



Oslo

Oppskriftshefte

Helsefremmende praksis i
barnehagen



Foto: Marte Østlien Getz



Innhold

Om oppskriftene	3
Inkludere barna i matlagingen	4
Matlaging og rammeplanen	6
Allergener	7
Havregrøt	8
Kjøleskapsgrøt	9
Tynne havrebrød	10
Havrescones scones	11
Grove rundstykker	12
Grove vafler	13
Matmuffins	14
Hjemmelaget frokostblanding	15
Smoothies	16
Blomkålsuppe med brødkrutonger	17
Gulrotsuppe	18
Tomatsuppe	19
Potetsuppe	20
Skippernsuppe	21
Grønnsakssuppe med kikerter	22
Vegetarbolognese med linser	23
Grønnsaksomelett	24
Chili Sin Carne	25
Pizza i langpanne	26
Pastasalat	27
Fisken i det røde hav	28
Laksefest med couscous	29
Fiskesuppe	30
Skattekiste	31
Raske hjemmelagde fiskepinner	32
Grove fiskeburgere	33
Fiskegrateng med grønnsaker	34
Lakseomelett	35

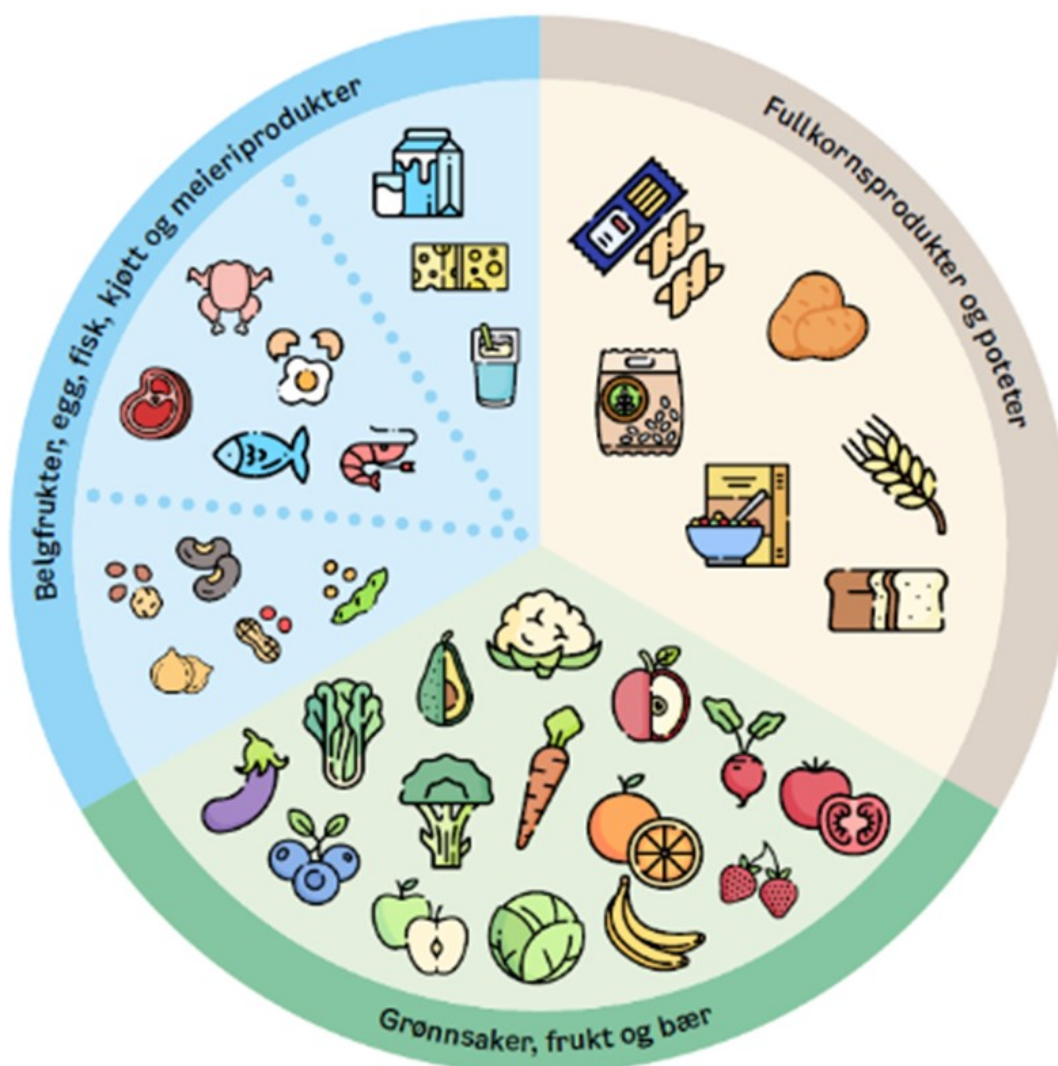
Om oppskriftene

Måltidene vi serverer, enten de er varme eller kalde, bør settes sammen av matvarer fra flere matvaregrupper for å ha god ernæringsmessig kvalitet, og sikre innhold av næringsstoffer barna trenger.

