

# MatKOMPISENS håndBOK



## Velkommen på kurs!

Å lage smart mat som er sunn, smaker godt, er rimelig og enkel å lage sammen er viktig for oss i Unge Kokker.

Her finner du spennende og smakfulle småretter som over tid øker både konsentrasjonsevnen og energien din.

Finn noe godt å lage til frokost, ta med som matpakke, kosemat når du er med gjengen på en lørdagskveld, eller spræke smoothies når du er innom med sekken rett etter skolen før du drar videre.

Anbefaler å prøve ut smoothiene Hulken eller Oransje skrik - de er sikkerstikk. Lag din egen favorittwraps. Gå ikke glipp av hybelpizza og tomatsuppa med basilikum.

Velg smart mat og vann som tørstedrikk!



Har du lyst å lære mer om mat? eller har en favoritt oppskrift som du har lyst å dele med oss?

Ta kontakt på 95814338 eller send mail til [gita@ungekokker.no](mailto:gita@ungekokker.no)

Mvh  
Gita Aspen  
Daglig leder og  
folkehelsekoordinator

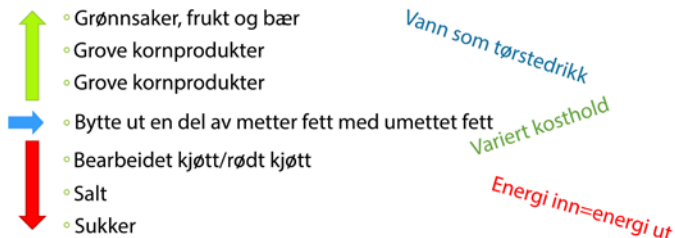
## Innholdfortegnelse:

- Side 4 - Kostrådene
- Side 5 - Matvettreglene
- Side 6 - Wraps
- Side 8 - Smoothienøkkelen
- Side 11 - Supper fra bunnen av
- Side 14 - Hybelpizza
- Side 15 - Andre oppskrifter
- Side 32 - Sushi ABC



# KOSTRÅDENE KORT FORTALT:

Hva er et sunt kosthold?



## 1. VELG MER:

Grønnsaker, frukt og bær. Fisk og fiskeprodukter. Bevegelse i hverdagen.

## 2. VELG HELLER:

Grove kornprodukter enn fine. Olje og myk margarin enn smør. Magre meieriprodukter enn fete. Vann enn saft og brus.

## 3. VELG MINDRE:

Rødt kjøtt og kjøttprodukter. Salt og matvarer med mye salt. Sukker, brus, saft og godteri. Stillesitting.

## 4. VELG VANN SOM TØRSTEDRIKK

## 5. SPIS VARIERT OG VÆR FYSISK AKTIV.

Mer informasjon finner du på [www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)

## MATVETTREGLENE:

Vi kaster 42 kg mat hver i året eller hver 8. handlepose vi kjøper. Når du lager mat er det viktig å tenke på at:

- 1. All mat har en verdi og fortjener å bli spist**  
Og denne bare øker når du bruker tid på å lage noe av råvarene du har kjøpt
- 2. Ikke lag mer mat enn du kommer til å spise**  
Det er viktig å beregne hvor mye fisk, kjøtt og tilbehør du tror du trenger
- 3. Bli det rester etter måltidet er det viktig å ta godt vare på dem**  
Kjøl maten ned raskt og putt den i tette bokser og sett kaldt. Smaker veldig godt dagen etter
- 4. Ikke kast mat bare fordi den er gått ut på "best før"-dato**  
Se, lukt og smak på maten om den fremdeles er bra. Du blir ikke syk av det
- 5. Du kan fremdeles bruke mat som ikke er helt fersk lenger**  
Selv om du har kjøpt tomater for å ha i salaten, kan du ha dem i en pastasaus el. hvis de er blitt bløte. Tomat og andre frukt og grønnsaker smaker bare mer når de er modne

*Du finner mange gode tips og oppskrifter på restemat på [www.matvett.no](http://www.matvett.no)*

## Oppskrifter:

# MIX & BLEND EGNE WRAPS - LETT SOM BARE DET!

### Basis:

Velg mellom kylling, annet kjøtt, fisk eller vegetar.

