



Vestfold og Telemark
FYLKESKOMMUNE

Liv og røre i grunnskole

Enkle og gode oppskrifter



Mat på tur

Det aller meste kan spises ute eller legges på grillen. Med litt planlegging og noen forberedelser kan maten bli god og sunn. Elevene kan bli med på mye av forberedelsene. Det kan være å bake for eksempel grove grønnsaksmuffins, eplemuffins, grove rundstykker, scones, grove boller, pinnebrød og lignende. Mye av bakst kan fryses og tas opp på selve turdagen. Elevene kan bli med å kutte ulike grønnsaker til blant annet supper, wok, grillspyd og omelett. Matpakken kan også være et godt alternativ for turmat. Ostesmørbrød på bål smaker nydelig!

Flere tips til turmat

- suppe på termos
- grove rundstykker/ grove scones/ grovt brød med pålegg
- grove pizzasnurrer
- matmuffins
- müslibarer
- glutenfrie grove boller
- kyllingwraps
- wraps med røkelaks
- grove vafler

Mat på bål

Fisk og grønnsaker i folie, wok, grønnsaker og frukt/bær i folie, grove pinnebrød, ostesmørbrød, grillspyd, omelett, grove turpannekaker stekt på primus eller i bålpanne.

Hvorfor spise ute?

Elevene har lange dager på skolebenken og derfor er det spennende med en forandring. Maten smaker ekstra godt når den blir spist ute og sammen med andre. Spis for eksempel ved et leirsted i skogen, på en strand, i parken eller på skolens uteområder.

Kilde: Mat på AKS/Utdanningsetaten i Oslo

Grønnsakssuppe med kalkun/kyllingpølse

Du trenger:

- Grillpølser av kylling og kalkun (nøkkelhullsmerket)
- Purre
- Vann
- Buljongterninger
- Lapskausblanding, frossen
- Litt salt og pepper

Slik gjør du det:

- 1) Pølser og purre skjæres i skiver
- 2) Kok opp vann og buljongterninger og ha i grønnsakene og pølsebitene. Kok opp!
- 3) Smak til med litt salt og pepper

Allergener: Sjekk buljongen for gluten og vær oppmerksom på at noen pølser kan inneholde melk og gluten

Tips!

Kan serveres med grove baguetter og tilsette fullkornspasta.

Perfekt restemat som lett kan oppgraderes med god olje, krutonger (av «gammelt» brød) og friske urter.

Indisk linsegryte (daal)

Du trenger (50 personer):

- 3-4 løk
- 6 fedd hvitløk
- Ca. ½ kg revet gulrot
- 1-2 stk chili
- 800 g tørre linser
- 6 ss revet ingefær
- 5 bokser hakkede tomater
- 3 bokser kokosmelk
- Olje til steking
- Lime

Slik gjør du det:

- 1) Finhakk løk, hvitløk, chili og ingefær. Varm 5 ss olje i en passe stor gryte og surr i et par minutter. Tilsett krydderet og rør godt sammen med løkblanding.
- 2) Riv gulrøttene på et grovt rivjern. Tilsett gulrot, linser og vann så det så vidt dekker. Tilsett deretter tomatene. La det småkoke i 20-30 minutter, eller til linsene har blitt grøtete.
- 3) Tilsett kokosmelk og limesaft. La det småputre videre i 15 minutter. Smak eventuelt til med mer krydder til slutt.

Allergener: Bruk eventuelt laktosefri yoghurt til raitaen. Eventuelle allergier mot frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på www.naaf.no

Tips!

Tilsett gjerne kikerter eller andre belgvekster. Lag en enkel raita ved å røre sammen yoghurt med finhakket koriander, olivenolje, salt, pepper og spisskummin. Server en skive grovt brød eller et knekkebrød til.

Fiskespyd

Du trenger (4 porsjoner):

- 4 stk fiskekake, nøkkelhullsmerket (minimum 50 %)
- 4 stk potet, liten type
- 1 stk paprika, gul
- 1 stk squash, grønn
- 4 stk cherrytomat
- 2 ss olje
- 8 stk grillspyd
- salt og pepper

Slik gjør du det:

- 1) Del fiskekakene i fire og potetene i tykke skiver
- 2) Vask, rens og skjær paprika i store biter og squash i tykke skiver
- 3) Vask og del cherrytomatene i to
- 4) Ta ingrediensene på grillspydene
- 5) Pensle spydene med olje og dryss over litt salt og pepper

Grill fiskespydene til fisken er gjennomstekt og server

Allergener: Fisk. Sjekk om fiskekakene du velger inneholder melk. Noen kan også inneholde egg, soya, selleri og gluten.

Tips!

Varier gjerne og bruk ren fiskefilet på fiskespydene. Fiskespyd kan serveres i tortillalefse eller pitabrød (husk eventuelt glutenfritt). For å unngå uhell, klipp spissen av spydene etter at maten er tredd på.

