtt, paprika og vårløk i strimler eller biter. Fres raskt i olje/ margarin i panne, slik at det blir gjennomvarmt. Krydre med salt og pepper.
3. Skjær et snitt eller kryss i potetene og klem på dem slik at de åpner seg. Fyll kylling og grønnsaker i åpningen, legg på en klatt kesam og dryss over pepper.

Server med: blandet salat
Tips:
Fyll i bakte poteter kan varieres på mange ulike måter ut fra hva du har til rådighet, bruk gjerne rester fra gårdagens måltid.
Kjøttet kan krydres med karri og litt kajennepepper for mer smak, og kesam kan blandes med litt tomatpurè, chilisaus eller ketchup.
Bakt potet kan lett gjøres til en vegetarrett ved å erstatte kjøttet med grønnsaker, eller servere med varme kikerter eller bønner.
For en laktosefri variant kan kesamen byttes ut med laktosefri rømme.

Fra MatPrat

Søtpotetsuppe

©Foto: Helsedirektoratet

Antall porsjoner: 30

Tid å lage: 40 min

Utstyr: Komfyr, kasserolle, stavmikser

Du trenger:

- 10 medium store søtpoteter, skrelt og i grove terninger
- 6 ss rapsolje
- 4 stk løk i ringer
- 4 ts malt spisskummen
- 7 l grønnsaksbuljong (utblandet) eller grønnsakskraft.
- 6 ts hakket frisk timian
- 4 dl kesam original
- 30 skiver brød med myk margarin

Tilberedning:

1. Varm olje i en kjele og tilsett løkringer og spisskummen. La det surre i 3-4 minutter.
2. Tilsett søtpotetterningene og hell over buljong/kraft.
3. Kok til søtpotetterningene er møre, 15-20 minutter.
4. Mos suppen med en stavmikser, e.l. og tilsett kesam til slutt, må ikke koke etterpå. Smak til med timian.
5. Skjær brødskivene i terninger, og stek de lett i 1 ss olje.
6. Server suppen med terninger ved siden av eller i suppen, og fersk timian.

For variasjon kan suppen serveres med gresskarkjerner, krutonger og evt. kylling.

Allergen: melk, gluten (krutonger).

*Ønskes retten laktosefri? Erstatt med laktosefri kesam mager.

Fra Frukt.no

Svinekjøtt i pitabrød

©Foto: MatPrat

Antall porsjoner: 30

Tid å lage: 20 min

Utstyr: Komfyr, stekepanne

Du trenger:

- 3,2 kg kjøttdeig av svin (evt kylling)
- 120 g margarin til steking
- 4 stk vasket og finkuttet purreløk
- 8 ss texmexkrydder
- 1 ss salt (om nødvendig)
- ½ ss pepper
- 30 grove pitabrød
- 2 kg ferdigkuttet salat
- 1 flaske søt chilisaus

Slik gjør du:

1. Fres kjøttdeig på relativ sterk varme i flere omganger til det er gjennomstekt. Ha over i en gryte og hold varmt.
2. Stek purre på samme måte til den er myk og blank. Bland den med kjøttdeigen sammen med krydder. Smak til med salt og pepper.
3. Varm pitabrød etter anvisning på pakken.
4. Fyll pitabrødene med kjøtt og salat. Server med chilisaus.

Tips: Server gjerne kesam eller en annen mager dressing til. I stedet for pitabrød kan du bruke fullkorn tortillalefser.
For en glutenfri variant server med glutenfrie pitabrød. Sjekk også at krydderblandingen er glutenfri.
Fra MatPrat

Pitapizza

Her kan man variere i det uendelige med ulik topping. Eksperimenter med grønnsaker som squash, rødløk, tomat og varier mellom mager kjøttdeig, kokt skinke og vegetar. Gjør som pizzaen opprinnelig ble brukt til: bruk rester til topping!

