

OPSKRIFTER
OG TIPS TIL MERE
**BÆREDYGTIGE
MADPAKKER**

FORÅR

**SKOLE
MÆLK
.DK**



ÅRSTIDENS FRUGT OG GRØNT

De nye klimavenlige kostråd anbefaler, at du spiser planterigt. Samtidig er det samtidig vigtigt at du vælger grøntsager og frugt, der er i sæson og dyrket lokalt.

Om foråret og sommeren bugner det af lækre danske grøntsager samt bær og frugt.

Her i opskriftsbogen får du masser af idéer til lækre opskrifter til madpakken med forårets og sommerens frugt og grøntsager.

Et godt tip er at bruge mejeriprodukter til at pifte det grønne køkken op. Ost, mælk, yoghurt og mange af de andre lækre, danske mejeriprodukter er perfekte sammen med grøntsager og i grønne retter. Brug mejeriprodukterne i dressinger og dip, i bagværk, og salater og som smagsforstærker i grøntsagsretterne.

**FIND
TIPS OG
INSPIRATION
PÅ DE NÆSTE
SIDER**



HUSK GAFFEL
I MADPAKKEN



TIP: GIVER DU OST MED SOM STAVE
I MADPAKKEN, SÅ VÆLG EN, DER
IKKE LUGTER FOR MEGET FX RØD
KRYSTAL ELLER VESTERHAVSOST



TIP: PRØV OGSÅ
SALATEN SOM
FYLD I PITABRØD

2 PORTIONER

KIKÆRTESALAT

Salat

- 1 dåse kikærter
- 1 rød peberfrugt
- 3 forårsløg
- 2 spsk. bredbladet persille

Skyl kikærterne, kom dem i en skål og lad dem dryppe af. Hak peberfrugten i små tern og skær forårsløgene i tynde skiver, og hak persillen.

Salaten er også lækker med en ½ rød chili – finthakket og uden kerner.

Man kan også sagtens selv lave kikærterne. Brug ca. 200 g tørrede kikærter. Det tager lidt længere tid, da de skal ligge i blød natten over.

Dressing

- ½ tsk. fintrevet citronskal (økologisk)
- 2 spsk. citronsaft
- 3 spsk. olivenolie
- ½ fed presset hvidløg
- salt
- peber

Vask citronen i varmt vand, og riv lidt af skallen af. Pres derefter saften af citronen. Bland alle ingredienserne til dressingen sammen, og smag til med salt og peber. Herefter hældes dressingen over kikærterne og de andre grøntsager, og så er salaten færdig.

FLADBROD MED BLOMKÅL

1 BRØD

500 g blomkål
100 g gulerødder
100 g fuldkornshvedemel
100 g revet ost
4 æg
1/2 tsk. salt

Skær blomkål i mindre stykker, og kom det i en foodprocessor sammen med revet gulerod. Hak til konsistensen er som små ris eller couscous. Tilsæt mel, ost, æg og krydderier, og bland dejen godt sammen. "Dejen" er mere løs og fugtig end en almindelig brøddej.

Form brødet: Kom dejen på en bageplade med bagepapir, og tryk den ud til et rektangel på ca. 32x26 cm. Glat dejen ud, så den er jævn og lige tyk (ca. 1 cm) over det hele. Bag den i en 200° forvarmet ovn i 20 minutter. Lad brødet køle helt af. Vend det med papirsiden opad, og træk forsigtigt bagepapiret af. Skær brødet i passende stykker, og brug dem som rullebrød, sandwich eller som snack i madpakken. Brødet kan fryses og opbevares i køleskab i 3-4 dage.