Hver av gruppene bør utgjøre omlag 1/3 av en tallerken eller sammensatt rett (for eksempel gryter, ovnsretter og supper). I praksis vil ofte flere matvarer innen én og samme gruppe inngå i et måltid

Heftet inneholder oppskrifter som

- er enkle å lage
- mange barn liker
- er tilpasset 10 barneporsjoner
- kan justeres med hensyn til mengde
- er avhengig av komfyr med fire stekeplater, stekeovn, stor kjele/gryte, bakebolle, stavmikser, sleiv, stekespade og øse



Inkludere barna i matlagingen

Barn opplever mestring når de får bidra på kjøkkenet, og det kan være morsommere å spise maten de selv har vært med å lage.

La barna delta i hele prosessen – alt fra planlegging, forberedelser og matlaging til rydding og oppvask. Dette kan gi barna verdifull følelse av mestring, samtidig som det bidrar til matglede.

Planlegging

- › Velg en passende oppskrift hvor barna lett kan involveres
- › Skriv handleliste
- › Gå på butikken
- › Se nøye gjennom rekkefølgen på fremgangsmåten
- › Sett frem alt som trengs slik at det er lett å finne ting underveis

Matlaging

- › Fortell hva dere skal lage
- › Sett av god tid
- › Sett klare regler for barna om hva som er lov og ikke lov
- › Tilpass oppgavene til barnas nivå og det som skjer underveis
- › Snakk om ingredienser og hvor de kommer fra
- › La barna smake, lukte, se, føle og høre
- › La barna være med å måle opp ingrediensene. Dette er en fin introduksjon av mål og mengde
- › Vær engasjert i matlagingsaktiviteten, da blir også barna engasjert

Etterarbeid

- › Involver barna i borddekkingen
- › La barna delta i ryddingen
- › La barna være med å vaske og tørke opp

Tips til hvordan involvere barna i matlagingen

Det er flere måter vi kan involvere barna på når vi lager mat, og i tabellen finner vi noen tips som passer barn i ulike aldre.

1 – 1,5 år	La barna observere mens maten lages og gi dem gjerne kjøkkenredskaper av tre eller plast som de kan leke med. Husk å plassere barnet i trygg avstand fra varme kjeler og kokeplater. La barna smake på de ulike ingrediensene.
1,5 år – 3 år	La barna bidra ved å helle ingredienser i bollen, vaske grønnsaker, rive opp salatblader, røre i bollen, mose poteter og drysse over krydder. La barna smake på de ulike ingrediensene.
4 – 6 år	La barna kutte opp grønnsaker med en kniv som er egnet for barn, elte og rulle ut en deig, kakke og skrelle egg, måle opp ingredienser, raspe, dekke på bordet og sette på oppvaskmaskinen.
6 år →	Barna kan nå i stor grad delta i det meste av matlagingen, blant annet dele grønnsaker, rive ost, forme kjøttboller og fiskekaker og skjære brød.



Matlaging og rammeplanen

Barn elsker å utforske og lage mat. Matlaging sammen med barna passer til de fleste fagområdene i rammeplanen for barnehager.

Her er noen eksempler på hvordan vi kan kombinere mat og måltider med andre fagområder i rammeplanen.

‣ **Kommunikasjon, språk og tekst**

Ved å snakke med barna om råvarene, hvor de kommer fra, hva de heter (på ulike språk), hvordan de smaker og lukter, videreutvikler barna sin begrepsforståelse og sitt ordforråd.

‣ **Kropp, bevegelse, mat og helse**

Ved å snakke med barna om hva maten består av og hva den gjør for kroppen vår, får barna kunnskap om menneskekroppen og forståelse for betydningen av gode vaner og et sunt kosthold.

‣ **Kunst, kultur og kreativitet**

Ved å snakke med barna om hvordan maten kan serveres, hvordan maten kan tilberedes på ulike måter og hva annet vi kan bruke mat til, får barna kunnskap om kreative måter å presentere og bruke maten på.

‣ **Natur, miljø og teknologi**

Ved å snakke med barna om hvordan råvarene har blitt til, bærekraft, miljøvennlig mat og sortering av matavfall, får barna kunnskap om dyr, vekster og deres gjensidige avhengighet og betydningen for matproduksjon og miljø.

‣ **Antall, rom og form**

Ved å jobbe med råvarer i planlegging, matlaging og spising får barna eksperimentert med bl.a. antall, form, volum, mål og tid. Barna lærer om former gjennom å kutte og dele råvarer i skiver, båter, på tvers, i staver og som rundinger, firkanter osv. Dette er med på å utvikle barnas matematiske begreper, samt øve seg på finmotorikk.

‣ **Etikk, religion og filosofi**

Ved å snakke med barna om ulike matkulturer og hva det innebærer, ulike måter å spise på og hva slags mat og matvaner vi forbinder med de ulike kulturene, får barna kjennskap til ulike matkulturer og tradisjoner.

