



TÆRTE MED PORRE OG LAKS

Dej:

3 spsk olie
3 spsk vand
1 dl grahamsmel
2 ½ dl hvedemel
1 knsp salt
1 æg

Fyld:

3 porrer
3 æg
1 dl minimælk
Salt og peber
100 g laks
75 g reven ost, 17 % fedt

Fremgangsmåde:

Tænd ovnen på 180 grader.
Kom olie, 3 spsk vand og de to slags mel og salt i en skål og bland det sammen.
Saml dejen med ægget.
Udrul dejen og kom den i en smurt tærteform -24 cm i diameter.
Pensl bunden med lidt æggehvite fra et af de æg, som skal i fyldet.
Bag bunden 10 minutter ved 180 grader midt i ovn.
Rens porrerne grundigt og skær dem i tynde skiver.
Kog porrerne i letsaltet vand 5 minutter og lad vandet dryppe af i en si.
Rør æg, mælk, salt, peber sammen.
Tilsæt laks i tern, porrer og ost.
Fordel fyldet på tærtebunden.
Bag tærten ca. 45 minutter ved 180 grader midt i ovnen.

SPIDSKÅL I KARRY



**Spidskål er mild i smagen
og derfor også børnevenlig!**

Ingredienser:

1 spsk karry
1 spsk olie eller oliemargarine
2 spsk abrikosmarmelade
1 spidskål
1 peberfrugt
2 dl ærter

Fremgangsmåde:

Skær spidskål i stykker og skyl det.
Skær peberfrugt i stykker.
Fedtstoffet varmes på en pande og karry tilsættes.
Når karry er brændt af tilsættes spidskålen og det svitses nogle minutter til kålen falder sammen.
Tag kålen af varmen.
Bland abrikosmarmelade i kålen.
Tilsæt peberfrugt og ærter.

Tag resten med til frokost næste dag.
Tilsæt strimler af kylling og kalkun og spis en grov bolle til.



GODE GROVE BOLLER

Ingredienser:

- 5 dl mælk eller vand
- 1 pk. gær
- 2 spsk. raps eller olivenolie
- 2 tsk. salt
- 1 tsk. sukker
- 3 dl havregryn
- 5 dl hvid hvede
- 4-5 dl hvedemel
- mælk eller surmælksprodukt til pensling

Fremgangsmåde:

Mælken lunnes i en gryde, til den er lillefingervarm. Mælken hældes i en skål, og gæren røres ud heri. De øvrige ingredienser tilsættes. Hold lidt af hvedemelet tilbage. Dejen æltes godt igennem og stilles til hævnning tildækket et lunt sted i ca. 45 min. Dejen slås ned og formes til 24 boller. Bollerne sættes tæt sammen på en bageplade med bagepapir, så de danner et møllehjul. Bollerne efterhæver i ca. 45 min. Bollerne pensles med mælk. Bollerne bages ved 220 °C i ca. 15 min.

Variation...

Tilsæt tern af kylling, kalkun, skinke og evt. revet ost i bollerne.

Se mange flere opskrifter på www.diaetist-iskov.dk

Dejen rækker til ca. 20 lækre boller. Hvis du laver flere portioner, så prøv også at lave sunde kanelsnegle af noget af dejen. Fyld: Et revet æble, kanel og lidt sukker.



FLERE TIPS TIL EN SUND HVERDAG

Diætist Malene Iskov, kvinden bag de populære Kok-Amok skoler for børn, kan kun opfordre til, at børnene får et medansvar for den daglige madlavning, så snart de er gamle nok til at holde på en kniv. Måske synes man ikke lige, at der er tid. Men det gør hverdagen sjovere, og resultatet glider ofte bedre ned, hvis børnene selv har haft en lille finger med i spillet.

M ad: Vælg fuldkostudgaverne af pasta og ris.

Tænk aftensmad til flere dage.

Mangler du inspiration, så tjek for eksempel hjemmesiden

www.legdigsund.dk, hvor der er masse af tips og inspirerende opskrifter på mad beregnet til børnefamilier.

Bag en stor portion grovboller og frys ned. Så er der altid noget sundt til ulvetimen, når børnene er sultne.

Pas på med for meget salt og sukker i maden.

Find inspiration til den sunde børnefødselsdag på www.frugtfest.dk