

A close-up photograph of a sandwich on a wooden surface. The sandwich is made with a crusty roll and filled with a meat patty, a slice of tomato, and fresh green leafy vegetables. A small, stylized illustration of a person climbing a ladder is placed vertically on the left side of the sandwich. In the upper right corner, there is a green speech bubble containing the text 'LEK MED MATEN'. At the bottom, the text 'Oppskrifter fra SMAKSVERKSTEDET' is displayed in white.

LEK MED
MATEN

Oppskrifter fra
SMAKSVERKSTEDET

HEI!

Gratulerer med nytt oppskriftshefte!

Vi vedder på at du brenner etter å teste det ut. Her har vi samlet noen av våre beste retter på Smaksverkstedet. De er smakfulle, næringsrike og bærekraftige, og som du vet - åpen for å eksperimentere med! Husk at du ikke trenger å følge oppskriften så nøye, det viktigste er at DU smaker deg frem til et resultat som du selv liker. Vi utfordrer deg også på å lage disse rettene sammen med venner og familie, og samle dem rundt et sosialt og trivelig måltid. Maten smaker jo best i lag med andre, ikke sant?



Visste du at vi av og til må smake på mat opptil 15 ganger før vi liker det? Det betyr at om du finner noen ingredienser her inne som du er skeptisk til, eller ikke liker, så kan du teste det likevel. Kanskje du liker det nå?



DET ER BARE Å SETTE I GANG OG SMAKE



ASIATISKE FISKEKAKER

 4 porsjoner

 60 minutter

INGREDIENSER AGURKSALAT:

- 1 agurk
- 1 chili
- Ca 1 ss revet ingefær
- 1 stilk vårløk
- Salt og pepper
- 1 ss riseddik eller en annen type klar eddik, eller lime

FREMANGSMÅTE AGURKSALAT:

- Kutt agurk i terninger.
- Finhakk resten av ingrediensene.
- Bland sammen og smak til med salt og pepper, eddik eller lime.

INGREDIENSER MANGODRESSING:

- 1 stor moden mango
- 1 boks rømme eller creme fraiche
- ½ lime
- 1 stilk vårløk

FREMANGSMÅTE MANGODRESSING:

- Del og finhakk mango og vårløk.
- Bland sammen med rømme.
- Smak til med limesaft.

Fiskekaker kan smaksettes på mange ulike måter. Denne oppskriften gir en asiatisk smak, servert med ris, spicy agurksalat og en mild mangodressing til.

INGREDIENSER FISKEKAKER:

- 500 gram fiskefilet, f.eks laks eller torsk
- 2 ss potetmel eller maizena
- ½ lime
- Ca 1 ss ingefær
- 1 chili
- 1 potte frisk koriander
- 3 hvitløksfedd
- En stilk vårløk
- Sesamfrø
- Salt og pepper
- 1 ts rød currypaste
- Spisskummen

Fullkornsrís

FREMANGSMÅTE FISKEKAKER:

- Start med å koke ris, følg anvisningene på pakken.
- Finhakk fiskefileten. Bruk et eget, rent skjærebrett når du skjærer rå fisk.
- Vask skjærebrettet og finhakk hvitløk, chili og vårløk. Riv ingefær på rivjern.
- Bland sammen med fisken, currypaste og riv av korianderblader som du har i blandingen. Krydre med valgfritt krydder, for eksempel spisskummen, chili, salt og pepper.

- Skvis saften av en halv lime, og bland inn maizena eller potetmel slik at røren henger sammen.
- Varm en stekepanne til middels sterk varme. Form små, flate kaker av fiskemassen. Dryss eventuelt over litt sesamfrø og stek i olje et par minutter på hver side.
- Server fiskekakene med kokt ris, agurksalat og mangodressing.

VISSTE DU AT

Ulike fiskeslag inneholder mange næringsstoffer som er bra for kroppen. Det er anbefalt å spise 2-3 fiskemiddager i uken, og du kan gjerne variere med ulike fiskeslag slik at du får i deg hele spekteret av gode næringsstoffer.



