

Folkehelse for alle

Oppskrifter

Unge kokker

SMART MAT FOLKEHELSE FOR ALLE



Innhold

Bakgrunn for utvikling av oppskrifter og menyer	4
Målgruppe:	4
Energibehov og porsjonsstørrelser:	4
Hvordan bruke ukesmenyene og oppskriftene?	4
Utdrag om nøkkelråds-kost fra Kosthåndboken	6
Menyplanlegging – tips og råd	10
Mal for menyplanlegging	12
Uke 1 – unge kokkers egne oppskrifter	15
Unge kokkers wraps	15
Unge kokkers supper – enkle, men smakfulle	16
Tomatsuppe a la basillikum	17
Potet- og purreløksuppe på meksikansk vis	17
Tradisjonell potet og purreløksuppe	17
Sellerisuppe	17
Blomkål/brokkolisuppe	17
Spinatsuppe	17
Gulrot og ingefær-suppe	18
Unge kokkers omelett	19
Smakfull pastasalat	20
Hybelpizza	21
Unge kokkers wok	22
Uke 2	23
Fisketaco	23
Meksikansk Gryte	24
Fiskesuppe med brød	25
Vegetarlasagne med cottage cheese	26
Ovnsbakt ørret med potet og salat	27
Kjøttpai med potet og salat	28
Uke 3	29
Kyllinggryte med fullkornsrís	29
Hjemmelagde fiskepinner med råkost og potet	30
Spagetti bolognese	32
Stekt ørret med potet, gulrot og agurksalat	34
Grov pizza med valgfritt fyll	35
Kjøttkaker med kålstuing og potet	36

Uke 4	38
Fiskepudding med søtpotetmos og brokkoli	38
Koteletter med poteter og surkål.....	39
Pølsegrateng med salat.....	40
Ovnsbakt ørret med parmesanlokk og tomatsalat	41
Taco.....	42
Lettsaltet torsk med bacon, potet, erterpure og gulrot	43
Uke 5	44
Fiskeburger med tzatziki	44
Hjemmelaget fiskegrateng med potet og råkostsalat.....	45
Mild chiligryte	47
Fargerik sei i form	48
Middagspølser med potetmos og grønnsaker	49
Kyllingfilet i form med fløtesaus, ris og salat.....	50
Lammefrikassé med poteter	51
Uke 6	53
Ørret med søtpotetsalat	53
Fiskekaker i brun saus med poteter og brokkoli	54
Seibiff med løk, potet og salat	55
Biff stroganoff.....	56
Kyllingfilet med fullkornspasta og gresk salat	57
Grønnsaker og salater som tilbehør til middag	58
Salater	58
Råkostsalat 2:	58
Råkostsalat 3:	58
Agurksalat:	59
Tomatsalat:	59
Grønn salat med farger:	59
Kokte grønnsaker	59
Pureer og mos	60
Blomkålpuré:	60
Gulrot- og søtpotetpuré	60
Ertepuré	60
Selleri- og potetmos	60
Stekte grønnsaker	61
Ovnsbakte grønnsaker	61
Ovnsbakte rotgrønnsaker:.....	62

Ovnsbakte tomater:	62
Unge kokker anbefaler	63
Smoothies	63
Smart havregrøt	64
Gjærdeig	65
Smarte vafler	65
Smarte pannekaker:	66
Smarte muffins	67
Vanilje muffins:	67
Smarte julemuffins:	68
Smarte sjokolade muffins	68

Bakgrunn for utvikling av oppskrifter og menyer

Dette oppskriftsheftet danner grunnlag for å kunne planlegge ukemenyer som er riktig ernæringsmessig sammensatt og vil kunne bidra med variasjon i kostholdet til brukere i boliger. Oppskriftene tar utgangspunkt i Helsedirektoratets kostholds anbefalinger og nøkkelråds-kost.

Oppskriftene og menyene kan benyttes både til planlegging av felles måltider i bolig eller brukes individuelt av de brukerne som planlegger og tilbereder mat selv.

Målgruppe:

Personer bosatt i bolig som kan og bør følge Helsedirektoratets kostråd. Oppskriftene tar utgangspunkt i **nøkkelråds-kost** og er beregnet på de med **god matlyst og ernæringsstatus**.

For brukere som ikke er i målgruppen som følge av f.eks. nedsatt matlyst, er i ernæringsmessig risiko eller har behov for spesialkost (f.eks. allergier) anbefales kosthåndboken, samt rådføre seg med kvalifisert helsepersonell (f.eks. fastlege, klinisk ernæringsfysiolog).

Energibehov og porsjonsstørrelser:

Oppskriftene er kaloriberegnet slik at én standardporsjon inneholder ca. 600 kcal og vil tilsvare 30 % av energibehovet til en person med et daglig kaloribehov på 2000 kcal.

Energibehov er individuelt og porsjonsstørrelsene er veiledende. Energibehovet avhenger av bl.a. vekt, høyde, kjønn, kroppssammensetning (muskelmasse), aktivitetsnivå og evt. sykdom/diagnoser. Noen kan ha behov for større porsjoner og andre kan ha et energibehov eller spisemønster som tilsier at porsjonsstørrelsene bør være noe mindre.

For personer som har økende vekt (uønsket), overvekt eller fedme og som har god appetitt anbefales det at en tredjedel til halve tallerkenen består av grønnsaker. Dersom selve hovedretten oppleves som en liten porsjon kan man forsøke å tilby mer grønnsaker før man tilbyr mer av den andre maten. Alternativt kan man forsøke standardporsjoner på 720 kcal (Daglig energibehov på 2400 kcal), se også eget avsnitt om energinivå på side 7. Porsjonsstørrelser må ses i sammenheng med det totale matinntaket i løpet av et døgn.

Hvordan bruke ukesmenyene og oppskriftene?

Vi har utarbeidet et forslag til en 6 ukersmeny med tilhørende oppskrifter. Ukemenyen kan følges slavisk eller man kan bruke egen meny og sette opp egen meny basert på oppskriftene i dette heftet og andre oppskrifter/matretter man kjenner fra før.

På flere oppskrifter står det at man kan velge hvilke grønnsaker man vil ha. Dette er gjort for å kunne gi noe valgfrihet, for å kunne velge grønnsaker som blir spist, samt for å kunne ta hensyn til f.eks. konsistens og tilberedningsmetode.

Det er fint å prøve nye grønnsaker og tilberedningsmetoder, men det er også fint å velge de grønnsakene som blir spist eller som bruker foretrekker. Oppskrifter på grønnsaker er samlet i ett eget kapittel etter middagsoppskriftene og inkluderer både salater, kokte grønnsaker, mos/pure, stekte og ovnsbakte grønnsaker. Felles for alle er at det er mulighet for variasjon.

Det er også et eget kapittel som heter «Unge kokker anbefaler». Oppskriftene i dette kapitlet kan enten brukes som mellommåltid, frokost, lunsj, kveldsmat eller som alternativer til sunnere kos. Mat som typisk spises når man skal kose seg er oppgitt i porsjonsstørrelser tilsvarende mellommåltider. Det gjøres oppmerksom på at selv om det brukes smartere

ingredienser i form av f.eks. grovt mel og plantebaserte fettstoffer bør personer med økende vekt (uønsket vektøkning), overvekt eller fedme begrense den totale mengden som spises. Eksempelvis tilsvarer en plate grove vafler to grove brødsiver med magert pålegg og grønnsaker.



Utdrag om nøkkelråds-kost fra Kosthåndboken

Målgruppe: Nøkkelråds-kost anbefales alle friske og syke med god ernæringsstatus. Den kan passe for personer med høye blodfett-nivåer, høyt blodtrykk, overvekt og fedme samt forstoppelse. Denne kosten passer også for personer med diabetes, men det kan være behov for tilpasninger i hvert enkelt måltid samt andre individuelle tilrettelegginger for et godt regulert blodsukker. **Denne kosten er også utgangspunkt for mattilbudet i institusjoner og boliger for personer med nedsatt funksjonsevne, samt psykiatri- og rusinstitusjoner.**

Målsetning: Å tilfredsstille primære behov for energi og næringsstoffer og gi forutsetninger for en generelt god helse og redusere risikoen for sykdommer som har sammenheng med kostholdet. Normalisere eller vedlikeholde normale nivåer for blodlipider, blodtrykk, og kroppsvekt. Nøkkelråds-kosten er basert på de nasjonale kostrådene.



Energinivåer: For alle dem som ikke har behov for vektøkning eller å gå ned i vekt, bør energinntaket tilsvare energiforbruket, slik at vekten holder seg stabil. Energibehovet varierer betydelig fra person til person og avhenger blant annet av kroppsvekt og aktivitetsnivå. Nøkkelråds-kosten har følgende standard energinivå.

- **8,5 MJ (2000 kcal)**
Er aktuell for eldre, barn eller overvektige som trenger vektreduksjon. Passer ofte som standard energinivå i sykehjem.
- **10 MJ (2400 kcal)**
Er aktuell for voksne vektstabile med lavt aktivitetsnivå. Passer ofte som standard energinivå i sykehus.

Kommentar: Oppskriftene i dette hefte baserer seg på et kaloribehov på 2000 kcal, da mange i bolig har eller utvikler overvekt og fedme. Men det er viktig å være oppmerksom på at behovet er individuelt.

Nøkkelråds-kost	Energifordeling: Fett: 25-40 % Protein: 10-20 % Karbohydrater: 45-60 % Antall måltider: 4 hovedmåltider +1 mellommåltid	Egner seg for: Alle friske og syke med god ernæringsstatus/uten risiko for underernæring. Kan også brukes for personer med diabetes, hjerte-kar sykdom og overvekt, men det kan være behov for individuelle justeringer.
Energi – og næringstett kost (mindre volum)	Energifordeling: Fett: 35-40 % Protein: 15-20 % Karbohydratet: 40-50 % Antall måltider: 4 hovedmåltider +2 mellommåltider	Egner seg for: Personer i ernæringsmessig risiko. Personer med moderat underernæring. Personer med nedsatt allmenntilstand. Personer med liten matlyst
Standard energinivå: 2400 kcal (10 MJ) og 2000 kcal (8.5 MJ)		

Energifordeling: Hoveddelen av energibehovet bør dekkes av karbohydrater og utgjøre 45-60 % av det totale energiinnholdet i maten. Dette inkluderer kostfiber. Når vi lager Nøkkelråds kost bør det etterstrebes at matvarene som brukes er naturlig fiberrike. Bruk for eksempel fullkornsprodukter, frukt og grønnsaker. Tilsatt sukker bør ikke overstige 10 % av energien. Anbefalt inntak av kostfiber er minst 25 g per dag. Proteiner bør dekke 10-20 % av det totale energiinnholdet i maten, eller ca. 0.8-1 gram protein av god kvalitet per kg kroppsvekt. Fett bør utgjøre maksimum 40 % av det totale energiinnholdet i maten. Fettkvaliteten er viktig, spesielt for personer med diabetes og personer med høye blodfett nivåer. Hoveddelen av fettinntaket bør være enumettet fett. Flerumettet fett kan være opptil 10 % av energiinntaket, inkludert omega-3 fettsyre som bør utgjøre minst 1 % av energiinntaket. Mettet fett bør ikke overstige 10 % av energiinntaket. Anbefalt energifordeling tar utgangspunkt i Nordiske næringsstoffanbefalinger.

