



MATKASSEN FÖR HELA FAMILJEN

KALASMAT



Dags för kalas? Här finns recept med mindre socker och salt. Vad sägs om kycklingwraps, chokladboll på banan eller slush på vattenmelon!

Kalasmat

KALASMAT MED GRÖNA TILLBEHÖR

Skär upp små tomater, gurka, saltgurka, morot, minimajs, paprika, squash, sockerärter, lök, sallad eller andra grönsaker i bitar, stavar eller skivor och lägg varje grönsak i en egen liten skål. Servera till:

Minihamburgare, 16 st

600 g nötfärs eller linsfärs

1 tsk salt

2 krm svartpeppar

2 msk vatten

2 msk fett till stekning

Eventuellt kryddning, tex tacokrydda

Hamburgerbröd, köpta eller hembakta, se recept

GÖR SÅ HÄR:

Blanda färs, salt, peppar och vatten. Forma till små, platta burgare, stek i matfett ca 1 min per sida. Servera med bröd, ketchup och dressing.

Hembakta hamburgerbröd, 16 st

25 g jäst

50g smör

2 dl mjölk

1 tsk socker

1 tsk salt

5 dl vetemjöl

Äggvita till pensling

0,5 dl sesamfrö

GÖR SÅ HÄR:

Smula ner jästen i en bunke. Smält smöret och håll i mjölen, värm till 37°C. Håll blandningen över jästen och rör om tills den löst sig. Blanda i socker, salt och mjöl. Arbeta degen i degblandare i ca 10 min. Låt jäsa övertäckt i 30 min.

Dela degen i 16 bitar som rullas till små bullar. Jäs bullarna övertäckta i 20 min. Sätt ugnen på 225°C. Pensla bullarna med äggvita, strö över sesamfrön. Grädda mitt i ugnen ca 10 min. Låt svalna på galler.

Grillspett

500g lax, kyckling, köttbullar eller korv

1 grön paprika

1 röd paprika

1 gul paprika

6 cocktailtomater

1 krm chilipeppar

1–2 tsk oregano

GÖR SÅ HÄR:

Dela ingredienserna i lämpligt stora bitar och fördela på blötlagda träspett. Grilla i ugnen ca 10–15 minuter i 200°C. Snurra spetten då och då. Tänk på att kycklingen måste vara helt genomstekt.

Tacofärs

600 g nötfärs eller sojafärs

2 msk fett till stekning

1 msk tomatpuré

1 msk paprikapulver

1 pressad vitlök

1 msk spiskummin

1 krm cayennepeppar

1 krm chilipeppar

1–2 tsk oregano

1 tsk salt

Svartpeppar

0,5 dl vatten

GÖR SÅ HÄR:

Bryn köttfärsen i fett. Tillsätt alla kryddor och lök. Häll i vattnet och låt färsen steka färdigt ca 20 min på låg värme.

LEK-TIPS

Dansstopp • Skattjakt • Fiskdamm
• Kurragömma • Inte nudda golv
• Hela havet stormar • Håll ballongen i luften
• Blindbock
• Fågel fisk eller mittemellan

PIZZABULLAR

Deg:

50 g jäst
3 dl vatten
1 tsk salt
4 msk rapsolja
3 dl grahamsmjöl
6 dl vetemjöl

Fyllning:

1 liten burk tomatsås eller tacosås
150 g rökt skinka eller kalkon
2 tsk pizzakrydda, oregano, basilika eller timjan
100–150 g riven ost

GÖR SÅ HÄR:

Blanda ut jästen med fingervarmt vatten. Tillsätt salt, olja och mjöl. Arbeta ihop till en smidig deg. Låt jäsa en timme. Knåda degen och kavla ut den tunt till en rektangel. Bred på tomatpuré och lägg på skinka och ost (spar lite ost att toppa med) över hela degen.

Rulla ihop degen och skär i centimeterstora bitar. Lägg bullarna på plåt med bakplåtspapper. Pensla med vatten och strö på ost och pizzakrydda. Grädda mitt i ugnen i 225°C ca 10 min. Servera med grönsaksstavar. Kan bakas i förväg och frysas in, värm vid servering.

KYCKLINGWRAPS

4 PERSONER

4 st tortillabröd, stora
½ grillad kyckling
1 bit purjolök, ca 5 cm finhackad
1,5 dl majsorn
1 st röd paprika
Sallad
1 burk keso naturell
1 dl kesella
1 tsk curry
1 tsk sambal oelek
0,5 tsk grillkrydda
1 krm salt
1 tsk paprikapulver

GÖR SÅ HÄR:

Skär kycklingen i små bitar. Lägg i en skål och tillsätt keso, kesella, majs, purjo, kryddor och smaka av med salt. Bred ut röran på tortillabröd och rulla ihop.

På snacksbordet

CHOKLADBOLL PÅ BANAN

2 normalstora bananer (mogna)
3 dl havregryn
2 msk kakao
1 msk kaffe
1 dl kokos
ca 1 dl kokos till garnering

GÖR SÅ HÄR:

Mosa bananerna med en gaffel. Blanda ihop bananerna med resten av ingredienserna. Forma bollar av smeten och rulla dem i kokos. Förvara i kylen, de håller i ett par dagar.

MELONBOLLAR

Köp melon i olika färger. Dela melonen på tvären, så att det går att få ut runda bitar. Använd en rundad glassked och gröp ur små bollar av melonen. Lägg upp i glasskål.