Smoothie kan inneholde akkurat det du vil! Prøv deg frem; frukt og bær kommer i alle farger, størrelser, fasonger og smaker. De inneholder også en rekke næringsstoffer som er bra for kroppen.

SMOOTHIE

10 4 porsjoner

15 15 minutter

INGREDIENSER:

- 2 bananer
- 400 gram frosne bær
- 3 dl appelsinjuice
- 3 dl yoghurt

FREMANGSMÅTE:

- Ha alle ingrediensene i en blender og sett på lokket.
- Kjør blandingen til en jevn blanding.
- Hvis den blir for tykk kan du tilsette mer juice.

ULIKE SMAKSTILSETNINGER:

Varier med ulike typer frukt og bær, juice, yoghurt, eller hva med fargerike grønnsaker som spinat, rødbete, eller gulrot? Ingefær eller chili gjør smoothien litt spicy, men pass på at du ikke tar for mye. Det kan bli sterkt! Du kan også ha i havregryn eller frø, som gjør smoothien litt mer mettende.

TIPS

Hell smoothien over i glass og server gjerne med noen bær, eller med annen pynt på toppen. Dropper du sugerøret så bruker du litt mindre unnecessary plast.

LYST TIL Å LAGE SMOOTHIE BOWL?

Tilsett frossen banan, slik at smoothien får litt tykkere konsistens. Hell den i en bolle og topp med friske bær, oppkuttet frukt, kokos, nøtter og frø. Spises med skje.

ALLERGI?

Bruk laktosefri yoghurt hvis du har laktoseintoleranse, eller soyayoghurt hvis du har melkeallergi. Eller dropp yoghurt helt, det smaker veldig godt uten også.. Velg frukt og bær som du vet du tåler.



FOLKELIGE BONDEPIKER

 4 porsjoner

 20 minutter

INGREDIENSER:

- 4 epler
- 5 dl kesam
- Havregryn
- Kokos
- Nøtter (f. eks. valnøtt, pecan eller mandel)
- Frø (f. eks. sesam, linfrø eller solsikkefrø)
- Mynteblader
- Honning

FREMANGSMÅTE:

- Grovhakk nøtter.
- For å få frem mer smak kan du riste de tørre ingrediensene i en tørr stekepanne til kokos har blitt gyllen, og det knitrer i nøtter og frø. Du lukter når det er ferdig!
- Avkjøl blandingen mens du kutter epler i små biter. Du kan også bruke annen frisk frukt og bær.

Dette er smaksverkstedets versjon av den tradisjonelle desserten tilsørte bondepiker. Denne versjonen er litt friskere, og gir deg litt flere næringsstoffer med frisk frukt, nøtter, frø og kesam.

- Legg frukt, nøtteblanding og vaniljekesam lagvis i glass.
- Pass på at du legger den tørre blandingen over kesamen, slik at det ikke blir så tørr å spise.

TIPS

Topp bondepikene dine med det du liker. For eksempel et dryss kanel, revet sjokolade eller noen mynteblader.

- Avslutt eventuelt med et dryss kanel, litt honning, revet sjokolade og noen mynteblader.

GULROTSUPPE OG SCONES

 4 porsjoner

 60 minutter

INGREDIENSER GULROTSUPPE:

- 1 liter vann
- 2 grønnsakssbuljongterninger
- 6 gulrøtter
- 1 søtpotet
- 2 gule løk
- 4 fedd hvitløk
- 1 ss finhakket ingefær
- 1 chili
- 1 boks kokosmelk
- Salt og pepper
- 1 lime
- 2 ts malt koriander
- Fersk koriander

INGREDIENSER SCONES:

- 2 dl sammalt hvete, finmalt
- 2 dl hvetemel
- ½ ts salt
- 1 ss bakepulver
- 2 dl melk
- 3 ss smeltet smør

FREMANGSMÅTE SCONES:

- Sett stekeovnen på 250 grader på over- og undervarme.
- Smelt smør.

