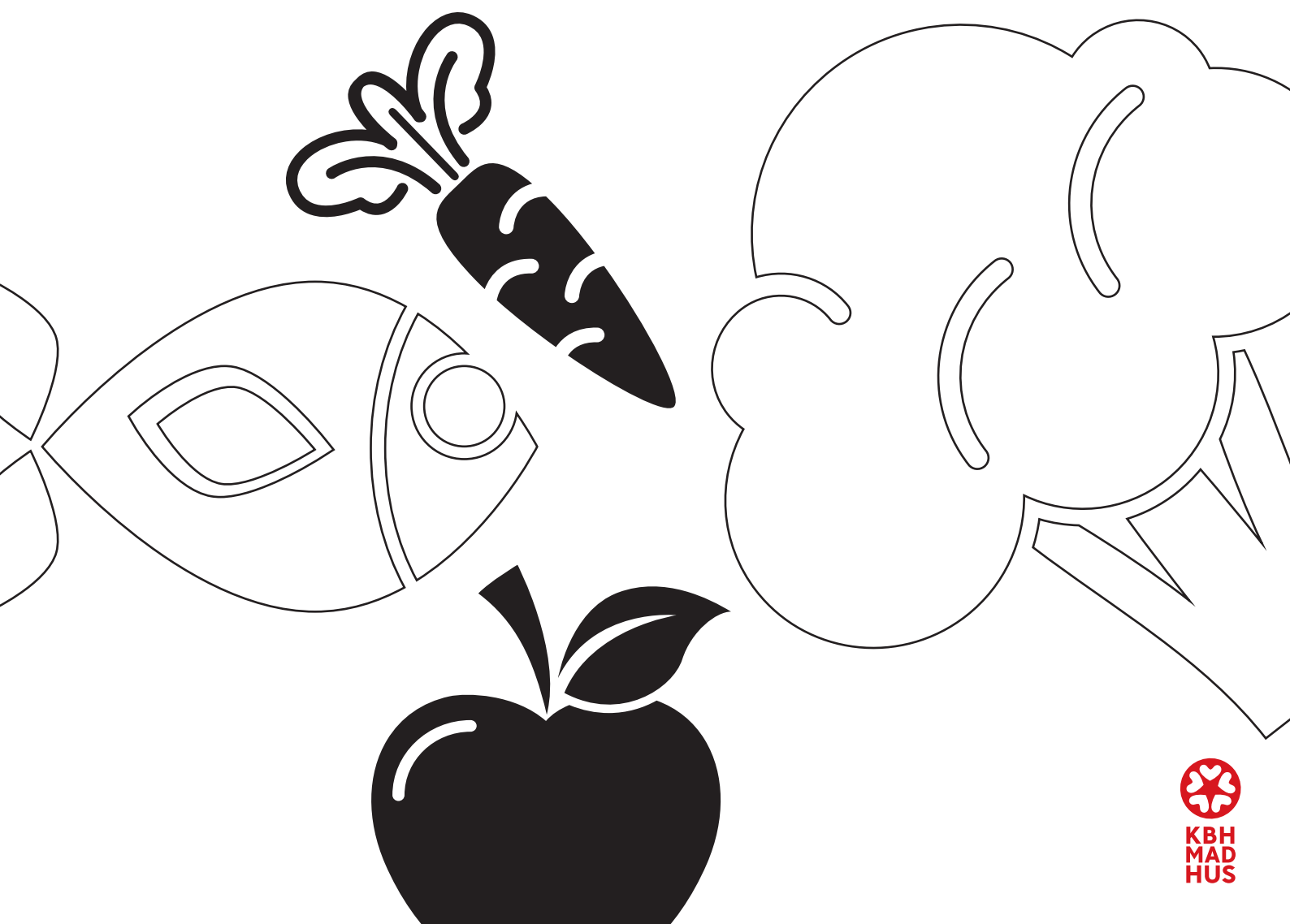


HVAD SKAL VI lave?
Hvad skal vi **SPISE?**



Eftermiddagsmåltidet som et pædagogisk værksted...

Når børnene kommer på fritidshjemmet efter skole er det ofte et godt stykke tid siden, de har fået frokost. Det er derfor en god idé at tilbyde dem et eftermiddagsmåltid, der giver dem god energi til resten af dagens aktiviteter.

Og børnene kan inddrages i at lave eftermiddagsmåltidet. Da eftermiddagsmåltidet ofte serveres kort efter at børnene ankommer, kan et madværksted bruges til at forberede maden til næste dag.

Køkkenet - eller et andet rum - kan gøres til et pædagogisk værksted på lige fod med musikrummet eller træværkstedet. Når madlavningen gøres til en aktivitet giver det blandt andet børnene mulighed for at lære at lave mad, samarbejde med andre børn og have det sjovt imens. De kan igennem madlavningen tilegne sig en sund madkultur samt styrke deres madlavningsfærdigheder og blive mere nysgerrige og madmodige.

Hvorfor er det godt at inddrage børnene i madlavningen?

- De lærer at lave mad
- De lærer at begå sig i et køkken med redskaber, råvarer og køkkenhygiejne
- De lærer at samarbejde med andre
- De udvikler deres koncentrationsevne og fordybelse
- De udvikler deres finmotoriske færdigheder
- De udvikler mod til at lave mad, også derhjemme
- De udvikler mod til at smage på nye ting
- Det styrker barnets selvtillid og selvværd – når de har en aktiv rolle i madlavningen
- Det skaber fællesskab både at lave måltidet sammen og at spise det sammen

Gode råd og forberedelse...

Bruges madtilbuddet som et pædagogisk værksted, er erfaringerne fra andre fritidshjem, at succesen afhænger af følgende gode råd:

Engagement

De voksne, der står i køkkenet skal synes, det er sjovt. Deres engagement, kreativitet og glæde smitter af på børnene.

Det er vigtigt, at alle voksne støtter op om både eftermiddagsmåltidet og inddragelse af børnene i madlavningen.

Se "Hvorfor er det godt at inddrage børnene i madlavningen?" side 2

Planlægning

- For at få aktiviteterne omkring eftermiddagsmåltiderne til at fungere, kræver det forberedelse og forventningsafstemning blandt de voksne.
- Planlæg ugens eftermiddagsmåltider i god tid, og sørg for at indkøbe de råvarer der skal bruges. Brug for eksempel en leverandør, der kan levere varerne, så der spares tid på indkøb.
- Lav en menuplan for ugen og hæng den op, så både børn og voksne kan se, hvad der skal laves og spises.
- Børnenes deltagelse skal også planlægges. Beslut fx hvor mange børn, der kan være med hver gang, hvor ofte de kan være med, om det er fri tilmelding eller turnus og om det er opdelt i aldersgrupper eller på tværs osv.

