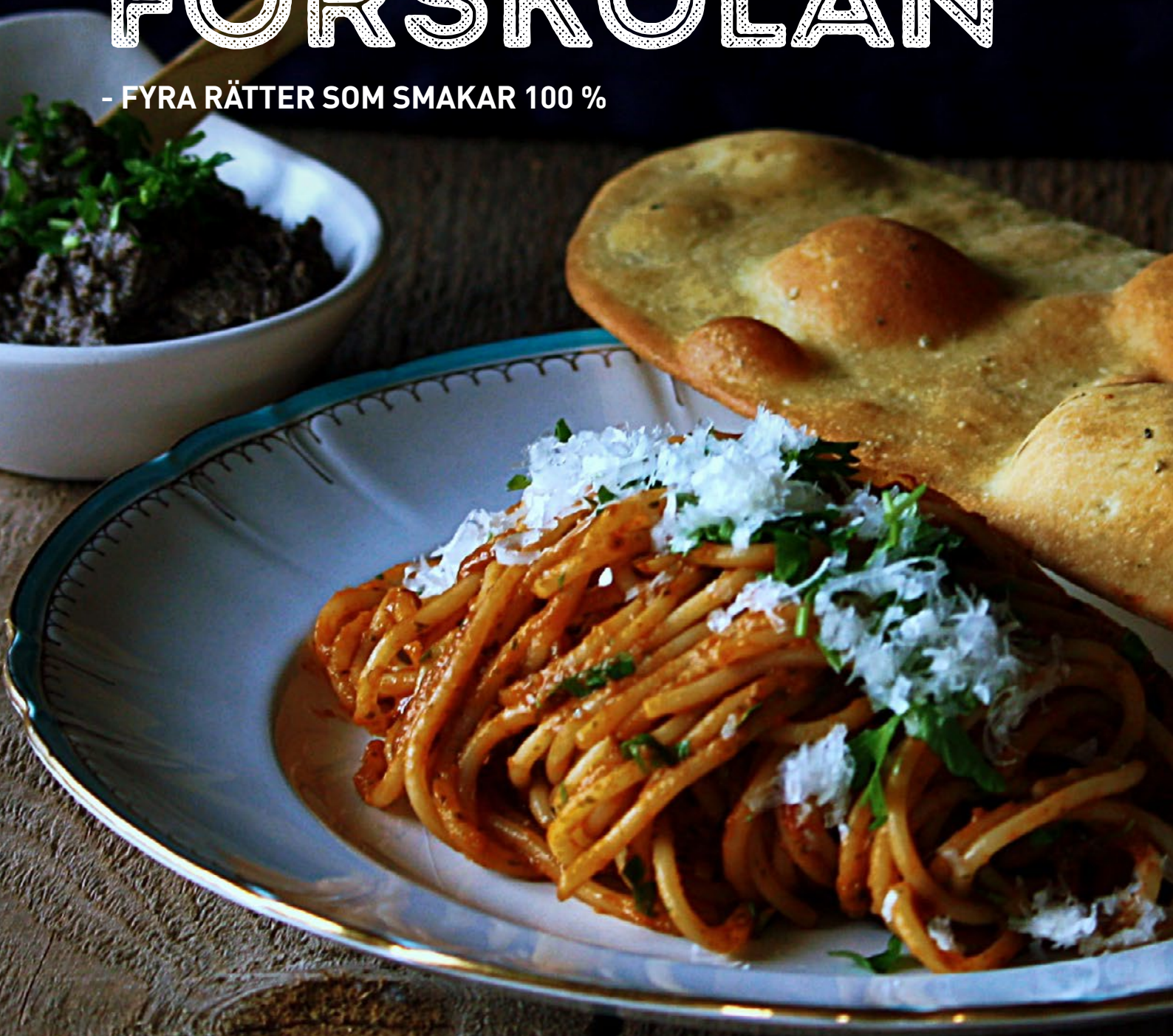


FINMAT FÖR FÖRSKOLAN

- FYRA RÄTTER SOM SMAKAR 100 %





VARDAGSLYX I SKOLMILJÖ

Känner du igen namnet Fredrik Rosell? I så fall kan det vara för att han gjort sig känd som en mycket engagerad förskolekok som lagar oemotståndligt god, klimatsmart och noga genomtänkt mat som får A i betyg av både barn och vuxna. Några av recepten delar han med sig här och nu. Låt dig väl smaka!