Både suppe og scones går ganske fort å lage, og er en god måte å bruke opp rester på. Denne suppen gir en asiatisk smak, med ingefær, kokosmelk og koriander.

FREMANGSMÅTE GULROTSUPPE:

- Hakk alle grønnsakene og finhakk løk, chili og ingefær.
- Ha olje i en kjele og surr hvitløk, ingefær, løk, chili og malt koriander på middels varme.
- Ha i gulrøttene og søtpotet og fres de også litt på middels varme.
- Tilsett vann og ha i buljongterninger og kok til grønnsakene er møre.
- Tilsett kokosmelk.
- Kjør suppen jevn med stavmikseren.
- Smak til med salt, pepper og limesaft.
- Pynt med korianderblader ved servering.

TIPS

For en mer næringsrik suppe kan du tilsette linser eller kikerter i suppen før servering. Belgvekster inneholder mye proteiner som holder deg mett lenge.

ALLERGI?

Du kan fint bruke glutenfritt mel til scones, hvis du har cøliaki, og sjekk eventuelt at buljongterningen ikke inneholder hvetemel. Bruk laktosefri melk og smør hvis du har laktoseintoleranse, eller soyamelk og rapsolje dersom du har melkeallergi.





KYLLINGBURGER

 4 porsjoner

 45 minutter

INGREDIENSER:

- 1 boks linser
- 400 gram kyllingkjøttdeig
- 1 sjalottløk
- 1 egg
- Friske urter, f.eks. timian
- ½ ts salt
- Salat
- Tomat
- Agurk
- Grove hamburgerbrød

FREMANGSMÅTE:

- Hell vannet av linsene, skyll dem og la vannet renne av.
- Legg linsene i en bolle og bland sammen med kyllingkjøttdeigen og et egg. Bruk gjerne en stavmikser hvis du har.
- Finhakk løk og urter, tilsett kjøttblandingen.
- Prøv deg frem med ulike krydder.

TIPS

Du kan gjerne tilsette flere ingredienser i kyllingburgeren. Bruk f. eks. biter av fetaost, soltørket tomat, chili eller hvitløk. Og lag gjerne hjemmelagde hamburgerbrød til kyllingburgeren.

HJEMMELAGET KETCHUP

INGREDIENSER:

- 1 boks hermetiske tomater
- ½ liten gul løk, finhakket
- 2 ss olivenolje
- 2 ss tomatpurè
- 2 ss sukker
- 2 ss limesaft
- 1 ts salt

FREMANGSMÅTE:

- Fres løk i olje, til løken blir blank og myk.
- Tilsett tomatene og tomatpurè og mos til en jevn røre med stavmikser.
- Smak til med sukker, limesaft og salt.

Hjemmelaget ketchup er perfekt tilbehør til hjemmelaget burger. Dette er en stor porsjon med ketchup, så du kan oppbevare restene i glass i kjøleskapet, så har du til neste gang lysten på burger dukker opp.

- Ønsker du en mer spicy utgave kan du tilsette 1/2 rød chili, som finhakkes og tilsettes sammen med tomatene.
- La blandingen småkoke på lav varme (uten lokk), til den tykner.
- Avkjøl før servering.



SJOKOLADEKULER OG KLEMENTINSALAT

 4 porsjoner

 30 minutter

INGREDIENSER SJOKOLADEKULER:

- 8 dadler
- 2 dl valnøtter
- 1 ½ ss bakekakao
- 1 ts kanel
- Et bittelite dryss salt
- Nøtter, frø og kokos til å rulle kulene i til slutt

LEK

Er du god på
å skrelle klementiner?
Prøv dere på en
klementinskrellekonkurranse!
Den som skreller det
lengste skrellet uten å
brekke det, vinner!

INGREDIENSER KLEMENTINSALAT:

- 6 klementiner
- 1 håndfull mandler
- 1 potte frisk mynte
- 2 ts kanel

Dadler er supert å bruke når en skal lage søte desserter eller godteri. De gir mye søtsmak, men i motsetning til sukker gir de deg også kostfiber og mineraler som kroppen trenger. Med en frisk klementinsalat til, blir dette en deilig dessert som passer ekstra godt rundt juletider.

