

Kastanjens Matsedel

Vecka 1:	Måndag	–	Linsröra, fetaostsås och couscous
Vecka 1:	Tisdag	–	Ugnsbakad lax med citronpotatis
Vecka 1:	Onsdag	–	Tabuleh (utflykt)
Vecka 1:	Torsdag	–	Spagetti med linssås
Vecka 1:	Fredag	–	Potatis- och purjolökssoppa
Vecka 2:	Måndag	–	Linssoppa à la Ann
Vecka 2:	Tisdag	–	Lax med potatis
Vecka 2:	Onsdag	–	Italiensk Pastasallad med Fetaost (utflykt)
Vecka 2:	Torsdag	–	Vegetarisk Chilli
Vecka 2:	Fredag	–	Spenatlasagne
Vecka 3:	Måndag	–	Falafel med klyftpotatis
Vecka 3:	Tisdag	–	Fiskgryta med curry och matvete
Vecka 3:	Onsdag	–	Tabuleh (utflykt)
Vecka 3:	Torsdag	–	Saffransfisk med matvete
Vecka 3:	Fredag	–	Spagetti med linssås
Vecka 4:	Måndag	–	Morotsragu med matvete
Vecka 4:	Tisdag	–	Fisk med sting och kokt potatis
Vecka 4:	Onsdag	–	Italiensk Pastasallad med Fetaost (utflykt)
Vecka 4:	Torsdag	–	Champinjon- och risnudelsoppa
Vecka 4:	Fredag	–	Vegetarisk Chilli
Vecka 5:	Måndag	–	Monstersoppa
Vecka 5:	Tisdag	–	Fiskgryta från paradiset
Vecka 5:	Onsdag	–	Couscus Salad (utflykt)
Vecka 5:	Torsdag	–	Fiskgryta med matvete
Vecka 5:	Fredag	–	Mafaldemakaroner

MAT & MELLIS

Vecka 1

MÅNDAG

Lunch: **LINSRÖRA, FETAOST OCH COUSCOUS**

Mellis: **SMÖRGÅS & MJÖLK**

TISDAG

Lunch: **UGNSBAKAD LAX m. CITRONPOTATIS**

Mellis: **YOGURT m. FRUKT & KNÄCKE**

ONSDAG

Lunch: **TABULEH (utflykt)**

Mellis: **SMÖRGÅS & MJÖLK**

TORSDAG

Lunch: **SPAGETTI MED LINSSÅS**

Mellis: **SMÖRGÅS & MJÖLK**

FREDAG

Lunch: **POTATIS OCH PURJOLÖKSSOPPA**

Mellis: **SMOOTHIE & SKORPOR**

Linsröra, fetaostsås och couscous

Vecka 1: Måndag

INGREDIENSER

- 3 gula lökar
- 11 stora morötter
- 2 zucchini
- 1 gul paprika
- 4 vitlöksklyftor
- 4 dl röda linser
- 5 pkt krosstomat
- 3 msk grönsaksbuljong
- 2 tsk curry
- olja till stekning
- 400 g fetaost
- 4 dl turkisk yoghurt
- 1 1/2 l couscous + 3tsk salt + 3msk olivolja

Tillbehör

- Grönsaksfat, exempelvis: morot, gurka, tomat, minimajs, vitkål, eller blomkål.

Ställ också fram

- Olivolja
- pumpa/sesamfrön/solrosfrön

TILLAGNING

Börja gärna med fetaostsåsen så att den kan stå och dra i kylen en stund. Blir godare!

Fetaostsås:

1 Blanda fetaost och turkisk yoghurt till en kallsås (späd ev med fil till lagomkonsistens) och smaka av med peppar.

2 Häll upp i tre skålar, en för varje bord

Linsröra:

1 Skala, skölj och hacka eller riv grönsakerna i matberedaren

2 Skölj linserna och låt rinna av

3 Fräs grönsakerna i olja ett par minuter i stor kastrull

4 Krydda med curry, salt och peppar

5 Häll över krossad tomat, linser och späd eventuellt med vatten till lagom "grytkonsistens"

6 Låt puttra 20-25 min, späd ev. med mer vatten efterhand (linserna tar åt sej en del vätska!)

Couscous:

1 Häll 1 1/2 liter couscous, 3 tsk salt, 2 msk buljong och 3 msk olivolja i en stor bunke.

2 Koka upp 1,7 liter vatten i vattenkokaren och häll över couscousen

3 Låt dra 5-10 minuter, rör om då och då med gaffel för fluffigare konsisten.

Ugnsbakad lax med citronpotatis

Vecka 1: tisdag

INGREDIENSER

2 kg hel laxfilé
Citronpeppar ·
ca 4 kg potatis (3 st/pers)
ca 1/2 dl olivolja
1 citron
2 tsk timjan
4 tsk oregano
7 dl turkisk yoghurt
2 dl finhackad dill
salt och vitpeppar
1/2 kg gröna ärtor till servering

FRIDA:

Istället för lax, servera en vegetarisk färdigrätt, (finns i frysen) servera med potatis och sås.

