



## Litt info om mat og oppskrifter:

Prinsipper for leiren:

- Nok mat og god mat 😊
- Minst mulig matsvinn 😊

Vi får returnere uåpnede tørrvarer og hermetikk. Del og lån derfor av andre tropper så færrest mulig pakker blir åpnet.

Havregrøt til frokost er sunt og godt, derfor oppfordres alle til å spise grøt minst tre ganger i løpet av leira.

Her er en enkel oppskrift:

1 dl lettkokte havregryn per person

2,5 dl vann per person

Litt salt

**Fremgangsmåte:** Bland gryn, vann og salt i en kjele. Kok opp og la småkoke i 2-3 minutter, rør om av og til.

(PS: Sjekk ut forskjellen når vann og havregryn blandes kaldt og kokes opp, eller når vannet kokes opp før havregrynene tilsettes.)

Topp med sukker, kanel, smørøye, rosiner, syltetøy, frukt eller noe annet godt!

Middagsoppskriftene er ment som forslag. Dere får de ingrediensene som står i oppskriftene, og det er absolutt tillatt å være kreativ ut fra det som passer best for hver tropp. 😊

OBS: Det kan bli endringer...

Hilsen intendantur

## Oppskrifter middag



### Middag lørdag 24. juni: Speiderpanne

Ingredienser til 10 personer:

10 stk kjøttpølse

10 poteter (ca 1 kg)

10 gulrøtter (ca 1 kg)

1 kålrot

2 stk gul løk

1 purreløk

ca 4 dl vann

Salt, pepper

#### Allergier/intoleranse m.m.:

*Ikke kjøtt:* Kjøttpølse byttes ut med kikerter; 1 boks Go Eco Eldorado økologiske per 2 personer

*Ikke løk:* Ta til side grønnsaker før løk og purreløk tilsettes, lages videre hver for seg

**Fremgangsmåte:** Kutt potetene i terninger og kok dem til de er møre, ca 15 minutter.

Mens du venter på potetene: Kutt resten av grønnsakene i biter. Stek dem på stekepanne/wok i 10 minutter. Hell vannet av potetbitene og bland de kokte potetene sammen med grønnsakene. Stek videre i 5 minutter, husk å røre hele tiden. Hell over vann og la alt koke i 5 minutter.

Skjær opp pølsene i passe store biter/skyll kikertene. Tilsett pølsebitene/kikertene, rør rundt og la alt koke/steke videre i 5 minutter. Smak til med salt og pepper.

Da er det klart til servering! 😊

## Middag søndag 25. juni: Grillspyd med pasta

Ingredienser til 10 personer:

1,4 kg strimlet svinekjøtt

1 kg grillmais i biter

4 stk squash

2 stk rød paprika

2 stk rød løk

20 små tomater

Olje, salt, pepper

1 kg pasta Fusili fullkorn

1 glass grønn pesto

Allergier/intoleranse m.m.:

*Ikke kjøtt:* Bytt ut kjøttet med aubergine

*Ikke løk eller mais:* Bruk mer av de andre grønnsakene

*Ikke gluten:* Bytt ut pasta med glutenfri pasta som kokes i egen kjele

*Ikke nøtter, melk, egg:* Bruk matolje m/salt og pepper i stedet for pesto

**Fremgangsmåte:** Skjær squash og paprika i store biter. Skjær løken i båter. Tre kjøtt og grønnsaker vekselvis på et grillspyd, pensle med olje og krydre med salt og pepper.

Grilles på ikke for sterk varme mens pastaen blir kokt.

Serveres med grønn pesto/oljedressing 😊



## Middag mandag 26. juni: Laks i folie m/couscous

Ingredienser til 10 personer:

- 10 x 125 g frossen laksefilet naturell
- 1 kg gulrot
- 2 bokser maiskorn
- 2 stk brokkoli
- 2 stk paprika
- 2 stk purreløk
- 3 beger Q-Rømme (laktosefri)
- 2 pakker Couscous Fullkorn (inneholder hvete/gluten)
- Sitronpepper, salt
- Bremyk

### Allergier/intoleranse m.m.:

*Ikke løk eller mais:* Ha på mer gulrot, brokkoli og paprika i foliepakken

*Ikke hvete/gluten:* Couscous byttes ut med quinoa, kokes i egen kjele (1 dl per person)

*Ikke laktose:* Bytt ut Bremyk med laktosefri margarin

**Fremgangsmåte:** Legg pakkene med laksefilet i kaldt vann for tining mens grønnsakene kuttes opp og grillen blir varm.

Skjær opp gulrøttene i tynne staver, og del opp brokkoli i små buketter. Stilken til brokkolien skjæres i små biter. Paprika og purreløk skjæres i ringer.

Brett et passe stort stykke aluminiumsfolie dobbelt og fordel ønskede grønnsaker midt på folien, legg ca 1 ss bremyk/ margarin oppå. Krydre med litt salt. Legg laksefileten oppå, krydre godt med salt og sitronpepper, legg ca 1 ss bremyk/margarin på toppen.

Lag couscous /quinoa etter anvisningen på pakken mens fiskepakken bakes på grillen i 15-20 minutter.