Måltidsrytme: Det anbefales at måltidene fordeles jevnt over de timene vi er våkne. En god måltidsrytme normaliserer sult- og metthetsreguleringen. Det gjør det lettere å unngå småspising mellom måltidene, og å spise passende mengder til måltidene. For noen kan uregelmessige måltider medføre et raskt fall i blodsukkeret, som kan gi tretthet, slitenhet og ustabil humør. Regelmessig påfyll av mat bidrar til bedre konsentrasjonsevne, er med på å strukturere dagen og gir bedre søvnrytme. For personer med diabetes er regelmessige måltider ekstra viktig fordi det er gunstig for blodsukkerreguleringen

Forslag til måltidsrytme i Nøkkelråds kosten

Måltid	Tider	Energifordeling (%)	Energifordeling 2400 kcal/10 MJ	Energifordeling 2000 kcal/8.5 MJ
Frokost	08.00 – 09.00	20 - 30 %	480 (20 %)	400 (20 %)
Lunsj	12.00 – 13.00	20 - 30 %	600 (25 %)	500 (25 %)
Middag	16.00 – 17.00	20 - 30 %	720 (30 %)	600 (30 %)
Kvelds	20.00 – 21.00	10 - 20 %	360 (15 %)	350 (15 %)
Mellommåltider		0 - 20 %	240 (10 %)	0-200 (10 %)

For de fleste vil det passe med 3-4 hovedmåltider og 1-2 mellommåltider i løpet av dagen. Det anbefales 1-2 mellommåltider av frukt eller grønnsaker dersom anbefalt inntak av frukt og grønt ikke dekkes av hovedmåltidene. Nattfasten (tid mellom siste kveldsmåltid og måltid neste morgen) bør ikke være mer enn 11 timer. For å lykkes med dette må frokosten serveres før kl. 09.00 og siste måltid etter kl. 21.00 om kvelden. Det siste kveldsmåltidet kan være et mindre måltid (mellommåltid).

Matvarevalg:



Gruppe	Anbefalinger og mengder	Eksempler
Kornvarer og brød	Fortrinnsvis grove kornprodukter og bakervarer. Nøkkelhullsmærkede varer. Brødtyper som har 3 eller 4 dekkete felt i brødskalaen foretrekkes, se brødskalaen på side 123.	Varier brødtyper. Benytt gjerne grove rundstykker eller grovt knekkebrød som alternativ. Grøt av sammalt mel/ havregryn. Kornblandinger med lite sukker og fett. Flatbrød bør tilbys til middag. Musli og frokostblanding.
Grønnsaker og poteter, frukt, bær, rotvekster, belgvekster, nøtter, frø, krydder og urter	Grønnsaker serveres til alle måltider. Poteter brukes regelmessig til middag. "Fem om dagen", det vil si fem daglige porsjoner (à 100g) av frukt og grønnsaker (inkl. ett glass fruktjuice og/eller tørket frukt). Nøtter og peanøtter bør unngås for å unngå utfordringer for personer med nøtteallergi.	Varier mellom råkost, salat og kokte grønnsaker, gjerne fargesterke grønnsaker. Poteter er en viktig basismatvare kan serveres kokte eller bakte, gjerne sammen med fargesterke grønnsaker. Frukt og bær bør brukes daglig, kan brukes som mellommåltid og/eller dessert.
Melk og meieri-produkter	Fortrinnsvis magre produkter. Se etter nøkkelhullmerket.	Lettmelk, ekstra lett melk og skummet melk. Syrnede magre meieriprodukter etter smak. Magre yoghurttyper, kvarg/kesam.
Ost	Fortrinnsvis magre produkter. Se etter nøkkelhullmerket.	Magre og halvfete ostetyper bør foretrekkes. Gulost/brunost, pultost, gammelost, hvit geitost, smelteost/ mager kremost/ferskost.
Egg	3-4 egg per uke, medregnet det som brukes i matlagingen.	Egg til frokost 1-2 ganger i uken.
Fisk og fiskeprodukter	Alle former for ren fisk. Opplaget fiskemat (fiskeboller, og fiskekaker) med minst 50 % ren fisk. Se etter nøkkelhullmerket.	Fisk og fiskemat bør brukes 2-3 ganger per uke. Det er ønskelig at fet fisk serveres minst en gang per uke. Fiskepålegg bør brukes ofte, gjerne daglig.
Kjøtt og kjøttprodukter	Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrense mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt. Anbefales maks 500 g ferdig tilberedt rødt kjøtt i uka (tilsvarer 2-3 middager pluss litt pålegg). Se etter nøkkelhullmerket.	Velg fortrinnsvis hvitt kjøtt, rent kjøtt og magre kjøttprodukter. Opplaget kjøttmat bør inneholde høyst 10 g fett/100g. Benytt magert kjøttpålegg og mager leverpostei.
Smør, margarin og oljer	Maksimum 20 % av fettene bør være mettede fettsyrer.	På brødet og i matlagingen anbefales myk margarin og oljer med høyt innhold av enumettet og flerumettet fett. Eksempler: soyamargarin, soyaolje, rapsolje, solsikkeolje, maisolje og olivenolje.
Sukker og salt	Begrens bruken av sukker og sukker-rike matvarer. Begrens bruk av salt i matlaging og på maten	Søte desserter er forbeholdt helligdager og høytider. Et lite stykke gjærbakst eller søt kjeks daglig er det rom for.
Ferdigretter	Ferdige lunsj- og middagsretter skal inneholde mellom 400 og 750 kcal per porsjon. Andelen grønnsaker, frukt eller bær skal utgjøre minst 25 av 100 gram. Dette kommer i tillegg til poteter. Se etter nøkkelhullmerket.	

Porsjonsstørrelser:

Middag - porsjonsstørrelser

Middag. Matvare	Porsjonsstørrelse i g	
	10 MJ (2400 kcal)	8,5 MJ (2000 kcal)
KJØTT		
Rent kjøtt	120	100
Opplaget kjøtt	150	125
Gryteretter, lapskaus	250 - 350	200 - 300

FISK		
Ren fisk, mager	150	120
Fet fisk	150	120
Opplaget fisk, grateng	150	120

GRØNNSAKER		
Grønnsaker, kokt/råkost	150	150
Salat	125	125
Stuinger	200	150

POTETER & PASTA		
Poteter, kokte	200	175
Potetmos, grat. poteter	200	150
Pasta/ris	200	150

SAUSER		
Brun/hvit saus	100	100
Rømme/smørsaus	50	50
Smeltet margarin	15	10 - 15
Remulade	25	20 - 25
Suppe	300	200

Tallerkenmodellen:

Tallerkenmodellen angir en god sammensetning av nøkkelrådskosten.



Menyplanlegging – tips og råd

Det å planlegge middager og innkjøp har flere fordeler:

- Bedre forutsigbarhet for at det lages middag hver dag.
- Forutsigbarhet for bruker når det er oversikt over hva som serveres til middag
- Enklere å få variasjon av retter som tilberedes og spises, samt sikre variasjon i næringsinntaket.
- Økonomi: ved å planlegge innkjøp kan man redusere matsvinn og man kan sette sammen en meny der man bruker opp de råvarene man kjøper inn. Færre turer på butikken kan også redusere utgiftene på mat totalt sett.
- Enklere å inkludere bruker i prosessen fra planlegging til gjennomføring. Brukere kan få større medbestemmelse, men samtidig en anledning til at personalet kan «nudge» brukeren i riktig retning. F.eks. spørre om «hvilke grønnsaker vil du ha til fisken på mandag?» fremfor «hva vil du ha til middag på mandag?»

Planlegging av meny:

Forberedelse:

1. Hvordan ser den neste uken ut? Er det aktiviteter som det må tas hensyn til? Hvor god tid er det de ulike dagene til å lage middag?
2. Ha gjerne en fast dag for planlegging og innkjøp
3. Planlegg for en uke eller flere om gangen

Planlegging:

For å oppfylle anbefalingene fra Helsedirektoratet anbefales det å tenke gjennom følgende i planlegging av ukemeny:

4. Velg gjerne oppskrifter med de samme råvarene da dette reduserer svinn og blir billigere
5. Tenk tallerkenmodellen, middagen bør inneholde 3 komponenter:
 - 1) Grønnsaker
 - 2) Proteinkilde: fisk, kjøtt, kylling, egg, eller vegetabilsk protein som f.eks. bønner og linser
 - 3) Karbohydrater: potet, ris, pasta, taco/lefser eller brød
6. Er det grønnsaker som tilhører til alle middager? Følger man vedlagte oppskrifter inkluderer disse grønnsaker. Bruk gjerne frosne grønnsaker, de har lengre holdbarhet og man reduserer svinn.
7. Velg grønnsaker som du liker, men planlegg gjerne noen måltider der nye grønnsaker og tilberedningsmetoder prøves ut
8. Er det nok grønnsaker? Det anbefales at $\frac{1}{3}$ av tallerkenen eller at $\frac{1}{3}$ av ingrediensene i retten er grønnsaker. Hos de som har god appetitt/spiser store porsjoner mat, hvor målet er å stanse vektøkning eller målet er vektreduksjon bør $\frac{1}{2}$

tallerkenen eller ingrediensene bestå av grønnsaker. Grønnsaker metter godt, men gir lite kalorier sammenlignet med andre råvarer.



9. Er det fisk på menyen? 2-3 fiskemåltider anbefales per uke
10. Inneholder menyen magert kjøtt som f.eks. kylling? Det anbefales å begrense inntaket av rødt kjøtt, i stedet kan man velge mer fisk, mer kylling, kanskje kan man utforske vegetarretter?
11. For variasjon og enklere planlegging kan man innføre f.eks. «fisketirsdag» og «fisketorsdag», «kjøttfri mandag» eller «suppeonsdag»
12. Ansvarsfordeling? Hvem tar ansvar for innkjøp? Hvem lager maten?
13. Lag en handleliste med de råvarene som må handles inn. Følg listen, men utforsk gjerne frukt- og grønnsaksdisken, er det noe nytt og spennende der? 😊
14. Sørg for ikke å være skrubbsulten når du/dere går på butikken



Mal for menyplanlegging

UKEMENY			
Uke:			
Dag	Middag	Ansvarsfordeling	Handleliste
Mandag			
Tirsdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lørdag			
Søndag			

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Uke 1	Unge kokkers wraps (med laks)	Unge kokkers suppe (med kylling)	Omelett (med skinke)	Smakfull pastasalat (med kylling)	Unge kokkers suppe med (med fisk)	Hybelpizza	Unge kokkers wok (med biffkjøtt eller vegetar)
Uke 2	Fisketaco med torsk og salat	Meksikansk gryte unge kokker	Kremet fiskesuppe med grovt brød	Vegetarlasagne	Ovnsbakt ørret med pesto, kokt potet og salat	Wraps unge kokker	Kjøttpai med potet og salat
Uke 3	Kyllinggryte med ris og salat	Hjemmelagde fiskepinner med råkost og salat	Spagetti bolognese	Stekt ørret med potet, gulrot og agurksalat	Unge kokkers suppe (valgfri)	Pizza med grov bunn og valgfri topping	Kjøttkaker med kålstuing
Uke 4	Fiskepudding med søtpotetmos og brokkoli	Koteletter med potet, surkål og brokkoli	Unge kokkers wok med kylling	Pølsegrateng med salat	Ovnsbakt laks med tomatssalat	Taco	Lettsaltet torsk med bacon, erterpuré, potet og gulrot
Uke 5	Fiskeburger med tzatziki og grønnsaker	Hjemmelaget fiskegrateng med kost potet og råkostsalat	Mild Chiligrøte med ris	Fargerik sei i form	Kjøttpølse med hjemmelaget potetmos og kokt gulrot, blomkål og brokkoli	Kyllingfilet i form med fløtesaus, fullkornsrís og salat	Lammefrikassé med poteter
Uke 6	Ørret med søtpotetsalat	Unge kokkers wraps (valgri variant)	Fiskekaker med brun saus, potet og brokkoli	Unge kokkers suppe (valgfri)	Seibiff med løk, potet og salat	Biff stroganoff med potetmos	Kyllingfilet med fullkornspasta og gresk salat

Uke 1 – unge kokkers egne oppskrifter

I Unge Kokkers verden henger et sunt kosthold, en god helse og ivaretagelse av miljøet, tett sammen med smaksrik og spennende mat. I alle Unge Kokkers oppskrifter er det enkelt å variere råvarer og ta i bruk det man allerede har. Bruk oppskriftene som base og bytt ut eller legg til de råvarene du har tilgjengelig. Wraps, smoothies, supper og pizza kan varieres i det uendelige. Ta gjerne en titt i kjøleskapet og benytt anledningen til å bruke opp litt matrester. Prøv deg frem og bruk fantasien!