Tillbehör

Kokta gröna ärtor
Dillsås på yoghurt

Ställ också fram

Olivolja
pumpa/sesamfrön/solrosfrön

TILLAGNING

Börja med potatisen. 2 stora bleck blir lagom och ryms ovanför varandra i varmluftsugnen. Laxen får man tränga ihop i form som passar lilla ugnen. Det brukar gå bra. I värsta fall får fisken delas upp och bakas i två omgångar.

Citronpotatis:

1. Ugn 160 grader
2. Skrubba potatisen noga
3. Dela till "ätvänlig" storlek
4. Lägg på bakplåtspappersförsedd ugnsplåt
5. Ringla olivolja över och vänd runt så potatisen blir oljad
6. Krydda med salt och peppar
7. Stek i ugn ca 40 min. (Förbered under tiden fisken och sätt den i ugnen)
8. Tvätta och riv skalet av citronen
9. Blanda skalet med citronpeppar, timjan och oregano
10. Tag ut potatisen ur ugnen och blanda ned citronröran
11. Grädda ytterligare en stund tills potatisen är mjuk (ca 10-20 min)

Fisk och sås:

- 1 Ugn 175 grader
- 2 Smörj den lilla ugnsplåten med olja och lägg i de hela fiskfiléerna
- 3 Strö över salt, vitpeppar, citronpeppar
- 4 Grädda i lilla ugnen
- 5 Fisken är klar när fiskköttet känns fast och skivigt, den röda färgen har bleknat (55 grader kärntemp). Det tar ca 45-50 minuter
- 6 Rör samman turkisk yoghurt och dill, till kall sås
- 7 Smaka av med salt och peppar.
- 8 FRIDA: Värm/stek enligt anvisning på paketen.

Tabuleh

Vecka 1: Onsdag

INGREDIENSER

- 1 kg Bulgur
- 8 paket fryst persilja
- 15 tomater
- 3 gurkor
- 4 burkar stora vita bönor
- 5 citroner (saften)
- 1 dl olivolja
- Örtsalt

TILLAGNING

1. Tillred bulgur enligt anvisningarna på paketet
2. Hacka tomat och gurka
3. Skölj börnorna noga i kallt vatten
4. Blanda alla grönsaker med bulgur och persilja
5. Blanda citronsaft och olivolja. Häll blandningen över Tabuleh och smaka av med örtalt och eventuellt mer citron och olja.

Spagetti med linssås

Vecka 1: torsdag

INGREDIENSER

3 gula lökar
7 stora morötter
4 vitlöksklyftor
5 dl röda linser
5 pkt krosstomat
5 dl grädde
5 dl vatten (ca)
3 msk grönsaksbuljong
oregano, basilika
4,5 dl riven ost
1 1/2 kg spagetti (minst)

TILLBEHÖR

Grönsaksfat, exempelvis:
morot, gurka, tomat, minimajs,
vitkål, eller blomkål.

STÄLL OCKSÅ FRAM

Olivolja
pumpa/sesamfrön/solrosfrön

TILLAGNING

1 Lägg linserna i blöt och börja sen skala och finhacka löken och vitlök
2 Skala och riv morötterna fint i matberedaren
3 Fräs lök, vitlök och morötter i olja, det ska inte bli brynt, bara mjukt och glansigt
4 Häll i linser, buljong och vatten
5 Låt koka ca 20 min
6 Häll på tomatkross och grädde och krydda med oregano och timjan
7 Späd ev. med vatten och mixa sedan linssåsen med stavmixer
8 Smaka av med olivolja, salt och peppar
9. Servera med kokt spagetti (11 min i rikligt med lättsaltat vatten) och riven ost vid sidan av

Potatis- och purjolökssoppa

Vecka 1: Fredag

INGREDIENSER

3 kg potatis (ca 30 st)
4 purjolökar
4 dl röda linser
4 liter grönsaksbuljong (dvs 4 l vatten
+ 6 msk grönsaksbuljong)
2,5 dl sojagrädde
salt, peppar
olivolja som krydda

Tillbehör

Stavar av morot och gurka
Minimajs
Mjukt bröd och pålägg

Ställ också fram

Olivolja och
pumpa/sesamfrön/solrosfrön
på borden.

TILLAGNING

1 Skala och skiva potatisen

2 Strimla och skölj purjon noga för att få bort eventuell sand

3 Koka upp vatten och buljongtärningar

4 Lägg i potatis, purjolök, linser och låt koka 20-30 min tills grönsakerna faller sönder

5 Mixa till soppkonsistens. Det är viktigt, barnen äter inte om det är bitar.

6 Häll i sojagrädde samt smaka av med salt, peppar och olivolja.

MAT & MELLIS

Vecka 2

MÅNDAG

Lunch

LINSSOPPA À LA ANN

Mellis

SMÖRGÅS & MJÖLK

TISDAG

Lunch

LAX MED POTATIS

Mellis

YOGURT m. FRUKT & KNÄCKE

ONSDAG

Lunch

ITALIENSK PASTASALLAD (utflykt)

Mellis

SMÖRGÅS & MJÖLK

TORSDAG

Lunch

Vegetarisk Chilli

Mellis

SMÖRGÅS & MJÖLK

FREDAG

Lunch

SPENATLASAGNE

Mellis

SMOOTHIE & SKORPOR

Lingssoppa à la Ann

Vecka 2: Måndag

INGREDIENSER

- 1 stor eller 3 små lökar
- 1 purjolök
- Olja till stekning
- 12-15 morötter (ca 2 kg)
- 3 l vatten
- 6 msk grönsaksbuljong
- 6 dl röda linser (ca 450 gr)
- 7,5 dl grädde
- ca. 1 tsk Garam Masala

Tillbehör

- Skålar med vanlig yoghurt
- Mjukt bröd, smör och pålägg.
- Stavar av morot och gurka (el. någon annan fin grönsak som finns i skåpen!).