©Foto: Maja Ljungberg

Antall porsjoner: 30
Tid å lage: 20 min
Utstyr: Komfyr, langpanne, stekepanne

Du trenger:

- 2,4 kg kjøttdeig av svin eller kylling
- 100 g margarin til steking
- 2 ts salt
- 1 ts malt pepper
- 30 stk grove pitabrød (eller 15 stk som deles i to)
- 2 liter tomatsaus (se oppskrift under)
- 700 g finhakket løk
- 6 poser tacokrydder
- 1 kg revet nøkkelhullsmerket hvitost,
- Finkuttet purre, ananas og soltørkede tomater kan strøs på sammen med osten.
- Ruccola til servering (ca. en nevne per pizza)

Vegetar:

- 30 stk grove pitabrød (eller 15 stk som deles i to)
- 2,5 dl chilisaus
- 1 dl tomatpuré
- 5 stk rødløk
- 3 stk grønn squash
- 15 stk tomat eller ca 60 cherrytomater
- 1 dl tørket oregano
- Ca 2 skiver hvitost per pizza
- En liten neve ruccula per pizza til servering

Slik gjør du:

1. Forvarm ovnen til 220 °C.
2. Stek kjøttdeig og løk sammen med tacokrydder i en stekepanne med margarin/olje. Følg anvisning på tacokrydderet.

3. Legg pitabrød utover på stekebrett med bakepapir. Eventuelt del pitabrødene i to på langs. Smør tomatsaus på pitabrødene.
4. Fordel kjøttdeig og pizzaost på pitabrødene og stek i ovn til de er gylne, ca. 10 minutter.

Vegetar:

1. Bland chillisaus og tomatpuré
2. Legg pitabrød utover på stekebrett med bakepapir. Eventuelt del pitabrødene i to på langs. Legg dem på et stekebrett og smør på chili- og tomatsausen.
3. Rens og skjær rødløk, squash og tomat i skiver.
4. Skjær skinke i strimler.
5. Legg på løkringer, tomatskiver (cherrytomater: kutt i to og legg på), squashskiver, ost og skinke.
6. Stek pizzaen på 225 grader i ca. 10 minutter. Legg gjerne litt ruccula på toppen av hver pitapizza rett før servering.

©Foto: Helsedirektoratet

Tips: for variasjon kan du krydre med tandoorikrydder istedenfor tacokrydder. Varier med andre grønnsaker, bruk gjerne rester. Finkuttede gulrøtter er for eksempel kjempegodt på pizza!
Fra MatPrat og frukt.no
Allergen: melk, gluten

*Ønskes retten glutenfri? Erstatt med glutenfrie pitabrød eller glutenfrie tortillalefser.
*Ønskes retten laktosefri? Erstatt med laktosefri ost

Enkel tomatsaus

©Foto: Maja Ljungberg

Antall porsjoner: 1 liter
Tid å lage: 20 min
Utstyr: Komfyr, stekepanne
Du trenger:

- 2 kg bokstomat
- 1 stk grovhakket løk
- 4 båt hvitløk - finhakket
- 1 potte frisk basilikum - revet
- 5 ss god olivenolje
- Smak til med litt salt
- Smak evt. til med litt sukker

Slik gjør du:

1. Varm opp olivenoljen i en kjele/gryte med tykk bunn og legg i løken og surr den til den er blank.
2. Rør inn tomatene.
3. La alt småkoke i 20 minutter uten lokk.
4. Tilsett revet basilikum og smak til med litt salt og evt. litt sukker.

Fra frukt.no

Pastasalat

©Foto: Helsedirektoratet

Antall porsjoner: 30

Tid å lage: 45 min

Utstyr: Komfyr, kasserolle, stekepanne, sil

Du trenger:

- 1 kg fullkornspasta, skruer eller sløyfer*
- 8 ss olje
- 2 rødløk, i tynne skiver
- 6 fedd hvitløk, hakket
- 2 squash, i skiver delt i to
- 4 paprika, i strimler
- 2 pk vårløk eller 3 purre, i tynne ringer
- 400 g frisk sjampinjong, skåret i båter
- 1 dl søt chilisaus
- 1000 g rensede reker, kokt eller bakt laks, stekt kylling eller svinekjøtt (varier gjerne, og bruk rester hvis du har).

Tilberedning:

1. Skyll, rens og del opp grønnsakene. Skrap ut innmaten i squashen med en skje og del i skiver.
2. Kok pastaen etter anvisning på pakken, sil vekk vannet og hold den varm.
3. Varm oljen i en wok eller en høy stekepanne. Tilsett løk og hvitløk og fres i ca 1 minutt. Tilsett squash, paprika, vårløk/purre og sopp og la det surre med løken i ca 1 minutt. Rør forsiktig hele tiden.
4. Bland inn den kokte pastaen og chilisausen og la retten bli gjennomvarm.
   Tilsett rekene eller et av de andre alternativene.

Server gjerne sammen med en skive grovbrød med myk margarin.

Allergen: fisk/skalldyr (avhengig av hva du velger), gluten.

