



Det er gitt oppskrifter til 4 personer. Bruk 4-gangen til å finne rett antall porsjoner. Oppskriftene er til inspirasjon, det er sikkert mange av dere som har andre ideer til gode matretter.

Tomatsaus basis (4 personer)

Brukes til Bolognese, Pizza, Lasagne, Chili Con Carne, Quesedilla og evt som dipp til stekte poteter.

1 boks tomater
1 ss tomatpuré
1/2 løk
1 stangselleri (om ønskelig) 1 gulrot (om ønskelig)
2-4 fedd hvitløk
1/2 terning kyllingbuljong
1 chilli (skrap ut frø) (kan droppes for barna)
salt, pepper, oregano, persille, sukker, eddik, ansjos (etter smak) olje.
Hakk grønnsaker i små biter, stek de i olje til løken er blank.
Tilsett resten og smak til med salt og krydder. Buljongen løses opp i litt vann. La det småkoke til sausen tykner.

Pasta Bolognese

Dette er en av middagsrettene. Lag tomat-saus basis til alle på huset. Brun kjøttdeigen (dette må gjøres i flere omganger). Beregn ca. 0,5 kg pr 4-6 personer.
Kok opp pasta. Beregn ca. 0.5 kg pasta til 4-6 personer.
Server med revet ost, ristet brød, hvitløksbrød (se oppskrift).

Pizza (4 personer)

3 dl vann lunket
ca. 7 dl hvetemel 1/2 pk gjær
1/2 ts alt 2 ss olje
Rør sammen deigen og elt den til du er sliten. Den kan settes til heving, men den kan også benyttes med en gang.
Kjevle ut pizza som passer til stekebrettene. Legg på tomat-saus basis, topp med ost og rester av pålegget eller annet snadder. Stekes på høyeste varme lavt i ovnen.
Steketiden kan variere, følg med!

Pizzaruller

Pizza som skillingsboller. Lag pizzadeig. Kjevle ut, smør inn med tomat saus og legg på kjøtt. Rull de sammen og del opp i 2-3 cm tykke deler. topp med ost. Stekes på 200 grader i ca. 10-15 min.

Quesadila

Har dere taco-lefser igjen er dette en bra lunch-rett. Her setter kun fantasien grenser. Bruk rester av kjøtt, pålegg, sauser og oster. Barna elsker det.

Taco-lefser
Taco saus/Tomat saus
Kjøttpålegg
Ost
Grønnsaker (kan stekes på forhånd)

Legg på saus, kjøtt og topp med ost. Stek på 200 grader til osten har smeltet. Brett sammen. Server!

Stekt kylling

Får du tak i halal-kyllingene som blir til overs har du en bra lunsj.

Legg kyllingene på et stekebrett. krydre med salt, pepper, persille, evt annet tilgjengelig. Legg inn hvitløksfedd i buken. Legg gode klatter med smør på toppen.
Stekes på 180-200 grader i ca. en time. Stikk en gaffel i låret, siver det ut klar kraft er de ferdige.

Ostesmørbrød

Hvordan gjøre gammelt brød og rester av pålegg til en fest. Trenger jeg å si mer? Ketchup, sennep, tacosaus, osterester, rester av kjøttpålegg, every thing goes.

Chili con carne

Kan være en ide til en lunsjrett.
Bruk rester av tomat-saus og evt. tacosaus. Tilsett rester av karbonader, kjøttdeig. Server med ris, brød.

Omelett

Perfekt som en lunsjrett for barn og voksne. Bruk den store pannen. Hvis du lager stor porsjon, stek omeletten i ovnen med overvarme etter at undersiden av omeletten er ferdig stekt i pannen.

Beregn 1-2 egg per person.
Stek grønnsaker og rester av kjøtt i pannen. Tilsett litt vann i eggene vist det sammen. Salt og pepper, evt. oregano, persille etter smak. Hell over innholdet i pannen.

Tomatsuppe

Til 4 personer:
Pølser, skinke, bacon eller andre kjøttrester.
1 boks tomater
1 ss tomatpuré
1/2 løk
1 fedd hvitløk
1 gulrot
1 selleristang evt andre grønnsaker
50 g smør/margarin/olje til steking
1 ss hvetemel
1 terning kyllingbuljong løst opp i 0,5 liter kokende vann salt, pepper, persille, eddik, sukker etter smak

Bruk en stor kjele. Stek kjøttet etter behov. Kutt opp grønnsaker i små terninger og stek sammen med kjøttet til løken er blank.

Tilsett hvetemel og tomat purré og rør godt. Tilsett tomatboksen og buljongen. Krydre etter smak. La småkoke under lokk ca. 30 min. Du vil aldri kjøpe poser fra Toro mer :-).

Karbonadesmørbrød

Fin måte å bruke restene av karbonader/hamburgere.

Stekte poteter / pommes frites

Stek rester av kokte poteter i godt med olje.

Server sammen med rester av tomatsaus eller blåostsaus.

Godt til lunsj.

Blåostsaus til hamburger og dipp

Bland sammen rømme, blåost, salt, litt sukker og eddik.

Perfekt til hamburgere eller stekte poteter.

Dipp til grønnsaker

Bland sammen rømme, salt, finhakket løk og hvitløk, krydder og litt sukker og eddik.

Hvitløksbrød

Bruk et brød, helst loff, skjær skiver nesten ned. La det være ca 1-2 cm igjen. Legg inn smør, knust hvitløk du har stekt litt i pannen på forhånd, persille eller oregano mellom hver av skivene.

Pakk brødet inn i aluminiumsfolie. Stek det på 200 grader i ca. 10-20 min til smøret har smeltet og smaken har satt seg.

Vafler

Lag nok vafler!

Desserten

Bruk frukten på huset til å lagen fruktsalat. Server med krem eller vaniljesausen. Det kan også være en ide å bake kake, boller, kringle som dessert.

Kaker

Sett deg som mål på bruk opp alle kake-miksene på huset.

Boller / Wienerbrød / Skillingsboller

Lag bolledeig av ferdig blandet bolle-kit fra Regal. Kjevle deigen ut til ca 1 cm tykkelse. Smør på godt med smør, kanel og sukker. Rull sammen og del opp i 2-3 cm tykke deler.

La de stå å etterheve. Stekes ved 200 grader i 10-15 min.

Topp med melis eller eggekrem etter at de har kjølnet.

Kringle

På samme måte som skillingsboller. Kutt ikke opp men forme som en kringle. Bruk en saks for å lage flettemønster. Klipp opp for hver 2 cm og brett til annenhver side.

Eggekrem til skillingsboller

2 1/2 dl melk 2 ss hvetemel

2 egg

1 ss sukker

2 ts vaniljesukker

Visp sammen melk, mel, egg og sukker i en kjele. Rør over middels varme til det tykner. (På samme måte som man lager hvit saus). Smak til med vanilje sukker.

Iskrem

Pisk krem og eggedosis. Tilsett sitron, sjokolade etc. Blandes. Sett i fryser. Stikk innom å rør 2-3 ganger pr time

Stekte bananer

Smelt sukker i pannen, tilsett smør. Stek bananer evt. annen frukt. Server med krem, sjokolade eller vaniljesaus.

Ris, Ros og nye ideer

Matgruppa tar i mot alt med takk. Har du gode retter, noe som fungerte bra, tips til andre hus, send oss melding.

Berit: 958 36 894
mat@aldrietaruten.org