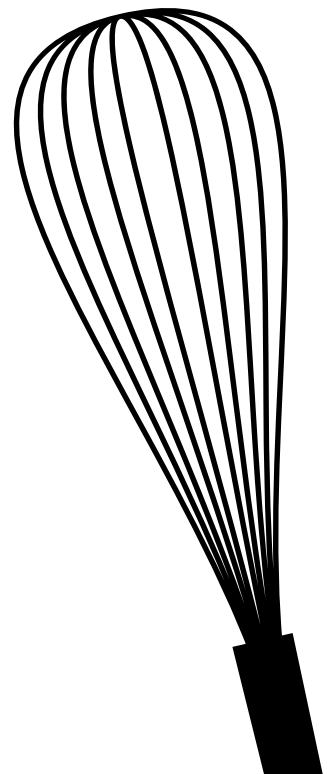
Se eksempel side 5

Fysiske rammer og gode køkkenredskaber

For at gøre aktiviteterne omkring eftermiddagsmåltiderne til et godt og sikkert værksted, er der brug for ordentlige redskaber. Det gælder bl.a. skarpe knive og ordentlige skærebretter. Redskaberne skal behandles godt og forbeholdes madlavningsværkstedet.

Se forslag til indhold i køkkenskassen her...

- Voksdug
- Karklude
- Hårelastikker
- Plastre
- Kokkeknive (skæreblad 15-19 cm)
- Urteknive
- Skrælleknive/tyndskrællere
- Børnesakse
- Rivejern
- Målebægere og -skeer
- Vægt
- Røreskåle
- Sigte/dørslag
- Skærebret
- Røreskeer
- Piskeris
- Dejskraber
- Kagerulle
- Bagepensler
- Æggedeler



Gør børnene køkkenklare...

Det er vigtigt at børnene lærer at begå sig i et køkken, inden I går i gang. Sund fornuft i køkkenet indebærer blandt andet at:

- Vaske hænder før, under og efter madlavningen
- Der ikke puttes fingre i næsen eller munden, når man arbejder med mad
- Håret samles i en elastik, hvis det er langt
- Gode arbejds gange i køkkenet
- Lære at bruge en kniv og andre redskaber
- Tilsmagning og kendskab til grundsmagene
- Holde orden og rydde op efter sig
- Opvasken skal foregå i varmt vand

Når børnene har lært og vist, at de kan arbejde i køkkenet, kunne I give dem et køkkenkørekort. Her er et eksempel på, hvordan det kunne se ud.

KØKKENKØREKORT

Navn: _____
Alder: _____

Dette kørekort er et bevis på, at jeg kan arbejde i et køkkenet.

Jeg har lært at:

- Vaske hænder
- Skrælle grøntsager og kartofler
- Skære grøntsager
- Bruge rivejern
- Røre og piske
- Måle og veje ingredienser af
- Smage til
- Dække bord
- Rydde op og tørre borde af
- Vaske op og tørre af
- Sætte på plads
- Samarbejde



Måltidet efter skole - hvad og hvordan?

Her er en række forslag til, hvordan eftermiddagsmåltiderne kan se ud, og hvordan børnene kan inddrages. Opskrifterne og mængder er vejledende til 10 børn i 6-10 årsalderen, og svarer til et solidt eftermiddagsmåltid. Opskrifterne tager udgangspunkt i økologiske råvarer, da Københavns Kommune har en målsætning om 90% økologi i alle kommunens institutioner. Den gennemsnitlige pris på eftermiddagsmåltiderne er 4,42 kr. pr. barn uden moms.

Når økonomi og økologi skal hænge sammen, skal man være opmærksom på flere ting, blandt andet:

- Lav så vidt muligt maden fra bunden, og gå konsekvent efter friske råvarer
- Prioriter grøntsagerne frem for frugt – økologisk frugt er dyrt
- Lad gryn, korn, bønner og linser fylde mest
- Lad den danske sæsonen for frugt og grønt styre menuen
- Bag så vidt muligt brød og bagværk selv
- Brug kød med omtanke. Økologi og dyrevelfærd hænger sammen

Tak til fritidshjemmene Stafetten og Slaraffenland for deres input til indhold og deres engagement i forhold til at afprøve aktiviteter sammen med børnene.

Hvad er menuen?

Hvad skal vi spise?		Hvor meget?	Hvad skal vi lave?
Uge 1	Måltid	Mængde til 10 børn	Forberedelser til næste dag, vurder selv hvad børnene kan inddrages i
Mandag	Rugbrød Leverpostej Agurk Gulerod	1 kg 350 g 200 g 500 g	Forbered grøntsager til næste dag Skær rugbrød til chips Skær citroner i både
Tirsdag	Linsesuppe Drænet yoghurt Citron Rugbrødschips	Se opskrift 150 g 1 stk. Se opskrift	Forbered grøntsager til næste dag Kog perlespelt Lav dressing til salat
Onsdag	Perlespeltsalat Gulerod	Se opskrift 500 g	Forbered grøntsager til næste dag Lav ymerdip
Torsdag	Ovnbagte kartofler, gulerødder og rødbeder Ymerdip	3 kg Se opskrift	Pisk mayonnaise Kog kartofler Lav dej til grahambrød
Fredag	Grahambrød Kogte kartofler Mayonnaise Purløg	Se opskrift 400 g Se opskrift 20 g	
Uge 2			
Mandag	Rugbrød Røget makrel Agurk Marineret hvidkål	1 kg 300 g 200 g Se opskrift	Forbered grøntsager til næste dag Kog og pil æg Lav æggesalat m grøntsager Lav dej til grahambrød
Tirsdag	Grahambrød Æggesalat m. grøntsager Agurk Gulerod	Se opskrift Se opskrift 200 g 300 g	Bland ingredienserne til instantgrød Lav nøddedrys Sæt kikærter i blød til Marthas ærtepuré
Onsdag	Instantgrød Æbler (i tern) Nøddedrys	Se opskrift 500 g Se opskrift	Kog kikærter til Marthas ærtepuré Lav ærtepuré Lav hvidkålssalat Lav dej til grahambrød
Torsdag	Grahambrød Marthas ærtepuré Hvidkålssalat	Se opskrift Se opskrift Se opskrift	Forbered grøntsager til næste dag Lav dej til pizzasnegle Lav tomatpesto
Fredag	Pizzasnegle med tomatpesto Gulerod	Se opskrift Se opskrift	

Børnenes Madhus i Københavns Madhus afholder madkurser for fritidshjem.
Læs mere på www.bornenesmadhus.dk

