**Oppskrifter**

Middag fugl:

Pasta med rød pesto, kylling og paprika (3porsjoner)

2 kyllingfileter

salt og pepper

smør/olje til steking

1 rødløk, i tynne skiver

1 rød paprika, i biter

1 porsjon rød pesto (kjøpes eller lages selv)

parmesan (hvis man vil ha litt luksus på toppen)

3 porsjoner fullkornspasta

evt frisk persille eller andre krydderurter finhakket.

Kok pastaen som anvist på pakken. Tips til når den er ferdigkokt: Ha den i et dørslag og rør evt inn litt olje (gjerne chiliolje for ekstra smak) slik at man hindrer at den kleber seg sammen.

Krydre kyllingen med salt og pepper, og stek den raskt i smør/olje, til den er gjennomstekt. Legg kyllingen til side, og fres rødløk og paprika til rødløken er blank og myk.

Bland sammen pasta, rød pesto, kulling og grønnsaker, og bland det hele forsiktig sammen. Strø gjerne over de friske krydderurtene hvis du har, og server med noen flak parmesan. For en siste finish, så kan du ha ferskt brød på siden!

Middag kjøtt:

Brokkoliwok med spekeskinke, soltørkede tomater og pinjekjerner (2porsjoner)

1 rødløk, i tynne båter

2 fedd hvitløk, finkakket

1 stor brokkoli, i små buketter (bruk gjerne stilken og, mye næring i den)

4-6 skiver spekeskinke, i strimler (kan evt. bruke svinekjøtt også)

5-6 soltørkede tomater, i biter (billig om man kjøper på glass i olje)

en neve pinjekjerner, ristet

persille, hakket

nykvernet pepper

Fres løken i litt smør/olje til den er blank og myk. Ha i hvitløken og brokkolien, og fres til brokkolien er gjennomvarm og passe mør. Pass på at hvitløken ikke blir brent (tilsett evt. litt ekstra smør/olje og salt for å unngå dette). Rør i tomatene og spekeskinken. Når tomatene er gjennomvarme tilsettes de ristede pinjekjernene og den hakkede persillen. Smak det hele til med nykvernet pepper, og evt. salt. Server det hele med godt brød, evt foccacia.

Om du ikke har kronene til spekeskinken, så kan dette også være en fin vegetarrett, ved å evt. bare legge til noen ekstra grønnsaker, eller bare ha den som den er!

Middag fisk:

Laks med sesamfrø, soyasaus og lun pak choysalat (3porsjoner)

*Laks med samfrø:*

500-600g laksefilet, i porsjonsstykker (kjøp frossent og tin, billigst)

salt og pepper

olje/smør til steking

sesamfrø

*Lun pak choysalat*

1 pak choy (kinasalat), grovt strimlet

1 rødløk, i tynne båter

1 rød paprika, i strimler

2 gulrøtter, i strimler

*Spicy soyasaus:*

1 fedd hvitløk, finhakket

ca ¼ rød chili (eller mer etter ønske), finhakket

ca ½ lime, saft og skall

2-3 ss olivenolje

2-3 ss soyasaus

1-2 ss ketjap manis (søt soyasaus)

1 ts flytende honning

frisk koriander, finhakket

Evt tilbehød: 3porsjoner ris eller nudler (billigste løsningen)

Rør sammen ingrediensene til soyasausen. Smak deg frem her til du finner den balansen som du ønsker mellom de gode smakene. Har du frisk ingefør kan dette også tilsettes litt av, revet.

Krydre lakesen med salt og stek den ca 2-4min på hver side i stekepannen, til den er passe stekt. Bruk fjerne først en nøytral olje og deretter en ss smør når laksen har fått stekeskorpe på begge sidene. Mot slutten av steketiden strør du litt sesamfrø på laksen. Laksen er ferdigstekt, når den så vidt faller fra hverandre. La laksen hvile i noen minutter før den serveres.

Skjær opp grønnsakene som angitt ovenfor og wok dem raskt i en stekepanne, i en nøytral olje. Grønnsakene er ferdige når de er nesten møre og fortsatt har litt ”spenst” igjen. Om man ikke får tak i pak choy, kan man evt heller benytte spinat.

Det hele serveres samlet, med kokt ris eller nudler som tilbehør. Man har da til slutt soyasausen over den ferdige retten, eller serverer den ved siden av slik at man kan forsyne seg etter smak og behag.

Middag suppe:

- det som er fint med suppe, er at man kan lage mye og fryse ned i porsjoner som kan varmes opp til flere gode middager!

Bønne- og linsesuppe med chorizo(3porsjoner+)

1 løk, finhakket

½ - ¾ rød chili (eller mer/mindre etter ønske), finhakket

1,5 terninger kyllingbujong/kyllingfond

3 ss tomatpure

1 boks hermetiske tomater, hakket

6-7 dl vann

1 boks hvite bønner

3 dl linser

5 soltørkede tomater, i biter

5 vårløk, i skiver

salt og nykvernet sort pepper

ca 1 ts revet ingefær

100 g chorizo, i terninger (dette kan man skippe om man vil)

Finhakket koriander til pynt

Fres løk, hvitløk og chili i litt olje (og salt evt for at det ikke skal brenne), til løken er myk og blank. Tilsett tomatpuré, buljong/fond, hermetiske tomater, vann, bønner, linser og soltørkede tomater, og gi det hele et oppkok. Smak til med ingefær. La det stå og putre under lokk i ca 10min. I mellomtiden så kan du steke vårløken og chorizoen i litt smør og sette det til side.

Når suppen er kokt ferdig og har fått litt tykkelse, tilsetter man vårløk og chorizo, og smak deretter til suppen med salt og pepper. Strø over litt finhakket koriander og server evt med en liten klatt creme fraiche og ferskt brød til.

Matpakke <http://www.frukt.no/sitefiles/1/matpakke/>

Mango og skinkewrap

Lefse

Kjøtt/Skinke

Salat

Vårløk

Mango

Cherrytomater

Kesam



Man legger tar først å smører litt naturell kesam over lefsen, deretter legger man på den skinken man ønsker, så strør man over den salaten man har valgt, vårløken, cherrytomatene, og mangoskivene. Så bretter/ruller man det sammen som en taco og pakker det inn i plastfolie, så den holder seg fint sammen brettet/rullet til lunchen på skolen.