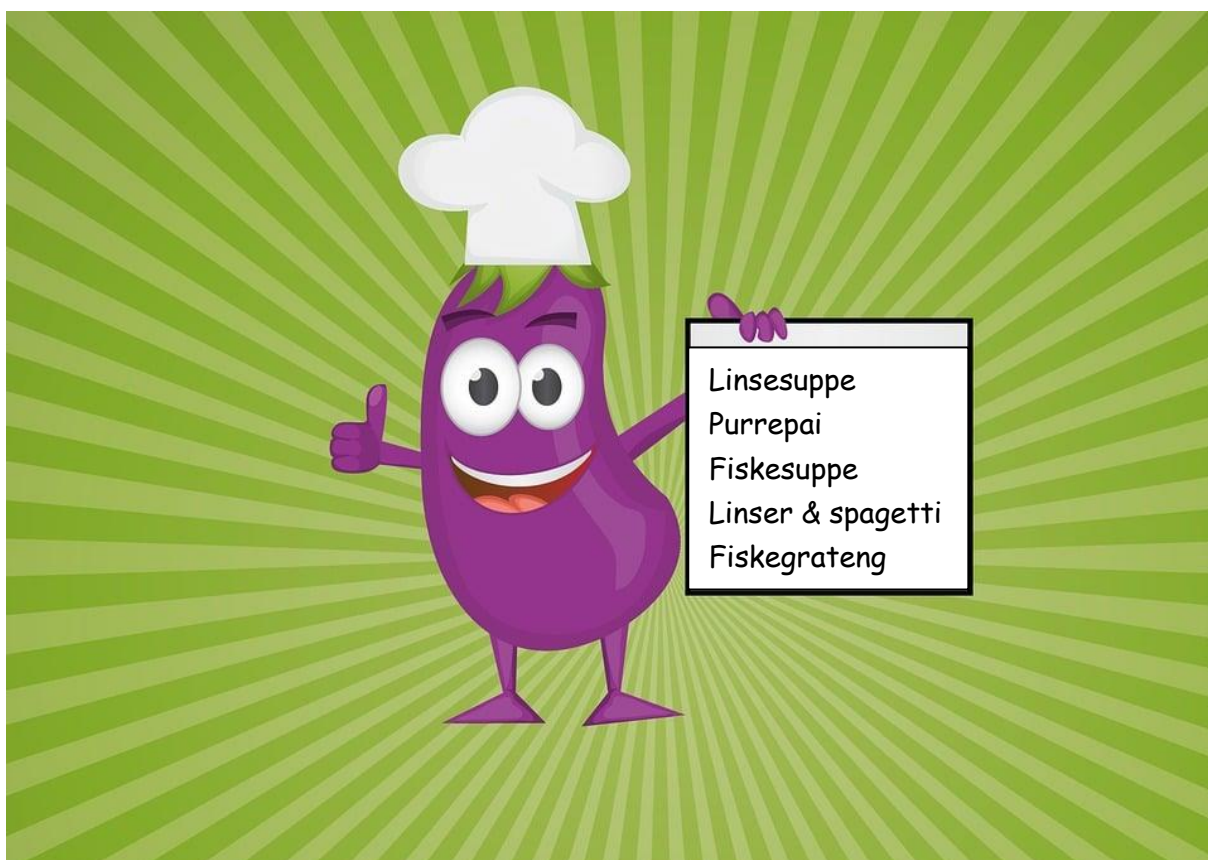


Oppskriftshefte fra Småkokkene i Ringerike



Fem gode, raske og billige retter



Lins

Småkokkene i Heradsbygda barnehage ga denne retten navnet Lins. Lins er en næringsrik og smakfull linsesuppe som metter godt.

Oppskrift til 5 personer

Ingredienser

- 1 løk
- 1 fedd hvitløk
- 2 gulrøtter
- 150 gr røde linser (evt. 1 boks)
- 2 ss olje
- 1 boks hakkede tomater
- 1 ts basilikum/timian/koriander
- 1 terning grønnsaksbuljong
- 1 l vann
- 1 boks kokosmelk
- Smak til med salt og pepper



Gjennom arbeid med kropp, bevegelse, mat og helse skal barnehagen bidra til at barna får innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid. (Rammeplanen)

Slik gjør du

Surr finhakked løk, hvitløk og gulrøtter i olje. Bland inn linsene og la det surre et par minutter til.

Tilsett buljong, vann og tomatboksen, la koke i 15 min.

Tilsett kokosmelken og smak til med urter, salt og pepper.

Tips

Bruk stavmikser til slutt for å få en helt finmost suppe.

For å få retten til å mette flere mager kan man koke opp fullkornsmakaroni og ha oppi.





Purrepai

Denne grønne, gule og kule retten falt i smak hos småkukkene i Hvervenmoen barnehage.

Oppskrift til 10 personer

Server
 gjerne med
 salat

Bunn

- 1 ½ dl hvetemel
- 1 ½ dl fin sammalt hvete
- 125 gr margarin
- 5 ss vann

Romtemperer margارين. Kjør alle ingrediensene i matmølle og sett i kjøleskap i ½ time.



