

*Speidersuppe med brød, samt lapper med bær og kesam*

Speidersuppe; Rens grønnsakene og del de opp i biter. Stek løk i litt smør til den er gylden. Ha i vann, grønnsaker og buljongterninger. Kok suppen ca 10 minutter. Del opp pølsene i biter og ha de i suppen. La suppen trekke 7 minutter, før den smakes til med salt og pepper. Serveres med brød med/uten smør.

Dessert; Rør egg og sukker lett sammen. Bland i natron og litt kulturmilk og la det svulle. Tilsett kulturmilken og bland i melet. Lappene stekes på panne eller takke. Legg bær oppå nystekt lapp og en skje kesam på toppen.

Til 4 personer er det beregnet;

2 ss smør, 1 l vann, 3 poteter, 3 gulrøtter, 0,25 rotselleri, 0,5 purre, 0,5 løk, 0,1 kålhode, 2 kjøttpølser, 2 buljongterning, salt, pepper, 2 grove bagetter, 1 egg, 0,3 dl sukker, 0,2 l kulturmilk, 0,5 tsk natron, 2 dl hvetemel, 1 banan, 0,7 beger jordbær, 0,5 beger blåbær og 0,3 l kesam vanilje

## *Stekt laks med pasta, brokkoli og ostesaus, samt jordbær med fløte*

Pasta; Kok opp rikelig med vann og ha i litt salt. Når vannet koker has i pasta og rør lett. La det småkoke inntil pastaen har passende konsistens. Vannet siles fra.

Ostesaus; Ha smør i en kjele på svak varme. Tilsett hvetemel og rør blandingen jevn. Tilsett litt og litt av melken og rør blandingen klumpfri mellom hver gang. Kok opp mens du rører godt. La sausen småkoke i 5 minutter. Ha i osten og rør til osten smelter. Smak til med salt.

Brokkoli; rens og del opp brokkoli i små buketter. Kok de i vann tilsatt litt salt. Kjenn etter når de er ferdig kokt. Sil av vannet.

Laks; Krydre lakse-filettene med salt og pepper. Stek de i litt smør på middels varme ca 7 minutter på hver side. Del opp sitron i skiver eller båter og server de til.

Dessert; Rens og skyll jordbær, del de i halve bær. Serveres med et dryss sukker og mager fløte

Til 4 personer er det beregnet;

5 laksefiletter, 4 ss smør, salt, pepper, 400 g fullkornspasta, 4 ss hvetemel, 3 dl melk, 1 dl revet ost, 1 bukett brokkoli, 1 sitron, 1 beger jordbær, sukker og 1 matfløte/kaffefløte

### *Kylling-wok med ris og nan-brød, og hemmelighetsfull banan*

Klargjøring til wok; Del opp kjøttet i terninger eller strimler. Ha det i plastposer med marinade, og la det ligge ca 30 minutter. Vask opp eller legg bort redskaper som er brukt til kjøttet for å unngå smitte. Rens og del opp grønnsakene.

Stek kjøtt og grønnsaker sammen på wok-en, slik at alt blir krydret av marinaden. Reguler varmen, slik at intet blir svidd og tørt mens kjøttet blir gjennomstekt.

Ris; Kok opp dobbelt så mye vann som beregnet ris. Ha i litt salt. Når vannet koker has i risen og rør om. La risen små-koke inntil vannet er kokt bort.

Dessert; La bananskallet være på bananen. Skjær en kløft på langs ned i bananen, del opp sjokoladen og legg biter ned i kløften. Pakk inn bananen i alufolie og varm den i bålet's glør eller på takke.

Til 4 personer er det beregnet;

3,5 kyllingsfiletter, 1 pose marinade, 6 små løk, 1 rød paprika, 0,8 blomkål, 2 gulrøtter, 1 boks minimais, salt, 4 dl ris, 2 nan-brød, 1 dl soyasaus, 4 banan, 4 liten eventyrsjokolade

### *Villvesterngryte, samt yoghurt med müsli*

Gryte; Stek kjøttdeigen. Rens og del grønnsakene i små terninger. Surr løken, bland løk og kjøttdeig. Ha i vann, poteter, tomater og buljong, og la suppen koke ca 15 minutter. Ha i squash og makaroni, og kok grønnsakene møre. Ha i salatbønnene kort tid før servering. Smak til med krydder (salt, pepper, timian og kanel). Ønskes en tykkere gryterett, rør litt kraftig i gryten slik at noen av potetbitene moses.

