

Dugnad 17. juni 2008
Stakkevollan barnehage

Oppskriftshefte



Internasjonal mat

Kjøttdeig med grønnsaker (dobbel porsjon)

1 kg kjøttdeig
4 gulrøtter
1 purreløk
4 paprika (forskjellige farger)
1 stk løk
1 boks tomatsaus
matolje
1 aubergine kan også brukes

Ha litt olje i stekepanne eller en kasserolle, stek kjøttdeig i ca. 5 minutter, ha i gulrøttene og stek til alt blir brunet. Ha i purreløk, paprika, løk og aubergine. Ha deretter over tomatsausen. Smak til med salt og pepper.

Serveres med ris, potet eller pasta.

"BAM-I" (Risnudler med kjøtt)

(Til ca. 6 personer)

1 liten pose Vermicelli (tynne hvite nudler)
3 dl. risnudler (litt tykkere gule)
500 g. svinekjøtt i strimler
Ca. 250 g. babybønner
3 gulrøtter
1 dl. ferdigkuttet vårløk
Litt hakket hvitløk
Evt. 250 g. reker
Soyasaus, gastromat, salt og pepper

Stek kjøttet, og ha i hvitløk, gastromat, salt og pepper.
Ha i litt vann og soyasaus og la det koke i 10 min.
Bland grønnsakene sammen med kjøttet.
Kok nudlene for seg, siles og ha i litt soyasaus.
Alt blandes.
Strø vårløk over.

Kyllingspyd med peanøttsaus (ca. 30 spyd)

**750 gram kyllingbryst
grillpinner, korte (f.eks fra Internasjonalt matsenter)**

Marinade:

3 fedd hvitløk

1 ts malt koriander

½ ts malt spisskummin

1 ts karripulver

1 ss brunt sukker

3 ss solsikkeolje

1/2 ts sambal oelek (lite glass, du får det i alle butikker)

salt

Skjær kyllingfiletene i fingertykke strimler på langs, du får ca. 7 spyd pr. Kyllingfilet. Tre kyllingbitene inn på grillpinnene.

Hakk hvitløken og bland den sammen med de andre ingrediensene til marinaden. Legg spydene på et fat og pensle marinaden på.

La spydene stå i minimum en time på kjøkkenbenken, det går også fint an å ha de over natta i kjøleskapet.

Legg spydene tett i tett på bakepapir på en stekeplate og stek i 10-15 minutter på 200 grader.

Server med ris og peanøttsaus (se neste side).



Kyllingspyd er alltid en suksess!

Peanøttsaus

1 boks kokosmelk

(Tips: kjøp den som heter extra creamy da blir sausen tykkere)

2 ts rød karripasta (Thai red curry paste som man får alle steder nå...)

2 ss grovt peanøttsmør

1 ss sukker

3 ss limesaft

en neve peanøtter, hakkede

Varm kokosmelken til kokepunktet i en tykkbunnet kjele.

Tilsett de øvrige ingredienser, en av gangen, under omrøring og i nevnte rekkefølge.

La ikke sausen koke. Sausen tykner når den avkjøles.



Marit og Eugine lager vårruller!

Vårruller (ca. 40 stk)

1 pk vårrullark

(Kjøpes ferdig, kalles ofte Spring roll pastry på pakken, de har det i fryseboks på Internasjonalt matsenter. De fins i forskjellige størrelser, jeg bruker som oftest 20X20 cm)

2 kyllingfileter

1 liten boks med reker

1 nøste med tynne risnudler/rice vermicelli (250 gram)

ca. 1 ½ - 2 dl revet gulrot

ca. 1 ½ - 2 dl revet stangselleri

1 -2 fedd hvitløk

litt fersk ingefær hvis du har

2 ss sukker

1-2 ts sambal oelek

litt frisk koriander eller 2 ts tørket

salt

solsikkeolje til friteringen

1-2 egg, til "lim" når du bretter vårrullene

Alle ingrediensene til fyllet skal være svært finhakket, i småbiter. Risnudlene bløtlegges i kokende vann noen minutter før de tas opp og avkjøles under rennende kaldt vann, klipp de så opp i mindre biter.

Stek kyllingen først, ha over sambal oelek, salt, sukker, ingefær, hvitløk, (tørket koriander). Ha deretter i grønnsakene og til slutt nudlene og bland alt godt. Ha i rekene som du har delt i småbiter til slutt. Smak til med salt.

Blandingens må avkjøles helt før man bretter vårrullene, så denne kan gjerne lages dagen før og oppbevares kaldt.

Tin vårrullarkene, det tar ca. 30-45 min. La dem ligge i et håndkle så de ikke tørker mens du holder på. Ta et ark og legg det foran deg, pensle alle fire kanter med egg. Legg en skje med fyllet midt på hvert ark og pakk sammen som en konvolutt.

Vårrullene skal friteres i varm olje i gryte eller wok, omtrent som smultringer. Oljen er varm nok når du stikker en trepinne i og det bruser rundt den. La vårrullene ligge noen minutter i oljen, mens de blir gylne og sprø. Du kan gjerne fritere 4 – 5 stk samtidig. Pass på at de blir stekt på begge sider, snu dem etter en stund. La dem renne av på husholdningspapir.

Serveres med søt chilisaus til.



Tigist fritterer sambosa

Sambosa (16 stk)

Deig:

4 kopper mel

1 ss salt

olje

Bland sammen melet, oljen og saltet og tilsett lunket vann til det blir en deig.

Del deigen i fire boller. Kjevle en bolle til en rund leiv ca. 15 cm , gjør det samme med en bolle til. Smør olje på den ene leiven og legg den andre leiven oppå. Kjevle de to deigleivene sammen så tynt du klarer, til en stor rund leiv. Del den i fire trekanter. Disse to leivene skal tas fra hverandre etter at de er stekt.

De stekes i varm tørr stekepanne, til lysebrun på begge sider. Når de er ferdigstekte, oppbevar under plast for å holde på varmen. Hver trekant deles så i to like deler, ved at man tar fra hverandre de to leivene som man kjevlet sammen med olje i mellom før steking. Det vil si at hver trekant nå er stekt på en side.

Mange steker ikke deigen på denne måten, før samosane fylles og friteres, men Tigist foretrekker det på denne måten, fordi det da går raskere å steke dem.

Forts. Sambosa

Fyll:

Med kjøttdeig: Stek 1 pk kjøttdeig, fersk persille, 1 løk, krydre som du vil, salt og pepper. Avkjøles.

Med tunfisk: 2 bokser tunfisk i olje, tøm bort oljen. Stek 3 løk i litt olje, salt og krydder, ta vekk stekepanna fra stekeplata og ha i tunfisken. Ha i 1-2 ss revet kokos. Avkjøles.

Bretting:

Brett fra den runde siden, fra venstre til høyre inn mot midten, pensle med hvetemel og vann som er blandet til "lim", brett så kanten inn fra høyre til venstre slik at du får en trekant (ligner på et "kremmerhus med lokk"). Ha i fyll, brett først ned litt av den "fremste" kanten, smør lim på og brett over den "bakerste" (tre)kanten.

Fritering:

Varm opp olje i en kasserolle til det bruser rundt en trepinne, da er oljen varm. Ha i så mange samosaer som du får plass til og friter dem til de er gylne. La de renne av på papir.

Her kan du se en måte å brette på:

<http://www.indiacurry.com/appetizers/a004samofilling.htm>

Eller søk på "How to fold samosa" på www.youtube.com, så finner du filmer som viser hvordan man gjør det.

Med vennlig hilsen "årets kokker"
Tigist, Eugene, Maria og Marit



Lykke til!