Hvad skal vi spise?		Hvor meget?	Hvad skal vi lave?
Uge 3		Måltid	Mængde til 10 børn
Uge 3		Måltid	Mængde til 10 børn
Mandag	Rugbrød Spegepølse Rødløg Gulerod	1 kg 200 g 50 g 500 g	Forberedelser til næste dag, vurder selv hvad børnene kan inddrages i Bræk rugbrød i store stykker, og læg dem i blød i koldt vand natten over
Tirsdag	Krydret øllebrød med flødeskum Æble	Se opskrift 600 g / 5 stk	Lav dej og stil på køl natten over
Onsdag	Focaccia med æbletopping	Se opskrift	Lav dej og stil på køl natten over (HUSK at lave dej til at bage brød til fredag også) Skræl og skær gulerødder i stave og kom i en skål med vand på køl
Torsdag	Langtidshævet brød Gulerodshummus Agurk	Se opskrift Se opskrift 500 g	Kog kartofler og stil på køl Skræl gulerødder
Fredag	Grillede urtebrød med kartofler Gulerod	opskrift 500 g	
Uge 4			
Mandag	Rugbrød (100 g pr. barn) Lakserilette (30 g pr. barn)	1 kg Se opskrift	Forbered grøntsager til næste dag
Tirsdag	Karrysuppe med æble Ristet rugbrød	Se opskrift 500 g	Lav dej og stil på køl natten over Kog kartofler og stil på køl
Onsdag	Rugpizza med kartofler Rå rødbede	Se opskrift 300 g	Skræl gulerødderne og skær dem i stykker Kog evt. gulerodsmos Sæt bønnerne i blød i vand natten over
Torsdag	Byggørød med gulerodstopning	Se opskrift	Lav dej og stil på køl natten over Sæt bønnerne i blød i vand natten over Lav sort bønnepuré til fredag og stil på køl
Fredag	Mini rugbrød Sort bønnepuré Gulerod	Se opskrift Se opskrift 500 g	

Følg sæsonens frugt og grønt

Sæsonkalenderen har fokus på den danske økologiske sæson. Vær opmærksom på, at sæsonerne er vejledende, da det kan være afhængigt af vejret. Snak med jeres leverandør om pris og tilgængelighed, så I kan holde jeres budget.

GRØN: Grønt/frugt i økologisk dansk sæson.

GUL: Grønt/frugt dyrkes ikke i Danmark, men er i sæson, i det land hvor de dyrkes. Vælg først fra EU, hvis dette er muligt.

GRÅ: Begræns disse da de er uden for økologisk sæson.

MA = Marmelade – CH = Chutnye – SY = Syltet

Grøntsager		Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dec.
Agurk	SY												
Asparges													
Blegselleri/Bladselleri													
Blomkål/Broccoli													
Bønner/Haricover (grønne)													
Fennikel													
Glaskål													
Græskar/Hokaido	SY												
Grønkål													
Gulerod	SY												
Hvidkål/Rødkål/Rosenkål	SY												
Jordskokker													
Kartofler													
Knoldselleri													
Løg	SY/CH												
Majs													
Pastinak/Persillerod													
Peberfrugt	SY												
Porre													
Radiser													
Rucola													
Rødbeder	SY												
Salat													
Savoykål													
Spidskål													
Spinat													
Squash/Courgette													
Tomat	CH												
Ærter													
Aubergine													
Avocado													
Frugt		Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dec.
Blommer	MA/CH												
Blåbær	MA												
Brombær	MA												
Hindbær	MA												
Hyben	MA												
Hyldeblomst	SA												
Hyldebær	SA												
Jordbær	MA												
Kirsebær	SA												
Pære													
Rabarber	MA/CH/SA												
Ribs/Solbær/Stikkelsbær	MA/SA												
Æbler	MA/CH/SA												
Appelsin													
Citron	MA												
Klementin/Mandarin													
Fersken/Nektarin													
Melon													
Vindruer													
Ananas													
Banan													

Opskrifter

Linsesuppe (10 børn)

Det skal du bruge:

200 g løg
2 fed hvidløg
300 g gulerod
1 dl olivenolie
1 tsk. karry
1 tsk. spidskommen
2 ds. hakkede tomater
270 g røde linser
3 tsk. salt
8 dl vand

Sådan gør du:

Steg løg, hvidløg og gulerødder i olie, tilsæt karry og spidskommen, lad det stege lidt.

Tilsæt tomaterne. Når de begynder at koge ud kommer linserne i.

Kom vand på til det dækker godt, og tilsæt salt.

Lad det simre ved svag varme til linserne er møre. Tiden afhænger af hvilken type linser det er, smag jer frem.

Suppen piskes godt ud med et piskeris eller blendes.

Smag til med krydderier og evt. lidt mere vand, hvis suppen er meget tyk.



Rugbrødschips (10 børn)

Det skal du bruge:

350 g rugbrød
1 spsk. olivenolie
1 tsk. salt

Sådan gør du:

Skær rugbrød i tern eller tynde skiver.

Vend i en skål med olie, salt og evt. andre krydderier.

Perlespeltssalat (10 børn)

Det skal du bruge:

500 g perlespelt
400 g æble
20 g persille, bredbladet
125 g fennikel
60 g bladselleri
60 g mandler
½ dl. olivenolie
1 spsk. æbleeddike
1 tsk. salt
1 knsp. sort peber

Sådan gør du:

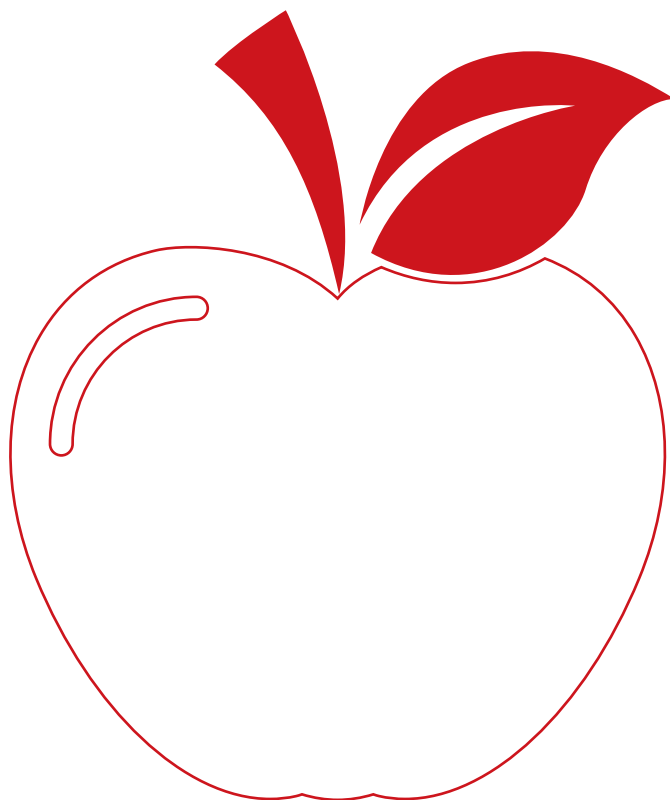
Skyl perlespelten godt og kom den i en gryde med kogende vand tilsat salt.

