|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Regler på skolekjøkkenet |  | s.1 |
| Arbeidsfordeling |  | s.2 |
| Regler for oppvask |  | s.3 |
| *RETTER MED FRUKT ELLER GRØNNSAKER* | |  |
| Grønnsaker med dipp |  | s.4 |
| Pæresalat |  | s.4 |
| Epledessert |  | s.5 |
| Grønnsaksuppe |  | s.6 |
| Blomkålsuppe |  | s.7 |
| Tomatsuppe |  | s.7 |
| *BAKVERK* | |  |
| Scones |  | s.8 |
| Rundstykker fra kald ovn |  | s.8 |
| Grove rundstykker |  | s.9 |
| Fine rundstykker |  | s.9 |
| Fletteloff |  | s.10 |
| Boller med fyll |  | s.11 |
| Skoleboller og hveteboller |  | s.12 |
| Bladkrans  Foccacia brød |  | s.13 s.13 |
| Lussekatter  Grove knekkebrød |  | s.14 s.36 |
| *VARME RETTER* | |  |
| Koking av poteter |  | s.15 |
| Middag |  | s.16 |
| Fiskeboller i hvit saus |  | s.17 |
| Fiskegryte |  | s.18 |
| Foliefisk |  | s.18 |
| Stekt ris |  | s.19 |
| Pasta med skinke |  | s.20 |
| Risotto |  | s.20 |
| Pølsegryte |  | s.21 |
| Pizza |  | s.22 |
| Pannekaker |  | s.23 |
| Eggerøre  Rabarbragrøt |  | s.23 s.33 |
| Vaniljesaus |  | s.24 |
| Arme riddere |  | s.24 |
| *Julebakst og annen søt mat.* | |  |
| Bringebærkjeks |  | s.25 |
| Karamellkaker |  | s.26 |
| Peanøttkaker fra Gambia |  | s.27 |
| Barfi |  | s.27 |
| Kakemenn |  | s.28 |
| Serinakaker |  | s.29 |
| Sjokolademuffins |  | s.30 |
| Rullekake |  | s.32 |
| Lapper og vafler |  | s.33 |
|  |  |  |
|  |  |  |

REGLER PÅ SKOLEKJØKKENET

1. Vask alltid hendene før du begynner med arbeidet, og ellers når det er nødvendig, for eksempel når du har vært på wc.

2. Bruk alltid forkle og hårstrikk (de som har langt hår).

3. Arbeid stille og rolig, snakk ikke unødvendig.

4. Finn frem alt du trenger før du begynner å lage maten, og sett på plass med det samme du er ferdig.

5. Ikke løp på kjøkkenet, uhell skjer lettere ved stor fart.

6. Husk å skru av plater og ovn når du er ferdig med koking og steking.

7. Ved bordet snakker vi hyggelig med hverandre.

8. Alle smaker på maten hver gang. Forsyn deg bare med litt om du er usikker på om du liker maten.

9. Snakk bare om den maten du liker.

10. Hver gruppe skal hjelpe hverandre for å få arbeidet unna. Når du er ferdig med dine oppgaver skal du hjelpe de andre på gruppen din eller få ekstra oppgaver av læreren.

**ARBEIDSFORDELING**

1.

- Skyller av matrester

- Stabler oppvasken i riktig rekkefølge

- Vasker opp

- Rengjør vasken

- Serverer maten

2.

- Vasker spisebordet før og etter måltidet

- Rydder av fellesting etter måltidet

- Tørker oppvasken

3.

- Vasker arbeidsbordet før og etter arbeidet

- Setter oppvasken på plass i hyller og skap

- Vasker komfyr

4.

- Feier og mopper gulvet

- Går ut med søppel

- Bretter kluter og legger på plass i ekstraskapet

**ALLE**

Skyller sin egen tallerken e.l., bestikk og glass rett etter måltidet og setter det inn i oppvaskmaskinen.

Teller opp i skuffer og skap.

REGLER FOR OPPVASK



1. Skyll oppvasken i rennende lunka vann.
2. Rydd oppvasken slik: a) glass

b) bestikk

c) tallerkener, skåler o.l.

d) arbeidsredskaper

e) gryter og panner

f) stekebrett

1. Skyll ut av kummene.
2. Tapp varmt såpevann i den ene kummen og kokende rent vann i den andre.
3. Vask og skyll i samme rekkefølge som oppvasken er ryddet. Glass, bestikk og tallerkener vaskes i steameren etterpå!
4. Tørk og rydd oppvasken på plass
5. Skyll oppvaskekosten. Vask arbeidsbenken og tørk godt ut av kummene med en fuktig klut.

