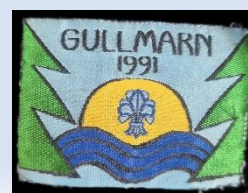
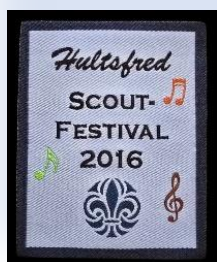




# KOKBOK



FÖR





# VÄLKOMNA TILL REPRIS 2025

*Maten är en stor del av ett läger. Precis som övriga lägret blir maten på detta läger en Repris o då med mat från tidigare läger. Eller recept rättare sagt, maten får ni laga med färska råvaror. Kanske känner ni igen receptet från kokboken på Natura eller behövs det en vätskeersättning från Legend?! Ni kanske till och med hittar nån ny favoriträtt bland recepten. I denna "kokbok" får ni förslag på vad ni kan laga med era scouter under veckan, för att laga mat med sina kompisar är en viktig del av lägerupplevelsen. Så ha med er scouterna i matlagningen, även om det ibland går fortare med bara vuxna.*

*Under lägret kommer ni att laga frukost, lunch och middag i era kök. Det kommer också finnas möjlighet att fixa till kvällsmacka och choklad innan man går och lägger sig. Dessutom serveras frukt på förmiddagen och slätbulle på eftermiddagen. Som måltidsdryck finns vatten och saft men tänk på att plocka undan saften och torka av ytan där ni serverat saft för att inte locka getingar.*

*Maten kommer delas ut byvis inför varje måltid. Är ni flera kårer i en by får ni själva dela upp maten, om ni inte lagar maten tillsammans i byn. Ni hämtar alltså lunchråvaror innan lunch och middagsråvaror innan middagen osv. Maten kommer vara uppdelad i burar för varje by. En del varor som frukt, grönsaker och bröd kommer finnas i ett "självplock" där ni tar så mycket som ni behöver. Det kommer också finnas ägg. Vi har räknat med ca 2 ägg / pers under lägerveckan. Så tänk efter när och hur ni vill servera ägg och beställ sedan dessa på er lista på intendenturen.*

*Vi kommer inte tillhandahålla några engångsförpackningar. Så tag med en hink /back eller liknande att bära frukt och grönt i. Intendenturen har öppet inför varje måltid så hämta inte ut mer varor än vad som går åt. Vi får leveranser varje dag!*

*På varje by skall det finnas en eller två matansvariga som även behöver ha koll på specialkosten på byn. Det är bra om någon av dessa personer är med när ni hämtar er mat. Scouter får inte hämta ut mat själva. Till lunch och middag delar vi ut basvaror. I denna "kokboken" finns förslag på vad man kan laga av dessa basvaror. Men självklart får ni laga precis vad ni vill så läs igenom recepten och fundera över vad just ni vill laga.*





*Vi har försökt anpassa menyn så att så många som möjligt kan äta maten. Men vid vissa måltider kommer ni behöva tillaga specialkost. Tänk också på att ibland får man plocka undan lite mat innan man rör ihop alla ingredienser för att någon har specialkost.*

*Vid Intendenturen finns det ett tält med specialkost. Här är det självbetjäning, men vi finns alltid på plats så ni kan fråga om råd och tips. OBS. endast ledare får gå in i från specialkosttältet. I tältet finns kylskåp och frysar med varor i. En del varor kanske man inte behöver ett helt paket av. Tex om man har en som äter laktosfritt smör är det bättre att ta lite smör i en liten burk istället för att hämta ut ett helt paket. Vi får inte ta tillbaka öppnade paket som varit ute på byarna. Glöm inte packa med lite små burkar i packningen.*

*I frysen finns glutenfritt bröd och släta bullar. Detta plockar man så mycket som går åt och tinar själv på byn. Alla äter olika mycket därför är det bättre att ta upp lite i taget för glutenfritt bröd håller sig inte så länge. Slät bulle är räknat en per dag!*

*Att förvara mat i byn är inte alltid så lätt. Intendenturen har beräknat alla måltider så att det förhoppningsvis inte blir mat över. Skulle det ändå bli så, kolla med era grannar om de kanske vill ha mer.*

*Intendenturen har inte möjlighet att förvara några kylvaror åt er, så en kyllåda behöver ni ha.*