Kog spelten ved svag varme og under tætsluttende låg i ca. 15 min.

Tag gryden af varmen og lad spelten trække, stadig under låg, i ca. 12 min.

Skyl æbler, persille og fennikel, skær æbler i skiver og finhak persille og fennikel. Bland det i den afkølede perlespelt.

Kom olie, eddike, salt og peber i og smag til.



Opskrifter

Ymerdip (10 børn)

Det skal du bruge:

25 g purløg
200 g ymer
150 g creme fraiche 18%
1½ spsk. æbleeddike
½ tsk. salt
Sort peber

Sådan gør du:

Skyl og snit purløg fint.
Rør alle ingredienser sammen og smag til med salt og peber.

Grahamsbrød (10 børn)

Det skal du bruge:

5 g gær
6 dl vand
½ tsk. honning
1 tsk. salt
650 g mel, grahamsmel
10 g smør

Sådan gør du:

Dag 1:

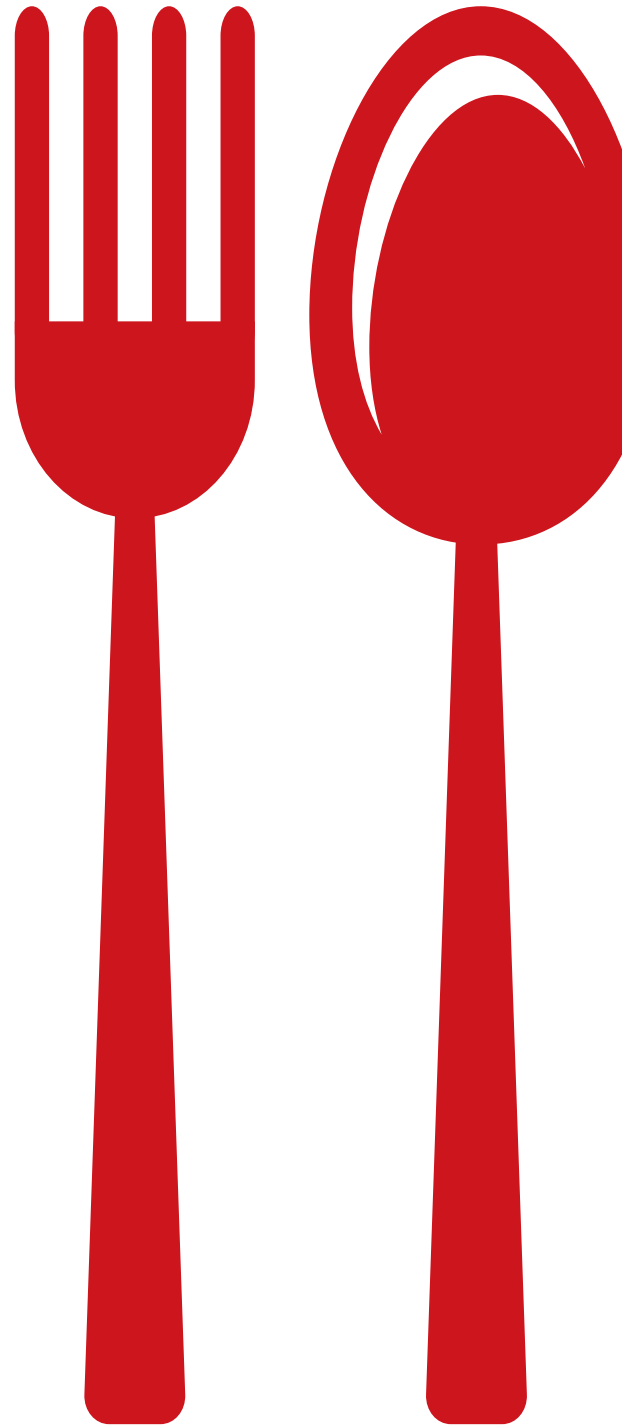
Opløs gær i vand.
Bland resten af ingredienserne i til en lind dej.
Hæld dejen i en smurt bageform ca. $\frac{3}{4}$ op.
Tildæk dejen og lad den hæve koldt natten over.
Konsistensen skal være som havregrød.

Dag 2:

Lad brødet efterhæve ved stuetemperatur i ca. 1 time.
Tænd ovnen på 200 grader.
Bag brødet i ca. 50 minutter.
Tag straks brødet ud af formen når det er færdigbagt og lad det hvile lidt inden det skæres for.

Forslag:

Brødet kan holde sig friskt i ca. 4 dage ved stuetemperatur.
Skal dejen bruges om mandagen, kan dejen sagtens tåle at stå tildækket på køl weekenden over. Husk blot at reducere mængden af gær, ca. 10 gram pr. 2 liter vand.



Opskrifter

Mayonnaise (30 børn)

Det skal du bruge:

1 æggeblomme, pasteuriseret
½ tsk. salt
2 tsk. citronsaft
2 tsk. sennep, dijon
6 dl. rapsolie, smagsneutral

Sådan gør du:

Tilsæt olien lidt af gangen i en meget tynd stråle under kraftig piskning.
Når æggeblommen begynder at stivne kan olien tilsættes i en LIDT kraftigere stråle.
Pisk olie i til mayonnaisen har den ønskede konsistens.
Smag til med salt.
Mayonnaisen er holdbar 3 dage i køleskabet.

Forslag:

Tilsæt frisk hvidløg og hvid balsamico så bliver det til en aioli, som smager skønt til ovnbagte rodfrugter.



Marineret hvidkål (10 børn)

Det skal du bruge:

350 g hvidkål
1 spsk. citronsaft
2 tsk. salt

Sådan gør du:

Rens og snit hvidkål meget fint.
Vend alle ingredienser sammen i en skål og lad salaten træk i mindst 20 minutter, inden den serveres.

