



BARNENS FAVORITER

Recept från kockarna
på Måltidsservice i Umeå kommun



Nu kan du laga vår mat hemma

I din hand håller du en receptfolder med några av de mest uppskattade maträtterna bland barn och unga i Umeås skolor och förskolor. Inte nog med det. Det här är också rätter som är bra för både miljön och barns hälsa.

Med den här foldern vill vi visa att det är möjligt att förena god smak med hälsosamma ingredienser som inte tär på jordens resurser. Vi hoppas att det kan inspirera dig till nya rätter på middagsbordet. Kanske hittar du receptet till just ditt barns favoriträtt?

***Hälsningar från personalen
på Måltidsservice, Umeå kommun***

Broccolisoppa 4 portioner

120 g broccoli
120 g blandade rotfrukter
(t ex. kålrot, palsternacka,
rotselleri)
160 g potatis, 2 st
80 g purjolök, ungefär $\frac{1}{4}$
4,8 dl mjölk 3%
0,8 dl grädde
0,5 dl torkade röda linser
2,4 dl vatten
 $\frac{1}{2}$ tärning grönsaksbuljong
Örtsalt, salt, svartpeppar

Blanda strimlad purjolök, linser
broccoli och rotfrukter i en
gryta med vatten. Koka tills
grönsakerna är mjuka.

Tillsätt grädde och mjölk, koka
ihop.

Mixa alltsammans grovt och
späd eventuellt med vatten.
Smaka av.



Gulärthummus med lime

1,5 dl torkade gula ärter
3 msk rapsolja
knappt 1,5 msk limejuice
0,75 dl gräslök
Salt

Blötlägg de torkade gula ärterna dagen innan. Koka enligt anvisning på paketet. Mixa ärterna släta med rapsolja och limejuice. Blanda i hackad gräslök och smaksätt med salt.

Solrospesto

1,6 dl solroskärnor
25 g färsk eller fryst basilika
12 g färsk persilja
½ klyfta vitlök
0,5 dl rapsolja
0,5 dl olivolja
1 msk citronsaft
0,5 dl riven smakrik ost
Salt

Rosta solroskärnorna i torr stekpanna. Låt dem svalna och mixa till ett grovt mjöl. Lägg i örter och vitlök. Häll i oljan under tiden mixern går, lite i taget. Justera mängden olja efter önskad konsistens. Smaka av med salt, peppar och citron. Lägg sist i den finrivna osten.

Falsk nutella

230g kokta svarta bönor
(eller annan valfri böna)
¾ dl flytande margarin
½ dl rostade frön, t ex solrosfrö, pumpakärna
10 st urkärnade dadlar
3 msk kakao
1 tsk vaniljsocker
Salt

Sila av och skölj bönorna.
Mixa samman alla ingredienser.
Smaka av.



Gula ärtbiffar 4 portioner

1 dl torkade gula ärter
½ kokt potatis, 40 g
2 msk maizenamjöl
1,5 krm salt
Färsk vitlök
Sambal oelek
Spiskummin
Koriander, mald
Persilja, fryst
Rapsolja

Blötlägg de gula ärterna dagen innan i rikligt med kallt vatten.

Häll bort blötlägningsvattnet och koka ärterna mjuka i nytt vatten. Koka potatisen och låt den kallna.

Mal eller riv ärterna. Mal eller riv potatisen. Blanda samman alla ingredienser.

Stek biffarna i stekpanna på medelvärme i olja. Biffarna kan även läggas på bakplåtspapper, pensla biffarna med lite olja och stek på plåt i ugn cirka 8 min på 225-250 grader. Vänd gärna biffarna efter halva tiden.





**Jonathan Nyberg, kock
på Carlslundsskolan slår
ett slag för den svenska
ärtan.**



Pulled chili 4 portioner

200g Pulled vego
1 tsk rapsolja
1 liten hackad gul lök, 80 g
0,4 dl tomatpuré
½ tsk chilipulver
2 kryddmått kanel
1 ¾ tsk rökt paprikapulver
2 krm svartpeppar
3,2 dl vatten
½ dl chilisås
½ tärning grönsaksbuljong
0,4 dl ajvar relish
1 dl vita bönor i tomatås
1,25 dl kokta kidneybönor
1,5 krm salt
½ stor röd paprika, 60 g
Knappt 1 msk limejuice

Fräs lök, tomatpuré och kryddorna i olja. Tillsätt chilisås, vatten, buljong, salt och ajvar relish. Låt koka upp.

Stek pulled vego med lite olja i stekpanna så att den får lite yta. Tillsätt pulled vego och paprika i grytan. Låt småkoka i 20 min.

Tillsätt de kokta kidneybönorna och vita bönor med tomatås. Låt allt sjuda i cirka 10 min.

Smaka av med limejuice och ev. mer kryddor. Späd med vatten vid behov.