Unge kokkers wraps

1 wraps per person

➤ Basis:

- Velg mellom kylling, annet kjøtt, fisk (laks bakt i oven eller røkelaks) eller vegetar.

Bruk 60 g pr wrap:

- Salat eller spinat
- Mais
- Vårløk - om du har!
- Fullkornsris
- Paprika
- Fullkorn tortilla (1 stor lefse per person)
- Krydder

➤ Dressing:

- Lettrømme 10 %, drømmelett 5 % eller kesam

Vil du utforske, så prøv noen av disse dressingene:

Mayo og sennepsdressing

- 8 ss lettmaiones
- 6 ss sennep.

Søt paprika-dressing

- Surr 1 rød paprika og 1/2 løk i stekepanna.
- Tilsett 2 dl lettrømme og mos med stavmikser. Smak til med litt salt og pepper.

Guacamole dressing

- Skjær 2 avokado, 2 tomat, 1/4 løk og frisk koriander i små biter og bland.
- Tilsett til slutt saften fra 1 sitron og smak til med salt.

Teriyaki dressing

- Bland 1 dl teriyaki og 4-5 ss ananassaft. Smak til med ananas.

➤ Sett sammen wrap:

1. Smør dressing utover lefsene
2. Legg på salaten
3. Legg på vegetar, kjøtt eller fisk
4. Rulle sammen og spis! 🍴

TIPS!

Tenk gjerne tallerkenmodellen ved tilberedning, fyll godt opp med grønnsaker for bedre metthetsfølelse:



Unge kokkers supper – enkle, men smakfulle

Disse suppene kalles på kokkefagspråket for purèsupper. Som dere vil se, så starter alle oppskriftene med de samme ingrediensene: løk og hvitløk. Deretter er det typen eller typene grønnsaker og urter som bestemmer smaken i suppa. Løken og hvitløken er med og forsterker smakene fra alle de flotte grønnsakene man vil velge. Her er det bare å slippe fantasien løs! Urter som timian, oregano eller koriander setter gjerne god smak på suppa. Bruk gjerne friske urter, men tørkede kan fint brukes. En suppe på denne måten serveres gjerne med ferske grove rundstykker.

Felles fremgangsmåte

1. Skyll, rens og del opp grønnsakene.
2. Varm oljen i en kjele. Tilsett løk og hvitløk og surr dette sammen til de er blitt myke og blanke. Pass på, ikke ha for sterk varme slik at løkene blir brent.
3. Tilsett grønnsaker og vann.
4. Smuldre buljongterningen og rør inn i suppen. Kok opp.
5. La nå suppen småkoke i minst 10 minutter så tilsettes urter. Mos suppen med en stavmikser eller en foodprosessor (grønnsakene skal være møre/myke når du gjør dette)
6. Tilsett melk/fløte/kokosmelk/hakket tomat og smak til med salt og pepper, eventuelt flere urter. Lett matfløte bør tilsettes helt til slutt da denne kun tåler et kort oppkok før den skiller seg.
7. Er suppen for tykk, kan du tilsette litt vann, er suppen for tynn, kan den jevnes med kokt gulrot, potet, maisjevning (les da anvisning på pakken).
8. Kok opp på nytt og server.

2-3 dl suppe per porsjon.

TIPS:

Tilsett gjerne en proteinkilde som kokt egg, stekt laksefilet eller stekt kyllingfilet i strimler for et fullverdig måltid



Tomatsuppe a la basillikum

- ½ løk
- 2 ss olivenolje
- 2 bokser hakket hermetisk tomat
- 1 grønnsaksbuljongterning
- 3-4 poteter skjært i biter
- ½ potte fersk basilikum
- Evt tomatpaste, sukker/salt hvis det trengs

Potet- og purreløksuppe på meksikansk vis

- 500 g potet i terninger
- 1 purreløk i skiver
- 3 tomat
- ½ løk
- 4 hvitløk fedd
- 2 ss olivenolje
- Salt

Tradisjonell potet og purreløksuppe

- 500 g skrelte poteter

- 1 purre - ikke for stor
- 1 fedd hvitløk
- 5 dl vann
- smak til med grønnsaksbuljong
- 2 dl lettmelk 0,5 % eller kokosmelk
- 1,5 ss flytende margarin
- 1 liten potte gressløk eller persille
- salt
- pepper
- olivenolje og brødkrutonger

Sellerisuppe

- 1 liten løk, i biter
- 1-2 fedd hvitløk, i biter
- 1-2 ss olje
- ca. 300 g sellerirot, i biter
- 5-6 dl vann
- 1 hønse- eller grønnsaksbuljongterning
- ½ dl lettmelk 0,5 % eller lett matfløte 10 %
- ½ krm pepper
- urter (friske kuttes litt)

Blomkål/brokkolisuppe

- 1 liten løk, i biter
- 1-2 fedd hvitløk, i biter
- 1-2 ss olje
- ca. 300g blomkål og brokkoli, i biter
- 5-6 dl vann
- 1 hønse- eller grønnsaksbuljongterning
- ½ dl lettmelk 0,5 % eller lett matfløte 10%
- 1/2 krm pepper
- Urter (Hvis friske, kutt i biter)

Spinatsuppe

- 1 liten løk eller sjalottløk
- 2 ss olje
- 50 g hvitløk
- 200 g potet i terninger, gjerne mandelpotet

- 8 dl vann
- 2 dl lett matfløte 10%
- 100 g flytende margarin
- salt
- cayennepepper
- ½ dl lettmelk 0,5 % eller lett matfløte 10 %/lett kokosmelk (kokosmelk gir en spennende smak på denne suppa)
- ½ krm pepper
- urter (friske urter kuttes litt først)

Gulrot og ingefærsuppe

- 1 liten løk, i biter
- 1-2 fedd hvitløk, i biter
- 1-2 ss olje
- ca 300 g gulrot i tynne skiver
- ca. 2 cm ingefærrot, i tynne skiver
- 5-6 dl vann
- 1 hønsebuljongterning eller grønnsakbuljongterning

UNGE KOKKER



Unge kokkers omelett

2 personer

Dette trenger du:

- 4 egg
- 2 ss vann
- ½ ts salt
- ½ paprika
- 1 ts olje eller flytende margarin
- Fyll
- 50 g kokt kyllingskinke i strimler
- 1 dl revet lettost
- 1 ts hakket gressløk

Slik gjør du:

1. Knus eggene i en bolle og visp eggene godt sammen med vann og salt
2. Varm olje eller flytende margarin i en stekepanne på middels varme. Hell i eggeblandingen
3. La omeletten steke på svak varme. Den er ferdig når den er gyllenbrun under og så vidt stivnet oppå
4. Legg fyllet oppå omeletten, dekk til med et lokk 2 -3 minutter
5. Serveres varm og gjerne sammen med en grov skive brød og salat.

TIPS!

Bruk gjerne rester av grønnsaker og pålegg i omeletten

Skiver av tomat på toppen av omeletten smaker også godt!

Prøv også med andre grønnsaker, her er det ingen begrensinger, alt fra løk til

Smakfull pastasalat

2 personer

Dette trenger du:

- 150 g fullkornspasta av typen penne eller fusilli pasta
- 1 eller 2 squash
- 150 g mais
- 1 rød paprika hakket
- 1 raspet gulrot
- 3 ss hakket mynte, eller oregano eller basilikum
- ½ dl rapsolje eller olivenolje
- salt og pepper

Variasjon

Tilsett 50 gram røkt laks, spekeskinke eller kokt skinke.

Serveres med ristet brød, rundstykke, salaten kan også brukes som tilbehør til stekt laks- eller kyllingfilet.

Slik gjør du:

1. Kok pasta etter anvisning på pakken
2. Når pastaen er kokt bruk sil/dørslag og ha over kaldt vann for å kjøle ned
3. Ha pastaen i en bolle og bland i olje i for å unngå at pastaen klistrer seg sammen.
4. Vask, skrell og skjær opp paprika, gulrot og squash i ønsket størrelse.
5. Bland i mais og hakket mynte/oregano/basilikum
6. Smak til med salt og pepper og server



Hybelpizza

Antall porsjoner: 1 tortillalefse per person

Dette trenger du:

- Fullkorn tortilla lefser
- Lett hvitost
- Grønnsaker etter ønske f.eks. mais, paprika, squash, tomat. Bruk det du har i kjøleskapet
- Løk
- Skinke av f.eks. kylling eller kalkun
- Rød pesto

- Salat etter ønske – se eget kapittel for forslag til salat

Slik gjør du:

1. Sett stekeovnen på 200 grader
2. Smør rød pesto på tortillalefsen
3. Dryss over ost
4. Velg dine 3 favoritt grønnsaker og skjær de i tynne skiver/strimler
5. Finhakk løk og dryss på 1 ts på en lefse
6. Spis som vegetar eller ha på skinke skåret i strimler
7. Stekes på bakepapir i ovnen i 8-10 min.
8. Serveres sammen med en frisk salat



Unge kokkers wok

4 personer

Dette trenger du:

- 250 g fullkornsrís
- 2 paprika, rød
- 1 brokkoli
- 3 gulrot
- 150 g sukkererter
- 4 ss olje
- 1 lime
- 4 ss soyasaus
- 5 ss sweet chilisau

Slik gjør du:

1. Kok risen etter anvisning på pakken.
2. Vask og rens paprika, brokkoli, gulrot og sukkererter, skjær dem i biter
3. Varm en stekepanne med olje og stek grønnsakene raskt på høy temperatur
4. Tilsett limesaft, soyasaus og sweetchilisau
5. Bland godt
6. Smak til med eventuelt mer soya- og sweet chilisau
7. Serveres sammen med ris

TIPS!

Wok kan varieres på mange måter, finstrimlet kål, sukkererter, purreløk passer også godt i wok.

Varier med ulike proteinkilder som strimlet kylling, svinekjøtt eller oksekjøtt. Fisk og skalldyr kan også brukes i wok. Bruker du fisk kan det være lurt å steke fisken først og legge til side mens grønnsaker stekes og så

Uke 2

Fisketaco

4 personer

Dette trenger du:

- 600 g torsk (f.eks. torskeloins)
 - Tacokrydder
 - 1 agurk
 - 1 boks mais
 - 1 pakke cherrytomat
 - 1 vårløk
 - Saft av 1 sitron
-
- 8 små/medium fullkorns tortillalefser
 - ½ boks Mager kesam eller ekstra lett rømme 10 %/drømmelett 5%

Slik gjør du:

1. Ha tacokrydderet i en bolle.
2. Skjær fisken på langs i doble fingertykke strimler, og ca. 5 cm lange. Ha fiskestrimlene i bollen med krydderblandingen, slik at alle fiskestykkene er dekket med krydder.
3. Lag salat av agurk, mais, tomat, vårløk og sitron.
4. Stek fiskestrimlene i stekepanne på sterk varme i 2-3 minutter på hver side.
5. Varm tortillalefser i stekeovn etter anvisning på pakken.
6. Serveres med fisk, salat og kesam i lefsene

**UNGE
KOKKER**



Meksikansk Gryte

4 personer

Dette trenger du:

- 250 g kidney bønner
- 500 g hakket tomat
- 150 g hakket løk
- 50 g hakket hvitløk
- 100 g mais
- 100 g rød paprika
- 100 g grønn paprika
- 1 dl rapsolje
- 1ts kuminpulver
- 1 ts oregano
- 1 ts paprikapulver
- Salt og pepper

Tilbehør: Kan serveres med fullkornsrís og valgfri salat

Slik gjør du:

1. Skrell og skjær løken i terninger
2. Vask og skjær opp paprika i terninger, finhakk hvitløk
3. Varm en stekepanne med litt olje
4. Fres løken gylden i en stekepanne
5. Tilsett hvitløk, rød paprika, grønn paprika og krydder og freser noen minutter til
6. Skyll kidneybønner i et dørslag/sil, la vannet renne av.
7. Tilsett bønner, hakket tomat og mais
8. Juster med vann hvis det trengs til ønsket konsistens
9. Smak til og tilsett salt og pepper, eventuelt mer krydder.



