



RECEPT PEP FÖRSKOLA

# VECKOMENY 4

---



# 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

Aubergineragu med grönsaksris

## TISDAG

Dijongraterad sej med jordärtskocka serveras med bulgur

## ONSDAG

Vegetarisk bolognese med spaghetti

## TORSDAG

Rostad majssoppa med nybakat bröd och Matmedsmak's soppar

## FREDAG

Kyckling Shawarma med rostad paprika libabröd vitlökssås

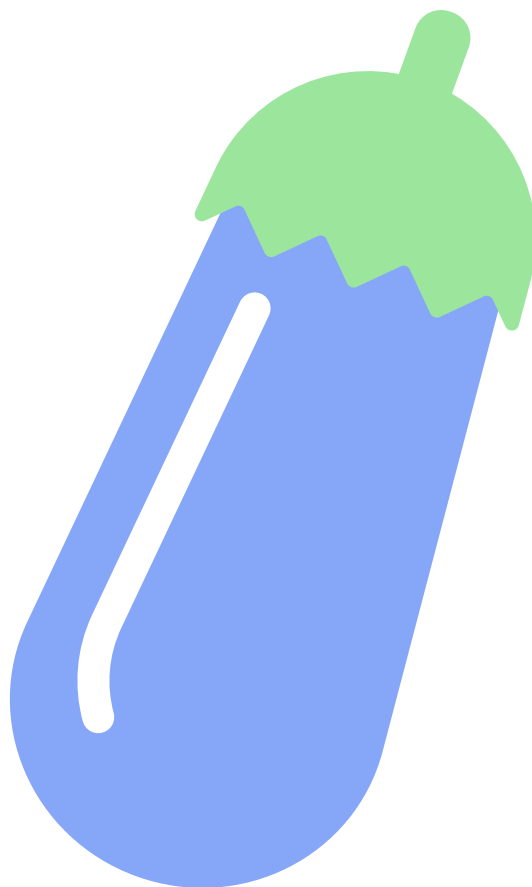


Recepten är framtagna av Norlandia förskolors kulinariska råd inom ramen för konceptet Mat med Smak.

# AUBERGINERAGU MED GRÖNSAKSRIS

## INGREDIENSER

- 3 kg aubergine
- 2 kg krossad tomat
- 3 st gul lök
- 2 st vitlök (king solo)
- 2 dl rött matlagingsvin
- 2 msk rosmarin
- 1 msk honung
- 2 msk grönsaksbuljong
- 500 g svarta bönor
- 3 kg ris
- 2 st fint tärnad gul lök
- 0,5 kg fint tärnad rotselleri
- 0,5 kg fint tärnad morot
- salt
- peppar
- olja



## TILLAGNINGSMETOD

Tärna auberginen smått. Skala och hacka lök och vitlök. Fräs lök, vitlök och aubergine i en kastrull med olja på medelhög värme i 5 minuter under omrörning. Tillsätt honung, rosmarin och vin och låt det koka i 5 minuter. Tillsätt grönsaksbuljong, vatten och krossade tomater och låt det små puttra i ca 40 minuter. Skölj bönorna och tillsätt dom i grytan och låt puttra ytterligare 5 minuter. Smaka av med salt och peppar. Koka riset samtidigt med att du svettar tärnade rotfrukter i olivolja med rosmarin, salt och peppar. Blanda det färdigkokta riset med de mjukt stekta rotfrukterna. Servera!

## ALLERGENER

Gluten.

## SPECIALKOST

Mjölk/laktos: -

Gluten: byt ut pasta mot glutenfri pasta.