Vær forsiktig når du åpner foliepakken, så ikke fiske- og grønnsak-kraften renner ut.

Legg couscous/quinoa ved siden av grønnsakene og 1 ss rømme på toppen – vær så god! 😊



**Haikemiddag tirsdag 27. juni: Skinkeris m/grønnsaker  
(Lederne i leiren er invitert til Ledersamling med mat)**

Ingredienser til en patrulje med 6 speidere:

2 bokser Picnic skinke

2 poser frossen grønnsakblanding (gulrot, blomkål, sukkererter, brokkoli)

3 poser Boil-in-bag jasminris

1 flaske Thousand Island dressing

Allergier/intoleranse m.m.:

*Ikke kjøtt:* Picnicskinke byttes ut med kikerter; 1 pakke Go Eco Eldorado økologiske per 2 personer

*Ikke egg:* Bytt ut Thousand Island dressing med ketchup



**Fremgangsmåte:** Grønnsaker og ris kokes i leiren før patruljen drar ut på haik.

Kok opp vann med litt salt. Tilsett grønnsakene, og la dem koke i 4-5 minutter. Ta opp grønnsakene – ikke tøm ut vannet. Avkjøles grønnsakene noe, ha dem over i plastposer eller bokser for å bli med på haik.

Kok risposene i det samme vannet i 13 minutter. Tøm av vannet. Ikke klipp opp risposene! Avkjøl dem noe og legg dem i plastposer for å bli med på haik.

Når patruljen skal spise middag, åpnes skinkeboksene/kikertene og hver speider forsyner seg med ønsket mengde skinke/kikerter. Åpne risposene og grønnsakene, legg det du vil ha på tallerkenen og ha på dressing. God middag! 😊

## Middag onsdag 28. juni: Fiskeburger m/råkost

Ingredienser til 10 personer:

15 fiskeburgere

15 gulrøtter

1,5 stk spisskål

5 epler

1 kg potet

1,5 sitron, saften

### Allergier/intoleranse m.m.:

*Ikke fisk:* Bytt ut fiskeburger med auberginer. Skjær auberginen i skiver, pensle med olje og stek et par minutter på hver side.

*Ikke løk:* Bytt ut fiskeburger med auberginer. Skjær auberginen i skiver, pensle med olje og stek et par minutter på hver side.

**Fremgangsmåte:** Start med å koke potetene i ca. 20 min.

Mens potetene koker: Skrell gulrøtter og riv disse på rivjern. Skrell eplene og skjær dem i passe biter. Skjær opp spisskålen i tynne strimler. Bland sammen råkosten og smak til med saften fra sitronene.

Stek fiskekakene i stekepanne/wok. Så er det klart til servering! 😊

Tips: Her kan potetene f.eks. stekes med olje og krydder på stekepanne/wok eller bakes i folie på grillen.



**Middag torsdag 29. juni: Indisk gryte m/kikerter og kokosmelk**

Ingredienser til 10 personer:

3 pakker kikerter

2 stk blomkål

10 stk gulrot

2 stk gul løk

3 pakker hermetisk tomat

3 pakker kokosmelk

3 ss fersk ingefær

2 ss Red Curry Paste

2 lime, saften av

Olje, salt, pepper

5 pakker Naan Bread



Allergier/intoleranse m.m.:

*Ikke gluten og melk:* Bytt ut Naan brød med kokt ris

*Ikke løk:* Tilbered gul løk i egen kjele, lag resten av gryta etter oppskriften UTEN currypaste. Ta av ferdig gryte til de som skal ha uten løk. Tilsett løk og currypaste til resten av gryta og server.

**Fremgangsmåte:** Finhakk løk og ingefær. Surr det mykt i olje i en stor gryte.

Skjær blomkål og gulrøtter i små biter og ha det oppi gryta. La alt surre i 2-3 minutter.

Tilsett hermetiske tomater og kokosmelk. Kokes til grønnsakene er myke. Ha oppi kikertene og currypasten, kok opp. Ha i limesaften. Smak til med salt.

Server med Naan brød eller ris. 😊

### Middag fredag 30. juni: Grilling

Ingredienser til 10 personer:

10 stk grillpølse

10 stk hamburger (storfekjøtt)

10 stk pølsebrød

10 stk hamburgerbrød

5 stk tomat

2 stk agurk

1 pakke Crispi salat

1 pose sprøstekt løk

ketchup

sennep

#### Allergier/intoleranse m.m.:

*Ikke svinekjøtt:* Bytt ut grillpølse med kylling & kalkunpølse

*Ikke løk:* Hamburgerne er uten løk (pølsene er med løk)

*Ikke kjøtt:* Bytt ut pølse og hamburger med grønnsaksburger

*Ikke hvete/ gluten:* Bruk glutenfrie pølsebrød og hamburgerbrød

**Fremgangsmåte:** Grill pølsene og hamburgerne.

Skjær opp tomat og agurk i skiver, del opp salaten i passe biter.

Varm pølsebrødene og hamburgerbrødene raskt på grillen.

Vær så god – sett sammen resten selv! 😊