TIP: PRØV FX RØD
KRYSTAL ELLER
VESTERHAVSOST
HENOVER PIZZAEN ELLER
BAGVÆRK ISTEDET FOR
MOZZARELLA ELLER
PARMASAN





FISKEFRIKADELLER MED REMOULADE

TIP: SKÆR SPIDSKÅL I MUNDRETTE STYKKER OG LÆG DEM I VAND NATTEN OVER. AFDRYP OG LÆG STYKKERNE I EN POSE. SÅ HOLDER DE SIG SPRØDE I NOGLE TIMER



12 FISKEFRIKADELLER - 6-8 PORTIONER REMOULADE

Fiskefrikadeller

500 g hakket sej- eller torskefilet (ikke færdig fars)
1 tsk. salt
1 spsk. hvedemel
2 æg
ca. 1/2 dl mælk
3-4 spsk. frisk, hakket dild
2-3 spsk. finthakket løg
2 spsk. smør eller olie
(til stegning)

Fiskekødet røres godt med salt. De øvrige ingredienser røres i. Farsen skal hvile i 30 min. i køleskabet. Der formes ca. 12 frikadeller af farsen. Frikadellerne steges ca. 10-12 min. alt efter størrelse på en middelvarm pande. Vendes ofte, så de

ikke bliver for mørke. Hvis der er frikadeller tilovers, kan de fryses til en anden gang.

Remoulade

1 1/2 dl yoghurt (naturel 10 %)
1/4 tsk. salt
1/4 tsk. peber
1/2 tsk. karry
1 fintrevet gulerod
1 finthakket drueagurk
3 spsk. hakket kapers
evt. 2 spsk. hvid balsamico eddike

Yoghurten røres med krydderierne. De øvrige ingredienser røres sammen. Der kan eventuelt røres lidt hvid balsamico i.

Tilbehør (til én madpakke):

2 skiver rugbrød eller en grovbolle
Tomat
Peberfrugt i stave

Smør den ene skive rugbrød med remoulade og læg skiver af tomat og fiskefrikadelle ovenpå. Læg den anden skive rugbrød ovenpå. Madden pakkes ind i film og lægges i madkassen. Giv peberfrugtstave med ved siden af. Madden pakkes ind i plastfilm, og lægges i madkassen. Giv peberfrugtstave med ved siden af.

En oplagt ting til madpakken er rester fra dagen før af kylling eller tærte. Men hvis der nu ikke er nogen rester, så kan man også lave en portion kyllingelår, der er marinerede og færdigstegte. De kan holde 2 dage i køleskab, og så er de såmænd også spist.



CHILIMARINEREDE KYLLINGELÅR

5 STK.

5 kyllingeunderlår (drumsticks)
1 dl tomatkoncentrat
½ dl chiliketchup
1 lille, hakket skalotteløg
2-3 dråber tabasco
1 spsk. olivenolie
2 spsk. hakket persille
salt
peber

Rids kyllingelårene en anelse i skindet og lige ned til den øverste del af kødet. Rør resten af ingredienserne sammen, og læg kyllingelårene heri nogle timer eller natten over på køl. Læg dem i ovnen i en lille bradepande på en rist og steg dem ved 210° i 25-30 min., samtidig med at du vender dem rundt undervejs. Pakkes i alufolie og køkkenrulle, når de er kølet af, og opbevares stykvis i køleskabet.