‣ **Nærmiljø og samfunn**

Ved å snakke med barna om lokale mattradisjoner, hvor vi kan dyrke mat, hvordan levesett påvirker matkultur, nasjonale matretter og hvor vi kan kjøpe mat, får barna kjennskap til hvordan samfunn og mat henger sammen.



Merking av allergener

Som barnehage må vi følge næringsmiddelregelverket, og via matinformasjonsforskriften er vi pålagt å opplyse om allergener i forbindelse med matservering eller annet mat- og drikketilbud i barnehagen.

Barn kan være allergiske eller intolerante mot mange ingredienser i matvarer, men regelverket sier at det er 14 bestemte allergener som det alltid skal gis skriftlig informasjon om.

Oversikt over de 14 allergenene vi er pålagt å oppgi:



Kornslag* som inneholder gluten: Dette inkluderer hvete, rug, bygg, havre, spelt, korasanhvete og lignende. Disse kornslagene finner vi ofte i mat som inneholder mel, slik som krutonger, brød og bakervarer, kaker, couscous, bearbeidede kjøtt- og fiskeprodukter, sauser og supper. Kornslaget må deklarerer, men det er opp til produsenten om gluten angis i tillegg. *Kornslaget skal angis i merkingen.



Skalldyr: Dette inkluderer krabbe, hummer, reker, krill, kreps, scampi og lignende. Disse ingrediensene kan også finnes i skalldyr- og fiskeretter, i wokretter, sauser og lignende.



Egg: Egg finner vi ofte i kaker, majones, pasta, paier, kjøttprodukter, sauser og matvarer som er penslet med egg.



Fisk: Fisk finner vi ofte i skalldyr og fiskeretter, leverpostei, salatdressinger og buljong.



Peanøtter: Peanøtter finner vi ofte i kjeks, kaker, iskrem, peanøttolje og peanøttsmør.



Soya: Soya finner vi i tofu, miso, tempeh, soyasaus, soyadrikker, soyamel og lignende. Soya brukes også i noen kjøtt- og fiskeprodukter, sauser, supper og vegetarprodukter.



Melk: Melk finner vi i smør, ost, fløte, iskrem, melkepulver, yoghurt, bakverk, supper, sauser og lignende. Noen matvarer er penslet med melk.



Nøtter*: Dette inkluderer mandler, hasselnøtter, valnøtter, kasjunøtter, pekannøtter, pistasienøtter, paranøtter og macadamianøtter. Finnes ofte i brød, kjeks, småkaker, iskrem, marsipan, nøtteoljer og sauser. *Type nøtt skal angis i merkingen.



Selleri: Dette inkluderer stangs ellersi (stilkselleri), samt blader, frø og rot (knoll) av selleriplanten. Finnes ofte i krydder og krydderblandinger, salater, noen bearbeidede kjøtt- og fiskeprodukter, supper, dressinger og buljong.



Sennep: Dette inkluderer sennep, sennepspulver og sennepsfrø. Finnes ofte sennep i bearbeidede kjøttprodukter, curryretter, marinader, salatdressinger, sauser og supper.



Sesamfrø: Sesamfrø finnes ofte i brød, vegetarretter, knekkebrød, kjeks, hummus, sesamolje, sesammel og tahini (sesampasta).



Svoveldioksid og sulfitter: Sulfitt brukes ofte til konservering av frukt og grønnsaker (inkludert tomat), kjøttprodukter og juice.



Lupin: Dette inkluderer lupinfrø og lupinmel, og kan finnes i noen typer brød, bakervarer, mel, vegetarprodukter og pasta.



Bløtdyr: Dette inkluderer muslinger, snegler, blekksprut, blåskjell, kamskjell, østers, hjerteskjell, kråkeboller, akkar, kalamari og sjøsnegler og lignende. Bløtdyr finner vi ofte i fiske- og skalldyrkraft, i supper, marinader, sauser og i fisk- og sjømatkrydder.

Havregrøt

Ca. 10 porsjoner



Ingredienser

- › 2 l lettmelk
- › 6,5 dl havregryn
- › 1 ts salt
- › Kanel
- › Frukt eller fryste/ferske bær

Allergener: Havre og melk

Fremgangsmåte

1. Bland melk, havregryn og salt i en kjele
2. Rør til det koker og la grøten småkoke i ca. 5 minutter
3. Ha i frukt/bær og kanel under koking eller server det på toppen til slutt

Tips: Deler av melken kan byttes ut med vann





Kjøleskapsgrøt

Ca. 10 porsjoner



Ingredienser

- › 5 dl lettmelk
- › 5 dl mager kesam/yoghurt naturell
- › 7,5 dl havregryn
- › 5 epler

Allergener: Havre og melk

Fremgangsmåte

1. Rasp eplene
2. Bland alle ingrediensene i en bolle
3. Dekk til bollen med lokk eller plastfolie og sett den i kjøleskapet over natten, eller i minimum 4 timer

Tips: Forslag til topping: Fukt, fryste/ferske bær eller kanel.

