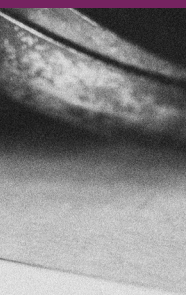


Madliv
København

10 opskrifter på mad med rester

Til daginstitutioner



Mad med rester

Selvom du arbejder aktivt med at planlægge din produktion og begrænse rester, vil der altid være noget mad i overskud.

Her finder du 10 opskrifter på retter med anvendelse af rester. Opskrifterne tager udgangspunkt i rester som ofte opstår.

Når det handler om at få brugt rester, skal du ikke lade dig styre for meget af en opskrift, da du jo helst skal bruge det du allerede har indkøbt. Se derfor opskrifterne her som inspiration, hvor der er mulighed for at erstatte ingredienser med andre varer end de der er nævnt i opskriften.

Ligesom mængderne af madspild kan variere, gælder det samme for antal portioner mad, der kan komme ud af de genbrugte rester. Lad dig ikke begrænse af, at du ikke altid kan lave samme ret til alle stuer. Få evt. din leder til at formidle muligheden for denne forskel til det pædagogiske personale, så de ved hvorfor den ene stue én dag får rugsnack, mens en anden stue ugen efter får restedeller.

Finde flere opskrifter og andet inspiration på BørneMenuen: www.bornemenuen.kk.dk



Rugsnack med rugbrødsrester

10 børn

Du skal bruge

600 g rugbrødsrester
2 æg
100 g mørk chokolade min. 75 % (kan undlades)
100 g kokos, knuste valnødder, cashewnødder eller hasselnødder
200 g abrikoser, tranebær, rosiner, figner eller andet tørret frugt
2 tsk kardemomme, kanel eller kakaopulver
100 g mel
1 tsk. bagepulver

Sådan gør du

Udblød rugbrød i koldt vand 1 times tid på bordet eller sæt det på køl natten over.

Sigt vandet fra og rør det udblødte rugbrød med æg og mel.

Hak, nødder, chokolade og tørret frugt efter behov og bland alle de øvrige ingredienser i, så du får en lind masse som en tæt havregrød.

Spred dejen ud i bunden af et ovnfast fad eller rugbrødsform, så det er ca. 2-3 cm tykt.

Bag massen ved 165 °C i ca. 45-50 minutter og afkøl helt, inden den skæres til rugbarer, der kan serveres som en del af mellemmåltidet.



Restedeller

10 børn / ca. 20 deller

Du skal bruge

300 g grøntsager (rå, kogt, bagt) 300 g stivelse eks. kogt bulgur, couscous, kogte kerner, quinoa, pasta, kartofler, kogte bønner, linser, brød
2 løg
1 fed hvidløg
1 spsk. timian
1 knsp. muskatnød
1 knsp. allehånde
2-3 stk. æg
20 g hvedemel
Salt
Rapsolie til stegning

Sådan gør du

Knus dine grøntsagsrester på foodprocessoren, så de er hakket til fars, men ikke kørt til mos.

Fyld kun foodprocessoren halvt op, så du får en mere jævn hakning af grøntsagerne.

Bland farsen med stivelsesresterne, men knus dem på en foodprocessor inden, hvis de ikke er findelte nok til at begynde med.

Rør eller ælt farsen med hakkede løg, hvidløg og timian, smag til med muskatnød, allehånde og salt.

Tilsæt æg og mel, så farsen bliver lind og klistrer. Det kan afhænge af dine rester, hvor meget farsen kan trække for at blive en sammenhængende fars.

Form "deller" af farsen og steg dem på en pande med middelhøj varme i rapsolie, indtil de er gyldne på hver side, ca. 4-6 minutter. Bag dem færdige i ovnen ved 180 °C i 8-10 minutter.

Det er også muligt at sætte dellerne på en bageplade med bagepapir, og bage dem i ovnene ved 200 °C, indtil de er gyldne, ca. 12-18 minutter.



Quesadilla med refried beans

10 børn

Du skal bruge

500 g blanding af kogte bønner, kikærter eller linser, bagte/rå/stegte grøntsager eller kartofler
3 fed hvidløg
1 spsk. oregano
1 tsk. spidskommen
salt og peber
Citronsaft
8 store tortillaer (diameter 25 cm)
200 g revet ost - hvad end du har i køleskabet
Olivenolie

Sådan gør du

Steg hvidløg i olie og tilsæt letknuste kogte bønner, kikærter eller linser, bagte grøntsager eller kartofler. Steg det hele godt igennem, tilsæt spidskommen og tørret oregano og smag til med salt og peber.

Fordel halvdelen af tortillapandekagerne på et bagepapir på bageplader og spred fyldet helt ud til kanterne. Top med ost og læg derefter en anden tortilla oven på som top.

Pres let ned og drys med olivenolie. Bag dem i en forvarmet ovn på 200 °C i ca. 5 minutter til de er sprøde og osten er smeltet.

