

Recept vinnare av "Bästa gröna skollunch 1998-2002"

Vinnande recept Bästa Gröna Skollunch 2002

Vinnare i skolmatstävlingen: 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".

MENY:

1. Couscous sallad med bakad zucchini
2. Varm kompott på kikärter, russin, balsamvinäger, honung och purjolök
3. Ugnsbakade tomater med tomater och fänkål
4. Morot - palsternacka - potatispuré
5. Focciabröd med örter och olivolja (kan kryddas i det oändliga efter smak)

1. COUSCOUS SALLAD (8 portioner)

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.

2. KIKÄRTSKOMPOTT (8 portioner)

640 g kikärter (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 kikärtter, 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.

3. UGNSBAKADE TOMATER (8 portioner)

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.

4. MOROT - PALSTERNACKA - POTATISPURÉ (8 portioner)

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.

5. 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 kavla ut till ca 2cm tjocklek. Pensla med olivolja ovanpå brödet och strö över grovt salt.
- Tryck ned cocktailtomater och vitlöksklyftor till botten på degen. Brödet skäres i lagom bitar

Vinnande recept Bästa Gröna Skollunch 2001

Vinnare i skolmatstävlingen: Solveig Amrén Andersson Torsviksskolan, Lidingö

Juryns motivering:

"En spännande och nydanande smakbrytning mellan grönsakssås med russin och karde-mummaris. 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:

1. Cous-cous sallad med apelsin, ruccola och solrosskott
2. Hummus på kikärter och selleri
3. Kardemummaris
4. Marockansk grönsaksgryta med russin

1. COUS-COUSSALLAD 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.

2. 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.

3. 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.

4. MAROCKANSK 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- och kryddblandning av:

1.5 dl russin
3 hackade vitlösklyftor
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 (sojagrädde)

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

Vinnande recept Bästa Gröna Skollunch 2000

Vinnare i skolmatstävlingen: Jeanette Karlsson

Juryns motivering:

""

MENY:

1. **Sallad på avokado, tomat och svarta linser** (8 portioner)
2. **Ugnsbakade grönsaker** (25 portioner)
3. **Rutade potatishalvor med olivolja** (8 portioner)
4. **Focciabröd med basilika & persilja**

1. SALLAD PÅ AVOKADO, TOMAT OCH SVARTA LINSER (8 portioner)

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 avokado

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

2. UGNSBAKADE GRÖNSAKER (25 portioner)

2 stora zucchinin
5 morötter
6 persiljerot/palsternacka
2 små rödlökar
1 röd paprika

1 msk thai 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!

3. RUTADE POTATISHALVOR MED OLIVOLJA (8 portioner)

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!

4. FOCCACIABRÖD MED BASILIKA & PERSILJA

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 ingredienserna 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 grader i 15-20 minuter. Smaklig måltid!

Vinnande recept Bästa Gröna Skollunch 1999

Vinnare i skolmatstävlingen:

1:a pris Ann-Britt Engberg, Porsnässkolan, Piteå.
3:e pris Bela Löffler, Bodals skolrestaurang, Lidingö.
3:e pris Pelle Sjölund, Högsätra kök, Lidingö.

Juryns motivering, 1:a priset:

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

MENY:

1. **Gratinerad Milleniepytt och Broccolisallad med dressing (8 portioner)**
2. **Mexikansk risratatouille (8 portioner)**
3. **Vegetarisk paella (8 portioner)**

1. GRATINERAD MILLENIEPYTT (8 portioner) 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 romanescos 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

- 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/färsbitarna, romanescos 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.
- Gratiner i 200°C i ca 30 minuter

1. BROCCOLISALLAD MED DRESSING (8 portioner)

4 broccolistånd ca 800 g, färska eller frysta

1/2 påse frysta majskorn 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

2. MEXIKANSK RISRATATOUILLE (8 portioner) Bela Löffler

4 dl avorioris
2 burkar kidneybönor (ca 800 gr)
2 gula lökar
2 msk olivolja
2 vitlösklyftor
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

- Koka upp riset enligt anvisning på förpackningen.
- Låt bönorna 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 håll i den starka, färgglada ratatouillen. Strö över persilja.
- Servera med bröd och strimlad isbergssallad

3. VEGETARISKA PAELLA (8 portioner) 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

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

Vinnande recept Bästa Gröna Skollunch 1998

Vinnare i skolmatstävlingen:

- 1:a pris Helena Vepsä, Gimo bruksgymnasium, Gimo.
- 2:a pris Solveig Amén-Andersson, Torsviks skola, Lidingö.
- 3:e pris Christina Lovars, Orsamålet, Kyrkbyns skola, Orsa.
- 3:e pris Carina Rötkönen, Skolmåltidsköket, Säves gymnasium, Visby.
- 3:e pris Bela Löffler, Bodals skola, Lidingö.

