

Recept vinnare

"Bästa gröna skollunch 2002"

Vinnande recept Bästa Gröna Skollunch 2002

Vinnare i skolmatstävlingen blev **Anita Björklöv-Hedlund, Malmaskolan i Kolsva, Köpings kommun.**

Juryns motivering:

"En visuellt slagkraftig rätt, inledd av en fantasifull sallad - färgsprakande, modernt komponerad, läcker och nyttig. Focciabrödet harmonierar på ett smakrikt sätt denna utsökta gröna skolköksmåltid"

Allt beräknat för 8 portioner

MENY:

- ☐ Cous-coussallad med bakad zucchini
- ☐ Varm kompott på kikärtor, russin, balsamvinäger, honung och purjolök
- ☐ Ugnsbakade tomater med tomater och fänkål
- ☐ Morot - palsternacka - potatispure´
- ☐ Focciabröd med örter och olivolja (kan kryddas i det oändliga efter smak)

COUS-COUSSALLAD

160 g couscous
salt och peppar
olivolja
4 kvistar bladpersilja
200 g isberg - rose´ - frisse´ - rucula - romansallad

Vinegrett

0,75 dl vinäger och olivolja
saft av 0,5 citron
2 tsk salt, 2 krm peppar, 2 tsk spiskummin, lite socker, 1 bit riven ingefära

Fräs couscous salt och peppar ,citronsaft och 1 msk olivolja, häll över kokande vatten. Låt koka upp, dra åt sidan och låt svalna.

Zucchini till couscoussalladen

1 st zucchini skivas i 0,5 cm skivor, lägg på bläck, krydda med salt och peppar och olivolja
Baka i ugn 150 i 10 minuter .Lägges ovan på salladen helst lite ljummen.

KIKÄRTSKOMPOTT

640 g kikärtor (kokta eller på burk)
200 g russin
1 dl honung
0,6 balsamvinäger
1 purjolök
100-150 g schalottenlök
1 tsk salt, 1 krm peppar
1 tsk kummin
0,75 dl olivolja

Fräs kikärtor, kummin, och russin i olivolja.

Tillsätt vinäger och låt koka upp, tillsätt honung, salt, peppar och låt koka ned till simmig konsistens och god smak

Vid servering värm och lägg i schalottenlök i klyftor samt purjolök (julienne) låt löken bli ganska mjuk.

UGNSBAKADE TOMATER

8 st tomater
4 klyftor vitlök
4 kvistar timjan
1 msk socker
1 tsk salt 1 krm vitpeppar

Kryssa och skålla tomaterna, doppa dem hastigt i kokande vatten, kyl sedan i isvatten. Flå och skär dem bort 1 skiva i varje ände. Lägg en tunn skiva vitlök och lite timjan på varje tomat, lite olivolja, salt och peppar samt socker.

Baka dem i 90 graders värme tills de är genombakade ca 1 timme)

2 st. fänkål

Ansa och klyv varje fänkål i 8 klyftor, krydda med salt och vitpeppar Lite olivolja.

Baka i 150 varm ugn cirka 40 minuter eller tills den är mjuk.

MOROT - PALSTERNACKA - POTARISPURE

2 morötter
2 palsternackor
800 g potatis (skalad vikt)
5 dl mjölk

Salt vitpeppar och muskotnöt efter smak.

Koka potatis och rotfrukter skurna i stora bitar i lättsaltat vatten.

Passera och tillsätt mjölken och lite olivolja, krydda med salt och peppar. Vispa kraftigt.

FOCCACIABRÖD

25 g jäst
5 dl vatten
20 g salt
700 g vetemjöl
200 g rågsikt
0,5 dl olivolja
1 msk honung
Basilika och timjan

Blanda alla ingredienser och låt jäsa i 1,5 timmar.

Smörj en bakplåt ordentligt med olivolja samt pressa ut degen i den eller kavlaut till ca 2 cm tjocklek. Pensla med olivolja ovanpå brödet och strö över grovt salt.

Tryck ned coctailtomater och vitlöksklyfter till botten på degen .

Brödet skäres i lagom bitar.