TOMATSÅS MED PASTA SERVERAD MED FLATBREAD OCH VITLÖKSDOFTANDE BÖNSPREAD

Proteinvärdet i denna rätt blir högt genom röda linser i en mustig tomatksås samt god bönspread till brödet.



FLATBREAD

10 personer

- 25 g jäst
- 2,5 dl vatten
- 2 tsk socker
- 2 msk torkad oregano
- 1 msk rapsolja
- 7 dl vetemjöl
- 1 msk flingsalt

Gör så här

- Lägg alla ingredienser i en bunke enligt ordningen ovanför.
- Knåda 10 minuter i maskin.
- Låt degen vila 30 minuter i bunken.
- Dela degen i 8 lika stora delar. Kavla ut delarna tunt i mjöl.
- Pensla med olivolja.
- Låt jäsa till dubbel storlek på plåt.
- Sätt ugnen på högsta värme.
- Stoppa in bröden och sänk värmen till 200 grader varmluft. Baka bröden tills de fått lite färg, cirka 5-6 minuter.
- Låt bröden svalna helt innan servering.

BÖNSPREAD

10 personer

- 20 cm purjolök
- 3 vitlöksklyftor
- 1 msk Knorr Ekologisk Hönsbuljong, pulver eller Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, pulver
- 1 dl vatten
- 500 g kokta avrunna svarta bönor
- 1 dl solroskärnor
- 2 dl skuren persilja
- 1 msk japansk soja
- salt till avsmakning
- nymalen svartpeppar till avsmakning
- pressad lime eller citron för avsmakning
- rapsolja att steka i

Gör så här

- Mjukstek purjolök och vitlök.
- Tillsätt övriga ingredienser och mixa slätt i mixer/matberedare eller med stavmixer.
- Smaka av med salt, peppar och pressad lime.

SPAGETTI MED MUSTIG TOMATSÅS

10 personer

- 2 olivolja till stekning
- 6 finhackade gula lökar
- 3 msk vitlöksklyftor
- 2 dl tomatpuré
- 300 g rött vin eller matlagingsvin
- 300 g söta körsbärstomater
- 3 dl krossade tomater
- 2 msk vatten
- Knorr Grönsaksbuljong, pulver
- 1 dl röda linser
- 1/2 dl finhackad bladpersilja
- 1 msk torkad oregano
- 1-2 krukor färsk basilika
- 800-1 000 g okokt spaghetti
- salt och finmalen peppar
- pastavatten till att späda med
- riven parmesan till servering
- finhackad bladpersilja till servering
- ev några droppar olivolja till servering
- ev lite socker eller honung

Gör så här

Tomatsåsen

- Hetta upp rikligt med olivolja i botten av en kastrull.
- Finhacka löken och 4 av vitlöksklyftorna och låt de svettas i olivoljan på medelvärme i 5-10 minuter utan att de tar färg.
- Lägg i tomatpurén och bryn den några minuter.
- Tillsätt vinet och låt det småkoka i ca 10 minuter.
- Halvera körsbärstomaterna och häll ner dem tillsammans med de krossade tomaterna i kastrullen tillsammans med vatten, buljongpulver, linser och torkad oregano.
- Rör om, koka upp och låt det nu småputtra cirka 15-20 minuter utan lock tills tomaterna är helt mjuka.
- Riv ner de 2 sista vitlöksklyftorna och tillsätt basilikan med stjälkar och allt.

- Mixa sedan såsen helt slät med en stavmixer.
- Smaka av med salt och peppar. Om såsen är för syrlig kan du även smaka av den med lite socker eller honung. Håll såsen varm till servering.

