

Oppskriftshefte fagsamling SFO, 2024



Foto: Anette Ranvik

Bananvafler

Du trenger:

6 egg

6 godt modne brune bananer

En boks med kikerter (kan sløyfes)

3 ts bakepulver

3 ts kanel

9 dl melk

9 dl hvetemel eller havremel

Noen håndfull spinat, for ekstra kul farge!

(+ Litt smør/margarin til steking)

Oppskriften er
hentet fra
Matsentralen

Slik gjør du det:

1. Mos bananer og egg sammen med en gaffel eller en stavmikser
2. Bland inn bakepulver, kanel, kikerter, melk og mel
3. La røra stå å svulle i 10 minutter
4. Smør vaffeljern med smør og stek vafler i vaffeljern på middels varme
5. Legg vaflene over på en rist med et kjøkkenhåndkle over

*Allergener: egg, melk og gluten

Glutenallergi: Bruk glutenfri mel

Laktoseallergi: Bruk laktosefri melk og laktosefritt smør



Foto: Matsentralen

Eplesyltetøy

Du trenger:

6 epler (gjerne norske)

1 ss kanel

3 ts sukker

3 dl vann

Oppskriften er
hentet fra
Matsentralen

Slik gjør du det:

1. Skrell og skjær eplene i små biter
2. Ha vann, krydder, sukker og eplene i en kjele. Kok opp og rør rundt, og la det småkoke til vannet er kokt bort
3. Mos de ferdigkokte eplebitene med f.eks. en potetmoser
4. Hell det ferdige syltetøyet over i en fin skål



Foto: Matsentralen

Linsesuppe med eple og karri

Ca. 15 pers.

Du trenger:

2 pakke linser, skylt

2 stk eple

2 stk løk

4 ss margarin/smør

2 ss karri

4 bokser hakkede tomater

2 dl vann

4 stk grønnsaksbuljongterninger

6 dl matfløte

Slik gjør du det:

1. Skjær eple i mindre biter
2. Finhakk løk
3. Smelt smør i en kjele og stek eple, løk og karri med smøret
4. Tilsett vann, hakkede tomater, buljongterninger og matfløte
5. Skyll linsene og ha de over i suppa
6. Kok opp i 10 min, og la det småkoke videre til servering

*Allergener: melk og gluten

Glutenallergi: Bruk glutenfri buljong

Laktoseallergi: Bruk laktosefri margarin og laktosefri matfløte



Foto: Matsentralen

Oppskriften er
hentet fra
Matsentralen

Tacosuppe i en fei

Ca.15 porsjoner.

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


Slik gjør du det:

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 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



Oppskriften er
hentet fra *Mat*
på bordet

Grønnsaker med to dipper

Du trenger:

2 stk kålrot
8 stk gulrøtter
1 pk stangselleri
3 stk agurker
Diverse grønnsaksrester

Slik gjør du det:

1. Skjær grønnsakene i staver og legg på et fat

Tzatziki

Du trenger:

1 stk agurk
1 boks gresk yoghurt
1 fedd hvitløk
½ sitron
Salt og pepper

Slik gjør du det:

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
1ts salt

Slik gjør du det:

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

Wraps med tex mex-fisk

Du trenger:

1000 g seifilet, uten skinn og bein

0,5 dl hvetemel

1 ss tacokrydder

olje

10 stk. tortillawraps, fullkorn

1 stk. isbergsalat

2 stk. agurk

5 stk gulrot

1 stor boks mais

tacosaus

kesam

Grillfolie

Slik gjør du det:


1. Skjær fisken i terninger på 3 cm
2. Bland hvetemel og tacokrydder i en tynn plastpose
3. Ha fisken i posen sammen med melblandingen og bland forsiktig
4. Varm litt olje på en steketakke eller bålwok, og stek fisketerningene. Snu fisken forsiktig når den har fått god stekeskorpe. Fisken skal sprøstekes
5. Pakk tortillawraps inn i grillfolie og varm dem
6. Vask og rens isbergsalat og agurk, og skjær dem i tynne strimler
7. Vask, rens og riv gulrot på et rivjern
8. Fyll tortillawraps med salat, agurk, gulrot og mais.
9. Legg fisken over og topp med tacosaus og kesam
10. Pakk sammen og server

***Allergener:** Fisk, gluten (hvete), melk

Laktoseintoleranse: Bruk laktosefri kesam/rømme

Glutenallergi: Glutenfri wraps og glutenfritt hvetemel

(Obs! enkelte typer tacokrydder og tacomuser kan inneholde soya).



Oppskriften er
hentet fra
Fiskesprell

Grove havrescones

Du trenger:

3 dl hvetemel

1,5 dl sammalt hvete, fin

2 ts bakepulver

1 ts salt

3 ss margarin

4 ss rapsolje

2 dl lettmeik

Nøtter, rosiner, fruktbitar (bruk det du vil og har tilgjengelig)


Slik gjør du det:

1. Forvarm stekeovnen til 200 °C.
2. Smelt smøret i en liten kjele
3. Ha mel, bakepulver, salt og evt. en håndfull med hakka nøtter, rosiner eller det du ønsker, i en bolle
4. Rør deretter inn margarin og meik
5. Bruk to spiseskjeer og legg runde boller på en bakepapirkledd stekeplate
6. Stek scones midt i ovnen i 12-15 minutter til de er godt hevet og gjennomstekt

*Allergener: melk, gluten og nøtter

Glutenallergi: bruk glutenfritt mel og glutenfri havregryn

Laktoseintoleranse: bruk laktosefri meik



Oppskriften er
hentet fra
Matsentralen

Ovnsomelett

Du trenger:


- 1 stk purre (ca 100-150g per stk)
- 1 stk rød paprika
- 5 stk egg
- 0,75 dl lettmeik (ca 1 ss per egg)
- 1 ts oregano
- 1 ss myk margarin til å smøre formen

Slik gjør du det:

1. Forvarm stekeovnen til 200 grader.
2. Skyll og rens purre og paprika godt. Skjær paprika i små terninger og purre i tynne skiver.
3. Visp sammen egg, melk, oregano, salt og pepper.
4. Smør en ildfast form eller en ren langpanne og legg grønnsakene oppi.
5. Hell over eggeblandingen.
6. Stek midt i ovnen på varmluft, ca 20-25 minutter.

*Allergener: Egg, melk/laktose:

Laktoseintoleranse: Bruk laktosefri melk og margarin, eller plantebasert melk og melkefri margarin ved melkeallergi. Soya: Bruk myk margarin uten soya, eller velg rapsolje.



Oppskriften er
hentet fra
Matjungelen