Recept vinnare

"Bästa gröna skollunch 2001"

Vinnande recept från "Bästa Gröna Skollunch" 2001

Vinnare i skolmatstävlingen blev **Solveig Amrén Andersson Torsviksskolan Lidingö**

Juryns motivering:

En spännande och nydanande smakbrytning mellan grönsakssås med russin och kardemummaris. Mild och aptitretande kolorit. Rätten bör kompletteras med baljväxter från salladsbordet. En väl smaksatt hummus och bra knaprig konsistens på grönsakerna ger extra pluspoäng.

MENY:

- ☐ Cous-cous sallad med apelsin, ruccola och solrosskott
- ☐ Hummus på kikärter och selleri
- ☐ Kardemummaris
- ☐ Marocansk grönsaksgryta med russin

COUS-COUS SALLAD MED APELSIN, RUCCOLA OCH SOLROSSKOTT

4 dl cous cous
5 dl grönsaksbuljong
3 apelsiner
4 lime
örtsalt
ruccolasallad
solrosskott

Låt cous cousen dra i buljongen. Rör om och fluffa om med gaffel. Blanda i övriga ingredienser.

HUMMUS PÅ KIKÄRTER OCH SELLERI

*4 dl kokta kikärter
4 klyftor vitlök
1/4 klyfta rotselleri
6 msk olivolja
örtsalt och svartpeppar efter smak.*

Blanda och kör i mixer.

KARDEMUMMARIS

*4 msk olja
1 msk kardemumma
6 dl vatten salt
4 dl avorioris*

Fräs riset i oljan några minuter. Tillsätt kardemumma och vatten. Koka ca 20 min. Smaka av med salt.

MAROCANSK GRÖNSAKSGRYTA MED RUSSIN

Skär i tjocka stavar och lägg i bleck:

*4 palsternackor
5 morötter
6 medelstora lökar
7 stor purjolök
8 zuccino*

Gör en tomat- o kryddblandning av:

*1.5 dl russin
3 hackade vitlöksklyftor
3 msk hackad ingefära
1.5 burk krossade tomater
7 dl grönsaksbuljong
3 kanelstänger
1 tsk spiskummin
1 liten hackad chili
1 tsk kanel bladpersilja
1 tsk gurkmeja
3 dl grädde (soyagrädde)*

*Häll tomat- o kryddblandning över grönsakerna. Baka i ugnen ca 50 min.
Blanda i grädde och bladpersilja. Smaka av med salt.*

Recept vinnare

"Bästa gröna skollunch 2000"

Sallad på avocado, tomat & svarta linser (8 portioner)

Recept av Jeanette
Karlsson

6 tomater
250 g små svarta linser
1.5) tsk salt
2 citroner
2 msk persilja
1.5 msk olivolja
1 stor eller 2 små avocado

- Koka linserna ca 15 -20 minuter
- Tärna avocadon och tomaterna
- Blanda linser, salt och persilja
- Pressa saften ur citronerna och häll oljan över salladen
- Blanda och servera.

Smaklig måltid!

Ugnsbakade grönsaker (25 portioner)

Recept av Jeanette
Karlsson

2 stora zucchinin
5 morötter
6 persiljerot/palsternacka
2 små rödlökar
1 röd paprika
1 msk tai basilika
1 msk salt
1 msk rårorsocker
1 dl balsamvinäger
3 msk olivolja
0,5 dl solroskärnor

- Skär grönsakerna i sneda bitar. Fräs dem i olivolja, salta och sockra.
- Häll över balsamvinäger. Låt puttra i en minut. Slå över i ugnssäker form.
- Grädda i 200 grader ca 1 timme.
- Rosta under tiden solroskärnorna och strö över före servering.
- Tips för den som vill laga rätten laktovegetariskt:
De rostade grönsakerna kan kokas i grädde, 2 dl till 8 portioner. Eller alternativt strö över 1.5 dl riven ost.

Smaklig måltid!

Rutade potatishalvor med olivolja (8 portioner)

Recept av Jeanette
Karlsson

2 kg potatis
< DL OLIVOLJA
2 tsk salt

- Tvätta potatisen och halvera dem. "Kryssa" dem med kniv.
- Lägg potatishalvorna på en olivoljesmord plåt. Pensla med olivolja och salta.
- Ugnstek dem i 225 grader i ca 30 minuter

Smaklig måltid!