#### GRØNNSAKER MED DIPP

Du kan velge hvilke grønnsaker du vil bruke, frukt kan også brukes. For eksempel:

NA01020_

Gulrot i staver.

Agurk i staver.

Blomkål i buketter.

Kålrot i staver.

Stangselleri i staver.

Epler i båter.

Legg grønnsakene fint oppå et fat og server med dipp.

Alt 1. Bland en pose med ferdig krydderblanding oppi et halvt beger med rømme. La det stå kjølig en stund, ta så blandingen oppi en liten glasskål.

Alt 2. Et halvt beger rømme tilsettes 1 ts sitronsaft og friske krydderurter, for eksempel gressløk, persille, timian, oregano. Settes kjølig en stund og serveres i en fin glasskål.

FD00775_

#### PÆRESALAT

2 pærer

2 appelsiner

2 bananer

2 dl appelsinjuice

Hasselnøttkjerner

Vask pærene. Skjær frukten i små biter. Bland dem i en bolle. Hell juicen over. Dryss hakkede nøtter på toppen.

Kan godt brukes som dessert med is eller stivpisket fløte til.

**EPLEDESSERT**

1 stor kopp hvetemel

1 liten kopp sukker

1 egg

1 ts bakepulver

4-5 små epler

Sukker

Kanel

4-5 ts smelta smør

SLIK GJØR DU:

1. Ha mel, sukker og bakepulver i en bakebolle.
2. Ha egget oppi. Rør med en arbeidsgaffel.
3. Vask og skrell eplene. Ta ut kjernen.
4. Skjær eplene i små biter.
5. Legg eplene i en ildfast form, strø over sukker og kanel.
6. Fordel deigen ut over eplene. Trykk den godt ned over eplene.
7. Legg margarinen med teskje på toppen av deigen.
8. Stek til den er gyllen og sprø.

Steketemp.: 200 grader – midterste rille

Steketid: ca 20 min.

Dersom du lager hjemme: stek på 175 grader i 45 min. Serveres varm med vaniljeis. mmmmmmmmmmmmm

GRØNNSAKSUPPE

2 poteter

2 gulrøtter

2 skiver kålrot

1 bit hodekål

¼ purre

4 dl vann

2 ts buljongpulver

1 ts salt

(kan bruke pølse i, da trenger en mindre buljong/salt)

SLIK GJØR DU:

1. Vask og skrell poteter, kålrot og gulrøtter.

2. Vask purre og hodekål.

3. Skjær alt i terninger.

4. Ha alt i gryten.

5. Ha i vann, salt og buljong.

6. La det småkoke i ca 20 min.

SEVERES MED FLATBRØD TIL.

**BLOMKÅLSUPPE** (4 personer)

1 liten blomkål

1 terning med buljong

8 dl vann

1 ts salt

2 dl melk

2-3 ss mel

2 ss margarin

1. Kok opp vann med buljong, salt og blomkål. La blomkålen koke i 2 min. Ta gryta vekk fra varmen.
2. Ta opp blomkålen og del den i små buketter.
3. Lag jevning. Smelt smøret og ta i melet. Rør det sammen til en klump og spe med kraften og melken. Bruk en visp, rør godt og la det koke opp mellom hver speing. Hvis suppen blir for tykk, kan en spe litt til.
4. La suppen koke i 5 min, smak til med hvit pepper og evnt. salt.
5. Ha i blomkålen og server.

#### TOMATSUPPE

1,5 ss mel

FD01660_

1 ss marg

5 dl vann

1,5 ss tomatpuré

1 ts buljong

½ ts salt

1 ts sukker

1 dl melk

1. Ha vann, marg, mel og tomatpuré i en gryte.
2. Kok opp under stadig omrøring. La suppen småkoke i 5 min.
3. Ha i salt sukker og buljong.
4. Server med for eksempel litt makaroni, ostebiter, hardkokt egg, baguetter ……

##### SCONES

2 ts bakepulver

5 dl mel (kan ev erstatte halvdelen av melet med grovt sammalt mel )

½ ts salt

2 dl melk

50 g myk margarin

1. Sikt melet i en bakebolle.
2. Smuldre i smøret.
3. Tilsett resten av det tørre.
4. Tilsett melken. Er deigen for klissete, tilsett mer mel.
5. Del porsjonen i to.
6. Formes til to runde store boller.
7. Sett bollene på hver sin side av en bakeplate med bakepapir, og trykk dem flate (ca 1 cm).
8. Skjær nesten gjennom bollene til 4 ”kakestykker”.
9. Stekes i 10-12 min på 250 grader.

