

Eksempler på retter en kan lage

Kjøttretter kan være:	Fiskeretter kan være:	Vegetar kan være:
Kjøttkaker med brunsaus Kålstuing, potet tyttebærsyltetøy	Fiskeboller i hvit saus/fiskekaker e.l. Kokte poteter, råkost	Grov pasta med stekte grønnsaker Brød, saus
Kylling med bernaisesaus Ris og salat	Torskefilet med bacon erter og potetstappe	Fylt Paprika Bulgur, salat
Kjøttdeig med pesto og ruccola salat. Serveres med hvitløksbrød	Teriakilaks Ris, ovnsbakte grønnsaker	Kikertgryte med spinat Couscous, salatblader
Pasta og kjøttsaus (bolognese) Brød og salat	Fiskesuppe med grovt brød	Chili sin Carne Creme fraiche, ris, salatblader
Pytt i panne Speilegg og syltede rødbeter/agurker	Stekt sei/seibiff med løk Råkost, potet, smeltet smør	Thailandsk karrygryte Ris
Shepherd´s pie Potetmos og grønn salat	Fiskeburgere med brød Dressing stekte potet, tomat, løk salatblader	Nudler med stekte grønnsaker og sursøt saus
Hamburger i grov pita Stekte potetbåter, grønn salat	Fiskegrateng Kokte brokkoli og gulrot, potet, smeltet smør	Vegetarlassagne Brød, smør og salat
Chili con Carne Creme fraiche, ris, salatblader	Pasta med røket laks og kremet saus Ovnsbakte grønns.	Pitabrød med ovnsbakte grønnsaker
Kjøttpudding med brunsaus Kålstuing potet tyttebærsyltetøy	Hjemmelagde fiskepinner Råkost, remulade, potet	Grønsakscouscous
Biff/entrecote Potet og aspargesbønnesalat	Fiskewok Nudler	
Ris og bønner med kylling(alt-i-et gryte) Salat		
Minstronesuppe brød		
Taco m/tilbehør		

Ca mengdeberegning av råvarer for:

1 person

Fisk:

- Fiskefilet (fisk uten ben): ca 200 gr
- Fisk med ben: ca 350 – 400 gr
- Ferdilaget fiskemat (fiskekaker ol.) ca 250 gr

Kjøtt:

- Kjøddeig til farsemat: ca 150 gr
(hjemmelagde kjøttkaker, karbonader osv)
- Ferdig laget farsemat ca 300 gr
- Benfritt kjøtt (biff e.l.) ca 220 gr
- Kjøtt med ben (stek, koteletter o.l.) ca 350 gr
- Kjøtt til supper/lapskaus ca 120 gr
- Kjøtt til gryter ca 150 gr
- Kylling hel ½ kylling
- Kylling uten ben ca 200 gr

Metningsgarnityr:

- Potet ca 250 gr
- Ris og tørr pasta ca 80 gr
- Fersk pasta ca 130 gr
- Brød ca 100 gr
- Couscous ca 80 gr
- Bulgur ca 120 gr

Grønnsaker/salat

- Grønnsaker ca 150 gr
- Salat – blandet ca 130 gr
- Salat – grønn (kun blader) ca 80 gr

Sauser:

- Tykke ca 1,5 dl
- Tynne ca 1 dl
- Dressinger o.l noen spiseskjeer

Porsjonsberegning for gryter suppe osv.

- Supper/lapskaus ca 7,5 dl totalt
(med brød/flatbrød e.l.)
- Gryteretter ca 4 dl totalt
(med ris og ev grønnsaker ved siden av)

Eksempel på mengder:

Norsk lapskaus:

Ingredienser:	Pr pers	til 10 stk
Saltkjøtt	150 gr	1 kg
Løk	50 gr	500 gr
Gulrot	50 gr	500 gr
Selleri	50 gr	500 gr
Potet	400 gr	4 kg
Vann/buljong/Kraft	2,25 dl	2,25 L

Serveres med flatbrød, smør og tyttebærsyltetøy

Pytt i Panne/bixemat:

Ingredienser:	Pr pers	til 10 stk
Kjøtt	150 gr	1,5 kg
Løk	50 gr	500 gr
Gulrot	50 gr	500 gr
Potet	250 gr	2,5 kg

Smakes til med HP-saus/worchestersaus, salt og pepper – serveres f.eks med speilegg, syltede rødbeter og syltede agurker

Shepherd's pie:

Ingredienser:	Pr pers	til 10 stk
Kjøttdeig	200 gr	2 kg
Løk	50 gr	500 gr
Gulrot	50 gr	500 gr
Hvitløk	3 fedd	30 fedd (ca 2 hvitløk ?)
Tomatpure	1,5 ss	15 ss (300 gr ?)
Buljong/kraft	2,5 dl	2,5 l
Potet	250 gr	2,5 kg
Fløte eller melk	0,5 dl	5 dl
Smør	2ss	250 gr
salatblader	85 g	850 g salat