Pastan

- Koka upp rikligt med pastavatten och salta ordentligt! Vattnet ska vara lika salt som Medelhavet.
- Koka pastan al dente.
- Spara cirka en halv liter av pastavattnet innan du häller av pastan i ett durkslag.
- Häll tillbaka pastan i kastrullen och blanda med tomatsåsen. Om rätten blir lite ”stabbig” så späd den gärna med lite av pastavattnet.

Servering

Serveras med rikligt av riven parmesan och persilja.



TIPS!

Använd gärna 10-100-1000-regeln när du kokar pastan. Det vill säga, 10 g salt till 100 g pasta och 1 000 g vatten.

KLIMATSMART PANNBIFF MED KARAMELLISERAD LÖK, ROSMARINSKY OCH RÅSTEKT POTATIS

Genom att minska andelen kött och byta ut det mot ett växtprotein gör man genast sina rätter betydligt mer klimatsmarta. Här pannbiffar lagade med läckra bönor och serverade med råstekta potatis.



PANNBIFF

Ca 20 st

- 250 g

1 kg

1 msk

1 dl

1,75 msk

0,25 tsk

0,75 tsk

1 liten näve

0,625 msk

0,625 dl

1

0,5 dl

0,75 dl

1,5 msk
- kokta avrunna svarta bönor

blandfärs

Knorr Köttbuljong, pulver

ströbröd

lökpulver

vitlökspulver

kanel

torkad timjan

svartpeppar

salt

ägg

Rama Professional Visp 31%, låglaktos

vatten

japansk soja

rapsoja samt smör till stekning

- Gör så här

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.
- Blanda alla torrvaror, inkl buljongpulver, med varandra.

Vispa ihop ägg, grädde, vatten och soja.

Blanda vätskan ordentligt med ströbröds-blandningen och låt den svälla en stund.

Mosa de kokta avrunna bönorna grovt.

Blanda sedan ihop allt med köttfärsen.

Forma biffar som du steker i rapsoja och smör i omgångar tills de fått fin färg. Kör dem sedan i ett bleck i ugnen tills de nått en innertemperatur på 72 grader.

Häll av skyn som bildas och använd den till den karamelliserade löken eller såsen.

ROSMARINSKY

- 6

2

2 dl

2 msk

1 l

4 kvistar

1 msk

2 tsk
- schalottenlökar

vitlöksklyftor

rött vin

balsamico

Knorr Kalvbuljong, pulver

färsk rosmarin

farinsocker

MAIZENA utblandat i

2 tsk kallt vatten

salt

nymalen svartpeppar från kvarn

rapsoja att steka löken i

- Gör så här

1.

2.

3.

4.

5.

6.
- Fräs lök och vitlök i en kastrull så att löken blir mjuk och får lite brynt karaktär.

Tillsätt rödvinet och balsamicon och låt det koka tills lite mindre än hälften är kvar.

Tillsätt kalvbuljong och fint skuren rosmarin.

Låt såsen sjuda lätt i ca 15-20 min innan du vispar ner farinsocker.

När sockret löst sig kan du sila såsen, koka upp den och reda av med lite maizena för en simmigare känsla.

Smaka av med salt och nymalen svartpeppar.

RÅSTEKT POTATIS

- 20-25 st

Gör så här
- fasta potatisar

rapsoja att steka i

råstekt potatis

Tärna potatisen och stek den i olja tills den fått fin färg och är genomstekt.

KARAMELLISERAD LÖK

- 7-8

Gör så här
- gula lökar

rapsoja

smör

salt

socker

vatten

1. Skiva löken.

2. Smält smör ihop med rapsoja i en stek-panna eller i ett stekbord på medelvärme.

3. Tillsätt löken och låt den sakta brynas.

4. Tillsätt saltet när löken börjar få färg. Tillsätt några matskedar vatten emellanåt vid behov.

5. Pudra lite socker över löken för att få till en extra karamellisering.

TIPS!

Svarta bönor har en läcker textur men det går lika bra att använda, till exempel, kidneybönor.