Ställ också fram

- Olivolja
- pumpa/sesamfrön/solrosfrön

TILLAGNING

- 1** Ta fram en stor kastrull.
- 2** Hacka och fräs den gula löken i olja, lägg i purjolöken mot slutet. Löken ska bli mjuk och genomskinlig men inte ta färg
- 3** Skala och dela morötterna och lägg dem i grytan, ju mindre bitar desto snabbare koktid
- 4** Slå på vatten och buljongtärningar, låt koka upp
- 5** Skölj under tiden linserna och tillsätt dem när vattnet kokar
- 6** Koka minst 10 min, eller tills morötterna är mjuka
- 7** Tillsätt sojagrädde och mixa med stavmixer till en slät och snygg soppa
- 8** Smaka av med Garam Masala – prova ca 1 tsk, öka om du vill ha mer smak

Lax med potatis

Vecka 2: Tisdag

INGREDIENSER

- 2 kg laxfilé
- 2,5 dl grädde
- flingsalt
- citronpeppar/svartpeppar
- 4 kg potatis
- ca 3 dl mjölk
- ca 5 msk smör
- salt och vitpeppar
- 2 citroner till servering

FRIDA:

- Istället för lax, servera en vegetarisk färdigrätt, (finns i frysen) servera med potatis och sås.

Tillbehör

- Grönsaksfat, exempelvis: morot, gurka, tomat, minimajs, vitkål, blomkål. Citron i klyftor.

Ställ också fram

- Olivolja och pumpa/sesamfrön/solrosfrön på borden.

Under sommaren (juni-september) finns inte vinterpotatis att göra mos på. Då får man servera kokt färskpotatis istället

TILLAGNING

- 1** Skala potatisen
- 2** Sätt ugnen på 150 grader varmluft
- 3** Gnugga fiskfiléerna med flingsalt, strö över citronpeppar/svartpeppar och lägg i ugnsfast form
- 4** Grädda 30-40 minuter beroende på filéernas tjocklek
- 5** Koka potatisen
- 6** Skölj och klyfta citronerna till servering
- 7** Tag ut ur ugnen och håll på sojagrädden
- 8** Grädda ytterligare 5 minuter
- 10 FRIDA:** Tillaga färdigrätt enligt anvisning på paketet

Italiensk Pastasallad med Fetaost

Vecka 2: onsdag

INGREDIENSER:

- 1,5 kg Pasta Penne eller annan makaron
- 4 burkar stora vitabönor
- 1 burk soltorkade tomater
- 1 burk urkärnade oliver
- 1 burk majs
- 2 gurkor skuren i halvmånar
- 8 st tomater skuren i bitar
- 2 st paket fetaost
- 5 st moröter i fina stavar eller ”hyvlad” med potatisskalaren
- 2 dl rostade fröer

TILLAGNING:

1. koka pastan i lättsaltat vatten och spola med kallt vatten
2. öppna burkarna med bönor och majs och skölj noga i kallt vatten
3. skär grönsakerna i bitar, hyvla morötterna
4. blanda ingredienser till dressing
5. blanda alla ingredienser noga

Tillbehör:

Dressing

- 0,5 dl vinäger
- 1,5 dl olivolja
- 1 paket fryst basilika

Vegetarisk Chili

Vecka 2: Torsdag

INGREDIENSER:

- 2 msk olivolja
- 2 stor gul lökar
- 4 vitlösklyftor
- 1 msk ingefära
- 1 msk paprika
- 1 tsk vitpeppar
- 1 tsk malen spiskummin
- 3 st gula/röda paprikor
- 1 burk krossade tomater
- 1 burk kikärter
- 2,5 l buljong (5 msk + 2,5l kokat vatten)
- 5 dl gröna linser
- 1,5 dl pärlgryn korn (eller matvete)
- 1,5 dl bulgur
- 1 tsk salt

Tillbehör:

Gräddfill eller turkisk yoghurt och finhackad gul lök

TILLAGNING:

1. Hacka lök, vitlök, paprikor samt skala och riv ingefära
2. I stork kastrull fräs lök tills mjuk och lägg till vitlök, ingefära, paprika (krydda) och spiskummin
3. Rör om i en minut tills det blir doftande
4. Rör in hackade paprikor, tomater och 2 liter buljong
5. När buljongen kokar lägg i kikärter, linser, pärlkorn och bulgur
6. Rör om väl och låt sjuda i ca 30 min.
7. Smaka av och justera salt och vätska så den är gryt konsistens.

