



RECEPT PEP FÖRSKOLA

VECKOMENY 2



INFORMATION

I Generation Pep Förskolas veckomenyer får du fem recept per vecka som är framtagna och utvalda för att tillsammans skapa en näringsrik och varierad veckomeny för barn i förskolan. Recepten är framtagna av Norlandia förskolors kulinariska råd inom ramen för konceptet Mat med Smak. Alla recept följer de Svenska Näringslivsrekommendationerna NNR12 för att erbjuda en varierad och näringsriktig måltid varje lunch.

Recepten är anpassade för 50 barnportioner och får anpassas och räknas om utifrån aktuellt antal barn på förskolan. Varje veckomeny erbjuder en fiskrätt, två vegetariska rätter och två rätter som ska passa ihop med övriga vecka och skapa balans mellan rätterna. Fredagen är alltid en lite roligare fredagsrätt.

I alla veckomenyer finns mejeriprodukter av olika slag. För att uppnå en hälsosammare balans mellan olika typer av fett kan feta mejeriprodukter ersättas med samma mängd magra mejeriprodukter. Man garanterar då samma innehåll av bra näringsämnen som t.ex. D-vitamin, men minskar mängden mättat fett och transfett. Idag finns också många växtbaserade alternativ till matlagningen. Det går också att ersätta en del av den feta mejeriprodukten med en vegetabilisk olja som rapsolja eller olivolja. Vi rekommenderar därför att du har detta i åtanke när du planerar dina inköp och matlagningen för att uppnå en bra balans bland mejeriprodukterna.

KOCKENS VAL

På några veckomenyer ser du "Kockens val"- denna används för att kocken ska kunna pröva något nytt, erbjuda barnen en favoriträtt eller om det finns mycket kvar av något från veckan som kan återanvändas i ett nytt recept.

MAT OCH MILJÖ

Tänk på att många recept går att säsongsanpassa och byt gärna ut råvaror efter vad som är prisvärt och gott just nu.

MATPYRAMIDEN

Många av recepten är anpassade för att utifrån matpyramiden erbjuda lagom mycket animaliska produkter och mer grönsaker. På det sättet skapar vi inte bara nyttigare rätter, utan är samtidigt klimatsmarta och kan spara pengar utan att tumma på kvaliteten!

DENNA VECKOMENY INNEHÅLLER

MÅNDAG

Asiatisk fisk med lime, chili, soja och kokos serveras med jasminris

TISDAG

Grönärtsfalafel med rostad potatis och tomatsalsa

ONSDAG

Klimatsmart pastagrätäng med hönsfärs, paprika och majs

TORSDAG

Krämig tomatsoppa serveras med nybakt bröd och Matmedsmak's soppar

FREDAG

Köttfärslimpa med oliver, timjanssås och rostad potatis



Norlandia
FÖRSKOLOR

Recepten är framtagna av Norlandia förskolors kulinariska råd inom ramen för konceptet Mat med Smak.

ASIATISK FISK MED LIME, CHILI, SOJA OCH KOKOS SERVERAS MED JASMINRIS

INGREDIENSER

- 4 kg sej
- 400 g salladslök
- 100 g ingefära
- 1 st vitlök (king solo)
- 1 dl Soja
- 1 dl olja
- 1 dl sweetchili
- 2 st lime
- 3 msk sambal
- 1 l kokosgrädde
- 3 kg jasminris
- olja

TILLAGNINGSMETOD

Skala och riv ingefäran och vitlöken. Lägg fisken på bleck och ånga av i ca 10 min. Hälla av spadet. Mixa salladslök, ingefära, vitlök, soja, olja, sweetchili, limesaft och skal och sambal. Blanda ner sojamixen med kokosgrädde och häll på fisken och kör i ugnen på 185 grader i ca 15 minuter. Koka jasminris.

ALLERGENER

Soja, gluten och fisk.

