

MEKSIKANSK FISKEGRYTE- Stormkjøkken

Dette trenger du til ca 10 barn.

800 gr fiskefilet – gjerne torsk, sei, lyr, eller hyse

3 poteter

1 sjarlott løk

Liten purreløk

1 rød paprika

2 ss flytende margarin

1 kyllingbuljong

4-5 dl vann

1 glass tacosaus

1 boks creme fraiche

1 boks mais

Slik gjær du:

1. Skjær fisken i 3 cm terninger
2. Del poteter og løk i svært små terninger
3. Dell paprikaen i terninger og purren i ringer
4. Surr potetbiter og sjarlottløk i litt margarin ,til løken blir myk.
5. Tilsett vann og buljong, og kok i ca 10 minutt
6. Ha i purre, paprika, tacosaus og kok opp
7. Ha i fiske bitene. La fisken trekke i noen minutter til den er gjennomkokt
8. Tilsett creme fraiche og mais rett før servering

SERVERES MED : Revet ost og tortilla chips.

Du trenger: dl mål, ause ,kjele, skjærefjøl, kniv, skeier, gryte

BAKTE EPLEBÅTER – i folie på bål.

Du trenger:

Eple

Sukker

Kanel

Smør

Rosiner

TIPS: Dette kan en på hver gruppe gjøre. Lag en felles foliepakke. Tenker eg ca ½ eple pr person, men i dag pga mye som skal prøves 1 eple på 4 personer ?

Slik gjær du :

1. Del eplene i biter. (med eller uten skrell)
2. Ha det i en pose sammen med kanel og sukker.
3. Blås luft i posen og rist slik at alle bitene er dekket.
4. Pakk inn i folie,men først «skvis» på litt smør hvis du vil, og evt dryss på litt rosiner/nøtter
5. La det ligge på bålet til det blir varme å myke. Ca 10 min
6. Har man lyst på til ekstra luksus så er det godt med vanilje kesam til

DU TRENGER : Skjærefjøl, kniv, brødpose, en bit aluminiumsfolie, skjei til kesam. Navn på folien.

Pannekakeskjeva – steikehelle på bål eller primus.

Du kan gjæra det enkelt med å kjøpa ferdig Toropannekake røre, eller du kan lage pannekake røra på avdelingen/hjemme i forkant. Me gjær det enkelt.

Du treng:

Toro pannekake røra

Olja/smør til steiking

Ferdig oppskåret brød(kneip eller loff)

Syltetøy

Slik gjær du:

- 1.Lag pannekakerøra som anvist på pakken.
- 2.Dypp ei skjeva i røra.
- 3.Hent opp skjevå å legg den på steikehellå eller stormkjøkkenet.
- 4.Steik på begge sider.
- 5.Smak til med eller utan sylt.

DU TRENG:

Rørebolle, visp, målebeger, pøseklype eller gaffel, steikespade, noko til å legge pannekakene på.

SKATTEKISTE – i folie på bål eller grill

Du trenger til en pakke/person.

Ca 100gr fisk

Grønnsaker etter egne ynskje

Litt smør

Kikkoman

Slik gjær du:

1. Del opp en bit aluminiumsfolie- skriv navnet på med tusj
2. Skjær opp grønnsaker. (paprika, purreløk, løk, gulrot, brokkoli, mini mais el)
3. Hvis du bruker gulrot, skjær i tynneskjeve og legg først/i bunn.
4. Hvis du skjærer løk – ut med tunga. Da gråter du ikkje.
5. Legg grønnsakene i grillfoliet
6. Skjær opp fisken i 2-3 cm terninger
7. Legg fisken på toppen med litt kikkoman på.
8. Brett sammen folien og legg pakken på rist over bål eller grill.
9. La pakkene ligge på varmen i ca 10 minutter. Åpne pakken å sjekk at fisken er gjennomkokt.

Dette trenger du: skjærebrett, kniv, skreller, grillfolie, grillrist, sprit tusj

CHUTNEY SUPPE – stormkjøkken

Du trenger:

- 1 pakke scampi – kokte fra frysedisken.
- 1 rødløk – kuttet i små biter
- 3 ss Mango Chutney (spicy styrke til voksne)
- 1 stk fløte (3dl)
- 2 dl vann
- 1 grønnsakbuljong
- 1 ss karri (hot) krydder
- 1 grønn paprika – kuttet i strimler, has i helt til slutt
(nudler hvis ønskelig)

Slik gjær du :

1. Ta i vann og buljong først, slik at det blir oppløst.
2. Bland i løk, chutney, fløte, karri – bland suppa
3. Ha i paprikaen (+ evt tynne nudler)
4. Små kokes i ca 5 min
5. Ha i scampien så den får trekke tilslutt.

(Til denne suppa kan det brukes fisk eller kylling)

Du trenger.

Stormkjøkken, gryte, skjei, dl mål, ause, visp, liten skjærefjøl, kniv

RØSTIPOTET - steikehelle på bål

Du trenger: - til 1 person.

1 potet.

1 ss skinka

1 ss ost

1 ts rødløk

(salt/pepper)

Slik gjær du:

Bruk en «IKEA» rasper, slik en med beholder under.

1a. Rasp litt skinke, ost, løk og potet.(i samme beholder)
(salt/pepper)

ELLER

1b.

1. Del opp skinke og løk i små terninger.
2. Rasp ost.
3. skrell poteta(hvis ønskeleg)
4. Rasp poteta.
5. Bland poteta med skinke, ost, og løk.
6. Steikes på varm panne med olja/smør

Du treng. Skreller, rasper, stekehelle, steikespade, skjærefjøl, liten kniv, plaster,skjei

WRAPS MED TEX MEX – FISK. «wok panne» på primus

Dette trenger du til ca 12 barn

1 kg seifilet uten skinn og bein (eller annen fisk)

Ca 2 dl panneringsmix

2 ss taco krydder

Olje til steking

Tilbehør.

12 wraps, gjerne fullkorn

1 isbergsalat

1 agurk

2- 3 gulerøtter

1 boks mais

Tacosaus

Kesam

Slik gjær du:

1. Skjær fisken i ca 3 cm store terninger.
2. Bland paneringsmix , tacokrydder og fisk i en brødpose. Rist/bland forsiktig.
3. Vask og rens grønnsakene. Legg hver for seg i brød pose eller bland , fritt valg. Åpne mais, kesam, og tacosaus.
4. Ta olja i wokpanna til primus. Steik litt å litt av fisken. Snu forsiktig slik at ikkje steikeskorpa går av .
5. Fyll tortillawrapsene med salat.(viss du vil ha lefsene varme så kan du ha dei i grillfolie og varme dei litt.
6. Legg fisken over og topp med tacosaus og kesam. Pakk saman og server.

Dette treng du: Skjærebrett, kniv, skreller, rivjern, grillfolie, poser,(steke/wok panne, skjeier til tilbehør