Serveres varme til suppe eller med f.eks. smør og syltetøy.

**RUNDSTYKKER FRA KALD OVN**

650 gr hvetemel 1. Bland alt der tørre i en bakebolle

100 gr sammalt grov hvete 2. Smelt margarin og ha i vann, varmes til 40\*C

1 “neve” havregryn 3. Bland væsken i det tørre

50 gr sukker 4. Eltes godt sammen

1 ts salt 5. Trill rundstykker og sett på stekebrett i 5 min

1 pk tørrgjær 6. Settes inn i kald ovn 7. Stekes ca 20 min ved 200\*C

100 gr margarin 8. Avkjøles på rist

5 dl vann

##### GROVE RUNDSTYKKER

2 dl sammalt hvete

2 dl hvetemel

1 ts sukker

1 ss marg

2 dl melk

25 g gjær

1. Bland det tørre i en bakebolle.
2. Smelt smøret og tilsett melken (tas ut av gryten ved 37 eller 40 grader).
3. Ta den tempererte væsken oppi det tørre. Elt deigen.
4. Sett den til heving på et lunt sted til deigen er dobbelt så stor.
5. Bak ut rundstykkene og etterhev i ca 15 min.
6. Pensle med egg.
7. Stek på 250 grader i 10-15 min.

Dersom du bruker tørrgjær skal væsken være ca 40 grader. Fersk gjær skal røres ut i væske på 37 grader.

På skolen har vi ikke tid til å heve så lenge som oppskriften sier, men det bør du gjøre hjemme, da blir bakverket enda bedre.

##### 

##### FINE RUNDSTYKKER

5 dl mel

½ ts salt

1 ss sukker

3 ss smelta margarin

½ pk gjær

2 dl melk

Bruk samme fremgangsmåte som i oppskriften ovenfor. Etter at rundstykkene er penslet strør du på valmuefrø.

##### FLETTELOFF

1 dl melk

1 dl vann

½ pk gjær

2 ss smelta margarin

1 ts sukker

½ ts salt

½ l hvetemel

SLIK GJØR DU:

1. Smelt margarinen. Ta i melken og temperer den.
2. Bland det tørre i en bakebolle. Ta i lunka melk.
3. Kna deigen. Heves på mørkt lunt sted.
4. Del deigen i tre.
5. Rull pølser og flett dem til et brød.
6. Etterhev på mørkt lunt sted.
7. Pensle med egg, strø over valmuefrø.



Stek midt i ovnen på 200 grader i ca 20 min.

##### BOLLER MED FYLL

1 liter mel

1 dl sukker

1 pk gjær

50 g marg

3,5 dl melk

**FYLL:** 50 gram marg, 50 gram sukker og 1 ts vaniljesukker. Røres hvitt.

1. Bland det tørre.
2. Smelt margarinen og tilsett melken. Rør med fingeren og ta væsken ut av gryten når den er temperert.
3. Ta væsken oppi det tørre og elt deigen.
4. La deigen heve på et lunt sted.
5. Form ca 16 boller. Ta i fyllet og etterhev i ca 15 min.
6. Pensle bollene med egg
7. Stek i ca 10 min på 225 grader.

Ta en teskje med fyll inni hver bolle. Tett godt igjen ellers renner alt fyllet ut.

MCj03538120000[1]

##### SKOLEBOLLER

7 dl mel

1 ts kardemomme

0,5 dl sukker

½ pk gjær

70 g margarin

3 dl melk

1. Bland det tørre.
2. Smelt margarinen og bland i melka. Temperer væsken, tilsett gjæren.
3. Ta den tempererte væsken oppi det tørre. Elt deigen.
4. Forhev.
5. Del deigen i 15 emner. Trill ut bollene og sett dem til heving.
6. Lag en fordypning i hver bolle og legg oppi en teskje med fyll.