**Thomas Videhjärta på
Ersättningsskolan serverar
gärna Pulled chili med
rostad potatis, en klick
yoghurt och picklad rödlök.**



Tortellinigratäng 4 portioner

450 g färsk tortellini
med ricotta och spenat
2 dl, 200 g krossade
tomater
2,8 dl vatten
 $\frac{3}{4}$ dl ajvar relish
 $\frac{1}{2}$ tärning
grönsaksbuljong
1,2 dl grädde
Salt, vitpeppar,
vitlökspulver,
basilika och oregano.
2 tsk maizena
0,8 dl riven ost

Värm ugnen till 175 grader. Lägg tortellinin i kokande vatten, låt sjuda några minuter. Häll av och lägg över i en ugnssäker form.

Koka en sås av krossade tomater, vatten, ajvar relish, grädde, buljong och kryddor. Red av med lite maizena.

Slå såsen över tortellinin. Strö över riven ost. Gratinera i ugn ca 15–20 min.



Vegofärssås 4 portioner

320g vegofärs
½ morot, 40g
1 liten gul lök, 80 g
0,4 dl tomatpuré
1,2 dl krossad tomat
0,4 dl chilisås
3,2 dl vatten
½ tärning grönsaksbuljong
Oregano, salt, peppar, soja
colorit

Fräs lök och morot i oljan. Lägg
i vegofärsen och fräs
ytterligare en stund.

Tillsätt vatten, krossade
tomater, tomatpuré och
grönsaksbuljong.

Tillsätt chilisås, kryddor och
soja colorit. Smaka av.

Sunny soup med krispig topping 4 portioner

4 st morötter, 300 g

2 st potatisar, 160 g

1 liten gul lök, 80 g

$\frac{3}{4}$ msk rapsolja

5 dl vatten

$\frac{3}{4}$ dl röda linser

1,4 dl havregrädde

2,5 dl kokosgrädde

$\frac{1}{2}$ tärning

grönsaksbuljong

Chilipulver

Curry

Gurkmeja

Vitlökspulver

Salt och svartpeppar

Topping:

200 g Vegoskinkfärs

Drygt 1 tsk vitlökspulver

Stek löken gyllenbrun och mjuk.

Tillsätt curry och gurkmeja.

Dela morot och potatis i mindre bitar och lägg i grytan. Tillsätt vatten och koka upp. Häll i linserna och låt koka cirka 20 min.

Mixa soppan. Tillsätt havregrädde och kokosgrädde, koka upp. Smaka av med salt, grönsaksbuljong och chilipulver.

Topping:

Stek vegoskinkfärs i stekpanna så den får en krispig yta, krydda med vitlökspulver. Servera toppingen på sidan om soppan tillsammans med bröd.



**Emilie Wall på förskolan
Paletten serverar den
solgula soppan med krispig
topping.**



Busfrön

Lättrosta blandade fröer (t ex pumpakärnor och solrosfrön) i torr stekpanna tills de fått en gyllenbrun färg. Det går också bra i ugn, 200 grader i 5 min. Rör om och rosta 3–5 min till. Låt svalna. Ringla över rapsolja, krydda med tacokrydda, salt och paprikapulver.



Mer grönt i köttet

Ett kreativt sätt att introducera grönsaker och baljväxter i matlagningen är att helt enkelt byta ut delar av köttet i rätter som barnen tycker om och är bekanta med, t ex. spaghetti och köttfärssås. 50/50 kallas det när man byter ut 50% av köttet mot ett växtbaserat livsmedel, till exempel linser, bönor, grönsaker eller vegofärs.



50/50-biffar 4 portioner

250g nötfärs
250g formbar
vegofärs
½ gul lök, 50 g
1st ägg
1-2st klyftor vitlök
2 tsk torkad timjan
Salt
Peppar

Hacka löken och stek hastigt utan att den tar färg tillsammans med pressad eller riven vitlök och torkad timjan. Låt svalna. Blanda löken med resten av ingredienserna.

Provstek för att smaka av och forma därefter till biffar. Stek i stekpanna eller i ugn till fin stekyta och 72 graders kärntemperatur. Servera!

Den här receptfoldern har producerats som en del av projektet SchoolFood4Change. Projektet verkar för hållbar och hälsosam mat med hjälp av angreppssättet Hela skolan för hållbar mat.

Det innebär att elever, pedagoger, måltidspersonal och andra i det omgivande samhället arbetar tillsammans för att öka elevernas kunskap, motivation och möjlighet att vara med och påverka maten som serveras i skolan.

Projektet är ett EU-finansierat projekt med 43 parter runt om i Europa.

schoolfood4change.eu | www.umea.se/sf4c



Det här projektet finansieras av Europeiska Unionens forsknings- och innovationsprogram Horizon 2020, under finansieringsavtal Nr 101036763.