*Lägret har kylklampar som ni får låna. Ni kommer få låna 10 klampar i taget. När man hämtar mat kan man även byta in sina lånade klampar mot nya frusna klampar. Det är inte tillåtet att frysa in egna klampar utan vi kommer endast frysa in "våra" klampar. Dessa klampar ska ni återlämna på morgonen för uttryckningen.*

*På fredagen öppnar vi upp en frys för att ni ska kunna frysa in egna klampar som ni kan använda er av på hemresan.*

*Vi på intendenturen finns alltid till hands och svara gärna på era frågor. Är det nåt som ni undrar över eller kanske nåt som verkar galet, prata med oss så försöker vi lösa det gemensamt.*

*/Intendenturen*

*Repris 2025*



# MENY REPRIS 2025

---

## LÖRDAG 26/7

Lunch Festivalburgare med bröd (måste förbeställas)  
Middag "Rekodelig" Pasta med kalkonsås

## SÖNDAG 27/7

Lunch Helge Con Carne  
Middag Galen Kycklinggryta /kycklingwook Nudlar

## MÅNDAG 28/7

Lunch Jamboree-Falafel / Köttbullar Tortilla Grönsaker  
Middag "Gullmarnsfisk" Potatis Filsås

## TISDAG 29/7

Lunch Potatis, lökadoppa, bacon, alt. Kolbulle eller Rårakor  
Middag Fläskkarré i sötsur sås, ris, ananas

## ONSDAG 30/7

Lunch Ölandias Scoutwrap (grillad korv i tortillas, med mos/potatis o tillbehör)  
Middag Tidstypisk Köttfärssås, Pasta

## TORSDAG 31/7

Lunch Legendarisk Kräm eller Potatis o Purjolökssoppa, Smörgås  
Middag "Naturlig" Falukorv (stroganoff) ris, alt risotto a la Natura

## FREDAG 1/8

Lunch Fjäderfä från klockupproret med Columbus Pasta  
Middag Tacobuffe från Sagoluffen

---





## LÖRDAG 26/7 LUNCH

2016 arrangerades **Hulstfreds scoutfestival**. Ett läger som fick den "gamla" Hulstfredsfestivalen att blekna. Lägret avslutades med konserternas konsert. Panetos som väckte hela norra Småland.

På festivalen serverades såklart burgare, så till lunch idag blir det festivalburgare med tillbehör.



### FESTIVALBURGARE MED BRÖD

Hamburgare (Nötfärs)

Hamburgerbröd

Tomat, gurka, Sallad

Dressing

Ost

Skivad rödlök

Tvätta händerna!

Stek hamburgarna

Skölj grönsakerna och skiva upp dem



*Levererar brödet  
till Repris 2025*



## LÖRDAG 26/7 MIDDAG

***Reko-92** var ett läger i Torhamn där vissa fick åka på hajk med stridsbåt. De som var kvar på lägret fick äran att använda den omtalade "flumeriden". Sista dagen sken solen från klar himmel och en del scouter fick då i uppgift att helgrilla lamm till sin by. Tyvärr fick vi inte tag på hela lamm till detta läger så därför serveras idag istället pasta med kalkonsås.*



### "REKODELIG" PASTA MED KALKONSÅS

1000 g pasta gnocci  
2 vitlöksklyftor  
1200 g rökt kalkon  
500 g gröna ärtor  
2,5 dl matlagingsgrädde  
5 dl vatten  
Olja att steka i  
Salt och peppar  
ev Maizena att reda av med

Tvätta händerna!  
Skala och hacka vitlöken.  
Fräs kalkonen och vitlöken i lite olja.  
Blanda i ärtor, grädde och mjölk.  
Red av med lite maizena o vatten.  
Låt koka ett par minuter.  
Koka pastan enligt anvisningarna på paketen.  
Servera med nykokt pasta, sallad, gurka och tomat.

