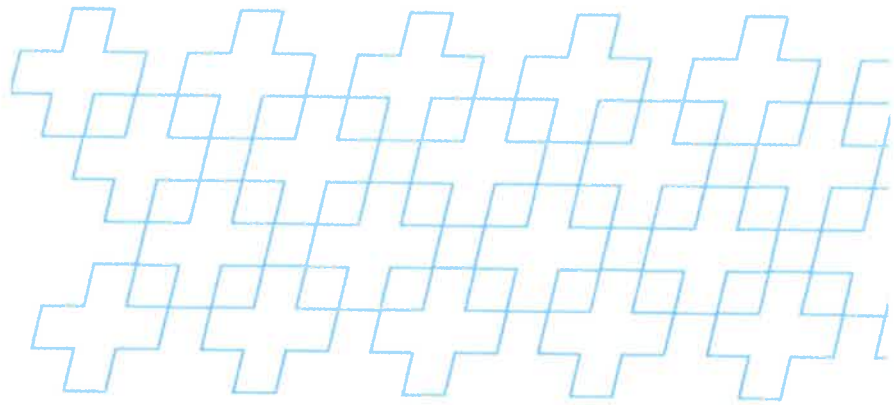


MATPAKKE

IDEER





Matpakke og niste har lange tradisjoner i Norge. Vi har etter hvert blitt mer opptatt av innholdet og ønske om at den skal være sunn og næringsrik. Mange barn har lange skoledager og da er det viktig å få i seg mat som gir kroppen langvarig energi, så man kan holde kroppen og hode i gang lenger.

Etter hvert har mange vært veldig opptatt av at matpakken skal se flott ut og noen bruker mye tid på det.

Vi på Barnas stasjon er opptatt av innholdet i maten og at det ikke skal koste mye eller ta mye tid å lage niste. Noen av rettene i dette heftet tar litt tid, men da har du også laget mye, som kan gå over flere dager, eller du kan legge i fryseren og ta opp til andre dager.

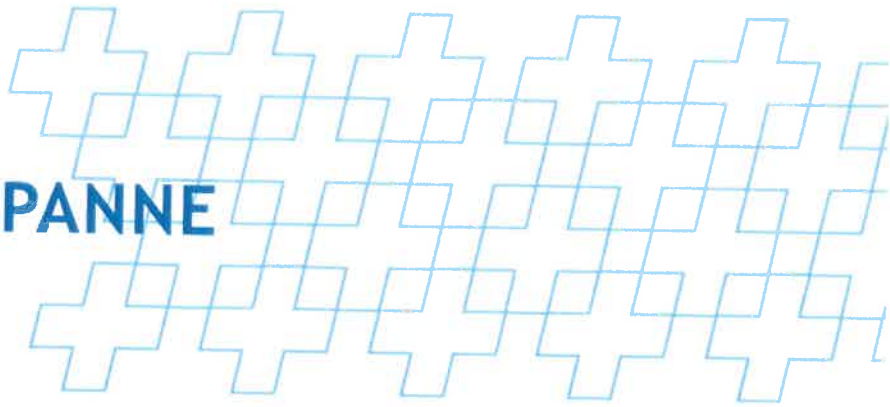
Vi håper dere blir inspirert til å prøve noen av rettene og at de faller i smak hos barna. Ta gjerne barna med på matlagingen. De syntes ofte det er tryggere å smake på noe nytt, når de har vært med å lage det og ser hva som er oppi.