*Ønskes retten glutenfri? Erstatt med glutenfri pasta

Fra kokebok for alle/helsenorge

Wok/gryte med kylling eller svin

©Foto: Helsedirektoratet

Antall porsjoner: 30
Tid å lage: 45 min
Utstyr: Komfyr, wok panne eller stor stekepanne

Du trenger:

- 10 fedd hvitløk, finhakket
- 4 løk, skåret i halve ringer
- ca 8 ss olje
- 6 ts frisk ingefær, revet
- 3 kg beinfritt kjøtt av kylling/svin i strimler
- 14 gulrøtter, i tynne staver
- 4 paprika, i terninger
- 10 grener stilkselleri, i skiver
- 500 g ananas, i terninger
- 3 dl ananaskraft
- 10 ss soyasaus, velg en variant med lite salt og som er glutenfri
- 10 ss sweet chili saus

Tilberedning:

1. Rens og del opp alle ingrediensene.
2. Varm oljen i en (jern)gryte, wok eller høy stekepanne. Ha i hvitløken og løken og la den bli blank.
3. Tilsett ingefæren og kjøttet. Snu og vend på kjøttet hele tiden til det blir lyst. Ha sterk nok varme til at kjøttet blir stekt og ikke kokt. Stek gjerne i to runder og legg til side.
4. Legg kjøttet til side og stek grønnsakene kjapt i pannen så de er så vidt møre, men fortsatt sprø. Stek i flere runder hvis pannen er liten og det blir mye grønnsaker i pannen.
5. Tilsett kjøttet og la alt bli gjennomvarmt. Smak gjerne til med mer ingefær.

Server woken med kokt fullkornris eller grov pasta.

Allergen: soya, selleri. Evt tilbehør må også sjekkes for allergener.

Tips: hvis det brukes gryter eller panner med teflon, trengs mindre fett i tilberedningen.

Fra kokebok for alle/helsenorge

Fiskeburger (10 og 30 porsjoner)

©Foto: Malene V. Møller/Telemark fylkeskommune

Tid: 35-50 minutt
Utstyr: Ovn

Dette trenger du til 30 porsjoner:

- 30 fiskeburgere/ fiskekaker, nøkkelhullmerket
- 30 burgerbrød, fullkorn
- 1000 g isbergsalat, ferdigkuttet
- 1000 g wokblanding
- 3 dl sweet chilisaus

Dette trenger du til 10 porsjoner:

- 10 fiskeburgere/ fiskekaker, nøkkelhullmerket
- 10 burgerbrød, fullkorn
- 350 g isbergsalat, ferdigkuttet
- 300 g wokblanding
- 1 dl sweet chilisaus

Slik gjør du:

1) Varm fiskekakene i ovn på 180 °C i 8-10 minutter.
2) Legg bunnene til burgerbrød på et brett, gjerne med burgerpapir. Legg på isbergssalat.
3) Bland wokblanding og sweet chilisaus og fordel blandingen på toppen av isbergssalaten.
4) Legg på varme fiskekaker og topp med burgerbrødet.

Server gjerne stekte båtpoteter og aïoli til denne retten.

Denne retten **kan** inneholde følgende allergener: hvete (evt. andre kornslag), egg, fisk, melk, selleri og sesamfrø.

Ved bruk av kjøpte fiskekaker, burgerbrød, wokblanding og sweet chilisaus må alltid matvarene sjekkes for aktuelle allergener.

Retten kan gjøres:

- Melkefri, ved å bruke fiskekaker uten melk.
- Glutenfri, ved å bruke glutenfrie burgerbrød og glutenfrie fiskekaker (de fleste er det, men les på pakken).

Tips: Wokblanding kan kjøpes ferdig, den inneholder ofte: hodekål, gulrot, stangselleri, rødkål, purre, rød paprika og kålrot.

Fra «Sunt og godt», oppskriftshefte fra vgs i Telemark og Fiskesprell

Fiskeburgertips: Som wokblanding bruk f.eks. kinesisk grøntmix med en blanding av hodekål, gulrot, stangselleri, rødkål, purre, rød paprika og kålrot.

Wraps med crispy laks (30 og 10 porsjoner)

Fra Kantinesprell på Kragerø skole ©Foto: Helsedirektoratet

Tid: 35- 50 minutt
Utstyr: Ovn

Dette trenger du til 30 porsjoner:

- 2100 g laksefilet uten skinn og bein
- 6 pakker (300 g) kryddermiks crispy chicken
- 3 rødløk
- 60 cherrytomater
- 30 tortillawraps, fullkorn (store)
- 1300 g isbergsalat, ferdigkuttet
- 4 dl ferdig hvitløksdressing eller annen hvit dressing laget av kesam mager, hvitløk og urter.