Fiskesuppe med brød

4 personer

Dette trenger du:

- 1 løk
 - 1,5 fedd hvitløk
 - 1 ss flytende margarin
 - 2 dl eplejuice
 - 1 l fiskekraft/ fiskebuljong
 - 2 gulrøtter
 - 3 poteter
 - ½ brokkoli
 - 1 boks lett matfløte
 - 1 boks hakkede tomater
 - 300 g laks
 - Sitronsaft
 - Salt, sukker
-
- 4 skiver grovt brød etter eget ønske

Slik gjør du:

1. Løk og hvitløk skrelles og finkuttes
2. Skrell gulrot og potet og del i terninger
3. Vask og skrell brokkoli i buketter
4. Varm en kasserolle med flytende margarin og stek løk og hvitløk. Pass på at hvitløken ikke blir brent.
5. Ha eplejuice sammen med løken og la det koke litt inn
6. Ha i resten av grønnsakene, kraft og tomater
7. Kokes til grønnsakene er møre
8. Moses med en stavmikser
9. Del opp laksen i terninger
10. Ha i fløte og fisken i suppa, la fisken trekke til den er gjennomvarm
11. Smak til med salt, sukker og sitron
12. Serveres med brød



Vegetarlasagne med cottage cheese

Nok til en ildfast form, gir ca. 6-8 lasagnestykker.

Dette trenger du:

- 2 ss olivenolje
- 1 hvitløksfedd
- 1 rød chili
- 2 bokser hakket tomat (800 g)
- 2 dl vann
- 1 stor gulrot
- 1 squash
- 1/ ts sukker
- 1 boks røde linser
- 1 stor boks mager cottage cheese (400 g)
- 50 g revet lett hvitost gulost
- Basilikum, oregano, salt, pepper
- Lasagneplater, fullkorn

Serveres med en frisk salat. Se eget kapittel for forslag

Slik gjør du:

1. Forvarm ovnen til 200°C.
2. Kutt squash i terninger og rasp gulroten. Chili og hvitløk finhakkes. Varm 2 ss olivenolje i en dyp panne eller tykkbunnet kjele. Tilsett hvitløk og chili. Surr det i olje et minutt tid.
3. Tilsett hakket tomat, vann, gulrot og ½ ts sukker. Smak til med basilikum, oregano, salt og pepper. La det småkoke i 10 minutter.
4. Ha linsene i en sil, hell av laken og skyll godt med friskt vann. Tilsett linser og squash i sausen til slutt.
5. Legg tomatsaus, cottage cheese og lasagneplater lagvis i en ildfast form. Det siste, øverste laget bør bestå av litt tomatsaus, mye cottage cheese og et dryss gulost som topping.
6. Stekes på 200°C i ca. 35 minutter.



Ovnsbakt ørret med potet og salat

4 personer

Dette trenger du:

- ☐ 600 g eller 4 ørretfileter uten skinn og ben
- ☐ 4 ss pesto
- ☐ Salt
- ☐ 8 middels store poteter
- Salat eller kokte grønnsaker etter ønske – se eget kapittel for forslag

Slik gjør du:

1. Sett stekeovnen på 200 grader.
2. Skrell potet, legg de i en kjele med vann som dekker potetene, tilsett litt salt og kok under lokk til potetene er møre. Koketid avhenger av størrelsen på potetene.
3. Skjær ørreten i serveringsstykker, legg dem i en ildfast form som er smurt med margarin eller legg et bakepapir under.
4. Ha 1 ss pesto på hver ørretfilet
5. Stekes i ovnen i ca. 10 minutter
6. Mens fisken er i ovnen lages salat. Skjær opp grønnsaker etter ønske og i ønsket størrelse



Kjøttpai med potet og salat

4 personer

Dette trenger du:

- 400 g karbonadedeig
- 2 stk hakket løk
- 3 ss flytende margarin til steking
- 3 stk gulrot i terninger
- 150 g hermetiske maiskorn
- 1,5 ss tomatpure
- $\frac{3}{4}$ ts pepper
- 3 ss hvetemel
- 6 dl oksekraft /buljong
- 800 g potet
- 50 g flytende margarin
- 2 dl lettmelk 0,5 %
- 1 $\frac{1}{2}$ ts salt
- $\frac{3}{4}$ ts pepper
- $\frac{3}{4}$ ts malt muskat
- 1,5 dl revet ost (lettest)
- Salat etter ønske – se eget kapittel for forslag

Slik gjør du:

1. Skjær løk og gulrot i terninger
2. Varm en stekepanne og tilsett flytende margarin.
3. Ha i karbonadedeigen og stek denne sammen med løken.
4. Tilsett gulrøtter, mais og pepper.
5. Strø over hvetemel og la det steke i 3-4 minutter.
6. Hell på kraft/buljong. La det småkoke i 15-20 minutter, til sausen har tyknet litt (køkt inn)
7. Mens dette koker skrelles potetene, del dem i grove biter og kok dem møre i en kjele med vann.
8. Sett stekeovnen på 180 grader
9. Mos potetene og rør inn melk og smør. Rør godt og smak til med salt, pepper og muskat.
10. Ha kjøttblandingen i en dyp ildfast form. Legg potetmosen som et lokk over kjøttblandingen. Hvis du ønsker, kan du strø over litt ost.
11. Stekes i stekeovnen på 180 grader i 20-30 minutter til toppen er gyllen.
12. Mens kjøttpaien er i stekeovnen tilberedes salaten.

Uke 3

Kyllinggryte med fullkornsrís

4 personer

Dette trenger du:

- 600 g kyllingfilet
- Rapsolje til steking
- Karri
- 1 løk i terninger
- 2 fedd hvitløk
- 6 dl hønsebuljong
- 2 paprika i biter
- 1 purreløk i skiver
- 2 ss hvetemel
- Salt
- Pepper
- 250 g tørr fullkornsrís
- Salat etter ønske – se eget kapittel for ulike varianter

TIPS:

Ha enten salat etter eget ønske ved siden av, eller du kan tilsette ekstra grønnsaker i gryta, f.eks. mais, gulrot i terninger, blomkål i små biter

Slik gjør du:

1. Skjær kyllingfileter i strimler
2. Varm en gryte med litt olje og stek kyllingen
3. Krydre med karri
4. Ha i løk og hvitløk, la det steke i 2 minutter
5. Dryss over hvetemelet og rør godt
6. Tilsett buljong og la gryten trekke i 10-15 minutter
7. Sett ris på koking, følg fremgangsmåte på pakken
8. Vask og skjær opp paprika og purreløk, evt. andre grønnsaker etter eget ønske.
9. Tilsett grønnsakene til gryten og la de koke med
10. Smak til med salt, pepper, og evt. mer karripulver.

Hjemmelagde fiskepinner med råkost og potet

4 personer

Dette trenger du:

- 800-900 g torskefilet eller 8 torskeloins, uten skinn og bein
 - 12 ss hvetemel
 - 1 ½ ts salt
 - ¾ ts pepper
 - 2 stk egg
 - 3 ss melk
 - 1 ½ dl griljermel eller brødrasp
 - 4 ½ ss flytende margarin til steking
-
- 8 middels store potet

Råkostsalat av:

- 6 gulrøtter
- 2 epler
- sitronsaft,
- salt og pepper
- 1 ss olivenolje

Slik gjør du:

1. Skrell potet, legg de i en kjele med vann som dekker potetene, tilsett litt salt og kok under lokk til potetene er møre. Koketid avhenger av størrelsen på potetene.
2. Skjær fiskefilet i 4-5 cm brede stykker.
3. Bland hvetemel, salt og pepper i en vid skål
4. Visp sammen egg i en annen skål
5. Ha griljermel i en tredje skål.
6. Vend fiskestykkene først i melblandingen, deretter i egg og til slutt i griljermel. Legg dem på bakepapir til alle er panert.

7. Varm en vid stekepanne med margarin. Når det slutter å bruse er det varmt nok til å legge i fiskestykkene. Stek dem på middels varme til de er gyllenbrune, ca. 4 minutter på hver side avhengig av tykkelse på fiskestykkene. Legg dem over på litt tørkepapir så det kan trekke til seg noe av fett.
8. Skrell gulrot og riv denne sammen med eple på et rivjern. Bland sammen litt sitronsaft, olje og salt og pepper, dette vendes sammen med gulrot og eple
9. Server den stekte torsken med kokt potet og råkostsalat



Spagetti bolognese

4 personer

Dette trenger du:

- 400 g karbonadedeig
- 2 ss flytende margarin eller rapsolje til steking
- 2 stk revet gulrot
- 1 stk finhakket løk
- 3 stk finhakket stilselleri (stangselleri)
- 3 ss tomatpuré
- 1 boks hermetiske tomater
- 2 dl kjøttbuljong (utblandet)
- 1 ts salt
- 1 ts pepper
- ½ ts malt muskat
- 1 ts sukker
- 300 g fullkornsspagetti
- Salat etter ønske – se eget kapittel for ulike varianter

Slik gjør du:

1. Sett vann til spagettien på kok
2. Ha margarin eller olje i en varm stekepanne. Vent til margarinen slutter å bruse, og stek karbonadedeig i flere omganger. Bruk en stekespade til å dele den i mindre biter.
3. Ha i grønnsaker, tomatpuré, hermetisk tomat og buljong. Kok opp og la sausen småkoke i 15-20 minutter. Smak til med salt, pepper, muskat og sukker. For klumpefri saus kan man mose sausen med stavmikser.
4. Kok spaghetti i en kjele med lettsaltet vann etter anvisning på pakken.
5. Server frisk salat til.

