

Brødmåltidet – det enkle og gode smøremåltidet

Du trenger:

1 grovt brød + 1 glutenfritt brød

Margarin

Pynt brødsnivene med de grønnsakene du har tilgjengelig

Framgangsmåte:

1. Lag omelett
2. Smør på brødsnivene og anrett med det du har tilgjengelig. Del brødsnivene i to

Omelett

Du trenger:

750 g ørretfilet

1 ½ stk purre

15 stk egg

3 dl ekstra lettmeik

3 ss olje

3 dl mager hvitost, revet

Framgangsmåte:

1. Fjern skinn og bein fra ørretfileten hvis nødvendig og del fisken i terninger
2. Del purre i tynne ringer og vask godt
3. Pisk egg lett sammen med meik og salt
4. Smør en ildfast form eller ta et bakeark i et stekebrett. Hell eggeblanding oppi
5. Fordel ørret, purre og ost over
6. Dryss over grovmalt pepper
7. Stek ved 180 grader i 10-15 minutter

***Allergener: Fisk, egg, gluten og meik.**

Glutenallergi: Bruk glutenfri brød.

Laktoseintoleranse: Laktosefrimeik og margarin/smør



Brødmåltidet – det enkle og gode smøremåltidet

Du trenger:

1 grovt brød + 1 glutenfritt brød

Margarin

Pynt brødsdiven med de grønnsakene du har tilgjengelig

Framgangsmåte:

1. Lag spicy tunfiskrøre
2. Smør på brødsdivene og anrett med det du har tilgjengelig. Del brødsdivene i to

Spicy tunfiskrøre

Du trenger:

6 dl lett creme fraiche

8 bokser tunfisk i vann

8 stilker vårløk

4 syrlige epler

2 stk chili

4 stk paprika

Karripulver (kan droppes)

1 stk sitron

Salt og pepper

Framgangsmåte:

1. Skjær vårløk, eple, paprika og chili i små biter
2. Hell vannet av tunfisken
3. Bland grønnsakene sammen med tunfisk og creme fraiche i en bolle
4. Smak til med karri, salt, pepper og sitronsaft

*Allergener: melk og fisk

Laktoseintoleranse: Bruk laktosefri creme fraiche, eller erstatt med majones, melkefri margarin.

Melkeallergi: Bruk majones eller melkefrie alternativer til creme fraiche. F.eks. soyayoghurt eller havrebasert creme fraiche.



Pastasalat

Du trenger:

5 stk agurker

3 bokser mais

10 stk raspet gulrot

3 pk fullkorns makaroni

1 boks rømme

Ca. 100 g pesto

1 ts sitronsaft (kan sløyfes)

1 ts honning (kan sløyfes)

Fremgangsmåte:

1. Kok makaronien etter anvisning på pakken
2. Hell av vannet av maisen, skjær opp agurk og rasp gulrot
3. Bland sammen pesto, rømme, sitronsaft og honning
4. Fordel alle ingrediensene til pastasalaten i en stor bolle og bland sammen med pestodressingene.

*Allergener: melk og gluten

Glutenallergi: Bruk glutenfri makaroni

Laktoseintoleranse: Bruk laktosefri rømme

Tacosuppe i en fei

Du trenger:

3 stk løk, finhakket

5 stk hvitløksfedd, finhakket

3 ss spisskummen

3 ts chilipulver (meksikansk)

3 ts paprikapulver(røkt)

¾ ts cayenne pepper

4 bokser (400g) hakkede tomater

1,2 liter grønnsaks- eller kyllingkraft

4 bokser svarte bønner

4 bokser røde linser

2 bokser rømme eller matfløte

Salt

Limesaft

Fremgangsmåte:

1. Stek løken myk i litt olje. Tilsett hvitløk og stek noen minutter til
2. Ha oppi krydder og stek videre
3. Hell oppi hakkede tomater, avsilte bønner og linser. Ha oppi kraft, men hold litt igjen på mengden og ha heller i mer til slutt ved behov for å få rett konsistens
4. La suppen få et oppkok og la det småkoke
5. Rør inn rømme eller matfløte og smak suppen til med salt og limesaft. Vurder om du må ha mer krydder.
6. Fordel suppen i skåler og server med nachos, lime og frisk koriander.

