

## MATKVELD PÅ RISUM 17.02.16

Oppskrifter og nyttige linker.



### MENY

#### Bakt laks, på «lapskausblanding» (fra frysedisken)

Fyll (halvfull) en smurt ildfast form med den tinte lapskausblandingen.

Ha på litt fløte og salt, pepper og andre krydder etter smak og behag. Bruk gjerne en skvett hvitvin eller fiskebuljong. Skal ikke dekke blandingen helt.

Ha salt og pepper på de skinnfrie laksebitene og plasser dem oppe på blandingen.

Stek på 200 grader i ca. 20 min.

#### Kyllingrullade

Se oppskrift

#### Karbisgryte med potetlokk

Se oppskrift

#### Pannacotta på vaniljekesam

Se oppskrift

#### Energibar med sjokolade (skal ikke stekes)

Se oppskrift

### BRA LINKER

Denne bør alle lese, både svømmere og foresatte☺ [http://www.matportalen.no/fysisk\\_aktivitet/tema/Trening\\_og\\_kosthold/article9491.ece/BINARY/Prester%20bedre%20med%20riktig%20kost](http://www.matportalen.no/fysisk_aktivitet/tema/Trening_og_kosthold/article9491.ece/BINARY/Prester%20bedre%20med%20riktig%20kost)

<http://nhi.no/trening/kostrad/prester-bedre-med-riktig-kost/prester-bedre-21275.html?page=all>

<http://www.sunnjenteidrett.no/>

<http://www.tine.no/oppskrifter/sesong-og-tema/raskt-sunt-og-enkelt>

<http://www.matvaretabellen.no/#>

## KARBISGRYTE MED POTETLOKK

### Dette trenger du (4 porsjoner):

- 400 g karbonadedeig (eller bruk det du har)
- 200 g tomat, friske eller på boks
- 200 g bønner (salatbønner)
- 100 g hakket løk
- Lag eventuelt en jevning på 3 ss mel og ½ dl vann, og hell opp i gryten for bedre konsistens/bindning.
- 2 ss oregano, eller andre krydder etter smak
- Hvitløk
- Salt og pepper



### Slik gjør du det

- Fres løk og kjøttdeig
- Tilsett tomater og bønner
- Ha i jevningen
- Ha i krydder
- Hell over i en ildfast, smurt form.

### Potetpure/-mos

- Mos de kokte potetene, ha opp i litt olivenolje eller smør og rør i 2 egg (gir fin farge) eller lag vanlig potetmos.
  - Ha potetene opp på kjøttgryten og gratiner i ca. 15 min.
  - Riven ost etter smak, på toppen.
- Stek på ca. 220 grader i 15 min.

---

## FYLT KYLLINGFILET

### Dette trenger du (4 porsjoner):

- 6 kyllingfileter
- 6 soltørkede tomater
- ca 100 gram fetaost
- 2 ss oregano
- 1 lite glass grønn pesto
- salt og pepper
- evt litt revet parmesan

### Slik gjør du det:

- Legg kyllingfiletene mellom to lag plast og "bank" dem ut til ca 0,5 cm tykkelse.
- Smør på et tynt lag med pesto, legg på soltørkede tomater, fetaost og dryss på oregano, litt salt og pepper; ELLER
- Fres en stor pose frisk spinat med kitt hvitløk og tilsett en eske med Philadelphiaost (med urter og hvitløk) og soltørkede tomater.
- Rull sammen filetene og legg dem i en smurt ildfast form.
- Dryss over litt salt og pepper, eventuelt litt parmesan om du ønsker.
- Stek kyllingrullene ved 200 grader i ca 20 minutter.
- La dem hvile et par minutter før du skjærer dem opp.

## LETT PANNA COTTA

3 plater gelatin  
1 vaniljestang  
3 dl Helmelk, fløte eller fløtemelk  
4 ss sukker  
3 dl Kesam® Vanilje



#### Slik gjør du det:

- Legg gelatin i kaldt vann, 5-10 minutter.
- Del vaniljestangen i to på langs og skrap ut vaniljefrøene.
- Kok opp melk sammen med vaniljestangen og vaniljen. Ta ut vaniljestangen.
- Løs gelatinen opp i den kokende melken, rør og avkjøl blandingen litt før vaniljekesam blandes inn.
- Hell i porsjongsglass eller former. La blandingen stå kaldt i kjøleskap i minst fire timer før servering.
- Server gjerne med appelsinbåter eller annen frukt/bær.

---

## Müslibarer uten steking

#### Ingredienser

200 g store havregryn  
50 g rosiner  
70 g tørkede tranebær  
30 g gresskarkjerner  
30 g sesamfrø  
40 g solsikkekjerner  
30 g mandelflak  
50 g valnøtter  
40 g pistasjnøtter  
30 g aprikat  
  
1 dl presset appelsinsaft  
350 g sjokolade (honning)  
1 ts kanel

#### Slik gjør du det:

- Bland havregryn sammen med tørket frukt, kjerner og nøtter i en bolle.
- Smelt sjokoladen i vannbad
- Bland sjokoladen og det tørre. Ha i litt flytende honning eller en skvett appelsinjuice eller kaffe hvis blandingen virker for tørr.
- Klem så blandingen ned i bakepirkledd form, godt ut i kantene, det er viktig at blandingen presses godt sammen, ellers vil ikke barene henge sammen.
- Løft den ut av formene ved å ta tak i bakepapiret, da sjokoladen har stivnet.
- Oppbevar barene i kjøleskapet innpakket i matpapir