Alt passer. Bruk 60 g pr wrap:

Salat eller spinat

Mais

Vårløk - om du har!

Fullkornsris

Paprika

Fullkorn tortilla

Krydder

### Fakta om matsvinn:

Norske forbrukere kaster  
100 000 brød om dagen.

### Dressing:

#### Enkel og grei

Lettrømme, kesam, kremost eller creme fraise.

*Vil du utforske, så prøv noen av disse dressingene:*

#### Mayo og sennepsdressing

8 ss majones og 6 ss sennep.

#### Søt paprika-dressing

Surr 1 rød paprika og 1/2 løk i stekepanna. Tilsett 2 dl lettrømme og mos med stavmikser. Smak til med litt salt og pepper.

### **Guacamole dressing**

Skjær 2 avokado, 2 tomat, 1/4 løk og frisk koriander i små biter og bland. Tilsett til slutt saften fra 1 sitron og smak til med salt.

### **Teryaki dressing**

Bland 1 dl teriyaki og 4-5 ss ananassaft. Smak til med ananas.

### **Sett sammen wrap:**

1. Smør dressing utover lefsene
2. Legg på salaten
3. Legg på vegetar, kjøtt eller fisk

Rull sammen og spis! 😊



# SMOOTHIES TIL HVILKET SOM HELST MELLOMMÅLTID

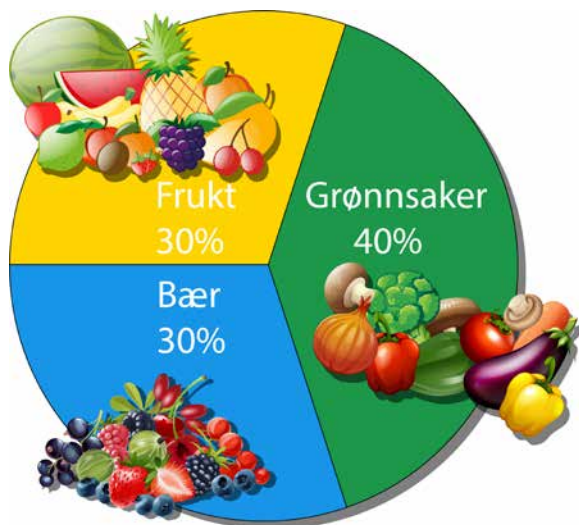
## FROKOST, LUNSJ, FØR ELLER ETTER TRENING

Smoothies er smakfullt og en kreativ og enkel måte å spise et fullverdig måltid på.

Det er en smaks- og energi-bombe som tilfører kroppen raske vitaminer og er full av antioksidanter, mineraler og fiber. Yoghurt naturell eller kesam bidrar med nødvendige proteiner. Frø og nøtter gir både sunt fett og noe proteiner.

Det beste av alt(!) er at du kan lage den akkurat slik du vil. Tilsett dine favorittingredienser og følg smoothienøkkelen så sikrer du at den inneholder det som trengs i et måltid.

## SMOOTHIENØKKELEN





## **Felles fremgangsmåte:**

1. Smak på smoothien underveis.
2. Skyll og skrell frukten og grønnsakene.
3. Ha i banan, mango, ananas avokado, yoghurt/kesam og eplejus i blenderen. Blendes til det har fått en smooth konsistens.
4. Tilsett frosne bær og grønnsaker. Kjør blenderen. Ha i litt kaldt vann om smoothien er litt for tykk.
5. Tilsett frø, nøtter eller havregryn.
6. Start blenderen igjen. Tilsett litt og litt kaldt vann til du har fått den konsistensen du ønsker.
7. Om smoothien mangler lite sødme eller den smaker litt for mye grønnsaker, så tilsett mer bær eller frukt. Er den litt tung og mangler syrlighet, så tilsett ananas, litt sitron/lime, eller et grønt eple.