FREM GANGSMÅTE SJOKOLADEKULER:

- Ta ut steinen av dadlene.
- Mos dadlene i en bolle, bruk baksiden av en gaffel, eller en stavmikser.
- Hakk valnøtter og tilsett sammen med kakao, kanel og salt.
- Sett sjokolademassen kjølig en liten stund mens du lager klementinsalat.
- Trill sjokolademassen til små kuler og rull dem i enten kokos, bakekakao, frø eller hakkede nøtter.

TIPS

Du kan selvfølgelig leke deg med ulike smaker på sjokoladekulene! Bruk f. eks. nellik for mer julesmak, eller litt finhakket chili eller chilipulver for en meksikansk vri. Vanilje, kardemomme eller tørket frukt og bær passer også godt.

FREM GANGSMÅTE KLEMENTINSALAT:

- Skrell og skjær klementinene i biter.
- Plukk av myntebladene og skjær dem i strimler.
- Hakk nøtter i små biter.
- Bland nøtter og mynte sammen med klementinene i en bolle, og tilsett kanel.
- Bland godt sammen og sett klementinsalaten kaldt til servering.

ALLERGI?

Dropp nøttene, eller velg nøtter du vet du tåler hvis du har nøtteallergi. Har du melkeallergi eller laktoseintoleranse kan du bruke kokosfett istedenfor smør. Ved citrusallergi kan du gjerne bytte ut klementinene med eple eller plomme.

GULROT- MUFFINS

 Ca 8 store muffins eller 16 små

 60 minutter

INGREDIENSER MUFFINS:

- 2 dl sammalt hvete, finmalt
- 2 dl siktet hvetemel
- 1 ts bakepulver
- 1 ts malt ingefær
- 2 ts malt kanel
- 1,5 dl solsikkeolje
- 1,5 dl kesam
- 1 dl sukker
- 2 egg
- 2 gulrøtter
- 1,5 dl valnøtter
- muffinsformer

INGREDIENSER GLASUR:

- 300 gram naturell kremost
- 2 ss melis
- 1 vaniljestang
- ½ sitron

Visste du at gulrot smaker søtere når den blir kokt eller stekt? Gulrot gjør også bakst saftig og søt, som i disse muffinsene.

FREMGANGSMÅTE MUFFINS:

- Sett stekeovnen på 200 grader på over- og undervarme.
- Bland sammen mel, bakepulver, ingefær og kanel i en bolle.
- Visp sammen olje, kesam, sukker og egg. Hell væsken over det tørre, tilsett hakkede valnøtter og revet gulrot. Bland godt sammen.
- Fordel røren i muffinsformer, og stek muffinsene i 20-25 minutter.
- Mens muffinsene steker, kan du lage glasur.

FREMGANGSMÅTE GLASUR:

- Del vaniljestangen på langs, og skrap ut de svarte frøene.
- Bland kremost med vaniljefrø og revet sitronskall i en liten bolle.
- Smak til med melis og sitronsaft for en fin balanse mellom søtt og surt.
- Fordel glasuren på avkjølte muffins og pynt med friske bær.

TIPS

Du kan gjerne eksperimentere med andre ingredienser enn gulrot; f. eks. revet gresskar, søtpotet, eple eller pære.

ALLERGI?

Bruk glutenfritt mel hvis du har cøliaki, og kutt ut nøtter ved nøtteallergi. Bruk laktosefri kesam ved laktoseintoleranse, eller soyayoghurt ved melkeallergi. Bytt ut egg med banan ved eggallergi, og bruk da gjerne litt mer bakepulver enn det står i oppskriften.



