

MASTERCHEFENES OPPSKRIFTSHEFTE

Nordpolen aktivitetsskole 2019



BABYPIZZA

MASTERCHEFENE Nordpolen AKS



INGREDIENSER: (4 porsjoner)

4 pitabrød

8 ss pizzasaus

Noen pepperoni skiver/ kokt skinke (kan droppes)

Ca 16 skiver gulost

½ paprika i tynne skiver

Oregano

FREMANGSMÅTE:

Sett ovnen på 220°C (over og undervarme)

Del pitabrød i to på langs

Legg dem på et stekebrett med bakepapir

Smør ca 2 spiseskjeer pizzasaus på hvert pitabrød

Legg på gulost

Legg på pepperoni eller skinke (hvis du vil bruke det)

Legg på skivet paprika

Strø på litt tørket oregano

Stek i ovnen i ca 10 minutter, så er de ferdige!

Det er også fint å pynte litt med salat eller tomater på tallerken før du serverer 😊

FRUKTSALAT

MASTERCHEFENE Nordpolen AKS



INGREDIENSER: (4 porsjoner)

- 1 stk pære
- 2 stk eple
- 1 stk banan
- 3 stk kiwi
- 250 g jordbær
- 1 dl rosiner
- 2 dl friskpresset appelsinjuice

FREMGANGSMÅTE:

- Skrell frukten
- Del den i passe store biter
- Bland alt forsiktig i en bolle
- Hell over appelsinjuice

Det er ekstra godt å ta litt vispet krem på hver porsjon før servering 😊

PASTASALAT

MASTERCHEFENE Nordpolen AKS



4 porsjoner

Ingredienser:

150 g pasta
½ stk agurk
½ stk rød paprika
1 boks hermetiske maiskorn, liten boks
3 ss olje
1 ss sitronsaft

Slik gjør du:

Kok pasta slik det står på pakken
Avkjøl pastaen

Skjær agurken i terninger
Skjær paprikaen i små biter
Bland alt sammen.
Rør sammen olje og sitronsaft og hell
over

LYKKE TIL ☺

SMOOTHIE

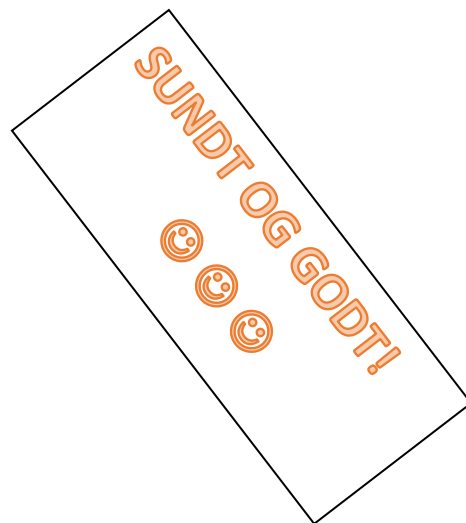
MASTERCHEFENE Nordpolen AKS



4 personer

Ingredienser:

- 1 banan
- 6 dl. appelsinjuice
- 3 dl. frosne bær
- 2 ts honning
- 2 dl. yoghurt naturell



Fremgangsmåte:

Skrell banan og kutt i passe store biter

Ta bananbiter, frosne bær, honning, yoghurt naturell og appelsinjuice i en hurtigmikser og kjør det en kort stund.

Hell smoothien i glass og pynt med en appelsinskive hvis du vil 😊

SOMMERDESSERT

MASTERCHEFENE Nordpolen AKS



INGREDIENSER: (4 porsjoner)

250 g bær. For eksempel jordbær, bringebær eller blåbær

2 dl kesam (vanilje)

8 stk kjeks (digestive eller bixit)

FREMGANGSMÅTE:

Du kan lage denne retten i små dessertskåler eller i gjennomsiktige drikkeglass. For hvert glass gjør du dette.

- Legg halvparten av bærene i bunnen av glasset. Hvis du bruker jordbær kan du dele hvert bær i 4.
- Dekk bærene med kesam.
- Knus kjeksene og strø den over
- Pynt med resten av bærene på toppen.

Klar til servering! 😊

TOMATSUPPE

MASTERCHEFENE Nordpolen AKS



Ingredienser:

2- 3 ss olivenolje
1/2 chili (hvis du vil)
2 bokser hermetiske tomater med basilikum og hvitløk
5 dl grønnsaksbuljong
1 stor gul løk
1 klype salt
1 klype sukker
2 fedd hvitløk

Fremgangsmåte:

- Ha tomaterne i en kjele og kok opp. Skru ned varmen og la det småkoke i ca 10 minutter mens du kutter grønnsaker (jo lenger suppen koker jo søtere blir den)
- Tilsett salt og sukker
- Kutt løk, hvitløk og chili (valgfritt) i små biter og stek det på middels varme i oljen til løken blir blank
- Ha løk, hvitløk og chili oppi tomaterne
- Bruk stavmixer for å få en glatt og jevn suppe

Serveres med nystekt brød og smør! (evt. makaroni)

Vel bekomme 😊

GROV KYLLINGWRAP

MASTERCHEFENE Nordpolen AKS



INGREDIENSER: (4 porsjoner)