Spenatlasagne

Vecka 2: Fredag

INGREDIENSER

Spenat- och linssås:

- 1,5 kg fryst hackad spenat
- 4 normalstora gula lökar
- 4 vitlösklyftor
- 3 paket tomatkross
- 3 dl linser
- ½ liter buljong

Vit sås:

- 1,5 l mjölk
- 1,5 dl vetemjöl
- 4 dl riven ost
- ca 30 g smör

Övriga ingredienser:

- 50 lasagneplattor
- 4 dl ost till gratinering
- 5 tsk salt
- 4 krm vitpeppar
- 4 krm svartpeppar
- 3 tsk basilika

Tillbehör

- Grönsaksfat, exempelvis: morot, gurka, tomat, minimajs, vitkål, blomkål.

Ställ också fram

- Olivolja och pumpa/sesamfrön/solrosfrön på borden.

TILLAGNING

- 1** Värm ugn, 200 grader
- 2** Ta fram spenaten så den får tina
- 3 Spenat- och linssås:** Skala och hacka lök och vitlök fint.
- 4** Fräs försiktigt i olja tills löken är genomskinlig och mjuk
- 5** Häll i tomatkross, basilika och sköljda linser.
- 6** Späd med buljong allt eftersom linserna suger åt sig vätskan.
- 7** Krama ur vätskan ur spenaten och tillsätt i såsen
- 8** Smaka av med salt och svartpeppar
- 9 Vit sås:** smält smör, blanda i mjöl och häll på mjölken (Några dl först, vispa och häll på resten)
- 10** Vispa hela tiden medan det kokar upp, sänk genast värmen – det bränns lätt!
- 11** Låt sjuda 5 min under omrörning
- 12** Lägg i osten och låt smälta
- 13** Smaka av med salt och vitpeppar
- 14** Tag tre stora metallformar, varva spenat- och linssås, vit sås och lasagneplattor. Börja och sluta med ett lager vit sås.
- 15** Strö över riven ost.
- 16** Gratiner i ugn 35-40 min

MAT & MELLIS

Vecka 3

MÅNDAG

Lunch

FALAFEL m. KLYFTPOTATIS

Mellis

SMÖRGÅS & MJÖLK

TISDAG

Lunch

FISKGRYTA M. CURRY & MATVETE

Mellis

YOGURT m. FRUKT & KNÄCKE

ONSDAG

Lunch

Tabuleh (utflykt)

Mellis

SMÖRGÅS & MJÖLK

TORSDAG

Lunch

SAFFRANSFISK M. MATVETE

Mellis

SMÖRGÅS & MJÖLK

FREDAG

Lunch

SPAGETTI m. LINSSÅS

Mellis

SMOOTHIE & SKORPOR

Falafel med klyftpotatis

Vecka 3: Måndag

INGREDIENSER

- 4 paket Falafel

Klyftpotatis

- 3 kg fast potatis (ex Bintje, Ukama, Sava, Asterix)
- 1/2 dl oliv- eller rapsolja
- Salt
- Ev. lite peppar och örtekryddor

Tillbehör

- 4 dl turkisk yoghurt
- 400 g fetaost
- Majs (4 burkar)
- Grönsaksfat (t ex paprika, gurka, tomat, morot, blomkål, groddar)

Ställ också fram

Olivolja och
pumpa/sesamfrön/solrosfrön på
borden.

TILLAGNING

Fetaostsås

- 1 Blanda fetaost och yoghurt till en kall sås (späd ev med fil till lagom konsistens) och smaka av med peppar.
- 2 Håll upp i tre skålar, en för varje bord.

Klyftpotatis

- 1 Sätt ugnen på 225 grader
- 2 Skala eller borsta potatisen och skär i klyftor
- 3 Lägg i stora ugniformar eller på plåt med bakplåtspapper (om potatisen ligger för tätt blir den inte krispig)
- 4 Ringla olja över, vänd runt klyftorna lite, så de blir oljade överallt
- 5 Krydda med salt och valfria kryddor
- 6 Stek i ugn, 30-45 min, tills potatisen fått fin färg

Falafel

- 1 Stek bitarna i rikligt med olja så att de blir knapriga, de ska suga åt sig allt göttiga fett som barnen behöver!
- 2 Krydda med soja, salt och peppar
- 3 Gör i ordning snygga grönsaksfat
- 4 Ställ fram skålar med majs och yoghurtsås.

Fiskgryta med curry och matvete

Vecka 3: Tisdag

INGREDIENSER

Fiskgryta

- 1,5 kg sej
- 2 purjolökar
- 4 äpplen
- 6 msk smör/olja
- 4 msk mild curry
- 3 dl grädde
- 7 dl mjölk
- 2 msk grönsaksbuljong

FRIDA:

- 1/4 purjolök
- 2 äpple
- 2 msk smör
- mild curry
- 2,5 dl grädde
- 1 msk grönsaksbuljong
- räkor

Morot- och äppelsallad

- 800 g morötter (ca 11 st)
- 500 g äpplen (ca 4 st)
- 100 g russin (ca 2 dl)
- 1/2 dl pressad citron

Matvete

- Enl. instruktion på paketet

Ställ också fram

- Olivolja och pumpa/sesamfrön/solrosfrön på borden.