Hamburger:

Ingredienser:	Pr pers	til 10 stk
Kjøttdeig	300 gr	3 kg
Egg	1 stk	10 stk
Pitabrød/hamburgerbrød	2 stk	20 stk
Løk	100 gr	1 kg
Tomat	1 stk	1 kg
Salatblader	50 gr	500gr
Ost	50 gr	500 gr
poteter	150 gr	1500 gr

Serveres med burgere serveres i grove pitabrød med løk og tomatringer, stekte potetbåter og sterk sennep

Teriyakilaks:

Ingredienser:	Pr pers	til 10 stk
Laksefilet	250 gr	2,5 kg
Ris (eller nudler)	80 gr	800 gr
Teriyakisaus	6 ss	3 dl
Paprika	50 gr	500 gr
Rødløk	50 gr	500 gr
Hvitløk	2-3 fedd	30 fedd (2 hvitløk)
Aspargesbønner	100 gr	1 kg
Chili	½ stk	5 stk
Ingefær – frisk revet	1 ss	10 ss

Serveres med ris eller nudler og paprika/aspargesbønner – laksen marineres og stekes med teriyakisausen, chilien og ingefæren i ovn

Fiskesuppe:

Ingredienser:	Pr pers	til 10 stk
Fisk	120 gr	1,2 kg
Gulrot	50 gr	500 gr
Løk	50 gr	500gr
Melk/kraft	7,5 dl	7,5 L
Purreløk	50 gr	50 gr

Serveres med grovbrød og smør

Forslag til Vegetarmat:

Fylt paprika:

Ingredienser:	Pr pers	til 10 stk
Paprika	1 stk	10 – 15 stk
Linser	100gr	1 kg
Løk	60 gr	600 gr
Gulrot	100 gr	1 kg
Hakkede tomater	3 dl	3 L
Squash	100 gr	1 kg squash
Hvitløk	3 fedd	Ca 2 hvitløk
Salat	80 gr	800 gr
Bulgur	150 gr	1, 5 kg

Serveres med krydret bulgur, salatblader og tomatsaus (paprikaen kan settes i en form med sterk tomatsaus og stekes i ovn)

Kikertgryte med spinat:

Ingredienser:	Pr pers	til 10 stk
Kikterter – hermetiske	150 gr	1,5 kg
Hakkede tomater	150 gr	1,5 kg
Squash	100 gr	1 kg
Gulrot	100 gr	1 kg
spinat	125 gr	1,25 kg
Couscous	80 gr	800 gr
Yoghurt	2 ss	Ca 300-400 gr
Salatblader	50 gr	500 gr
Tomat/agurk/paprika osv	Totalt 70 gr	700gr

Serveres med salat, krydret couscous og yoghurt naturell

100 gr

Grønsakscouscous.

Ingredienser:	Pr pers	til 10 stk
Couscous	80 gr	800 gr
Vann	0,75 dl vann	7,5 dl
Gulrot	80 gr	800 gr
Aubergin	200 gr	2 kg
Squash	80 gr	800 gr
Små neper	80 gr	800 gr
løk	80 gr	800 gr

Ovnsbakte grønnsaker serveres på fat sammen med/blandet med krydret couscous, og kanskje hvitløksbaguetter

Chili sin carne

Ingredienser:	Pr pers	til 10 stk
Bønner – tørre	80 gr	800 gr
Løk	80 gr	800 gr
Hvitløk	3 fedd	2-3 hele hvitløk
Gulrot	100 gr	1 kg
Sopp	100 gr	1 kg
Hakkede tomater	125 gr	1,25 kg
Paprika	100 gr	1 kg

Kan serveres med brød (eller ris.. ev. couscous), salat, rømme/creme fraiche

Tips til behandling av restemat:

Hvis det er mye rester igjen mot slutten av uken kan man vurdere en «restefest» på fredag.

I såfall er det noen kjøreregler man må være nøye med

- ✓ Det må være nok rester til at byggerne kan bli mette (ev kan man supplere med noe)
- ✓ Alle rester må kjøles hurtig ned
- ✓ Sett for eksempel gryten i kaldt vann og rør om, før den plasseres i kjøleskapet.
- ✓ Deler du maten i mindre porsjoner, går nedkjølingen raskere.
- ✓ Maten må oppbevares kjølig nok dvs. i kjøleskapet ved 4°C eller lavere
- ✓ Maten må varmes tilstrekkelig opp igjen (over 72 c)