Stekes i 15 min på 250 grader.

Lag gul krem av en pose med vaniljesaus. Les oppskriften bak på pakken, husk å bruke halvparten av melken. Bruk en teskje med krem på hver bolle.

Når skolebollene skal serveres tar du over melisglasur og kokos.

**Melisglasur**: en liten kopp melis og ca 1 ts vann. Blir glasuren for hard tilsetter du noen få dråper med vann til den er passe.

##### HVETEBOLLER 24 boller

100 g marg

3,5 dl melk Samme fremgangsmåte som

25 g gjær (1/2 pk) til skoleboller.

1 dl sukker

ca 500 g mel

1 ts kardemomme Steketemperatur 210 \*C

½ ts hornsalt Steketid 10-12 min.

**BLADKRANS**

MCj02372510000[1]7 dl hvetemel

½ dl sukker

1 ts kardemomme

1 pk tørrgjær

3 dl melk

50 g margarin

**Fyll:**

2 ss smør

2 ss sukker

2 ts kanel

**SLIK GJØR DU:**

1. Bland det tørre**.**
2. Smelt margarinen, ta i melken og temperer væsken.
3. Ha det våte i det tørre.
4. Hev på et varmt og lunt sted.
5. Kjevle ut en leiv på ca 25x75cm.
6. Ta over fyllet, og rull sammen til en pølse.
7. Legg kringlen i en sirkel på stekebrett med bakepapir.
8. Klipp blader.
9. Etterhev.

**Stekes midt i ovnen på 180 grader i ca 25 min**

1. Varm vannet
2. Bland det tørre og tomatene
3. Rør vannet godt inn i det tørre
4. Ha i oljen og rør rundt en gang,

Oljen skal ligge utenpå deigen

1. Sett til heving, gjerne i varmt vann i vasken
2. Hell deigen i en bakepapirkledd form.
3. ha over 3-4 ss olje og 2 ts Maldonsalt.
4. Stekes ved 190\*C i ca 25 minutt

**FOCCACIABRØD**

1 l hvetemel

1 pk tørrgjær

½ ts salt

1 ts sukker

3 ss soltørka tomater, hakka

2 ts provencekrydder

5 dl kaldt vann, varmes til 40\*C

2 ss olivenolje

**LUSSEKATTER**

2 g safran eller 10 g gurkemeie

5 dl melk

50 g gjær

200 g margarin

1 egg

½ ts salt

3 dl sukker

2 l mel

1. Lunk melken til den er 37 grader.
2. Smelt margarinen.
3. Rør ut gjæren i litt av melken.
4. Bland i et sammenpisket egg, resten av melken og den smeltede margarinen.
5. Ha i salt, sukker og safran eller gurkemeie.
6. Arbeid inn melet.
7. Kna deigen til den er blank og smidig.
8. La deigen heve til den er dobbel så stor.
9. Når deigen er ferdig hevet tar du den på bakebordet og former den til lussekatter.
10. Legg dem på en stekeplate med bakepapir og la dem heve til dobbel størrelse.
11. Stek dem midt i ovnen i ca 10 min på 225 grader.

Til pynt: egg til pensling, perlesukker, rosiner, hakkede mandler..

Lager du disse hjemme, så kan du godt tilsette deigen 1 dl skåldede, hakkede mandler.



##### KOKING AV POTETER

1. Sett potetvann på høyeste varme.

2. Hent poteter som er jevnt store.

3. Vask potetene godt. Legg dem i gryten samtidig.

4. Vannet skal så vidt dekke potetene.

5. Når vannet koker, skru ned temperaturen og legg lokk på gryten.

6. Sjekk med en kniv om potetene er kokt etter ca 20min.

7. Hell av vannet.

8. Sett gryta tilbake på varmen og la potetene dampe av seg.

Ha potetene i serveringsbolle rett før måltidet.

Husk: poteter som kokes med skinnet på beholder mer av vitaminene.

