

RECEPT PEP FÖRSKOLA

VECKOMENY 6



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: Quesadillas med bönröra och majskräm

TISDAG: Broccolisoppa med äpple och gurka

ONSDAG: Krämig tagliatelle med svartkål och svamp

TORSDAG: Fisk Bordelaise med potatismos

FREDAG: Köttfärslimpa med vita bönor



Recepten är framtagna av den ideella föreningen Frisk Mat.

ARBETSBLAD FRÅN MATNYFIKEN

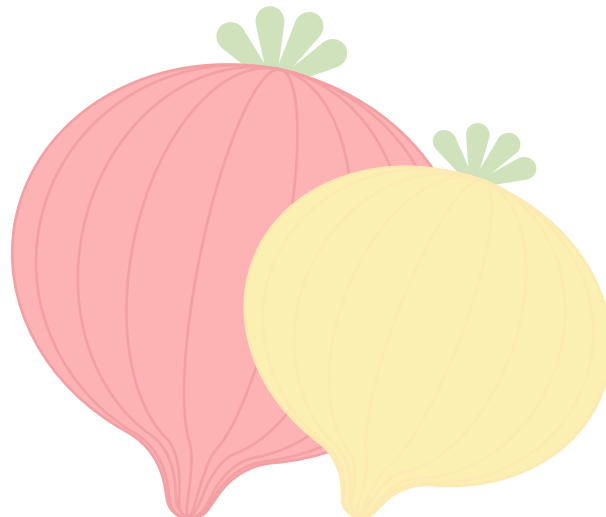
Som ett komplement till veckomenyn skickar Frisk Mat med ett arbetsblad från Matnyfiken. På matnyfiken.se sprider Frida Bosma som står bakom initiativet rolig och enkel inspiration kring frukt, grönsaker och bra mat som är kombinerad med lek och lärande. Hon skapar böcker, pyssel, spel, lekfulla verktyg 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 Pyssel.

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.



QUESADILLAS MED BÖNRÖRA OCH MAJSKRÄM

INGREDIENSER 50 portioner

- 2 kg kokta bönor (smörbönor och kidney)
- 6 gula lökar
- 8 msk riven vitlök
- 4 msk oregano
- 2 msk paprikapulver
- 2 msk spiskummin
- 5 dl röda linser, kokta
- 2 msk salt
- 1 msk chilipulver
- 2 kg majs
- 1-2 kg riven ost
- 50 tortillabröd
- olja

MajskräM:

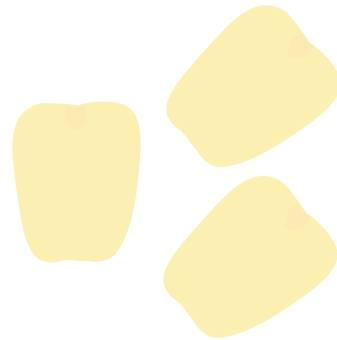
- 1 kg majs
- 1 kg vitost eller 500 g smakrik riven ost
- 1 chilifrukt, grön
- Salt
- (ev lime/citron)

ALLERGENER

Baljväxter och gluten.

SPECIALKOST

Gluten: byt till glutenfria tortillabröd.



TILLAGNINGSMETOD

Mixa ihop bönor med kryddor och linser till en färsig massa. Smaka av med salt och peppar (ska smaka taco). Tillsätt hälften av majsens.

Lägg tortillabröd i stekbordet med lite olja. Lägg på riven ost och bönröra på halva brödet och vik ihop i en halvmåne. Dela quesadillan i halvor, och servera med majskräM (eller kanske salsa och yoghurt).

Mixa majsens med en smakrik riven ost eller vitost och chili till en kräm. Smaka av med salt och tillsätt lime eller citron om konsistensen är för tjock.