Dessert; Smelt smør på en stekepanne og ha havregryn og sukker oppi. Stekes under omrøring ved litt dempet varme, så ikke det svir seg. Når müsli har fått en gylden farge og er fint blandet, has det på et fat. Ha yoghurt i en kopp eller skål og dryss müsli på toppen.

Til 4 personer er det beregnet;

1 pk kjøttdeig av svin, 1 løk, 6-7 dl vann, 2 buljonsterninger, 5 poteter, 1 pk knuste tomater, 1 squash, 1 pk salatbønner, 1,5 dl fullkorns-makaroni, 0,8 l yoghurt, 3 ss smør, 1 dl havregryn og 0,5 dl sukker

## *Thaigryte - fruktsalat med vaniljesaus*

Ris;

Kok opp dobbelt så mye vann som beregnet ris. Ha i litt salt. Når vannet koker has i risen og rør om. La risen små-koke inntil vannet er kokt bort

Thaigryte;

Del opp kyllingkjøtt i små biter, kutt opp kål i tynne strimler samt paprika i ønskede biter. Stek kyllingkjøtt i litt smør og tilsett salt, pepper og karri under steking. Tilsett kokosmelk, kål og currypasta og la gryten surre i 10 minutter. Tilsett paprika og la gryten surre 5 minutter til. Tilsett vannkastanjer og la de bli varme

Server med cashewnøtter til

Dessert;

Ha ananasbiter og -saft i en bolle, kutt opp eple og banan. Bland alt sammen med druer i bollen. Serveres med vaniljesaus

Til 4 personer er det beregnet;

500 g kyllingkjøtt, salt, pepper, karri, 1 kokosmelk, 100 g kål, 0,3 glass currypasta, 0,5 rød paprika og 0,5 grønn paprika, 1 boks vannkastanjer, 4 dl ris, 0,5 pose cashewnøtter

1 boks ananas i biter, 2 epler, 2 bananer, 0,5 beger blå druer og vaniljesaus

## *Sommerkotelett med gresk salat og nypotet - yogurt*

### Gresk salat;

Skjær tomater i biter og løk i ringer. Ha det i en bolle. Skrell agurk og del den i to på langs. Skrap ut innmaten fra agurken og skjær den i skiver. Ha det i bollen sammen med oliven. Ha på olje og oregano. Bland alt sammen og la den stå noen minutter. Smuldre over Apetina-ost og litt pepper før servering

### Poteter;

Skyll potetene (det er ikke nødvendig å skrelle nypotet). Kok de i vann med litt salt. Koking av nypotet må gjøres forsiktig, plutselig har de fått tilstrekkelig. Hell fra vannet så snart potetene er kokt

### Sommerkoteletter;

Pensle kotelettene med litt olje og krydre de med salt og pepper. Stek eller grill kotelettene rask på sterk varme ca 2 minutter på hver side. Legg de på indirekte varme under lokk og la de steke videre 3-4 minutter

### Vegetar Falafel;

Tøm posens innhold i en liten bolle med 1 dl kaldt vann, rør i fint hakket persille, presset hvitløk, salt og pepper. La massen hvile 15 minutter. Form en spiseskje masse og stek de i rikelig olje. De er gjennomstekt på ca 10 minutter

### Dessert; yogurt

Til 4 personer er det beregnet;

4 tomater, 0,5 rødløk, 1 agurk, 0,5 glass sort oliven, 2 ss olivenolje, 1 ss oregano, 200 g Apetina, pepper, 4 sommerkotelett, olje til pensling, salt, pepper, 800 g nypotet, 4 yogurt

## *Fiskesuppe med blåskjell - karamellpudding*

Fiskesuppe;

Løk og hvitløk finhakkes, rød chili skjæres i tynne skiver, purre renses og skjæres i strimler og sellerirot og gulrot skjæres i tynne staver. Sil vannet fra rekene og skjær opp fisken i terninger ca 2x2 cm

Vask blåskjellene i kaldt vann og fjern eventuelle tråder. Bruk kun levende skjell, det vil si de som er lukket eller lukker seg når du gir dem et lite kakk.