Tynne havrebrød



Ca. 10 porsjoner

Ingredienser

- › 6 dl havregryn
- › 4 ts bakepulver
- › 1 l kefir
- › 2 egg

Allergener: Havre, melk og egg

Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 200 grader
2. Bland sammen alt det tørre i en bolle
3. Tilsett kefir og egg, og rør til alt så vidt er blandet. Ikke rør for mye i deigen, da blir den fort seig
4. Fordel deigen på et stekebrett med bakepapir, slik at det blir 1 cm tykt lag. Om deigen blir stående blir den veldig fast, da må det tilsettes mer væske
5. Stek brødet midt i ovnen i ca. 25 minutter





Havrescones



Ca. 10 scones

Ingredienser

- › 3 egg
- › 250 g mager cottage cheese (et lite beger)
- › 2 dl havregryn
- › 1,5 dl havremel
- › 1,5 ts bakepulver

Allergener: Havre, egg og melk

Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 200 grader
2. Bland alle ingrediensene i en bolle
3. Bruk en stavmikser og mos alt sammen til det blir en fast og fin deig
4. Rull sammen til rundstykker, og plasser de på et stekebrett med bakepapir
5. Stek sconesene midt i ovnen i ca. 20 minutter



Grove rundstykker (kaldheve over natten)



Ca. 10 rundstykker

Ingredienser

- 3,5 dl sammalt mel
- 3,5 dl havregryn
- 3 dl hvetemel
- 1 dl linfrø
- 1 ts salt
- ½ ts tørrgjær
- 2 dl kaldt vann
- 2 dl lettmelk

Allergener: Havre, hvete og melk

Fremgangsmåte

1. Bland sammen alt det tørre i en bolle
2. Tilsett kaldt vann og melk og rør deigen sammen med en sleiv
3. Dekk til bollen med lokk eller plastfolie og sett den i kjøleskapet over natten
4. Trill sammen til rundstykker, og plasser de på et stekebrett med bakepapir
5. Sett stekeovnen på 200 grader
6. La rundstykkene etterheve i 20-30 minutter
7. Rundstykkene kan pensles med melk eller vann om ønskelig. Dryss gjerne litt frø på toppen
8. Stek rundstykkene midt i ovnen i ca. 10 minutter

Tips: Det grove melet kan varieres med andre typer som for eksempel havremel, fullkorns hvetemel eller grovbakst.

Grove vafler



Ca. 15 vafler

Ingredienser

- 3 dl sammalt hvete
- 3 dl hvetemel
- 2 dl havregryn
- 1 ts bakepulver
- 8 dl lettmelk
- 4 ss margarin
- 4 egg

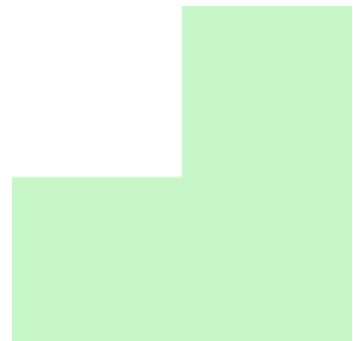
Forslag til pålegg:

- Ost og skinke
- Smøreost og paprika
- Cottage cheese og bær
- Kaviar og egg
- Smør, ost og agurkskiver

Allergener: Havre, hvete, egg, melk og soya

Fremgangsmåte

1. Smelt margarin
2. Bland sammen alt det tørre i en bolle
3. Tilsett litt melk om gangen i det tørre, og rør godt for å unngå klumper
4. Tilsett egg og smeltet margarin, og rør sammen
5. La røren svulle i 15-20 minutter
6. Stek vaflene til de er gylne





Matmuffins



Ca. 10 porsjoner

Ingredienser

- 3 ss margarin
- 2 dl sammalt mel
- 1 dl havremel
- 1 dl havregryn
- 2 ts bakepulver
- ½ ts salt
- 2 egg
- 1 boks (ca 3 dl) lett creme fraiche
- 2 dl lettmelk
- 100 g revet ost
- 1 rød paprika
- 2 løk
- 1 boks mais

Allergener: Havre, hvete, egg, melk og soya

Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 200 grader
2. Smelt margarin
3. Kutt paprika og løk i biter
4. Bland sammen alt det tørre i en bolle
5. Rør inn smeltet margarin, egg og creme fraiche
6. Vend inn revet ost og grønnsaker i røren
7. Fordel røren i muffinsformer
8. Stek midt i ovnen i ca. 20 minutter
9. Avkjøl på rist, og oppbevar matmuffinsene kjølig. Kan også fryses frem til bruk

Tips: Det grove melet kan varieres med andre typer som for eksempel fullkorns hvetemel eller grovbakst.