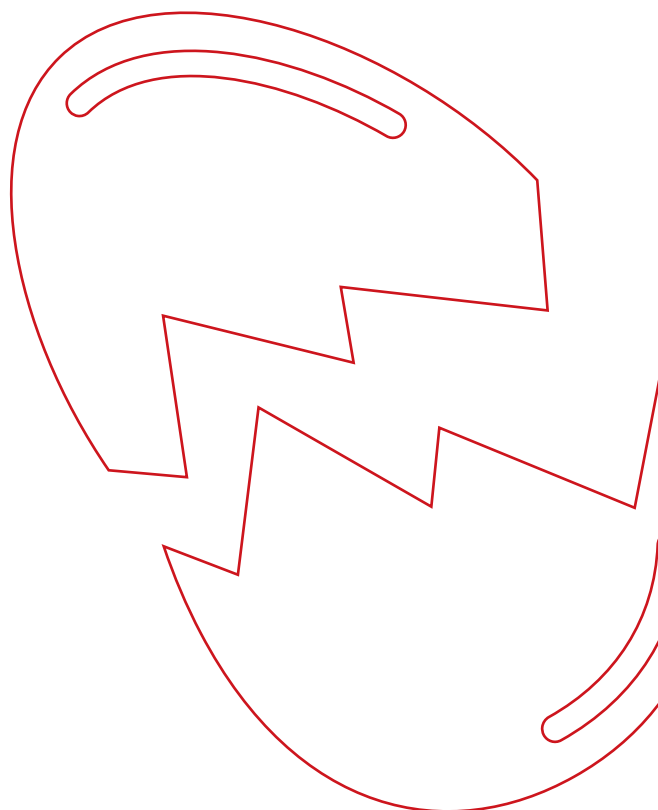
Æggesalat (10 børn)

Det skal du bruge:

100 g gulerod
100 g knoldselleri, rå
50 g pastinak
Vand
1 tsk. æbleeddike
3 æg, kogte
2 spsk. mayonnaise
½ spsk. sennep, dijon
Karry
½ tsk. salt
Sort peber

Sådan gør du:

Skyl, rens og/eller skræl grøntsager.
Kog alle grøntsager, til de er knap møre, i letsaltet vand tilsat eddike.
Tag dem op og lad dem køle af.
Skær grøntsager i små, mundrette stykker.
Hak de kogte æg.
Bland alle ingredienser sammen.
Smag til med salt og peber.



Opskrifter

Instantgrød med nøddedrys (10 børn)

Det skal du bruge:

250 g havregryn, finvalsede
75 g bygflager
75 g boghvedeflager
50 g kokosmel
Kanel, stødt
2,5 L vand
Salt til tilsmagning

Sådan gør du:

Bland de tørre ingredienser på nær salt, fx i en lufttæt bûtte. Bland evt. en større portion. Blandingen er god at have på lager! Når grøden skal spises placeres ca. 1 dl grødblanding i koppen/tallerkenen. Hæld 2 dl kogende vand på og rør kort rundt. Lad grøden trække et par minutter og rør rundt igen. Juster evt. konsistensen med mere vand eller mere grødblanding. Smag til med lidt salt.

Grøden egner sig godt, når børn skal på tur – tag det varme vand med i en termokande og lav grøden i en spejderkop ude i det fri.

Der kan gives forskellige topping fx frisk skåret æble, ristede græskarflager, gulerodsmos eller kompot af årstidens frugt eller bær.

Der kan bruges andre gryn, men det er vigtigt, de er 'fine', da de ellers ikke kan opblødes i instantgrøden.

Nøddedrys (10 børn)

Det skal du bruge:

Muskatnød, hel
25 g rørsukker
Kanel, stødt
Allehånde
12 g æggehvite
1 knsp. salt
100 g mandler

Sådan gør du:

Tænd ovnen på 170 grader.

Riv muskatnød fint på rivejernet.

Bland sukker, kanel, muskatnød og allehånde i en stor skål.

Pisk æggehvite og salt sammen til det skummer, og vend mandler heri.

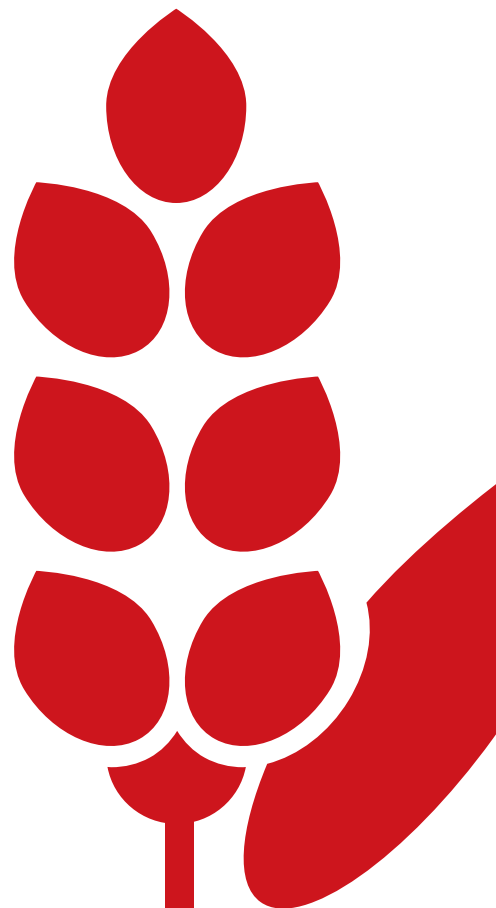
Hæld nødderne ned i sukkerblanding og bland godt.

Spred nødderne ud på en bageplade beklædt med bagepapir og bag til det hele er gyldent – rør rundt af og til.

Afkøl og hak nødderne groft eller fint, efter behov.

Forslag:

Nødderne kan holde sig frisk i en lufttæt beholder i ca. 2 uger.



Opskrifter

Marthas ærtepuré (10 børn)

Det skal du bruge:

60 g kikærter, tørrede (150 g kogte)
30 g løg
1 spsk. smør
140 g ærter, frost
60 g creme fraiche 18%
½ tsk. salt

Sådan gør du:

Dag 1:

Læg kikærter i blød i rigeligt vand natten over.

Dag 2:

Hæld udblødningsvandet fra kikærterne og skyl dem under koldt vand.

Kom dem op i en gryde og dæk med vand og lad kikærterne småkoge ved middelvarme i ca. 60 min., til de er kogt møre uden at smuldre.

Hæld vandet fra kikærterne men gem det.

Pil og hak løget fint.

Smelt smørret i en gryde og kom løg og frosne ærter i. Skru ned på laveste varme og lad det hele varme langsomt igennem i ca. 10 min. Rør jævnligt.

Tilsæt kikærterne, der varmes igennem et par minutter.

Kom det hele i en foodprocessor og kød det til en lind creme med creme fraiche.

Smag til med salt.

