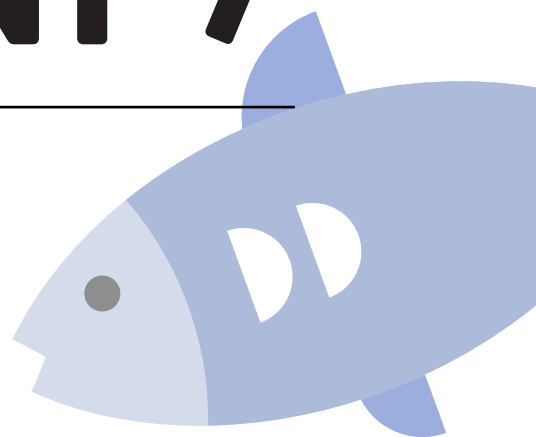


RECEPT PEP FÖRSKOLA

VECKOMENY 7



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: Nudelwok med svarta bönor och chili-limesås

TISDAG: Gulaschsoppa med vildsvinsfärs

ONSDAG: Italiensk fisk med citroncreme och ungsrostad rödbeta

TORSDAG: Saffransdoftande fiskgryta med fänkål och ärtaioli

FREDAG: Bakad kyckling med champinjoner



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 Fantasi, Rita och Skriv.

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.



NUDELWOK MED SVARTA BÖNOR OCH CHILI-LIMESÅS

INGREDIENSER 50 portioner

- 3 kg nudlar
- 1 l sweet chili
- 1 l pressad lime
- 1 l sojasås
- 1 l vatten
- 75 g salt
- 15 g svartpeppar
- 500 g gul lök
- 500 g röd paprika
- 500 g zucchini
- 250 g broccoli
- 250 g vitkål
- rapsolja
- 1 kg svarta bönor, kokta

ALLERGENER

Gluten och soja.

SPECIALKOST

Gluten: byt till risnudlar.

TILLAGNINGSMETOD

Blötlägg nudlarna i ca 2 liter vatten i 1 timme.

Woksåsen: Häll sweetchili, pressad lime, sojasås och vatten i en kastrull och koka upp. Smaka av med salt o peppar. Sänk sedan värmen o låt sjuda på låg värme medan ni förbereder grönsaker och nudlar.

Skiva alla grönsaker och stek gyllene med rapsolja. Krydda med salt och peppar.

Lägg upp grönsakerna i ett bleck och tillsätt avrunna nudlar. Häll på woksåsen och blanda i bönona. Värm i ugn på 175 grader i 10-12 minuter och blanda efter halva tiden.

Servera gärna med lite färsk hackad koriander.

GULASCHSOPPA MED VILDSVINSFÄRS

INGREDIENSER 50 portioner

- 3 kg vildsvinsfärs
- 1 kg gul lök
- 50 g hackad vitlök, fryst
- 1,75 dl rapsolja
- 750 g tomatpuré
- 3 kg tärnad morot, fryst
- 0,5 dl kummin mald
- 0,75 dl paprikapulver
- 150 g köttbuljong, pulververa
- 10 l vatten
- 500 g Ajvar relish, mild
- 3 kg tärnad potatis
- salt
- vitpeppar, mald
- 2 kg tärnad röd paprika

ALLERGENER

Mjök och laktos.

SPECIALKOST

Mjök: byt ut till mjölkfria produkter.
Laktos: byt ut till laktosfria produkter.

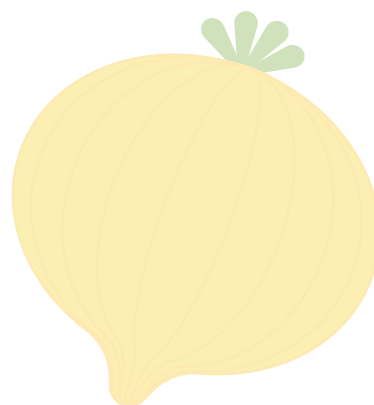
TILLAGNINGSMETOD

Bryn lök, hälften av vitlöken och färsen i lite olja. Tillsätt tomatpuré, morot, kryddor, buljong och ajvar relish. Låt allt koka ihop och tillsätt potatisen.

Koka tills potatisen är mjuk och tillsätt salt och peppar.

Under tiden som gulaschen kokar, rosta paprika i ugn på 220 grader tillsammans med resten av oljan och vitlöken i cirka 10 min. Tillsätt sedan paprikaröran i gulaschen.

Servera soppan med hembakt bröd och crème fraiche.



ITALIENSK FISK MED CITRONCREME OCH UGNSROSTAD RÖDBETA

INGREDIENSER 50 portioner

- 5 kg rödbetor, klyftade
- salt
- 125 g rosmarin
- rapsolja
- 500 g gul lök
- 500 g basilika
- 1,5 l olivolja
- 1,25 kg ströbröd
- 7,5 kg sejryggfilé
- peppar
- 5 l gräddfil
- 10 citroner
- 5 dl olivolja
- 10 kg potatis

ALLERGENER

Fisk, mjölk och laktos.