Hjemmelaget frokostblanding



Ca. 10 porsjoner

Ingredienser

- 250 g solsikkekjerner
- 50 g sesamfrø
- 50 g mandler
- 5 g valnøtter
- 50 g hasselnøtter
- 3 ss kanel
- 3 ss rapsolje
- 3 ss rosiner/tørket frukt

Allergener: Havre, sesamfrø, mandler, hasselnøtter, valnøtter, egg og melk

Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 140 grader
2. Hakk mandler, valnøtter og hasselnøtter
3. Bland sammen nøtter, frø, havregryn og kanel
4. Tilsett olje og bland godt
5. Fordel blandingen tynt utover to stekeplater med bakepapir
6. Stek i ovnen i ca. 35 minutter. Stek ett brett av gangen eller i to etasjer i varmluftsovn
7. Rør litt underveis i steking, og pass på at blandingen ikke blir svidd
8. Avkjøl frokostblandingen på brettene. Ha i rosiner eller tørket frukt når blandingen er avkjølt. Blandingens skal helst oppbevares i en lufttett boks.

Tips: Server med melk eller yoghurt naturell og med frukt eller bær.





Smoothies

Ca. 10 porsjoner



Rask smoothie

- 1 smoothiepose frossen (ca 800 g frossen frukt, bær og/eller grønnsaker)
- 1 l biola
- 2 dl havregryn

Allergener: Havre og melk

Smoothie med banan og appelsin

- 3 bananer
- 2 appelsiner
- 4 dl yoghurt naturell
- 4 dl appelsinjuice
- 1 dl havregryn

Allergener: Havre og melk

Smoothie med bærmix

- Smoothie fryst (valgfri) bærmix
- 4 dl yoghurt naturell
- 4 dl eplejuice
- 1 dl havregryn

Allergener: Havre og melk

Felles fremgangsmåte

1. La gjerne frossen frukt/bær tine litt
2. Bruk en smoothiemaskin eller stavmikser og bland alt sammen

Tips: Lag smoothiebowl ved å ha smoothien i en skål og topp med f.eks. cottage cheese, hakkede mandler, frø, müsli, frukt eller bær. Varier med både fryste og ferske bær/frukt. Frukt som holder på å bli dårlig eller er overmoden er supert i smoothie.

Blomkålsuppe med brødkrutonger

Ca. 10 porsjoner



Ingredienser

- 2 løk
- 3 blomkål
- 5 ss rapsolje
- 1 l grønnsaksbuljong
- 5 dl lett melk
- 0,25 ts muskatnøtt
- Grovt brød

Allergener: Melk, bygg og selleri (visse typer buljong inneholder bygg og selleri)

Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 200 grader
2. Kutt løk og blomkål (inkludert stilken) i biter
3. Varm 2 ss olje i en kjele og stek løk
4. Tilsett grønnsaksbuljong, melk, muskatnøtt og blomkål (la gjerne noen av blomkålbitene være igjen for topping)
5. Kok suppen i ca. 10 minutter, til blomkålen er myk
6. Kutt opp brødet i skiver og videre i terninger
7. Fordel brødterningene på et stekebrett med bakepapir og hell over ca. 5 ss rapsolje og ønsket krydder (for eksempel oregano, paprikakrydder, chili, timian)
8. Stek brødterningene midt i ovnen i ca. 10 minutter til de er tørre og sprø. Vend terningene underveis slik at alle får en fin farge.
9. Bruk en stavmikser og mos suppen



Gulrotsuppe

Ca. 10 porsjoner



Ingredienser

- › 2 ss rapsolje
- › 2 løk
- › 2 hvitløksfedd
- › 1,5 kg gulrøtter
- › 10 dl grønnsaksbuljong
- › 1 appelsin
- › 1 boks (ca 3 dl) lett kokosmelk
- › Grovt brød
- › Margarin

Allergener: Hvete, melk, soya, bygg og selleri (visse typer buljong inneholder bygg og selleri)

Fremgangsmåte

1. Kutt løk, hvitløk og gulrot i biter
2. Varm olje i en kjele og stek løk og hvitløk
3. Tilsett gulrot i biter og grønnsaksbuljong
4. Kok gulrøttene i ca. 15 minutter til de er myke
5. Bruk en stavmikser og mos suppen
6. Tilsett appelsinsaft og kokosmelk
7. Server med grovt brød og margarin

Tips: Bruk kikerter enten rå i suppen eller ristet ved å steke de i ovnen med paprikakrydder.





Tomatsuppe

Ca. 10 porsjoner



Ingredienser

- › 5 egg
- › 2 ss rapsolje
- › 2 gule løk
- › 2 hvitløksfedd
- › 4 bokser hakkede tomater
- › 3 ss tomatpuré
- › 1 l grønnsaksbuljong
- › 5 dl fullkornsmakaroni (ukokt)
- › 5 dl lett melk

Allergener: Hvete, melk, egg, bygg og selleri (visse typer buljong inneholder bygg og selleri)

Fremgangsmåte

1. Kok eggene i ca. 10 minutter
2. Kutt løk og hvitløk i biter
3. Varm olje i en kjele og stek løk og hvitløk
4. Tilsett hakkede tomater og tomatpuré, og kok i noen minutter
5. Bruk en stavmikser og mos suppen
6. Tilsett grønnsaksbuljong og fullkornsmakaroni og kok suppen i ca. 10 minutter til makaronien er ferdig
7. Tilsett melk
8. Server med oppdelte egg