KEBAB

 4 porsjoner

 45 minutter

INGREDIENSER:

- 400 g lam- eller kyllingkjøttdeig
- 4 store torillalefser, gjerne fullkorn
- Salat
- Rødkål
- Rødløk
- Cherrytomater
- Agurk

KEBABKRYDDER:

- 2 ts tørket oregano
- 4 ts malt kanel
- 4 ts malt spisskummen
- 4 ts malt koriander
- 4 ts paprika
- 2 ts cayennepepper
- 1 ts salt

KEBABDRESSING:

- 1 dl kefir
- ½ dl majones
- ½ fedd hvitløk
- 2 ss tomatketchup
- Et dryss kebabkrydder
- Et dryss frisk persille

Kebab er en typisk rett fra Midtøsten, som ofte spises med lammekjøtt. Det spises gjerne som gateemat, men du kan lett få det til hjemme også. Kebabsmaken er enkel å lage så lenge du har de rette krydderne. Du synes kanskje det er merkelig å bruke kefir i dressingen, og kanel i krydderblandingen, men stol på oss, det er slik en ekte kebab lages!

FREMANGSMÅTE:

- Bland sammen kebabkrydder. Smak til og prøv deg frem.
- Miks krydderet ditt med kjøttet i en bolle, og sett i kjøleskapet mens du kutter grønnsaker.
- Skjær opp grønnsakene i små strimler, og cherrytomatene i båter.
- Bland sammen kefir, majones og ketchup til dressingen.
- Finhakk hvitløk og frisk persille og bland i dressingen.
- Tilsett et par teskjeer kebabkrydder, og smak til.
- Stek kjøttet på middels varme til det er skikkelig gjennomstekt.
- Legg kjøtt, grønnsaker og dressing i tortillalefsen.

TIPS

Har du lyst på vegetarkebab? Bytt ut kjøttdeigen med linser eller bønner, det smaker minst like godt!

LAG DIN HELT EKE BABB!

ALLERGI?

Bruk glutenfrie lefser hvis du har cøliaki. Dropp majones eller velg eggfri majones hvis du har eggallergi. Erstatt kefir med laktosefri rømme og litt sitronsaft ved laktoseintoleranse, og bruk soya-yoghurt ved melkeallergi.





QUESADILLA

 4 porsjoner

 ca 1 time

INGREDIENSER:

- 8 tortillalefser av fullkorn. (1-2 per person)
- ½ kg gulost, revet
- 2 stilker vårløk
- 1 rød, grønn og gul paprika
- 4 sopp
- 1 pakke kidneybønner
- 1 pakke mais

TIPS

Du kan også bruke lomper istedenfor tortillalefser, eller lag dine egne tortillalefser! Det går også an å lage quesadilla uten meksikansk smak, med f. eks. mozzarella, tomat, pesto og basilikum, eller med fetaost, mynte og søtpotet.

Quesadilla er en meksikansk rett som består av en basis av ost (queso) og lefse (tortilla) derav navnet Quesadilla. Resten av fyllet kan varieres i det uendelige. Som tilbehør kan du f. eks. lage guacamole, mangosalsa og tomatsalsa. Istedenfor ferdig tacokrydder kan du lage din egen meksikanske krydderblanding.

OBS!

Lag ferdig mangosalsa, tomatsalsa og guacamole og sett dette kaldt før du begynner å tilberede quesadillas.
Se neste side.

BLAND DITT EGET TACOKRYDDER:

- 2 ss malt spisskummen
- 1 ss malt paprika
- 2 ss malt koriander
- 2 ts malt cayennepepper
- 1 ts malt oregano
- Ca ½ ts salt

QUESADILLAS:

- Skjær grønnsakene i små biter.
- Hvis du bruker sopp, stek denne på middels varme i en stekepanne.
- Hell vannet av kidneybønnene og maisen og skyll dem godt.
- Riv ost på rivjern, eller skjær skiver med ostehøvel.
- Legg ost på halvparten av tortillalefsen. Deretter tacokrydder og grønnsaker.
- Avslutt med en ny runde ost over grønnsakene, (osten fungerer som lim i quesadillaen, så pass på at du legger ost helt ut i kantene).
- Brett lefsen til en halvmåne, og stek på hver side i en tørr stekepanne (uten olje). Quesadillaen er ferdig når den er sprø utenpå og osten har smeltet.
- Skjær opp quesadillaen i to-tre snipper og spis med tomatsalsa, mangosalsa og guacamole.