Her er ulike oppskrifter du kan prøve, men bytt gjerne noe med andre ingredienser du har eller liker

## **Funky smil**

- 2 appelsiner
- 3 dl blåbær
- 1 banan
- 2 gulrøtter (hvis de er store, ta kun 1)
- 1 neve nøtter/frø/havregryn
- 1 dl yoghurt
- 1 dl eplejus

## Blålys

2 kopper spinat  
2 grønne epler  
4 dl frossen blåbær  
1 stk kiwi  
1 neve nøtter/frø/havregryn  
1 dl yoghurt  
1 dl eplejus

## Hulken

3 kopper spinat  
1 banan  
1 eple  
saften fra 1 lime  
1 neve nøtter/frø/havregryn  
1 dl yoghurt  
1 dl eplejus



## Oransje skrik

1/2 halv mango  
1/4 ananas  
1-2 gulrøtter - se an størrelse  
saften fra en halv sitron  
1 neve nøtter/frø/havregryn  
1 dl yoghurt  
1 dl eplejus

# ENKLE, MEN SMAKFULLE SUPPER - GODE TIL MIDDAG OG TIL KOS.

Disse suppene kalles på kokkefagspråket for purèsupper. Som dere vil se, så starter alle oppskriftene med de samme ingrediensene: løk og hvitløk. Deretter er det typen eller typene grønnsaker og urter som bestemmer smaken i suppa. Løken og hvitløken er med og forsterker smakene fra alle de flotte grønnsakene man vil velge. Her er det bare å slippe fantasien løs!

Urter som timian, oregano eller koriander setter gjerne god smak på suppa. Bruk gjerne friske urter, men tørkede kan fint brukes.

En suppe på denne måten serveres gjerne med ferske grove rundstykker.

## **Felles fremgangsmåte**

1. Skyll, rens og del opp grønnsakene.
2. Varm oljen i en kjele. Tilsett løk og hvitløk og surr dette sammen til de er blitt myke og blanke. Pass på, ikke ha for sterk varme slik at løkene blir brent.
3. Tilsett grønnsaker og vann.
4. Smuldre buljongterningen og rør inn i suppen. Kok opp.
5. La nå suppen småkoke i minst 10 minutter så tilsettes urter. Mos suppen med en stavmikser eller en foodprosessor (grønnsakene skal være møre/myke når du gjør dette)

6. Tilsett melk/fløte/kokosmelk/hakket tomat og smak til med salt og pepper, eventuelt flere urter.
7. Er suppen for tykk, kan du tilsette litt vann, er suppen for tynn, kan den jevnes med kokt gulrot, potet, maisjevning(les da anvisning på pakken). Kok opp på nytt og server.

## **Tomatsuppe a la basillikum**

½ løk  
2 ss olivenolje  
2 bokser hakket hermetisk tomat  
1 grønnsaksbuljongterning  
3-4 poteter skjært i biter  
½ potte fersk basilikum  
Evt tomatpaste, sukker/  
salt hvis det trengs

## **Potet- og purreløksuppe på meksikansk vis**

500 g potet i terninger  
1 purreløk i skiver  
3 tomat  
½ løk  
4 hvitløk fedd  
2 ss olivenolje  
salt



## Tradisjonell potet og purreløksuppe

500 gr skrelte poteter  
1 purre - ikke for stor  
1 fedd hvitløk  
5 dl vann  
smak til med  
grønnsaksbuljong  
2 dl melk eller kokosmelk  
1,5 ss smør  
1 liten potte gressløk eller persille  
salt  
pepper  
olivenolje og  
brødkrutonger

## Sellerisuppe

1 liten løk, i biter  
1-2 fedd hvitløk, i biter  
1-2 ss olje  
ca. 300 g sellerirot, i biter  
5-6 dl vann  
1 hønse- eller grønnsaksbuljong terning  
½ dl melk eller matfløte  
½ krm pepper  
urter (friske kuttet litt)

## Blomkål/brokkoli-suppe

1 liten løk, i biter  
1-2 fedd hvitløk, i biter  
1-2 ss olje  
ca. 300g blomkål og brokkoli, i biter  
5-6 dl vann  
1 hønse- eller grønnsaksbuljong terning  
½ dl melk eller matfløte  
1/2 krm pepper  
Urter (Hvis friske, kutt i biter)