*En av våra  
leverantörer*





## SÖNDAG 27/7 LUNCH

*Alla hjärtans dag, midsommar o jul på en o samma vecka. Japp, det lyckades de få in på **Helge 2016**. Tanken var att vi en dag skulle ha chili con carne men någon gillade inte bönor, så det byttes mot majs och vips så hade vi skapat Helge Con Carne som nu blivit en klassiker hos många kårer.*



### HELGE CON CARNE

ca 1200 g färs  
2 gula lökar  
2 klyftor vitlök  
ca 500 g krossade tomater  
3 st köttbuljongtärningar  
1 dl Chilisås  
Paprikapulver  
500 g majs  
1 paprika finhackad  
Ris

#### Koka ris

Här kommer ett litet tips när man kokar ris till många. Koka upp vatten och salt. Tillsätt riset. Koka upp. Tag riset från värmen och svep in hela grytan i en lägerbålsfilt eller liknande. Efter ca 20 min är riset klart. Om det är vatten kvar så kan man hälla av det.

Tvätta händerna!

Skala och finhacka lök och vitlök.

Stek köttfärsen i olja, häll i löken, paprikapulver och chilisås.

Häll på de krossade tomaterna, majs och paprika. Låt koka 5 minuter.

Smaka av med salt peppar och kanske lite mer chilisås. Späd ev med lite vatten om man tycker den blir för tjock (gärna genom att skölja ur tomatburkarna)

Serveras med ris och grönsaker.





## SÖNDAG 27/7 MIDDAG

Årets läger heter ju **Repris**. Kanske är det för att vi har gjort en repris på delar av gamla läger?! Dagens rätt med kyckling o nudlar kan kanske bli en repris på kommande läger. Men det beror ju klart på om vår galna vetenskapsman ser till att vi kommer tillbaka till nutiden i slutet av veckan.

### GALEN KYCKLINGGRYTA

ca 1500 g kyckling  
2 gula lökar  
2 vitlöksklyftor  
2 tsk curry  
3 dl vatten  
4 dl kokosmjölk  
400 g wookgrönsaker  
Maizena att reda med  
Olja att steka i

Tvätta händerna!  
Skala och finhacka lök och vitlök.  
Stek löken i lite olja. Tillsätt wokgrönsakerna (kolla ev. allergier innan ni har i grönsaksblandningen) och strö över currypulver. Låt det fräsa med någon minut. Tillsätt kokosmjölk, vatten och kyckling.  
Koka upp och red av med lite maizena.  
Smaka av med salt.  
Servera med nudlar som kokas enligt anvisning på förpackningen.

#### Kycklingwook med nudlar

ca 1500 g kyckling  
2 gula lökar  
2 vitlöksklyftor  
400 g wookgrönsaker  
5 morötter  
2 liter strimlad vitkål  
1-2 dl sweet chilisås  
Olja att steka i

Tvätta händerna!  
Skala och finhacka lök och vitlök.  
Strimla vitkål och morötter.  
Stek löken i lite olja. Tillsätt wokgrönsakerna, morot och vitkål låt det fräsa några minuter. Tillsätt kyckling och sweet chili (tänk på ev. allergier)  
Servera med nudlar som kokas enligt anvisning på förpackningen. Nudlarna kan antingen vändas ner i woken eller serveras bredvid

En av våra  
leverantörer

# GuldFågeln

Matglädje är Guld värt!







## MÅNDAG 28/7 LUNCH

*Efter pandemin åkte över 11 000 scouter till fälten i Kristianstad på **Jamboree 2022**.*

*Temat för lägret var "Drömmen om en hållbar värld" o några minns säkert en o annan falafel. Vi funderade på croissanter också men de tog tyvärr slut efter förra jamboreen.*

*Här har vi dessutom plockat in lite extra köttbullar för de som gillar det också. (Tanken är att man ska äta både köttbullar och falafel)*



### JAMBOREEFALAFEL / KÖTTBULLAR TORTILLA GRÖNSAKER

Stek Köttbullar och falafel i olja. Servera i tortillas med grönsaker och sås.

#### SÅS TILL JAMBOREEFALAFEL

8 dl Yogurt

1 vitlöksklyfta (finriven)

½ dl gul saft (utspädd)

3 msk chilisås

Salt och peppar

Tvätta händerna!

Blanda ihop alla ingredienser till en sås.



## MÅNDAG 28/7 MIDDAG

Norr om Göteborg ligger en lägergård som heter Lysestrand. Varje år anordnas läger av olika slag på denna underbara plats. På lägret **Gullmarn 1991** serverades en smarrig fisk med potatis och filsås.



Oklart om dagens panerade fisk är fiskad just i Gullmarsfjorden, men samma smarrig sås ska ni få tillaga till dagens stekta fisk.

