

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 mad i overskud.

Her finder du 10 opskrifter på retter med anvendelse af rester. Opskrifterne er lavet med 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



Rugkage med æbler

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

20 børn

Du skal bruge

1400 g æbler, skåret i små tern
3 dl æblemost
300 g rugbrød, tørt
200 g sukker
2,25 dl rapsolie
360 g æg (6 stk.)
300 g hasselnødder
300 g havregryn
1 tsk. salt

Sådan gør du

Vend æblerne med æblemosten.

Kør rugbrødet til rasp i en foodprocessor.

Lad rugbrødsraspen blive i foodprocessoren, og tilsæt så sukker, salt, smør, æg, hasselnøddekerner og havregryn, og blend det hele til en ensartet dejmasse.

Bland dej og æbler godt sammen.

Smør en eller flere ovnfaste forme med lidt smør.

Kom dej og æbler i, og bag kagen i 40 minutter ved 170 grader.

Du kan evt. bage kagen som muffins og reducere bagetiden til 15-20 minutter.



Rugbrødspizza

med røde linser

Et sundt og velsmagende brød med smeltet ost, der minder om smagene fra en pizza Margherita. Brug gerne det tørre rugbrød, som her bliver livet op i ovnen i selskab med den smagfulde og mættende linsetomatsauce og smeltede ost.

20 børn

Du skal bruge

Tomat-linsesauce

1,5 dl olie
4 løg, finthakket
4 fed hvidløg, revet
200 g peberfrugt, i tern
400 g flåede tomater
200 g linser, røde eller brune
2 dl vand
Oregano, tørret
Salt og peber

Brød og topping

20 skiver rugbrød
400 g mozzarella, revet
Basilikum

Sådan gør du

Tomat-linsesauce

Steg løg, hvidløg og peberfrugt i olie i en gryde i 2-4 minutter. Tilsæt flåede tomater, linser, oregano og vand. Kog sauceen ved middel varme i ca. 25 minutter, til linserne er møre. Justér evt. med lidt vand, hvis sauceen bliver for tyk. Smag til med salt og peber.

Brød og topping

Fordel rugbrødsskiverne på en bageplade med bagepapir, smør hver skive med den afkølede sauce, og drys med revet ost på toppen.

Bag brødene ved 200 grader i 6-8 minutter, til osten er smeltet og skorpen på brødet er let ristet og sprød. Drys evt. med krydderurt.

Ved servering

Servér brødet som mellemmåltid eller som en af madderne på en rugbrødsdag.



Ved servering

Servér de stegte ris lune, og pynt evt. med frisk koriander.

Stegte ris med æg og grøntsager

Stegte ris er en oplagt ret til at bruge rester på - både hvad angår madspild, men også at hensyn til tidsforbruget. Har du en rest ris tilovers eller nogle grøntsager, er det nemt at stege det hele med lidt æg og krydret godt.

20 børn

Du skal bruge

450 g æg
150 g olie
40 g hvidløg, finthakket
1000 g ris, kolde, kogte
1000 g edamamebønner
150 g forårsløg, fintsnittet
250 g g rød peberfrugt,
i tynde skiver
50 g koriander, grofthakkede
50 g soja
Salt og peber

Sådan gør du

Pisk æg sammen med salt og peber. Steg æggene på en pande, eller bag dem i ovnen, gerne i en tyndt lag, som en tynd omelet. Når æggene er stegt, skær det i tynde strimler, og sæt til side. Du kan også stege æggene som røræg, og vende det i de stegte ris til sidst - det giver ikke helt det samme visuelle udtryk, men kan være lettere at håndtere.

Kom lidt mere olie på panden, og steg nu hvidløget gyldent ved lav varme. Hvidløget skal have godt med farve uden at blive brændt.

Steg peberfrugterne med i de sidste minutter, til de er faldet lidt sammen.

Tilsæt de kolde ris, vend godt rundt, så hvidløg, peberfrugt og ris blandes, og rist et par minutter, så risene begynder at blive lune.

Tilsæt forårsløg, koriander og edamamebønner, og steg nogle minutter mere. Vend æggestrimlerne i, og smag til med sojasauce og sort peber.



Restedeller

Tøm køleskabet for grøntsager, brug hvad du har af rester af korn, kartofler eller bælgrugter, og rør en dejlig, grøn fars med ingredienser fra tørlageret.

20 børn

Du skal bruge

600 g grøntsager
(rå, kogt, bagt)
600 g stivelse (fx kogt bulgur,
couscous, kogte kerner,
quinoa, pasta, kartofler,
kogte bønner, linser, brød)
4 løg
2 fed hvidløg
2 spsk. timian
2 knsp. muskatnød
2 knsp. allehånde
4-6 stk. æg
40 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, og 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 grader i 8-10 minutter.

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



Arme riddere

Giv skiver af tørt hvedebrød nyt liv ved at dyppe dem i æggemassen og drysse med kanelsukker. Efter en tur på panden eller i ovnen, er brødsiverne gyldne og sprøde og kan spises med frisk frugt, kompot eller lidt kølig yoghurt.