Forslag:

Mangler der lidt syrlighed kan citron eller hvid balsamico anbefales under tilsmagningen



Hvidkålssalat (10 børn)

Det skal du bruge:

400 g hvidkål
10 g persille, bredbladet
10 g abrikos, tørrede
1 spsk. olivenolie
½ spsk. hvidvinseddike
Salt
Sort peber

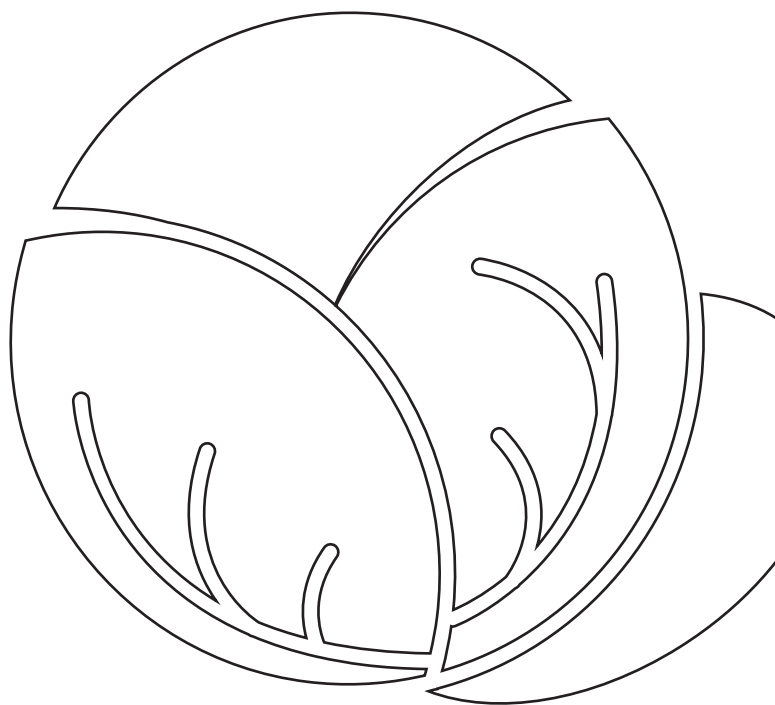
Sådan gør du:

Rens og snit hvidkål fint.

Skyl, pluk og hak persillebladene.

Hak abrikoser groft.

Vend alle ingredienser sammen i en skål og lad salaten trække i mindst 20 minutter, inden den serveres.



Opskrifter

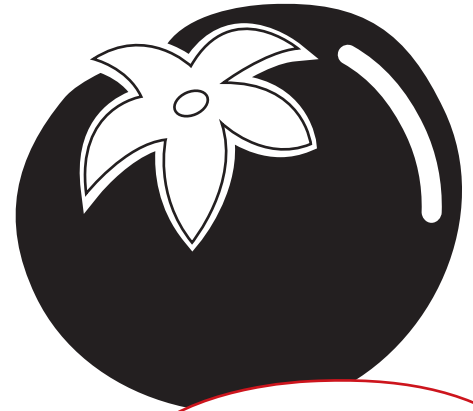
Tomatpesto til pizzasnegle (1 portion)

Det skal du bruge:

10 g mandler
35 g tomat, soltørret
1 spsk. rapsolie
Salt
¼ fed hvidløg
10 g parmesanost

Sådan gør du:

Skyl, rens og/eller skræl grøntsager.
Tænd ovnen på 170 grader.
Fordel mandler på en bageplade beklædt med bagepapir.
Rist mandler i ovnen i ca. 10 minutter, rør rund i dem en gang imellem.
Lad mandlerne afkøle, og hak dem fint.
Blend tomater, olie, salt og hvidløg i en foodprocessor og hæld over i en skål.
Riv parmesan ost på rivejern.
Tilsæt ost og hakkede mandler til tomatblandingen.
Smag til med salt, og juster evt. konsistensen med olie.
Kan opbevares på køl i op til 3 dage.



Pizzasnegle med tomatpesto (10 børn)

Det skal du bruge:

60 g tomatpesto (1 portion)
5 g gær
5 dl vand
2 spsk. yoghurt naturel
½ dl. olivenolie
1 tsk. salt
400 g hvedemel + lidt ekstra til æltning
170 g grahamsmel
100 g parmesanost

Sådan gør du:

Lav tomatpesto som anvist i opskriften.
Rør gær ud i vand.
Tilsæt yoghurt, olie og salt. Bland mel i og ælt i 10 minutter, gerne på en røremaskine.
Stil dejen lunt til hævnings i ca. 30 minutter.
Tænd ovnen på 175 grader.
Drys mel ud på køkkenbordet og vend dejen ud derpå. Ælt dejen igennem.
Del dejen i stykker på ca. 2 kg og rul hver klump ud til en stor aflang plade (roulade form).
Smør tomatpesto på dejen, drys med parmesan, og rul den sammen som en roulade.
Skær rouladen ud til snegle.
Sæt dem på en bageplade beklædt med bagepapir med den skårne side opad. Lad dem efterhæve i ca. 30 min.
Bag sneglene i ca. 20 minutter.
Sneglene er bedst samme dag og gerne lune.



Opskrifter

Krydret øllebrød med flødeskum (10 børn)

Det skal du bruge:

650 g rugbrød uden kerner
150 g banan
35 g honning
2 appelsiner øko
50 g kokosmel
2,5 dl piskefløde 38 %
Stødte krydderier: kardemomme, kanel og nelliker – efter smag

Sådan gør du:

Bræk rugbrødet i store stykker og læg det i blød i koldt vand natten over. Hæld vandet fra og tilsæt nyt. Kog massen op. Mos banan og tilsæt det sammen med honning, appelsinsaft og appelsinskal samt krydderier. Lad grøden koge ved svag varme under jævnlig omrøring. Den skal koge til en lind og cremet grød, ca. 45. min. Pisk flødeskum og stil på køl. Rist kokosmelet på en tør pande i et par minutter, så det bliver sprødt og gyldent. Server øllebrøden med ristet kokosmel til at drysse over og flødeskum.

Focaccia med æble (10 børn)

Det skal du bruge:

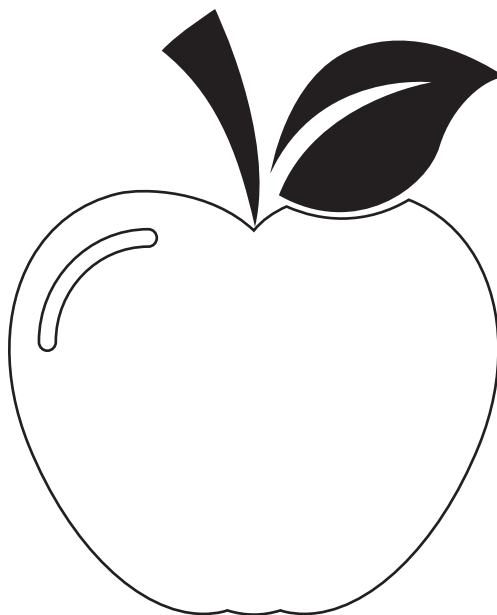
Dej:
5 g gær
4 dl vand
0,5 dl olivenolie
1 tsk salt
2 tsk honning
230 g durummel
350 g hvedemel

Topping:
600 g æble
3-5 rosmarinstilke
1 tsk flagesalt
0,5 dl olivenolie

Sådan gør du:

Dag 1:
Opløs gær i vand.
Bland resten af ingredienserne i til en lind dej.
Tildæk dejen og lad den hæve koldt natten over.
Konsistensen skal være som havregrød.