TILLAGNING

Fiskgryta

- 1 Skär fisken i mindre bitar
- 2 Skölj och strimla purjolöken
- 3 Skär äpplet i små bitar
- 4 Låt purjo, äpplen och curry fräsa i smöret i en stor gryta några minuter utan att det bryns
- 5 Häll i sojagrädde och sojamjölk och låt koka upp
- 6 Lägg i buljong och fiskbitar
- 7 Låt sjuda i 5 minuter

FRIDA:

- 1 Ta motsvarade 1/4 purjo och ett äpple
- 2 Låt purjo, äpplen och curry fräsa i smöret i en liten gryta några minuter utan att det bryns
- 3 Häll i sojarädde och låt koka upp
- 4 Lägg i grönsaksbuljong
- 5 Låt sjuda i 5 minuter
- 6 Lägg sist i tinade räkor, så att de blir varma, (men se upp att de inte blir sega och hårda (sker ofta om de ligger i för hög värme för länge).

Matvetererecept

- 1 Tillaga enligt paketet beroende på hur många barn och vuxna som är på plats.

Morot- och äppelsallad

- 1 Skölj, skala och grovriv äpple och morot Blanda med russin Tillsätt pressad citron

Tabuleh

Vecka 3: Onsdag

INGREDIENSER

- 1 kg Bulgur
- 8 paket fryst persilja
- 15 tomater
- 3 gurkor
- 4 burkar stora vita bönor
- 5 citroner (saften)
- 1 dl olivolja
- Örtsalt

TILLAGNING

6. Tillred bulgur enligt anvisningarna på paketet
7. Hacka tomat och gurka
8. Skölj börnorna noga i kallt vatten
9. Blanda alla grönsaker med bulgur och persilja
10. Blanda citronsaft och olivolja. Häll blandningen över Tabuleh och smaka av med örtalt och eventuellt mer citron och olja.

Saffransfisk med matvete

Vecka 3: Torsdag

INGREDIENSER

- 1,5 kg färsk fiskfilé (gärna sej och lax)
- 5 gula lökar
- 1 fänkål
- 4 vitlöksklyftor
- 4 morötter
- 2 påsar saffran (= 1g)
- 3 msk tomatpure
- 3 msk buljong
- 4 dl passerade tomater
- 1,5 l vatten
- 1 dl konc. apelsin juice
- 0,5 kg potatis
- salt och vitpeppar
- 200 gr tofu

Matvete

- mängd enligt paketet

Tillbehör

- Grönsaksfat, exempelvis, morot, gurka, tomat, minimajs, vitkål, blomkål

Ställ också fram

Olivolja och
pumpa/sesamfrön/solrosfrön

TILLAGNING

1 Skala, dela och strimla löken och vitlöken. **2** Dela fänkålen och skär bort rotfästet. Strimla fänkålen.

3 Skala och skiva morötterna tunt.

4 Fräs grönsakerna mjuka i en gryta med olivolja.

5 Tillsätt saffran och tomatpuré och fräs med grönsakerna i någon minut.

6 Tillsätt passerade tomater, vatten, och juicekoncentrat. Låt småkoka i 25 minuter under lock.

Ta ut 2 dl sås till Frida.

7 Skala och skär potatisen i 1/2 cm tjocka skivor. Lägg ner i kastrullen och koka knappt mjuka.

8 Smaka av med salt och peppar.

9 Skär fiskfiléerna i ca 2 cm tjocka tärningar. Lägg ner bitarna i kastrullen, täck med lock och sjud på svag värme i 10 minuter.

Frida: Saffranstofu

1. Skär tofun i tunna skivor (1/2 cm)

2. Lägg i liten ugnsfast form

3. Häll 2 dl sås över tofun

4. Grädda i ugn i 10 min

Matvete

1 Tillaga enligt recept på paketet beroende på hur många barn och vuxna som ska äta.

Spagetti med linsås

Vecka 3: Fredag

Ingredienser

- 3 gula lökar
- 7 stora morötter
- 4 vitlöksklyftor
- 5 dl röda linser
- 5 pkt krosstomat
- 5 dl grädde
- 5 dl vatten (ca)
- 3 msk grönsaksbuljong
- oregano, basilika
- 4,5 dl riven ost
- 1 1/2 kg spagetti (minst)

Tillbehör

- Grönsaksfat, exempelvis: morot, gurka, tomat, minimajs, vitkål, eller blomkål.

Ställ också fram

- Olivolja
- pumpa/sesamfrön/solrosfrön

TILLAGNING

- 1** Lägg linserna i blöt och börja sen skala och finhacka löken och vitlök
- 2** Skala och riv morötterna fint i matberedaren
- 3** Fräs lök, vitlök och morötter i olja, det ska inte bli brynt, bara mjukt och glansigt
- 4** Häll i linser, buljong och vatten
- 5** Låt koka ca 20 min
- 6** Häll på tomatkross och grädde och krydda med oregano och timjan
- 7** Späd ev. med vatten och mixa sedan linssåsen med stavmixer
- 8** Smaka av med olivolja, salt och peppar
- 9.** Servera med kokt spagetti (11 min i rikligt med lättsaltat vatten) och riven ost vid sidan av

