



RECEPT PEP FÖRSKOLA

VECKOMENY 5



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. Veckomenyerna 5-7 är framtagna av Frisk Mat.

På friskmat.se kan kockar och måltidspersonal på Sveriges alla förskolor (och även på skolor, äldreboenden och sjukhus) helt kostnadsfritt ta del av kollegors recept och lägga upp egna för att inspirera varandra till att laga goda, näringsrika och hållbara måltider. Förutom näringsberäknade recept – alltid helt enligt Livsmedelsverkets rekommendationer – finns också mängder av lustfylld läsning, inspirerande tips och lättläst fakta i en matig inspirationsbank.

Ideella föreningen Frisk Mat har skapat den digitala mötesplatsen för att på ett enkelt sätt ge kockar inom skola, vård och omsorg tillgång till information och fakta om hur maten vi äter bidrar till att undvika en mängd av vår tids största folksjukdomar (som fetma, flera sorters cancer, diabetes typ-2, hjärt- och kärlsjukdomar). Mat som samtidigt får planeten att må bättre, då det fina är att det är samma livsmedel som vi människor behöver äta mer av – grönsaker.

Att servera en god och hälsosam måltid är inte bara bra för matgästen i stunden utan ger också kunskap om hur hen bör äta för att leva ett friskare liv. Du som offentlig kock har en otroligt viktig roll i att sprida denna livsviktiga kunskap. Så gå in på friskmat.se, botanisera i all inspiration och dela med dig av dina bästa recept och tips till kollegorna runt om i landet!

OM VÅRA VECKOMENYER

I följande tre veckomenyer får du fem recept per vecka som är framtagna och utvalda för att tillsammans skapa en näringsrik och varierad veckomeny som passar barn och ungdomar. Alla recept följer de Nordiska Näringsrekommendationerna NNR12 för att erbjuda varierade och näringsriktiga måltider. Recepten är anpassade för 50 barnportioner och får anpassas och räknas om utifrån aktuellt antal barn på förskolan. De är alla märkta med allergener samt vad man kan byta ut mot för att anpassa rätten till alla.

Varje veckomeny innehåller en fiskrätt, två vegetariska rätter och två rätter som ska passa ihop med övriga i veckan och skapa balans mellan rätterna. Råvarorna är säsongsbetonade och rena utan onödiga tillsatser. Alla recept återfinns också i receptbanken på friskmat.se.

Menyerna har setts över av Sofia Antonsson, som är legitimerad dietist och den som granskar recepten på friskmat.se och säkerställer att de är näringsmässigt korrekta samt följer rådande rekommendationer. Sofia jobbar till vardags med IBS-behandling, men brinner också för folkhälsa och bra mat till barn och ungdomar. Hon utbildar kockar och kökspersonal i näringslära och allergikost. När hon inte jobbar odlar hon gärna egna grönsaker och tar hand om sina höns.

DENNA VECKOMENY INNEHÅLLER

MÅNDAG: Bönbiffar med cous-coussallad och sweet chilisås

TISDAG: Pastagrätäng med grönkålspesto

ONSDAG: Tomatsoppa med rotsaker

TORSDAG: Laxfärslimpa

FREDAG: Nudelwok med kycklingfärs



Recepten är framtagna av den ideella föreningen Frisk Mat.