Dette trenger du til 10 porsjoner:

- 700 g laksefilet uten skinn og bein
- 2 pakker kryddermiks crispy chicken
- 1 rødløk
- 20 cherrytomater
- 10 tortillawraps, fullkorn (store)
- 450 g isbergsalat, ferdigkuttet
- 1,2 dl ferdig hvitløksdressing eller annen hvit dressing laget av kesam mager, hvitløk og urter.

Slik gjør du:

1) Skjær laksefileten i tynne skiver, ca. 40 g per skive.
2) Vend laksen i crispy chicken krydder etter anvisning på pakken. Leg fisken på stekebrett med bakepapir.
3) Stek i ovn ved 180 °C, i 8-10 minutter, til laksen er gjennomstekt.
4) Rens rødløken og del den i tynne ringer.
5) Vask tomatene og del dem i fire.
6) Fyll tortillawraps med to skiver laks, isbergsalat, tomatbåter, rødløk og topp med dressing.
7) Rull sammen og del eventuelt i to.

Denne retten **kan** inneholde følgende allergener: hvete (evt. andre kornslag), fisk og melk.
Ved bruk av kjøpte tortillawraps, krydderblanding og dressing, må alltid matvarene sjekkes for aktuelle allergener.
Retten kan gjøres:

- Melkefri, ved å ikke bruke rømme eller dressing som inneholder melk.
- Laktosefri, ved å bruke laktosefri rømme til dressing.
- Glutenfri, ved å bruke glutenfrie tortillawraps og glutenfritt kryddermix.

Retten kan også lages med vanlig tacokrydder. For hjemmelaget tacokrydder, se tips.

Fra «Sunt og godt», oppskriftshefte fra vgs i Telemark og fiskesprell

Restewraps

- populær fredagsrett

©Foto: MatPrat

For å få brukt opp restene fra salatbaren før helgen serverer Kirsti Anette på Bamble videregående skole ofte restewraps på fredager:
Bland det som er igjen i salatbaren inkludert litt dressing med ferdig marinert kyllingkjøtt (kylling salatkjøtt, grillet/strimlet). Pakk det i en grov wrap og server.
Veldig godt, sunt og supert for å slippe svinn!

Fra «Sunt og godt», oppskriftshefte fra vgs i Telemark

Asiatisk torskeform (30 og 10 porsjoner)

©Foto: Fiskesprell

Tid: 40- 60 minutt

Utstyr: Ovn

Dette trenger du til 30 porsjoner:

- 3600 g torskefilet uten skinn og bein
- 2 ts salt
- 10 gulrøtter
- 2 pakker sukkererter
- 3 purre
- 4 paprika, rød
- 1 dl olje
- 9 dl lett matfløte
- 4 terninger fiskebuljong
- 12 dl kokosmelk, mager
- 3-4 ss curry paste, rød

Tilbehør:

27 dl ris, fullkorn

Dette trenger du til 10 porsjoner:

- 1200 g torskefilet uten skinn og bein
- ¾ ts salt
- 3 gulrøtter
- 1 pakke sukkererter
- 1 purre
- 1 paprika, rød
- 4 ss olje
- 3 dl lett matfløte
- 1 ½ terninger fiskebuljong
- 4 dl kokosmelk, mager
- 2-3 ts curry paste, rød

Tilbehør:

9 dl ris, fullkorn

Slik gjør du:

1) Skjær torsken i serveringsstykker og dryss over salt. Legg fiskestykkene i ildfast form.
2) Kok risen etter anvisning på pakken.
3) Vask, rens og skjær gulrøtter i passende staver.
4) Vask, rens og skjær sukkererter, purre og paprika i passende biter.
5) Surr gulrøttene i olje, og tilsett resten av grønnsakene mot slutten av steketiden og surr i noen minutter.
6) Ha i matfløte, smuldre fiskebuljongen over, rør forsiktig og kok opp.
7) Rør inn kokosmelk og curry paste og kok opp. Hell saus og grønnsaker over fisken.
8) Stekes i ovn ved 180 grader i 8-10 minutter, til fisken er gjennomstekt.

Server torskepannen med ris.

Denne retten **kan** inneholde følgende allergen: fisk og melk. Ved bruk av curry paste og buljong, må alltid matvarene sjekkes for aktuelle allergener.

