

Børnenes Vinterferie Menu

Lækker Lasagne & Chokoladekage med topping

INDKØB til onsdag i uge 7

Tørre råvarer	Kød, æg, fedtstof og mejeri	Grønt og frugt
200 g lasagneplader 1 spsk tørret Merian 2 spsk tørret oregano 2 spsk paprika 2 tsk salt 1 tsk peber 1 tsk muskatnød ½ tsk peber 1 tsk salt 3 spsk majsstivelse 300 g sukker 50 g kakao 300 g hvedemel 1 tsk natron 1 tsk bagepulver 1 tsk vanille 3 spsk flormelis	500 g hakket oksekød 300 g creme fraiche – 5-10% procent fedt 5 æg 2 dl mælk 1 pakke revet ost 1,5 dl oliemargarine 2 dl kærnemælk (eller andet syrnede mælkeprodukt) 200 g flødeost naturel, kvark eller skyr naturel	500 g sønderjysk hvidkål fra frost 2 dåser tomat 1 dåse tomatkoncentrat 2 løg 2 fed hvidløg Bær til pynt på kagerne 2 tsk lime eller citronsaft HUSK også muffinsforme

Efter webinarret vil opskrifterne blive pyntet med børnenes billeder og filen vil blive delt på facebook @diaetistiskov og på www.diaetist-iskov.dk

Lasagne med hakket oksekød og hvidkål (5 portioner)

200 g lasagneplader, grove – gerne friske, men tørrede kan også bruges

Fyld:

500 g hakket oksekød
500 g hakket hvidkål fra frost (sønderjydsk kål)
2 dåser flåede tomater på dåse eller tilsvarende friske
1 dåse (140 g) tomatkoncentrat
2 løg hakkede
2 fed hvidløg, presset
1 spsk olie-margarine
1 spsk tørret Merian
2 spsk tørret oregano
2 spsk paprika
2 tsk groft salt
1 tsk peber

Bechamelsovs

300 g creme fraiche – 5-10% procent fedt
3 æg
2 dl mælk
1 tsk muskatnød
½ tsk peber
1 tsk salt
3 spsk maizena
½ pakke revet ost

Gratinering: ½ pakket revet ost

1. Varm olien i en stor gryde og svits løg og hvidløg
2. tilsæt hakkede tomater og tomatkoncentrat
3. Kog over middelstærk varme til fyldet jævner sig, ca. 10-15 minutter.
4. Tilsæt hvidkål
5. Smag til med krydderier
6. Pisk ingredienserne i Bechamelsovsen godt sammen
7. Smør et ovnfast fad med oliemargarine og læg lasagneplader og fyld lagvis.
Start med plader og slut med fyld.
Del pladerne i 3 bunker, så der er til 3 lag og fordel fyldet ligeligt mellem lagene
8. Lad lasagnen trække mindst ½ time.
9. Sæt ovnen på 175 grader.
10. Drys osten over lasagnen og bag den ca. 45 minutter på midterste rille. Benyttes varmluftsovn skal lasagnen bage i lidt kortere tid.

Chokoladekage ca. 16 muffins

1 dl oliemargarine
300 g sukker
2 æg
50 g kakao
2 dl kærnemælk
300 g hvedemel
1 tsk natron
1 tsk bagepulver
1 tsk vaniljesukker

1. Oliemargarine, æg og sukker piskes godt med en elpisker
2. Rør kærnemælk i dejen
3. Bland i en ny skål: hvedemel, natron, bagepulver, vaniljesukker og kakao – og bland alle de tørre ting godt
4. Rør de tørre ting i æggemassen og pisk kort tid – kun til det hele er blandet.
5. Hæld dejen op i muffins forme
6. Bag kagerne ved 200 grader i 15 minutter

Topping (kan undlades)

2 tsk lime eller citronsaft
200 g flødeost naturel, kvark eller skyr naturel
3 spsk flormelis

Evt. Bær til pynt