### "GULLMARNSFISK" POTATIS, FILSÅS

Stek fisken (ca 1,5 fiskar/pers) i olja och koka potatisen. Rör ihop såsen och servera tillsammans med rivna morötter.

#### SMARRIG FILSÅS

5 dl gräddfil  
5 dl filmjöl  
1 dl majonnäs  
1 dl bostongurka  
ca ½ dl dill  
ca 1 msk pressad citron  
1 nypa socker  
Salt och peppar

Tvätta händerna!

Blanda alla ingredienser och smaka av med salt och peppar.



## TISDAG 29/7 LUNCH



1995 bjöd självaste Nils Dacke in till scoutläger i Målilla. Då fanns det flera scoutförbund och självklart var alla inbjudna till **Dacke-95**. Ett läger där det skickades budkavlar men man fick akta sig för konungens knektar. I mitten av veckan serverades lögadoppa och bacon så det får det bli även detta läger. Vill man istället laga kolbulle eller rårakor går det såklart också bra.

### POTATIS, LÖGADOPPA, BACON, alt. Kolbulle eller rårakor

Men vad är egentligen lögadoppa? Jo det är en klassisk löksås.

Ca 2 kg potatis  
ca 1500 g bacon  
3 gula lökar  
2 tsk socker  
5 dl mjölk  
2 ½ dl matlagningsgrädde  
1 tärning köttbuljong  
Maizena  
Salt och peppar

Tvätta händerna!

Tvätta och koka potatisen i saltat vatten.

Skala och strimla löken. Stek löken i olja och strö över lite socker som steker med sista minuten. Häll löken i en gryta. Tillsätt mjölk, grädde och buljongtärning. Koka upp och red av med lite maizena utrört i vatten.

Smaka av med salt och peppar.

Låt sjuda medan ni steker bacon.

Servera med lingonsylt och grönsaker.

#### Rårakor med stekt bacon

2,5 kg potatis  
Salt  
Peppar  
Olja  
Ca 1 kg bacon  
Lingonsylt

Tvätta händerna!

Tvätta och riv potatisen grovt.

Blanda med salt och peppar.

Hetta upp en stekpanna med olja, klicka ut potatisen och tryck till med en stekspade eller botten av en gryta så de blir riktigt tunna.

Stek dem fräsiga på bägge sidor.

Stek bacon.

Servera med morötter och lingonsylt.

#### Kolbulle

1 l vetemjöl  
15 dl vatten  
ca 1 kg bacon  
Lingonsylt

Tvätta händerna!

Vispa ner mjölet i vattnet till en slät smet. Låt smeten svälla i minst 15 minuter under tiden köttet bereds. Strimla bacon.

Stek bacon i en stekpanna med kant på medelvärme så att det får färg. Det behövs oftast inget mer fett att steka i än vad du får från baconet.

Slå på smet i stekpannan. Det ska bli som en tjockare pannkaka. Stek till dess att kolbullen går att vända.

Stek en stund även på andra sidan.

Servera den nygräddade kolbullen med lingonsylt.



## TISDAG 29/7 MIDDAG

*Ibland försöker vi kombinera måltiderna på läger med temat på programmet. Det är inte alltid lätt när man skall färdas allt för långt tillbaka i tiden. Men inför Repris kom vi i alla fall fram till att 70-talet borde vi kunna få med som maträtt. O vad åt man på 70-talet. Jo såklart ananas. Men dagens läger är inte från 70-talet för det fick bli 🌀*

*Sommaren 2023 reste totalt 2074 personer med den svenska kontinenten till **världsscoutjamboreen i Sydkorea**. Lägret blev inte riktigt som alla tänkt sig pga. väder o vind så en del mat serverade i matsal. Det har varit lite svårt att hitta recepten från Korea (kanske har de blåst bort) men här kommer en variant av Asiastisk gryta.*



## FLÄSKKARRÉ I SÖTSUR SÅS, RIS, ANANAS

Ca 1500 g fläskkött

1 gul lök

5 morötter

2 vitlöksklyftor

ca 5 cm ingefära

500 g ananas

1 liter vatten

1 dl socker

½ dl vinäger

1 dl ketchup

Maizena

Tvätta händerna!

Skär köttet i strimlor. Skala och strimla morötter och lök.

Stek kött, lök och vitlök i lite olja.