MCj03312820000[1]

**FISKEKAKEMIDDAG**

Kokte poteter (1-2 pr person)

Råkost salat (2 gulrøtter, 1/2 eple, litt rosiner)

Fiskekaker (1-2 pr person)

Smeltet smør (eller brun saus med fiskekaker)

SLIK GJØR DU:

1. Kok potetene se s. 15.
2. Skrell gulrøttene, og riv dem på det groveste feltet på råkostjernet. Riv også det halve eplet på råkostjernet og rør det inn i gulrøttene. Ta salaten i en glassbolle og dryss over rosiner.
3. Fiskekakene stekes i stekepanne med litt smør. 2-3 min på hver side. Ta stekepannen bort fra den varme platen og la dem hvile litt før servering. Serveres i stekepannen. (Det er lurt å vente med å steke fiskekakene til potetene har kokt ca 10 min. Hvorfor?)
4. Smelt smøret i en smørsmelter rett før måltidet.

Når du har ledig tid kan du svare på disse spørsmålene:

1. Hvorfor er det lurt å koke poteter med skrellet på?
2. Hvilke næringsstoff finner vi i poteten?
3. Hvilke vitaminer finnes i gulrot?
4. Hvorfor er det sunnest med råe grønnsaker?
5. Hva er fiskekaker laget av?

**FISKEBOLLER I HVIT SAUS**

1 ss margarin

1 ½ ss mel

MCj03893800000[1]4 dl melk

½ ts salt

Fiskekraft i fra boksen

2 fiskeboller pr person

Kan ha i ½ til 1 ts karri sammen med melet

SLIK GJØR DU:

1. Smelt smøret i en gryte.
2. Ha i melet og rør det til en klump.
3. Spe med litt melk. Rør det godt, spe med mer melk. Rør alltid ut alle klumper før du tar i mer melk. Tilsett fiskekraft. Rør med en visp.
4. Smak til med salt og malt hvit pepper.
5. Ha i fiskebollene og gi retten et oppkok.

Serveres med kokte poteter og råkostsalat.

##### FISKEGRYTE

150-200 g sei eller torskefilet

½ liten purre

½ boks hermetiske tomater eller to ferske

1 ss margarin

½ ts salt

½ ts pepper

1-2 ss revet ost

1. Sjekk at fiskefileten er benfri.
2. Vask og skjær purren i biter.
3. Del opp tomatene.
4. Ha smeltet marg i bunnen av en ildfast form.
5. Legg fisk, purre, tomater, salt og pepper lagvis oppi forma.
6. Strø revet ost på toppen.
7. Stek retten i 20 min midt i ovnen på 200 grader.
8. Server med kokte poteter til.

##### FOLIEFISK

MCAN02610_0000[1]

Ca 200 g benfri torsk

En bit purre

1-2 gulrøtter

2 ss marg

1 ts salt

½ ts pepper

Grønnsakene vaskes og deles opp i små biter. Legg fisken oppå et stykke folie, dryss over grønnsaker og krydder. Legg over margarinen. Pakk inn fisken. Stekes i ca 30 min på 225 grader.

Serveres med poteter.

###### **”STEKT RIS”**

MCj03489770000[1]Ris

2 ss olje

2 gulrøtter

En bit purre

Skinke

Litt margarin

Krydder

1 ss soyasaus

2 egg

Litt reker

SLIK GJØR DU:

1. Kok ris til ca 3 personer. Les på pakken.
2. Stek skinken og grønnsakene i litt margarin.
3. Tilsett krydder og soyasaus.
4. Ta risen oppi stekepannen sammen med skinken, grønnsakene og stek litt.
5. Pisk sammen eggene med en gaffel og hell over retten.
6. La retten stå på svak varme til egget er stivnet.
7. Tilsett reker rett før servering.

Du kan bruke nesten hva som helst i retten, for eksempel: Kylling, kjøttdeig, pølse, andre grønnsaker osv, alt etter hva du liker best.

###### **PASTA MED SKINKE**

###### MCj02961540000[1]En halv skinkeboks

¼ purre

¼ brokkoli

1,5 dl melk

1,5 dl fløte

en halv pakke pasta

1 ts salt

½ ts pepper

1. Kok pastaen i en gryte.
2. Skjær skinken i terninger og stek den i margarin
3. Ha i vasket og oppskåret purre. Stek litt til.
4. Ta fløte, melk og krydder oppi skinken og purren.
5. Ta oppi vasket og oppdelt brokkoli
6. Når pastaen er ferdig blandes hele retten i en gryte og trekker i noen minutter.
7. Serveres varm.