## Spinatsuppe

1 liten løk eller sjalottløk  
2 ss olje  
50 gr hvitløk  
200 gr potet i terninger, gjerne mandelpotet  
8 dl vann  
2 dl fløte  
100 gr smør  
salt  
cayennepepper

## **Gulrot og ingefærsuppe**

1 liten løk, i biter  
1-2 fedd hvitløk, i biter  
1-2 ss olje  
ca 300 g gulrot i tynne skiver  
ca. 2 cm ingefærrot, i tynne skiver

5-6 dl vann  
1 hønsebuljongterning eller grønnsakbuljongterning  
½ dl melk eller matfløte/  
kokosmelk (kokosmelk gir en spennende smak på denne suppa)  
½ krm pepper  
urter (friske urter kuttet litt først)

## **Hybelpizza - ny vri hver gang!**

Fullkorn tortilla lefser

Ost

Grønnsaker - mais, paprika, squash, tomat. - bruke det du har i kjøleskapet

Løk

Om ønskelig - kylling/kalkun skinke eller salami/  
pepperoni  
Rød pesto

### **Fremgangsmåte**

1. Smør rød pesto på tortillalefsen
2. Dryss over ost
3. Velg dine 3 favoritt grønnsaker og skjær de i tynne skiver/strimler
4. Finhakk løk og dryss på 1 ts på en lefse
5. Spis som vegetar eller med kyllingskinke/salami.
6. Stekes i ovnen på 200 grader i 8-10 min.

# ANDRE OPPSKRIFTER

## Eplekompott

4 store epler  
1/4 dl sukker  
2 kanelstenger  
1/2 ts vanilje  
2 stjerneanis

### Fremgangsmåte

1. Kutt epler i fire deler og fjern kjernen
2. Ha dem i en kasserolle med sukker og krydder + 1/2 eller 1 dl vann
3. Småkokes til de er myke
4. Moses med stavmikser

Serveres i en skål med en spiseskje med yoghurt naturell på toppen, eventuelt med et lite dryss med kokos og 1 ss frossen blåbær på helt til slutt.

## Guacamole



2 avokado  
2 tomat  
1/4 løk  
1 sitron  
salt

### Fremgangsmåte

1. Skjær alle ingredienser i små terninger og bland
2. Ha over sitronsaften
3. Smak til med salt

## Meksikansk Gryte

250 g kidney bønner  
500 g hakket tomat  
150 g hakket løk  
50 g hakket hvitløk  
100 g mais  
100 g rød paprika  
100 g grønn paprika  
1 dl rapsolje  
1 ts kuminpulver  
1 ts oregano  
1 ts paprikapulver  
Salt og pepper



### Fremgangsmåte

1. Fres løken gylden i en stekepanne
2. Tilsett hvitløk, rød paprika, grønn paprika og krydder og freser noen minutter til
3. Tilsett bønner, hakket tomat, og mais
4. Juster med vann hvis det trengs.
5. Smak til og tilsett salt og pepper, eventuelt mer krydder.

### Fakta om matsvinn:

Et brød koster i gjennomsnitt ca. 30 kr. Brød for 3 mill. kr. går altså rett i søpla i Norge hver dag!



## Smakfull pastasalat

200 g penne og fusilli pasta

1 eller 2 squash

200 g mais

1 rød paprika hakket

1 raspet gulrot

3 ss hakket mynte, eller oregano eller basilikum

1 eller 2 dl rapsolje eller

olivenolje

salt og pepper

### Variasjon

Tilsett 50 gram røkt laks, spekeskinke eller kokt skinke.

Serveres med ristet brød, rundstykker eller sammen med laks-eller kyllingfilet.