20 børn

Du skal bruge

10 æg
5 dl sødmælk
20 skiver hvedebrød
5 spsk. kanelsukker
1 dl olie

Sådan gør du

Pisk æg og mælk godt sammen.

Vend brødsiverne i blandingen og læg dem på en bageplade.

Drys med kanelsukker og dryp olie ud over brødene.

Steg brødstykkerne i ovnen ved 220 °C i ca. 5 minutter, indtil overfladen er gylden.

Server evt. de arme riddere med æble eller bærkompot, lidt græsk yoghurt eller med frisk frugt til.



Spansk omelet

med kogte eller stegte restekartofler

En omelet er en oplagt endestation for alverdens rester af grøntsager fra køleskabet. Her er det dine kogte eller stegte kartofler, der giver fylde og mæthed til æggemassen.

20 børn

Du skal bruge

3 løg, i strimler
1 dl olivenolie
1,2 kg kogte eller stegte
kartofler, i grove stykker
12 æg
Salt

Sådan gør du

Steg løgene ved lav varme i olivenolien på en stor pande eller i ovnen, til de er bløde, søde og let gyldne. Det tager ca. 10 minutter. Steg kartoflerne sammen med løgene til de er gennemvarme og har fået en anelse farve.

Pisk æggene sammen, tilsæt salt og hæld æggemassen 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 lun som pålæg, frokost eller mellemmåltid.



Krydret arme riddere

French toast, er en oplagt måde at få brugt rester af dit hvedebrød, her i en krydret og salt version. Brødet får en god sprødhed og en dejlig dyb smag.

20 børn

Du skal bruge

10 æg
6 dl mælk
2-3 tsk. krydderiblanding
f.eks. ras el hanout, karry,
garam marsala, five spice,
paprika eller oregano
2 fed hvidløg, presset
Salt og peber
20 skraver hvedebrød
Olie til stegning

Sådan gør du

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

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

Dryp olie på brød og steg dem i en forvarmet ovn ved 225 °C i 7-10 minutter, indtil overfladen er gylden.



Rugsnack

af rugbrødsrester

En nem snack, hvor de sidste rester af rugbrødet får selskab af tørrede frugter, og hvad du ellers har i skabet af nødder, kerner og krydderier.

20 børn

Du skal bruge

900 g rugbrødsrester
Vand
3 æg
150 g mel
125 g mørk chokolade
minimum 75 % (kan undlades)
125 g kokos, knuste
valnødder, cashewnødder
eller hasselnødder
300 g abrikoser, tranebær,
rosiner, figner eller andet
tørret frugt
2-3 tsk. kardemomme
eller kanel
1 spsk. kakaopulver
2 tsk. bagepulver

Sådan gør du

Kom rugbrødsrester i en beholder og dæk med koldt vand.
Lad rugbrød i vand trække ca. 1 time ved stuetemperatur eller på køl natten over.

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

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

Rul dejen ud mellem to stykker bagepapir i et ca. 2-3 cm tykt lag.

Bag massen ved 165 °C i ca. 45-50 minutter, og afkøl derefter helt.

Skær ud til rugbarer.



Bønnepålæg med tomat

Bønnepålæg med intens smag af soltørret tomat lavet på kidneybønner og med kogt gulerod. Brug evt. en rest af tilberedte gulerødder eller andre rodfrugter.

20 børn

Du skal bruge

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

Sådan gør du

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

Blend nu alle ingredienser til massen har den rette konsistens.

Smag til med salt, peber og citronsaft eller eddike.

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



Grillet sandwich med linsepesto og ost

Giv dit daggamle hvedebrød nyt liv ved at grille det sprødt i ovnen i selskab med linsepesto og smeltet ost. Brødene fungerer godt som mellemmåltid eller som et element til fredagens rugbrøds- og restedag.

20 børn

Du skal bruge

100 g sorte tørrede linser
100 g bredbladet persille eller basilikum
100 g parmesan
1 fed hvidløg
1 ½ dl olie
½ citron, saft og fintrevet skal
20 skiver hvedebrød, daggammelt
500 g mozzarella, cheddar eller anden ost der kan smelte
½ dl olie til pensling
Salt og peber

Sådan gør du

Linsepesto

Kog linserne i letsaltet vand i 15 minutter, til de er møre, og dræn dem godt.

Blend persille, parmesan, hvidløg og olie til en ensartet pesto. Rør linserne i pestoen, og smag til med citron, salt og peber.

Grillet sandwich

Smør et godt lag linsepesto på halvdelen af brødkiverne. Top med revet ost, og læg de resterende brødkiver ovenpå.

Læg sandwicherne på en bageplade, dryp olie over, og bag dem ved 225 grader i ca. 5-7 minutter, til de er gyldne, og osten er smeltet.

Skær sandwicherne i halve eller kvarter, og servér dem lune som mellemmåltid.