8 stk. salatblad

4 stk. fullkorntortilla

8 ss kremost

16 skiver røkt kyllingpålegg (eller annet kjøttpålegg)

FREMGANGSMÅTE:

Skyll salatbladene og la dem ligge et rent sted så vannet kan renne av

Smør kremost på tortillalefsen

Legg på skiver med kyllingpålegg

Legg på salatblader

Rull tortillalefsen tett sammen

Klem lefsen litt slik at den holder seg sammen

Del tortillalefsen i 4 like store deler

Klar til servering 😊

KYLLING MED PASTA OG PESTO

MASTERCHEFENE Nordpolen AKS



INGREDIENSER: (4 porsjoner)

1 ts salt

400 g pasta

4 stk kyllingfileter

2 ss olje til steking

3 ss pesto

FREM GANGSMÅTE:

Kok opp vann med $\frac{1}{2}$ ts salt

Når vannet koker, hell i pasta. Se på pakken hvor lenge det skal koke

Skjær kyllingfilet i strimler og stek dem på middels varme i ca 1 ts olje

Når de har stekt i 5-6 minutter og fått en gylden farge er de gjennomstekt og ferdig

Sil vannet fra pastaen og bland i pesto.

Legg pasta med pesto på et fat eller tallerker og legg kyllingbitene oppå

Det er fint å pynte med litt friske basilikum blader før servering!

VEL BEKOMME ☺

HAVREMUFFINS

MASTERCHEFENE Nordpolen AKS



INGREDIENSER

- 100 g smør
- 2 epler
- 1 ts malt kanel
- 2 egg
- 1 ½ dl sukker
- 1 ½ dl hvetemel
- 1 dl havremel eller lettkokte havregryn
- 1 ts bakepulver

FREMGANGSMÅTE

- Veie smøret og smelte det i en liten kjele. Sett det til avkjøling.
- Sett ovnen på 225 grader
- Del eplene i store båter, skrelle dem og fjerne kjernehus
- Riv eplene med et rivjern
- Visp egg og sukker sammen til eggedosis (bruk helst en kjøkkenmaskin). Vispe helt til blandingen begynner å bli stiv og luftig
- Mål opp mel, bakepulver og kanel og rør det forsiktig inn i eggedosisen sammen med avkjølt smør og revne epler
- Fordele røren i muffinsformer som du setter utover et stekebrett
- Stek muffinsene midt i ovnen i ca 10 minutter.
- La dem avkjøle seg en liten stund og så: Værsgod! ☺

TACO MED BØNNESAUS

MASTERCHEFENE Nordpolen AKS



INGREDIENSER: (4 porsjoner)

4 store lefser eller 8 tacoskjell

1 boks kidney bønner

½ salathode

1 pose tacokrydder

1 boks salsasaus

1 boks mais

1 beger rømme

½ agurk

1 paprika

Litt revet ost

FREM GANGSMÅTE:

- Skru ovnen på 200 grader
- Sil vannet av bønnene
- Ha litt olje eller smør i en stekepanne og stek bønnene på middels varme i ca 4 min.
- Hell over taco krydderet og rør godt sammen. Steke i ca 2 min til
Ta stekepanna bort fra platen og gjør klar resten
- Ha resten av ingrediensene i hver sine boller:
Mais, agurk, paprika, salat, revet ost, rømme, saus
- Når ovnen er varm tar du platen av skjellene og legger dem i ovnen. Ca 4 minutter

Ta det du vil i tacoskjellet og kos deg 😊

PANNEKAKER

MASTERCHEFENE Nordpolen AKS



4 POSJONER

- 4 stk egg
- 3 dl hvetemel
- $\frac{1}{2}$ ts salt
- 5 dl melk

1. Bland mel og salt. Tilsett halvparten av melken. Rør godt til en tykk og klumpfri røre. Tilsett resten av melken. Visp inn egg. La røren svulle i ca. $\frac{1}{2}$ time.

2. Smelt margarin i en god og varm stekepanne. (Litt over middels varme) Hell i en øse med pannekakerøre og vend på pannen, slik at røren legger seg i et jevnt lag. Snu pannekaken når den har stivnet på oversiden og blitt gyllenbrun på undersiden.

3. Legg pannekakene på en stor tallerken eller brett dem å legg i en illfast form med lokk.

På pannekakene kan du ha: syltetøy, rømme, sukker, bær, smør eller brunost.

OSTESMØRBRØD

MASTERCHEFENE Nordpolen AKS

4 porsjoner

Ingredienser:

8 skiver brød

16 skiver gulost

Pizzasaus eller ketchup

8 skiver kokt skinke (valgfritt)

Pizzakrydder/ tørket oregano



Slik gjør du:

Sett ovnen på 250°C

Smør et tynt lag med pizzasaus eller ketchup på brødsnivene

Legg på en skinkeskive på hver brødsniv og legg to osteskiver oppå

Strø litt pizzakrydder eller tørket oregano på toppen

Legg ostesmørbrødene på en stekeplate med bakepapir

Stek midt i ovnen til osten har smeltet og blitt litt gylden (ca 4 minutter)

Bruk stekespade til å ta smørbrødene ut av ovnen og servere på tallerken.

LYKKE TIL 😊