Dag 2:
Fordel dejen i en bradepande. Lad den efterhæve i min. 20 minutter tildækket ved stuetemperatur.
Tænd ovnen på 250 grader.
Skyl og fjern kernehusene fra æbler og skær dem i tynde skiver.
Skyl og hak rosmarin og bland med æblestykkerne og salt.
Fordel æbleblandingen forsigtigt på dejen og drys med olivenolie.
Bag brødene nederst i ovnen i ca. 10-15 minutter. Bunden skal være sprød med lidt gylden farve på toppen.
Tag brødene ud af bradepande med det samme, læg det på en bagerist og lad det afkøle.
Skæres ud i 10 stykker.



Opskrifter

Langtidshævet brød (10 børn)

Opskriften er til 10 børn, så hvis der skal bages til 2 dage, skal opskriften fordobles

Det skal du bruge:

3 dl vand
5 g gær
330 g hvedemel
85 g rugmel eller andet groft mel
1 ½ tsk salt
1 spsk olie

Sådan gør du:

Dag 1:

Opløs gær i vand.

Bland resten af ingredienserne i til en lind dej.

Tildæk dejen og lad den hæve koldt natten over.

Dag 2:

Form 10 små flutes (20 hvis der er lavet dej til 2 dage)

Lad dem efterhæve i min. 20 minutter tildækket ved stuetemperatur.

Tænd ovnen på 200 grader.

Bag brødene nederst i ovnen i ca. 10-15 minutter.

Bunden skal være sprød med lidt gylden farve på toppen.

Stilles på bagerist og afkøles.



Gulerodshummus (10 børn)

Det skal du bruge:

300 g gulerod
1 ½ tsk spidskommen
1 ½ tsk hel koriander
1 dl olie
1 spsk akacie honning
2 fed hvidløg
Saften af ½ citron
Saften af ½ appelsin
2-3 spsk tahin
2 tsk salt
Lidt peber

Sådan gør du:

Tænd ovnen på 180 grader.

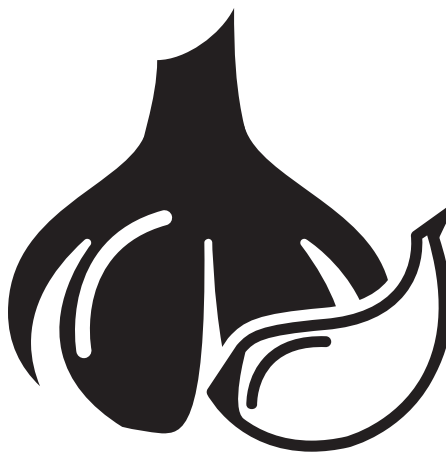
Spidskommen og koriander ristes på en tør pande og køres på en morter til det er fint.

Skær gulerødderne ud i stave på ca. 5 cm.

Bland krydderierne med halvdelen af olien og honning og vend det i de udskårne gulerødder.

Bag gulerødderne i ovnen i ca. 30 minutter til gulerødderne er møre og har taget farve.

Afkøl gulerødderne og kom dem i en foodprocessor med hvidløg, resten af olien, citronsaft appelsinsaft, tahin og smag til med salt og peber.



Opskrifter

Grillede urtebrød med kartofler (10 børn)

Det skal du bruge:

375 g kartofler
3 fed hvidløg
½ dl olie
¼ bundt bredbladet persille
200 g hytteost
1 tsk salt
En smule peber

Sådan gør du:

Kartoflerne koges og afkøles.
Brødet skæres i halve og ristes på en rist i ovnen i 3-5 minutter ved 250 grader. Skyl og hak persillen og skræl hvidløg. Mos kartoflerne i en skål med en gaffel og tilsæt presset hvidløg, hakket persille, hytteost og olie, og rør det hele godt sammen. Smag til med salt og peber. Smør fyldet på det ristede brød.
Læg dem i en bradepande og dryp med lidt olie.
Gratiner i ovnen ved 250 grader i 5-10 minutter til de er gyldne.

Karrysuppe med æble (10 børn)

Det skal du bruge:

750 g kartofler
3 mellemstore løg
250 g knoldselleri
4 spsk rapsolie
4 tsk karry
1 tsk finthakket frisk chili
eller ½ tsk tørret
2 æbler
1,5 liter vand eller bouillon
3 dl kokosmælk
2 tsk friskrevet ingefær
1 tsk salt
En smule peber
Saften fra ½ lime

Sådan gør du:

Kartoffel, løg og selleri skrælles og skæres i mindre stykker. De ristes i en gryde med olien i ca. 5 min.
Tilsæt karry og chili og rist fortsat nogle minutter.
Æblet vaskes og kernehuset fjernes, og det skæres i mindre stykker og kommes i gryden
Hæld vand ved og kog suppen 20 min. under låg.
Tilsæt kokosmælk og kog yderligere 5 min.
Blend suppen.
Krydr med revet ingefær, salt og peber.

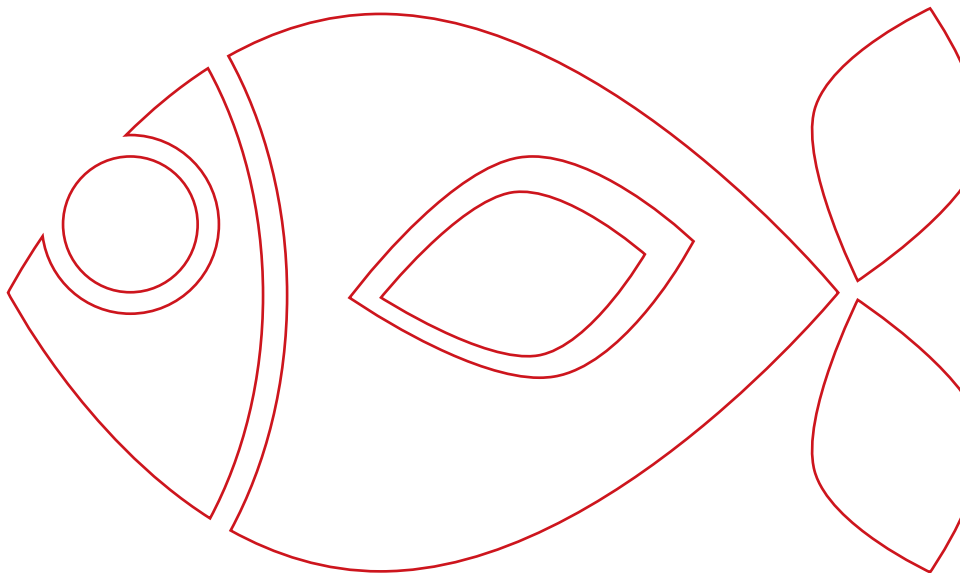
Lakserilette (10 børn)