Denne retten er glutenfri når det brukes glutenfri kyllingbuljong.
Retten kan gjøres:

- Melkefri ved å erstatte matfløten med kokosmelk.
- Laktosefri ved å bruke laktosefri matfløte.

Fra «Sunt og godt», oppskriftshefte fra vgs i Telemark og fiskesprell

Laksewrap med mango, lime og sweet chilisaus

©Foto: Fiskesprell

(30 og 10 porsjoner)

Tid: 35- 50 minutt
Utstyr: Ovn

Dette trenger du til 30 porsjoner:
2000 g laksefilet uten skinn og bein
3 dl sweet chilisaus
1000 g isbergsalat, ferdigkuttet
300 g ruccola
4 mango
3 lime
30 tortillawraps, fullkorn (store)
6 dl kesam, original

Dette trenger du til 10 porsjoner:
700 g laksefilet uten skinn og bein
1 dl sweet chilisaus
350 g isbergsalat, ferdigkuttet
100 g ruccola
1 ½ mango
1 lime
10 tortillawraps, fullkorn (store)
2 dl kesam, original

Slik gjør du:

1) Del laksefileten i 2-3 cm tykke strimler, ca. 60 gram. Legg dem på et stekebrett med bakepapir. Pensl laksefileten med sweet chilisaus.

2) Stek ved 180 °C i 12-15 minutt, til laksen er gjennomstekt.
3) Skrell mango og del den i tyne strimler. Skjær lime i båter.
4) Legg isbergsalat, ruccola og mango på tortillawraps. Legg på én laksebit. Topp med kesam og press over lime.
5) Brett sammen og server

Denne retten **kan** inneholde følgende allergener: hvete (evt. andre kornslag), fisk og melk.
Ved bruk av kjøpt sweet chilisaus og tortillawraps, må alltid matvarene sjekkes for aktuelle allergener.

Denne retten kan gjøres:

- Melkefri ved å ikke bruke kesam.
- Laktosefri ved å bruke laktosefri rømme i stede for kesam.
- Glutenfri ved å bruke glutenfrie tortillawraps.

Fra «Sunt og godt», oppskriftshefte fra vgs i Telemark og fiskesprell

Kyllingwrap med pesto

©Foto: Maja Ljungberg

Porsjoner: 30
Tid: 35-45 minutt
Utstyr: Ovn

Ingredienser

- Ca 2,5 kg Kyllingfilet
- 2 kg hakket salat
- 2 Agurk
- 3 Løk
- 3 bokser mais
- 15 tomater
- 30 store fullkornwraps
- 1 dl basilikumpesto

Tilberedning

1. Stek kyllingfiletene og skjær dem i skiver.
2. Skjær opp grønnsakene i biter. Ha alle grønnsakene på wrapsene.
3. Legg på skiver av kyllingfilet og topp med litt pesto.
4. Rull sammen, del i to og servér.

Fra «Sunt og godt», oppskriftshefte fra vgs i Telemark

Oppskrifter som krever storkjøkkenutstyr

Har du et storkjøkken og lager mat til mange elever? Hent inspirasjon fra svenske skoler – her er noen oppskrifter tilpasset norske matvarer.

Mexikansk fiskegrateng

©Foto: Skolkockarna.se

100 porsjoner
Ingredienser

- 11 kg fillet av hvit fisk
- 300 g taco kryddermix
- 2 l *ekstra lett creme fraiche*
- 2 kg salsasaus
- 1,5 kg nachochips
- 1 kg ost lettere
- Tomat, paprika og vårløk til topping

1. Legg den tinte og avrente fisken i ildfast form.
2. Bland tacokrydderet med creme fraiche ekstra lett og salsa, og hell blandingen over fisken.
3. Bak i ovnen på 175 grader til fisken nesten er ferdig.
4. Strø over nachochipsen og den revet ost. Gratiner fisken noen minutter til osten smelter.

Serveres med avokadokrem, isbergsalat, mais og agurk

Allergener: melk, gluten
Kcal per porsjon:
Fra «Kokbok for värdens viktigaste matgäster»

Thailandsk kyllingsuppe

©Foto: Skolkockarna.se

100 porsjoner
Ingredienser

- 7,5 kg strimlet kylling
- 7 dl rapsolje
- 125 g hvitløk
- 7,5 dl rød currypasta
- 2,5 dl kinesisk soya
- 1 l limesaft
- 3,7 dl flytende honning
- 5 l hønsebuljong
- 10 l mager kokosmelk
- 7,5 kg wokgrønsaker

1. Brun kyllingen i olje.
2. Bland den pressede hvitløken, currypastan, soyan (eller fisksausen), limesaften og honningen og hell blandingen over kyllingen. La alt steke i ett par minutter.
3. Hell deretter i hønsebuljongen, kokosmelken og wokgrønsakene. La alt simre i 6-8 minutter.