Veg: -

# DIJONGRATINERAD SEJ MED JORDÄRTSKOCKA SERVERAS MED BULGUR

## INGREDIENSER

- 4 kg sej
- 1 kg jordärtskocka
- 3 msk dijonsenap
- 2 l grädde
- 3 st gul lök
- 3 dl vitt matlagningsvin
- 2 msk grönsaksbuljong
- 3 kg bulgur
- salt
- peppar
- olja
- maizena

## TILLAGNINGSMETOD

Skala och grovhacka löken och fräs tillsammans med dijonsenap och jordärtskocka i en kastrull med olja på medelhög värme. Ha i vin och låt det koka i 5 minuter. Tillsätt vatten, grönsaksbuljong och grädde och koka i 30 minuter. Mixa såsen slät med stavmixer och smaka av med salt och peppar. Red av såsen med maizena vid behov. Lägg fisken i bleck och ånga av i 10 min. Ta ut fisken och häll av all vätska. Häll på såsen över fisken och kör i ugnen på 190 grader i ca 15 minuter. Koka bulgur.

## ALLERGENER

Fisk, mjölk, senap och gluten.

## SPECIALKOST

Mjölk/laktos: byt ut grädde mot havremjölk.

Gluten: byt bulgur mot ris.

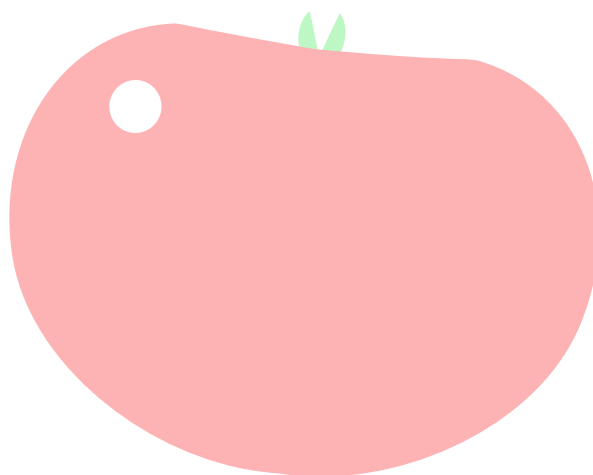
Veg: byt ut fisken mot rotselleri.



# VEGETARISK BOLOGNESE MED SPAGHETTI

## INGREDIENSER

- 2 kg vegofärs
- 2 kg krossade tomater
- 2 st gul lök
- 2 st vitlök (king solo)
- 1,5 kg skalad morot
- 2 st palsternacka
- 1 kg rotselleri
- 2 msk grönsaksbuljong
- 0,5 kg röda linser
- 3 msk basilika
- 4 msk oregano
- 2 msk paprikapulver
- 4 kg spaghetti
- salt
- peppar
- olja



## TILLAGNINGSMETOD

Skala, tärna och fräs lök, vitlök, morot, palsternacka och rotselleri i en kastrull med olja på medelhög värme. Tillsätt krossade tomater, vatten, basilika, grönsaksbuljong, paprikapulver och oregano och koka i 1 timme. Tillsätt linser och vegofärs och låt puttra i ca 30 minuter. Smaka av med salt och peppar. Koka spaghetti.

## ALLERGENER

Gluten, soja och selleri.

## SPECIALKOST

Mjölk/laktos: -

Gluten: byt spaghetti mot glutenfri pasta.

Veg: -

Selleri: uteslut selleri.

Soja: byt ut sojafärs mot röda linser.

# ROSTAD MAJSSOPPA MED NYBAKAT BRÖD OCH MATMEDSMAK'S SOPPBAR

## INGREDIENSER

- 3 kg majs
- 2 l kokosgrädde
- 1,5 kg potatis
- 2 st gul lök
- 2 st vitlök (king solo)
- 2 st lime
- 1 msk sambal oelek
- 2 msk ingefära
- 2 msk grönsaksbuljong
- vatten
- salt
- peppar
- olja
- ingredienser till bröd och soppbaren (se banken)

## TILLAGNINGSMETOD

Lägg majs på ett smort bleck och kör i ungen på 220 grader i ca 15-20 minuter, rör om då och då. Skala och grovhacka lök och vitlök. Dela potatisen. Stek lök och vitlök i en kastrull med olja på medelhög värme. Tillsätt potatis, sambal, ingefära, grönsaksbuljong, vatten och kokosgrädde, rostade majsen och koka i ca 40 minuter. Dela limen och pressa i saften. Mixa soppan så slät den går och smaka av med salt och peppar. 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