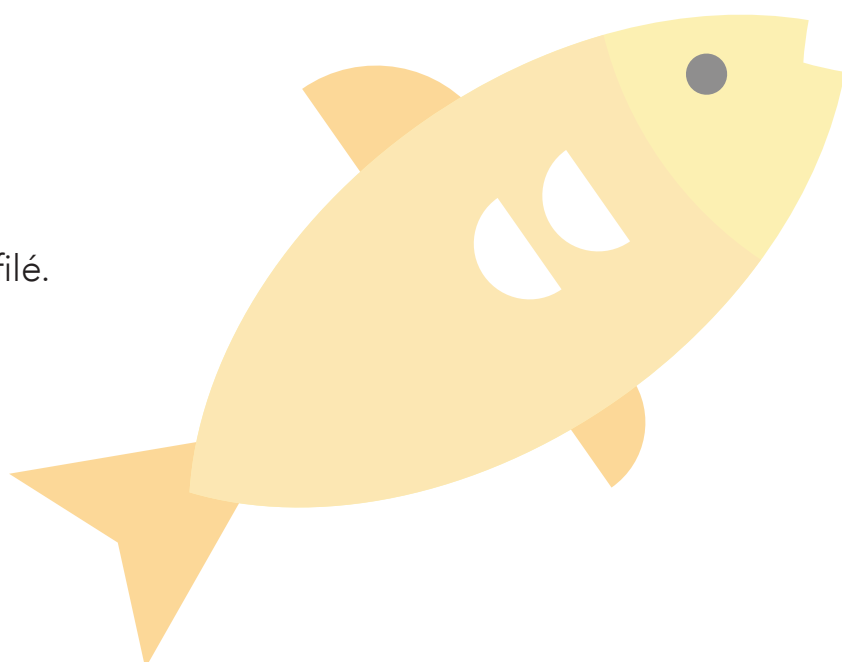
SPECIALKOST

Mjölk/laktos: -

Gluten: uteslut sojan.

Veg: byt ut fisken mot quornfilé.

Soja: uteslut soja.



GRÖNÄRTSFALAFEL MED ROSTAD POTATIS OCH TOMATSALSA

INGREDIENSER

- 2 kg torra kikärter
- 1 kg frysta gröna ärtor
- 2 st gul lök
- 3 st vitlök (king solo)
- 3 tsk spiskummin
- 1 knippe hackad färsk koriander
- 2 msk bikarbonat (kan uteslutas men skyndar på tillagningen av kikärtorna)
- 1 dl potatismjöl
- 4 kg potatis
- 2 kg tomater
- 200 g salladslök,
- 2 msk citronjuice
- 1 st rödlök
- 2 msk torkad timjan
- olja
- salt, peppar
- vatten

TILLAGNINGSMETOD

Dag 1: Blötlägg 2 liter kikärter i rikligt med vatten, men minst dubbel mängd. Ta fram de gröna ärtorna från frysen.

Dag 2: Gör tomatsalsan genom att hacka tomater, salladslök, salt och rödlök och blanda med olja och citronjuice. Häll av kikärter och gröna ärtor väl. Skala och finhacka gul löken och riv vitlöken. Blanda kikärtorna och de gröna och kör 1 tredjedel i mixern av ärtorna, löken, vitlöken och spiskummin. (kikärtorna ska inte kokas) Mixa väl och slå över i en större bunke eller liknande som rymmer hela satsen. Upprepa 3 gånger. Blanda sedan i potatismjöl, bikarbonat, koriander, salt och peppar och blanda med händerna. Känn så att det går att forma till bollar, behövs det mer vätska så är citronjuice eller lite olja bra. Lägg ett bakplåtspapper i bleck och med rikligt med neutral rapsolja. Forma Falafel och lägg på blecket. Tillsätt även rapsolja med sprayflaska eller pensel på ovansidan. Kör på 200 grader i ca 10 min i ugnen. Dela och rosta potatisen med salt, olja, timjan och peppar på 220 grader i 20 minuter.

ALLERGENER

Svaveldioxid eller sulfid.