12 STORE ELLER 20 SMÅ

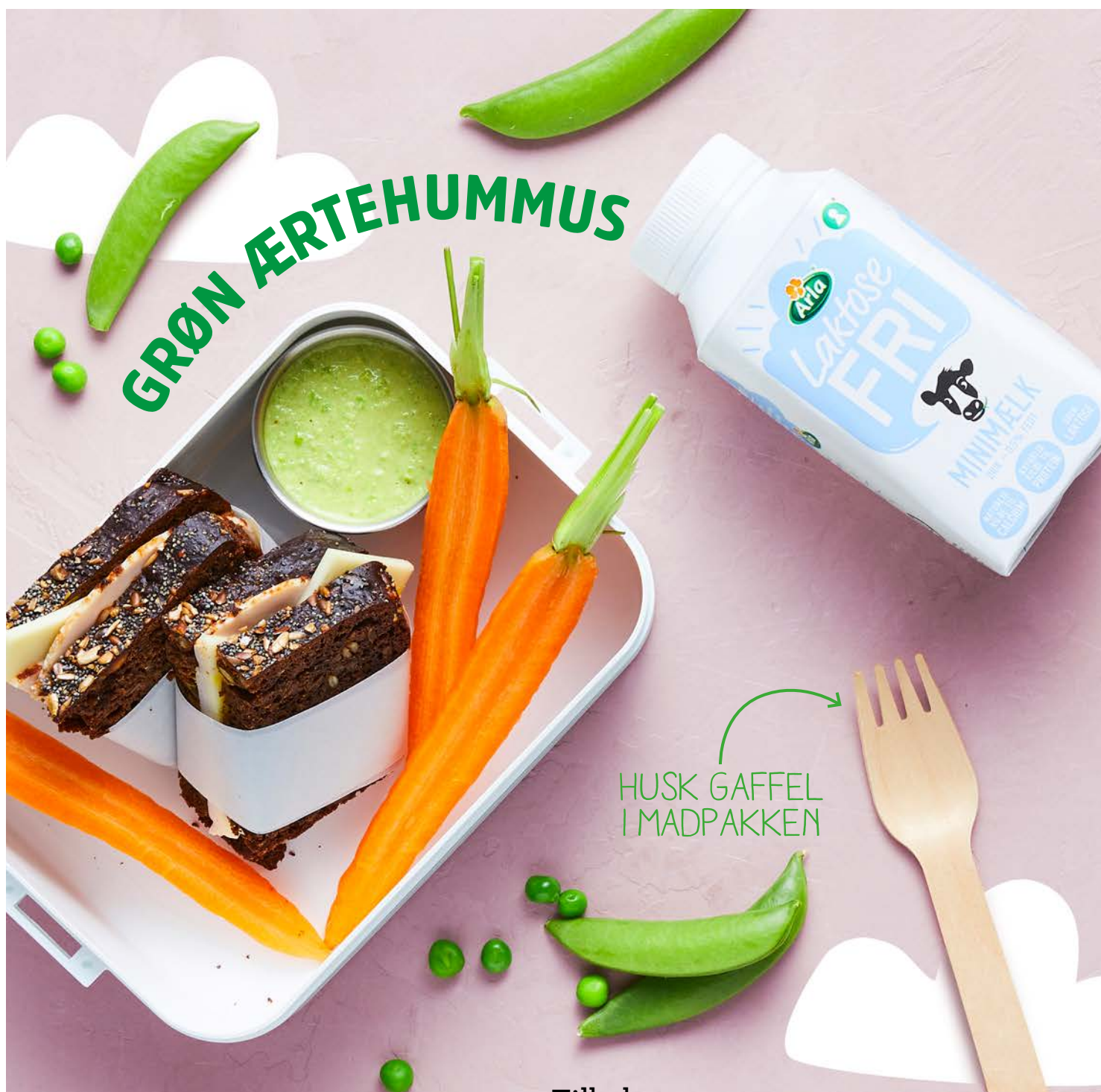
GRØNNE FALAFLER

1 ds. (240 g) kikærter
3 dl frisk persille
1 fed hvidløg
75 g fuldkornshvedemel
1 spsk. citronsaft
1,5 tsk. bagepulver
1 tsk. salt
1/2 tsk. peber
Til stegning: olie

Kom alle ingredienser i en mixer eller foodprocessor og mix til en ensartet masse. Kom blandingen i en skål og dæk med film. Sæt i køleskab i 1-2 timer. Form små kugler og tryk dem let flade. Steg i olie på en pande i 2-3 minutter på hver side.



GRØN ÆRTEHUMMUS



HUSK GAFFEL
I MADPAKKEN

Grøn ærtehummus

300 g optøede, frosne fine ærter
100 g yoghurt naturel
2 tsk. tahin (ristet sesampasta)
3/4 tsk. stødt spidskommen
2 tsk. friskpresset citronsaft
1/2 tsk. groft salt

Kom alle ingredienserne i en skål og blend dem med en stavblender, til hummusen er glat. Smag den grønne ærtehummus til.