##### RISOTTO

½ pk kjøttdeig

1 ss margarin

½ løk

½ glass tomatpuré

4 ss ketchup

1 ts salt

1. Få risen på kok først. (4 dl vann, 2 dl ris, 1 ts salt og 1 ss olje.) Få vannet på kok. Når det koker tilsettes ris, salt og olje. Kokes på svak varme under lokk. Koketid ca 20 min.
2. Smelt margarinen i en stekepanne og stek kjøttdeigen og finhakka løk.
3. Ta salt, tomatpuré og ketchup oppi kjøttdeigen.
4. Bland alt i en gryte, sammen med risen og hold retten varm til den skal serveres.

##### PØLSEGRYTE

3 ss tomatpuré

3 ss mel

1 ts buljong

2 ts sukker

5 dl vann

1 dl lettmelk

200 g pølse

litt purre

1 gulrot

1. Kutt opp pølsen. Vask grønnsakene. Skrell gulroten. Del grønnsakene opp i små biter.
2. Ha tomatpuré, mel, buljong, salt, sukker og vann i en gryte . Kok opp under omrøring.
3. Ha i pølse, purre og gulrot.
4. La alt koke i ca 10 min.
5. Ha i melka og la det få et nytt oppkok.
6. Smak til med salt.
7. Server med ris eller pastaskruer ved siden av.

**MCj02643380000[1]**

MCj01981640000[1]**PIZZA**

4,5 dl hvetemel

½ ts salt

2 ss olje

2 dl lunka vann

½ pk tørrgjær

SLIK GJØR DU:

1. Bland det tørre.
2. Varm kaldt vann + olje i en gryte til det er lunka.
3. Bland alt sammen og kna det til en deig.
4. Sett deigen til heving.

FYLL:

250 g kjøttdeig

1 løk

½ glass pizzasaus

2 ts oregano

200 g revet ost

SLIK GJØR DU:

1. Brun finhakka løk og kjøttdeig i en stekepanne.
2. Bland i pizzasausen.
3. Legg fyllet på pizzabunnen, dryss over ost og til slutt oregano.

225 grader på midterste rille i ca 15 min.

**GROVE PANNEKAKER**

NA01130_

½ dl sukker

½ dl havregryn

1 dl sammalt hvete

1,5 dl hvetemel

4,5 dl melk

2 egg

Bland alt det tørre med melken og la røren svelle i 20 min. Rør i to egg rett før steking.

**EGGERØRE**

4 egg

4 ss melk

½ ts salt.

Ha alt i en bolle. Visp det godt sammen. Smelt litt margarin i en stekepanne og stek røren på svak varme. Rør hele tiden til den er stiv.

Du kan tilsette litt mer melk, ost, paprika, skinke med mer.. da blir det en god omelett.

SO00728_

##### ARME RIDDERE

Oppskriften er beregnet på 4 personer.

8 skiver loff, gjerne daggammelt

MCj02322650000[1]2 egg

2 ss sukker

3 dl melk

¼ ts kardemomme

¼ ts kanel

2 ss margarin

SLIK GJØR DU:

1. Pisk sammen eggene og sukkeret i en vid bolle.
2. Bland i melken og krydderet.
3. Legg skivene i blandingen til de er gjennombløte.
4. Ha margarin i stekepannen. Stek loffskivene i 3-4 min på hver side.
5. Legg de stekte skivene på fat og hold dem varme. Serveres med syltetøy.

I gamle dager laget de denne retten av gammelt og tørt brød.

##### BRINGEBÆRKJEKS (8stk)

75 g margarin

0,75 dl sukker

½ egg

2,5 dl mel

½ ts bakepulver

1 ts vaniljesukker

1. Smør og sukker røres sammen.
2. Egget røres inn i smørblandingen.
3. Ha i 2,5 dl mel, ½ ts bakepulver og 1 ts vaniljesukker.
4. Kna alt sammen til en deig.
5. Trill 8 kuler.
6. Dypp fingeren i kaldt vann og lag en fordypning i kjeksen, fyll opp med bringebær-”skvis”-syltetøy.

Stekes i ca 15 min på 190 grader.

MCj03380760000[1]

##### JULEBAKST

Skårne småkaker er raske og lage.

KARAMELLKAKER

30 stk.



