



OPPSKRIFTSSAMLING

FOR KANTINER VED VIDEREGÅENDE SKOLER

Inspirasjon til god og sunn mat



ROGALAND
FYLKESKOMMUNE



INNHold

- 3 Forord
- 4 Salatbar
- 5 Mellommåltider
- 6 Pålegg og påsmurt
- 7 Varmmat og supper
- 11 Vegetarretter og tilbehør
- 15 Fiskeretter
- 19 Kjøttretter
- 22 Bakervarer og grøt
- 24 Drikkevarer
- 25 Yoghurt

KORT OM ALLERGENER

Det er viktig at man husker på å merke de ferdige rettene med de 14 allergenene som serveringssteder er pålagt å informere om. Se www.mattilsynet.no for mer informasjon. Det er derfor viktig at sammensatte ingredienser som kraft, saus og lignende blir sjekket, slik at alle allergener kommer med på listen. Vær oppmerksom på at for eksempel soyasaus kan inneholde gluten. Sauser med soyasaus og nøtter kan det derfor være lurt å servere ved siden av rettene, slik at også personer med cøliaki og nøtteallergi kan forsyne seg av maten.

NB: Oppskriftene i heftet er beregnet til 10 porsjoner hvis ikke annet er spesifisert.

FORORD

Oppskriftsheftet du nå har i hendene er laget som et ledd i Rogaland fylkeskommunes satsing på folkehelsearbeid knyttet til mat og måltid i de videregående skolene i fylket. Oppskriftsheftet er utarbeidet av Gastronomisk Institutt og Måltidets Hus AS på oppdrag fra Rogaland fylkeskommune, og med innspill og bidrag fra Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet (www.mhfa.no) og Helsedirektoratet. Heftet inneholder også eksempler fra kantinen ved Jåttå videregående skole, som er kantinen som har vært med i Kantinepilot-prosjektet – et prosjekt der man har hatt som mål å følge nasjonal faglig retningslinje for mat og måltid i videregående skole.

Rogaland fylkeskommune har som mål at alle kantinen ved de videregående skolene i Rogaland skal følge den nasjonale retningslinjen, som ble utgitt av Helsedirektoratet i 2015. En digital versjon er tilgjengelig på:

helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-skolen
- Nasjonale faglige retningslinjer - Mat og måltider skolen

Med dette arbeidet ønsker Rogaland fylkeskommune å sette fokus på viktigheten av et godt kosthold for læringsmiljø, trivsel og helse, og man ønsker å gi elevene gode vaner de kan ta med seg inn i voksenlivet.

Retningslinjen for mat og måltider i skolen inneholder ikke bare punkter om matens næringsinnhold, men også punkter som skal sikre korrekt allergenmerking, god hygiene og en god ramme rundt måltidet. Det anbefales at både kantineansatte, skoleledelse og elever setter seg inn i retningslinjen, slik at alle ved skolene får en forståelse for viktigheten av arbeid med kosthold og helse.

En kilde til usikkerhet når det gjelder retningslinjen er bruken av ordet bør. Mange av anbefalingene i retningslinjen er formulert med bør, og det har derfor vært spørsmål om dette er anbefalinger som skolene og kantinen selv kan vurdere viktigheten av. Det er ikke tilfellet. I følge Helsedirektoratet er punktene der ordet bør inngår sterke faglige anbefalinger man skal ha gode argumenter for ikke å følge. Ordet skal har man imidlertid ikke mulighet til å bruke, så lenge punkt ikke er hjemlet i loven. For kantinen og skolene er det derfor viktig å vite at alle punktene i retningslinjen må følges, også de setningene der ordet bør er benyttet, for at retningslinjen skal være fulgt opp.

Dette oppskriftsheftet er ment som en hjelp på veien. Oppskriftene og idéene her gir eksempler på hvordan man kan begrense sukker, salt og fett i maten, samtidig som man øker tilbudet av grønnsaker og fisk. Oppskriftene er ikke ment som en fasit på hva som kan tilbys, men som en inspirasjonskilde. Kantinen oppfordres også til å gå gjennom de oppskriftene de bruker i dag og vurdere om de følger anbefalingene i retningslinjen, og eventuelt hvordan de kan tilpasses. Lykke til med måltidsarbeidet!

Trond Nerdal
fylkesrådmann

SALATBAR



RÅVARER I SALATBAR

Salatbaren kan forslagsvis inneholde minst 5 grønnsaker i tillegg til 2 typer hermetiserte grønnsaker, 2 typer animalske proteiner, 1 melkeprodukt og sauser/toppinger. Det kan være lurt å plassere de rimeligste elementene i starten av salatbaren, som salat og belgfrukter, og proteinene mot slutten. Et alternativ er å selge de proteinholdige elementene (egg, kylling, tunfisk etc.) separat. Vær oppmerksom på at elementene i salatbaren også må allergenmerkes, og for eksempel inneholder couscous og bulgur gluten.

GRØNNSAKER OG KORNDPRODUKTER

Tomater, agurk, grønn salat (assortert), paprika, bønner, linser, kikerter, kokte eller bakte grønnsaker, couscous, tabboleh, bulgur, quinoa, løk, råkost, råkost (gulrøtter, betar, rødbeter, kål og/eller kålrot), ferdige salater som gresk salat.

FISK/KJØTT

Oliven, agurk, mais, ananas, små løk, gulrøtter, gresskar, rødbeter.

MELKEPRODUKTER

Cottage cheese (naturell eller smaksatt med urter), fetaost/salatost.

DRESSINGER

Yoghurt-/kesam-/lett crème fraîche-basert, olje-baserte (eks. pesto).

TOPPINGER

Krutonger (gjerne grove), poppede frø/korn (tørket mais eller gresskarfrø), grønnskålchips.



Tips: Selg gjerne mindre smaksprøsjoner av nye produkter/ tilbud når de lanseres i kantina.

MELLOMMÅLTIDER

YOGHURTBEGER

Naturell yoghurt med müsli med frø og tørket frukt eller friske bær. Mengdeforslag: 150 g yoghurt og 40 g müsli.

Det kan også tilbys beger med cottage cheese og frukt/bær. Mengdeforslag: 130 g og 50 g frukt/bær.

FRUKT- OG GRØNNSAKSBEGER

Når det gjelder frukt- og grønnsaksbeger, er det bare å variere etter det som er i sesong eller hva som er enkelt å få tak i. Kontakt din leverandør for å bestille ferdig oppkuttet frukt og grønnsaker.