ARBETSBLAD FRÅN MATNYFIKEN

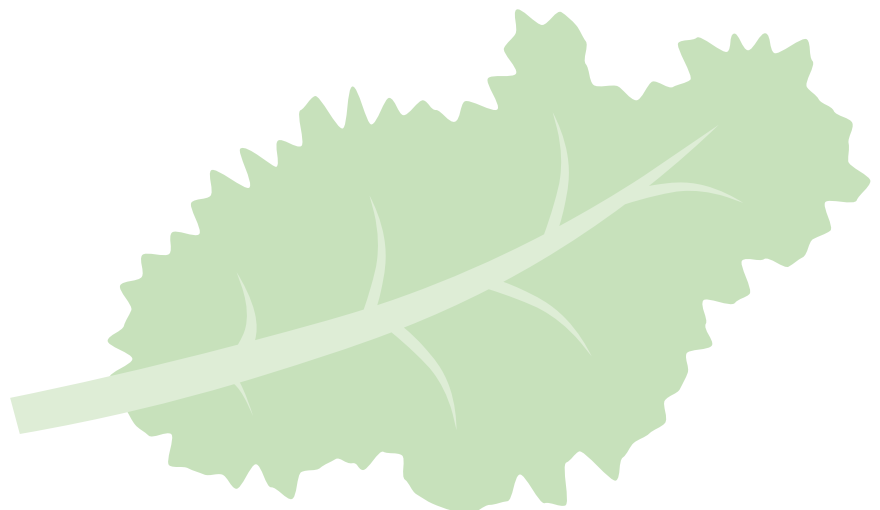
Som ett komplement till veckomenyn skickar Frisk Mat med ett arbetsblad från Matnyfiken. På matnyfiken.se sprider Frida Bosma som står bakom initiativet rolig och enkel inspiration kring frukt, grönsaker och bra mat som är kombinerad med lek och lärande. Hon skapar böcker, pyssel, spel, lekfulla verktyg och massor av gratis tips för att inspirera barn och vuxna i deras närhet, att utforska bra mat, frukt och grönsaker. Allt för att uppmuntra till att äta lite bättre för att må mycket bättre.

Till denna veckomeny finns nedladdningsbart material som du kan använda på förskolan eller skicka med barnen hem för inspiration tillsammans med sina vuxna på temat Smaker.

Fler gratis arbetsblad finns att ladda hem på matnyfiken.se!

KOCKEN LOUICES TIPS FÖR ATT SKAPA EN INBJUDANDE SALLADSBUFFÉ

- **Våga lagom** – blanda gärna bekanta rena smaker med nya spännande så ökar chansen att barnen vågar prova.
- **Tänk på regnbågen** – bygg ett färgglatt salladsbord och våga ha med färska örter, barn som vuxna älskar och lockas av fina färger.
- **Var tydlig** – serverar du en buffé så använd skyltar, vi vill veta vad det är vi ska äta även när vi är små.
- **Bjud på samma råvara i olika former** – inlagd rödbeta, rostad rödbeta, riven rödbetsspagetti, rödbetshummus. Kanske känner du igen inlagd rödbeta och är trygg med den smaken, då kanske du också vågar prova den rostade varianten eller till och med hummusen.
- **Bjud på flera olika smakisar** – små, små smakbitar som lockar till att prova, kanske bara lite grann till att börja med.



BÖNBIFFAR MED COUS-COUS-SALLAD OCH SWEET CHILISÅS

INGREDIENSER 50 portioner

- 4 kg cous-cous
- 3,5 kg bönor (valfri sort)
- 1,5 kg ärtor (valfri sort)
- 3,5 kg majs
- 1,5 kg riven ost (valfri sort)
- 9 gula lökar (går även bra med fryst)
- 10 dl vetemjöl eller Maizena
- 5 msk sambal oelek
- 30 ägg
- salt, peppar, vitlökspulver
- 1,25 kg gurka
- 1,25 kg röd paprika
- 3,6 l turkisk yoghurt
- 7 dl sweet chili

ALLERGENER

Mjök, laktos, gluten, baljväxter och ägg.

SPECIALKOST

Mjök: byt till mjölkfritt alternativ.

Laktos: byt till laktosfritt alternativ.

Gluten: byt till glutenfritt alternativ.

TILLAGNINGSMETOD

Koka cous-cous enligt anvisning på paketet. Låt svalna.