Lykke til 😊

Hilsen oss på Barnas stasjon, Drammen

v/ Camilla

OMELETT I LANGPANNE



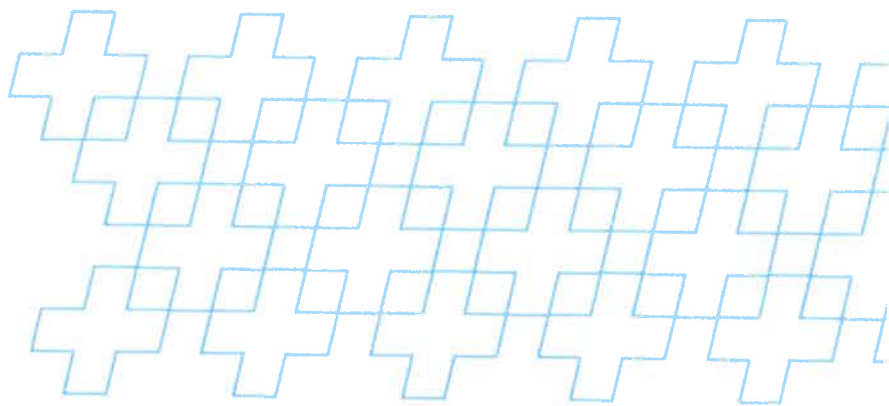
INGREDIENSER

- 4 stk vårløk
- 1 stk rød paprika
- 12 stk egg
- 1 dl revet ost.
- 3 dl Lett Crème Fraîche
- 1 ts salt
- 1 ts pepper
- 150 g revet ost

FREM GANGSMÅTE

Sett ovnen på 200 °C. Kutt vårløk og paprika i terninger. Pisk sammen egg, melk, crème fraîche, salt og pepper. Hell røren over i en liten langpanne dekket med bakepapir, ca. 20 x 30 cm. Ha i vårløk og annet ønsket fyll som: pølser, poteter, kokt pasta, mais, oliven, fetaost eller soltørket tomat. Stek i ovnen i 25 minutter eller til egget har satt seg. Del i passe stykker.

LOMPETOAST



INGREDIENSER

Lomper etter ønske. Her kan du bruke pøselomper eller små tortillalomper.

Valgfritt pålegg, f.eks: grønn pesto, gulost, kjøttpålegg, smøre ost, skinke/spokeskinke, kylling i tynne skiver.

Krydder: pepper, salt, chili, grillkrydder.

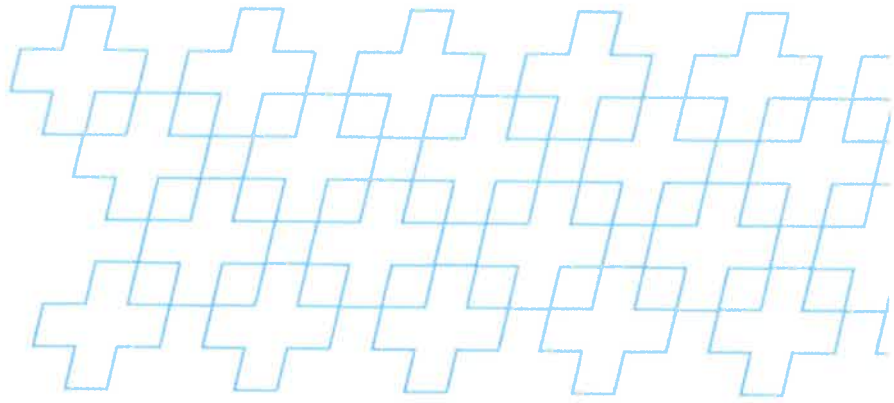
Vaffeljern

FREMGANGSMÅTE

Legg ønsket fyll oppå en lompe, legg over en ny lompe og stek i vaffeljern til de er lett sprø.

Kan spises både varm og kald. Godt med noen friske grønnsaker ved siden av som salat, paprika og agurk.

OMELETTWRAP



INGREDIENSER

1 egg

1 ss vann eller melk

Krydder etter smak. F.eks salt, pepper, urter,

Smør til steking

Forslag til fyll: kjøttpålegg, gulost, ruculla eller annen salat, diverse grønnsaker som agurk, paprika, mais, løk.

FREM GANGSMÅTE

1 egg blir ca 1 omelett. Husk at den skal være tynn. Smelt 1 ts smør i en stekepanne og hell eggeblandingen oppi panna. Stek som en tynn pannekake på middels varme.

Legg den ferdigstekte omeletten på en tallerken og la den avkjøle seg litt. Legg ønsket fyll på midten og rull sammen til en wrap. Pakk den gjerne inn i aluminiumsfolie eller matpapir.