TIPS:

Ha enten salat etter eget ønske ved siden av, eller du kan tilsette ekstra grønnsaker i tomatsausen, f.eks. mer revet gulrot, parrika eller revet squash

Stekt ørret med potet, gulrot og agurksalat

4 porsjoner

Dette trenger du:

- 600 g skinn- og beinfri ørretfilet
- 4 ss flytende margarin
- Evt. 2 ss mel til panering
- 2 ts salt
- 1 ts malt hvit pepper
- 8 middels store poteter
- 1,5 agurk
- 2 ss vann
- Sitronsaft
- Salt og pepper
- Evt. 4 ss mager kesam eller ekstra lettrømme 10 % fett/drømmelett 5 % fett

Slik gjør du:

1. Skrell potet, legg de i en kjele med vann som dekker potetene, tilsett litt salt og kok under lokk til potetene er møre. Koketid avhenger av størrelsen på potetene.
2. Lag agurksalat ved å blande sammen vann, sitron og smak til med salt og pepper. Skjær agurken i tynne skiver (bruk f.eks. et rivjern), bland sammen med laken.
3. Skjær ørretfileten i porsjonsstykker på ca. 150 g.
4. Bland hvetemel, salt og pepper og vend ørretfileten i blandingen.
5. Smelt margarin i en varm stekepanne. Legg i fiskestykkene når det slutter å bruse. Senk varmen og stek fiskestykkene 2-3 minutter på den ene siden, avhengig av tykkelsen. Snu dem forsiktig og stek dem i ytterligere 2 minutter. De kan godt ha rosa kjerne.
6. Server laksen, potet og agurksalat sammen med mager kesam eller ekstra lettrømme

Grov pizza med valgfritt fyll

4 porsjoner

Dette trenger du:

Bunn:

- ½ pakke tørrgjær eller ½ pakke fersk gjær
- 2,5 dl lunket vann
- ½ ts salt
- 2 ss rapsolje/olivenolje
- 3 dl sammalt hvete, grov
- 3 dl hvetemel (evt. Fibra mel)

Pizzasaus:

- 1 løk, i terninger
- 3 fedd hvitløk, finhakket/presset
- 2 ss rapsolje
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 ss tomatpure

Topping:

Her kan man velge grønnsaker etter ønske, forslag til topping:

- 200 g Lett, hvitost, revet
- 2 ss oregano
- Tomater i skiver
- Paprika og løk i terninger, prøv også vårløk eller purreløk i strimler
- 100 g kokt skinke som skjæres i strimler eller
- Kyllingkjøttdeig eller kyllingfilet stekt og krydret etter ønske, f.eks. med karri

Slik gjør du:

1. Bruk en kjøkkenmaskin eller rør sammen deigen for hånd. Rør gjæren ut i lunket vann
2. Ha i olje, salt og tilsett det sammen med melet.
3. Rør godt sammen slik at det blir en passe fast deig.
4. La pizzadeigen heve til ca. dobbel størrelse
5. Sett stekeovnen på 225 grader

TIPS!

Server gjerne pizzaen sammen med en frisk salat. Lag salat med dine favorittingredienser.

Salat som tilbehør vil gi bedre metthetsfølelse

Alternativt til hjemmelaget pizzasaus kan man bruke ferdig saus på glass

6. Mens deigen hever lages pizzasaus og fyll
7. Sausen lager du slik: kutt opp løken og hvitløken i terninger, varm en stekepanne og stek i olje til den blir blank
8. Tilsett hermetiske tomater og tomatpure, la sausen småkoke i 15 minutter.
9. Skjær opp skinke og grønnsaker etter ønske
10. Kjevle ut pizzadeigen på et bakepapir
11. Fordel pizzasausen jevnt over deigen og ta på ost og topping
12. Stekes nederst i ovn i ca. 15-20 minutter

Kjøttkaker med kålstuing og potet

4 porsjoner

Dette trenger du:

Kjøttkaker:

- 400 g karbonadedeig
- 2 ts salt
- 1/4 ts pepper
- 1/4 ts malt muskat
- 1/4 ts malt ingefær
- 2 ss potetmel
- 1,5 dl vann eller melk
- Flytende margarin til steking

Brun saus:

- 4 ss flytende margarin
- 4 ss hvetemel
- 1 l kjøttkraft eller buljong
- smak til med litt salt
- smak til med litt pepper

Kålstuing:

- 1000 g hodekål
- 1,5 l vann
- 3 ts salt
- 6 ss flytende margarin

TIPS!

Om man ønsker eller har begrenset med tid kan man også bruke ferdig kjøttkakesaus fra pose.

Dersom man velger ferdige kjøttkaker/karbonader anbefales det å velge en variant med nøkkelhullet

Kålstuing kan også byttes ut med andre grønnsaker, f.eks. kokt gulrot, brokkoli



- 6 ss hvetemel
- 6 dl kraft fra koking
- 3 dl melk
- ½ ts malt muskat
- smak til med litt salt
- smak til med litt pepper

- 8 middels store poteter
- 6 ss rørt tyttebær

Slik gjør du:

1. Bruke en foodprocessor. Ha alle ingrediensene til kjøttkakene i bollen og bland i ca. 10-20 sekunder til farsen er jevn og fin. Du kan også lage farsen for hånd: Ha karbonadedeigen i en bolle og bland salt godt inn i kjøttdeigen. Rør inn krydder og potetmel og spe med melk eller vann, litt av gangen.
2. Form farsen til runde kaker ved hjelp av en skje, hånden din, og kaldt vann.
3. Ha flytende margarin i en middels varm stekepanne, og stek kakene i ca. 2 minutter på hver side til de har fått en fin bruning.
4. Lag brun saus ved å smelte margarin i en kjele. Tilsett hvetemel og brun over svak varme til blandingen får en nøttebrun farge. Spe med varm kraft eller buljong, og rør godt mellom hver gang du sper. La sausen småkoke i ca. 10 minutter. Smak til med salt og pepper.
5. Ha kakene over i brun saus og la dem trekke i ca. 10 minutter (til de er gjennomkokt), eller til poteter og grønnsaker er ferdig.
6. Skrell potet, legg de i en kjele med vann som dekker potetene, tilsett litt salt og kok under lokk til potetene er møre. Koketid avhenger av størrelsen på potetene.
7. Lag kålstuing. Del kålen i terninger og kok den sammen med vann og salt, ca. 15 minutter, til den er gjennomkokt.
8. Smelt smør i en kjele og tilsett melet. Spe med kokekraft fra kålen, og melk til du får en litt tykk konsistens. La sausen koke ca. 5 minutter. Smak til med muskat, salt og pepper, tilsett den kokte kålen.

Server kjøttkakene med brun saus, poteter, kålstuing og evt. rørte tyttebær.

Uke 4

Fiskepudding med søtpotetmos og brokkoli

4 personer

Dette trenger du:

- 800 g fiskepudding
- 6 ss flytende margarin eller olje til steking
- 3 søtpoteter, middels størrelse
- 2 poteter
- 2 gulrøtter
- 1 dl lett matfløte (10%)
- Salt og pepper
- 2 ss flytende margarin
- 1 brokkoli

Slik gjør du:

1. Skrell og skjær opp søtpotet, gulrot og potet i terninger.
2. Legg i en kjele med vann og kok til det er mørt
3. Mens søtpotetene koker skjæres fiskepudding i tykke skiver.
4. Fiskepuddingen stekes i flytende margarin til den er brun på begge sider og gjennomvarm.
5. Brokkoli kokes 2-3 minutter i vann
6. Når søtpotet, potet og gulrot er møre helles kokevannet av og lages til en mos, bruk f.eks. en stavmikser. Tilsett matfløte og margarin. Smak til med salt og pepper.



Koteletter med poteter og surkål

4 personer

Dette trenger du:

- 600 g koteletter av svin
- 1 ts salt
- ½ ts pepper
- 4 ss margarin/rapsolje til steking
- 8 middels poteter
- Brokkoliblanding
- 6 dl sjy fra steking eller kraft (eventuelt sjysaus fra pose)
- 1,5 ss maizenna
- 1 pakke surkål eller andre grønnsaker etter ønske, se eget kapittel for forslag

Slik gjør du:

1. Skrell potet, legg de i en kjele med vann som dekker potetene, tilsett litt salt og kok under lokk til potetene er møre. Koketid avhenger av størrelsen på potetene.
2. Varm surkål etter anvisning på pakken
3. Krydre kotelettene og stek dem i en varm stekepanne med margarin/olje i ca. 2 minutter på hver side. La dem ettersteke på svak varme et par minutter. Steketid avhenger av kotelettens tykkelse.
4. Sjysaus lages ved at kjøttkraft og evt. stekesjy fra koteletter kokes opp. Tilsett maizenne utrørt i kaldt vann og hell i tynn stråle. Rør godt. Smak til med salt og pepper.
5. Skjær opp brokkoli og kok de sammen med poteten de siste 2-3 minuttene
6. Server kotelettene sammen med potet, brokkoli og surkål



Pølsegrateng med salat

4 porsjoner

Dette trenger du:

- 300 g mager pølse i biter (f.eks. kjøttpølse med nøkkelhullsmerket)
- 300 g fullkorns makaroni
- 3 ss flytende margarin
- 6 ss hvetemel
- 8 dl lettmelk 0,5 % fett
- 2 stk finhakket hvitløksfedd
- 2 ts salt
- 2 ts pepper
- 1 dl revet lett hvitost eller brødrasp
- Salat etter eget ønske, se eget kapittel for forslag

TIPS

Tilsett gjerne grønnsaker i gratengen. F.eks. revet gulrot, finkuttet løk og paprika, eller små buketter av blomkål og brokkoli

Slik gjør du:

1. Forvarm stekeovnen til 225 grader
2. Kok makaroni som anvist på pakken.
3. Skjær pølsene i passende biter
4. Smelt margarin på middels varme i en kjele. Tilsett mel og rør godt. Spe med melken litt etter litt for å unngå klumper, rør godt. Ha i hvitløk, salt og pepper.
5. Ha halvparten av osten i sausen. Tilsett makaronien og pølse i sausen, og bland godt. Hell blandingen i en ildfast form.
6. Dryss på resten av osten eller bruk brødrasp og sett inn formen. Stekes i ca 20 min.
7. Serveres med ønsket salat

UNGE KOKKER



Ovnsbakt ørret med parmesanlokk og tomatsalat

4 personer

Dette trenger du:

- 600 g eller 4 ørretfileter
- 1 ts salt
- 2 ss olivenolje/rapsolje
- 40 g parmesan
- 8 middels store poteter

TIPS

Potetene kan byttes ut med fullkornspasta eller server laksen sammen med pastasalatene på side 18

Tomatsalat:

- 6 store tomater
- 1 rødløk
- 0,5 agurk
- 0,5dl olivenolje
- 3ss balsamicoeddik

Slik gjør du:

1. Sett stekeovnen på 180 grader.
2. Skrell potet, legg de i en kjele med vann som dekker potetene, tilsett litt salt og kok under lokk til potetene er møre. Koketid avhenger av størrelsen på potetene.
3. Skjær ørretfiletene i serveringsstykker, legg dem i ildfastform og dryss på salt. Drypp over olivenolje. Riv parmesanosten fint og dryss over laksen.
4. Stek fisken i ovnen ca. 15 minutter.
5. Tomatsalat: skjær tomater i båter, rødløk i tynne skiver og agurk i terningen. Bland sammen olivenolje og balsamicoeddik, og smak til med salt og pepper. Hell dressing over grønnsakene og vend den godt inn.
6. Server laksen med potet og salat

Taco

4 personer

Dette trenger du:

- 400 g karbonadedeig
- 2 ss rapsolje til steking
- 1 pose tacokrydder
- 8 stk tacoskjell eller 8 små, grove tortillaer
- 1 stk isbergsalat
- 1/2 stk slangeagurk
- 3 stk tomater
- 1 dl mais
- 1 løk
- 2 dl revet lettost
- 1 glass tacosaus
- 2 dl ekstra lettrømme (10 % fett)

TIPS:

Velg de grønnsakene du liker best, andre grønnsaker som egner seg godt er paprika, vårløk og avocado. Bruk gjerne mer grønnsaker enn det som står i oppskrifta.

Grønnsaker er sunt og metter godt!

Visste du at man også kan bruke hjertesalat som «tacolefse». Vask bladene og fyll de med kjøtt og grønnsaker.