Tilbehør

2 skiver rugbrød (ca. 100 g)
1 tsk. mild, sød sennep
2 skiver ost
2 skiver kyllingepålæg
1 gulerod i stave

Kom ærtehummusen i bokse med tætsluttende låg. Smør de 2 skiver brød med sennep og læg ost og kylling på. Pak rugbrødsmadderne i madpapir og kom dem i madkasser sammen med gulderodsstaverne. Husk en serviet og en gaffel til hver.

10 STK.

ÆGGEPUFFS

6 æg

1 dl madlavningsfløde

¼ tsk. salt

50 g revet ost – riv gerne en rest/skorpe

En lille rest kylling, skinke eller lign.

5 cherrytomater eller andet restegrønt

Lidt smør, til at smøre formene med.

Pisk æg, madlavningsfløde og salt godt sammen. Smør formene med lidt smør, så muffins ikke hænger i. Læg lidt kød, grønt og ost i hver muffinsform. Hæld æggeblandingen over. Bages i 20 min. ved 180° varmluft. Æggemuffins kan holde sig et par dage i køleskabet eller fryses, så man nemt kan tage en op til madpakken.



TIP: EN LILLE REST OST
KAN NEMT BRUGES SOM
LÆKKER TOPPING PÅ
SALATEN ELLER I
HJEMMEBAGT BRØD

Det er synd at smide resterne af den gode ost ud, når den kan bruges som lækker topping på bollerne.



BOLLER MED OSTETOPPING



16 STK.

50 g gær
4 dl vand
2 dl ymer, yoghurt eller andet syrligt produkt
– brug de rester du har
1 tsk. salt
1 spsk. sukker
3 dl havregryn
1 dl græskarkerner
500-600 g hvedemel
100 g revet ost – riv gerne en rest/skorpe
1 æg til pensling

TIP: YOGHURT, YMER OG ANDRE SYRNEDE MÆLKEPRODUKTER GIVER DIT BAGVÆRK EN DEJLIG SMAG OG HOLDER DET FRISK I LÆNGERE TID



Opløs gæren i det lunkne vand. Bland herefter ymer, salt, sukker, havregryn og græskarkerner i. Tilsæt melet lidt ad gangen og ælt godt – gerne i mindst 10 minutter. Lad dejen hæve i en time, og rul den ud til ca. 16 boller. Lad bollerne efterhæve i ½ time. Pensel boller med æg og drys revet ost over. Bages ved 200° i ca. 15 minutter. Bollerne kan spises som de er, eller fyldes med lidt pålæg og grønt.



NOK TIL 2 MADPAKKER

PASTASALAT MED SPINAT OG BØNNER

100 g fuldkornspasta (fx skruer)
150 g skyllet babyspinat
50 g edamame bønner, evt. fra frost
4 små tomater
1 rød peberfrugt
100 g hvid salatost
25 grofthakkede nødder

TIP: CREME FRAICHE,
SKYR, YOGHURT
OG YMER ER GODE
AT BRUGE TIL DIP
OG DRESSINGER

Kog pastaen efter anvisning på pakken og lad den køle af. Giv edamame bønnerne et let opkog og lad dem køle af. Skyl den friske babyspinat grundigt og lad den tørre. Skær tomaterne i halve og peberfrugten i tern. Skær salatosten i tern. Bland alle ingredienserne til en salat og pynt med grofthakkede nødder. Giv en lille bønne med dressing eller dip med.

Du kan evt. komme en rest kylling eller anden rest kød i salaten.





NB: Alle de viste mælk fås ikke på alle skoler.

DU KAN STADIG NÅ AT BESTILLE SKOLEMÆLK!



100.000 børn får hver dag frisk, kold skolemælk til madpakken. Det gør spisepausen til noget særligt. Skal dit barn også have skolemælk? Så bestil nemt og hurtigt på skolemælk.dk



Scan koden og bestil nemt og hurtigt på skolemælk.dk

**SKOLE
MÆLK
.DK**