### Fremgangsmåte

1. Vi koker pasta i kokende vann cirka 8 min, sjekk underveis
2. Når pastaen er kokt bruk sil/dørslag og ha over kaldt vann for å kjøle ned
3. Ha pastaen i en bolle og bland i olje i for å unngå at pastaen klister seg sammen.
4. Vi blander i paprika, raspet gulrot, mais, squash og mynte
5. Smak til med salt og pepper

# Banankake

125 g smør  
70 g sukker  
2 egg (lettpisket)  
1ts vaniljesukker  
4 godt modne bananer  
(moste)  
1ts natron  
1 ¼ dl melk  
250g hvetemel - sammalt  
2ss bakepulver

## **Smørkrem** - Kan sløyfes

125g smør  
90g melis  
1ss sitronsaft  
15g kokosflak (ristet)

## **Variasjon**

Tilsett 50 gr finhakket lys kokesjokolade.



## **Fremgangsmåte**

1. Varm ovn til 180C
2. Pensle kakeform (20cm) med smør
3. Visp smør og sukker og tilsett egg gradvis. Tilsett bananer og vaniljesukker til slutt
4. Ha deigen i en bolle. Oppløs natron i melken. Fold i siktet mel, vaniljesukker og melk i deigen gradvis. Rør forsiktig.
5. Ha deigen i kakeformen og sett i ovnen i 1 time. Ta deretter formen ut av ovnen og la den kjøle ned 10 min på en rist.
6. Smørkrem: med en håndmikser mikses smør, melis og sitronsaft. Smør på kaken og strø deretter kokosflak på.

## Fiskepinner panert med cornflakes

4 porsjoner

600 g torskefilet skinn og beinfri

3 ss hvetemel

1 ts salt

1/2 ts pepper

5 dl cornflakes

3 egg

4 ss flytende margarin eller olje

### Fremgangsmåte:

1. Del torskefileten i fingertykke strimler
2. Knus cornflakesen i hurtig mikser eller for hånd
3. Knekk og visp sammen eggene
4. Tre boller fylles med hvetemel, egg og cornflakesen
5. Dypp fisken først i hvetemel, så i egg og til slutt i cornflakes
6. Stek fiskepinnene i olje/margarin til de er gyldne
7. Krydre med salt og pepper helt til slutt

## Potetmos

Ca 8 poteter

2 ss flytende margarin

2-3 dl melk

1/2 ts salt/pepper

1/2 agurk

1 dl lett rømme

1 stk sitron



## Fremgangsmåte

1. Vask og skrell potetene, kokes møre.
2. Mos med potetmoser og tilsett melk og krydder
3. Skal bli lett og luftig
4. Til serveringen:
5. Tynne skiver av agurk( bruk gjerne ostehøvel)
6. Del sitroner i båter

## Grønnsakswok

4 porsjoner

- 2 pors risnudler
- 2 paprika, rød
- 1 brokkoli
- 3 gulrot
- 150 g sukkererter
- 4 ss olje
- 1 lime
- 4 ss soyasaus, glutenfri
- 5 ss sweet chilisaus



## Fremgangsmåte:

1. Kok nudlene som beskrevet på pakken
2. Vask og rens paprika, brokkoli, gulrot og sukkererter, og skjær dem i biter
3. Stek grønnsakene raskt på høy temperatur
4. Tilsett kokte nudler, limesaft, soyasaus og sweet chilisaus
5. Bland godt
6. Smak til med eventuelt mer soya- og sweet chilisaus

## Crispy laks i tortilla lefse

800 g laks

100 g crispy chicken krydderblanding

1 rødløk

20 cherrytomater

10 tortilla lefser

350 g isbergsalat, ferdig kuttet

2 dl dressing eller rømme

### Fremgangsmåte

1. Skjær laksen i tynne skiver, ca 40 gram pr person
2. Vend laksen i krydderblandingen. Legg fisken på stekebrett med bakepapir
3. Stekes i ovn 180 grader ca 8 – 10 minutter
4. Rens rødløken og del den i tynne ringer
5. Fyll tortilla lefsene med salat, laks, løk og tomat
6. Topp med litt dressing eller rømme, og servers straks



## Omelett

Til 2 porsjoner trenger vi:

4 egg

2 ss vann

½ ts salt

½ paprika

1 ts olje eller flytende smør



**Fyll** (bruk også fantasien)

50g kokt kyllingskinke

1 dl revet ost

1 ts hakket gressløk

### Fremgangsmåte

1. Visp eggene godt sammen med vann og salt
2. Varm olje eller flytende smør i en stekepanne på middels varme. Hell i eggeblandingen
3. La omeletten steke på svak varme. Den er ferdig når den er gyllenbrun under og så vidt stivnet oppå
4. Legg fyllet oppå omeletten, dekk til med et lokk 2 -3 minutter
5. Server varm.