Karbonadedeig kan også byttes ut med kylling (filet eller kjøttdeig), svinekjøtt (strimlet eller kjøttdeig) eller laks, torsk

Slik gjør du:

1. Sett stekeovnen på 200 °C.
2. Stek kjøttdeig og tilsett kryddermiks. Kok sammen i 2 min.
3. Vask og skjær opp ønskede grønnsaker i terninger eller ønsket størrelse.
4. Varm tacoskjell eller tortillaer i stekeovnen etter anvisningen på pakken.
5. Serveres med revet ost, lettrømme og salsa



Lettsaltet torsk med bacon, potet, erterpure og gulrot

4 personer

Dette trenger du:

- 800 g lettsaltet torsk (uten ben)
- 200 g bacon i terninger
- 1 ss flytende margarin til steking
- 400 g gulrot
- 8 middels store poteter
- 400 g frosne erter
- 50 g flytende margarin
- Salt og pepper

TIPS:

Lag gjerne ekstra torsk, torsken som blir til overs kan benyttes i fiskegrateng om en dag eller to!

Slik gjør du:

1. Skrell potet, legg de i en kjele med vann som dekker potetene, tilsett litt salt og kok under lokk til potetene er møre. Koketid avhenger av størrelsen på potetene.
2. Kok opp usaltet vann i en vid kjele og legg i fiskestykkene. Kok opp, sett på lokk og trekk kjelen av platen. La fisken trekke i 8-9 minutter.
3. Stek baconterninger i smør til det er gyllent. Sett til side og hold varmt.
4. Skrell gulrøttene, og kutt dem i mindre biter. Kok gulrotbitene knapt møre i litt lettsaltet vann. Hell av kokevannet
5. Kok opp erter med litt vann og en god klype salt. Gi ertene et skikkelig oppkok, hell av vannet og kjør ertene sammen med smøret i en hurtigmikser/stavmikser til grov puré. Ha erterpureen tilbake i kasserollen, smak til med salt og pepper og hold erterpureen varm.
6. Hell av kokevannet på potetene når de er møre.
7. Server fisken sammen med bacon, gulrot, erterpure og kokt potet.

Uke 5

Fiskeburger med tzatziki

4 personer

Dette trenger du:

- 8 små/middels store fiskekaker (se etter nøkkelhullet)
- 8 grove små/middels store burgerbrød (se etter nøkkelhullet og brødskala'n)
- 1 boks mager kesam
- 1 agurk
- 2 hvitløksfedd
- ½ ts salt
- ¼ ts pepper
- Isbergsalat eller annen grønn salat
- Tomat, paprika, agurk etter ønske

TIPS:

Server gjerne grønnsaker som tilbehør ved siden av burgeren, f.eks. gulrot, paprika og agurk i staver

Slik gjør du:

1. Sett stekeovnen på 180 grader
2. Riv agurken på et rivjern og ha den i en sil, la vannet renne av i ca. 15 minutter
3. Finhakk hvitløk og bland med kesam, salt og pepper. Blandes med agurken. Ha i en serveringsskål.
4. Legg fiskekakene i et ildfast fat og varm i stekeovn, ca. 10 minutter
5. Vask og skjær opp grønnsaker etter eget ønske til burgeren
6. Fiskekakene serveres med grove hamburgerbrød, tzatziki, salatblader og grønnsaker

UNGE KOKKER



Hjemmelaget fiskegrateng med potet og råkostsalat

4 personer

Dette trenger du:

- 4 ss flytende margarin
- 6 ss hvetemel
- 8 dl lettmeik melk 0,5 % fett
- 1 ts malt muskat
- ca. 500 g seifilet eller annen kokt fisk
- 200 g fullkorns makaroni
- 0,5 stk purre i tynne ringer
- 6 stk egg
- 4 ss strøkavring
- 8 middels store poteter
- Råkostsalat, se oppskrift i kapitlet med grønnsaker

Slik gjør du:

1. Varm stekeovnen til 200°C. Smelt smør i en kjele ved svak varme. Tilsett hvetemel og rør blandingen jevn.
2. Spe med melken og rør godt mellom hver speing. La sausen småkoke i ca. 5 minutter. Smak til med muskat, salt og pepper. Ta kjelen av varmen.
3. Kok en kjele med vann og la fisken trekke ca. 10 minutter. Rester etter tidligere fiskemiddag kan også fint brukes. Bruk fingrene til å dele den i mindre biter.
4. Kok makaroni etter anvisning på pakken.
5. Skill eggene og visp én og én eggeplomme inn i sausen. Bland inn fisk, makaroni og purre.
6. Stivpisk eggehvitene med en håndmikser og vend dem forsiktig inn i blandingen.

7. Smør en ildfast form med litt smør og hell blandingen i formen. Dryss over strøkavring og sett formen litt lavt i ovnen i 40 minutter, eller til den er gjennomstekt og gyllen.
8. Skrell potet, legg de i en kjele med vann som dekker potetene, tilsett litt salt og kok under lokk til potetene er møre. Koketid avhenger av størrelsen på potetene.
9. Lag råkostsalat mens fiskegrateng er i ovnen og poteten koker
10. Server fiskegratengen med revne gulrøtter, kokte poteter.



Mild chiligrøt

4 personer

Dette trenger du:

- 1 fedd hvitløk
- 2 paprika, gjerne i forskjellige farger
- 1 boks hakkede tomater
- 1 stor gulrot
- 1 boks maiskorn
- 2 bokser bønner
- 1 liten boks kremost naturell (125 g)
- 1 rød chili
- Olje til steking
- Salt og pepper
- ½ ts sukker
- 1 ss spisskummen
- Vann
- 4 dl fullkornsrís eller 2 poser boil-in-bag, gjerne fullkorn

Slik gjør du:

1. Denne gryteretten serveres med ris, som tilberedes etter anvisning på pakken.
2. Vask grønnsakene og skrell gulroten hvis nødvendig (er den fin kan den spises med skallet på). Fjern frøene fra chilien og finhakk den. Paprika og gulrot kuttes i små biter. Hvitløk finhakkes eller presses i hvitløkspresse.
3. Varm opp litt olje i en stor gryte. Surr hvitløk, chili og paprika i 2-3 minutter. Tilsett tomat og gulrot. Pass på – det er varmt og kan sprute. La det småkoke i 6-7 minutter. Spe med litt vann, begynn med 1 dl.
4. Hell laken av mais og bønner, og skyll bønnene godt i friskt vann. Ha bønnene i gryteretten og smak til med salt, pepper, litt sukker og spisskummen. Man kan også ha i mer chilipulver hvis man liker det sterkt. Vent to minutter så bønnene blir varme før du tar gryta av komfyren og rører inn kremost. Spe med litt mer vann dersom du ønsker det, men gryteretten skal ha litt tykk konsistens.
5. Tips: For å unngå at bønnene plukkes ut kan man mose dem litt på forhånd.



Fargerik sei i form

4 personer

Dette trenger du:

- 1000 g seifilet, uten skinn og bein
- 1 stk paprika, grønn
- 1 stk paprika, gul
- 2 stk paprika, rød
- ½ purreløk
- 3 ts salt
- 1/2 ts pepper
- 1 ts paprikapulver
- 3 dl fiskekraft
- 8 middels store poteter

Slik gjør du:

1. Sett stekeovnen på 180 °C.
2. Skrell potet, legg de i en kjele med vann som dekker potetene, tilsett litt salt og kok under lokk til potetene er møre. Koketid avhenger av størrelsen på potetene.
3. Skjær sei i skiver.
4. Rens paprika og skjære den i strimler, purreløk vaskes og skjæres i ringer
5. Legg sei, paprika og purreløk i en smurt, ildfast form.
6. Dryss salt, pepper og paprikapulver over seien.
7. Hell på fiskekraft og dekk formen med aluminiumsfolie.
8. Bak i stekeovnen til seien er ferdig, ca. 20 minutter.
9. Server seien med kokt potet.

Middagspølser med potetmos og grønnsaker

4 personer

Dette trenger du:

- 600 g mager kjøttpølse (se etter nøkkelhull)
- 2 ts flytende margarin til steking
- 8 middels store poteter
- 2 dl lettmelk 0,5 % fett
- 2 ss smør/margarin
- ½ ts salt
- ½ ts pepper
- 4 stk gulrot
- 1 blomkål
- 1 brokkoli

Slik gjør du:

1. Skrell poteter og del dem i biter. Kok dem ca. 10 minutter i en kjele med vann, som akkurat dekker potetene. Stikk en spiss kniv i potetbitene for å kjenne om de er møre. Hell av vannet.
2. Mos poteten med et mosejern eller en stor visp, og tilsett melk og smør. Smak til med salt og pepper.
3. Del pølsen i fire og fjern skinnet. Skjær to-tre snitt i hver pølsebit. Stek bitene i en stekepanne med litt margarin.
4. Vask og skrell gulrot, del opp gulrot, brokkoli og blomkål i passe størrelse, kokes i vann i 3-4 minutter eller til ønsket konsistens
5. Server pølsene sammen med grønnsaker og potetmos

Kyllingfilet i form med fløtesaus, ris og salat

4 personer

Dette trenger du:

- 4 kyllingfileter
- 1 ss rapsolje eller flytende margarin til steking
- 1 løk i terninger
- 2 paprika i terninger
- 1 pakke cherrytomter
- 3 dl lett matfløte
- 1 dl ketchup
- 2 ts karri
- ½ ts salt
- ¼ ts pepper
- 250 g fullkornsriss
- Grønn salat og evt. andre grønnsaker du liker i salat, se eget kapittel for forslag

Slik gjør du:

1. Sett stekeovnen på 200 grader
2. Skjær opp paprika og løk i terninger, del tomatene i to
3. Varm en stekepanne med olje/margarin og brun kyllingen på begge sider.
4. Legg filetene i et ildfast form sammen med grønnsakene
5. Visp sammen fløte, ketchup, karri og salt og pepper, hell blandingen over kyllingen
6. Stek i ovnen i ca. 20-25 minutter
7. Kok fullkornsriss etter anvisning på pakken
8. Vask og skjær opp grønnsaker til salaten mens kyllingen er i ovnen
9. Kyllingen serveres sammen med saus, ris og salat

Lammefrikassé med poteter

4 personer

Dette trenger du:

- 1 kg grytekjøtt av lam med bein
- 6 dl vann
- 1,5 ts salt
- 1 persillerot
- 1 purreløk
- 4 gulrøtter
- 1 blomkål
- 6 dl kraft fra koking av kjøtt
- 3 ss frisk dill
- 2,5 ss ekstra lettrømme (10 % fett)
- 1 ss sitronsaft
- 8 middels store poteter

TIPS:

Tilsett gjerne mer gulrot og grønnsaker enn det som står i oppskriften.