MAT & MELLIS

Vecka 4

MÅNDAG

Lunch: **MOROTSRAGU MED MATVETE**

Mellis: **SMÖRGÅS & MJÖLK**

TISDAG

Lunch: **FISK MED STING**

Mellis: **YOGURT m. FRUKT & KNÄCKE**

ONSDAG

Lunch: **ITALIENSK PASTASALLAD (utflykt)**

Mellis: **SMÖRGÅS & MJÖLK**

TORSDAG

Lunch: **CHAMPINJON OCH RISNUDELSOPPA**

Mellis: **SMÖRGÅS & MJÖLK**

FREDAG

Lunch: **VEGETARISK CHILLI**

Mellis: **SMOOTHIE & SKORPOR**

Morotsragu med matvete

Vecka 4: Måndag

INGREDIENSER

- 1,5 kg morötter (skuren i klyftor)
- 4 lökar
- 2 vitlösklyftor
- 3 dl creme fraiche
- 5 dl mjölk
- 5 dl vatten
- 2 msk buljong
- 1.5 dl tomatpure
- 600g ärtor
- 800g kikärter
- 3 msk dill
- Peppar och herbamare
- Matvete

Tillbehör

- Grönsaksfat, exempelvis gurka, tomat, vitkål, blomkål

Ställ också fram

- Olivolja och pumpa/sesamfrön/solrosfrön på borden.

TILLAGNING

- 1** Koka matvete enligt anvisning på pkt
- 2** Fräs hackad lök, vitlök och morötter (stora klyftor)
- 3** Tillsätt alla vätskor, buljongen och tomatpurén
- 4** Låt koka 10 min, mixa slät med stavmixer
- 5** Tillsätt kikärter, ärtor och dill, låt sjuda några minuter
- 6** Smaka av med salt och peppar
- 7** Servera med matvete

Matveterecept:

- 1** Tillaga enligt paketet beroende på hur många barn och vuxna som är på plats

Fisk med sting och kokt potatis

Vecka 4: Tisdag

INGREDIENSER

- 2 kg fiskfilé, gärna sej
- 2 gula lökar
- 2 tsk curry
- 4 msk smör
- 2 st röd paprika
- 6 msk vetemjöl
- 1/2 msk grönsaksbuljong + 3 dl vatten
- 8 dl mjölk
- Salt
- 4,5 kg potatis

FRIDA

- 300 g falafel

Tillbehör

- Grönsaksfat, exempelvis morot, gurka, tomat, minimajs, vitkål, blomkål

Ställ också fram

- Olivolja och pumpa/sesamfrön/solrosfrön på borden.

TILLAGNING

- 1 Skala och koka potatisen
- 2 Hacka löken fint
- 3 Skölj och hacka paprikan
- 4 Fräs löken i smör och curry, tillsätt paprikan efter en stund
- 5 Sikta över mjölet, späd med buljong och mjölk samt smaka av med salt
- 6 Ta bort 2 dl sås till Frida
- 7 Tillsätt fisken och låt sjuda i 5 minuter, fisken är klar när den är ogenomskinlig och skivig. (Sej blir inte helt vit som torsk.)
- 8 Servera med kokt potatis

FRIDA

- 1 Stek falafel
- 2 Värm såsen

Italiensk Pastasallad med Fetaost

Vecka 4: Onsdag

INGREDIENSER:

- 1,5 kg Pasta Penne eller annan makaron
- 4 burkar stora vitabönor
- 1 burk soltorkade tomater
- 1 burk urkärnade oliver
- 1 burk majs
- 2 gurkor skuren i halvmånar
- 8 st tomater skuren i bitar
- 2 st paket fetaost
- 5 st morötter i fina stavar eller ”hyvlad” med potatisskalaren
- 2 dl rostade fröer

TILLAGNING:

6. koka pastan i lättsaltat vatten och spola med kallt vatten
7. öppna burkarna med bönor och majs och skölj noga i kallt vatten
8. skär grönsakerna i bitar, hyvla morötterna
9. blanda ingredienser till dressingen
10. blanda alla ingredienser noga

Tillbehör:

Dressing

- 0,5 dl vinäger
- 1,5 dl olivolja
- 1 paket fryst basilika

Champinjon och Risnudelsoppa

Vecka 4: Torsdag

INGREDIENSER

- 5 msk olivolja
- 2 gula lökar
- 4 morötter, fintärnade
- 2-3 msk mild curry
- 3 Limeblad
- 4 liter vatten
- 6 tärningar grönsaksbuljong
- 14 champinjoner
- 1/2 liter hyvlad vitkål
- 3 gula paprikor
- 600 g risnudlar, den platta breda sorten 4 vitlösklyftor
- Salt och vitpeppar
- Limefrukter till servering
- 400 g skalade räkor
- 2 burkar kokosmjölk
- Tamari till servering

Tillbehör

- Bröd och ost
- Tamari
- Limefrukt i klyftor

Ställ också fram

- Olivolja och pumpa/sesamfrön/solrosfrön på borden.

TILLAGNING

- 1** Till buljongen: Fräs lök, morötter i olja, medelvarmt. Tillsätt curry men se upp så det inte blir för starkt, det är lätt hänt
- 2** Häll på vatten, lagerblad och buljongtärning
- 3** Stormkoka under lock 15 minuter
- 4** Fräs under tiden snabbt paprika, champinjoner, vitkål, vitlösklyftor, salt och peppar
- 5** Bryt också ned de okokta nudlarna och låt fräsa med en stund. Viktigt att bryta, så att barnen kan äta bitarna. Man kan med fördel krossa nudlarna när de ligger i förpackningen.
- 6** Lägg allt i buljongen, sjud sakta några minuter tills nudlarna är mjuka (**OBS** försök undvika att nudlarna bli överkokta/ligger i för länge)
- 7** I resten av soppan tillsätter du sojagrädden och sedan räkorna. Låt inte soppan koka sedan räkorna kommit i, då blir de sega.