Focciaibröd med basilika & persilja

Recept av Jeanette
Karlsson

25 gr jäst
5 dl ljummet vatten
1 msk salt
1 dl olivolja (0,5 dl i degen)
1 tsk socker
13-14 dl vetemjöl

- Rör ut jästen i det fingervarma vattnet
- Blanda i de torra ingredienseran och 0.5 dl olja, rör om väl och låt jäsa i 30 minuter i en övertäckt bunke
- Knåda degen ordentligt och platta ut den på olivoljesmord plåt
- Häll över resten av olivoljan
- Tryck in olivoljan med fingrarna
- Grädda i 250 gr 15-20 minuter

Smaklig måltid!

Recept vinnare

"Bästa gröna skollunch 1999"

Gratinerad Milleniepytt (8 port)

Bästa Gröna Skollunch 1999, 1:a pris Ann-Britt Engberg

1 påse kokta snäckmakaroner 500 gr
 1 dl röda linser
 2 st röda lökar
 1 stor squash ca 400 g
 1/2 påse fryst romanesco 200 g eller blomkål
 chilipeppar efter smak
 2 msk olja
 1 påse frysta quornbitar 300 g el. andra veg. färsbitar
 2,5 dl matlagningsgrädde eller sojagrädde
 2 tsk tomatpuré
 3 msk vegetariskt buljongpulver i 2 dl vatten
 örtsalt efter smak

1:a pris Ann-Britt Engberg, Porsnässkolan, Piteå.

Gratinerad Milleniepytt med broccolisallad.

Juryns motivering:

En spännande komposition med pasta, linser och quorn. Det var den absolut godaste rätten som också såg trevligast ut. Dessutom den bästa skolmaten näringsmässigt.

- Koka linser i dubbla mängden vatten på svag värme i ca 6 minuter
- Skala och hacka lök
- Skär squash i tärningar
- Fräs lök, linser, squash och chilipeppar i olja
- Blanda fräset, de frysta quornbitarna, romanescen och den kokta pastan i en ugnssäker form
- Vispa ihop matlagningsgrädde, tomatpuré, vegetariskt buljongpulver i vatten och slå det över pytten i den ugnssäkra formen
- Gratinerad i 200° i ca 30 minuter

Broccolisallad med dressing(8 port)

Bästa Gröna Skollunch 1999, 1:a pris Ann-Britt Engberg

4 broccolistånd ca 800 g, färska eller frysta

1/2 påse frysta majs-korn 250 g

1 påse rostade solroskärnor 150 g

- Dela broccolin i buketter och koka dem knappt mjuka
- Slå av vattnet och blanda broccolin med fryst majs och rostade solroskärnor
- Häll över dressing.

Dressing:

1/2 dl olivolja

1/2 dl vatten eller broccolivattnet

1/2 dl Ume-Su vinäger eller äppelcidervinäger

1 msk honung

- Vispa ihop ingredienserna i en skål och blanda med broccolisalladen

Mexikansk risratatouille (8 port)

Bästa Gröna Skollunch 1999, Bela Löffler

4 dl avorioris

2 burkar kidneybönor (ca 800 gr)

2 gula lökar

2 msk olivolja

2 vitlöksklyftor

2 röda paprikor

2 burkar (ca 800 gr) krossade tomater

4 tsk chilipulver

hot tabasco efter smak

1-1,5 tsk salt

2 krm svartpeppar

1 dl hackad persilja

3:e pris Bela Löffler, Bodals
skolrestaurang, Lidingö

- Koka upp riset enligt anvisning på förpackningen
- Låt börnorna rinna av
- Skala och hacka löken. Fräs den i olivoljan
- Pressa vitlöken
- Skölj, kärna ur och tärna paprikorna. Låt dem få fräsa med utan att få färg
- Tillsätt krossade tomater och bönor
- Krydda med chilipulver, tabasco, salt och peppar. Låt stå och koka ca 5-6 minuter
- Fördela riset på ett stort fat. Gör en fördjupning i mitten och häll i den starka, färgglada ratatouillen
- Strö över persilja
- Servera med bröd och strimlad isbergssallad

Vegetarisk Paella (8 port)