POPCORN I FINKARTONG

Hetta upp 1–2 msk rapsolja i en stor gryta. Provpoppa några popcorn. När det är så varmt att de poppar, häll i popcorn så att det knappt täcker botten. När allt poppat klart, smaksätt med lite salt. Fördela popcornen i en fin kartong.

FRUKTPINNAR

Skär frukt i bitar, exempelvis melon, ananas, kiwi, banan, mango, jordgubbar och trä på spett. Även bär är gott, t ex jordgubbar. För att göra det extra festligt, som vid kalas, kan de doppas i smält choklad och kokos. Riktigt, riktigt mumsigt! Frukt är godis!

APELSIN- OCH APRIKOSBOLLAR

1 vaniljstång

Rivet skal av 1 apelsin

½ dl apelsinsaft

2 ½ dl skalade mandlar (2 ½ dl motsvarar ca 150 g)

20 st torkade aprikoser (20 st motsvarar ca 150 g)

Garnera med pumpakärnor

GÖR SÅ HÄR:

Dela vaniljstången på längden och skrapa ur fröna. Riv det yttersta skalet av apelsinen och pressa ur saften. Mixa vaniljfrön, apelsinskal och saft slätt med resten av ingredienserna i en matberedare. Rulla till bollar och rulla dem i hackade pumpakärnor. Låt stå i kylskåp ca 1 timme innan servering

Kalasgott

BANANPLÄTTAR

Mixa 1 banan med 1 ägg och en knivsudd salt. Stek i rapsolja eller flytande margarin. Servera med en klick keso eller turkisk yoghurt och färska bär eller fruktbitar.

BANANGLASS

Skiva banan och frys några timmar. Lägg den frysta bananen i en mixer och mixa tills konsistensen liknar glass. Smaksätt med kanel eller kakao.

FRUKTSALLAD

Välj olika frukter efter tycke och smak, skär i munsbitar och blanda:

Äpple
Päron
Kiwi
Banan
Melon
Apelsin
Clementin
Passionsfrukt
Vindruvor

BANANGLASSPINNAR

2 bananer
4 glasspinnar, sugrör eller grillpinnar
100 g choklad
2–3 msk strössel

GÖR SÅ HÄR:

Skala bananerna och skär dem i halvor eller bitar och trä på grillpinnar eller sugrör. Lägg bananpinnarna på en bricka med bakplåtspapper och ställ i frysen i minst en timme. Smält chokladen i vattenbad. Doppa eller pensla bananerna med den smälta chokladen och strö på strössel. Servera direkt eller lägg glasspinnarna i frysen en stund till.

CHOKLADMOUSSE

3 väl mogna avokador eller motsvarande mängd frysta avokadobitar
10 urkärnade dadlar
1,5 dl kakao
0,5 dl vatten
Eventuellt lite pressad citron
Bär till servering

GÖR SÅ HÄR:

Mixa färsk eller upptinad avokado med dadlar, kakao och vatten. Smaksätt eventuellt med lite pressad citron. Lägg upp i portionsskålar och garnera med bär.

GLASS PÅ MINUTEN

4 dl frysta björnbär, blåbär eller jordgubbar
2 dl mild naturell yoghurt
Eventuellt lite florsocker

GÖR SÅ HÄR:

Kör de frysta bären i en matberedare tills de smulas sönder. Häll i yoghurt och låt allt blandas lätt. Servera direkt och garnera gärna med bär.

KOKOSRULLADE FRUKTSPETT

Ca 1 liter bitar av frukt och bär, t ex ananas, banan, mango, kiwi, melon, färska hallon eller jordgubbar
1,5 dl kokosflingor
8 små grillpinnar av trä

GÖR SÅ HÄR:

Skala frukten, ta bort eventuella kärnor och skär i bitar. Trä upp dem på spett. Rulla spetten i kokos.

FRUKTSMOOTHIE

1 dl mild naturell yoghurt
1 dl mjölk
½ banan
1 kiwi, persika eller mango (skalad)

Läskande gott i glasen

STJÄRNVATTEN

Blanda kranvatten, "bubbelvatten" (kolsyrat vatten), stjärnfrukt, eller citron skuren som stjärna och mynta. Ställ i kyl en stund före servering.

JORDGUBBSVATTEN

Blanda kranvatten, "bubbelvatten" (kolsyrat vatten), frysta jordgubbar och citronmeliss.

SLUSH PÅ VATTENMELON

Mixa 1 stor vattenmelon med några istärningar.

I godispåsen

TORKAD FRUKTASK

"Tablettask" med torkad frukt. Köp färdiga eller skär själv till små bitar av torkad frukt och blanda olika sorter. Undvik nötter eftersom något barn eller syskon kan ha nötallergi och kan reagera om fruktasken kommer med hem.

TORKADE FRUKTREMMAR

Finns att köpa i olika smaker.

TORKADE ÄPPELRINGAR

Att torka äppelringar är enkelt och kostar betydligt mindre än att köpa färdiga.

Röda äpplen

Saften av en apelsin

GÖR SÅ HÄR:

Tvätta äpplena. Ta bort kärnhuset med en speciell urtagare och skiva äpplet i ganska tunna bitar. Det går också att ta bort kärnhuset efter att du skivat äpplet. Lägg äppelskivorna i apelsinsaften. Placera skivorna på en plåt med bakplåtspapper och torka i ugnen på låg värme, ca 50°C i några timmar tills äppelbitarna känns torra.



Matkassen för hela familjen är ett samarbete mellan Central barnhälsovård, Mödrhälsovård och Familjecentraler.