Jessica Danielsson, Uppgårdsskolan, Ekerö kommun
Allergener:
Kcal per porsjon:
Fra «Kokbok for värdens viktigaste matgäster»

Kikertsalat med bladspinat

©Foto: Skolkockarna.se

100 porsjoner
Ingredienser

- 4,8 kg kikerter, bløtlagt på forhånd (ca 12 timer)
- 1,2 kg ekstra lett crème fraîche
- 25 g hvitløk
- 6 st rødløk
- 70 st reddik
- 600 g bladspinat
- 300 g isbergsalat
- 300 g lollo rosso salat
- salt, hvit pepper

1. Kok kikertene til de er møre. Skyll kikertene i kaldt vann og la de renna av.
2. Blanda kikertene, crème fraîchen, saltet, pepper og den hakkede hvitløken.
3. Tilsett alle grønsakene og bland sammen med kikertene i en stor skål.

Aldina Krajina, Strandängskolan, Båstads kommun
Allergener:
Kcal per porsjon:
Fra «Kokbok for värdens viktigaste matgäster»

Gulrot- og squashbiff

©Foto: Skolkockarna.se

100 porsjoner
Ingredienser

- 7 kg gulrøtter
- 1,9 kg soltørkede tomater i olje
- 2,6 kg kikerter
- vann etter behov
- 5 kg squash
- 1 l egg
- 1 kg reven ost
- 2 l melk
- 1 dl sambal oelek (chilipasta)
- 1 kg hvetemel
- salt, pepper

1. Miks de soltørkede tomatene sammen med oljen de ligger i.
2. Miks kikerter og tilsett vann til en puré konsistens.
3. Riv squash.
4. Bland resten av ingrediensene og tilsett til sist melet så biffene får en passe konsistens.
5. Prøvestek en biff for å se om den henger sammen og for å smake til med krydder. Legg ut røren på stekebrett. Cirka 18 stykker per brett.
6. Stek de i ovnen på 200 grader i cirka 15 minutter. Server gjerne hvitløkssaus og/eller fetaostkrem til biffene.

Lena Steenhouwer, Trappströmsskolan, Ekerö kommun
Allergener:
Kcal per porsjon:
Fra «Kokbok for värdens viktigaste matgäster»

Pastagrateng med Ratatoullie

©Foto: Skolkockarna.se

100 porsjoner
Ingredienser

- 6,8 kg pennepasta, grov
- 4,25 dl matolje?
- 42 g grønsaksbuljong
- 1,7 kg hakket løk
- 200 g bokstomater
- 1 kg ratatouillegrønsaker (se oppskrift tidligere)
- 40 g hvitløk
- 40 g timian
- 40 g oregano
- 40 g basilikum
- 8 g svart pepper
- 8 g salt
- 500 g lettere gulost, revet
- 1 dl blåmuggost
- 6 dl kesam mager
- 3 l vann
- maizena etter tykkelse

1. Koka pastaen al dente (mør, men ikke for myk) og legg den i en ildfast form.
2. Lag en tomat/rataouillesaus på de øvrige ingrediensene og renn av væske om det behøves.
3. Hell over sausen på pastaen og strø over gratengosten.
4. Stek i ovnen på 175 grader i cirka 20-30 minutter.
5. Pynt med grønne urter

Kalid Ahmed, Wasaskolan
Fra «Kokbok for värdens viktigaste matgäster»

Rød linsesuppe med grønsaker

©Foto: Skolkockarna.se

100 porsjoner
Ingredienser

- 3 kg røda linser
- 2 dl rapsolje
- 1 kg hakket gul løk
- 1 st presset hvitløksfedd
- 20 l grønsaksbuljong
- 3 kg fryst jegerblanding eller annen fryst grønnsaksblanding
- curry etter smak
- tørket koriander etter smak
- kummin etter smak
- timian etter smak
- salt og pepper etter smak

1. Fres løken og hvitløken i rapsolje til det blir blankt.
2. Hell i linsene, buljongen og krydderet og kok alt i 20 minutter.
3. Ha i de fryste grønnsakene og kok i ytterligere 10 minutter.

Deniz Varli-Ovat, Ronnaskolan
Fra «Kokbok for värdens viktigaste matgäster»

Blank side for egne notater