Bästa Gröna Skollunch 1999, Pelle Sjölund

450 gr paprika grön, gul och röd strimlad

250 skivade champinjoner

400 gr långkornigt ris

80 gr rapsolja

8 dl grönsaksbuljong

salt

svartpeppar

grillkrydda

0,4 gr saffran

400 gr frysta gröna ärtor

3:e pris Pelle Sjölund, Högsätra kök,
Lidingö

- Fräs paprika, champinjoner och ris i oljan
- Späd med grönsaksbuljong
- Smaka av med salt, peppar och grillkrydda
- Tillsätt saffran
- Koka i ca 20 minuter. Smaka av
- Bland ner ärtorna
- Servera med grovt bröd och en blandad sallad

Recept vinnare

"Bästa gröna skollunch 1998"

Kikärts- & couscoussallad med dressing (8 port)

9 dl kikärter, blötlagda, 3 lagerblad + 12 dl buljong
7,5 dl couscous + 8 dl vatten + 3 msk olja/smör
6 gula lökar
6 tsk olivolja
3 tsk paprikapulver
6 tsk pepparmix eller ital. mix
12 tomater eller 36 körsbärstomater
9 apelsiner

Bästa Gröna Skollunch 1998, 1:a pris
Helena Vepsä

1:a pris Helena Vepsä, Gimo
Bruksgymnasium, Gimo.
Gratinerade potatishalvor med
mexikansk linsröra och majståcke på
ugnsbakad grönsaksbädd
Juryns motivering:
Vacker rätt med trevlig blandning av
inhemska och importerade råvaror.
Ett kraftfullt gult majståcke på
potatisen blev en harmoniska
smakupplevelse — allt på en botten
av fräscha ugnsbakade grönsaker
som var krispiga, smakrika och med
vackra färger. Sallader i tiden med
bland annat kikärter och couscous
ger ett bra näringsinnehåll åt
måltiden.

- Blanda alltsammans

Dressing

3 dl olivolja
1,5 dl äppelcidervinäger
3 dl apelsinjuice
3 pressade vitlöksklyftor
6 msk flytande honung
örtsalt och svartpeppar efter smak

- Koka kikärter i grönsaksbuljong och lagerblad ca 40 minuter
- Koka upp 8 dl vatten med lite salt, blanda i couscous och matfett - låt stå 10 minuter
- Blanda ihop kikärter och couscous och låt svalna
- Hacka lök och fräs i olja. Blanda dem med kikärter och couscous. Krydda
- Dela tomaterna i mindre bitar
- Blanda ihop dressingen och riv ner apelsinskalet i den
- Klyfta apelsiner och ta bort hinnor. Skär i bitar. Blanda apelsinbitar i salladen och håll över dressing

Handstampad vitkålssallad (8 port)

Bästa Gröna Skollunch 1998, 1:a pris
Helena Vepsä

3 l finstrimlad vitkål handstampad

3 l grovrivna morötter

15 dl gurkstavar

3 knippor hackad persilja

6 pressade vitlösklyftor

3 tsk italiensk salladskrydda

3 msk flytande honung

örtsalt efter smak

- Blanda alltsammans och smaka av med örtsalt

Ugnsbakade grönsaker (8 port)

Bästa Gröna Skollunch 1998, 1:a pris
Helena Vepsä

3 stora aubergine

6 zucchini

6 gula paprikor

3 röda paprikor

6 gula lökar

1,5 purjolök, ca 20 cm av den gröna delen på varje

9 vitlösklyftor

olivolja och örtsalt

- Ansa och dela grönsakerna i lagom bitar
- Pensla en långpanna med olivolja
- Lägg i grönsakerna
- Pressa över vitlöken, krydda med örtsalt och ringla lite olivolja över
- Baka i 200 grader tills de mjuknat. Rör om någon gång

Potatishalvor (8 port)

Bästa Gröna Skollunch 1998, 1:a pris
Helena Vepsä

3,6 kg medelstor potatis

3-6 tsk kummin

3-6 tsk örtsalt

6 msk olivolja

- Tvätta potatisen och halvera dem. Lägg dem på oljad ugnsplåt med skalsidan neråt
- Strö över kummin och örtsalt
- Grädda i 200 grader i 35-40 minuter, tills de känns mjuka

Mexikansk färssås (8 port)