#### Fakta om mat:

Det kreves like mye energi for å produsere 1 kg gulrøtter som hvis du tar en varm dusj i 37 minutter

## Pasta a la basillica

200 g fullkorn penne-  
og fusilipasta  
1 eller 2 stk squash  
1 boks mais  
1 stor rød paprika  
1 raspet gulrot  
3 ss hakket basillikum  
1 glass rød pesto  
1 eller 2 dl rapsolje eller oli  
venolje  
100-150 gr raspet ost  
salt og pepper



### Fremgangsmåte

1. Sett stekovnen på 200 grader
2. Vi koker pasta i kokende vann, se bruksanvisning på pakken, sjekk underveis
3. Når pastaen er kokt bruk sil og ha over kaldt vann for å kjøle ned
4. Ha pastaen i en bolle og bland i olje
5. Kutt grønnsaker i terninger
6. Vi blander i paprika, raspet gulrot, mais, squash og basillikum
7. Rør inn 2/3 del av glasset med rød pesto
8. Smak til med salt og pepper
9. Ha alt i en ildfast form
10. Dryss over ost

Settes midt i ovnen og stekes i 15-20 min.

## Pasta carbonara i form

Pasta carbonara er en italiensk favoritt. Når vi lager retten som hverdagsmat blander vi gjerne mer grønnsaker i enn en standard carbonara. Så her er en ovnsbakt variant med mer grønnsaker enn den originale.

Til 3 porsjoner:

250 g bacon

1 løk

2 fedd hvitløk

200 spinat

1 liten broccoli, blomkål

100 g revet gulost

60 g revet parmesan

150 g pasta

1 ss smør

2 ss hvetemel

4 dl melk

3 egg plommer

1 ts salt

0,5 ts pepper

Server gjerne med hvitløksbrød, revet parmesan og frisk persille

### Fakta om mat:

Det kreves

15000 liter vann

for å produsere

1 kg kjøtt

### Fremgangsmåte

1. Finhakk løk og hvitløk, skjær bacon i mindre biter og rens brokkoli og spinat. Del brokkoli i mindre bunter og skjær brokkolistilken i middels tykke skiver
2. Stek løk, hvitløk og bacon raskt i panna og legg det hele til side. Stek så spinaten og tilsett brokkolibuntene og la det steke i noen minutter
3. Riv parmesan og gulost



4. Smelt smør og rør ut hvetemel. Ha i melk og varm melk til kokepunktet. Ta gryta av varmen og rør først inn litt over halvparten av osten og deretter vispede eggeplommer
5. Varm opp (men ikke kok opp) under omrøring til sausen tykner noe. Smak til med salt og pepper
6. Kok pastaen «al dente» (litt kortere enn anvist på pakningen) og tøm av vannet. Bland sammen bacon, grønt og pasta i ei ildfast form og hell sausen over. Strø revet gulost og parmesan over
7. Stek i forvarmet ovn på 225 °C i omtrent 20 minutter. Server gjerne med hvitløksbrød og litt frisk kruspersille



## Pizzasnurrer

½ pakke gjær  
3 dl lunkent vann  
1 ss olje eller flytende margarin  
½ ts salt  
1 ½ dl sammalt hvete, grov  
ca. 6 dl hvetemel