Jurys motivering, 1:a priset:

"Vacker rätt med trevlig blandning av inhemska och importerade råvaror. Ett kraftfullt gult majstäcke 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 kikärtor och couscous ger ett bra näringsinnehåll åt måltiden . "

MENY:

1. Gratinerade potatishalvor med mexikansk linsröra och majstäcke på ugnsbakad grönsaksbädd (8 portioner)
2. Ratatouille med grönsaksris och grönsaksris och black-eye bönsallad med vinaigrettesås(8 portioner)
3. Vardagslåda med gratängsås och rårissallad med dressing (8 portioner)
4. Mexikansk böngryta och broccolisallad (8 portioner)
5. Italiensk grönsaksgryta med stekt aubergine och couscous och vitkålssallad med kokos och pastasallad (8 portioner)

1. Kikärts- och couscoussallad med dressing (8 portioner) Helena Vepsä

9 dl kikärtor, 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

- 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 kikärtor i grönsaksbuljong och lagerblad ca 40 min.
- Koka upp 8 dl vatten med lite salt, blanda i couscous och matfett - låt stå 10 min.
- Blanda ihop kikärtor 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 häll över dressing

1. Handstampad vitkålssallad (8 portioner)

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.

1. Ugnsbakade grönsaker (8 portioner)

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

1. Gratinerade potatishalvor

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

1. Mexikansk färssås (8 portioner)

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

1. Majstäcke (8 portioner)

750 g djupfrysta majs-korn

6-9 msk olivolja

15 msk kokspad eller buljong

- Mixa majsen tillsammans med olivolja och buljong till en slät, ej för lös puré.

Slutlig tillredning:

- 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.
- Gratinerera alltsammans i ca 15 minuter i 225 graders ugnsvärme

2. Ratatouille med grönsaksris (8 portioner) 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 rårorsocker

5 dl kraftig grönsaksbuljong

Malen spiskummin efter smak

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

2. Grönsaksris (8 portioner)

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.

2. Black-eye bönsallad med vinaigrettesås (8 portioner)

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.

3. Vardagslåda med gratängsås (8 portioner) Christina Lofvars

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

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

3. Gratängsås: (8 portioner)

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 ca 20-25 min eller tills lådan fått fin färg.

3. Rårissallad med dressing (8 portioner)

5 dl rårís
1 gul paprika
en halv gurka
1 gul lök
1-2 msk curry

- Koka råriset 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 råris, paprika, gurka och dressing

4. Mexikansk böngryta (8 portioner) Carina Rötkönen

6 dl black eyeböner, 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

- Koka bönorna 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 champinjonerna i skivor eller bitar och fräs den i lite olja.
- Blanda alla ingredienser med de kokta bönorna i grytan. Krydda och smaka av noga. Låt allt koka ihop några minuter.
- **Till denna gryta går det bra med olika sorters böner, t.ex kidney- eller vita böner**

4. Broccolisallad (8 portioner)

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 salladssåsen och slå den över de varma, avrunna broccolibuketterna.
- Låt salladen mogna tills den har blivit kall.

5. Italiensk grönsaksgryta (8 portioner) 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 böner, kokta

2 msk olivolja
1 förpackning italiensk färssås
2 msk tomatpuré
100 g majskorn frysta
150 g spenat fryst

- 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

5. Stekt aubergine och couscous (8 portioner)

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 vackert 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.

5. Vitkålssallad med kokos (8 portioner)

500 g finstrimlad vitkål
1 stor avokado finstrimlad
2,5 dl kokosflingor
2 msk balsamvinäger

- Blanda alla ingredienser

5. Pastasallad (8 portioner)

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.