Fruktbeger: Oppskårne biter av epler, bananer, melon, druer og appelsin, ca. 170 g.

Grønnsaksbeger: Oppskårne biter av gulrøtter, sukkererter, cherrytomater, stangselleri og kålrot, ca. 140 g.

Mikset beger: Oppskårne biter gulrøtter, appelsin, cherrytomater, ca. 170 g.

Mikset beger: Sukkererter, stangselleri, druer og epler, ca. 170 g..

Det bør også tilbys hel frukt og grønnsaker som hele epler, bananer og skrelte gulrøtter.

Tips: Server gjerne grønnsak- og fruktbeget med en sunn dipp i bunnen, som hummus eller tilsatt kesam.



NØTTEBEGER

Små porsjonsbeger med blandede nøtter på ca. 45g (begrene bør ikke være alt for store).

Müslibarer kan også pakkes og selges. Vær oppmerksom på at mange slike produkter kan inneholde en del tilsatt sukker.



URTEMUFFINS

Ca. 20 porsjoner

3 stk. rødløk

3 stk. grønne squash

12 egg

3 beger (900 g) kesam original, 8 % fett

1,2 dl hvetemel

6 dl sammalt hvete, grov

45 g solsikkeolje

15 g bakepulver

150 g revet hvitost

15 g finhakked frisk dill

15 g finhakked frisk estragon

15 g finhakked frisk basilikum

Riv squash på rivjern. Legg den i en sil. Strø på salt og la den stå og dryppe av i 30 minutter. Sett stekeovnen på 180°C. Skrell og finhakk løk. Klem væsken ut av squashen og legg den på et papirhåndkle. Visp sammen egg og kesam. Bland i mel og bakepulver. Bland deretter i løk, urter, squash og ost og legg røren i smurte muffinsformer. Stek muffinsene i 20-25 minutter.

PÅLEGG OG PÅSMURT



Noen kantiner har få ansatte. Da kan arbeid med å smøre på bagetter og rundstykker legge beslag på mye av tiden som står til rådighet. I stedet for å selge ferdig påsmurt bakverk er det en mulighet å tilby brødskiver og pålegg hver for seg til elevene. På denne måten kan det også være høyere aksept for grovere kornprodukter, siden forventningene trolig er forskjellige når det gjelder påsmurte kontra ikke-påsmurte bakerverer.

Man kan for eksempel se for seg en løsning der elevene kjøper brødskiver i antall, samt pålegg i porsjonsskåler, i stedet for ferdig påsmurte rundstykker eller horn. Fordelene med dette alternativet både tidsbesparende og det er enklere å få elevene til å kjøpe grovere brødprodukter, siden fine horn da ikke tilbys. Kun brød merket med 3 (grovt) eller 4 felter (ekstra grovt) på «Brødskalaen» tilbys.

Brødproduktene smøres med plante-margarin eller magre kremost-produkter som et alternativ til margarin. Vegetabiliske varianter slik som guacamole, hummus eller pesto kan også brukes som alternativ til margarin.

Erfaringer fra pilotprosjektet viser at å bytte ut fine brødprodukter med tilsvarende grove produkter fungerer bedre enn å innføre helt nye brødtyper. Eksempel: bytte ut horn med grovt horn og fine rundstykker med grove rundstykker.

I hver påleggsskål/påsmurt bør det finnes noe grønnsaker og salat, i tillegg til påleggsvarer. Eksempler:

- Ost
- Kyllingpålegg
- Røkt/kokt skinke
- Hummus og/eller guacamole
- Leverpostei, sylteagurk
- Kokt egg
- Omelett
- Salami/fårepølse¹
- Makrell i tomat
- Fiskekaker
- Bakt laks
- Magre smøreoster
- Egg og røkelaks
- Peppermakrell
- Pizzafyll
- Rekesalat²
- Eggesalat²
- Italiensk salat²
- Kyllingsalat²
- Tunfiskrøre (basert på lettrømme eller mager creme fraiche) med rå løk, persille og egg

¹Velg salami/fårepølse med høyt kjøttinnhold og lite salt, gjerne nøkkelhullsmerket.

²Ferdigkjøpte salater/rører ofte inneholder mye majones. Slike produkter bør derfor lages selv, hvor man kan erstatte majones med yoghurt, kesam, lettrømme eller lett crème fraiche, for å lage magrere produkter.

VARM MAT

Kantinenes tilbud om varmmat vil variere etter størrelse, kjøkkenfasiliteter samt bemanning. I kantinepiloten har kantinen servert varmmat daglig, med en fast ukeplan på hvilken type mat som skal serveres på hvilke dager, for eksempel: vegetar-mandag, fisk-tirsdag og suppe-onsdag osv. Varmmattilbudet har til tider vært tidkrevende når det gjelder omsetning, spesielt når man skal ta hensyn til allergener eller matpreferanser knyttet til livssyn, for å ha et tilbud til alle. Kantinen vurderer nå å redusere varmmattilbudet enkelte dager for å lette litt på arbeidsmengden

Erfaring fra salg er at det går fortere å få opp et jevnt salg på produkter og retter elevene har kjennskap til fra tidligere og retter som appellerer til dem. Retter som blir for «middagsaktige», spesielt med hele poteter, selger ikke godt. Retter som er delvis varme eller inneholder varme komponenter kan være gode varmmatalternativer, som grovt pitabrød med salat eller varme fiskekaker med kesam og urtedressing.

SUPPER

Supper er produkter som er relativt enkle å lage til mange, og supper kan lett tilsettes en høy andel grønnsaker. For å gjøre suppene mettende, er det lurt å inkludere et proteinholdig element, slik som kjøtt, fisk eller egg. I tillegg kan man enkelt balansere dette med å bruke rimeligere ingredienser slik som belgfrukter og grønnsaker. Det er også mulig å tilby et grovt rundstykke eller lignende ved siden av.

Når det gjelder retningslinjen for mat og måltid, er de viktigste punktene å ha et bevisst forhold til når man tilbereder supper, mengden salt og fett. Vær derfor bevisst på saltmengden i buljonger og fonder, og vurder om det er bedre å bruke frosne krafter uten tilsatt salt. Vurder mengde og type fett til steking, samt innholdet av fett i melkeprodukter eller andre produkter slik som kokosmelk.

GREEN CURRY

Denne suppen kan man variere med mange forskjellige typer rå og kokte grønnsaker, samt kylling, laks/ørret eller hvit fisk.