ALLERGI?

Bruk glutenfrie tacolefser hvis du har cøliaki. Hvis du har laktoseintoleranse går det som regel greit å spise vanlig gulost. Har du melkeallergi kan du bruke vegansk ost.

GUACAMOLE

INGREDIENSER:

- 2 avokado
- 1 tomat
- 2 fedd hvitløk
- Frisk koriander
- Lime
- Salt eller tacokrydder

FREM GANGSMÅTE:

- Mos avokadoene i en bolle med en gaffel eller stavmikser.
- Kutt tomat, korianderblader og hvitløk i små biter, og bland inn.
- Smak til med limesaft, salt og eventuelt litt av tacokrydderet.
- Bland godt sammen, og la det stå kaldt til servering.

Avokado er en steinfrukt som inneholder mange gode næringsstoffer som kroppen trenger, blant annet umettet fett, kalium, B- og E-vitaminer. Avokado er hovedingrediensen i den meksikanske dipen "Guacamole" og du kan også bruke avokado som dip til grønnsaker eller i fyll til wraps, som pålegg, i salater, og til og med i kaker. Det kan være lurt å skvise litt sitron på avokadoen slik at den ikke blir brun.

TOMATSALSA

INGREDIENSER:

- 4 tomater
- ½ gul løk
- 1 hvitløksfedd
- ½ potte frisk koriander
- Lime
- Olivenolje
- Salt og pepper

FREM GANGSMÅTE:

- Hakk tomat og løk i små biter og bland sammen i en bolle.
- Finhakk hvitløksfedd og bland sammen med tomat og løk.
- Finhakk ferske korianderblad og bland sammen med resten av ingrediensene.
- Ha i ca 1 ss olivenolje.
- Smak til med limesaft og salt og pepper

Tomatsalsa hører med til mange meksikanske retter, og kalles ofte Pico de gallo - som betyr "hane-nebb". Denne typen salsa består av tomat, løk, chili, limejuice, koriander og olivenolje. Tomat inneholder en antioksidant som heter lykopen, som beskytter kroppen mot sykdom. Kroppen tar lettere opp dette stoffet når du blander tomatene med olje.

MANGOSALSA

INGREDIENSER:

- 1 mango
- ½ rød chili
- To never frisk koriander
- Saften av 1 lime
- ½ rødløk

FREM GANGSMÅTE:

- Del mangoen på langs, en halvdel på hver side av steinen i midten.
- Lag ruter i hver halvdel (uten å skjære gjennom skallet), og brett ut mangoen slik at den åpner seg. Så kan du skjære ut terninger av fruktkjøttet.
- Finhakk korianderblad, chili og rødløk. Bland sammen med mangoen.
- Skvis limesaft over og bland godt.

Mango er en av verdens mest spiste frukter. Det går fint an å bruke frukt i en middagsrett, og det passer godt med litt sødme i en litt sterk rett som dette. Mango inneholder blant annet A- og C-vitamin, i tillegg til kostfiber som holder deg mett lenge.



MATMUFFINS

 10-12 muffins

 45 minutter

INGREDIENSER:

- 3 dl kesam
- 3 egg
- 3 dl sammalt, fint mel
- 1,5 ts bakepulver
- 100 gram fetaost
- Ca 2 dl blandede grønnsaker, f. eks. paprika, vårløk, brokkoli, squash og gulrot
- En neve knuste valnøtter
- Fersk basilikum
- Muffinsformer

Matmuffins er godt i matpakken eller til kvelds. De kan lages i mange varianter, gjerne med rester du har i kjøleskapet. Disse muffinsene er laget med kesam istedenfor smør, som blant annet gir deg mer protein og kalsium.