Blanda vatten, socker, vinäger, ketchup och riven ingefära i en gryta. Koka upp. Lägg i köttet eller håll den varma såsen över köttet (beroende på om ni steker på tex en muurrika som går att göra grytan i).

Låt koka ca 10 minuter. Lägg i morötter och ananas, red av med maizena och koka upp så morötterna blir lite mjuka.

Serva med ris och strimlad vitkål eller sallad.

## ONSDAG 30/7 LUNCH

2019 intog ett gäng scouter Mörbylånga scoutgård för ett lite mindre läger, **Ölandia**. En dag bar det iväg till södra Öland och Ottenby. Det blev guidning på o runt Naturum och ett besök uppe i Långe Jan såklart. Solen o vindarnas ö kallas Öland. O vindarnas ö fick scouterna definitivt uppleva. Men i skydd bakom en stenmur serverades En smarrig lunch som dessutom genererar minimalt med disk.



scoutwrap.

### ÖLANDIAS SCOUTWRAP, PICKLAD RÖDLÖK

Vad är då en scoutwrap? Jo.

En grillad korv med kokt potatis eller mos som man virar in i en tortillas tillsammans med grönsaker. Vill man lyxa till det kör man även i lite picklad lök, rostad lök o kanske nån sås. Gott och dessutom minimalt med disk.

10 korvar  
20 tortillas  
ca 20 Potatisar  
Dressing  
Tomat  
Gurka  
Sallad

Tvätta händerna!  
Gör den picklade rödlöken.  
Skrubba och koka potatisen.  
Dela korven på längden och stek eller grilla den.  
Skiva potatisen.  
Tvätta och hacka grönsaker.  
Servera med tortillas.

#### Picklad rödlök

3 rödlökar  
1 ½ dl socker  
¾ dl ättika (12%)  
1 ½ dl vatten

Tvätta händerna!  
Skala, dela och skiva lökarna.  
Koka upp socker, ättika och vatten i en kastrull. Dra av från värmen och lägg ner löken. Låt svalna.



*En av våra  
leverantörer*







## ONSDAG 30/7 MIDDAG

*När vi ska minnas gamla läger var det en självklarhet att ta med Tid 2000. Varför, ja det får ni klura lite på ☺*

*År 2000 samlades alla scoutförbunden för ett gemensamt läger här på Ljungnäs. Ett nytt århundrade, ett nytt årtusende. Då var det passande att kalla lägret för **TID**. Det berättades bland annat om fartyget Charlotta som sjösattes vid badplatsen och seglade till Amerika. Precis som på många andra läger serverades den klassiska köttfärssåsen till middag en kväll.*



### TIDSTYPISK KÖTTFÄRSSÅS, PASTA

1200 g färs  
3 gula lökar  
4 vitlöksklyftor  
1000 g krossade tomater  
1 dl tomatpure  
3 dl vatten  
Olja att steka i  
Paprikapulver, salt, peppar  
ev. Maizena att reda med

Tvätta händerna!  
Skala och hacka lök och vitlök  
Bryn lök i lite olja, lägg i köttfärsen och bryn den.  
Häll i tomatpuré och krossade tomater.  
Låt sjuda på svag värme ca 15 min.  
Smaka av med kryddor och red ev med lite maizena utblandat i vatten.  
Servera med kokt pasta och strimlad vitkål.



## TORSDAG 31/7 LUNCH

*Många minns den varma sommaren 2018. Skulle vi få ha ett scoutläger eller inte? Jodå, det legendariska scoutlägret **Legend** blev av. Med en del restriktioner vad det gällde matlagning så ingen varm mat på dagen.*

*O vad blev det då, jo Kräm (åtminstone några luncher).*

*Tycker man att kräm är lite tunt till lunch så finns det även möjlighet att laga en potatis och purjolökssoppa, eftersom vi på detta läger får laga mat mitt på dagen.*



### LEGENDARISK KRÄM MED SMÖRGÅS ALT. POTATIS O PURJOLÖKSSOPPA, SMÖRGÅS

Blanda krämen enligt anvisningar på förpackningen, serveras med smörgås och mjölk

#### Potatis o Purjolökssoppa

ca 20 st potatisar  
1 stor purjolök  
4 klyftor vitlök  
1 liter Vatten  
1 liter mjölk  
4 buljongtärningar  
Salt och peppar  
Olja att steka i

Tvätta händerna!