SPECIALKOST

Gluten: byt ut panko mot glutenfritt ströbröd.

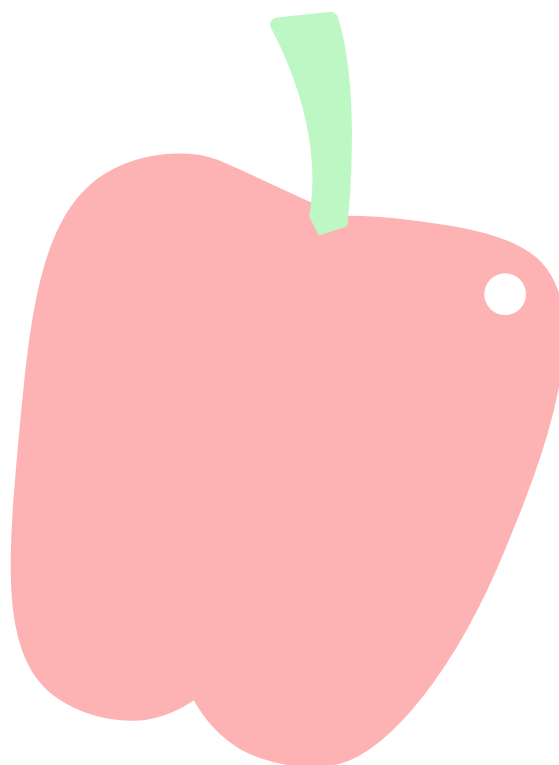
Veg: byt ut fisken mot en bit rotselleri.

Ägg: uteslut ägg och vetemjöl och vänd fisken i enbart panko. Byt majonnäs mot äggfri majonnäs.

KLIMATSMART PASTAGRATÄNG MED HÖNSFÄRS, PAPRIKA OCH MAJS

INGREDIENSER

- 3 kg hönsfärs
- 0,5 kg röd paprika
- 1 kg morot
- 1 kg majs
- 2 st gul lök
- 2 st vitlök (king solo)
- 2 kg krossad tomat
- 0,5 l havremjolk eller liknande
- 2 msk oregano
- 2 msk paprikapulver
- 2 msk timjan
- 2 msk grönsaksbuljong
- 5 kg pasta
- salt
- peppar
- olja



TILLAGNINGSMETOD

Koka pastan al dente och kyl ner. Skala och hacka lök och vitlök, tärna morot och paprika smått och fräs i en kastrull med olja på medelhög värme tillsammans med alla torra kryddor. Tillsätt krossad tomat, grönsaksbuljong och havremjolk och koka upp. Tryck ut hönsfärsen på ett smort bleck, krydda med salt och peppar och kör i ugnen på 185 grader i ca 15 min tills att färsen är genomstekt. Tillsätt färsen och majs i såsen och låt det puttra i några minuter. Smaka av med salt och peppar. Fördela pastan på smorda bleck och häll över såsen och blanda om ordentligt. Kör gratängen i ugnen på 200 grader i 15 minuter.

ALLERGENER

Gluten.

SPECIALKOST

Mjolk/laktos: -

Gluten: byt ut pasta mot glutenfri pasta och uteslut havremjolk.

Veg: byt ut hönsfärs mot kikärter.

KRÄMIG TOMATSOPPA SERVERAS MED NYBAKT BRÖD OCH MATMEDSMAK'S SOPPBAR

INGREDIENSER

- 3 kg krossad tomat
- 3 st gul lök
- 2 st vitlök (king solo)
- 1 l havremjolk
- 2 msk torkad timjan
- 2 msk oregano
- 2 msk torkad basilika
- 1 st lagerblad
- 1 msk socker
- 2 msk grönsaksbuljong
- maizena
- ingredienser till bröd och soppbaren (se banken)

TILLAGNINGSMETOD

Skala, hacka och fräs lök och vitlök i en kastrull med olja. Ha i socker och alla örter och fräs i 2 minuter. Ha i vatten, grönsaksbuljong och krossad tomat och koka på svag värme i 1 timme. Tillsätt havremjolk och koka ytterligare i 10 minuter. Red av med lite maizena, den får inte bli för tjock. Mixa soppan slät med en stavmixer och smaka av med salt, peppar och ev. mer örter. Baka bröd och välj ut 5 st komponenter ur soppbar's banken, tänk på att få med 2 st bra proteiner och försök att använda råvaror du redan har hemma. Tänk på allergier när du väljer dina komponenter.