900 g biffkjøtt i skiver

8 dl kokosmelk (lett)

8 dl kyllingkraft

4 ss green curry paste

10 stk. kaffirlime-blader

3 ss limesaft

4 ss fiskesaus

8 ts palmesukker/brunt sukker

400 g thai aubergine eller vanlig aubergine

2 dl sweet basil-blader

4 store chilier

2 bunter vårløk

Kok ned halvparten av kokosmelken til halvparten er igjen, og bruk gjerne en bred kjele eller wokpanne. Skru deretter ned varmen og tilsett currypaste. Rør godt om og tilsett limeblader i strimler, limesaft og palmesukker. Tilsett resten av kokosmelken og kraften. Del auberginen i båter eller grove biter. Smak til med fiskesaus og ev. mer limesaft. Del biffkjøttet i tynne strimler og la det trekke i sausen sammen med finstrimlet chili og vårløk i ca. 1-2 minutter. Server med ris og gjerne mye saus, siden det skal være en supperrett. Man kan også servere suppen med rå grønnsaker, slik som grovhakket pak choi.

POTET- OG PURRELØKSUPPE MED SPRØSTEKT SPEKESKINKE

I stedet for spekeskinke kan suppen serveres med hardkokte egg, kylling eller lettsaltet torsk.

- 1 kg poteter i terninger
- 400 g purreløk i biter
- 200 g løk i terninger
- Rapsolje til steking
- 2 L lys kraft
- 4 fedd hvitløk
- 200 g matfløte
- Salt etter smak
- Pepper
- 300 g sprøstekt spekeskinke i ovn

Fres løk, purreløk og hvitløk i litt rapsolje. Ha i potetene og hell så over kraften. Kok til alt er mørt. Kjør i blender og kok opp med matfløte. Smak til med salt og pepper (begrens saltet). Stek biter av spekeskinke på brett i ovn. Server suppen toppet med skinkebiter og hakkede grønne urter eller purre.

GULROT- OG INGEFÆRSUPPE MED BLÅSKJELL

10 porsjoner

- 300 g løk
- 40 g ingefær
- 1,2 kg gulrot
- 2 ss honning
- 2 ss sitron
- 1,8 L blåskjellkraft og vann
- 2 nett (2 kg) blåskjell
- 2 dl hvitvin

Damp blåskjellene i litt hvitvin og litt vann med løk og laurbærblad. Fres løk, ingefær og gulrot i olje og hell på kraft. Kokes til det er gjennomkokt. Kjøres i foodprosessor og siles. Kokes opp og smak til med honning, sitron, salt og pepper.



KJØTTSUPPE MED VOSSAKORV, ROT- GRØNNSAKER OG BULGUR

Ca. 20 porsjoner

- 3,5 L vann
- 600 g vossakorv eller annen, kjøttpølse i terninger eller skiver
- 1 stk. løk
- 500 g gulrot
- 300 g kålrot
- 150 g sellerirot
- 150 g hodekål
- 600 g potet
- 2 stk. laurbærblad
- 150 g purreløk (tilsettes til slutt)
- 150 g bulgur
- Hakket persille
- Salt og pepper

Kutt grønnsakene i grove terninger. Kok grønnsaker og bulgur i ca. 15 minutter til de er møre. Tilsett pølsen og purreløk og la det trekke i 5 minutter. (Bulguren kan også legges i bløt kvelden før, og has sammen med pølsen mot slutten). Dryss over hakket persille og server

TOM YUM-SUPPE

40 stk. scampi eller 800 g kokt kjøtt av kylling/høne

2 L vann / kan bytte ut 6 dl vann med 6 dl

kyllingkraft for å få litt mer fylde

10 stk. kaffirlime-blader

100 g ingefær / galangal

3 stk. sitrongress

200 g shitakesopp

60 g fish sauce + tilsmaking

3 stk. lime + tilsmaking

1 potte koriander med stilk

10 g chilipasta

4 stk. rød chili

Salt - smak til, avhenger av salt i kraften

Eventuelt 20 g tom yum paste – tilsett for å heve smaken mer om nødvendig

Med scampi: Rens scampi og ta ut tarmen.

Med kylling/høne: Kok kylling/høne i vann med laurbærblad, hel sort pepper og 1 blad kaffirlime. Når kyllingen/høna er klar, plukk den for kjøtt. Kraften som er i kjelen kan reduseres ¼ for å få mer fylde, skum av fett som danner seg på toppen.

Kok opp vann (med kyllingkraft) ha i kaffirlime-blader, ingefær, salt, sitrongress (snittet), shitakesopp, rød chili, chilipasta og fiskesaus. Hvis du har koriander med stilk, kan stilkene has sammen med resten. Dette skal småkoke i 15-20 minutter. Hvis den blir litt sterk kan noen av chilibitene tas ut. Smak til med limejuice og kanskje litt mer fiskesaus, og ha så i kjøtt/ scampi, og la det trekke ferdig.

Suppen toppes med fersk koriander. Man kan også ha nudler og mange typer rå grønnsaker i denne suppen.

NUDLER MED KYLLING OG BULJONG

Nudler er ofte populært blant elevene. Da er det viktig å vite at noen type nudler er friturekokte (som "instant noodles"), noe som gjør at de inneholder mye fett og salt. Vær derfor bevisst på hvilke nudler kantinen kjøper inn. Gode alternativer til instant noodles er glassnudler, eggenudler og fullkornsnudler. Bruk gjerne kraft uten tilsatt salt til å lage nudler med buljong.

KRAFT

3 liter kyllingkraft (fryst ferdig kraft, uten tilsatt salt)

2 stk. kinesisk hvitløk

2 stk. rød chili

1 finger ingefær

2 stk. sitrongress

2 lime

2 ss soyasaus (saltreduert)

Skrell og finkutt hvitløk, ingefær og chili. Bank sitrongresset med baksiden av en kniv. Kok opp kyllingkraften sammen med grønnsakene og tilsett soyasaus og limesaft.

500 g eggenudler

800 g salat-kyllingkjøtt (ferdig stekt)

1 stk. kinakål

Korianderblader og bønnespirer til topping viss ønskelig.

Kok nudler etter anvisning på pakken og avkjøl raskt i kaldt vann. Vask og finsnitt kinakål og blad sammen med nudlene og kyllingkjøttet. Fordel nudel- og kyllingmiksen i skåler eller take away-bokser på forhånd. Ved bestilling øser du bare over den varme kraften og toppe med noen spirer og litt koriander.