Tvätta potatisen och skär den i små bitar. Dela purjolöken på längden och skölj den noga. Strimla hela purjon fint. Fräs lök och potatis i lite olja. Riv ner vitlöksklyftorna. Slå på vatten och mjölk. Låt sjuda i ca 20 minuter. Vispa i soppan då och då så att potatis och lök mosar sig. Smaka av med salt och peppar.

#### Vätskeersättning

Det kan bli väldigt varmt och många glömmer att dricka när man är på läger.

Då kan det vara bra att blanda lite vätskeersättning till stora och små scouter.

1 liter vatten  
6 tsk strösocker  
½ tsk salt

Tvätta händerna!

Blanda ingredienserna och låt stå en stund så att sockret löser sig. Vill man att det skall lösa sig fortare kan man ge blandningen ett snabbt uppkok. Drycken kan smaksättas med koncentrerad saft.



## TORSDAG 31/7 MIDDAG

1993 samlades över 15000 scouter på en äng i Karlsborg. Ett läger där vi fick lära oss lite extra om sopsortering och värna om naturen. Dessutom kom någon på att en vattendroppe blir ett snyggt lägermärke. Förhoppningsvis kommer ingen på den idén igen eftersom det regnade 9 av 10 dagar på **Natura 93**. Men på Torsdagen lagades en värmande korvstroganof på "naturaspisarna". Det finns nog inte så många av dessa spisar kvar, men recepten från kokboken är sparade.



### "NATURLIG" FALUKORV (STROGANOFF) RIS

ca 1200 g falukorv  
2 gula lökar  
2 dl tomatpure  
4 dl vatten  
Red eventuellt av med lite maizena  
Olja att steka i  
Paprikapulver  
Salt och peppar  
2 dl filmjolk

Tvätta händerna!  
Skala och finhacka löken. Strimla korven.  
Bryn korv och lök i olja.  
Pudra över lite paprikapulver.  
Tillsätt tomatpuré och vatten.  
Red eventuellt med lite maizena utblandat i vatten.  
Smaka av med salt och peppar.  
I naturakokboken för naturaspisar står det att man ska ta av grytan från värmen och röra ner 2 dl filmjolk, detta är en smaksak. Vill man hellre tillsätta ca 4 dl mjölk efter tomatpurén så går det lika bra och blir minst lika gott.  
Servera med kokt ris, sallad, majs och pressgurka.

#### Pressgurka

2 gurkor  
1 tsk salt  
4 msk ättikssprit (12%)  
4 msk socker  
1 krm vitpeppar

Tvätta händerna!  
Skiva gurkan tunt med osthyvel. Blanda gurkan med salt.  
Rör ihop ättika, vatten, socker och vitpeppar. Rör tills sockret löst sig.  
Håll lagen över gurkan. Låt stå ca 30 min.

Vill man hellre göra en **risotto a la natura** (som var populär på läger på 80-90 talet så går det också bra)

ca 1000 g falukorv  
2 gula lökar  
4 äpplen  
500 g frusen majs  
Curry  
Olja att steka i  
Salt och peppar

Tvätta händerna!  
Koka ris enligt anvisningarna på paketen.  
Skala och finhacka löken. Skär korv och äpple i små kuber.  
Stek lök och korv i olja. Pudra över curry.  
Tillsätt ris, äpple och majs låt steka tills det blivit varmt och fått lite yta. Smaka av med salt och peppar. Servera med sallad.

## FREDAG 1/8 LUNCH

*För två år sedan vi åkte vi tillbaka till Vasatiden och träffade självaste Gustav Vasa. På **Vasalägret** firade vi att Gustav Vasa valdes till kung för 500 år sedan. Det serverades fjäderfä från klockupproret med Columbus pasta och det blir även dagens lunch.*



## FJÄDERFÄ FRÅN KLOCKUPPRORET MED COLUMBUS PASTA

1000 g pasta penne  
1500 g Salladskyckling  
500 g ärtor, majs, paprika  
2 gurkor  
3 tomater

Tvätta händerna!

Koka pastan enligt anvisningarna på paketen.  
Skölj pastan med kallt vatten direkt när den kokat klart.

Har ni några som är allergiska, tänk då på att plocka bort ingredienser innan ni blandar ihop allt.  
Servera med Vinägrettdressing.