Fiskeburger

Du trenger (4 porsjoner):

- 4 stk. fiskeburger eller fiskekaker
- 4 stk. grove hamburgerbrød/grove brødsriver
- ½ stk. isbergsalat
- Revet gulrot
- 1 Sitron
- 1 agurk
- 1 fedd hvitløk
- 3 dl yoghurt naturell
- Salt

Slik gjør du det:

- 1) Varm fiskekakene i ovn på 180 °C i 8–10 minutter eller på rist over bålpannen
- 2) Legg bunnene til burgerbrødene på et brett. Legg på isbergsalat
- 3) Bland raspet gulrot sammen med noen dråper sitron
- 4) Lag tzatziki:
 - a. Skrell agurk og riv grovt på rivjern. Ha den revne agurken i en sil med litt salt over og la vannet renne av
 - b. Riv hvitløk og bland sammen med agurk og yoghurt
 - c. Smak til med salt og pepper
- 5) Legg på varme fiskekaker og topp med tzatziki og burgerbrødet.

Allergener: Fisk. Sjekk om fiskekakene du velger inneholder melk. Noen kan også inneholde egg, soya, selleri og gluten.

Tips!

Grovt brød kan også benyttes istedenfor burgerbrød. Ferdig wokblanding kan kjøpes ferdig. Den inneholder ofte hodekål, gulrot, stangselleri, rødkål, purre, rød paprika og kålrot

Eller det kan gjøres enda enklere å servere staver av f.eks. gulrot og avocado under fiskekakene på en brødsriver.

Wraps med tex mex- fisk

Du trenger (4 porsjoner):

- 500 g seifilet, uten skinn og bein
- 0,5 dl hvetemel
- 1 ss tacokrydder
- Olje
- plastpose, tynn
- 4 stk tortillawraps, fullkorn
- ½ stk isbergsalat
- ¼ stk agurk
- 1 stk gulrot
- 50 g mais
- 2 ss tacosaus
- 4 ss kesam
- Grillfolie

Slik gjør du det:

- 1) Pakk tortillawraps inn i grillfolie og varm dem.
- 2) Vask og rens isbergsalat og agurk, og skjær dem i tynne strimler.
- 3) Vask, rens og riv gulrot på et rivjern.
- 4) Fyll tortillawraps med salat, agurk, gulrot og mais.
- 5) Legg fisken over og topp med tacosaus og kesam.

Pakk sammen og server!

Allergener: Fisk, gluten, melk. Benytt glutenfritt mel og glutenfrie tortillawraps.

Tips!

Tips: Denne oppskriften er uten egg, skalldyr og nøtter. Den blir også melkefri om den serveres uten kesam.

Skattekiste

Du trenger (4 porsjoner):

- 200 g steinbitfilet, uten skinn og bein
- 200 g laksefilet, uten skinn og bein
- 200 g seifilet, uten skinn og bein
- 1 stk gulrot
- ¼ stk brokkoli
- 12 stk sukkererter
- 12 stk cherrytomat
- 1 ss olje
- 1 ts salt
- ½ ts pepper
- 4 ark aluminiumsfolie
- lettrømme
- sitron

Slik gjør du det:

- 1) Sett stekeovnen på 200 °C.
- 2) Skjær fisken i ca. 2 cm store terninger.
- 3) Vask og rens gulrot, brokkoli og sukkererter, og skjær dem i tynne skiver eller tynne strimler.
- 4) Del cherrytomatene i to.
- 5) Pensle aluminiumsfolie med olje.
- 6) Legg et utvalg av grønnsaker på folien.
- 7) Legg fisketerninger over grønnsakene og dryss på salt og pepper.
- 8) Brett sammen folien og legg pakkene på et stekebrett.
- 9) Stek pakkene midt i stekeovnen i 8-10 minutter.
- 10) Åpne og sjekk at fisken er klar

Ha gjerne litt rømme eller ferdig saus og noen dråper presset sitron oppi folien før steking eller ved servering.

Allergener: Fisk, melk.

Tips!

Denne retten kan også brukes som turmat og stekes på grill eller bål.

Grove pannekaker

Du trenger (15 personer) :

- 2 dl sammalt hvete
- 3 dl hvetemel
- ½ ts salt
- 7 dl lettmelk/ekstra lettmelk
- 4 egg
- 2 ss flytende margarin

Slik gjør du det:

- 1) Ha alt det tørre i en bolle
- 2) Spe med melken og tilsett eggene
- 3) Stek pannekakene på middels varme med litt margarin

Allergener: Laktoseintoleranse: bruk laktosefri melk og margarin. Melkeallergi: bruk soyamelk og melkefritt smør/margarin. Glutenallergi: bruk glutenfritt mel. Egg.

Tips!

Skal du lage grove lapper på bålpannen så tilsett 2 ts. bakepulver og mer mel til en passende jevn røre. Kan også tilsette lettkokte havregryn. Server lappene med frukt og bær eller syltetøy med høyt innhold av bær.

Frukt i folie

Du trenger (4 porsjoner):

- 1 eple
- 1 appelsin
- 1 banan
- 1 pære
- 2 plommer
- Ulike bær (jordbær, bringebær og blåbær)
- Vaniljekesam

Slik gjør du det:

- 1) Pakk bærene/frukt inn i aluminiumsfolie
- 2) Legg pakkene på grillen, i glørne på bålet (8-10 minutter). De kan også bakes i stekeovn – 180 grader i 10-12 minutter.
- 3) Server med vaniljekesam

Allergener: Server med laktosefri vaniljeyoghurt.

Tips!

Bruk den frukten og bærene du har i kjøleskapet.