Vegetarisk Chilli

Vecka 4: Fredag

INGREDIENSER:

- 2 msk olivolja
- 2 stor gul lökar
- 4 vitlösklyftor
- 1 msk ingefära
- 1 msk paprika
- 1 tsk vitpeppar
- 1 tsk malen spiskummin
- 3 st gula/röda paprikor
- 1 burk krossade tomater
- 1 burk kikärter
- 2,5 l buljong (5 msk + 2,5l kokat vatten)
- 5 dl gröna linser
- 1,5 dl pärlgryn korn (eller matvete)
- 1,5 dl bulgur
- 1 tsk salt

Tillbehör:

Gräddfill eller trukisk yougurth och finhackad gul lök

TILLAGNING:

8. Hacka lök, vitlök, paprikor samt skala och riv ingefära
9. I stork kastrull fräs lök tills mjuk och lägg till vitlök, ingefära, paprika (krydda) och spiskummin
10. Rör om i en minut tills det blir doftande
11. Rör in hackade paprikor, tomater och 2 liter buljong
12. När buljongen kokar lägg i kikärter, linser, pärlkorn och bulgur
13. Rör om väl och låt sjuda i ca 30 min.
14. Smaka av och justera salt och vätska så den är gryt konsistens.

MAT & MELLIS

Vecka 5

MÅNDAG

Lunch: **MONSTERSOPPA**

Mellis: **SMÖRGÅS & MJÖLK**

TISDAG

Lunch: **FISKGRYTA FRÅN PARADISET**

Mellis: **YOGURT m. FRUKT & KNÄCKE**

ONSDAG

Lunch: **COUSCOUS-SALLAD (utflykt)**

Mellis: **SMÖRGÅS & MJÖLK**

TORSDAG

Lunch: **FISKGRYTA MED MATVETE**

Mellis: **SMÖRGÅS & MJÖLK**

FREDAG

Lunch: **MAFALDAMAKARONER**

Mellis: **SMOOTHIE & SKORPOR**

Monstersoppa

Vecka 5: Måndag

INGREDIENSER

- 3 gula lökar
- 1 kg fryst broccoli
- 1,5 kg frysta gröna ärtor
- 4 liter grönsaksbuljong (dvs 4 l vatten + 6 msk grönsaksbuljong)
- 3 dl creme fraiche
- salt, peppar
- olivolja som krydda

Tillbehör

- Stavar av morot och gurka
- Mjukt bröd och pålägg

Ställ också fram

- Olivolja och pumpa/sesamfrön/solrosfrön på borden.

TILLAGNING

- 1** Skala och hacka löken
- 2** Koka upp vatten i vattenkokaren
- 3** Fräs löken gyllengul
- 4** Slå över det varma vattnet och buljongen
- 5** Lägg i ärtor, broccoli, och låt koka 10 min tills grönsakerna är mjuka
- 6** Mixa till soppkonsistens.
- 7** Häll i creme fraiche samt smaka av med salt, peppar och olivolja.

Fiskgryta från Paradiset

Vecka 5: Tisdag

INGREDIENSER

1. 2 kg sej (el torsk)
2. 3 msk röd currypasta (öka ev efter avsmakning. Max 6 msk)
3. 5 msk neutral olja (tex varmpressad rapsolja)
4. 10 cm ingefära
5. 5 morötter
6. 5 röda paprikor
7. 500g fryst haricots verts
8. 1 st finstrimlad purjolök.
9. 10 st vitlöksklyftor
10. juicen av 5 st lime.
11. Ca 10 st limeblad (frysen)
12. 6 st burkar kokosmjölk
13. vatten 2,5 dl
14. nam pla (fisksås) 5 msk, ev mer om extra sälta behövs.

Tillbehör:

15. Basmatiris för 12 vuxenportioner. Koka och salta enligt paketets anvisning.

Frida: (som får ont i magen av fisk/fisksås) Quornbitar (frysen); en mindre näve.

Tillbehör:

- Broccoli (helst färsk) ca 3 broccolistånd.
- Tomater 6-9 st. Skär i bitar och fördela på tre skålar.

Ställ också fram

- Olivolja
- pumpa/sesamfrön/solrosfrö

TILLAGNING

1 Kom ihåg att planera för att börja med riset ca 50 min. innan maten ska serveras.

2 Ta fram gjutjärns gryta. Fräs röd curry i oljan, sänk till mellanvärme och lägg i finhackad (ej pressad) vitlök.

3 Lägg i ingefäran (skala ingefäran med potatisskalare alt kniv. Dela i bitar om två centimeter och skär dessa i smala stavar), paprikan (skär i tunna skivor), morot (i tunna långa potatisskalade skivor), finstrimlad purjolök och haricots verts.