Slik gjør du:

1. Skjær kjøttet i serveringsstykker. Legg kjøttet i en stor kasserolle og fyll på vann så det dekker kjøttet. Kok opp og skum av urenheter som danner seg på toppen.
2. Skru ned varmen, tilsett salt og la kjøttet trekke til det slipper bena. Ca. 1-1,5 time.
3. Skrell potet, legg de i en kjele med vann som dekker potetene, tilsett litt salt og kok under lokk til potetene er møre. Koketid avhenger av størrelsen på potetene.
4. Skrell grønnsaker og skjær de i store terninger. Tilsettes gryta og kokes med til de er møre.
5. Sil kraften og mål opp 6 dl. Kokes opp på nytt og visp i hvetemelet utrørt i litt kaldt vann. Kokes 10 minutter på lav varme.
6. Rør inn rømmen og smak til med salt, pepper og sitronsaft.
7. Legg kjøtt og grønnsaker tilbake i gryta. Dryss over finhakket dill.
8. Serveres med poteter

UNGE KOKKER



Uke 6

Ørret med søtpotetsalat

4 personer

Dette trenger du:

- 600 g eller 4 ørretfileter
- 1 ts salt
- 1 ts pepper
- 600 g søtpotet
- 2,5 ss olivenolje/rapsolje
- 1 rød chili
- 1 stor rødløk
- 1 ananas
- 1 mango
- 200 g grønn salat
- 1 lime
- Grovsalt
- Pepper

Sånn gjør du:

1. Forvarm stekeovnen til 200 °C.
2. Skrell og skjær søtpotetene i terninger/ store biter. Legg potetene over i en langpanne eller ildfast form. Drypp over olje og krydre med salt og pepper. Bland alt godt sammen og bak søtpotetene i ovnen 200 grader ca. 20 minutter eller til bitene er møre.
3. Mens søtpoteten er ovnen skjæres de andre grønnsakene opp. Rens og finhakk chilien. Skrell og skjær rødløken i tynne skiver og mango og ananas i små terninger.
4. Bland søtpotetene med resten av ingrediensene. Press over limesaft, drypp over olivenolje og krydre med salt og pepper.
5. Del ørretfilet i porsjonsstykker og legg dem på et bakepapirkledt stekebrett eller i en ildfast form. Krydre med salt og pepper. Stek ørreten i ca. 8 minutter.
6. Server ørreten sammen med søtpotetsalaten

Fiskekaker i brun saus med poteter og brokkoli

4 personer

Dette trenger du:

- 600 g fiskekaker (velg de med nøkkelhull)
- 2 ss flytende margarin til steking
- 3 ss flytende margarin til sausen (alternativt kan man bruke saus fra pose)
- 1 løk
- 2 ss mel
- 6 dl buljong
- salt og pepper
- 8 middels store poteter
- 2 brokkoli

Slik gjør du:

1. Skrell potet, legg de i en kjele med vann som dekker potetene, tilsett litt salt og kok under lokk til potetene er møre. Koketid avhenger av størrelsen på potetene.
2. Hakk løken og ha den i en kjele sammen med smør og mel. Rør dette sammen til det begynner å få en lys brun nøtteaktig farge.
3. Hell i buljongen under omrøring. Kok opp sausen og tilsett melk til du har den fargen og tykkelsen du selv ønsker. Sil sausen hvis du vil ha ut løkbitene. Smak til med salt og pepper.
4. Varm fiskekakene i en stekepanne med i ca. 5 minutter.
5. Del opp brokkolien i buketter og kok 2-3 minutter eller til ønsket konsistens
6. Server fiskekakene sammen med brun saus, kokte poteter og brokkoli



Seibiff med løk, potet og salat

4 personer

Dette trenger du:

- 800 g seifilet
- 6 ss hvetemel
- 2 ts salt
- 2 ts pepper
- 4 ss flytende margarin til steking
- 2 stk løk
- 4 ss flytende margarin til steking

- 8 middels store poteter

- 1 stk purre
- 2 boks cherrytomat
- 200 g frisk spinat
- 2 ss olivenolje

Slik gjør du:

1. Skrell potet, legg de i en kjele med vann som dekker potetene, tilsett litt salt og kok under lokk til potetene er møre. Koketid avhenger av størrelsen på potetene.
2. Skjær løk i skiver. Smelt margarin og stek løken på middels varme til den er myk og mørk gyllen. Smak til med salt og pepper og hold den varm.
3. Skjær fisken i porsjonsstykker. Bland sammen mel, salt og pepper i en dyp tallerken og vend fiskestykkene i melblandingen. Rist av overflødig mel.
4. Varm en stekepanne med margarin. Når det slutter å frese er det varmt nok til at fisken kan legges i. Stek den i 2-3 minutter på hver side, avhengig av tykkelsen på bitene. Hold fisken varm i stekeovnen på 100 °C.
5. Skjær purreløk i tynne skiver og del cherrytomater i fire. Fjern de groveste stilkene på spinaten og bland alt i en bolle. Drypp over olivenolje og krydre med salt og pepper.

Biff stroganoff

4 personer

Dette trenger du:

- 600 g biffkjøtt i strimler
- 1 stk finhakket løk
- 2 ss olje/flytende margarin til bruning
- 2 paprika i terninger
- 150 g frisk sjampinjong i båter
- 1 ts salt
- $\frac{3}{4}$ ts pepper
- 2 ss tomatpuré
- 1 dl kjøttkraft (1 dl vann og en buljongterning)
- 3 dl crème fraîche lett, 10 % fett
- 8 middels store poteter
- 2 dl lettmelk 0,5 % fett
- 2 ss smør/flytende margarin
- $\frac{1}{2}$ ts salt
- $\frac{1}{2}$ ts pepper
- Salat etter ønske – eller se eget kapittel for forslag

Slik gjør du:

1. Skjær biffkjøtt i store strimler (0,5 x 6 cm).
2. Varm en stekepanne med olje/flytende margarin og brun kjøttet i små porsjoner sammen med løk.
3. Ha kjøttet i en gryte og krydre med salt og pepper. Tilsett tomatpuré, kraft og crème fraîche, og la det småkoke noen minutter til gryten har en fin konsistens. Smak eventuelt til med salt og pepper.
4. Stek sjampinjong og paprika, krydre med salt og pepper og tilsett i gryta.
5. Lag potetmos: Skrell poteter og del dem i små biter. Kok dem ca. 10 minutter i en kjele med vann, som akkurat dekker potetene. Stikk en spiss kniv i potetbitene for å kjenne om de er møre. Hell av vannet.
6. Mos poteten med et mosejern eller en stor visp, og tilsett melk og smør. Smak til med salt og pepper.
7. Biff stroganoff serveres med potetmos og salat



Kyllingfilet med fullkornspasta og gresk salat

4 personer

Dette trenger du:

- 4 kyllingfileter
- 2 ss flytende margarin eller rapsolje til steking
- 250 g tørr fullkornspasta
- 8 tomater
- 1 agurk
- 1 rødløk
- Oliven (kan sløyfes)
- 1 ts tørket oregano
- 100 g fetaost (kan sløyfes) Velg gjerne fetaost som ikke ligger i olje og med mindre fett

Slik gjør du:

1. Kok pasta etter anvisning på pakken
2. Krydre kyllingfileten med salt og pepper.
3. Varm en stekepanne eller gryte, ha i olje/margarin og stek kyllingen 2 minutter på hver side.
4. Legg på lokk eller dekk panne med aluminiumsfolie, skru ned varmen og etterstek i ca. 4-6 minutter til filetene er gjennomstekt.
5. Mens pastaen koker og kyllingen stekes kan salaten lages. Skyll og skjær opp tomat, agurk, rødløk og evt. oliven og fetaost. Blandes sammen med tørket oregano



Grønnsaker og salater som tilbehør til middag

Oppskriftene er beregnet til 4 personer, men mengden kan økes ved behov.

TIPS:

- Velg i hovedsak grønnsaker som man liker og som blir spist, men utfordre gjerne på nye smaker og tilberedningsmetoder for å få mer variasjon.
- Grønnsaker i sesong er ofte billigere.
- Frosne grønnsaker er like næringsrike som ferske og har god holdbarhet i fryseren

Anbefalte porsjonsstørrelser - per person

- Kokte/rå grønnsaker 150 g
- Salat 125 g
- stuinger og mos 150-200 g

Tilby gjerne større mengde til de som har god appetitt

Salater

Felles fremgangsmetode:

1. Vask grønnsakene godt
2. Skrell og skjær opp ingrediensene til ønsket størrelse
3. Bland sammen

Til råkostsalat kan grønnsaker snittes i tynne strimler eller rives på et rivjern.

Til andre salater kan ingrediensene skjæres i ønsket størrelse. Enten finkuttet eller i større biter for mer tyggemotstand.

Enkle dressinger med olje og evt. sitronsaft og krydder blandes sammen i en skål før det helles over salaten.

Råkostsalat 1:

- 6 revne gulrøtter
- 2 revne epler
- Dressing: sitronsaft, 2 ss olivenolje salt og pepper

Råkostsalat 2:

- 3 revne gulrøtter
- ¼ kålrot i tynne strimler
- 1 løk (rød)
- ½ brokkoli i små buketter
- Dressing: Olivenolje eller rapsolje, 1 ts sukker/honning, smakes til med salt og pepper, samt sitronsaft

Råkostsalat 3:

- 4 revne gulrøtter
- 2 stangselleri i tynne skiver
- 2 revne epler
- 1 dl rosiner
- Smakes til med salt, pepper og sitronsaft

Agurksalat:

- 1,5 agurk i tynne skiver, kan skjæres med osthøvel, kniv eller på siden av et rivjern
- 2 ss vann
- 1 ss sukker
- Sitronsaft eller eddik
- Salt og pepper

Tomatsalat:

- 6 store tomater i båter eller terninger
- 1 rødløk i tynne skiver
- 0,5 agurk i skiver eller terninger
- ½ dl olivenolje og 3ss balsamicoeddik

Grønn salat med farger:

- Isbergsalat, hjertesalat eller annen grønn salat etter ønske
- ½ agurk i skiver eller terninger
- 1 rød eller gul paprika i strimler eller terninger
- 2 tomater i skiver, båter eller terninger
- Løk i terninger, kan også byttes ut med vårløk i skiver
- Frukt: for sødme kan man også bruke eple, pære, mango eller ananas i terninger

Tips: Velg grønnsaker etter eget ønske. Dersom flere skal spise sammen kan grønnsakene serveres i skåler og man kan selv plukke de ingrediensene man ønsker i salaten

Kokte grønnsaker

Felles fremgangsmetode:

1. Rens og vask grønnsakene godt
2. Del opp i ønsket størrelse.
3. Kok opp vann i en kjele, tilsett litt salt og ha i grønnsaker.

Koketid avhenger av størrelse på grønnsakene, type grønnsaker og hvor hard tyggemotstand man foretrekker. Bland gjerne flere typer.

Forslag til kokte grønnsaker er:

- Gulrot, Rosenkål
- Brokkoli, Sukkererter
- Blomkål, Erter
- Kålrot

Pureer og mos

Puré kan lages av mange ulike grønnsaker, enten ved å blande flere eller å lage puré av en type grønnsaker. Her kan man gjerne prøve seg frem med ulike grønnsaker, grønnsaker som egner seg til puré er f.eks. gulrot, søtpotet, blomkål, brokkoli, kålrot, mais, selleri, jordskokk, pastinakk, erter og mais. Konsistensen kan også tilpasses fra å ha biter til å være helt glatt.

Felles fremgangsmetode:

1. Grønnsaker skrelles og kuttes i biter.
2. Kokes møre i vann (eller melk)
3. Sil av vannet, legg grønnsaksbitene tilbake i kjelen.
4. Tilsett smør/buljong/melk, salt og pepper eller annet krydder. Kjøres så glatt med stavmikser eller moses med en visp.

Blomkålpuré:

- 1-2 blomkålhoder i biter
- 3 dl lettmelk 0,5 % fett
- 1 ss margarin
- Salt og pepper

Gulrot- og søtpotetpuré

- 300 g søtpotet
- 300 g gulrot
- 3 dl lettmelk 0,5 % fett
- Saft av en appelsin
- Salt og pepper

Ertepuré

- 400 g frosne erter
- 50 g flytende margarin
- Salt og pepper

Selleri- og potetmos

- 8 middels poteter
- 200 g sellerirot
- 3 dl lettmelk 0,5 % fett
- 2 ss margarin
- Salt og pepper



Stekte grønnsaker

Felles fremgangsmetode:

1. Rens og vask grønnsakene godt.
2. Del opp i ønsket størrelse. Jo mindre biter, jo kortere steketid
3. Varm en stekepanne med litt olje og ha i grønnsakene. Rotgrønnsaker skal i først og grønnsaker f.eks. som paprika og purre til sist
4. Smakes til med salt og pepper og evt. andre krydder som f.eks. karri, chili og revet ingefær

Grønnsaker som egner seg til steking er f.eks:

- Gulrot
- Brokkoli
- Blomkål
- Kålrot
- Rosenkål
- Sukkererter
- Løk
- Paprika
- Hvitløk
- Strimlet hodekål

Ovnsbakte grønnsaker

Felles fremgangsmetode:

1. Varm ovnen til 180 grader
2. Rens og vask grønnsakene godt.
3. Del opp i ønsket størrelse. Jo mindre biter, jo kortere steketid
4. Legg bakepapir på et stekebrett eller bruk et ildfast fat
5. Legg grønnsakene i forma og drypp litt olje over.
6. Krydre med salt, pepper og evt. andre krydder
7. Settes i stekeovn. Steketid varierer etter størrelse



Ovnsbakte rotgrønnsaker:

Her kan man bruke mange typer grønnsaker, beregn ca. 150 g per person. Skjær grønnsakene i staver eller båter. Steketid ca. 1 time til de er myke.

