

FISKEHEFTE

Sunne
og aktive
Lunger



**Enkle, gode og sunne retter med fisk som
hovedingrediens**



FISKEKAKESPYD

Et spennende fiskemåltid som kan lages inne og ute. Test ulike grønnsaker og la barna være med å lage sine egne spyd.



Bilde: Matjungelen

DETTE TRENGER DU TIL 8 PERSONER:

6 FISKEKAKER

1 APPELSIN

2 PAPRIKA (GJERNE ULIKE FARGER)

1 SQUASH

2 POTETER

8 GRILLSPYD

RAPSOLJE

KRYDDER, EKS. PAPRIKAPULVER, TIMIAN ELLER OREGANO

SLIK GÅR DU FREM

1. Legg grillspydene i bløt i ca 15 min før bruk, så de ikke tar fyr.
2. Kutt ingrediensene i passe store biter og fordel i hver sin skål.
3. Tre bitene på grillspydene.
4. Pensle spydene med litt olje, og krydre med valgfritt krydder.
5. Stek på grill eller i en stekepanne til alt er gjennomstekt.
6. Server varmt, gjerne sammen med grovt brød og en rømmedipp.

FISKEPINNER

Dette er en gluten- og meierifri basisoppskrift med utallige variasjonsmuligheter.

TIL 4 PORSJONER TRENGER DU:

500 G TORSKEFILET

3 EGG (EVT. LINFRØAVKOK, SE UNDER)

CA. 3 DL MALTE MANDLER EVT. ANDRE NØTTER OG FRØ

MINERALTSALT

NYKVERNET PEPPER

EVT. SMAK TIL MED:

PAPRIKA

URTER (EKS. BASILIKUM, TIMIAN)

PARMESAN

SLIK GÅR DU FREM:

1. Rør sammen egg i en dyp tallerken. Eggene skal få nøtteblandingen til å sitte godt på fisken; det kan sløyfes, eller erstattes med en eggerstatning som linfrøavkok dersom du også ønsker å lage fiskepinnene eggefrie.
2. Bland malte nøtter/frø med litt mineralsalt og pepper og eventuelt andre urter eller krydder. Tilpass blandingen etter ønske og diettbehov! Erstatt gjerne litt nøtter og frø med litt knust glutenfritt knekkebrød. Ha blandingen i en dyp tallerken.
3. Bruk gjerne frossen torsk som du har tint. Rens torskfiletene og tørk dem med litt tørkepapir. Skjær i passe fingertykke biter.
4. Dypp fiskefingrene en og en, først i egg, (la ekstra egg renne av) så i malte mandler, og legg dem på et stekebrett dekket med bakepapir.
5. Bakes i ovnen på 175 °C i ca. 25 minutter. De blir gylne utenpå og lukter himmelsk :D Pass på så ikke skorpen bli brent.

TIPS - Linfrøavkok

Linfrøavkok er lett å lage, og fungerer ganske fint som eggerstatning i mange oppskrifter. For hvert egg som erstattes trenger du ca. 1½ dl vann + 2 ss hele linfrø. Kok opp vann og linfrø og la småkoke i ca. 5min. Sil av og bruk avkoksvæsken som eggerstatning.

ENKEL TACOLAKS I LOMPE

Beregn 50-60 g laksefilet og en lompe per barn.

DETTE TRENGER DU:

LAKS (MENGDE ETTER ANTALL BARN)

LOMPER

NATURELL SMØREOST

SALAT ETTER ØNSKE

TIL TACOKRYDDERET: OPPSKRIFTEN ER TIL CA 1KG FISK

4 TS PAPRIKAPULVER

½-1 TS CHILIPULVER

5 TS SPISSKUMMEN

1 TS KORIANDER

2 TS SALT

½ TS PEPPER

1 TS HVITLØKSPULVER ELLER 2 FEDD FINHAKKET HVITLØK



TIPS:

Ekspesimenter gjerne med tilbehør. Eks. avokado, mango, paprika, rømmedressing

SLIK GÅR DU FREM:

1. Skjær laksefiletene i ca 2 cm tykke strimler, eller i biter, og legg de over i en bolle.
2. Bland ingrediensene til tacokrydderet sammen.
3. Tilsett krydderet i bollen med laksen og bland godt sammen.
4. Legg laksen over i langpanne med litt olje eller på bakepapir.
5. Stekes i ovn på 180gr varmluft i ca. 10min.

