

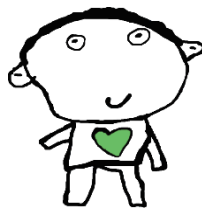


Bygga Drömvär(I)den Lunchdags i Haga-Gudö

Receptbok

Framtagen av våra kockar Maria, Carina och Zofia.
Förskolors favoritrecept, Illustrerade av barnens teckningar

Haga-Gudö Förskoleområde

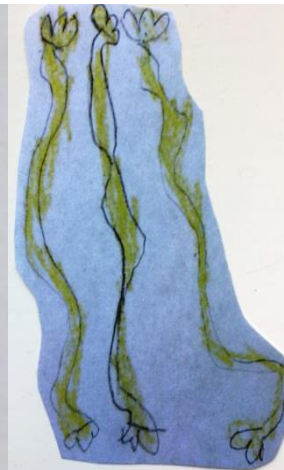


Vi har under flera år tänkt att ta fram en receptbok från vårt förskoleområde.

Nu tog vi chansen att göra ett första tryck av våra favoritrecept illustrerade av barnen på våra förskolor.

Detta är ett litet projekt som syftar till att sprida matglädje, hemma och på förskolan. Recepten är baserade på 4-6 personer men det är naturligtvis bara att multiplicera utifrån hur många ni ska laga till.

Smaklig måltid!



"Några ingredienser till våra recept: Fisk, PIZZA med Svamp, Purjolök, Spagetti, Tomat"





"Korv"



"kryddor"



"Brända korvar"



"Tomat"

Korvstroganoff

4 port

Ingredienser

1 gul lök

550 g falukorv

1 tsk olja

500 g passerade tomater

2 msk tomatpuré

1 msk paprikapulver

1 dl matlagingsgrädde

1 köttbuljongtärning

Så här gör du

Skala och skiva löken. Strimla korven.

Stek korv och lök i oljan tills det får lite

färg. Sänk värmen, rör ner tomater,

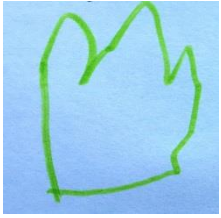
tomatpuré, kryddor, grädde och smulad

buljongtärning. Låt sjuda ca 5 minuter.

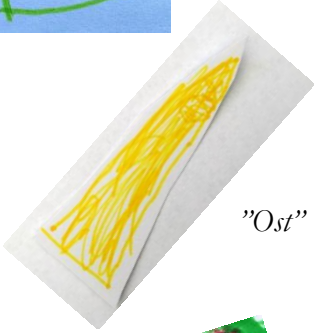
Servera korvstroganoffen med ris och

grönsaker





"Broccoli"



"Ost"



"Brocolibukett"



"Broccoli"



Ost och Broccoli soppa

4 port

500 g frysta brocolibuketter

100 gr potatis / palsternacka

1 gul lök

1/2 msk smör

4 dl vatten

2 hönsbuljongtärningar

2 dl grädde

2 dl riven ost

Gör så här

Skala och hacka löken.

Fräs den i smör i en kastrull.

Tillsätt vatten och buljongtärningar.

Låt koka upp.

Lägg i den frysta broccolin & potatis, palsternacka och låt den koka ca 5 min.

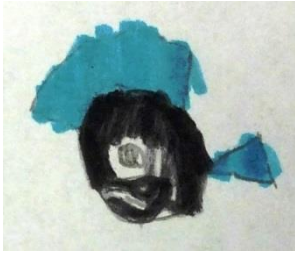
Mixa broccolin och tillsätt såsen.

Tillsätt grädde & ost

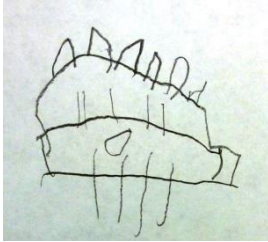
Låt soppan koka upp.

Servera med grovt bröd med smör och ost





"Olika fiskar"



"Olika fiskar"

Fiskpudding

6 portioner

6 port Risgrynsgröt

5 hg vit fisk t.ex. sej

salt

3 st. ägg

dill

.....

Koka 6 portioner risgrynsgröt med lite salt.