MATVAFLER

INGREDIENSER

- 150g siktet hvetemel
- 100g sammalt hvete, grovmalt eller fin
- 50g lettkokte havregryn
- 1 ts bakepulver
- 1/2 ts salt
- 5 dl melk
- 1 dl smeltet smør
- 3 egg

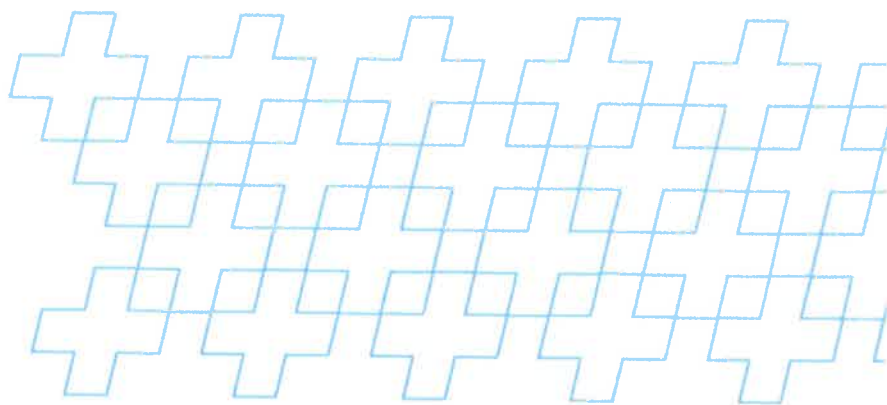
Fyll etter ønske, men her er et forslag:

- 200 gr. revet ost
- 150 gr skinke i terninger
- 2 vårløk i skiver

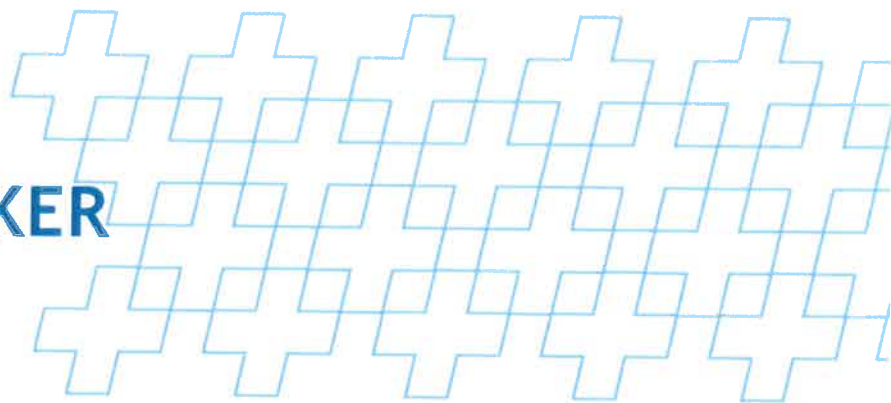
FREM GANGSMÅTE

Bland hvetemel, sammalt hvete, havregryn, bakepulver og salt i en bolle. Ha melk, smeltet smør og egg i et målebeger og rør sammen. Hell det våte i det tørre og rør sammen. La røren svulle/hvile i 20 minutter.

Varm opp vaffeljernet. Hell oppi røre og topp generøst med ost, skinke og vårløk. Lukk vaffeljernet og stek vaffelen. Ha vaflene over på en rist og la de avkjøle noe. Om ikke vaflene spises med det samme kan de varmes i ovnen eller i brødristeren. Kan gjerne fryses.



