

Receptlunta Skogsrå 23

Matsedel

Lördag

Middag: Pyttipanna

Söndag

Lunch: Kebab med ris & pitabröd

Middag: Kycklinggryta med couscous

Måndag

Lunch: BBQ-wrap

Middag: Chili sin carne med ris

Tisdag

Lunch: Kycklingspett med potatis & currydressing

Middag: Kycklingkorvstroganoff med ris

Onsdag

Lunch: Hamburgare

Middag: Kycklingköttbullar med makaroner

Torsdag

Lunch: Potatissallad med kyckling"drumstick"

Middag: Köttfärssås med spagetti

Fredag

Lunch: Pastasallad m kyckling

Middag: Viltskavsgryta

Lördag

Lunch: Tunnbrödrulle

Hämtas i funkmatsalen

Spec? Fråga intendenturen när ni hämtar maten.

Receptlunta Skogsrå 23

Recepten i denna lunta är beräknade på 10 personer.
Kåreerna får själva beräkna hur mycket de ska ha till sin kår utefter hur många de är.
Tänk på att vissa ingredienser som kryddor kan behöva anpassas efter er kår.

Pyttipanna

Potatis - 1 kg

Lök - 1 kg

Morot - 500 g

Kålrot - 500 g

Palsternacka - 500 g

Vegetariska bitar - 500 g

Inlagda rödbetor - 200 g

Ketchup - 100 g

Morot - 2 st

Majs - 50 g

Gör så här:

Stek pyttipannan.

Riv moroten.

Receptlunta Skogsrå 23

Recepten i denna lunta är beräknade på 10 personer.
Kårerne får själva beräkna hur mycket de ska ha till sin kår utefter hur många de är.
Tänk på att vissa ingredienser som kryddor kan behöva anpassas efter er kår.

Kebab med ris & pitabröd

Kebab - 1 kg

Ris - 6 dl

Pitabröd - 10 st

Sallad - 1/2 huvud

Tomat - 3 st

Lök - 1 st

Krossade tomater - 200g

Chilisås - 2 dl

Gräddfil - 2 dl

Vitlök - 1 klyfta

Salt

Peppar

Gör så här:

Koka riset.

Stek kebaben.

Skär upp grönsakerna i lagom bitar.

Blanda ihop krossade tomater och chilisås.

Blanda ihop gräddfil och vitlök.

Tänk på att:

Smaka av såserna med salt och peppar.

Receptlunta Skogsrå 23

Recepten i denna lunta är beräknade på 10 personer.
Kårerne får själva beräkna hur mycket de ska ha till sin kår utefter hur många de är.
Tänk på att vissa ingredienser som kryddor kan behöva anpassas efter er kår.

Kycklinggryta med couscous

Kyckling - 1 kg
Couscous- 5 dl
Wokgrönsaker - 1,2 kg
Kokosmjölk - 1 l
Curry - 4 msk
Buljong - 10 g
Salt
Peppar

Gör så här:

Koka upp vatten och häll över couscousen.
Stek kycklingen i en stor gryta.
Tillsätt wokgrönsakerna, curry och låt fräsa tills genomstekt.
Tillsätt kokosmjölk, buljong, kryddor efter smak.
Låt bli varmt.

Tänk på att:

Salta vattnet.
Smaka av grytan med salt, peppar och mer curry vid behov.

Receptlunta Skogsrå 23

Recepten i denna lunta är beräknade på 10 personer.
Kårerne får själva beräkna hur mycket de ska ha till sin kår utefter hur många de är.
Tänk på att vissa ingredienser som kryddor kan behöva anpassas efter er kår.

BBQ-wrap

Jackfrukt bbq - 1kg

Tortilla - 10

Sallad - 1/4 huvud

Tomat - 3 st

Gurka - 1/3 gurka

Rödlök - 1/2 lök

Vitkål - 1/4 huvud

Morot - 2 st

Majonnäs - 2 dl

Crema Fraiche - 1,5 dl

Vitlök - 1 klyfta

Salt

Peppar

Gör så här:

Stek jackfrukten.

Skiva tomat, gurka, sallad och rödlök.

Slaw

Riv morötterna, skär vitkålen tunt och hacka vitlöken.

Blanda med majonnäs och crema fraiche. Smaka av med salt och peppar

Tänk på att:

Smaka av allt med salt och peppar.

Receptlunta Skogsrå 23

Recepten i denna lunta är beräknade på 10 personer.
Kåreerna får själva beräkna hur mycket de ska ha till sin kår utefter hur många de är.
Tänk på att vissa ingredienser som kryddor kan behöva anpassas efter er kår.