FREM GANGSMÅTE:

- Sett stekeovnen på 200 grader på over- og undervarme..
- Skrell og grovhakk grønnsakene.
- Fres grønnsakene i litt olje på middels varme i en panne.
- Visp sammen egg og kesam i en bolle.
- Bland i mel og bakepulver.
- Rør deretter inn grønnsakene, fetaosten, basilikum og valnøtter.
- Fordel røren i muffinsformer.

- Stekes midt i ovnen i ca. 20-25 minutter.
- La de kjøle seg ned litt på rist før de spises.

ALLERGI?

Bruk glutenfritt mel ved cøliaki, og eggerstatningspulver ved eggallergi. Har du laktoseintoleranse kan du bruke laktosefri kesam og ost, eller bruk soyayoghurt og vegansk ost ved melkeallergi.



HAVEETS SKATTEKISTE

 4 porsjoner

 45 minutter

INGREDIENSER:

- 500 gram valgfri fiskefilet, f.eks laks, ørret, sei, torsk eller makrell
- Grønnsaker i mange farger, f.eks. cherrytomat, brokkoli, gulrot, paprika, stangselleri, rødløk, sopp, sukkererter, søtpotet, fenikkel, pastinakk
- Friske urter, f. eks. timian, dill, basilikum eller estragon
- Sitron eller lime
- Salt og pepper
- Olivenolje
- Aluminiumsfolie
- 1 boks rømme

FREMANGSMÅTE:

- Sett stekeovnen på 200 grader på over- og undervarme.
- Skjær grønnsakene i biter. Grønnsaker som har lang koketid, som løk, gulrot, søtpotet og brokkoli, bør kuttes i mindre biter.
- Skjær fisken i terninger.
- Legg opp et ark aluminiumsfolie og smør det med litt olje.
- Legg på grønnsaker og fisk, og bland inn det du vil ha av urter, sitron, salt og pepper. Du kan også bruke tørkede krydder istedenfor friske.
- Brett sammen folien til en tett pakke, og stek i ovnen i ca 25 minutter.

- Mens fisken steker kan du blande rømmen med litt finhakke de urter, sitron, salt og pepper.
- Ta ut pakken og sjekk at fisken er gjennomstekt før servering.
- Server sammen med en klatt rømmedressing.

TIPS

Har du laget så mye mat at det ble rester? Kanskje du kan bruke det i en annen matrett, eller ta det med til lunsj imorgen?

DENNE SKATTEKISTEN KAN DU VARIERE I DET UENDELIGE. BRUK GJERNE OPP RESTER SOM DU HAR I KJØLESKAPET.

ALLERGI?

Bruk laktosefri rømme ved laktoseintoleranse, og soyayoghurt eller creme fraiche laget av havre istedenfor rømme hvis du har melkeallergi. Har du fisk- eller sjømatallergi kan du bytte ut fisk med kylling eller annet kjøtt, eller kikerter.

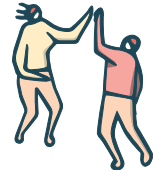
#LEKMEDMATEN

HVEM ER VI?

Smaksverkstedet sprer matglede til folket med lærerike kurs og spennende smaksopplevelser. Hovedingrediensen er et ukentlig etterskoleprogram for barn og unge, der vi har fokus på praktisk matlaging med rom for å improvisere og utforske nye råvarer og smaker.

Med Smaksverkstedet formidler vi et folkelig syn på helse og brenner for å gi folk et sunt forhold til mat. Vårt mål er å skape interesse for næringsrik mat, og gi rom for kreativitet og mestring slik at vi kan ta gode og bærekraftige matvalg – for en matglad fremtid.

DETTE HEFTET
ER TRYKKET
PÅ RESIRKULERT
DRIKKEKARTONG!



SMAKSVERKSTEDET

[instagram.com/smaksverkstedet](https://www.instagram.com/smaksverkstedet)
[facebook.com/smaksverkstedet](https://www.facebook.com/smaksverkstedet)
hei@smaksverkstedet.no
www.smaksverkstedet.no