ALLERGENER

Gluten (glöm inte att dubbelkolla soppbaren).

SPECIALKOST

Mjölk/laktos: -

Gluten: servera glutenfritt bröd istället för vanligt och byt ut havremjolk mot grädde.

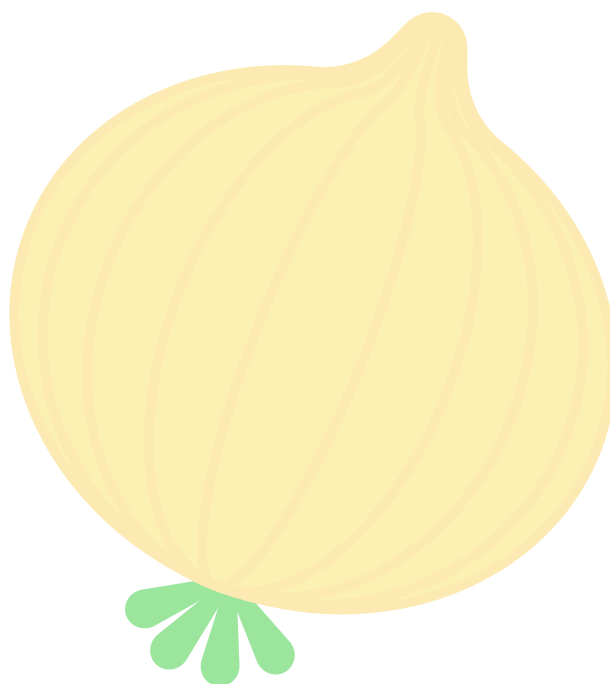
Veg: -



KÖTTFÄRSLIMPA MED OLIVER, TIMJANSSÅS OCH ROSTAD POTATIS

INGREDIENSER

- 4 kg nötfärs
- 100 g ströbröd
- 0,75 l havremjök
- 7 st ägg
- 2 st gul lök
- 2 st vitlök (king solo)
- 400 g oliver
- 2 msk rosmarin
- 5 kg potatis
- 2 l grädde
- 3 msk köttbuljong
- 3 msk timjan
- 2 msk dijonsenap
- 3 msk colorit
- maizena
- olja
- salt, peppar



TILLAGNINGSMETOD

Blanda ströbröd och havremjök och låt svälla 10 minuter i en bunke. Skala och finhacka lök och vitlök. Fräs hälften av löken mjuk i olja i en stekpanna och låt svalna. Grov hacka oliver och saltorkade tomater. Blanda nötfärsen med stekt lök, oliver, salt, peppar, rosmarin, ströbrödsblandningen och ägg till en jämn smet. Forma färsen till en limpa i smorda bleck. Grädda i ugnen 175 grader ca 35 min tills att limpan är klar. Låt svalna och skär upp i jämna bitar. Koka timjanssåsen genom att fräsa resterande löken med timjan och dijonsenap i en kastrull med olja på medelhög värme. Tillsätt vatten, grädde, köttbuljong, colorit, salt och peppar och koka upp. Red av med maizena. Dela och rosta potatisen med salt och peppar i smorda bleck på 220 grader i ugnen i ca 20 minuter.

ALLERGENER

Mjök, gluten, ägg och senap.

SPECIALKOST

Mjök/laktos: byt ut grädde mot havremjök.

Gluten: ta ut en del av färsen innan den blandas med ströbrödet och havregrynen. Byt havremjök mot grädde.

Veg: grönsaksbiff med yoghurt och potatis.

Ägg: uteslut ägg.