GRØNNSAKSBULJONG

7,5 dl hvitvin

19 L vann

5 stk. løk

2 stk. hvitløk

5 stk. gulrøtter

7 stk. persillerøtter

6 stk. purreløk

2 stk. bunter selleristang

4 stk. fennikel

2 stk. stjerneanis



Skrell og skyll alt godt. Del de store røttene i like store biter. Hell over vann og vin og kok opp. La det småkoke til grønnsakene er møre.

ANDRE SUPPER OG TILBEHØR

Andre supper som har vist seg å være veldig populære i kantinepiloten har vært:

- Tomatsuppe
- Blomkålsuppe
- Fiskesuppe
- Kyllingsuppe
- Tacosuppe
- Lapskaus

I supper er det lett å variere innholdet, og garnityrer som egner seg godt er:

- Kokte egg
- Stekt kylling eller ovnsbakt fisk
- Kjøttboller med høyt kjøttinnhold/lavt fettinnhold
- Pøser med høyt kjøttinnhold/lavt fettinnhold
- Falaffel/grønnsaksboller
- Krutonger på grovt brød (pass på mengden fett)
- Kokte grønnsaker
- Rå grønnsaker, som pak choi
- Stekte grønnsaker
- Bønner og kikerter
- Spirer og friske urter

VEGETARRETTER

– HOVEDRETTER OG TILBEHØR

KORMA

10 porsjoner

2 stk. løk, grovhakket
2 stk. gulrot i terninger
3-4 fedd hvitløk, finhakket
1 ss garam masala
1 ts gurkemeie
1 ts korianderfrø
850 g grønnsakskraft
750 g gresskar i terninger
350 g aspargesbønner eller brokkoli
1,3 kg kokte kikerter
0,8 kg kokosmelk
100 g mandler
Salt, pepper, sitronskall og sitronsaft

De tørre krydderne ristes i en tørr panne. Tilsett løken og hvitløken, og stek til den er myk. Tilsett gulrot, gresskar, bønner/brokkoli, kraft, kikerter og kokosmelk og kok opp. Kok alt mørt. Ha mandelen i en blender og kjør til «pulver», spe med kraften fra gryta og kjør til en puré. Tilsett mandelpuréen i vesken, og la det koke i 5 minutter under omrøring (det brenner seg fort). Smak til med salt, pepper og sitron. Serveres med godt grovt brød og kokt fullkornsrís.

I kormaen kan man også bruke stekt kylling eller lignende, hvis man ikke ønsker retten som vegetarrett.

FALAFFEL

Ca. 8 porsjoner

Falaffel kan brukes som en erstatning for kjøtt, og rester kan brukes i salatbaren.

4 dl tørka kikerter
2 stk. sjalottløk
½ kinesisk hvitløk
Noen kvaster persille
Noen kvaster koriander
1 rød chili
2 ts salt
2 ts spisskummen
2 ts bakepulver
8-10 spiseskjeer hvetemel eller kikertmel
Olje til steking

Bløtlegg kikertene i godt med vann over natten, eller i minst åtte timer. Sil av vannet og ha kikertene over i en kjøkkenmaskin. Skrell løk og hvitløk og ha i sammen med kikertene. Tilsett persille, koriander, chili, salt, spisskummen og bakepulver. La maskinen gå på middels hastighet en liten stund. Kikertene skal ikke finmales. Tilsett én og én spiseskje mel. Når massen begynner å klebre seg sammen har du hatt i nok.

Hvis det fins tid, avkjøl massen litt før steking. Før steking former du boller av ønsket størrelse med hendene. Varm opp oljen til medium/høy varme i en stekepanne og stek falaflene. Dytt de litt ned med en gaffel slik at de blir cirka én centimeter tykke. Stek på begge sider og server varme.



KORMA

I kormaen kan man også bruke stekt kylling eller lignende, hvis man ikke ønsker retten som vegetarrett.

2 stk. løk, grovhakket

2 stk. gulrot i terninger

3-4 fedd hvitløk, finhakket

1 ss garam masala

1 ts gurkemeie

1 ts korianderfrø

Ha kikertene i en skål og hell vann over. Du trenger omtrent dobbelt så mye vann som kikerter. Ha i en teskje med natron. La det ligge en del timer, helst over natten. Hell vannet av kikertene og ha dem over i en gryte. Nok en gang tilsetter du dobbel mengde vann. La det småkoke til kikertene er skikkelig myke. Koketiden kommer an på hvor lenge de lå i bløt, maks trenger du 2-3 timer.

Sil kikertene og ta vare på vannet. Ha kikerter i en kjøkkenmaskin sammen med resten av ingrediensene. Prøv deg bare fram med mengden av tahini, sitronsaft og hvitløk. Sett på maskinen og la det gå et par minutter, til du har en helt jevn masse. Spe på med kokevann og kjør igjen. Hummusen skal være veldig myk, men ikke miste fasongen. Bruk baksiden av en spiseskje til å fordele hummusen rundt på en tallerken. Dryss litt paprikapulver over og hell litt olivenolje i midten.

DAL/DHAL

Belgfrukter - erter, bønner og linser - er en god kilde til proteiner. Noen synes kanskje at linser og bønner kan smake litt kjedelig. Dette er råvarer som derfor egner seg godt i krydrede retter, som indiske dal-retter.

DAL

2,5 stk. løk

5 stk. hvitløksfedd

2,5 stk. rød chili

2 ss matolje

5 stk. gulrot

1 L røde linser

5 dl vann

2,5 boks kokte kikerter (ca. 1 kg)

1 kg kokosmelk

2 stk. lime

1 bunt koriander

5 ss revet ingefær

KRYDDERBLANDING

1 ts kanel

1 ts gurkemeie

1 ts salt

1 ts pepper

1 ss malt koriander

1 ss spisskummen

2 ss garam masala

Finhakk løk, hvitløk, chili og ingefær. Varm olje i en passe stor gryte og surr i et par minutter. Tilsett krydderet og rør godt sammen med løkblandingen. Riv gulrøttene på et grovt rivjern. Tilsett revet gulrot, linser og vann så det så vidt dekker. La det småkoke i 20-30 minutter, eller til linsene har blitt grøtete. Tilsett hermetisk tomat, kokosmelk, kikerter og limesaft. La det småputre videre i 15 minutter. Smak eventuelt til med mer krydder til slutt. Denne er ikke så chilisterk, så juster gjerne med chilipulver eller flak om kundene liker det hot.