Det skal du bruge:

200 g varmrøget laks
150 g creme fraiche 38 %
¼ løg
100 g agurk
1 tsk sennep
1 tsk citronsaft, friskpresset
½ tsk salt
En smule peber

Sådan gør du:

Pluk fisken i små stykker og kom den i en skål.
Skær agurken over på langs og fjern "det våde" i midten ved at køre en spiseske på langs. Skær små "både" af agurken.
Kom dem op i skålen til fisken.
Hak løget og kom det i skålen.
Rør det hele sammen med creme fraiche, sennep, citron, salt og peber. Smag til.
Server lakseriletten på rugbrød.



Opskrifter

Rugpizza med kartofler (10 børn)

Det skal du bruge:

200 g hvedemel
80 g rugmel
170 g grahamsmel
5 g gær
3 spsk olivenolie
3 ½ dl vand
1 tsk salt
400 g kartofler
100 g flåede tomater
½ løg
2 æbler
1 ½ tsk salt
1 tsk sukker
125 g ost 45+

Sådan gør du:

Dag 1:

Opløs gær i vand.

Bland resten af ingredienserne i til en lind dej.

Tildæk dejen og lad den hæve koldt natten over.

Kog kartofler og stil dem på køl.

Dag 2:

Tag dejen ud af køleskabet og lad den efterhæve min. 20 min. ved stuetemperatur.

Tænd ovnen på 220 grader.

Flåede tomater, hakket æble og hakket løg kommes i en skål og blendes med en stavblender. Smag til med salt og sukker.

Riv osten på et rivejern og skær kartoflerne i små firkanter 1 cm x 1 cm.

Rul dejen ud med en kagerulle og kom den på en bageplade med bagepapir. Smør tomatsovcen ovenpå og fordel kartoffeltern og revet ost ovenpå.

Bag pizzaen i ovnen i ca. 15-20 minutter til den er gylden på toppen og sprød i bunden.

Byggrød med gulerodstopning (10 børn)

Det skal du bruge:

2 liter sødmælk
430 g bygflager
1 tsk salt
700 g gulerod
½ vanillestang

Sådan gør du:

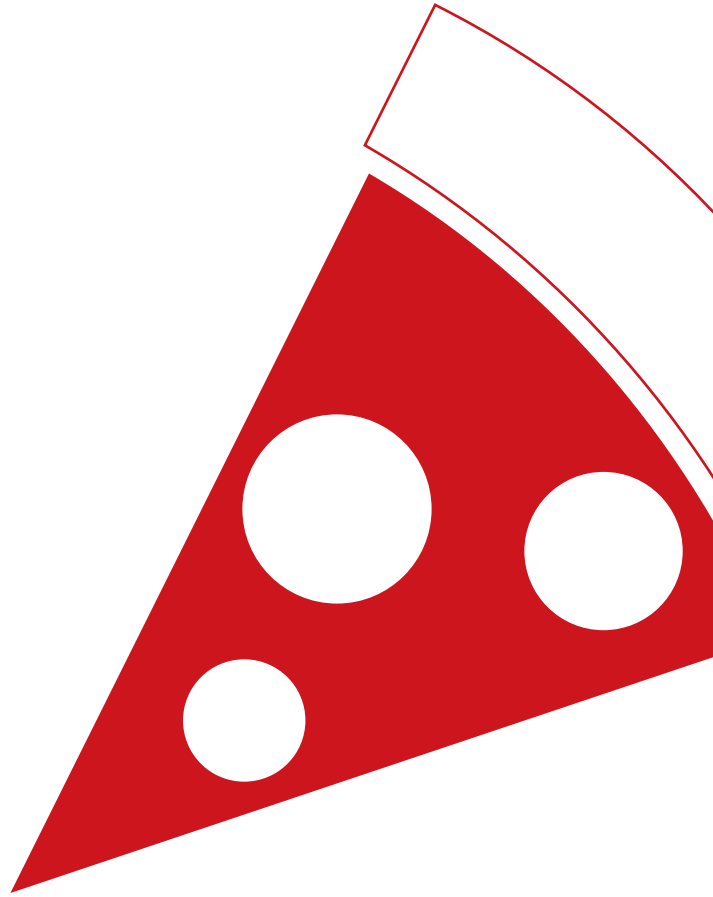
Varm mælken i gryden ved svag varme. Drys grynene i under omrøring.

Tilsæt salt og lad det koge ca. 30 min. Rør af og til i den, så den ikke brænder på.

Skræl gulerødderne og skær dem i stykker. Kog dem helt bløde i vand sammen med vanillestangen. Det tager ca. 20-30 min.

Blend det med stavblenderen.

Server den varme grød med gulerodsmos på toppen



Opskrifter

Mini rugbrød (10 børn)

Det skal du bruge:

5 g gær
250 g rugmel
125 g hvedemel
2 dl vand
8 dl kærnemælk
1 spsk honning
1 tsk salt
30 g solsikkekerner

Sådan gør du:

Dag 1:

Opløs gær i vand.

Bland resten af ingredienserne i til en lind dej.

Tildæk dejen og lad den hæve koldt natten over.

Dag 2:

Tag dejen ud af køleskabet og vend den derefter ud på et meldrysset bord og del den i 10 stykker.

Form hver stykke til en tyk pølse og læg dem på en bageplade med bagepapir.

Brødene skal efterhæve tildækket 45 minutter.

Bag brødene ved 200 grader i ca. 15 minutter.

Sort bønnepuré (10 børn)

Det skal du bruge:

200 g sorte bønner
Vand
½ tsk salt

Sådan gør du:

Dag 1:

Læg bønnerne i blød i rigeligt vand på køl natten over.

Dag 2:

Hæld udblødningsvandet fra bønnerne og skyl dem under koldt vand. Smid vandet ud.

Kom dem op i en gryde og dæk med friskt vand og lad bønnerne småkoge ved middelvarme i ca. 60 min., til de er kogt møre uden at smuldre.

Hæld vandet fra bønnerne og blend dem med en stavblender.

Smag til med salt.