Pannbiffarna blir ytterligare snäppet klimatsmarta om man byter ut bland-färsen mot lammfärs eller viltfärs. Tänk dock på att viltfärs kan behöva lite mer tillsatt fett då det är ett magrare kött.

TIPS!

Låt det ta tid för löken att få färg och stressa inte! Hellre länge på låg värme än snabbt på hög värme.

Det bör ta minst 20-30 min innan löken börjar bli mjuk och söt. Om du tillsätter några matskedar vatten emellanåt hjälper det löken att bli mjuk och får de goda smakerna från stekpannan att släppa och koka in i löken.

När löken är helt brun och mjuk är den färdig. Men som sagt: Låt det ta tid!

A bowl of green soup with breadsticks. The bowl is white with a blue floral pattern around the rim. The soup is a vibrant green color, topped with a drizzle of green oil and a pile of dark, caramelized onions. Several long, golden-brown breadsticks are arranged around the bowl, some resting on the rim. The background is dark, making the food stand out.

BLOMKÅLSSOPPA MED ÄPPLE OCH TIMJANOLJA SAMT FÄNKÅLSGRISSINI MED VÄSTERBOTTENSOST

Några av de mest näringsrika grönsaker man kan hitta är purjolök, blomkål och spenat. Samtliga hittar man i denna blomkålsoppa! Servera den gärna med fänkålsgrissini med västerbottensost.

FÄNKÅLSGRISSINI MED VÄSTERBOTTENSOST

20 portioner

- 25 g

jäst
- 300 g

vatten
- 40 g

olivolja
- 25 g

sirap eller honung (ca 2 msk)
- 550 g

vetemjöl
- 8 g

flingsalt (ca 1 msk)
- 1/2 msk

lätt mortlade fänkålsfrön
- 1 dl

finriven västerbottensost

Gör så här

1.

Väg upp samtliga ingredienser utom osten i en degbunke enligt ordningen ovan.
2.

Knåda i maskin ca 10 min.
3.

Låt degen jäsa 40 min i bunken. Sätt gärna en plastfilm över bunken så behåller du fukten i degen.
4.

Mjöla bänken du tänkt baka på och hjälp upp degen. Kavla ut degen till en rektangel ca 0,5 cm tjock.
5.

Spraya ytan med vatten och toppa med den rivna osten.
6.

Vik sedan degen från överkant till underkant så att du får en smalare rektangel som du kan skära remsor av.
7.

Skär ca 1 cm tjocka remsor som du tvinnar till en korkskruvsform.
8.

Lägg remsorna på en plåt med bakplåtspapper och låt dem jäsa till dubbel storlek innan du bakar dem i ugn på 300 grader, direkt fallande till 200 grader i ca 5 min eller tills de ser färdiga ut. (Innertemp 98 grader för den petige).
9.

Låt bröden svalna helt innan servering.

BLOMKÅLSSOPPA

10 personer

- 2

blomkålshuvud med blast
- 1/2

rotselleri
- 2

palsternackor
- 1

purjolök
- 4

vitlöskskyftor
- 2 dl

torrt vitt vin eller matlagningsvin
- 17 dl

vatten
- 8 msk

Knorr Hönsbuljong, pulver
- Örtresterna från örtoljan
- 4-6 dl

Rama Professional Visp 31%, låglaktos
- salt
- nymalen svartpeppar.
- rapsolja till stekning

Gör så här

1.

Förbered genom att dela blomkålen från blasten. Håll dem separerade.
2.

Tärna rotselleri och palsternacka.
3.

Strimla purjolöken och krossa vitlöskskyftorna.
4.

Börja med att hetta upp rapsolja i botten av en kastrull.
5.

Tillsätt de krossade vitlöskskyftorna och låt dem smaksätta oljan.
6.

Tillsätt purjolöken ihop med blomkålsblasten och rotfrukterna och låt dem mjukstekas utan att ta färg på medelvärmes tills löken och blasten är helt mjuk.
7.

Tillsätt nu blomkålen och stek ytterligare en stund.
8.

Häll i vinet och låt det reduceras en aning innan du tillsätter vattnet, fonden samt örtresterna från oljan du mixade tidigare.
9.