MYKE VÅRRULLER

1 agurk

1 gulrot

1 rødbete

1 mango

grønn salat

noen kvaster koriander

8 rispapir

Skrell og skjær agurk, gulrot, rødbete og mango i tynne strimler. Riv salaten, grovhakk koriander. Dypp rispapiret i kaldt vann 10-15 sekunder, og legg det på skjærefjøla. Pass på at hele arket blir bløtt, pass også på at det ikke klistrer seg sammen. Legg på fyll i midten. Brett inn kantene på sidene, og rull risarket sammen. Legg rullene på et fat og legg over ett fuktig klede.

I disse vårrullene kan man bruke ulike typer proteiningredienser, som reker, scampi, kokte egg, revet kylling eller pulled pork/turkey etc. Man kan også variere mye når det gjelder grønnsakene. Server med en dressing eller saus, slik som sweet chili sauce eller peanøttsaus.

PORTUGISISK BØNNE- OG GRØNNKÅLSGRYTE

Man kan også bruke strimlet biff i denne retten, hvis man ikke vil bruke den som vegetarrett.

- 2 stk. løk (hakket)
- 3 fedd hvitløk (finhakket)
- 450 g vasket og rensset grønnkål eller annen grov kål kuttet i strimler
- 800 g hakket tomat på boks
- 1,1 kg kokte cannellinibønner
- 0,5-1,0 L grønnsakskraft eller vann
- 3 ts røkt paprikapulver
- 6 ss extra virgin olivenolje
- ¼ ts chili
- 2 stilker timian
- 2 ts fennikelfrø
- Salt
- Pepper

Fres løk og hvitløk. Tilsett tomat, krydder og kraft og kok i 15 minutter. Tilsett kål, og kok videre i et par minutter. Tilsett bønner og olje. Kok i 2 minutter og smak til med salt og pepper. I denne retten kan man eventuelt tilsette poteter og/eller andre grønnsaker hvis det er ønskelig.

BYGGRYNSRISOTTO

Ca. 8 porsjoner

Risottoen kan toppes med plukket kylling, flaket torsk eller reker.

- 6 dl byggryn
- 4 stk. gulrot (terninger)
- ½ stk. knollselleri (terninger)
- 1 stk. rødløk (finhakket)
- 3 ss smør/margarin
- 3 dl ost (eller lett crème fraîche o.l.)
- revet skall av sitron/appelsin
- ½ bunt persille

Legg byggryn i rikelig med kaldt vann over natten. Hell deretter av vann. Kok byggrynene møre i lettsaltet vann. Hell av det meste av vannet. Tilsett grønnsakene og la det koke et par minutter. Tilsett smør/margarin, ost, revet skall av sitron eller appelsin, og smak til slutt til med urter. (Dette er en enkel base, og det kan derfor tilsettes sopp, grønne erter, grønnsakspuré, litt tyttebær osv.)



CRUDITÉ AV RØDBETER

Skrell rødbeter og gulbeter. Skjær dem på mandolin så tynt som mulig, og legg i isvann hver for seg.

SYLTEDE BETER – GULE OG RØDE

Vask beter og kok dem i vann med salt, sukker og litt eddik. Ikke bland gule beter og rødbeter, sylt dem hver for seg. Når de er møre, skrelles de, og legges deretter i syltelaken. (De er best etter noen dager).

SYLTELAKE

1 kopp eddik

2 kopper sukker

3 kopper vann



FISKERETTER

Erfaringer fra kantinepiloten er at fiskerettene som solgte best var retter der fisken var litt «skjult», for eksempler fiskeburger, fiskegrateng og wraps med salat, dressing og bakt laks. Tilbakemeldinger fra elevene er at rød fisk er å foretrekke fremfor hvit fisk.

MIDDELHAVSALAT MED LETTSALTET TORSK

1 kg lettsaltet torsk eller godt utvannet klippfisk, gjerne svangene/mageområdet for å utnytte fiskestykkene

1 kg paprika

1 kg squash (i terninger)

1 kg små poteter, gjerne nypoteter

500 g sjalottløk eller annen løk

3 laurbærblad

100 g grønn oliven

100 g sort oliven

200 g olivenolje

nykvernet sort pepper

eventuelt salt

Bak paprikaen hel. Når paprikaen er i ovnen, start med resten. Potetene vaskes og børstes godt, og sjalottløk skrelles. Potetene bakes i ovn med sjalottløk, grønn og sort oliven, laurbærblad og olivenolje ved ca. 20 minutter på 160 °C. Etter 10 minutter tilsettes stykkene av fisken og squashen, slik at alle ingrediensene bakes sammen og avgir smak til hverandre. Alt bakes til det er ferdig i ca. 10-20 minutter. Smak til med olje, pepper og eventuelt salt.

Anrett ved å rive opp paprikaen og legge alt rustikt opp med fine lameller av fisken på toppen. Server gjerne med hakkede urter.

CEVICHE MED SØTPOTET

Ca. 20 porsjoner

1 kg fisk (laks/kveite/ havabbor)

10 stk. søtpotet

100 g koriander

2 stk. rødløk

2 stk. rød chili

250 ml limejuice

100 g stangselleri

1 stk. gul paprika

20 g ingefær

1 fedd hvitløk

200 g tørket hvit mais helkorn

Salt

Del søtpotetene i to og pakk dem i folie. Stek i ovnen på 180 °C til møre (ca. 50 minutter), og sett ovnen på 225 °C i 5-10 minutter til potetene blir karamelliserte. Kok maisen i rikelig vann i ca. 1 time til de er møre, og sil deretter av vannet og avkjøl. Kutt fisken i terninger på ca. 1x1 cm. Kutt løken i tynne strimler. Kutt chilien i tynne skiver.

Steam paprikaen mør og kjøp den til en saus sammen med, 130 g limejuice, stangselleri, ½ rødløk, ingefær, hvitløk og 50 g avskjær av fisken. Sil massen og sett til side.

Denne sausen kalles leche de tigre.

Strø godt med salt over fisken, deretter dekkes fisken med limejuice og rør god. La dette stå kaldt i 20 minutter før servering. Fisken bør ikke stå lengre med lime enn 60 minutter, for etter det begynner fisken å miste sin kvalitet.

Bland fisken, mais og chili. Legg dette oppå den bakte søtpoteten. Retten toppes med løk og koriander.

Tilslutt helles sausen (leche de tigre) over.

