LILLEBORGEN
BARNEHAGE

OPPSKRIFTSHEFTE

LAKS MED MANGOSALSA

1 stk laks til hver stekes i langpanne, saltes og pepres, liten klatt med smør eller olje på hver, stekes ca 10- 15 minutter på 220 grader

Salat:

4 Mango, i terninger
2 agurker i terninger
8 avocado
Evt spinat, ruccola
Koriander en plante

Dressing:

2 lime
1 -2 dl sursøt saus
God slump soyasaus
1 dl Olivenolje
Evt koke ris til, ha 1 ssp gurkemeie og litt buljong

TIPS!

Du kan også lage rotmos, eller steke lapsskausblanding som tilbehør

LILLEBORGEN BARNEHAGE

BANANBRØD/KAKE

70 gr fint speltmel
30 gram mandelmel
2 ts bakepulver
3-4 egg
85 gr honning
Revet skall av 1 økologisk citron
100 gr smeltet smør
2 godt modne bananer
1 håndfull mandler, hakkes, eller utelates

Sånn gjør du:
Bland alt det tørre og rør inn egg, honning, sitronskall og til slutt smeltet smør

Fyll røren i en smurt ildfast form, et 3-4 cm tykt lag

Del banene i skiver og stikk dem ned i røren
Dryss over mandlene

Stek formen i 30 minutter til røren har satt seg, server lun feks i stedet for frukt!

Perfekt hvis vi har mange gamle bananer!

LILLEBORGEN BARNEHAGE

POTET- OG GULROTSUPPE

Lag krutonger av det tørre brødet

15 stk
2-3 dl væske til hver
Gjerne kraft av kylling, høne, koteletter, kraftbein, kokes dagen før
Eller bruk grønnsaks- eller kyllingbuljong
1 potet til hver i terninger
2 purrer skjæres i strimler, stekes lett eller
Bruk ca 4 poser lapskausblanding
3 dl fløte, evt seterrømme

Stek gammelt brød og rist olje og krydder på. Knus det, eller skjær terninger og stek i ovnen, drysses over suppen, eller kan brukes til å jevnes med.

LILLEBORGEN BARNEHAGE

GRØNNSAKSOMELETT

14 barn

30 egg
2 dl havremelk
2 dl biola
2 ssp maldonsalt
1 ssp pepper
200 gr meierismør smeltes
Alt over blandes sammen

Full av masse deilige grønnsaker!

1 squash revet
3 gulerøtter revet
Legges i langpanne

Paprika i tynne skiver
2 løk i hakket
Glaseres i stekepanne, helles over i langpannen

½ pose fersk spinat strødd over

Hell over eggeblandingen og sett i ovnen ca 30-45 min på 225 oC
Tar 1- 1,5 time å lage

LILLEBORGEN BARNEHAGE

Full av smak!

KJØTTDEIGGRYTE

Fra Berit Nordstrands kokebok

15 barn
Ca 800 gr kjøttdeig, 50 gram kjøttdeig pr pers
Rapsolje til å steke i
2 chili, kan utelukkes, evt smak til med pulver
8 gulrøtter
2 fennikel

Her kan man evt. bruke lapskausblanding i stedet, eller annen grønnsaksblanding
4 hvitløkfedd
2 løk
1 glass tomatpure
2 bokser tomater, evt 3
2 stjerneanis, kan sløyfes, bruk litt kanel
1 asp spisskummen elle skarve
2 dl vann til hver boks å skylle med
4 bokser assorterte bønner, evt bløtlagte Meller linser
300 gr frosone brekkbønner
Salt og kajennepepper
1 beger rømme/ naturell gresk youghert
Evt koriander
Salat
Kjøttet stekes, løken stekes lett med hvitløk og chili, hell på resten og la koke ca 45 minutter

LILLEBORGEN BARNEHAGE

TACO

1 kg kjøttdeig stekes med krydder, hell i 4 pakker med linser, bønner
1-2 paprika
1-2 agurker
1 Salathode, gjerne med litt spinat blandet i
2 bokser mais
8 tomater
1 purre
Revet ost
Glass med tacosaus, medium, bland med en boks hakkede tomater, eller bruk mild
Lomper eller tortillaer
Skjell

Helgekos i hverdagen!

LILLEBORGEN BARNEHAGE

EGGPANNE/TORTILLA

15 barn
Skjær to poteter ca til hver
4-5 løk i skiver, brunes lett
4-5 fedd hvitløk
Bruk 4-5 poser lapskausblanding eller supplere
Legges lagvis i langpannen
Hell over 1-2 egg pr pers, rørt ut med 1 ssp vann pr egg, eller melk, fløte
Salt og pepper

Stekes på 180 grader, ca 40 minutter, sjekk og juster temp underveis
Dere kan spise den til brødskiver, eller til hvit fisk, laks, røkelaks,
skinkebokser, kalkunkjøtt på boks(kan også haes oppi så de blir varme

Kjapt og godt!

LILLEBORGEN BARNEHAGE

ELLENS TOMATSUPPE

Kok 2 høner dagen før i 1.5 til 3 timer.
Eller bruk kraftbein eller oksehaler.
Alternativt kan du bruke buljong

8 bokser hakkede tomater
1 glass tomatpure
1 pose lapskausblanding, eller eit flere
2 løk, stekes
4 fedd hvitløk
Ca 2 l vann, eller tilpass
1 ssp oregano
Putt i revne gulrøtter, squash, finhakket kål, aubergine, hva som helst
Kjøttrester

Kok et halvt egg til hver
Grov pasta
Evt revet ost

Stekt gammelt brød kan smuldres oppi eller spises ved siden av!

