

2024/2025

MATSERVERING I ERDAL BARNEHAGE - OPPSKRIFTSHEFTE



ERDAL BARNEHAGE
ASKØY KOMMUNE
2024/2025

Innhold

Fiskeburger m/grovt brød, salat og grønnsaker (10 porsj)	2
Kremet laksepasta m/spinat & gulrot (10 porsjoner)	3
Skattekiste m/fisk, potet, gulrot, brokkoli & sukkererter (10 porsjoner)	4
Grønnsaksboller m/fullkornspasta & grønnsaker (10 porsj)	5
Ovnsbakt fisk m/fullkornspasta og grønnsaker (10 porsjoner)	6
Pasta bolognese (10 porsjoner)	7
Thai kokos fiskesuppe (ant 10 porsjoner)	8
Lasagne (10 porsjoner)	9
Grønnsakslapskaus (10 porsjoner)	10
Pitabrød m/fiskekake og grønnsaker (10 porsj)	11
Pizza (10-15 porsjoner)	12
Havregrøt (20-25 porsjoner)	13
Plukkfisk (10 porsjoner)	14
Fantasimat	15
.....	15

Fiskeburger m/grovt brød, salat og grønnsaker (10 porsj)

Ingredienser

- 20 fiskekaker
- 10 grove hamburgerbrød
- ½ salat
- 1 boks mais
- 1 agurk
- 2 revne gulrot

Fremgangsmåte

1. Varm fiskekaker og hamburgerbrød
2. Skjær opp kinakål og agurk, riv gulrot
3. Putt alle ingrediensene i hamburgerbrødet
4. Servèr 😊



Kremet laksepasta m/spinat & gulrot (10 porsjoner)

Ingredienser

- 800 g ukokt fullkornspasta
- 600 g laksefilet
- 2 ss olje
- 400 g erter
- 1 ts salt
- 1 ts pepper
- 4 gulrot i biter
- 6 dl Creme fraiche



Fremgangsmåte

1. Sett på stekeovn på 200°C
2. Kok opp pasta som anvist. Putt ertene i de siste 3 minuttene, samt spinat
3. Ta laks i langpanne, ta på salt og pepper. Stek i Ca 10 minutter
4. Sil vekk vannet fra pasta og erter. Ha i Creme fraiche og bland inn laksen i biter
5. Server 😊

Skattekiste m/fisk, potet, gulrot, brokkoli & sukkererter (10 porsjoner)

Ingredienser

- Sølvfolie
- 10 fiskefileter/fiskeprodukter
- 2 gulrot
- 10 potet
- 10 brokkolibusker (små)
- 1 pk erter
- 1 ss plantebasert margarin pr skattekiste

Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 200 ° C
2. Lag små poser av sølvfolie, evt lag i langpanne til de minste
3. Skjær opp poteter og gulrot i små biter
4. Ha fisk, potet, gulrot, brokkoli, sukkerert og margarin i posen. Ta på salt og pepper
5. (Kan erstatte grønnsaker med grønnsaksblanding)
6. Steik i 15 min
7. Servør 😊



Grønnsaksboller m/fullkornspasta & grønnsaker (10 porsj)

Ingredienser

- 40 vegetarboller
- 1 pk fullkornspasta
- 4 gulrot i biter
- Erter
- Brokkoli og blomkål-blanding
- Evt saus

Fremgangsmåte

1. Kok opp pasta
2. Varm grønnsaksboller i langpanne etter anvisning
3. Skjær opp gulrot i biter
4. Kok opp gulrot, erter og brekkbønner
5. Lag evt saus
6. Server 😊



Ovnsbakt fisk m/fullkornspasta og grønnsaker (10 porsjoner)

Ingredienser

- 6 stk fiskefileter
- Salt og pepper
- 1 pk fullkornspasta
- 3 gulrot
- 1 pk erter
- Grønnsaksblanding



Fremgangsmåte

1. Sett ovnen på 200° C
2. Legg fiskefileter i langpanne. Ta på salt og pepper. Ha i gulrot, erter og brekkbønner. Stek i 20 min
3. Kok opp pasta etter anvisning
4. Server 😊

Pasta bolognese (10 porsjoner)

Ingredienser

- 700 g fullkornspasta
- 1 bokser bønner
- 1 ss olje
- 2 grovt revet gulrot
- 1 finhakket løk
- 1 fedd finhakket hvitløk
- 1 boks finhakkede tomater
- 1 ts oregano
- 1 ts basilikum
- 1 ts salt
- 1 ts pepper



Fremgangsmåte

1. Skyll, rens og del opp grønnsaker
2. Varm olje i kjele, tilsett løk, hvitløk og surr til løken er myk
3. Bland inn grønnsakene, tomater, krydder og salt og kok opp. La småkoke i 10 min
4. Dersom sausen blir for tykk, tilsett pastavann
5. Kok opp pasta etter anvisning. Rør inn olje i pastaen når den er ferdigkokt
6. Server 😊

