**Varme måltider i Emmaus barnehagene**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Uke151821 | **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 fullkornspasta500 gram kjøtt/vegetaralternativ5 ss olje400 gram sellerirot, grov hakket8 gulrøtter, grovt hakket4 løk, finhakket4 fedd hvitløk. Finhakket3 bokser hakkede tomater1-2 ss oregano eller timian1-2 ss basilikum1 ts salt1 ts pepper | 2 kg fullkornspasta1 kg kjøtt/vegetaralternativ10 ss olje800 gram sellerirot, grov hakket15 gulrøtter, grovt hakket7 løk, finhakket7 fedd hvitløk. Finhakket5 bokser hakkede tomater2-3 ss oregano eller timian2-3 ss basilikum1-2 ts salt1-2 ts pepper |
| Uke 161922 | **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 egg5 ss hvetemel8,4 dl melk1-2 ts salt0,5 ts pepper0,5 ts revet muskatnøtt720 gr fisk1200 gr grønnsakerRevet ost | 15 egg10 ss hvetemel16,8 dl melk2-3 ts salt1 ts pepper1 ts revet muskatnøtt1500 gr fisk2400 gr grønnsakerRevet ost |
| Uke 172023 | **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 løk0,5 kg gulrot0,5 kg potet5 bokser hakkede tomater (390 g)4 ss olje1,5 hvitløk3 L grønsaksbuljong½ glass tomatpure2 ss sukker0,5 kg pasta5 egg | 4 løk1 kg gulrot1 kg potet1 stk (2,6 kg) tomater på boks7-8 ss olje3 hvitløk6 L grønsaksbuljong1 lite glass tomatpure4 ss sukkerSalt, pepper og basilikum etter smak1 kg pasta9 Egg |