LILLEBORGEN BARNEHAGE

BRØDSTEKT FISKEFARSE M/RÅKOSTSALAT

70 gr fisk pr barn ca 1 kg til 15 barn
4 egg
2 dl kremfløte
1.5 dl helmelk
4 asp gressløk, kjøpe tørr, elle bruke purre eller løk
Salt pepper, og saft av en økologisk sitron
1 brødskive til hver
2 asp rapsolje
2 raspete epler, syrlig
2 asp kapers, kan sløyfe
1 asp hakke persille
4 asp olivenolje
Salt, pepper saft av 1 sitron eller eplesidereddik
Syltete rødbeter

Kjør fisken med salt til en seig masse i kjøkkenmaskin.
Spe med egg, fløte og melk.
Vend i gressløk og kjør til en jevn farse.
Smak til med salt pepper og sitron
Olje brødskivene, stek dem først litt i ovnen, smør deretter fiskefarsen på brødet og stek til fisken er gyllen.
225 grader i ca 15 min.
Kok eller bruk syltete rødbeter, bland med eple og kapers og olje og persille, smak til med salt, pepper og sitronsaft.

LILLEBORGEN BARNEHAGE

RÅKOSTSALAT

4 gulrøtter
2 broccoli
1 pose babyspinat
2 asp olivenolje
Salt, pepper, citron, evt eddik

Skjær gulrøttene i tynne strimler, eller riv dem. Høvle brokkoli med ostehøvel eller potetskreller. Bland med salatbladene og vend i olje, smal til med salt, pepper og sitronsaft.

Råkosten og grønnsakene kan brukes i en suppe dagen etter!

RØKT ØRRET OG AVOKADO PÅ KNEKKEBRØD

200 gr røkt ørret eller makrell
1 avokado
1 asp saft av økologisk sitron
2 ssp ekte rømme
Salt og svart pepper
1 pk koriander
Rør alt forsiktig sammen

Proteinrikt
og friskt!

LILLEBORGEN BARNEHAGE

STEKT TORSK MED GRØNNSAKER

3 auberginer
3 squash
2 rødløk
4 poser frosne grønnsaker
2 gule løk, eit purre
2 glass hermetiske paprika eller fersk
Saft og skall av 2 sitroner, helst økologisk
1 hel hvitløk, legg feddene hele sammen med maten, bare press litt på dem
4 asp eplesidereddik, has over grønnsakene
4 dl olivenolje risles over grønnsakene
Salt og pepper
Stekes på 180 grader i 20 minutter i langpanne så has
Ca 70-80 gr torsk/ sei saltes og pepres, deles og legges oppå grønnsakene når de er halvstekt,
Stekes i ca 20 minutter til

LILLEBORGEN BARNEHAGE

EGG STEKT I OVN MED SOPP OG SPINAT

EGG STEKT I OVN MED SOPP OG SPINAT, ELLER SKINKE OG TOMAT; ELLER RESTER AV PÅLEGG OG GRØNNSAKER

400 gr sopp, kjøttpålegg, fiskepålegg, tomater, ost
2 løk
8 asp olivenolje
200 gr spinat, eller andre grønnsaker, paprika, mais, brokkoli, blomkål, gulrot

Salt og pepper
1 rømmebeger
1-2 egg til hver, som knekkes over alt det andre i en langpanne eller ildfast form
Stekes på 180 grader i ca 15 min(8-10 min)

LILLEBORGEN BARNEHAGE

SVINEGRYTE MED TOMAT OG POTETMOS

4 løk
Evt 10 chaolteløk
10 hvitløkfedd
6 ssp rapsolje/ olivenolje
1 glass tomatpure
6-8 dl vann
4 bokser hermetiske tomater
2 chili
200 gr chorichopølse, evt bacon
2 laurbær
300 gr paprika fra glass, evt fersk
Salt , kjenne, persille
Potetmos
Ca 2 poteter til hver
Helmelk
1,5 dl rømme, kan sløyfes
Salt
Vann

Ca 1- 1,5 kg kjøtt, grytekjøtt av svin eller okse, 70-80 gr pr barn med kjøtt

Rester kan brukes til suppe, eller sjørøvergryte dagen etter!

Lag rotmos av frossen lapsksausblanding.
Evt. rester kan brukes til suppe, eller sjørøvergryte dagen etter.
Ha i mer tomater på boks, evt buljong og vann, evt lapskausblanding.

STRAYS KNEKKEBRØD

4 dl grov rug
2 dl havregryn
2 dl solsikke kjerner
1 dl linfrø
1 dl sesamfrø
1 dl gresskar kjerner
7 dl kaldt vann
1 ts honning

Legg 2 bakeplater med bakepapir, fordel massen på brettene og strykutover med våt skje. Rute opp før steking eller etter 10 min steking med pizzakniv Strø på fingersalt Stek på varmluft 180 C i ca. 40 minutter en plate nest øverst og en på nest nederste rille.
20 min med lukket ovnsdør, så 10 min med døra åpen og deretter 10 min med døra igjen.
Avkjøles på rist.
Av og til må man steke litt lengre (kjenn på) men da pleier jeg å skru ned varmen litt.
Oppbevar i kakeboks.

Prøv deg frem med ulike kombinasjoner av frø & mel. Havrekli er også godt i!

LILLEBORGEN BARNEHAGE