Låt koka lätt tills allt är mjukt.
10.

Häll i grädden och mixa slätt.
11.

Smaka av med salt och peppar samt ev lite pressad citron. Tänk på att även örtoljan tillför lite syra.

ÄPPLE OCH TIMJANSOJA

- 1 dl

rapsolja (gärna d-vitaminberikad)
- några spenatblad
- 1/2 kruk

timjan
- några cm purjoblast
- en nypa flingsalt
- 2 msk

färskpressad äppelmust
- citronzest från 1/4 citron
- 1 msk

olivolja

Gör så här

1.

Mixa samtliga ingredienser utom olivoljan som du blandar i till sist.
2.

Sila oljan och ställ åt sidan till servering.
3.

De bortsilade örtresterna kokas med i soppan så att matsvinnet minskar.

Servering

Servera soppan toppad med örtoljan, lite nymalen svartpeppar samt brödet.

Tips

Om tid finns så fritera gärna skalen från palsternacka och rotselleri och toppa soppan med dessa för lite extra crunch.

För en djupare smak går det bra att rosta blomkålen samt blasten med lite rapsolja i ugnen innan du tillsätter dem i soppan men det är inget måste.

FISKGRYTA MED SAFFRANSAIOLI

Matig fiskgryta toppad med räkor som får en extra skjuts av vackert gul saffransaioli.

FISKGRYTA

10 personer

- 1 gul lök
- 4 klyftor vitlök
- 1 hel purjolök
- 7 msk tomatpuré
- 5 dl vitt vin eller matlagingsvin
- 20 halverade körsbärstomater
- 3 tsk torkad timjan
- 1 lagerblad
- 1-2 nypor chiliflakes
- 7 potatisar
- 1/4 rotselleri
- 4 morötter
- 1 stor fänkål i strimlor
- 2 l **Knorr Fiskbuljong, pulver** (vatten + pulver enl förpackningen)
- ett knippe dill
- 1 g saffran
- 800 g–1000 g torskrygg
- 200 g handskalade räkor
- en näve sockerärter
- salt
- vitpeppar
- rapsolja till stekning

Gör så här

- Skala och hacka lök och vitlök. Strimla även den ljusa delen av purjolöken.
- Mjukstek all lök i lite rapsolja och tillsätt därefter tomatpurén och låt den steka med en stund innan du tillsätter vinet, delade körsbärstomater, timjan samt lagerblad och chiliflakes. Låt koka lätt en stund.
- Tärna under tiden potatis och rotselleri. Skiva även morot och fänkål.
- Lägg ner grönsakerna i grytan och tillsätt buljongen samt ett knippe fint skurna dillstjälkar och saffran.
- Låt allt sjuda tills potatisen är färdigkokt.
- Smaka av med salt och peppar.
- Tärna torsken och vänd försiktigt ner den i grytan.
- Låt fisken bli varm (ca 50 grader).
- Servera med en topping av handskalade räkor, plockad dill, fint strimlad purjoblast och sockerärter.
- Tillsätt en matsked saffransaioli på varje portion.

SAFFRANSAIOLI

- 2 äggulor
- 2 vitlöksklyftor
- 1 tsk **MAILLE Senap Dijon**
- 2 tsk äppelcidervinäger
- 1/2 g saffran
- en nypa salt
- ett par varv med svartpepparkvarnen
- 2 dl rapsolja

Gör så här

- Vispa ihop äggulor med riven vitlök, dijonsenap, vinäger, saffran, salt och peppar.
- Tillsätt oljan droppvis under kraftig vispning.
- När aiolin börjar bli tjockare i konsistensen kan du tillsätta oljan i en tunn stråle istället.
- Smaka av med salt, peppar och ev lite mer vinäger.

TIPS!

Vill man ha fiskgrytan simmigare kan man antingen reda av med lite maizena eller lyfta ur en del av grytan och mixa slät vid sidan av och sedan hälla tillbaka i grytan.

Servera gärna ett gott lätt rostat surdegsbröd till grytan för att få ett litet extra crunch till rätten.