LAKSEWRAP MED AVOCADO OG GRANATEPLE

1 kg laksefilet

10 stk. grove tortillalefser

3 bunter vårløk

2 stk. avocado

2 stk. granateple

1 ss olivenolje

2 ss lett crème fraîche

Salatblanding

Sitron

Salt & pepper

Matolje

Forvarm ovnen til 200 °C. Del opp laksen i skiver.

Stek laksen i litt matolje med salt og pepper.

Del avocadoene og ta ut stenene. Kutt avocadoene i terninger og mos i en skål med olivenolje, salt, lett crème fraîche og litt saft fra sitron. Pakk lefsene i aluminiumsfolie og legg i forvarmet ovn i ca. 5 min. Finkutt vårløk og del granateplene i to. Bank kjernene ut av eplet med en tresleiv eller lignende. Smør avokadomosen på lefsene og fyll oppi med laks, frisksalat, vårløk og granateplekjerner.

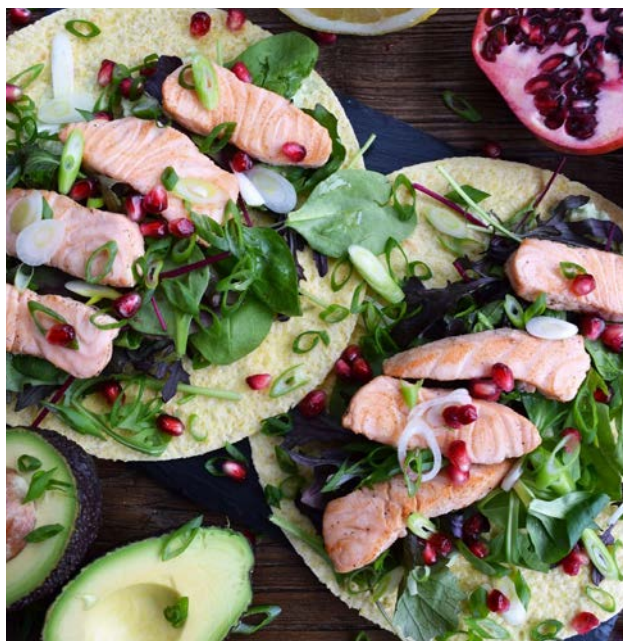


Foto: Nettmat.no

THAIWOK MED RISNUDLER

Ca. 8 porsjoner

Soyasaus har blitt en populær ingrediens i mange retter, men mange typer soyasaus inneholder svært mye salt. Ha derfor et bevisst forhold til hvilken type soyasaus som blir benyttet i kantinen. Det finnes egne saltreduerte soyasauser. Man kan også variere denne retten med kylling eller biff.

900 g fisk, bruk en fast fiskesort (breiflabb, steinbit og lignende)

3 egg

300 g risnudler (som er lagt i vann 2 timer før)

400 g kål, strimlet

300 g paprika, strimlet

1 dl soyasaus (bruk saltreduert soyasaus)

3 ss fish sauce

3 ss chilisau

1 lime

3 ss peanøtter

Kok nudlene i 5 minutter og avkjøl i kaldt vann. La de renne godt av seg. Kutt fisken i strimler. Kutt kinakål og paprika i strimler. Fres fisken og peanøtter i varm panne og ta det ut (ev. ha peanøttene for seg ved hensyn til allergi). Stek omelett av egg og legg det sammen med fisken. Fres grønnsakene og nudlene. Ha fisk, nøtter (server peanøttene ved siden av ved allergi) og omelett sammen med nudlene og grønnsakene og smak til med soyasaus, chili, lime og fiskesaus.



ØRRETBURGER MED OVNSSTEKTE POTETER

10 porsjoner

800 g ørretfilet

10 grove hamburgerbrød

8 stk. store nypoteter

1 stk. sjalottløk

2 stk. hjertesalat

4 ss grov sennep

1/2 ts cayennepepper

4 ss lettrømme

1 stk. fennikel

1 bunt reddik

1 bunt gressløk

Salt, hvis nødvendig

Pepper

Forvarm ovn til 200 °C. Del potetene til grove "pommes frites". Legg dem i en ildfast form og hell over litt olivenolje og strø med litt salt. Bak potetene i ovn i ca. 20-30 minutter. Skjær ørretfilet i små terninger. Kutt løk, reddik og fennikel i tynne skiver. Bruk gjerne skivemekanismen på en foodprosessor. Ha over litt olivenolje og pepper. Legg ørreten i en bolle sammen med finhakket gressløk, grov sennep og cayennepepper. Bland godt sammen og form til hamburgere. Stek ørretburgerne i panne eller i ovn. Server ørretburgerne i grove hamburgerbrød med salat og andre grønnsaker, ev. dressing og ovnsbakte poteter.

RØD FISKECURRY MED LANGE

1 kg reinskåret langefilet
3 ss rød currypaste
3 rødløk
2 kinesisk hvitløk
3 pk minimais
4 stk. pak choi
3 dl vann
Matolje
3 bokser kokosmelk (1,2 L)
2 fedd vårløk
Ris med innblandet villris eller fullkornsris
Soyasaus
Lime

Kok ris som anvist på pakken. Finkutt hvitløk og bland sammen med grovkuttet rødløk og minimais. Fres forsiktig i en panne med litt matolje. Ha over currypaste og fres videre i ca. 1 min. Ha over kokosmelk og vann og la det småkoke i ca. 5 minutter. Del opp fisk i terninger og legg ned i curryen sammen med grovkuttet vårløk og pak choi. Vend forsiktig om og la fisken trekke et par minutter på lav varme, til fisken er gjennomtrukket. Smak til med lime og soyasaus.



BACALAO MED LETTSALETET TORSK

Ca. 8 porsjoner

1,2 kg lettsaltet torsk
8 fedd hvitløk
8 sjalottløk i skiver
2 rød chili i skiver
2 rød paprika
1 dl olivenolje
2 ts tomatpure
2 bokser hermetiske tomater
1,5 dl grønne oliven
800 g kokte skivede poteter
Salt og pepper
Basilikum for å ha på toppen når den er ferdig.

Kok poteter, sett ovnen på 120°C. Skrell og skjær hvitløk, sjalottløk, ½ chili og paprika i skiver. Stek alt på svak varme i olivenolje i ca. 10 minutter, tilsett tomatpuré og fres, ha i hermetiske tomater og oliven og la det koke inn i 5 minutter. Vend inn skivede, kokte poteter og smakt til med salt og nykvernet sort pepper. Tilsett mer chili hvis du ønsker en sterkere bacalao. Ha alt i en ildfast form, skjær fisken i passelige fine kuber og vend disse forsiktig i formen. Dekk formen med folie og bak i ovn i ca. 15-20 minutter. Server med friskhakket basilikum og godt, grovt brød.