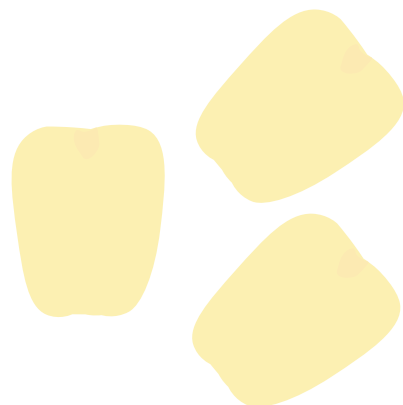
Gluten (glöm inte att dubbelkolla soppbaren).

## SPECIALKOST

Mjölk/laktos: -

Gluten: servera glutenfritt bröd istället för vanligt.

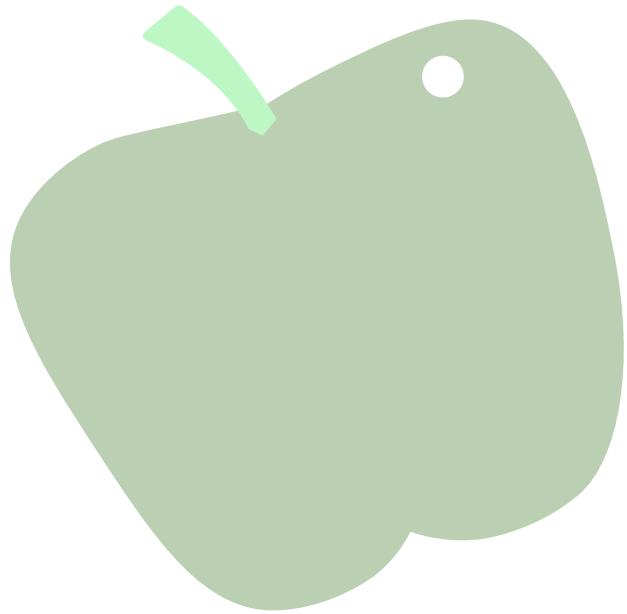
Veg: -



# KYCKLING SHAWARMA MED ROSTAD PAPRIKA LIBABRÖD VITLÖKSSÅS

## INGREDIENSER

- 4 kg kycklinglårfilé
- 0,5 kg röd paprika
- 0,5 kg gul paprika
- 5 msk ingefära
- 5 msk kardemumma
- 5 msk kanel
- 10 msk paprikapulver
- 2 st citron
- 2 kg Libabröd
- 1 kg gräddfil
- 0,5 kg majonnäs
- 1 st vitlök (king solo)
- 3 msk italiensk salladskrydda
- olja
- salt
- peppar



## TILLAGNINGSMETOD

Blanda ingefära, kanel, kardemumma, paprikapulver, salt och peppar till en kryddblandning. Pressa ut saften ur citronen över kycklingen och blanda i kryddblandningen med lite olja, och låt stå och marinera över natten. Gör vitlökssåsen genom att riva vitlöken, blanda med gräddfil, majonnäs, salt, peppar och salladskrydda. Dela paprikorna och rosta i ugnen på 275 grader i ca 7 min tills att dom har fått fin färg. Lägg kycklingen i bleck och stek klart i ugnen på 275 grader i ca 15 minuter. Blanda paprikan och kycklingen. Servera med libabröd.

Tips: servera en tomatsallad med persilja och mynta och låt barnen göra egna Shawarmarullar.

## ALLERGENER

Mjölk, ägg och gluten.

## SPECIALKOST

Mjölk/laktos: byt ut gräddfil mot havre fraiché.

Gluten: servera glutenfritt bröd istället för vanligt.

Veg: byt kyckling mot rostade kikärter.

Ägg: uteslut majonnäs.