BANANPANNEKAKER



INGREDIENSER

2 stk modne bananer, most

2 dl havregryn

1 dl melk

1 ts bakepulver

2 egg

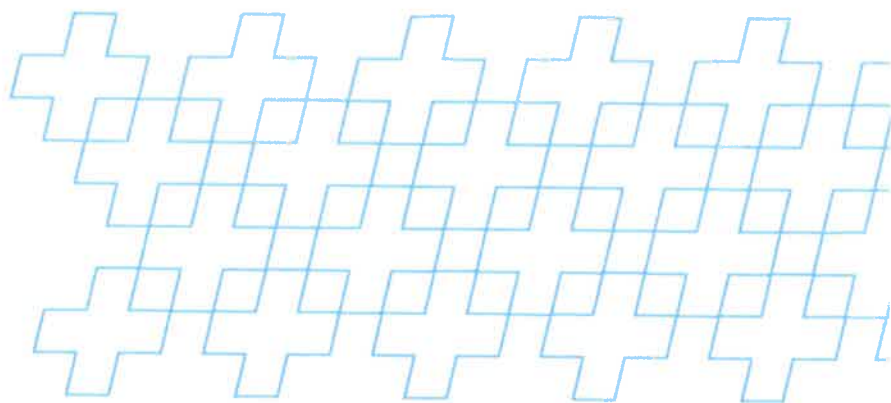
1 ts vaniljesukker

½ ts kanel

FREM GANGSMÅTE

Ha alle ingrediensene i en bolle og bland godt. Ha smør i en stekepanne og stek lappene til de er gylden. Snu og stek på andre siden. Du kan steke 4 små eller 1 stor.

WRAP



INGREDIENSER

Fyll tortillalompen med ønsket fyll.

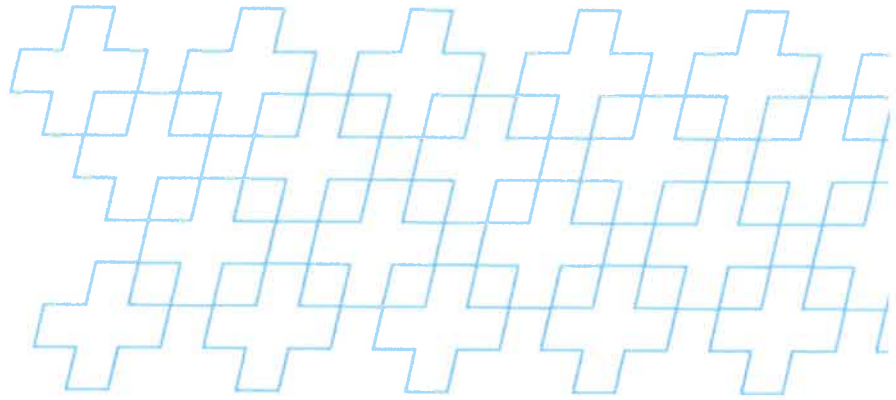
Det er godt med:

Kjøttpålegg, kylling, kjøttrester fra middagen, ost, salat, paprika, tomat, agurk, friske urter, eller andre grønnsaker du liker.

FREM GANGSMÅTE

Legg fyllet på midten, og rull sammen. Lurt å brette inn nederste delen, så ikke fyllet faller ut. Det smaker ekstra godt om du har smøreost, rømmedressing eller annen dressing på. Rull gjerne aluminiumsfolie rundt. Kan fint lages dagen før, og passer fint som skolemat.

QUESADILLA



INGREDIENSER

2 tortillalomper pr stk

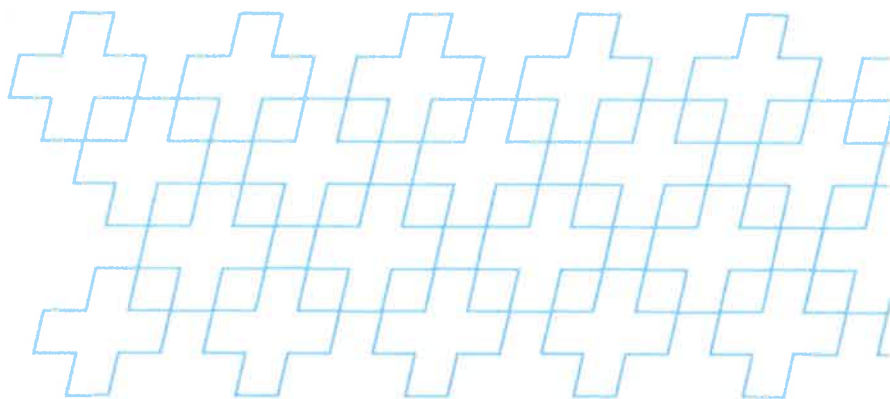
Fyll etter ønske. F.eks.: tomater, purre, ruculla, kylling, kjøttpålegg, ost, mais, fetaost.