### Fyll

6-7 ss cottage cheese  
2 ss olje  
1 rød chili, finhakket(uten frø)  
15 marinerte soltørkede tomater, grovhakket  
1 ½ ts pizza krydder/timian/oregano  
15 store blader basilikum, hakket eller 2 ts tørket basilikum  
2-3 fedd hvitløk (kan sløyfes)  
1 dl pinje-/solsikkekjerner  
2 dl halvfet hvitost, revet  
Stekeovn: 220 grader, midt i ca 20 minutter

### Fremgangsmåte

Vi lager først gjærdeigen, la den heve ca 30-40 minutter.  
*Fyll:*

1. Ha cottage cheese i en bolle og rør inn oljen. Bland inn chili, soltørkede tomater, krydder,/urter og eventuelt hvitløk
2. Trill ferdig hevet deig til en pølse på ca 30 cm. Kjevle ut til et rektangel på ca 30-35 cm
3. Stryk fyllet jevnt utover deigen. Dryss pinje/solsikkekjerner og revet ost over.

4. Rull deigen fast sammen til en pølse fra den lengste siden. Del den i 16 like store biter.
  5. Knip den ene siden godt sammen og sett på bakepapir på en bakeplate
  6. Dekk pizza snurrene med plast og la dem etterheve til dobbel størrelse
  7. Stek snurrene, server gjerne en salat ved siden av.
- Pizzasnurrer er super som turmat, stek de dagen før tur og varm dem i folie på bål eller grill, da er de som rykende ferske igjen!

## Quesadillas

(4 porsjoner)

200 g kjøttdeig , stekt og krydret med tacokrydder

4 stk maistortilla eller hvetetortilla

2 dl revet hvitost

1 dl hermetiske maiskorn

1 dl salsa , gjerne sterk



### **Fremgangsmåte:**

1. Fordel kjøttdeig, ost og mais på den ene halvdel av lompene. Brett den andre halvdel over og klem godt sammen
2. Stek dem i en tørr stekepanne på sterk varme i 2 minutter på hver side
3. Del hver quesadilla i 4 snipper. Server med en skål salsa ved siden av

I stedet for vanlig kjøttdeig kan du gjerne bruke magrere kjøttdeig som inneholder under 10 prosent fett, karbonadedeig, kyllingkjøttdeig eller kjøttdeig av svin.

### **Urtemuffins**

Ca. 20 porsjoner

3 rødløk

3 grønne squash

12 egg

3 beger (900 g) kesam original, 8 % fett

1,2 dl hvetemel

6 dl sammalt hvete, grov

45 g solsikkeolje

15 g bakepulver

150 g revet hvitost

15 g finhakket frisk dill

15 g finhakket frisk

estragon

15 g finhakket frisk

basilikum

2. Legg den i en sil. Strø på salt og la den stå og dryppe av i 30 minutter.

3. Sett stekeovnen på 180°C.

4. Skrell og finhakk løk.

5. Klem væsken ut av squashen og legg den på et papirhåndkle.

6. Visp sammen egg og kesam.

7. Bland i mel og bakepulver. Bland deretter i løk, urter, squash, ost og legg røren i smurte muffinsformer.

8. Stek muffinsene i 20-25 minutter.

### **Fremgangsmåte:**

1. Riv squash på rivjern

## Tilslørte bondepiker

En frisk dessert som like gjerne kan spises som mellom måltid; frokost eller lunch!

Variasjonen er uendelige. Her er en av kokkens favoritter:

1 ½ dl strø kavring eller lett kokte havregryn

1 ss sukker

2 ss mandler, finhakket eller ½ ts kanel(kan sløyfes)

1 ½ dl eplemos eller om du har en favoritt-frukt/-bær  
mos selv.

1 ½ kremfløte



# Eplemos

- 1/2 kg epler, ferdig rensset
- 1/2 dl vann
- 1/2 dl sukker
- 1 ts vanilje stang(kan sløyfes)

## Fremgangsmåte

1. Kok de rensede eplene med vann, sukker, vanilje stang til de er møre, mos de gjerne litt grovt med gaffel eller «stapper»
2. Visp kremen
3. Legg ingrediensene lagvis i et glass eller bolle, spis!



# Pitabrød-Pinnebrød-Pizzabunn 3 i 1

Denne deigen kan du ordne klar hjemme og ta med på tur for å grille.