LOMPENE:

Smør lompene med naturell smøreost, legg i tacolaksen og gjerne litt babyspinat og rull fast sammen. Kan spises hel eller deles i to-tre biter.

GRØNNSAKER OG FISK I FOLIEBÅT (FRA MATJUNGELLEN)

Bruk den fisken og de grønnsakene du har tilgjengelig. Her kan man variere som man selv ønsker. Oppskriften under er et eksempel på hvordan det kan gjøres. La gjerne barna lage sin egen pakke og forme som et skip, merk pakken med barnets navn.



Bilde: Matjungelen.no

DETTE TRENGER DU TIL 8 PERSONER:

600 G LAKSEFILET

600 G TORSKEFILET

2 STK FENNIKEL

1 STK LØK

4 BÅT HVITLØK

2 STK SQUASH

16 STK CHERRYTOMAT

2 SS OLIVENOLJE

2 SS SITRONSAFT

4 SS HAKKET FRISK KORIANDER ELLER ANNEN URT

SLIK GÅR DU FREM:

1. Sett stekeovnen på 200°C.
2. Rens og skjær fennikel og løk i skiver, finhakk hvitløken og del squash i terninger.
3. Skjær fisken i terninger.
4. Smør olje på et ark tykk steke- eller grillfolie og legg grønnsakene i bunnen.
5. Ha fisketerningene oppå og cherrytomater og urter på toppen.
6. Press over litt sitronsaft og pakk folien godt sammen på toppen.
7. Legg pakkene midt i ovnen i ca. 25-30 minutter.

TIPS:

Disse kan forberedes inne og tas med på tur. Legg pakkene på grillrist og grill i ca.15min.

Server med grovt brød, poteter

CLUB SANDWICH MED MAKRELL I TOMAT

Denne fargerike godbiten gir påfyll av
sunt fett fra fisk og avokado.



Bilde: BareBraMat

DETTE TRENGER DU TIL 10 PERSONER:

10 SKIVER GROVT BRØD

10 TS PLANTEMARGARIN

400 G MAKRELL I TOMAT

2 STK AVOKADO

0,5 STK RØDLØK

5 STK HARDKOKTE EGG

1 STK AGURK

SLIK GÅR DU FREM:

1. Toast brødet i brødrister eller i stekeovnen. Ha litt plantemargarin på alle skivene og del de i to.
2. Smør makrell i tomat på 10 halvskiver.
3. Skjær agurk og avokado i tynne skiver og fordel oppå fisken. Finhakk løk og dryss litt over avokadoskivene. Fortsett med skiver av hardkokt egg og legg til slutt brødsnivene med smørsiden ned oppå.
4. Fest brøden sammen med tannstikkere.

LUN PASTASALAT MED LAKS

Pastasalat med laks og pesto som også er fin å ha med seg på tur. Oppskriften er forklart med tilberedning på bålet.

DETTE TRENGER DU TIL 10 PERSONER:

600 G LAKSEFILET

1 SPISS PAPRIKA

1 PK. SUKKERERTER

3 VÅRLØK

1 LITEN BOKS MAIS

250 G PASTASKRUER, FULLKORN

3 SS TOMATPESTO

1,5 DL NATURELL KESAM

SALT OG PEPPER

OLJE TIL STEKING

SLIK GÅR DU FREM:

1. Del laksen i små terninger, dryss på litt salt og pepper.
2. Stek laksen på en steketakke, bålwok, eller i flere omganger i stekepannen til stormkjøkkenet. Vend fisken forsiktig, slik at den ikke går i stykker.
3. Del paprika og sukkererter i små terninger. Skjær vårløken i tynne ringer.
4. Bland paprika, sukkererter, vårløk, mais, kokt pasta og laks sammen.
5. Bland pesto og kesam, ha det i bollen med laks, pasta og grønnsaker.
6. Bland forsiktig, slik at både pasta og fisk holder seg hel og delikat.