KJØTTRETTER

NUDLER MED KYLLING OG GRØNNSAKER

Man kan også bruke brosme eller annen fisk som ikke flaker i denne retten i stedet for kylling.

900 g kyllingbryst
3 egg
750 g eggnudler, fullkornsnudler eller fullkornspasta
200 g kinakål, strimlet
200 g paprika, strimlet
200 g gulrot
150 g purreløk
6 ss soyasaus
4 ss fiskesaus
4 ss chilisau
3 ss sitronsaft
4 ss peanøtter

Kok nudlene som anvist på pakken og avkjøl. La de renne godt av seg. Kutt kyllingbrystet i strimler. Kutt kinakål og paprika i strimler. Fres kyllingen og peanøtter (gjerne peanøtter for seg pga. allergen) i en varm panne og ta det ut. Stek omelett av egget og legg det sammen med kyllingen. Fres grønnsakene og nudlene. Ha kylling, nøtter og omelett i nudlene og smak til med soyasaus, chili, lime og fiskesaus. Peanøttene kan godt serveres ved siden av retten.

FULLKORN LASAGNE MED HYTTEOST

En gastrobakk er nok til 15-20 personer.

1 kg karbonadedeig
4 stk. kepaløk
500 g gulrot
400 g selleriot
1 stk. paprika
1 stk. stangselleri
150 g tomatpuré
1 kg hermetisk tomat (hakket)
2/3 ts pepper
2 ts tørket oregano
1,5 ts salt (smak til)
7 dl lettmelk
Matolje
Lasagneplater av fullkorn (nok til 4-5 lag)
900 g hytteost (cottage cheese)
Revet, mager ost

Varm ovn til 200°C, varmluft. Skrell alle grønnsaker og kjøp de gjennom en kjøttkvern eller på et rivjern. Stek grønnsakene i en panne med litt matolje i ca. 5 minutter, og tilsett karbonadedeig og stek videre til den er gjennomstekt. Tilsett krydder og melk sammen med hermetiske tomater og tomatpuré og la det koke under lokk i 15 minutter. Legg kjøttsaus, lasagneplater og hytteost lagvis i en ildfast form, og avslutt med saus og strø over litt revet ost. Stekes i ca. 45 minutter.

BIFF STROGANOFF

1,2 kg biffstrimler
2 løk, finhakket
2 hvitløksfedd, finhakket
500 g sjampinjong
2 stk. rød paprika i strimler
30 g smør
30 g hvetemel
2 ss tomatpuré
2 ss dijonsennep
4 dl lett crème fraîche
5 g salt
Pepper

Bland mel, salt og pepper i en plastpose. Ha i kjøttet og rist det godt rundt i posen, og ta kjøttet ut og fjern overflødig mel. Varm olje og smør, og stek kjøttet i porsjoner og ha det over på et fat. Stek så strimlet løk og paprika og ha i hvitløk. Legg grønnsakene over på fatet sammen med kjøttet. Skjær sopp i skiver og stek den i ca. 4 minutter. Legg kjøtt, løk og paprika tilbake i pannen. Bland i tomatpuré, dijonsennep og crème fraîche og la det trekke i ca. 5 minutter til kjøttet er gjennomvarmt. Server med ris, brokkoli, sylteagurk og rødbeter.

CHOP-SUEY

Man kan bruke forskjellige typer proteinkilder til, som kylling eller fisk.

1 kg svinekjøtt, skåret i strimler
4 stk. røde paprika
4 stk. grønne paprika
2 stk. liten kepaløk (eller en halv dersom den er stor)
400 g reker
200 g cashewnøtter
4 hvitløksbåter
Rapsolje

MARINADE

120 g soyasaus
60 ss sherry (eller sherryeddik)
5 g salt
10 g sukker
20 g maizena

SAUS

1,5 dl soyasaus
3 dl østerssaus (fås kjøpt i butikker med orientalsk/internasjonal mat)
90 g sukker
60 g maizena
7,5 dl vann

Del svinekjøttet i 2 cm terninger og gni inn med marinaden. Del paprikaene i strimler. Rens reker (eller bruk ferdigrensede reker, skyll de lett i vann først for å sile av laken). Bland sausen. Varm opp 2 ss olje og stek paprikaen i 2 minutter. Legg til side. Varm opp 3 ss olje. Ha finhakket hvitløk og svinekjøttet i og stek i 3 minutter. Tilsett paprikaen og 1 dl vann. La det hele koke under lokk i ca. 2-3 minutter over sterk varme. Hell sausen over og bland lett. Strø reker og cashewnøtter over til slutt (eller ved siden av) og server med kokt ris.

LUN SANDWICH MED PULLED PORK OG FETA

10 grove pitabrød
1 glass rød pesto
800 g pulled pork
1 bunt vårløk
200 g fetaost
salatblanding
1 stk agurk i skiver
Pepper
Olivenolje

Forvarm ovnen til 250 °C. Legg pitabrød på et stekebrett. Smør på ett tynt lag med pesto på pitabrødene. Legg på pulled pork og vårløk. Riv opp feta og dryss på toppen. Topp med nykvernet pepper og olivenolje. Stek i ovn i ca. 5 min, til kyllingen og brødet er gjennomvarmt. Topp med tynne skiver av agurk og salatblanding.



Alternativ til pitabrød er grove hamburgerbrød eller rundstykker.

SALSA MEXICO

1 boks hakkede tomater
2 ss knust/puré rød chili
½ ts spisskummen
2 fedd hvitløk (rivet på microplane)
2 ss hvitvinseddik
¼ ts pepper
Smak til med saft fra en halv sitron

Bland alt og la den stå i ca. 3 timer for å trekke smak.

TACOKRYDDER

Ferdigkjøpt tacokrydder inneholder mye salt. Det kan derfor være lurt å lage dette selv.

1ss chilipulver
2ss paprikapulver
2ss malt spisskummen
1ss løkpulver
1ss hvitløkpulver
1ts oregano
½ts cayennepepper

Bland alt sammen og bruk i kjøttdeig eller på annet type kjøtt på samme måte som ferdigkjøpt krydderblanding.