Skær de let afkølede quesadillas i kvarte og server som en del af pålægsfadet eller som eftermiddagsmad.



Spansk omelet med kogte eller stegte restekartofler

20 børn

Du skal bruge

2-3 løg
1 kg kogte eller stegte
kartofler
16 æg
5 fed hvidløg
2 dl olivenolie
Salt

Sådan gør du

Skær løgne i strimler og steg dem ved lav varme i olivenolien på en stor pande i olivenolie eller i ovnen i en gastrobakke, til de er bløde, søde og let gyldne. Det tager ca. 10 minutter.

Hak hvidløgene og skær de kogte kartofler i grove stykker. Steg dem sammen med løgene til de er gennemvarme og har fået en anelse farve.

Pisk æggene sammen, tilsæt salt og hæld dem over kartofler og løg.

Steg tortillaen færdig under låg ved lav varme på komfuret eller ved 150 °C i ovnen. Det tager ca. 20 minutter.

Lad tortillaen afkøle let og server den som pålæg eller som en del af mellemmåltidet.



Tomat-bønne pålæg

20 børn

Du skal bruge

300 g kogte eller bagte
gulerødder
400 g kogte kidneybønner,
røde linser, hvide bønner,
kikærter eller anden bælg
frugt, der let koger ud
100 g soltørrede tomater
i olie
5 spsk. olivenolie (gerne
olien fra de soltørrede
tomater)
100 g græskarkerner
1-2 fed hvidløg
150 g tomatpuré
Lidt æbleeddike eller
citronsaft
Salt og peber

Sådan gør du

Rist græskarkerne på en tør pande ved lav varme til de begynder at dufte.

Blend nu alle ingredienser til massen har den rette konsistens.

Smag grundigt til med lidt salt, peber og citronsaft eller eddike.

Servér som pålæg til eftermiddagsbrødet, som dip til grøntsagsstænger eller pålæg til rugbrødsdagen.



Krydret french toast

10 børn

Du skal bruge

20 skraver hvedebrød
3 dl mælk
6 æg
1-2 tsk. krydderiblanding
fx. Ras el Hanout, karry,
Garam Marsala, Five spice,
paprika og oregan
2 fed hvidløg
Salt og peber
Olie til stegning

Sådan gør du

Pisk æg, mælk, krydderier og hvidløg sammen og smag til med salt og peber.

Vend brødene i massen, så de suger den til sig og læg dem på en bageplade med bagepapir.

Drys med rapsolie og steg dem i en forvarmet ovn ved 225 °C i 7-10 minutter indtil overfladen er gylden.



Simpel kartoffel/ grøntsags curry

20 børn

Du skal bruge

1 kg rester af kogte/stegte
kartofler og/eller bagte/
stegte grøntsager
200 g røde linser
3 spsk. karrypulver
5 dl vand
500 g flåede tomater
500 g kokosmælk
2 løg
2 fed hvidløg
2 spsk. revet ingefær
Lime eller citronsaft
Olie til stegning
Salt

Sådan gør du

Snit løgene og steg dem klare i olie. Tilsæt hakkede hvidløg, karry, ingefær og rist det godt igennem.

Tilsæt tomater, kokosmælk, vand og skyllede linser og kog sovsen godt igennem.

Skær kartofler og grøntsager i mindre tern, og kom dem sammen i gryden.

Kog retten videre i 10 min. ved svag varme, til kartofler og grøntsager er gennemvarme.

Smag curryen grundigt til med salt og med lime eller citronsaft.

Servér kartoffel-curryen med ris eller naanbrød.



Knækbrød af grød

10 børn

Du skal bruge

500 g grødrest
100 g birkes, sesamfrø,
solsikkekerner, hørfrø,
knuste græskarkerner eller
hvad du har på hylden af
nødder og frø
1 tsk salt

Sådan gør du

Bland grøden med frø, kerne og smag til med salt.

Smør grøden ud med en spartel på et stykke bagepapir og bag 45-60 minutter ved 130-150 °C indtil knækbrødene er gyldne og helt sprøde.

Bræk knækbrødene i store stykker og opbevar dem i en lufttæt beholder.

TIP

Saml grødrester sammen fra flere dage og frys dem evt. ned til du har nok til at fylde ovnen op med grødknækbrød.



Søde arme riddere

10 børn

Du skal bruge

20 skiver hvedebrød
3 dl mælk
6 æg
3 spsk. kanel
sukker
Olie til stegning

Sådan gør du

Æg, mælk piskes godt sammen.

Brødskriverne vendes i blandingen og lægges på en bageplade.

Drys med kanel og sukker og dryp olie ud over brødene, inden de steges i en varm ovn ved 225 °C i 7-10 minutter, indtil overfladen er gylden.

De arme riddere kan serveres med æble eller bærkompot, lidt græsk yoghurt eller blot frisk frugt.