Potetsuppe

Ca. 10 porsjoner



Ingredienser

- 1 purre
- 1 hvitløksfedd
- 2 ss rapsolje
- 12 poteter
- 1 l grønnsaksbuljong
- 5 dl melk
- Grovt brød
- Margarin

Allergener: Melk, hvete, soya, bygg og selleri (visse typer buljong inneholder bygg og selleri)

Fremgangsmåte

1. Skrell potetene og kutt poteter, purre og hvitløk i biter
2. Varm olje i en kjele og stek purre og hvitløk
3. Tilsett grønnsaksbuljong og poteter i kjelen og kok i ca. 10 minutter, til potetene er myke
4. Bruk en stavmikser og mos suppen
5. Tilsett melk
6. Server med grovt brød og margarin

Skippernsuppe

Ca. 10 porsjoner



Ingredienser

- 1 brokkoli
- 3 poteter
- 2 gule løk
- 7 dl grønnsaksbuljong
- 1 pose spinat à 250 gram
- 1 boks (ca 3 dl) lett kokosmelk
- 5 egg
- Grovt brød
- Margarin

Allergener: Hvete, melk, egg, soya, bygg og selleri (visse typer buljong inneholder bygg og selleri)

Fremgangsmåte

1. Kutt brokkoli, poteter og løk i biter
2. Kok grønnsaksbuljong, brokkoli, spinat og kokosmelk
3. Kok i ca. 10 minutter
4. Mens suppen koker, kok eggene i ca. 10 minutter
5. Bruk en stavmikser og mos suppen
6. Server med oppdelte egg, brød og margarin



Grønnsakssuppe med kikerter

Ca. 10 porsjoner



Ingredienser

- 6 poteter
- 6 gulrøtter
- 1 purre
- 1 løk
- 2 kålrot
- 2 ss olje
- 1,5 l grønnsaksbuljong
- 1 boks kikerter
- Grovt brød
- Margarin

Allergener: Hvete, soya, bygg og selleri (visse typer buljong inneholder bygg og selleri)

Fremgangsmåte

1. Kutt poteter, gulrøtter, purre, løk og kålrot i biter
2. Varm olje i en kjele og stek grønnsakene
3. Tilsett grønnsaksbuljongen
4. Kok i ca. 10 minutter til grønnsakene er myke
5. Skyll kikertene og ha de i suppen
6. Server med brød og margarin

Tips: Bruk fryst lapskausblandingen. Varier grønnsakene med sellerirot, pastinakk, persillerot, kål, erter, brokkoli eller blomkål.





Vegetarbolognese med linser

Ca. 10 porsjoner



Ingredienser

- 700 gram fullkornsspagetti (ukokt)
- 1 løk
- 2 hvitløksfedd
- 2 gulrøtter
- 2 ss rapsolje
- 2 bokser røde linser i lake (kokte)
- 2 dl hakkede tomater
- 3 ss tomatpuré
- 4 dl grønnsaksbuljong
- 3 dl revet ost

Allergener: Hvete, melk, bygg og selleri (visse typer buljong inneholder bygg og selleri)

Fremgangsmåte

1. Kok spagettien som anvist på pakken
2. Kutt løk, hvitløk og gulrøtter i biter
3. Varm olje i en kjele og stek løk, hvitløk og gulrøtter
4. Tilsett hakkede tomater, tomatpuré og grønnsaksbuljong, og kok i ca. 10 minutter
5. Skyll linsene i kaldt vann og tilsett linsene i bolognesen
6. Server spagetti bolognese med revet ost på toppen



Grønnsaksomelett

Ca. 10 porsjoner



Ingredienser

- 2 løk
- 400 gram potet
- 1 purre
- 4 tomater
- 2 ss rapsolje
- 12 egg
- 1 boks (ca 3 dl) lett creme fraiche
- 1 ts salt
- 1 ts pepper
- 2 dl revet ost

Allergener: Egg og melk

Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 200 grader
2. Kutt løk, poteter og purre i biter og tomater i skiver
3. Varm olje i en kjele og stek løk og poteter
4. Legg løk, poteter, tomater og purre i en ildfast form eller langpanne
5. Pisk sammen egg, creme fraiche, salt og pepper, og hell blandingen over grønnsakene i formen
6. Strø over revet ost
7. Stek omeletten midt i ovnen i ca. 20-25 minutter, til eggeblandingen er stivnet

Tips: Varier omeletten med andre grønnsaker som blomkål, brokkoli eller rester fra andre måltid.