### Vinägrettdressing

3 dl olja  
1/2 dl vinäger  
2 tsk salt  
2 vitlöksklyfta (finhackad eller pressad)  
1 krm svartpeppar

Tvätta händerna!  
Vispa ihop alla ingredienserna.





## FREDAG 1/8 MIDDAG

2002 samlades 4 länder på ett litet läger i Nybro. Vi träffade sagofigurer från ett helt bibliotek, lagade mat på militärkök och sista kvällen bjöds det på tacobuffe. En festlig avslutning som gick hem hos alla scouter på **Sagoluffen**. Så ikväll kör vi samma avslutning på Repris 2025.



## TACOBUFFE FRÅN SAGOLUFFEN

1500 g färs  
Tacokrydda  
20 tortillas  
2 röda lökar  
4 tomater  
2 gurkor  
1 salladshuvud  
500 g majs  
3 dl gräddfil  
Tacosås  
Nacochips

Tvätta händerna!

Stek köttfärsen o olja, tillsätt tacokrydda och 2 dl vatten. Koka ihop.

Skölj och hacka grönsakerna och lägg i skålar.

Servera med tortillasbröd och nacochips

*En av våra  
leverantörer*



**Grönsakshallen**  
Sorunda





Lite blandade recept som man kan laga under veckan, om man vill.  
*Det kommer också finnas ägg på intendenturen.*  
*Vi har räknat med ca 2 ägg / pers under lägerveckan.*  
*Så tänk efter när och hur ni vill servera ägg och beställ sedan dessa på er lista på intendenturen.*

---

## GRÄNSÖMUNKAR

1946 hade SSF sitt stora förbundsläger på Gränsö. 50 år senare var det dags igen för läger på samma plats, **Spårlös-96**. Det firades med att bygga ett tivoli med diverse mer eller mindre farliga åkattraktioner. Vi åt makrill och korvbröd på både längden o tvären. Men de som ville lyxa till det lite gjorde även Gränsömunkar någon kväll.



1 dl vetemjöl  
1 dl mjölk  
2 brödskivor  
Äppelmos

Tvätta händerna!

Lägg en klick äppelmos mellan två fina brödskivor. Dela mackan i 4 lika stora delar. Doppa bitarna i smeten så att de täcks helt. Stek dem i olja tills de blir gyllenbruna.

---

## PIZZASALLAD

½ vitkålshuvud  
1 tsk salt  
0,5 dl rapsolja  
2 msk viänäger  
svartpeppar

Tvätta händerna.

Strimla vitkålen fint. Strö över saltet och knåda in det i ca 5 min. Perfekt för nån som har lite överskottsenergi. Låt stå i ca 10 minuter. Blanda olja vinäger och svartpeppar. Knåda in detta i salladen.



## FLUFFIGA FRUKOSTPANNKAKOR FRÅN USA

2019 åkte nästan 2000 svenska scouter över Atlanten för att delta på World scout Jamboree USA. Temat var *Unlock a new world* och handlade om att hitta nycklar till en mer hållbar värld. Precis som på alla utländska läger får man testa ny mat från en ny kultur. Många lärde sig överleva på bars. Men på rundresan kunde det hända att man fick en riktig pannkaksfrukost, därför kommer här recept på fluffiga pannkakor. Kanske har ni en morgonpigga filur i er by som vill stiga upp o göra pannkakor någon morgon på lägerveckan.



4 dl mjöl  
1 tsk bakpulver  
½ tsk salt  
2 msk socker  
3 ½ dl filmjolk  
½ dl olja  
2 ägg

Tvätta händerna!

Vispa ihop alla ingredienserna till en slät smet. Stek i lite olja på medelvärme. Servera med socker och kanel.

---

## ZUCCINIBIFFAR

2 medelstora zucchinis eller 1 stor  
3 morötter  
0,5 tsk salt  
2 ägg  
1 skiva rivet ljust bröd  
1 tsk peppar  
1 tsk salt  
Olja att steka i

Tvätta händerna!

Skala morötterna och tvätta zucchini. Riv dem på den grova sidan.

Strö över saltet, blanda och låt stå i 5 minuter.

Under tiden vispar du ihop övriga ingredienser. Krama ur grönsakerna ordentligt och lägg ner dem i smeten. Blanda. Om den blir för blöt kan man riva ner lite mer bröd. Stek i olja.