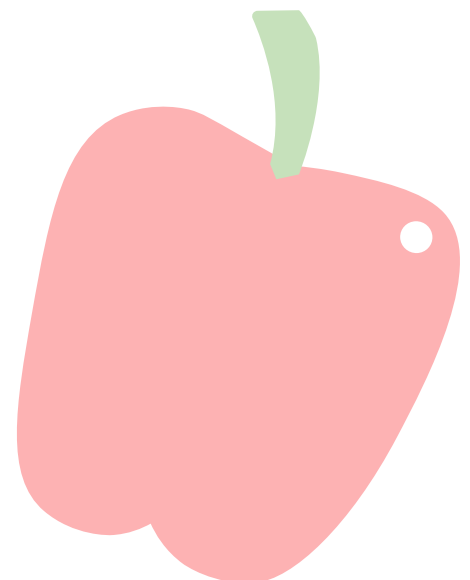
Sätt ugnen på 175 grader. Mixa bönor, ärtor, majs, lök. Blanda i riven ost, sambal oelek och ägg. Red med vetemjöl eller maizena. Smaksätt med salt, peppar och vitlökspulver.

Låt smeten stå en stund, ca 15 minuter. Gör sedan biffar av smeten och lägg dem på en plåt. Grädda i ugnen i ca 15–20 minuter eller tills dom har fått färg.

Tärna gurka och paprika. Blanda med cous-cousen.

Blanda turkisk yoghurt med sweet chili.

Servera biffarna tillsammans cous-coussallad och sweet chilisås.



PASTAGRÄTÄNG MED GRÖNKÅLSPESTO

INGREDIENSER 50 portioner

- 4 kg morot
- 4 kg vitkål
- 2,5 kg palsternacka
- 10 gula lökar, hackade
- 2,5 l tomatpuré
- vatten
- 2,5 dl vitlökspulver
- 5 dl oregano
- 5 dl basilika, torkad
- 5 dl olivolja
- salt
- peppar
- 20 l lasagnette
- 4 kg grönkål
- rapsolja
- 2 kg basilika
- 15 klyftor vitlök
- 5 citroner
- 1 l olivolja
- 5 l havregrädde
- maizena

ALLERGENER

Gluten.

SPECIALKOST

Gluten: byt till glutenfria lasagneplattor.

TILLAGNINGSMETOD

Pastagrätäng: Riv morot, vitkål, palsternacka grovt och fräs tillsammans med gul lök. Tillsätt tomatpuré, vatten, vitlökspulver, oregano, basilika, 5 dl olivolja, salt och peppar. Låt koka i ca 15 minuter och mixa sedan. Fördela lasagnetten på bleck. Häll på tomatsåsen och skaka till blecken. Grädda i 150 grader i 35 minuter.

Grönkålspesto: Skölj grönkålen och skär den grovt. Rosta i ugn på 200 grader i ca 6 minuter med lite rapsolja o salt. Låt svalna. Mixa grönkålen med basilika, vitlöksklyftor, saften av 2 ½ citron och olivolja. Smaka av med salt och peppar samt eventuellt mer vitlök.

Béchamel: Koka upp havregrädden. Tillsätt saften av 2 ½ citron, salta och peppra. Red av med maizena till önskad konsistens.

Servera Pastagrätängen med peston och béchamel samt gärna en god tomatsallad till.

TOMATSOPPA MED ROTSAKER OCH HEMBAKAT BRÖD

INGREDIENSER 50 portioner

- 1,5 kg palsternacka
- 750 g rotselleri
- 1,5 kg morot
- 125 g vitlök, färsk
- 750 g lök, fryst
- 0,5 kg tomatpuré
- 3 dl rapsolja
- 5 kg tomater, tärnade
- 1,5 kg röda linser
- 110 g grönsaksbuljong
- 5 l vatten
- 25 g basilika, torkad
- 225 g chilisås tomat
- 75 g salt
- 5 g svartpeppar, malen
- 5 g chilipulver

ALLERGENER

Baljväxter.

SPECIALKOST

-

TILLAGNINGSMETOD

Skala och tärna alla rotfrukterna samt hacka lök och vitlök.