Bästa Gröna Skollunch 1998, 1:a pris
Helena Vepsä

6 dl röda linser

12 dl vatten

3 förpackningar mexikansk veg. färssås

- Koka linserna i vattnet ca 8 minuter
- Tillred färssåsen enligt beskrivning på förpackningen
- Blanda i de kokta linserna

Majstäcke (8 port)

Bästa Gröna Skollunch 1998, 1:a pris
Helena Vepsä

750 g djupfrysta majskorn

6-9 msk olivolja

15 msk kokspad eller buljong

- Mixa majsen tillsammans med olivolja och buljong till en slät ej för lös puré
- När potatisarna varit i ugn i 30 minuter, tas de ut och läggs på de ugnsbakade grönsakerna
- Lägg en matsked färssås och sedan en klick majstäcke på varje potatishalva
- Gratinerar alltsammans i ca 15 minuter i 225 graders ugnsvärme

Ratatouille med grönsaksris (8 port)

Bästa Gröna Skollunch 1998, 2:a pris
Solveig Amrén-Andersson

2 squash i lagom stora bitar
2 gula lökar, skurna i klyftor
4 medelstora morötter, slantade
2 gula paprikor i bitar
1 grön paprika i bitar
100 gr champinjoner, skivade
2 pressade vitlöksklyftor
0,5 dl olivolja
2 burkar krossade tomater
1 msk råörsocker
5 dl kraftig grönsaksbuljong
malen spiskummin efter smak

2:a pris Solveig Amrén Andersson,
Torsviks skola, Lidingö.

- Fräs lök och vitlök långsamt i olja under omrörning
- Tillsätt morötter och övriga ingredienser
- Rör om och låt koka på svag värme utan lock 50.60 minuter. Rör om ibland
- Smaka av med spiskummin

Grönsaksris (8 port)

Bästa Gröna Skollunch 1998, 2a pris
SolveigAmrén-Andersson

4 dl avorioris
8 dl vatten
2 tärningar grönsaksbuljong
300 gr kokt hackad broccoli

- Koka riset i vatten och buljong i 20 minuter eller tills vattnet kokat in
- Tillsätt den kokta, hackade broccolin och rör upp med gaffel så att det blir fluffigt
- Servera gärna riven ost till riset och matlagingsyoghurt till grytan.

Black eye bönsallad, vinaigrettesås (8 port)

Bästa Gröna Skollunch 1998, 2a pris
SolveigAmrén-Andersson

5 dl kokta kalla bönor
en halv finstrimlad purjolök
2 tärnade tomater

Vinaigrettesås

0,5 dl olivolja
0,5 dl äppelcidervinäger
2 tsk flytande honung
örtsalt och vitpeppar efter smak

- Vispa samman såsen och smaka av med kryddorna
- Blanda alltsammans

Vardagslåda med gratängsås (8 port)

Bästa Gröna Skollunch 1998,
Christina Lofvars

500 g vitkål
3 morötter
3 palsternackor
2 gula lökar
3 msk olivolja

3:e pris Christina Lofvars,
Orsamålet, Kyrkbyns skola, Orsa.

- Skala och skär grönsakerna i bitar
- Fräs dem var för sig i olja till de känns mjuka
- Fördelas jämt i oljad gratängform eller bleck

Gratängsås (8 port)

Bästa Gröna Skollunch 1998,
Christina Lofvars

2 msk smör/margarin

6 msk grahamsmjöl

6 dl grönsaksbuljong

2 tsk smulad basilika

örtsalt efter smak

- Tillred såsen och låt den koka upp några minuter
- Det går bra att vispa lite riven ost i såsen för den som så önskar
- Häll såsen över grönsakerna och gratinera i 200 graders ugnsvärme i 20-25 minuter eller tills lådan fått fin färg.

