

VELKOMMEN TIL BORDS

– 10 enkle retter på et fat



Vestvågøy kommune
Stolt Lofoting



Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester

NORLAND





DOKTOR PROKTORS PRUMPEGRYTE

[2–4 pers]

2 stilker stangselleri

1 skive selleriot

1 løk

½ ts pepper

4 små poteter

1 skive kålrabi

3 gulrøtter

1 purreløk

½ brokkoli

1 liter vann

2 terninger grønnsaksbuljong

Skrell og skjær grønnsakene i biter.

Ha grønnsakene i en kjele og ha over 1 liter vann.

Ha i ½ ts pepper.

Kok opp og la den koke på lav varme i 20 minutter.

Kan fint frysas eller varmes opp dagen etterpå.

Flatbrød som tilbehør





DRAGEBURGER

[1–2 porsjoner]

Rapsolje til steking

1–2 fiskeburgere

1–2 grove hamburgerbrød

1 tomat

Salat fra 1 salathode

½ løk

Mager kesam (som dressing)

Stek fiskeburger på panna med rapsolje.

Skjær opp salat, tomat og løk.

Legg fiskeburgerne og salat, tomat og løk opp i brødet og ha over mager kesam som dressing.





KONGELIG GLAD LAKS

[1–2 porsjoner]

1–2 filet tint fisk

2 ts grønn pesto

Fullkornsris

Serveres med salat

[Salat, paprika, tomat, agurk,
mais – så mye du vil ha]

Mager kesam [som dressing]

Stekes i ovnen på 200 grader i ildfast form med 1 ts pesto på hvert fiskestykke i 15 minutter.

Kok opp 1 pose fullkorns ris [se bruksanvisning].

Smaker nydelig ved siden av gladlaksen- helt konge!





KYLLING I FENGSEL

[1–2 porsjoner]

Rapsolje til steking

1–2 stk kyllingfilet

Saften fra 3 lime

1 ts salt

½ ts pepper

2–4 fullkornslefser

4–8 Cherrytomater

[eller så mye du ønsker]

1/2–1 boks mais

Salat fra salathode

Mager kesam [som dressing]

Skjær kyllingen i biter, steikes i rapsolje.

Krydres med salt og pepper, ha over limesaften.

Kutt opp salat og cherrytomat.

Fyll lefsene med kylling, salat og mais.

Ha på kesam som dressing.





LØVEPASTA

[1-2 porsjoner]

1 pk karbonadedeig
Fullkornspasta (1-2 handfull)
1 boks hermetiske tomater med basilikum og hvitløk

Kok fullkornspasta [Se bruksanvisning].
Stek karbonadedeigen og bland i en boks hermetiske tomater.
Pastaen kan blandes med karbonadedeigen hvis ønskelig eller serveres ved siden av.





PIPP PIPP PÅ RØMMEN

[1–2 person]

1–2 stk kyllingfilet

½–1 pose wok blanding

2 ss soyasaus

1–2 terninger hønsebuljong

1 pose fullkorns ris

Kok risen slik det står på pakken.

Skyll kyllingfilet og skjær i biter.

Stek kyllingen og legg til side.

Stek den andre halve pakken og ha i de ferdigstekte grønnsakene og kyllingen.

Bland 1–2 terning hønsebuljong med ½ dl vann og 2 ss soyasaus.

Ha blandingen over woken og la det koke opp.





PIPPIS HEMMELIGE TORSK

[1–2 porsjoner]

1–2 torskefilet

1/2 pk creme fraiche

1-2 gulrot

1/2 brokkoli

1/2 løk

1 paprika

2 tynne skiver ingefærrot

2–4 små poteter

Kok 2–4 små poteter.

Skjær grønnsakene i biter og fres dem i olje.

Hell over creme fraiche.

Skjær torsken i biter og ha den sammen med grønnsakene.

Smak til med salt og pepper.





TROLLGRYTE

[2–4 porsjoner]

1 pk finnbiff
1/2 løk
5 ferske sjampinjong
1 pk drømmelett
2 gulrøtter
1/2 pk frossen rosenkål
Litt soyasaus
2–4 poteter

Kok potetene.
Skjær sjampinjong, løk og gulrot i biter.
Stek finnbiff og ha det over i en kasserolle.
Stek grønnsakene lett og ha i kasserollen.
Ha i 1 pk drømmelett og soyasaus.
Smak til med pepper.
Koke på middelsvarme i 10 minutter.
Kok opp vann, ha i rosenkål og la det koke opp på nytt, sil av vannet.





JUNGELDESSERT

[1–2 porsjoner]

½–1 boks vaniljekesam

1 eple

1 banan

1 kiwi

1 appelsin

1 ananas i biter på boks

Rensk og skjær frukten i biter.

Ha bitene i en skål og bland inn kesamen.





EPLEFLØRT

[1 porsjon]

1/2 pk vaniljekesam

2 epler

Kanel

Skjær epler i biter.

Bland eplene i en skål med vaniljekesam.

Strø over kanel.

Namm...

HÅPER DET SMAKER!



All ære til mesterkockene for fabelaktige matretter og takk til alle som har bidratt med en fantastisk innsats i prosjektet!



10 retter presentert av 10 mesterkokker

*Ole Hendrik Wærstad, Per Jonny Larsen,
Wictoria Elvestad, Jim Steve Kristoffersen
Jan Erik Pettersen, Aleksander Berg,
Sidsel-Runa Stensen, Christian Hugo Markussen,
Gøril Granhus, Sylvi Einarsen.*

Foto: Ragnhild Holdahl Rasmussen