Olje til steking

FREM GANGSMÅTE

Varm oljen i en stekepanne på middels varme. Legg i tortillalompen og legg på ønsket fyll. Legg ny lompe på toppen. Ha gjerne på lokk. Når den er gylden på den ene siden, snur du den forsiktig med en stekespade. Stek til den er gylden på den andre siden. Legg den så på et fat/fjøl, og skjær i stykker.

PIZZASNURRER



INGREDIENSER

3 dl lunke vann
1/2 pk tørrgjær/fersk
1 ss olje
1/2 ts salt
4 dl siktet hvetemel
2 dl sammalt hvete fin
1 dl sammalt hvete grov

Fyll etter ønske. Forslag: gulost, pizzasaus, tacokjøtt, mais, kjøttpålegg, purre, oliven, feta, soltørket tomater.

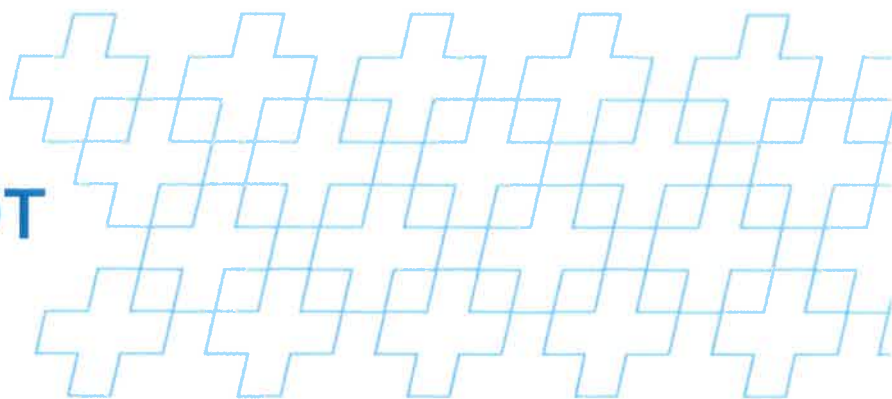
FREMANGSMÅTE

Rør sammen vann, gjær, olje og salt. Tilsett melet og elt/rør til en fin deig. Blir den for tørr, tilsetter du litt mer vann. Blir den for løs tilsetter du litt mer mel. Sett deigen lunt og tildekket med plast og håndkle over. La den heve til dobbel størrelse i ca. 30-60 minutter.

Kjevle deigen ut til et stort rektangel. Husk godt med mel under. Legg på ønsket fyll. Ikke legg fyllet helt ut til kanten på den siden du skal rulle. Rull sammen og skjær opp i passelige biter. Fordel på langpanne med bakepapir. La pizzasnurrene etterheve under et kjøkkenhåndkle i 30-45 minutter.

Ha ost på toppen og stek snurrene på 225 grader, over-undervarme i ca. 15-20 minutter, eller til osten er godt smelta og snurrene er gylne. Avkjøl på rist.