BROCCOLISOPPA MED ÄPPLE OCH GURKA

INGREDIENSER 50 portioner

- 6 gula lökar, hackade
- 200 g margarin
- 5 kg broccoli, fryst EKO (puré är enklare)
- 15 l grönsaksfond (kokta på t. ex. tvättade grönsaksskal)
- 4 l EKO vispgrädde
- salt och peppar
- 2 kg äpple, tärnad
- 2 kg gurka, tärnad
- 2 kg tomat, tärnad
- 1 kg mozzarella
- 3 msk torkad basilika
- strösocker
- olivolja
- 50 skivor bröd

ALLERGENER

Laktos, mjölk och gluten.

SPECIALKOST

Laktos: byt ut till laktosfria produkter.

Mjölk: byt ut till mjölkfria produkter.

Gluten: byt ut till glutenfritt bröd.

TILLAGNINGSMETOD

Stek löken i smör på låg värme i en stor kastrull. Mixa under tiden den tinade broccolin slät. Tillsätt lite grönsaksfond om det behövs. Häll sedan broccoli, vispgrädde samt grönsaksfond i kastrullen med den stekta löken. Koka försiktigt i ca 30 minuter. Smaka av med salt, vitpeppar och kanske lite cayenne om du vågar.

OBS! om du tycker att soppan har tappat sin fina färg, ta bort ca 1 liter och mixa med 0,5 kg bladpersilja. På det sättet smyger du även in lite extra vitaminer. Häll i soppan och koka snabbt upp igen. Red av med lite maizena blandat med vatten.

Tillsätt både äpple och gurka, koka upp igen och stäng av och låt dra lite. Smaka av en gång till.

Tärna tomat och mozzarella smått. Blanda med basilika, salt, peppar, lite socker och olivolja. Detta kan förberedas dagen innan för bättre smak. Rosta brödet i ugnen och servera med tomat- och mozzarellaröran.

KRÄMIG TAGLIATELLE MED SVARTKÅL OCH SVAMP

INGREDIENSER 50 portioner

- 4 kg tagliatelle
- 4 gula lökar
- 8 msk riven vitlök
- 4 kg blandad svamp
- 600 g svartkål/grönkål
- 4 l vatten
- 4 msk grönsaksbuljong
- 2 l grädde
- 4 msk timjan
- 100 g puylinser
- olja
- salt
- 100 g solros/pumpaströn
- salt
- peppar
- (ev maizena)

ALLERGENER

Gluten, laktos, mjölk och baljväxter.

SPECIALKOST

Gluten: byt till glutenfri pasta.

Laktos: byt till laktosfri grädde.

Mjök: byt till mjölkfri grädde.

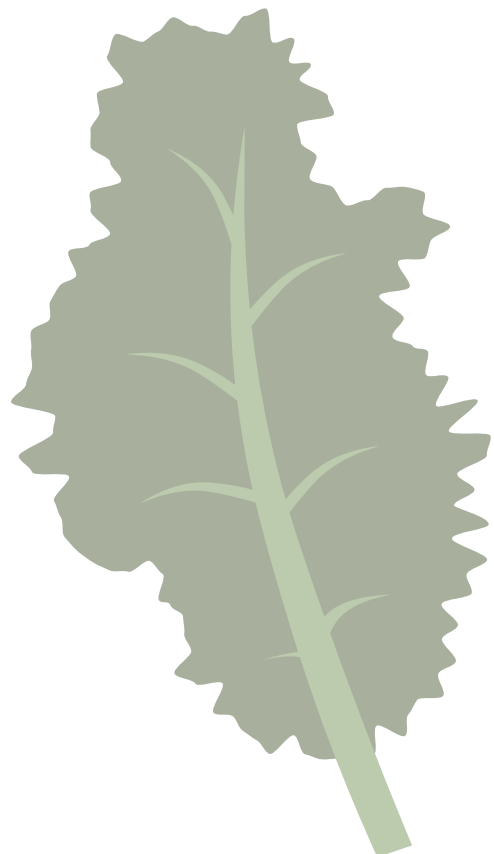
TILLAGNINGSMETOD

Koka pastan enligt instruktionerna.