Chili Sin Carne

Ca. 10 porsjoner



Ingredienser

- 5 dl fullkornsrís (ukokt)
- 1 hvitløksfedd
- 1 chili/2 ts chilipulver (kan sløyfes)
- 2 paprika
- 2 ss rapsolje
- 2 bokser hakkede tomater
- 3 ss tomatpuré
- 1,5 ts spisskummen
- 1 boks kidneybønner
- 1 boks røde linser i lake (kokte)
- 1 boks lettrømme

Allergener: Melk

Fremgangsmåte

1. Kok ris som anvist på pakken
2. Kutt hvitløk, chili og paprika i biter
3. Varm olje i en kjele og stek løk og chili
4. Tilsett hakkede tomater, tomatpuré og spisskummen
5. Kok i ca. 15 minutter. Spe på med litt vann hvis gryta blir for tykk
6. Ha i bønner, linser og paprika og kok i 5 minutter
7. Server med rømme



Pizza i langpanne

Ca. 10 porsjoner



Ingredienser

Deig

- › 4 dl lunket vann
- › 1 pose tørrgjær
- › 4 ss olje
- › 1 ts salt
- › 6 dl sammalt hvete
- › 3 dl havremel

Pizzasaus:

- › 2 hvitløksfedd
- › 2 løk
- › 2 bokser hakkede tomater
- › 1 ts oregano
- › ½ pepper

Topping:

- › 2 røde paprika
- › 6 sopp
- › 4 tomater
- › 1 boks mais
- › 3 dl revet ost

Allergener: Hvete, havre og melk

Fremgangsmåte

1. Rør ut gjæren i fingervarmt vann
2. Tilsett resten av ingrediensene til deigen og rør deigen sammen med en sleiv
3. Dekk til bollen med lokk eller plastfolie og la den heve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter
4. Sett stekeovnen på 225 grader
5. Kutt løk og hvitløk i biter
6. Varm olje i en kjele og stek løk og hvitløk
7. Tilsett hakkede tomater, oregano og pepper og kok i ca. 5-10 minutter
8. Kutt paprika og sopp i biter og tomater i skiver
9. Kjevl deigen og legg den på et bakepapir
10. Fordel fyll, grønnsaker og ost på pizzaen
11. Stek pizzaen midt i ovnen i ca. 20 minutter

Tips: Bruk ferdig pastasaus eller pizzasaus istedenfor å lage egen. Varier topping med soltørket tomat, løk, spinat, ananas, oliven eller potet.





Pastasalat

Ca. 10 porsjoner



Ingredienser

- 5 dl penne fullkorn (ukokt)
- 2 røde paprika
- 1 agurk
- 1 pakke cherrytomater
- 1 pakke à 150 g sukkererter
- 1 hode isbergsalat
- 2 avocado
- 1 pakke kidneybønner
- 1 boks mais

Allergener: Hvete

Fremgangsmåte

1. Kok pastaen som anvist på pakken
2. Kutt paprika, agurk, cherrytomater, sukkererter, isbergsalat og avocado i biter
3. Skyll kidneybønnene og ferdig kokt pasta i kaldt vann
4. Bland alt sammen

Tips: Varier ingrediensene med egg, ananas, eple, fetaost, nøtter, rødløk, revet gulrot, reddik, sorte oliven, soltørket tomat og cottage cheese.



Fisken i det røde hav



Ca. 10 porsjoner

Ingredienser

- 1 hvitløksfedd
- 2 gulrøtter
- 1 grønn paprika
- 1 purre
- 500 gram laks
- 2 ss rapsolje
- 1 l grønnsaksbuljong
- 4 ss tomatpuré

Allergener: Fisk, bygg og selleri (visse typer buljong inneholder bygg og selleri)

Fremgangsmåte

1. Kutt hvitløk, gulrøtter, paprika, purre og fisk i biter
2. Varm olje i en kjele og stek grønnsakene
3. Tilsett grønnsaksbuljong, tomatpuré og kok opp
4. Tilsett fisken og la alt trekke i 10 minutter

Tips: Varier med ulike typer fisk. Varier grønnsakene med erter, brokkoli eller blomkål.

Laksefest med couscous



Ca. 10 porsjoner

Ingredienser

- 500 g laks
- 4 dl fullkornscouscous (ukokt)
- 2 mango
- 2 avokado
- 2 røde paprika
- 1 agurk
- 1 sitron

Allergener: Fisk og hvete (couscous inneholder hvete)

Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 225 grader
2. Legg laksefiletene på et stekebrett med bakepapir
3. Stek laksefiletene midt i ovnen i ca. 15 minutter
4. Lag couscous som anvist på pakken
5. Kutt mango, avokado, paprika og agurk i biter
6. Bland grønnsakene sammen og tilsett sitronsaft



Fiskesuppe



Ca. 10 porsjoner

Ingredienser

- › 4 gulrøtter
- › 1 kålrot
- › 1 purre
- › 500 g torsk
- › 1,5 l vann grønnsaksbuljong
- › 2 dl melk
- › 5 ss hvetemel
- › 2,5 ss gressløk
- › Grovt brød
- › Margarin

Allergener: Hvete, soya, fisk, melk, bygg og selleri (visse typer buljong inneholder bygg og selleri)

Fremgangsmåte

1. Kutt gulrøtter, kålrot, purre og fisk i biter
2. Kok opp grønnsaksbuljong, tilsett grønnsakene og kok i ca. 10 minutter
3. Visp sammen kald melk og hvetemel i en bolle til en klumpfri jevning
4. Hell jevningen i suppen, rør godt og kok opp
5. Tilsett fisken og la den trekke til den er gjennomkokt, i ca. 10 minutter
6. Server med brød og margarin

Tips: I denne fiskesuppen kan alle typer fisk brukes, både hvit og rød. Fiskeboller eller fiskepudding kan også brukes. Kraften fra fiskebollene kan erstatte noe av vannet. Varier grønnsakene med erter, brokkoli eller blomkål.