KJØLESKAPSGRØT



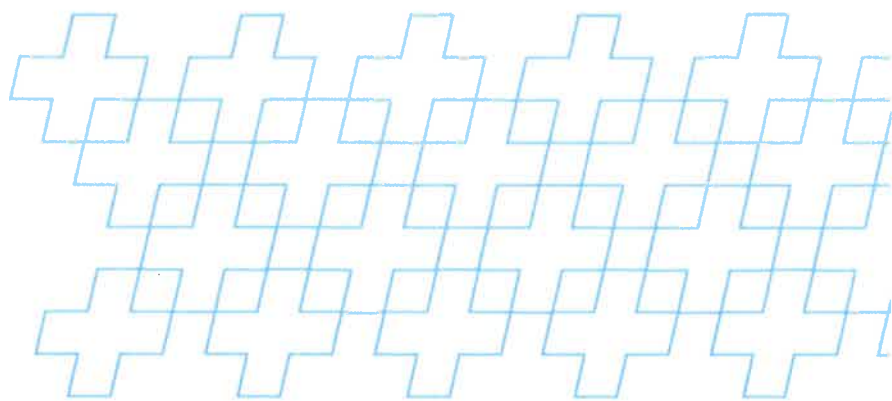
INGREDIENSER

1,5 dl havregryn
100 g gresk yoghurt, evt. annen yoghurt
1,5 dl valgfri melk
1-2 ts honning eller sukker

FREM GANGSMÅTE

Rør sammen ingrediensene i en boks eller skål med lokk/plast over. Sett kaldt over natta eller minimum 5 timer. Det er godt med bær, syltetøy, frukt eller korn oppå.

ENERGIBAR



INGREDIENSER

9 dl havregryn

50 gr kokos

2 ss honning

100 gr sukker

3 egg

4 eggehvite

150 gr smeltet smør

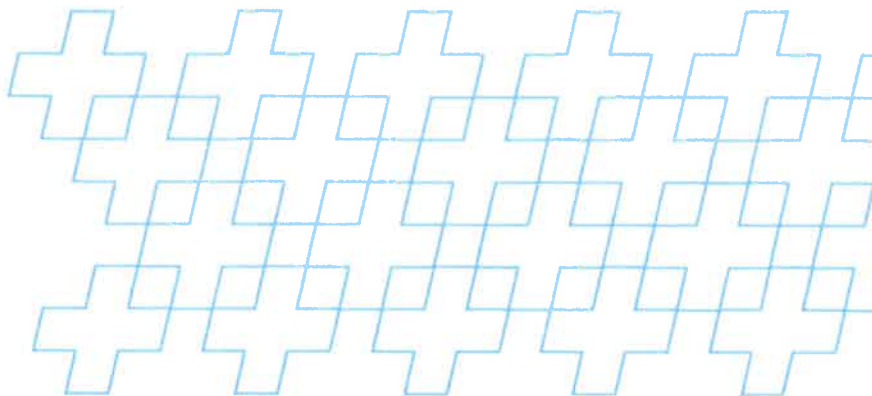
100 gr hakkede mandler eller andre nøtter (hasselnøtter, peanøtter)

100 gr rosiner eller tranebær

FREMGANGSMÅTE

Bland alt sammen i en bolle og rør godt. Fordel massen i en ca 20x30 cm form som er dekket med bakepapir. Trykk massen godt ned i formen, så den blir jevn. Stek midt i ovnen på 160 gr i ca 30 minutter. Den skal bli litt brun langs kanten.

EGGMUFFINS



INGREDIENSER

6 egg

6 ss melk

Krydder etter ønske: 1/2 salt, pepper, aromat,
tørket urter og hvitløk.

Grønnsaker – Her velger du selv. Forslag er:
brokkolibuketter, hakket paprika, vårløk,
soltørket tomat, 150 gram revet ost,
120 g Skinke – eller annet kjøttpålegg

FREMANGSMÅTE

Spray muffinsformer, helst silikonformer. Papirformer går ikke. Visp sammen egg, melk og krydder i en bolle. Fordel fyllet i formene, hell over eggeblandinga og strø ost på toppen. Stek midt i ovnen på 175 grader i 15-20 minutt, litt ettersom hvor store de er.

TIPS TIL VARIASJON:

Prøv deg fram med ulike grønnsaker, kjøtt, krydder for å få andre smaker. F.eks. spekeskinke, stekt bacon, paprika i alle farger, blomkål, mais, sopp, bønner eller kikerter, asparges, pressa hvitløk, hakket chilli, vårløk, purreløk, urter, fetaost, kremost.

Eggemuffinsene er like gode kalde som varme og passer like godt som frokost, kveldsmat, middag eller i lunsjboksen.