Rårissallad med dressing (8 port)

Bästa Gröna Skollunch 1998,
Christina Lofvars

5 dl rårís

1 gul paprika

en halv gurka

1 gul lök

1-2 msk curry

- Koka rårísset efter anvisningen på förpackningen
- Låt svalna

Dressing:

1 dl grönsaksbuljong

0,5 dl olja

1 msk äppelcidervinäger

- Hacka den gula löken och fräs den tillsammans med curry i lite olja
- Vispa samman dressing och blanda ner den frästa löken
- Hacka paprika och gurka
- Blanda rårís, paprika, gurka och dressing

Mexikansk böngryta (8 port)

Bästa Gröna Skollunch 1998, Carina
Rötkönen

6 dl black eyebönor, blötlagda
6 hela tomater
1 burk passerade tomater
2 gula lökar
2 pressade vitlösklyftor
2 dl majs-korn
1 gul paprika
1 grön paprika
4 stora champinjoner
2 tsk malen ingefära (eller riven färsk)
1 tsk oregano
2 krm cayennepeppar
1 tsk örtsalt

3:e pris Carina Rötönen,
Skolmåltsköket, Säves gymnasium,
Visby.

- Koka börnorna mjuka i nytt vatten, låt den inte koka sönder
- Skålla och skala tomaterna
- Skär lök och paprikor i bitar och fräs dem i olja tillsammans med de pressade vitlösklyftorna
- Lägg i de skållade tomaterna plus tomatkrosset och låt puttra ihop
- Dela champinjoner i skivor eller bitar och fräs den i lite olja
- Blanda alla ingredienser med de kokta börnorna i grytan. Krydda och smaka av noga
- Låt allt koka ihop några minuter
- Till denna gryta går det bra med olika sorters bönor till exempel kidney- eller vita bönor

Broccolisallad (8 port)

Bästa Gröna Skollunch 1998, Carina Rötönen

Förväll ca 16 färska broccolibuketter i lättsaltat vatten

1 dl rapsolja

1 dl vatten/broccolispad

1 gul hackad lök

1 pressad vitlösklyfta

1 knippe hackad dill

3-4 tsk örtsalt

- Blanda samman saladssåsen och slå den över de varma, avrunna broccolibuketterna
- Låt salladen mogna tills den har blivit kall

Italiensk grönsaksgryta med stekt aubergine och couscous (8 port)

Bästa Gröna Skollunch 1998, Bela Löffler

3 st paprikor 1 gul, 1 grön och 1 röd strimlas

1 stor palsternacka skuren i bitar

100 g selleri i bitar

2,5 dl stora vita bönor, kokta

2 msk olivolja

1 förpackning italiensk färssås

2 msk tomatpuré

100 g majskorn frysta

150 g spenat fryst

3:e pris Bela Löffler, Bodals skola, Lidingö.

- Fräs paprikor, palsternacka och selleri i olivolja under omrörning. Vispa ihop färssåsen enligt anvisning på förpackningen. Tillsätt tomatpuré och vita bönor. Blanda de frästa grönsakerna och färssåsen i en gryta och låt koka ihop. I sista minuten tillsätts majskorn och spenat. Låt allt bli genomvarmt

Stekt aubergine och couscous (8 port)

Bästa Gröna Skollunch 1998, Bela Löffler

1 medelstor aubergine, skivad

3 squash skivas

6 dl grönsaksbuljong

6 dl couscous

- Lägg aubergineskivorna i ett durkslag med lite salt mellan varven och låt dem rinna av i 30 minuter
- Panera squashskivorna och stek dem i olja
- Stek därefter de avrunna aubergineskivorna i olja
- Placera dem vacker på uppläggningsfat
- Koka upp grönsaksbuljongen och vispa ner couscousen. Låt svälla i 5 minuter
- Arrangera couscousen i en pyramid på de stekta grönsakerna och garnera med ringar av paprika, skivad gurka och klippt persilja och servera till gryta.

Vitkålssallad med kokos (8 port)

Bästa Gröna Skollunch 1998, Bela Löffler

- 500 g finstrimlad vitkål
- 1 stor avocado finstrimlad
- 2,5 dl kokosflingor
- 2 msk balsamvinäger
 - Blanda alla ingredienser

Pastasallad (8 port)

Bästa Gröna Skollunch 1998, Bela Löffler

- 2,5 dl fullkornspasta
- 500 g vitkål, strimlad
- 2 dl majskorn, frysta
- 0,5 dl solroskärnor
- en halv gurka skivas
- 2 tomater i klyftor
- 3 msk olivolja
- 2 tsk kyndel/basilika
 - Koka pastan och låt den rinn av och svalna
 - Blanda alla ingredienser