- 2 ss olje
- 2,5 dl vann
- ½ ts salt
- ½ ss sukker
- ½ ss gjær
- 1 dl lettkokt havregryn
- 2,5 dl hvetemel sammalt, fin
- 3,5 dl hvetemel
- Tynn plastpose og litt ekstra olje

## Fakta om mat:

Nobels Fredssenter har regnet ut at det krever 2 kvm matjord for å dyrke korn til ett brød

## Framgangsmåte

1. Varm vannet til det er fingervarmt, og ha i olje, salt, sukker og tørrgjær
2. Tilsett havregryn og sammalt hvete, og rør godt
3. Ha i nesten alt hvetemelet og rør godt. Elter du deigen lenge blir den lettere å jobbe med
4. Tilsett resten av hvetemelet om deigen er for løs. Bruk gjerne kjøkkenmaskin til å lage deigen og elt til deigen slipper bakebollen
5. Ha litt olje på bakebordet og hendene. Ta deigen ut av bakebollen og kna den sammen
6. Ta litt olje i en tynn plastpose, legg deigen ned i posen og knytt den sammen i toppen så deigen får plass til å heve. Deigen må heve i ca. 30 minutter
7. Rull deigen til boller og la hvile i minimum 15 minutter
8. Ha olje på hendene og klapp bollene flate, ca. 1 cm tykke («pølser som rulles på en pinne»)
9. Stek brødene på varm og tørr steketakke eller over bål. Pass på at varmen ikke er for høy, og snu brødene når de er gylne på den ene siden

# Sushi ABC

- Utstyret: Skarpe kniver, skjærefjøl, rullematte (til maki) kjeler, måleredskap.
- Vi bruker laks som alternativ for rå fisk.

Kursmateriell: Heftet om innføring i sushi, laget av Norges sjømatråd.

## Råvarer:

Sushi ris  
Noritang  
Syltet ingefær  
Wasabi  
Rød paprika  
Vårløk  
Agurk  
Mango  
Reddiker  
Gressløk  
Sesamfrø



## Smak/dekor:

Eddik, salt og pepper  
Soya saus  
En type kremost  
2 typer fiskerogn (farget)  
En pose med sushiris holder fint til ca 40 -50 sushibiter.



Vi lager:

Nigiri – Maki – Uramaki (alle lager en vegetar Maki)

Dette er de variantene som det er greit å begynne med, enkle og lage og ikke minst gode å spise.

### Fremgangsmåte:

1. Koking av god ris er en kunst, i Japan har de fleste store sushi kokker sin egen veldig private hemmelige oppskrift på hvordan og hva de har i som smak.
2. SUSHI betyr: ris med eddik eller smaksatt ris. For å få et veldig godt resultat er det viktig å være nøye med å få risen riktig. Vi bruker pakker à 300 gram. Bak på pakkene står en helt grei fremgangsmåte og resultatet blir godt hver gang.
3. Vask risen og følg anvisning på pakken.
4. Avkjøl risen til litt over romtemperatur. Skal ikke være kald. Skal ikke risen brukes med en gang sørg for at det ligger et fuktig klede over og gjerne et lokk.
5. Når risen koker og står til avkjøling forbereder vi grønnsakene og fisken, greit også å ha en plan for hva du vil bruke som tilbehør og smaker.
6. Å presentere maten på en spennende og ren måte er viktig, tenk nøye igjennom at øyet også skal bli mett!



# Notater:

# Notater:

**Smart mat for ungdom på fritid!  
Gjennom vårt nasjonale kosthold-  
og folkehelseprosjekt  
så lager Gjensidigestiftelsen og  
Unge Kokker matmagi!**

E-post: [gita@ungekokker.no](mailto:gita@ungekokker.no)

Tlf.: 958 14 338

[instagram.com/ungekokker/](https://www.instagram.com/ungekokker/)

[facebook.com/kursungekokker/](https://www.facebook.com/kursungekokker/)

[www.ungekokker.no](http://www.ungekokker.no)



**GjensidigeStiftelsen**