Gjennom medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter skal barna motiveres til å spise sunn mat og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse (Rammeplanen)

Fyll

- 2 purrer, ca 400 gr
- 3 egg
- 250 gr cottage cheese
- 2 dl revet hvitost; Norvegia, gjerne med litt parmesan eller annen ost med mer smak, ex Emmental
- 1 ts urtesalt

Snitt purrene på langs, skyll dem under rennende vann. Hakk fint, og kok opp i lettsaltet vann. Sil godt av. Visp sammen eggene, og bland alt.

Trykk paibunnen ut i en form, hell over fyllet og stek i 20 minutter på 200 grader.

Spises med salat.





Fiskesuppe

Småkokkene i Haug barnehage kokkelerte fiskesuppe til avdelingen sin.

Oppskrift til 10 personer

I denne fiskesuppen kan du bruke alle typer fisk, både hvit og rød. Det viktigste er at fisken er fri for bein. Du kan også bruke fiskeboller eller fiskepudding. Fiskebollekraften kan erstatte noe av vannet. Server suppen med flatbrød eller grovt brød.

Ingredienser

- 3-4 gulrøtter, i terninger
- 2 små løk, grovhakket
- 1 purre, i ringer
- 1 ½ l vann fiskebuljongterning
- 5 ss hvetemel
- 2 dl melk
- 800 g fiskefilet, i biter
- 3 dl melk
- 2 ss gressløk, finklippet



*«Måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner.»
(Rammeplanen)*

Slik gjør du

Skyll, rens og del opp grønnsakene. Kok opp vann tilsatt fiskebuljongterning, tilsett grønnsakene og la dem koke i 5-10 minutter. Visp sammen kald melk og hvetemel i en bolle til en klumpfri jevning. Hell jevningen i den varme fiskebuljongen mens du rører godt. Kok opp. Del fisken i biter og ha disse i suppen. La fisken trekke i suppen til den er gjennomkokt, ca. 10 minutter. Bland melken forsiktig inn i suppen. Rør minst mulig, fisken går lett i stykker.





Linser og spagetti

De fleste barn er godt kjent med spagetti og kjøttsaus. Småkokkene i Hønefoss barnehage byttet ut kjøttet med linser og tryllet frem en kjøttfri bolognese.

Oppskrift til 10 personer

Et av rådene for et mer bærekraftig kosthold er å spise mer plantebasert. Linser og bønner i matlaging er en god ide!

Ingredienser

2 løk

2 fedd hvitløk

2 gulrøtter

2 dl tørre brune linser,

eller 1 ½ pakke ferdig kokte linser

4 ss tomatpure

1 ss olje

4 dl buljong

Salt og pepper, evt. et par laurbærblader



«Bærekraftig utvikling handler om at mennesker som lever i dag, får dekket sine grunnleggende behov uten å ødelegge fremtidige generasjoners mulighet til å dekke sine.»
(Rammeplanen)

Slik gjør du

Legg de tørre linsene i bløt noen timer, eller 15 minutter hvis du har glemt det.

Finhakk grønnsakene, og la de surre i oljen. Skyll linsene i en sil, og la de surre med grønnsakene et par minutter. Tilsett buljongen og eventuelt laurbærblad og la koke i 10 minutter hvis linsene var bløtlagt noen timer. Hvis du ikke rakk det, går det fint, da trenger de bare lengere tid på å koke. Eller så bruker du kokte linser fra boks.

Rør inn tomatpure og smak til med salt og pepper. Ferdig!

Kjempegodt til spagetti, og passer fint med en dusk brokkoli til.



Fiskegrateng

Småkokkene i Ullerål barnehage mestret mange forskjellige oppgaver i tilberedningen av fiskegratengen.

Oppskrift til 10 personer

Serveres gjerne med poteter og eller grovt brød.

Fiskegrateng på en - to - tre! I stedet for å lage hvit saus, visper du sammen en eggestand og heller over fisken. Både hvit og rød fisk kan brukes, rå eller kokt. Man kan også bruke rester av kokte grønnsaker eller frossen grønnsaksblanding. (oppskrift er hentet fra Matjungelen.no. Her er det mange gode oppskrifter å finne!)

Ingredienser

ca 600 gram fisk

6 stk egg

4 ss hvetemel

7 dl lettmeik

1 ts salt

0,5 ts pepper

0,5 ts revet muskatnøtt

3 dl hvitost(gjerne nøkkelhullsmerket), revet



Måltidene er en god arena for å stimulere språkutvikling. «Alle barn skal få god språkstimulering gjennom barnehagehverdagen, og alle barn skal få delta i aktiviteter som fremmer kommunikasjon og en helhetlig språkutvikling.» (Rammeplanen)

Frossen grønnsaksblanding eller bruk de grønnsakene du har

Slik gjør du

Fordel grønnsaker og fisk i en smurt langpanne eller stor ildfast form. Frosne grønnsaker kan tilsettes frosne uten opptining på forhånd.

Visp sammen egg, hvetemel, melk, salt og krydder i en bolle.

Hell eggeblandingen over grønnsakene og fisken. Strø revet ost på toppen.

Stek retten til den er blitt litt brun oppå, ca. 20 minutter. Bruker du frosne grønnsaker, må du beregne ca. 30 minutter.