Koka fisken

Blanda gröt, fisk med ägg och lite peppar ev mer salt

Häll upp i smorda formar

kokt potatis gröna ärter och skirat smör



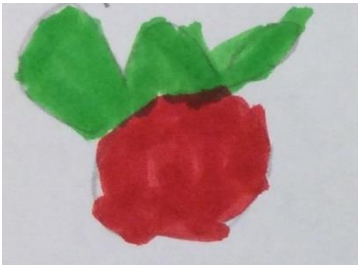
*"Pizza med
Tomatdroppar"*



"Ost"



"Pizza med tomat, skinka och ost"



"Tomat"



Pizza snurrar

50 g jäst

5 dl Ljummet vatten

2 tsk salt

1 dl olivolja

vetemjöl ca 14 dl

Gör så här

Smula jästen i degbunken.

Rör ut jästen med vattnet.

Tillsätt salt och olja.

Arbeta in vetemjölet, men spara sista deciliteren att justera med.

Degen ska vara relativt lös, men måste gå att forma.

Täck med bakduk och plast.

Ställ degen att jäsa ungefär 45 minuter till dubbel storlek.

Kavla ut degen som du gör när du bakar kanelbullar, fyll med valfri fyllning.

Låt fantasin flöda.

Tips på olika fyllningar

Strimlad purjolök, riven ost

Tomatpuré med oregano, riven ost, skinka

Finhackat färsk tomat, basilika, riven

mozzarella

Vegetarisk lasagne

"Peppar"



"Pastahjul"



"Tomat"



"Pasta"



6 personer

500 gram Fusilli

500 gram naturell keso

1 gul lök

100 gram färsk spenat

150-200 gram Favoritgrönsaker. T.ex. paprika, majs

2 vitlöksklyftor

2 burk krossade tomater

1 dl smakrik riven ost

5 dl grädde

Rapsolja till stekning

oregano

salt och peppar

svarta oliver till dekoration

Gör så här

Rensa och strimla grönsakerna.

Finhacka löken och fräs den i olja, Tillsätt grönsakerna och låt den få lite färg. Pressa ner

vitlöksklyftorna och spenaten. Låt fräsa någon minut och tillsätter sedan den krossade tomaten. Späd såsen om den blir för tjock och låt den puttra i cirka 5 minuter. Smaka av med salt, peppar och oregano.

Smörj en större ugnsfast form med smör.

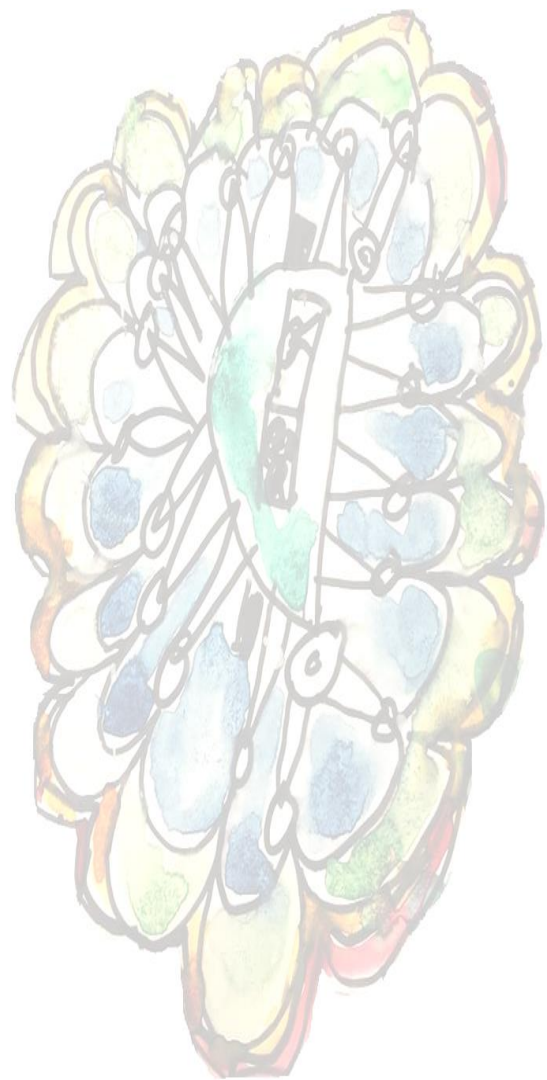
Lägg pastan okokt i en smord form, slå på tomatsåsen & rör om. Klicka på keson. Strö över den rivna osten. Och sist slå på grädden.

Gratinera lasagnen i cirka 40 minuter i 225 grader.

Passa på ytan så att den inte bränns. Ibland kan lasagnen behöva täckas med lock eller folie på slutet.



ÄT OCH MÅ BRA
HUR SVÅRT KAN DET
VA!



"Ost och Broccolisoppa"





Sammanställt av Stina Wennerström, Pedagogista. Haga-Gudö förskolor