*Allergener: melk og gluten

Glutenallergi: Bruk glutenfri buljong

Laktoseallergi: Bruk laktosefri rømme/matfløte

Byggrynsgrøt med rørte bær

Du trenger:

6 dl hele byggryn

3 dl havregryn

3 l lettmelk

2 ts salt

3 ts kanel

Rørte bær, f.eks. bringebær eller jordbær

Framgangsmåte:

1. Hell byggryn i en bolle fylt med kaldt vann. La stå over natten
2. Hell av vannet og kok opp byggryn sammen med melken. La grøten småkoke i ca. 30 minutter under omrøring, til byggrynene er myke men med litt tyggemotstand
3. Tilsett havregryn og salt og kok i noen minutter til
4. Server grøten med bær og et dryss kanel

Tips! Du kan droppe havregrynene og bare lage grøt på byggryn og melk

*Allergener: melk og gluten

Cøliaki: Du kan erstatte bygg med hel bokhvete og bruke glutenfrie havregryn

Laktoseintoleranse: Erstatt melk med laktosefri melk

Melkeallergi: Bruk alternativer som havremelk, kokosmelk eller risemelk



Oppskriften er
hentet fra
[www.matjungelen
.no](http://www.matjungelen.no)

Grønnsaker med to dipper

Du trenger:

2 stk kålrot

8 stk gulrøtter

1 pk stangselleri

3 stk agurker

Diverse grønnsaksrester

Framgangsmåte:

1. Skjær grønnsakene i staver
2. Lag dippene

Tzatziki

Du trenger:

1 stk agurk

1 boks gresk yoghurt

1 fedd hvitløk

½ sitron

Salt og pepper

Fremgangsmåte:

1. Riv agurk på et rivjern
2. Ha den revne agurken på et fat og dryss over litt salt slik at vannet trekkes ut av agurken. La stå ca 15 minutter.
3. Skrell og finhakk hvitløk, bland sammen med yoghurt i en bolle.
4. Klem ut vann fra agurken, og bland sammen med yoghurten.
5. Smak til med sitron, salt og pepper.

***Allergener:** Laktose

Laktoseintoleranse: Bruk laktosefri yoghurt

Hummus

Du trenger:

2 bokser kikerter

6 ss olivenolje

Saften av ½ sitron

2 ts malt spisskummen

1 ts malt koriander

1 ts salt

Framgangsmåte:

1. Hell av vannet på kikertene og skyll de godt i kaldt vann
2. Bland kikerter, sitronsaft og olje i en bolle og kjør til en jevn masse med stavmikser
3. Bruk mer olje eller vann hvis konsistensen er for fast
4. Smak til med spisskummen, salt og koriander

Grov ovnspannekake med bær

Du trenger:

3 dl fint hvetemel

3 dl sammalt hvetemel

10 dl lettmelk

8 egg

2 ss smeltet margarin

5 dl frosne eller ferske bær av bringebær eller blåbær

1 ark bakepapir

Framgangsmåte:

1. Tin og sil de frosne bærene
2. Sett ovnen på 225 grader
3. Bland sammen alle ingrediensene i en bakebolle til en klumpfri røre og vend inn bærene
4. Hell røra utover i en langpanne med bakepapir
5. Stekes midt i ovnen i 30-40 minutter til den er gjennomstekt

Kan serveres med oppkuttet frukt, friske bær og vaniljekesam.

Allergener: melk og gluten

Glutenallergi: glutenfri mel.

Laktoseallergi: laktosefrimelk og margarin.

Oppskriften er hentet fra oppskriftsheftet *Bærekraftig og sunn mat basert på norske råvarer i sesong*.
Et hefte fra Oslo kommune