100 g margarin

¾ dl sukker

1 ss vaniljesukker

2 ss lys sirup

3 dl hvetemel

1 ts bakepulver

1. Rør margarin, sukker vaniljesukker og sirup hvitt og luftig.
2. Bland i mel og bakepulver. Jobb deigen raskt sammen ellers blir den klissen og vanskelig å jobbe med.
3. Legg den kaldt.
4. Trill 3 eller 4 fingertykke pølser, like lange som bakeplaten.
5. Legg dem på stekeplate kledd med bakepapir. Trykk dem flate med en gaffel.

Stek kakene midt i ovnen på 170 grader i ca 12 min. Skjær kakene i skrå stykker mens de er varme.

##### PEANØTTKAKER FRA GAMBIA

250 g peanøtter

250 g sukker

1. Hakk opp nøttene i små biter.
2. Smelt sukkeret i en jernpanne eller gryte.
3. Ta nøttene oppi det smelta sukkeret.
4. Bre det raskt utover et bakepapir
5. Legg et annet bakepapir oppå og kjevle massen flat.
6. Del massen opp i firkanter før den blir kald.
7. La dem kjølne helt før du legger dem i en boks for lagring.

MCj02153640000[1]

**BARFI**

175 g Vikingmelk eller fløte

100 g lys brunt sukker

75 g kokosmasse

1. Hell melka i en gryte.
2. Tilsett sukker.
3. Varm opp forsiktig under omrøring til det koker.
4. La det småkoke til væskemengden er halvert.
5. Ha i kokosmassen.
6. Rør til det blir en klissete masse midt i gryta.
7. Spre massen utover et bakepapir.
8. Del den opp i små firkanter etter at massen er avkjølt.

**KAKEMENN**

MCj03557530000[1]

**1,5 dl kulturmelk**

**200 g sukker**

**1 ts hornsalt**

**100 g smelta smør**

**300 g hvetemel**

**SLIK GJØR DU:**

1. **Bland kulturmelk, sukker og hornsalt i en bakebolle.**
2. **Smelt smøret og ha det i.**
3. **Rør til slutt inn hvetemelet.**
4. **Kjevle ut deigen til ca ½ cm tykk leiv og stikk ut kakemenn.**

**Kakene stekes ved 200 grader i 10-15 min.**

SERINAKAKER

MCj03053470000[1]150 g marg

1,5 dl sukker

1 egg

5 dl mel

½ ts vaniljesukker

1 ts bakepulver

PYNT

- egg til pensling

- hakkede mandler

- perlesukker

1. Rør marg og sukker mykt.
2. Rør i egget.
3. Sikt i mel, bakepulver og vaniljesukker og arbeid deigen godt.
4. Del deigen i fire like store deler og trill hver av dem til jevne ruller.
5. Del hver rull i like biter og trill kuler.
6. Sett kulene på stekebrett med bakepapir og trykk dem flate med en gaffel.
7. Pensle dem med sammenpisket egg og dryss over perlesukker/hakka mandler.
8. Stek kakene midt i ovnen i 10-12 min på 190 grader.

**SJOKOLADEMUFFINS**

Ca 15 stk.

100 g margarin

2 egg

2,5 dl sukker

1,5 dl sukker

1,5 ts vaniljesukker

½ te salt

4 ss kakao

2 dl hvetemel

½ ts bakepulver

SLIK GJØR DU:

1. Smelt margarin og avkjøl det litt.
2. Visp egg og sukker til eggedosis.
3. Tilsett vaniljesukker, salt, kakaopulver, melet og bakepulver.
4. Bland til slutt i margarinen.
5. Sett 15 muffinsformer på et stekebrett. Fyll dem ¾ fulle med røre.

Stek dem på nederste rille i ovnen ved 225 grader i ca 10 min.

Dette er opprinnelig en afrikansk oppskrift. De blir litt tunge og seige.

Tips: Sikt melis over rett før servering. Godt med is eller krem til.

MCFD01834_0000[1]

RULLEKAKE

3 egg

1,5 dl sukker

2 dl hvetemel

½ ts bakepulver

2 mandeldråper, kan sløyfes

4-5 ss syltetøy

SLIK GJØR DU:

1. Stivpisk egg og sukker.
2. Sikt i mel og bakepulver og vend det forsiktig inn i eggedosisen med en slikkepott.
3. Ha i mandeldråper.
4. Fordel røra på et stekebrett kledd med bakepapir.
5. Stekes til den er gyllen. Pass tiden, dette går fort.
6. Kaken hvelves på sukret matpapir, dra raskt av bakepapiret.
7. Syltetøyet smøres raskt utover og kaken rulles sammen.