Fräs lök, vitlök, svamp och kål. Slå på vatten och tillsätt buljong. Koka samman, låt puttra och släppa alla goda smaker. Tillsätt grädde och timjan. Smaka av med salt och peppar. Red av om det behövs.

Koka linserna enligt anvisning. Häll av och lägg över på ett bleck och låt torka, blanda med lite olja och salta lätt. Rosta sedan frön och linser ca 15 min 160 grader tills de är krispiga

Blanda samman sås och pasta. Toppa med krispiga frön och linser (eventuellt lite fin svartkål och frästa svampar)



FISK BORDELAISE MED POTATISMOS OCH BROCCOLIBUKETTER

INGREDIENSER 50 portioner

- 8,75 kg mospotatis
- 2 l mellanmjölk fett 1,5 %
- 650 g flytande margarin
- 25 g salt
- vitpeppar, mald
- 5 kg hokifilé fryst
- 1 kg gröna ärter frysta
- 1 kg morot, tärnad fryst
- 1 dl vatten
- 500 g färskost fett 27%
- 12,5 g hackad vitlök, fryst
- 100 g persilja, fryst
- salt
- vitpeppar, mald
- ströbröd
- 2 kg broccoli, fryst
- 0,5 dl salt
- 0,5 dl rapsolja

ALLERGENER

Fisk, mjölk, laktos och gluten.

SPECIALKOST

Gluten: byt till glutenfri pasta.

Laktos: byt till laktosfritt alternativ.

Mjök: byt med mjölkfritt alternativ.

TILLAGNINGSMETOD

Koka potatisen färdig. Kör potatisen med omröraren en stund. Tillsätt mjölk och margarin lite i taget under fortsatt vispning. Smaka av med salt och peppar.

Lägg upp den tinade fisken på bleck.

Mixa ärter och morot och ev. lite vatten till en grov puré. Blanda ner ost, vitlök, persilja, salt och peppar. Bred purén över fisken och toppa med ströbröd.

Baka av i ugn på 185 grader i ca 20 min. Kontrollera temperaturen på fisken.

Ångkoka broccoli och vänd runt i olja och salt.

Servera fisken med potatismos och broccoli.

KÖTTFÄRSLIMPA MED VITA BÖNOR, SMASHAD POTATIS OCH RÅRÖRDA LINGON

INGREDIENSER 50 portioner

- 4 kg kycklingfärs
- 2 kg vita bönor, mixade
- 1 kg gul lök, hackad
- 500 g potatismjöl
- 75 g salt
- 12,5 g svartpeppar
- 50 g timjan
- 5 st kycklingbuljongtärningar
- 5 l vatten
- 2,5 dl sojasås
- majsstärkelse
- 1,25 kg lingon
- 1,5 dl socker
- 10 kg potatis
- 1,5 l rapsolja

ALLERGENER

Soja.

SPECIALKOST

-

TILLAGNINGSMETOD

Blanda kycklingfärs, mixade bönor, hackad gul lök, potatismjöl och kryddorna väl.

Olja en ugnssäker form. Forma den blandade färsen till en limpa och grädda i ugn på 180 grader i ca 25 minuter. Tempa limpan till minst 75 grader innertemperatur.

Lös upp buljongtärningarna i vattnet. Tillsätt sojasåsen och smaka av med salt, peppar och lite timjan. Red av med maizena till önskad konsistens.

Blanda lingon med socker och låt stå till servering.

Koka potatis i lättsaltat vatten. Häll av vattnet och slå upp potatis i en bunke mosa lite lätt med en ballongvisp. Tillsätt rapsolja och smaka av med lite salt.

Servera den uppskurna limpan med smashad potatis, skysås och rårörda lingon.