4 Häll på kokosmjölk, vatten, limejuice och limeblad.

5 (För Frida) Ta av 1-2 dl av grytan och lägg i separat kastrull. Salta efter behov. Lägg i tinade quornbitar och låt koka ca 10 min. Lägg upp i skål vid Fridas tallrik.

6 Krydda resten av grytan med Nam pla (fisksås).

7 (senast nu bör du vara igång med riset)

8 Sätt på vatten för broccolin. Dela broccolistånden i mindre buketter. Koka i lättsaltat vatten i 3-4 min. Slå av kokvattnet i såll. Fördela i skålar till de olika rummen.

9 Skär tomaterna i mindre bitar och fördela på skålar till de olika rummen.

10 När thagrytan har kokat upp, och det inte är alltför lång tid kvar tills barnen ska äta, lägger du i sejen, skuren i bitar (ca 3x3 cm), och låter fisken sjuda i grytan i några minuter under lock.

Couscous Sallad

Vecka 5: Onsdag

INGREDIENSER:

- 4 burkar stora vitabönor
- 1 burk saltorkade tomater
- 1 burk urkärnade oliver
- 1 burk majs
- 2 gurkor skuren i halvmånar
- 8 st tomater skuren i bitar
- 2 st paket fetaost
- 5 st morötter i fina stavar eller ”hyvlad” med potatisskalaren
- 2 dl rostade fröer
- 1 1/2 l couscous + 3tsk salt + 3msk olivolja

Dressing

- 0,5 dl vinäger
- 1,5 dl olivolja
- 1 paket fryst basilika

TILLAGNING:

- 11.** koka pastan i lättsaltat vatten och spola med kallt vatten
- 12.** öppna burkarna med bönor och majs och skölj noga i kallt vatten
- 13.** skär grönsakerna i bitar, hyvla morötterna
- 14.** blanda ingredienser till dressingen

blanda alla

Couscous:

- 1** Häll 1 1/2 liter couscous, 3 tsk salt, 2 msk buljong och 3 msk olivolja i en stor bunke.
- 2** Koka upp 1,7 liter vatten i vattenkokaren och håll över couscousen
- 3** Låt dra 5-10 minuter, rör om då och då med gaffel för fluffigare konsisten.

Fiskgryta med Matvete

Vecka 5: Torsdag

INGREDIENSER

- 500 g lax
- 500 g sej
- 1 purjolök
- 3 vitlösklyftor
- 1/2 blomkålshuvud
- 1 huvud broccoli
- 1/2 liter hyvlad vitkål
- 3 morötter
- 1 dl olivolja
- 2 tsk timjan
- 1 msk socker
- 1 1/2 tsk salt
- 1 tsk vitpeppar
- 3 paket krossade tomater
- 1 l vatten
- 3 dl sojagrädde
- 2 msk grönsaksbuljong

Matvete

- Mängd enligt recept på paket (Minst 1 kg till 16 barn o 4 vuxna)

FRIDA

- Quorn istället för lax

Tillbehör

- Grönsaksfat (t ex morötter, blomkål, gurka, tomat, groddar)

Ställ också fram

- Olivolja
- pumpa/sesamfrön/solrosfrön

TILLAGNING

1 Rensa, skölj och hacka purjolök och vitlök.

2 Fräs löken i olivolja i en stor kastrull.

3 Skölj och skär under tiden blomkål och broccoli i buketter och tillsätt dem i fräset tillsammans med hyvlad vitkål.

4 Borsta och slanta morötter och lägg i grytan.

5 Tillsätt kryddor, krossad tomat, vatten och buljong. Koka lätt i 30 minuter.

6 FRIDA: Tag undan ca 5 dl och tillsätt quorn

7 Tillsätt sojagrädden och fisken delad i mindre bitar och sjud i 5 minuter.

Matvete

1 Tillaga enligt recept på paketet beroende på hur många barn och vuxna som ska äta

Mafaldamakaroner

Vecka 5: Fredag

INGREDIENSER

- 3 dl röda linser, sköljda och rensade från småsten
- 500 g grönkål eller spenat (kolla frys) 500 g gröna ärtor (från frysen)
- Ett huvud broccoli (färsk)
- 700 g champinjoner
- 1,5 liter makaroner
- 1 msk grönsaksbuljong
- Olivolja
- Salt och svartpeppar
- 4 klyftor vitlök
- ca 5 dl riven ost till servering
- Ketchup
- 2,5 dl Sojagradde

Tillbehör

- Grönsaksfat exempelvis: morot, gurka, tomat, minimajs

Ställ också fram

- Olivolja
- pumpa/sesamfrön/solrosfrön

TILLAGNING

- 1** Koka makaronerna enligt anvisning på paketet (OBS! Makaronerna bör vara al dente). Skölj makaronerna i kallt vatten då de är klara, så de inte klibbar ihop.
- 2** Koka linserna i 8 dl vatten + buljong, i ca 10 minuter.
- 3** Fräs under tiden champinjoner i lite olja i järngrytan i några minuter
- 4** Häll i linserna och grönkålen/eller spenaten, ärtorna och broccolin i järngrytan.
- 5** Krydda och låt puttra några minuter
- 6** Rör samman grönsåsen och makaronerna
- 7** Späd med sojagradde.
- 8** Servera omgående med extra riven ost vid sidan av och ketchup.