SPECIALKOST

Mjök: byt till mjölkfri grädde.

Laktos: byt till laktosfri grädde.

TILLAGNINGSMETOD

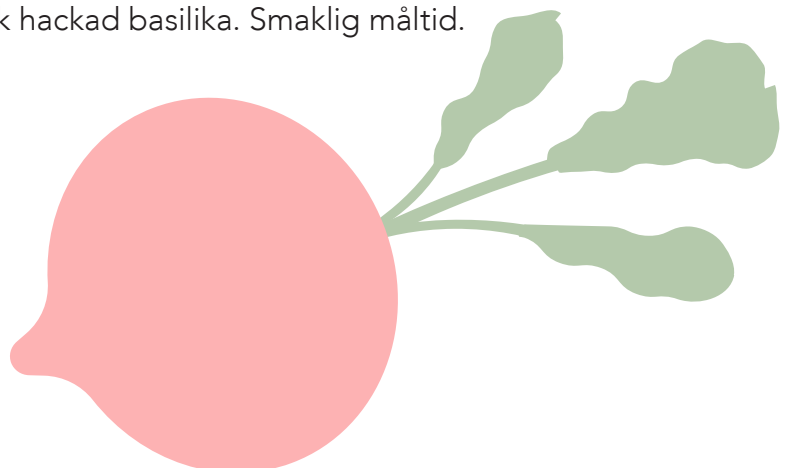
Lägg upp rödbetsklyftor på ett bleck. Krydda med lite salt och rosmarin o rippla på lite rapsolja. Blanda väl och stek i ugn på 130 grader i 2 timmar.

Mixa gul lök med basilika, 1,5 l olivolja o salt. Häll upp i en bunke och blanda i ströbröd.

Lägg upp sejryggfiléer i ett smort bleck. Lägg på ströbrödspanering på alla filéer. Stek i ugnen på 225 grader i ca 15 minuter.

Citroncreme: Häll gräddfil i en bunke, riv skalet från 10 citroner och pressa i saften. Tillsätt salt och 5 dl olivolja. Smaka av med eventuellt mer citron och salt.

Servera med kokt potatis och kanske lite färsk hackad basilika. Smaklig måltid.



SAFFRANSDOFTANDE FISKGRYTA MED FÄNKÅL OCH ÄRTAIOLI

INGREDIENSER 50 portioner

- 5 gula lökar
- 8 msk riven vitlök
- 2 kg fänkål
- olja
- 2 kg krossade tomater
- 3 l vatten
- 4 msk grönsaksbuljong
- salt
- 4 pkt saffran
- 2 kg tärnad potatis
- 2 l grädde
- dill
- peppar
- 5 dl ärtonnais
- 2 msk riven vitlök
- 3 kg sejfilé (eller annan fisk)
- (ev socker beroende på hur syrlig tomaten är)

ALLERGENER

Fisk, mjölk, laktos och baljväxter.

SPECIALKOST

Mjölk: Ersätt med mjölkfritt alternativ.

Laktos: Ersätt med laktosfritt alternativ.

TILLAGNINGSMETOD

Fräs lök, vitlök och fänkål i olja. Slå på krossade tomater och vatten. Låt puttra ihop med buljong, salt och saffran. Tillsätt potatis mot slutet och smaka av med grädde, dill samt salt och peppar.

Ärtaioli: Blanda ärtonnais med riven vitlök. Smaka av med salt.

Ånga av fisken och häll av vattnet. Slå över grytan och toppa med färsk dill.

Servera med en klick aioli och toppa med ett gott nybakat bröd att doppa i den goda såsen.

BAKAD KYCKLING MED CHAMPINJONER

INGREDIENSER 50 portioner

- 5 kg kycklinglårfilé, strimlad
- olja
- 2 kg gul lök, strimlad
- 100 g vitlök, krossad
- 5 kg krossade tomater
- 1 kg champinjoner
- timjan
- mejram
- svartpeppar
- salt
- 1 kg finhackad lök
- 50 g finhackad vitlök
- 500 g olja
- 7 l kycklingbuljong
- 4 kg bulgur
- 1 dl torkad mint
- salt och peppar

ALLERGENER

Gluten.

SPECIALKOST

Gluten: byt mot glutenfritt alternativ.

TILLAGNINGSMETOD

Stek kycklingen på medelhög värme ca 2 minuter i lite olja. Tillsätt lök och vitlök och fräs ytterligare några minuter. Fördela kycklingen i tre bleck. Fördela resten av ingredienserna i blecken och baka i ugnen på 160 grader tills innertemperaturen på kycklingen är minst 70 grader. Detta kan göras dagen innan.

Stek lök och vitlök lätt i olja utan att de tar färg. Tillsätt buljongen, koka upp och ha i resten av ingredienserna. Låt koka upp igen och sjud därefter ca 10 min. Stäng av värmen och låt stå ytterligare 10 min.

