**Varme måltider i Emmaus barnehagene**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Uke  15  18  21 | **Pasta bolognese**  [PASTA BOLOGNESE - Matjungelen](https://barnehage.matjungelen.no/recipes/pasta-bolognese/)   1. Skyll, rens og del opp grønnsakene 2. Varm oljen i en kjele. Tilsett kjøtt/vegetaralternativ. Bruk gaffel eller annet redskap til å findele deigen. Stek til alt har skiftet farge. 3. tilsett finhakket løk og eventuelt hvitløk og surr til løken blir myk og blank. 4. Bland inn grønnsakene, hermetiske tomater, krydder og salt og kok opp. La alt småkoke i 10-15 minutter. 5. Dersom sausen blir for tykk, kan du tilsette litt vann. 6. Kok pastaen etter anvisningen på pakken. Slå av vannet og rør inn 1-2 spiseskjeer olje slik at pastaen ikke kleber seg sammen ved servering.   Tips:  Dersom dere ikke ønsker å bytte ut alt kjøttet med bønner eller linser, kan dere bytte ut halvparten av kjøttet med bønner eller linser.  På den måten blir retten et rimeligere alternativ til tradisjonel bolognese, samtidig som er bra for kropp og miljø.  Dersom du bytter ut alt eller deler av kjøttet med bønner eller linser, så tilsettes de sammen med grønnsaker og hermetiske tomater. | 1 kg fullkornspasta  500 gram kjøtt/vegetaralternativ  5 ss olje  400 gram sellerirot, grov hakket  8 gulrøtter, grovt hakket  4 løk, finhakket  4 fedd hvitløk. Finhakket  3 bokser hakkede tomater  1-2 ss oregano eller timian  1-2 ss basilikum  1 ts salt  1 ts pepper | 2 kg fullkornspasta  1 kg kjøtt/vegetaralternativ  10 ss olje  800 gram sellerirot, grov hakket  15 gulrøtter, grovt hakket  7 løk, finhakket  7 fedd hvitløk. Finhakket  5 bokser hakkede tomater  2-3 ss oregano eller timian  2-3 ss basilikum  1-2 ts salt  1-2 ts pepper |
| Uke  16  19  22 | **Fiskegrateng med grønnsaker** [FISKEGRATENG MED GRØNNSAKER - Matjungelen](https://barnehage.matjungelen.no/recipes/fiskegrateng-med-gronnsaker/)   1. Fordel grønnsaker og fisk i en smurt langpanne eller stor ildfast form. Frosne grønnsaker kan tilsettes uten opptining på forhånd. 2. Visp sammen egg, hvetemel, melk, salt og krydder i en bolle. 3. Hell eggeblandingen over grønnsakene og fisken. Strø revet ost på toppen 4. Stek retten til den blir brun oppå, ca. 20 minutter. Bruker du frosne grønnsaker, må du beregne ca. 30 minutter. 5. Server med kokte poteter etter grovt brød | 8 egg  5 ss hvetemel  8,4 dl melk  1-2 ts salt  0,5 ts pepper  0,5 ts revet muskatnøtt  720 gr fisk  1200 gr grønnsaker  Revet ost | 15 egg  10 ss hvetemel  16,8 dl melk  2-3 ts salt  1 ts pepper  1 ts revet muskatnøtt  1500 gr fisk  2400 gr grønnsaker  Revet ost |
| Uke  17  20  23 | **Tomatsuppe med pasta og egg**  Varm oljen i kjelen, surr løken til den er gyllen. Rør inn gulrøtter, poteter, tomater og hvitløk. Tilsett grønnsaksbuljongen, tomatpure, sukker og litt salt og pepper. La blandingen småkoke i 20 minutter. Bruk stavmikser til å mose alt sammen. Tilsett basilikum. | 2 løk  0,5 kg gulrot  0,5 kg potet  5 bokser hakkede tomater (390 g)  4 ss olje  1,5 hvitløk  3 L grønsaksbuljong  ½ glass tomatpure  2 ss sukker  0,5 kg pasta  5 egg | 4 løk  1 kg gulrot  1 kg potet  1 stk (2,6 kg) tomater på boks  7-8 ss olje  3 hvitløk  6 L grønsaksbuljong  1 lite glass tomatpure  4 ss sukker  Salt, pepper og basilikum etter smak  1 kg pasta  9 Egg |