



MATKASSEN FÖR HELA FAMILJEN

UTFLYKTSMAT



Att äta ute i det "fria" är härligt och gott. Det går att göra matsäcken både mättande, näringsrik och god, vilket är bra för att orka med dagens aktiviteter. En bra matsäck kan bli ett fullgott alternativ till en vanlig lunch, middag eller mellanmål. Förbered hemma så blir det enkelt ute!

Ätklart

KYCKLINGWRAPS

4 PORTIONER

- 4 st tortillabröd, stora
- ½ grillad kyckling utan skinn
- 1 bit purjolök, ca 5 cm finhackad
- 1,5 dl majsborn
- 1 st röd paprika
- Salladsblad
- 1 burk keso naturell
- 1 dl kvarg
- 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, kvarg, majs, purjo, kryddor och smaka av med salt. Bred ut röran på tortillabröden och rulla ihop.

PANNKAKSRULLAR

10-12 ST

- 1 gul lök
- 2 morötter
- 400 g krossade tomater
- ½ dl chilisås
- 400 g brynt köttfärs
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 1 tsk basilika
- 1 tsk oregano
- En sats pannkakor
- Eventuellt riven ost

GÖR SÅ HÄR:

Hacka löken och riv morötterna. Koka upp tomater och chilisås i en gryta. Lägg i lök, morötter och brynt köttfärs och rör om. Tillsätt salt och peppar. Låt koka 10-15 min. Tillsätt örtekryddorna. Lägg ut pannkakorna och fyll dem. Kan även gratineras med lite ost.

MATIG SALLAD

BLANDA I EN SKÅL:

- Couscous, pasta, ris eller bulgur
- Bitar av grillad kyckling, korv, ägg, tonfisk, bönor eller skinka
- Bitar av morot, lök, tomat, majs, gurka och/eller gröna ärter

SALLADSDRESSING:

Blanda ihop gräddfil eller fil, chilisås, salt och peppar.

VÅFFLOR 10-12 ST

- 50-75 g smält smör eller 0,5-0,7 dl flytande margarin
- 4 dl vetemjöl
- ½ tsk salt
- 1 tsk bakpulver
- 5 dl mjölk
- 2-3 ägg
- 250 g cottage cheese
- Frukt i bitar eller bär
- Mandel, hackad

GÖR SÅ HÄR:

Smält smöret och låt det svalna. Blanda de torra ingredienserna i en stor skål. Vispa i hälften av mjölken till en jämn smet. Tillsätt resten av mjölken, ägg och matfettet. Hetta upp ett våffeljärn. Pensla med lite smält matfett vid första laggen. Lägg på ¾-1 dl smet till varje lagg. Grädda våfflorna i hett våffeljärn tills de fått fin färg. Lägg de nygräddade våfflorna på galler och låt svalna. Blanda keso, fruktbitar och hackad mandel och servera till våfflorna.

MOROT- OCH ÄPPLEMUFFINS 12 ST

- 2 ägg
- 1,5 dl socker
- 1 äpple
- 1 morot
- 2 dl matyoghurt eller naturell yoghurt
- 3 msk flytande margarin
- 4 dl vetemjöl, gärna fullkorn
- 2 tsk bakpulver
- 1 tsk kanel
- ½ tsk salt

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 225°. Vispa ägg och socker poröst. Tillsätt hackat äpple, riven morot, yoghurt och margarin i äggblandningen. Rör ihop de torra ingredienserna och blanda ner i smeten. Fördela smeten i 12 st muffinsformar. Grädda i mitten av ugnen ca 15-17 minuter.

En smörgåsmåltid

RÖROR TILL TUNNBRÖD, BAGUETTE ELLER PITABRÖD

En eller två smörgåsar med mättande pålägg samt frukt eller grönsaksbitar är en bra och enkel måltid att ta med. Välj gärna fullkornsbröd med nyckelhål. Nedan finns förslag på olika rörer som är goda till picknicken.

TONFISKRÖRA:

Blanda hackat äpple, strimlad purjolök och tonfisk (på burk) med keso. Smaka av med salt och peppar.

ÄGG -& KAVIARRÖRA:

Hacka eller mosa kokt ägg och blanda med kaviar.

VEGETARISK RÖRA:

Blanda ihop sovgurt med smulad tofu och hackat äpple och curry.

HUMMUS:

Mixa till slät konsistens 1 förp kokta kikärtor, 1 vitlöksklyfta, 1 tsk malen spiskummin, ½ dl färskpressad citron, 2 msk olivolja och 0,5–1 dl vatten. Smaksätt med persilja och ½ tsk salt.

KESORÖRA:

Blanda ihop bitar av rökt skinka, paprika, gröna ärtor och purjolök med keso.

AVOKADORÖRA:

Blanda hackad eller mosad avokado med mango (frysta bitar, upptinade) och banan.

Att grilla

GRILLAD KORV

Välj gärna nyckelhålmärkt korv och servera med korvbröd eller tunnbröd, gärna fullkorn. Kom ihåg att servera med någon grönsak eller frukt så att måltiden blir komplett.

GRILLADE HAMBURGARE

Blanda ihop smet till hamburgare enligt ett grundrecept. Forma hamburgarna, packa in i smörgåspapper och lägg i en burk och förvara i kylväska. Det finns även färdiga hamburgare och veggieburgare att köpa.

Stek hamburgare på grillgaller ute. Servera med hamburgerbröd, lök, tomat, ost och ketchup. Servera med någon grönsak och avsluta med en frukt.

Ta med grönt godis

Grönsaker, frukt och bär är gott och innehåller dessutom en massa nyttigheter för kroppen. Servera antingen som tillbehör eller som ingrediens i en sallad eller röra. Tips på frukt och grönsaker att ta med är exempelvis morotsstavar, gurkstavar, blomkålsbuketter, fruktsallad, melonbitar, banan, äpple, päron och satsumas.

Värmande soppor och dryck

SOPPA:

Värm en mixad, slät soppa och håll på termos.

VARM CHOKLAD

4 PORTIONER

1 liter mjölk
2 msk socker
2 msk kakao

GÖR SÅ HÄR:

Blanda kakao, socker med en skvätt vatten i en gryta. Värm upp under omrörning. När sockret löst sig, håll på mjölken och värm upp alltsammans.

NYPONSOPPA

3 PORTIONER

6 dl kallt vatten
0,5 dl nyponskalsmjöl
1 msk potatismjöl
2–3 msk socker

GÖR SÅ HÄR:

Häll vattnet i en kastrull. Blanda nypon- och potatismjöl med socker. Vispa ner blandningen i det kalla vattnet. Koka upp under omrörning. Serveras varm eller kall.

Kombinera gärna livsmedel från de tre grupperna nedan, tänk tallriksmodellen, för en näringsrik och god måltid:

1. Bröd, pasta, potatis, ris, bulgur eller pannkakor
2. Fisk, kyckling, korv, kött, ägg, bönor, mjölk eller yoghurt
3. Grönsaker, rotfrukter, frukt eller bär



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