- Gulrot
- Søtpotet
- Rødbeter eller gulbete
- Gresskar
- Løk (gul eller hvit)
- Selelrirot
- Kålrot

Ovnsbakte tomater:

Velg grønnsaker etter ønske, ved å bruke tomater blir det en saftig grønnsaksrett som egner seg godt som tilbehør til pastaretter, fisk og kylling. Skjær gjenre i grove biter. Steketid ca. 15 minutter

- Cherrytomater delt i to
- Løk i skiver
- Paprika i terninger
- Sukkererter eller aspargesbønner
- Brokkoli
- Gulrot i tynne skiver



Unge kokker anbefaler

Oppskriftene kan benyttes som smarte mellommåltider, frokost, lunsj eller kveldsmat. Smoothies og smarte muffins egner seg også som sunnere alternativer når man skal kose seg. I oppskriftene med gjærdeig, vafler, pannekaker og muffins er det brukt sammalt hvetemel. Ved å velge sammalt hvete blir innholdet av kostfiber, vitaminer, mineraler og antioksidanter høyere enn om man bruker siktet hvetemel, samtidig vil sammalt mel kunne gi bedre metthetsfølelse og mer stabilt blodsukker.

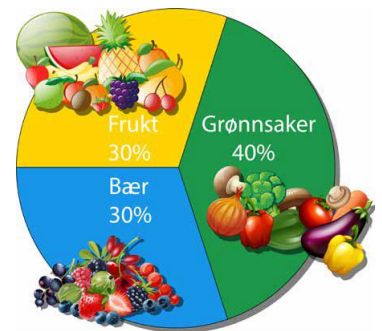
Smoothies

Smoothies er smakfullt og en kreativ og enkel måte å spise et fullverdig måltid på. Det er en smaks- og energi-bombe som tilfører kroppen raske vitaminer og er full av antioksidanter, mineraler og fiber. Yoghurt naturell eller kesam bidrar med nødvendige proteiner. Frø og nøtter gir både sunt fett og noe proteiner. Det beste av alt(!) er at du kan lage den akkurat slik du vil. Tilsett dine favorittingredienser og følg smoothienøkkelen så sikrer du at den inneholder det som trengs i et måltid.

Felles fremgangsmåte:

4 porsjoner – 1 porsjon tilsvarer ett mellommåltid

1. Skyll og skrell frukten og grønnsakene.
2. Ha i banan, mango, ananas avokado, yoghurt/kesam og eplejus i blenderen. Blendes til det har fått en smooth konsistens.
3. Tilsett frosne bær og grønnsaker. Kjør blenderen. Ha i litt kaldt vann om smoothien er litt for tykk.
4. Tilsett frø, nøtter eller havregryn.
5. Start blenderen igjen. Tilsett litt og litt kaldt vann til du har fått den konsistensen du ønsker.
6. Om smoothien mangler lite sødme eller den smaker litt for mye grønnsaker, så tilsett mer bær eller frukt. Er den litt tung og mangler syrlighet, så tilsett ananas, litt sitron/lime, eller et grønt eple.



Her er ulike oppskrifter du kan prøve, men bytt gjerne noe med andre ingredienser du har eller liker. **TIPS!** Blir det rester til overs kan disse fryses ned til is

Funky smil

- 2 appelsiner
- 3 dl blåbær
- 1 banan
- 2 gulrøtter (hvis de er store, ta kun 1)
- 1 neve nøtter/frø/havregryn
- 1 dl yoghurt
- 1 dl eplejus

Blålys

- 2 kopper spinat
- 2 grønne epler
- 4 dl frossen blåbær
- 1 stk kiwi
- 1 neve nøtter/frø/havregryn
- 1 dl yoghurt
- 1 dl eplejus

Hulken

3 kopper spinat
1 banan
1 eple
saften fra 1 lime
1 neve nøtter/frø/havregryn
1 dl yoghurt
1 dl eplejus

Oransje skrik
1/2 halv mango
1/4 ananas
1-2 gulrøtter - se an størrelse
saften fra en halv sitron
1 neve nøtter/frø/havregryn
1 dl yoghurt
1 dl eplejus

Smart havregrøt

Egner seg godt som frokost eller kveldsmat

1 porsjon

Ingredienser:

- 3 dl vann
- 1,5 dl lettmelk
- 1,5 dl lettkokte havregryn
- 1/2 ts kanel
- 1/2 ts kardemomme
- 1,5 ss rosiner (valgfritt)
- 1/4 ts salt

Slik gjør du:

1. Kok opp havregryn, vann og melk på medium varme. La småkoke i ca. 5 minutter eller til ønsket konsistens
2. Smak til med salt, kardemomme og mot slutten av koketiden
3. Kanel og rosiner kan blandes i grøten på slutten av koketiden eller serveres på toppen av grøten.

Vil du variere havregrøten, prøv gjerne en av disse variantene:

Blåbærgrøt: Ha på 1-2 ss frossen blåbær på toppen. De smelter i løpet av 2 min.

Eplegrøt: 1/2 eple: vaskes og kuttes i små biter. Kan kokes sammen med grøten eller haes på grøten like før servering.

Jordbærgrøt: 2-3 friske jordbær kuttes i små biter og haes på grøten like før servering.

Grøt med druer: 5-6 druer kuttes i små biter og haes på grøten like før servering.

Banangrøt: 1/2 banan kuttes i biter og haes på grøten like før servering.

Gjærdeig

Denne gjærdeigen danner utgangspunkt for flere oppskrifter og gir enten:

1 stk brød, 12 stk rundstykker, 1 stk stor pizzabunn eller 4 små mini pizzabunner

Ingredienser:

- 4,5 dl hvetemel
- 3 dl sammalt hvetemel
- 1/2 pose med tørrgjær
- 1/4 ts sukker
- 1/4 ts salt
- 1 ss olje
- 3 dl vann
- Til brøddeig: 1 dl frø (solsikkefrø, linfrø, sesamfrø)

Fremgangsmetode:

1. Bland det tørre sammen i en kjøkkenmaskin
2. Tilsett vann og olje. Vannet bør være fingervarmt (ca. 38 grader)
3. Elt godt, gjerne 10 minutter
4. La deigen heve under klede i ca. 30 minutter

Heving og steking av brød:

Bakes ut og formes til ett brød, etterheves i ca. 45-50 min. Stekes på 200 grader i 45-50 min.

Heving og steking av rundstykker og vaniljeboller:

Bakes ut og formes til boller/rundstykker, det skal bli 18 stk. av deigen. Etterheves i ca. 30 min. Stekes på 200 grader i 14 min.

Til vaniljeboller kan man tilsette ferdig vaniljekrem i bollene. Klembollene litt flate og lag en fordypning i midten der kremen legges.

Pizzabunn:

1 stor bunn: Kjevles så ut og tilpass størrelsen bakeplaten.

4 små bunner: Deigen deles i 4 og kjevles ut. 4 stk. får plass på en stoe stekeplate.

Ha på ønsket fyll og topping.

Stekes på 225 grader. Steketid avhenger av størrelse og tykkelse på bunnen, men beregn ca. 8-10 minutter for små pizza og 20-25 minutter for stor pizza

Smarte vafler

Passer til lunch, kveldsmat og kos på lørdag.

Oppskriften gir 8 store plater.

1 plate med pålegg tilsvarer et kveldsmåltid (eller 2 skiver brød med pålegg)

Ingredienser:

- 5,5 dl sammalt hvete
- 1,5 ts bakepulver
- 1 ts vaniljesukker
- 1,5 ts kardemomme

- 1,5 ts kanel
- 0,5 dl raps eller solsikkeolje
- 5 dl lettmelk 0,5 %
- 3 stk egg

Fremgangsmetode:

1. Bland det tørre
2. Spe inn melk og tilsett ett og ett egg mens man rører godt
3. La røra svulle i 15 minutter
4. Stekes med litt margarin

Smarte pannekaker:

- 4 dl sammalt hvete
- 5 dl lettmelk 0,5 %
- 1/2 ts salt
- 1,5 ts kardemomme
- 1,5 ts kanel
- 3 egg
- Olje til steking

Fremgangsmetode:

1. Bland det tørre
2. Spe inn melk og tilsett ett og ett egg mens man rører godt
3. La røra svulle i 15 minutter
4. Stekes med litt margarin



Smarte muffins

Muffins kan varieres på mange måter ved å tilsette frukt og bær eller grønnsaker.

Oppskriftene gir ca. 12-14 stk.

Felles fremgangsmetode:

1. Sett stekeovnen på 180 grader
2. Visp egg og evt. sukker lett
3. Ha i olje og melk
4. Bland det tørre og rør det godt inn i deigen til slutt
5. Tilsett smak etter ønske
6. Fordel i muffinsformer og stek i ca, 20 minutter (steketid avhenger av størrelsen på muffinsen)

Smart frokost og lunch muffins

Oppskriften gir 12-14 muffins

Én muffins tilsvarer et stort mellommåltid, 2-3 muffins egner seg som frokost eller lunsj

Ingredienser:

- 3,5 dl sammalt hvetemel
- 1,5 ts bakepulver
- 1,5 dl finhakket urter for eksempel persille, dill, og/eller basilikum
- 1,5 dl lettmeik 0,5 %
- 1 dl rapsolje
- 2 dl grov kuttet skinke.
- 1,5 dl raspet lettere hvitost
- 3 egg
- Salt og pepper om ønskelig

Tips:

Ha i litt mais før du har på osten på toppen og så kan du ha på en halv cherry tomat helt til slutt.

Vanilje muffins:

1 muffins = ett stort mellommåltid

Ingredienser:

- 3,5 dl sammalt hvetemel
- 1,5 dl sukker
- 1,5 ts vaniljesukker
- 1,5 dl melk lettmeik 0,5 %
- 1 dl olje
- 1 egg

Tips:



Blåbærmuffins – Tilsett frosne eller ferske blåbær i røra

Bananmuffins – Tilsett bananskiver i røra

Gulrotmuffins – Tilsett raspet gulrot i røra, smør den ferdigstekte muffinsen med

philadelphiaost Eplemuffins – Putt eplebiter vendt i kanel ned i muffinsformene

Smarte julemuffins:

1 muffins = ett stort mellommåltid

Ingredienser:

- 3,5 dl sammalt hvetemel
- 1,5 dl sukker
- 1,5 ts vaniljesukker
- 1/2 ts nellik
- 1/2 ts Ingefær
- 1/2 ts kanel
- 1,5 dl lettmelk 0,5 %
- 1 dl olje
- 1 egg

Smarte sjokolade muffins

1 muffins = ett stort mellommåltid

Ingredienser:

- 3,5 dl sammalt hvetemel
- 1,5 dl sukker
- 1,5 ts vaniljesukker
- 2 toppede ss kakao
- 1,5 dl melk lettmelk 0,5 %
- 1 dl olje
- 1 egg

Tips: Ved å redusere steketiden kan man lage brownies-muffins

UNGE KOKKER