Skattekiste



Ca. 10 porsjoner

Ingredienser

- 1 purre
- 4 gulrøtter
- 1 blomkål
- 1 brokkoli
- 500 g laks
- 2 ss rapsolje
- 10 ark aluminiumsfolie
- 5 ts soyasaus
- 4 dl fullkornsrís (ukokt)

Allergener: Fisk og soya

Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 200 grader
2. Kutt purre, gulrøtter, blomkål, brokkoli og fisk i biter
3. Pensle aluminiumsfolie med olje
4. Fordel grønnsaker og fisken på 10 ark med aluminiumsfolie og ha soyasaus over
5. Brett sammen aluminiumsfolien og legg pakkene på et stekebrett
6. Stek pakkene midt i ovnen i ca. 15 minutter
7. Kok ris som anvist på pakken

Tips: Bruk en pakke frosne grønnsaker for raskere tilberedningstid. Dette er fin turmat på bål.
Varier med ulike typer fisk og varier grønnsakene med kål og kålrot.



Raske hjemmelagde fiskepinner



Ca. 10 porsjoner

Ingredienser

- 500 g sei
- 3,5 dl sammalt mel
- ½ ts salt
- ½ ts pepper
- 4 egg
- 1,5 dl griljermel/brødsmuler fra brød
- 6 poteter
- 4 gulrøtter
- 2 epler

Allergener: Fisk, egg, hvete, rug og bygg

Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 200 grader
2. Kutt fisken i fingerstore strimler
3. Bland sammen salt og pepper i melet
4. Visp sammen eggene i en egen bolle
5. Ha brødsmulene/griljermel i en egen bolle
6. Dypp først fisken i melet, så i egget og deretter i brødsmulene/griljermel
7. Legg fiskepinnene på et stekebrett med bakepapir
8. Stek fiskepinnene midt i ovnen i ca. 10 minutter
9. Kok poteter i ca. 20 minutter til de myke
10. Rasp gulrøtter og epler og bland sammen

Grove fiskeburgere



10 fiskeburgere

Ingredienser

- › 5 tomater
- › 1 agurk
- › 1 salathode
- › 10 fiskekaker
- › 10 hamburgerbrød/grovt brød
- › 1 boks lett rømme

Allergener: Fisk og melk

Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 200 grader
2. Kutt tomater og agurk i skiver og riv salaten i mindre blader
3. Stek fiskekakene midt i ovnen i ca. 10 minutter
4. Ha fiskekakene, salatblader, tomat, agurk og rømme mellom to skiver brød eller hamburgerbrød

Tips: Lag egne fiskekaker ved å blande seifilet, melk, potetmel, løk, gressløk, salt og pepper.



Fiskegrateng med grønnsaker



Ca. 10 porsjoner

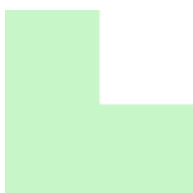
Ingredienser

- 5 dl fullkornsmakaroni (ukokt)
- 2 brokkoli
- 500 gram torsk
- 5 egg
- 3 ss hvetemel
- 6 dl lett melk
- 1 ts salt
- 0,5 ts pepper
- 0,5 ts muskatnøtt malt
- 3 dl revet ost
- 4 gulrøtter

Allergener: Fisk, egg, hvete og melk

Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 200 grader
2. Kok makaroni som anvist på pakken
3. Kutt brokkoli og torsk i biter
4. Fordel makaroni, grønnsaker og fisk i en smurt langpanne eller ildfast form
5. Visp sammen egg, hvetemel, melk og krydder i en bolle
6. Hell blandingen over makaronien, grønnsakene og fisken
7. Strø revet ost på toppen
8. Stek gratengen midt i ovnen i ca. 40 minutter
9. Rasp gulrøtter mens gratengen steker





Lakseomelett



Ca. 10 porsjoner

Ingredienser

- 1 purre
- 1 blomkål
- 1 brokkoli
- 500 g laks
- 8 egg
- 5 ss lett melk
- 1 ts salt
- 2 ss rapsolje
- 2 dl revet ost
- Grovt brød
- Margarin

Allergener: Fisk, egg og melk

Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 200 grader
2. Kutt purre, blomkål, brokkoli og fisk i biter
3. Visp sammen egg, melk og salt i en bolle
4. Fordel fisk, grønnsaker og eggeblandingen i en smurt langpanne eller ildfast form med olje
5. Dekk med aluminiumsfolie eller lokk
6. Stek omeletten midt i ovnen i ca. 40 minutter til eggene har stivnet

Helsefremmende praksis i barnehagen

Oppskriftshefte

Utarbeidet i forbindelse med prosjektet

Helsefremmende praksis i barnehager og skoler i Groruddalen

Oslo, 2021

www.oslo.kommune.no