Thai kokos fiskesuppe (ant 10 porsjoner)

Ingredienser

- 700 g fiskeboller
- 5 dl kokosmelk
- 150 g gulrot
- 150 g rødløk
- 150 g potet
- 2,5 terning grønnsaksbuljong
- 12,5 dl Vann
- 5 ss rapsolje
- 5 ts Currypaste

Fremgangsmåte

1. Skjær fiskeboller i småbiter
2. Vask og stell grønnsaker til terninger. Gulrot og sellerirot i tynne skiver, rødløk i båter
3. Fres currypaste i olje i en stor gryte
4. Tilsett grønnsaker og surr i 2-3 min
5. Tilsett vann og buljong og kok grønnsakene møre
6. Tilsett kokosmelk og fiskeboller og trekk i et par min
7. Server 😊

**Fisk kan erstattes med kikerter*



Lasagne (10 porsjoner)

Ingredienser

- 1 stk gul løk
- 1 ss olivenolje
- 1 stk hvitløksfedd
- 1 bokser røde linser, ferdig kokt
- 3 raspete gulrøtter
- 1 pakker store bønner, ferdig kokt
- 3 bokser tomatsaus, spe med vann
- 1 ts timian
- Pepper & salt
- ½ pakke lasagneplater
- 400 g revet ost



Fremgangsmåte

1. Sett ovnen på 200° C
2. Stek løk i olje til den er myk
3. Sil linser og bønner, skyll i kaldt vann
4. Ha hvitløk, linser, bønner og tomat i kjelen og stek i 2 min sammen med løk
5. Tilsett tomatsaus og timian. Kok opp, ha i salt og pepper
6. Legg tomatsaus, lasagneplater og revet ost lagvis i ildfast form
7. Stek lasagnen midt i ovnene i ca 40 minutter
8. Server 😊

Grønnsakslapskaus (10 porsjoner)

Ingredienser

- 1,5 l Vann
- 1 ts salt
- 3 finhakket løk
- 12 poteter i terninger
- 5 gulrøtter i terninger
- 1 kålrot i terninger
- 1 purre
- 1 ts pepper
- Buljong
- Potetmos om det ønskes en fylligere konsistens



Lapskausblanding/frosne grønnsaker kan erstatte ferske grønnsaker

Fremgangsmåte

1. Kok opp vannet, ha i salt, buljong og løk og la småkoke i 30 min
2. Ha i oppdelte grønnsaker, småkok til grønnsaker er møre
3. Ha i purre og trekk i 5 minutter
4. Server, gjerne med grovt brød/flatbrød

Pitabrød m/fiskekake og grønnsaker (10 porsj)

Ingredienser

- 10 pitabrød
- 10 fiskekaker
- ½ salat
- 1 agurk
- 1 bx mais
- 2 gulrot



Fremgangsmåte

1. Varm opp pitabrød og fiskekaker
2. Skjær opp agurk og gulrot
3. Del pitabrød i to. Om pitabrød blir for seigt for de minste, bytt m brød
4. Del fiskekaken i to, putt i pitabrød sammen med salat, agurk, mais og gulrot
5. Server 😊

Pizza (10-15 porsjoner)

Ingredienser

- 2 grove ferdigbunner
- 2 pizzafyll
- 1 liten boks mais
- 2 tomater
- 2 revne gulrøtter
- 1 paprika
- Revet ost på toppen



Fremgangsmåte

1. Bland gulrot i pizzafyllet, og smør utover bunnene
2. Fordel mais, tomater og paprika over
3. Topp med ost
4. Steik på 225 °C i ca 20 minutter
5. Server 😊

Havregrøt (20-25 porsjoner)

Ingredienser

- 3 l Vann
- 1,5 l melk (oatmelk dersom veganere)
- 15 dl havregryn
- 2,5 ts salt
- Bær/frukt eller syltetøy
- Kanel



Fremgangsmåte

1. Bland vann, salt, melk og havregryn i en gryte og kok opp mens du rører
2. Senk varmen og la grøten småkoke til den er passe tykk
3. Server 😊

Plukkfisk (10 porsjoner)

Ingredienser

- 10 poteter
- 5 torskefileter
- Salt og pepper
- Smør
- Evt gressløk

Fremgangsmåte

- Kok potetene møre
- Trekk opp fisken
- Stapp poteter og bland sammen. Tilsett smør, melk/vann, salt og pepper, evt gressløk
- Servèr 😊



Fantasimat

Fantasimat er et annet ord for restemat. Vi tømmer frys og kjøleskap, og lager varm lunsj av det vi har tilgjengelig. På denne måter reduserer vi matsvinn, og får utfordret fantasien når det gjelder smaksammensetninger.



**Havregrøt og lapskaus serveres hver annen uke*