Finn frem en vid kjele og surr løk, hvitløk og chile et par minutter i litt smør, til løken er blank og myk. Tilsett eplejuice og blåskjellene. Sett på lokk og la skjellene koke 2-3 minutter til de åpner seg. Skjell som ikke har åpnet seg skal kastes. Ta opp blåskjellene med en hullskje. Ta ut innmaten av ca halvparten av skjellene, og spar de resterende halvparten til garnityr (dvs både skjell og innmat).

Ha grønnsaker, fiskekraft og fløte i gryta sammen med blåskjell-kraften. Kok opp og la det koke ca 2 minutter. Tilsett smøret og la det smelte. Når suppen er nær kokepunktet tilsetter du fisken. La suppen trekke til fisk og grønnsaker er ferdig ca 3 minutter. Tilsett reker, blåskjell og finhakket dill mot slutten av trekketiden. Smak til med salt og pepper

Tips, suppen bør serveres nylaget. Skjær derfor opp alle ingrediensene på forhånd, da går det kjapt å få suppen på bordet

Dessert;

Karamellpudding med karamellsaus

Beregnet til 4 personer;

300g blåskjell, 500g fisk, 100g reker, 1 løk, 2 båter hvitløk, 1 rød chili, 2 dl eplejuice, 3 dl kremfløte, 125g smør, 0,25 sellerirot, 2 gulrøtter, 1 purre, 2 fiskebuljongterninger, 0,5 bukett dill, salt, pepper, 1 l karamellpudding, 0,4 fl karamellsaus

## *Kremet pasta med laks, spinat og erter - jordbær med melk*

Pasta;

Sett over en stor kjele med vann for å koke pasta. Pasta kokes med rikelig vann og litt salt.

Laks;

Lag marinade. Bland matolje med persille, hvitløk og sitronskall. Smak til med salt og pepper. Fordel marinaden på oversiden av laksefilettene.

Stek laksen i panne med skinnsiden ned, stek på middels varme inntil fargen endres fra rød til rosa. Blir laksen ferdig for tidlig, hold den varm på pannen med alufolie over

Saus;

Stek hvitløk i litt smør noen få minutter, tilsett matfløte og spinat. La dette små-koke til spinaten har falt sammen. Smak til med salt og pepper. Tilsett erter og se til at sausen er varm men ikke koker

Når pastaen er ferdig kokt, sil fra vannet. Vend sausen i pastaen og server med laksefilett på siden. Serveres med sitronbåter til

Alternativt er å forsyne seg av pasta, saus og laks hver for seg.

Dessert;

Rens og skyll jordbær, del de i halve bær. Serveres med et dryss sukker og melk

Til 4 personer er det beregnet;

Laks; 6 laksefiletter, 2 ss matolje, 1 revet hvitløksbåt, ¼ finhakket kruspersille-bukett, finrevet skall av ½ sitron, salt og pepper

Pasta og saus; 400 g tagliatelle, 2 finhakkede hvitløksbåter, smør til steking, 65 g spinat, finrevet skall av ½ sitron, 1 matfløte, 150 g erter, salt og pepper, sitron

Dessert; 1,33 beger jordbær, sukker, lettmeik



## *Chili con carne med ris og salat - melonbiter*

Chili con carne;

Hakk løk og fres den gyllen i smør. Press eller findel hvitløk og stek den med. Stek med kjøttdeigen. Ha i vann, tomatpuré, oppløst buljongterning, chilipulver og oregano. La det små-koke noen minutter. Ha i tomatbønner og la alt bli godt gjennomvarmt. Smak til med ørlite kajennepepper, pepper og salt.

Ris;

Kok opp dobbelt så mye vann som beregnet ris. Ha i litt salt. Når vannet koker has risen i og rør om. La risen små-koke inntil vannet er kokt bort.

Salat;

Husk å skyll grønnsakene godt og ha god kjøkkenhygiene. Del opp og lag en god salat av utdelte råvarer.

Dessert;

Del opp melon i biter og legg de på et serveringsfat.

Til 4 personer er det beregnet;

2 løk, 2 ss smør, 2 båter hvitløk, 400 g kjøttdeig, 1 dl vann, 1 boks tomatpure, 1 kjøttbuljongterning, 1,5 ts chilipulver, 1 ts oregano, 2 bokser tomat-bønner, 2 krm kajennepepper, pepper, salt, 4 dl ris, 0,4 salathode, 0,5 agurk, 1 boks mais, 1 boks ananas, 0,25 vannmelon