FORBEREDELSE FØR TUREN:

- *Koke pasta*
- *Rense og dele opp paprika og sukkererter i små terninger*
- *Skjære vårløk i ringer*

FISKESUPPE

I denne oppskriften kan du bruke den fisken du har tilgjengelig, sei og torsk er begge gode alternativer. Gjør du alt klart inne kan retten fint varmes opp på bålet.

DETTE TRENGER DU TIL 10 PERSJONER:

1 KG SEIFILET, UTEN SKINN/BEIN

3 STK POTET

2 1/2 SKIVER SELLERIROT

3 STK GULROT

½ PURRE

2 ½ SS MARGARIN, FLYTENDE

2,5 TS KARRI

½ TS KAJENNEPEPPER

1 ½ TS GURKEMEIE

2,5 L VANN

2 TERNINGER FISKEBULJONG

2 ½ DL MATFLØTE

SALT

SLIK GÅR DU FREM:

1. Skjær fisken i terninger på ca. 2 cm.
2. Vask og rens grønnsakene.
3. Riv potet, sellerirot og gulrot på den groveste på et rivjern.
4. Skjær purre i tynne ringer.
5. Smelt margarinen i en kjele, og surr potet, sellerirot, karri, kajennepepper og gurkemeie i noen minutter.
6. Tilsett vann og buljongterning, la suppen koke opp og koke i 5 minutter.
7. Rør kraftig i suppen så poteten går i stykker, da blir suppen tykkere.
8. Tilsett fisk, gulrot og purre, og gi suppen et nytt oppkok.
9. Ha i matfløte, varm opp og smak til med krydder og litt salt.

TIPS:

Denne oppskriften er uten egg, skalldyr og nøtter. Les innholdsdeklarasjonen på buljongterningen nøye og velg en uten gluten, da er oppskriften også glutenfri.



Bilde: Norwegian Seafood Council

SEIBURGER MED TOMATSALSA

**Burger må ikke serveres med brød.
Denne med tomatsalsa og ris faller helt
sikkert i smak hos barna.**



Bilde:Norwegian Seafood Council

DETTE TRENGER DU TIL 10 PERSONER:

1,25 KG SEIFILET, UTEN SKINN OG BEIN

3 ½ TS SALT

4 DL MELK

2 ½ SS POTETMEL

1 TS PEPPER

5 SS MARGARIN, FLYTENDE

SERVERES MED:

FULLKORNSRIS

TOMATSALSA:

2 ½ STK GUL LØK

2 ½ FEDD HVITLØK

2 ½ STK CHILIE, RØD

2 ½ KVISTER FRISK KORIANDER

500 G HERMETISKE TOMATER,
GROVHAKKEDE

5 SS OLJE

1 TS SALT

½ TS PEPPER

2 ½ TS SUKKER

SLIK GÅR DU FREM:

1. Del fiskefileten i biter og ha bitene i en foodprosessor.
2. Tilsett salt og kjør maskinen til deigen er jevn og seig, det tar bare noen sekunder.
3. Tilsett iskald melk i en jevn strøm mens maskinen går.
4. Ha i potetmel og pepper, og eventuelt annet krydder eller smakstilsetninger.
5. Form en liten prøvecake, stek den og smak om den er passelig krydret.

6. Form flate kaker og stek dem i flytende margarin, 2-3 minutter på hver side.

TOMATSALSA:

1. Vask, rens og finhakk løk og hvitløk, chili og koriander.
2. Sil kraften av de hermetiske tomatene.
3. Surr finhakket løk og hvitløk i olje på svak varme.
4. Tilsett chili og tomat, og la det hele koke 3-4 minutter.
5. Smak til med salt, pepper og sukker.
6. Rør inn finhakket koriander



TIPS:

Denne oppskriften kan du variere med filet av sei, laks, sild eller makrell, ett eller to fiskeslag i blanding. Kan også spises kalde eller varmes på bålet på tur.