La den ligge 10 min i bakepapiret og avkjøle seg. Slik holder du fuktigheten inne i kaka.

STEKETEMP. 210 GRADER.

STEKETID: 8-10-MIN.



LAPPER

3 egg

2 kopper sukker

1 l skummet kulturmelk

1,5 ts natron

50 g smelta smør

6 kopper hvetemel

1 ts vaniljesukker

1. Egg og sukker røres litt i en bolle.
2. Rør natron ut oppi litt av melken. La den stå litt før du tar den oppi bollen.
3. Ta resten av surmelken og det smelta smøret oppi bollen.
4. Rør til slutt inn mel og vaniljesukker.

**LAPPER**

3 egg, 3 ts vaniljesukker

1 kopp sukker Egga piskes godt med sukkeret

450 gr mel

5 dl kulturmelk melka has i vekselvis med melet.

3 ts natron, røres i litt kulturmelk og tilsettes tilslutt, la røra svelle 10-15 min.

Stekes på takke.

VAFLER

MCj02342090000[1]

4 egg

6 ss sukker

200 g margarin

400 g hvetemel

2 dl surmelk

1 ts natron

½ ts bakepulver

Visp egg og sukker. Smelt smøret og bland det i. Ha i mel og melk vekselvis, husk å blande natron i noe av surmelken, og bakepulveret i melet. Røren kan stå litt før du steker vaflene.

**RABARBRAGRØT**

MCj02643680000[1]**4 dl rabarbra**

**1,5 dl sukker**

**5 dl vann**

**1 ts malt kanel**

**3 ss potetmel**

**3 ss kaldt vann**

**SLIK GJØR DU:**

1. **Rabarbraen kuttes i biter.**
2. **Kok opp vann, sukker og kanel..**
3. **Ha i rabarbraen og kok i 2 minutter.**
4. **Smak til med sukker.**
5. **Potetmel røres ut i kaldt vann i en kopp.**
6. **La grøten koke og tilsett potetmel i en TYNN stråle under røring (rør hele tiden!).**
7. **Tas av varmen og avkjøles i en bolle.**

**VANILJE SAUS**

**2,5 dl helmelk**

**2 ss sukker**

**½ vaniljestang, bare frøene**

**2 egg**

**½ maisenamel**

**SLIK GJØR DU:**

1. **Bland alt i en gryte**
2. **Sett gryta over varmen og rør godt til det tykner.**
3. **Må ikke kokes!**
4. **Hell sausen i en mugge og avkjøl.**
5. **Rør av og til så det ikke kommer snerk.**

OMELETT

3 egg

3 ss vann

1 ts salt

1 bit purre

100 g pølse

Litt pepper

1 ss margarin

SLIK GJØR DU:

1. Skjær purren og pølsen i biter.
2. Visp sammen egg, vann, salt, pepper og purren med en visp.
3. Ha margarinen i stekepannen og la den smelte og bli lysebrun.
4. Legg i pølsebitene og brun dem litt.
5. Hell eggeblandingen over.
6. Vend omeletten når den har stivnet tilstrekkelig på den ene siden.
7. Omletten er ferdig når egget har stivnet og fått en lys brun farge.
8. Serverer med brød eller rundstykker.

Når du lager hjemme kan du ha oppi alt etter som; stekte poteter, gressløk, bacon, skinke, ost…

GROVE KNEKKEBRØD

2 dl sammalt hvete grovmalt

2 dl lettkokte havregryn

2 dl havrekli

2 dl sesamfrø

2 dl solsikkefrø

1 dl linfrø

1 dl kruskakli

2 ts salt

7 dl kaldt vann

Bland alt det tørre i en stor bolle, tilsett vann og rør sammen. La det trekke i 30-45 minutt, eller over natten.

Legg bakepapir på 3 stekebrett og smør blandingen utover, lag ruter (ønsket størrelse på knekkebrødene).

Stekes/tørkes ved 185 grader i 40-60 min. Åpne steikeovnsdøren noen ganger i løpet av steiketiden, for å slippe ut damp/fuktighet.

Avkjøles på rist, oppbevares tørt.

**MINE OPPSKRIFTER**

**MINE OPPSKRIFTER**

**MINE OPPSKRIFTER**

**MINE OPPSKRIFTER**