BAKEVARER OG GRØT

Retningslinjen anbefaler at kakevarer og andre produkter med et høyt sukker- og/eller fettinnhold skal forbeholdes spesiell anledninger. De vanlige brødproduktene og bakevarene som tilbys bør ha et høyt fiberinnhold, noe som gjør at man skal se etter nivåene 3 eller 4 på «Brødskalaen» når man velger brødprodukter. Vær også klar over at mange typer brød inneholder mye salt.

Pilotkantinen ved Jåttå videregående skole serverer i dag gratis frokost med varm havregrøt til alle elever som ønsker dette. Her serveres det to alternativer, en med vanlig melk og havregryn, og en basert på laktosefri melk og glutenfrie havregryn. Dette er et flott tilbud til elevene som legger grunnlag for ett godt læringsmiljø. Færre og færre elever tar seg tid eller har matlyst til å spise før de drar hjemme fra om morgenen. Grøttilbudet på skolen er veldig populært og mange elever benytter seg av det. Det er det mulig å søke fylkeskommunen om støtte til å finansiere et slikt prosjekt.

HAVREGRØT

3 pk à 750g havregryn, små lettkokte

8 liter vann

4 liter melk

Kok opp vann, tilsett havregryn, kok opp på nytt og tilsett melk. La grøten svulle i 10-15 minutter før servering. Hold grøten varm frem til servering, gjerne i vannbad.

BANANVAFFEL

Ca. 20 plater

4 egg

5 g vaniljesukker

2,5 g kardemomme

3-4 modne bananer

50 g margarin eller nøytral olje (raps, solsikke)

5 dl kefir

3 dl melk

5 dl hvetemel

5 dl fullkornsmel (gjærne av hvete og/eller havre).

Pisk sammen egg, vaniljesukker og kardemomme med en stålvisp. Mos bananene (gjøres raskt med stavmikser) og bland i. Ha i smeltet margarin eller solsikkeolje. Bland i sammen med melk. Ha så i kefir og hvetemel. Rør til deigen er glatt og klumpfri. Den skal bli nokså tykk i konsistensen, men synes du den blir for tykk, kan den spes med litt mer melk eller vann. Stek så i vaffeljern. Bruk flytende margarin i jernet ved behov til steking.

MÜSLI NATURELL

3 kopper havregryn
1 kopp havreflakes
½ kopp kokosmasse
1 kopp tørket frukt
½ kopp rosiner
1 kopp usaltede nøtter

Müslien blandes og oppbevares i tett boks. Spises med yoghurt naturell og nyrørte jordbær eller bringebær (eller syltetøy). Godt å blande rett i en yoghurt eller spises med melk.

KALD GRØT

100 g havregryn
10 g tørket aprikos
5 g kokosmasse
10 g fiken
5 g honning
3 dl lettmeik

Ha havregryn og kokosmasse i bolle. Hakk aprikos og fiken og tilsett, rør honningen ut i melken og tilsett til blandingen. Rør alt godt sammen. Ha det over i en beholder med tett lokk. Grøten er best når den står over natten før den spises. Kan oppbevares i 3 dager (så lenge melken har en holdbarhetsdato innenfor dette). Grøten spises som den er.

Man kan også bruke rester av den varme grøten som kald grøt i beger, gjerne toppet med blåbærsyltetøy uten tilsatt sukker, frisk frukt eller lignende.



DRIKKEVARER

Søte drikker er en av de største kildene til tilsatt sukker i kostholdet til ungdom og en belastning for tennene. Derfor anbefaler retningslinjen at drikkevarer bør være uten tilsatt sukker, samt at juicedrikker bør serveres i volumenheter på maks 250 ml.

AVOCADOSMOOTHIES

10 porsjoner

Smoothien er dessverre ikke pen på farge, men kan for eksempel serveres i pappbeger med lokk.

2 kurver jordbær (800 g),
ev. 800 g frosne bær
2 bananer
2 avocadoer
8 dl appelsinjuice

Bland alle ingrediensene i en blender.

SMOOTHIE AV GULROT, EPLE, BANAN OG NATURELL YOGHURT

10 porsjoner

6 dl gulrotsaft (granini)
4 dl eplemost
4 bananer
4 dl biola naturell
saften av 1 lime

BJØRNEBÆRSMOOTHIE

10 porsjoner

400 g bjørnebær
400 g blåbær
400 g eplemost (eller annen eplejuice)
400 g mango
600 g biola naturell yoghurt
4 ss limesaft

Bland alle ingrediensene i en blender.

ANANASSMOOTHIE

10 porsjoner

720 g ananas
400 g mango
400 g eplemost (eller annen eplejuice)
240 g banan
4 ss lime
4 ss sitronsaft
4 ss linfrø

MANGOSMOOTHIE

10 porsjoner

600 g frossen mango
160 g pasjonsfrukt, konsentrat
10 dl appelsinjuice
160 g banan
10 stk. mintblader



YOGHURTER

Retningslinjen anbefaler at man bør følge nøkkelhullskravene når det gjelder meieriprodukter. Dette gjør at yoghurt og tilsvarende produkter ikke bør inneholde mer enn 4 g tilsatt sukker eller mer enn 1,5 g fett per 100 g vare. Det er svært få meieriprodukter på markedet som er innenfor disse kravene per i dag. På Jåttå videregående skole har man derfor begynt å smaksette yoghurt selv, for å kunne tilby gode yoghurtprodukter som er innenfor anbefalingene.

MANGO- OG PASJONSFRUKTYOGHURT

10 porsjoner à 150 g (4 g tilsatt sukker/100 g)

610 g yoghurt naturell
610 g TINE fyldig naturell yoghurt,
nøkkelhullsmerket
60 g pasjonsfruktpure*
180 g mangopure*
35 g melis

Sikt melis over de resterende ingrediensene og rør alt sammen til en glatt masse. Denne yoghurten har en holdbarhet på minimum 1 uke etter blanding. Må oppbevares kjølig. Server gjerne yoghurten med en type müsli merket med nøkkelhullet.

*Her er brukt Ponthier Fruit Puree (med 10 % tilsatt sukker), fra Germann Vervik AS.

BRINGEBÆRYOGHURT

10 porsjoner à 150 g (4 g tilsatt sukker/100 g)

610 g yoghurt naturell
610 g TINE fyldig naturell yoghurt
255 g bringebærpure*
35 g melis

Sikt melis over de resterende ingrediensene og rør alt sammen til en glatt masse. Denne yoghurten har en holdbarhet på minimum 1 uke etter blanding. Må oppbevares kjølig. Server gjerne yoghurten med en type müsli merket med nøkkelhullet.