Fräs rotfrukter, vitlök och lök tillsammans med tomatpuré i olja (fräs i kokkittel/på stekbord eller rosta av i ugn på 180°C i ca 30 min).

Tillsätt krossade tomater, röda linser, grönsaksbuljong, vatten, torkad basilika och chilisås. Smaka av med kryddor.

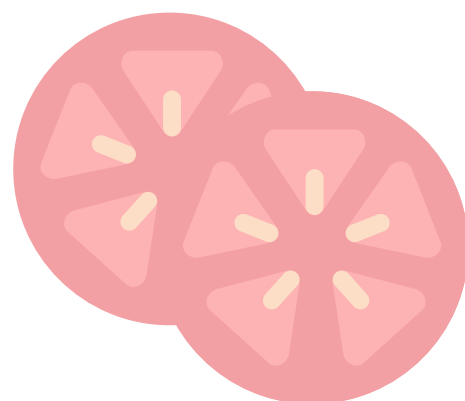
Koka ihop under ca 1 timmes tid.

Vill man ha en slät soppa mixar man den nu.

Späd eventuellt med mer vatten för önskad konsistens.

Tillsätt färsk basilika efter hand vid servering.

Tips! Det passar utmärkt att tillsätta mjölk, grädde eller annan kokbar mejerivara till denna soppa i slutet av tillagningen för att runda av smakerna. Soppa kan drygas ut med pasta om man så önskar.



LAXFÄRSLIMPA MED DILLSÅS OCH POTATIS

INGREDIENSER 50 portioner

- 5 kg laxfärs
- 1,5 kg zucchini eller aubergine
- 1,5 kg morötter
- 1,5 msk paprikapulver
- 1,5 msk vitlökpulver
- Salt och peppar efter smak
- 1,5 dl maizena

Dillsås:

- 5 Liter mjölk
- 150 gram hackad dill
- Salt och peppar efter smak
- Red av med maizena
- Citron

ALLERGENER

Fisk, mjölk och laktos.

SPECIALKOST

Mjölk: ersätt med mjölkfritt alternativ.

Laktos: ersätt med laktosfritt alternativ.

TILLAGNINGSMETOD

Dag 1: Riv morötter och de andra grönsakerna grovt. Blanda ihop och salta. Låt stå över natten. Häll av vätska om det har blivit någon.

Dag 2: Blanda allt i ett bleck och tillsätt maizena. Forma till limpor på ett smort bleck.

Stek i ugnen på 150 grader ca 35-40 min.

Dillsås: Koka upp mjölken och red av med maizena. Tillsätt den hackade dillen. Smaksätt sedan med lite salt, peppar och citron.

Servera med kokad potatis.



NUDELWOK MED KYCKLINGFÄRS OCH KRISPIGA GRÖNSAKER

INGREDIENSER 50 portioner

- 4 kg äggnudlar
- 3 kg kycklingfärs
- olja
- 2 msk salt
- 2 msk ingefära, torkad
- 2 msk paprikapulver
- 2 msk vitlökspulver
- 2 dl soja
- 4 msk vitlök, riven
- 1 msk chiliflingor
- 4 msk ingefära (torr eller färsk riven)
- 1 dl sweet chili
- vatten
- 1 kg vitkål
- 1 kg morot
- 1 kg broccoli
- 4 rödlökar
- 1 kg rödkål
- salt
- peppar
- olja

ALLERGENER

Gluten och soja.

SPECIALKOST

Gluten: byt till risnudlar.

TILLAGNINGSMETOD

Blötlägg nudlarna och låt svälla. Ta upp när de är al dente.

Fräs kycklingfärsen i olja. Krydda med kryddblandningen.

Blanda alla ingredienser till woksåsen.

Fräs strimlade grönsaker i olja, krydda med salt och peppar.

Ånga av nudlarna, slå över woksåsen och blanda. Tillsätt färsen och rör om. Toppa med krispiga grönsaker.