Chili sin carne m ris

Ris - 10 dl
Ärtfärs - 900 g (blöt)
Gul lök - 2 st
Paprika - 3 st
Bönor - 400 g
Vitlök - 3 st
Spiskummin - 15 g
Krossade tomater - 500 g
Buljong - 10 g
Vatten - 3 dl
Salt
Peppar

Gör så här:

Lägg den torra ärtfärsen i blöt i minst 15 min.
Koka riset.
Skär upp löken och paprikan.
Stek löken och paprikan.
Tillsätt ärtfärsen, vitlök, spiskummin och stek i någon minut.
Tillsätt krossade tomater, bönor, buljong och vatten.
Låt koka i 10 minuter.
Smaka av med mer kryddor, salt och peppar om så behövs.

Tänk på att:

Salta risvattnet.

Receptlunta Skogsrå 23

Recepten i denna lunta är beräknade på 10 personer.
Kårerne får själva beräkna hur mycket de ska ha till sin kår utefter hur många de är.
Tänk på att vissa ingredienser som kryddor kan behöva anpassas efter er kår.

Kycklingspett med stekt potatis och currysås

Potatis - 2 kg
Kycklingspett - 1 kg
Creme Fraiche - 3 dl
Majonnäs - 1 dl
Curry - 2 msk
Majs - 5 dl
Gurka - 1/2 st
Morot - 5 dl
Salt
Peppar

Gör så här:

Stek potatisen.
Blanda creme fraiche, majonnäs och curry till en sås.
Skär grönsakerna till lagom stora bitar.
Häll av majsen.
Kycklingspetten är klara och går att äta kalla men går också att värma.

Tänk på att:

Krydda potatisen
Smaka av såsen med salt och peppar.

Receptlunta Skogsrå 23

Recepten i denna lunta är beräknade på 10 personer.
Kåreerna får själva beräkna hur mycket de ska ha till sin kår utefter hur många de är.
Tänk på att vissa ingredienser som kryddor kan behöva anpassas efter er kår.

Biffstroganoff med ris

Ris - 10 dl

Biff - 1 kg

Gul lök - 1 st

Tomatpuré - 1 dl

Creme Fraiche - 4 dl

Chilipulver - 1 msk

Maizena - 3 msk

Vatten - lagom mängd

Salt

Peppar

Gör så här:

Koka riset.

Skär upp löken.

Stek löken tills den är mjuk.

Tillsätt biffen och stek i någon minut.

Tillsätt tomatpure och chilipulver och stek ytterligare i någon minut för att få en fylligare smak.

Tillsätt vatten i lagom mängd för 10 personer, ca 2 - 3 liter totalt.

Blanda maizena med KALLT vatten och red grytan till en ganska tjock konsistens.

Låt koka upp och koka i några minuter för att tjockna.

Blanda i creme fraiche i slutet och låt den bli varm.

Om det fortfarande är för tjockt så späd med lite mer vatten och rör om ordentligt.

Smaka av med mer kryddor, salt och peppar om så behövs.

Receptlunta Skogsrå 23

Recepten i denna lunta är beräknade på 10 personer.
Kåterna får själva beräkna hur mycket de ska ha till sin kår utefter hur många de är.
Tänk på att vissa ingredienser som kryddor kan behöva anpassas efter er by.

Hamburgare

Hamburgerbröd - 20 st
Hamburgare - 20 st
Sallad - 1/2 huvud
Tomat - 3 st
Lök - 1 st
Hamburgerdressing - 2 dl
Bostongurka - 1 dl
Ketchup
Senap
Salt
Peppar

Gör så här:

Stek hamburgarna.
Skär upp alla grönsaker.
Servera med bröd och dressing.

Tänk på att:

Vi har beräknat 1,75 hamburgare per person i byn.

Receptlunta Skogsrå 23

Recepten i denna lunta är beräknade på 10 personer.
Kåterna får själva beräkna hur mycket de ska ha till sin kår utefter hur många de är.
Tänk på att vissa ingredienser som kryddor kan behöva anpassas efter er kår.

Köttbullar med makaroner

Köttbullar - 1 kg
Makaroner - 1 kg
Ketchup - 200 g
Majs - 300 g
Salt
Peppar

Gör så här:

Koka makaronerna.
Stek köttbullarna.
Häll av majsen.
servera med ketchup

Tänk på att:

Salta vattnet till makaronerna.

Receptlunta Skogsrå 23

Recepten i denna lunta är beräknade på 10 personer.
Kåterna får själva beräkna hur mycket de ska ha till sin kår utefter hur många de är.
Tänk på att vissa ingredienser som kryddor kan behöva anpassas efter er kår.

Potatissallad med Kyckling”drumsticks”

Potatissallad - 1,2 kg
Kycklingdrumsticks - 1 kg
Gurka - 1/2 st
Majs - 1 burk
Salt
Peppar

Gör så här:

Kycklingdrumsticken är klara och går att äta kalla men går också att värma.
Skär upp gurkan och häll av majsen
Servera med potatissallad

Receptlunta Skogsrå 23

Recepten i denna lunta är beräknade på 10 personer.
Kårerne får själva beräkna hur mycket de ska ha till sin kår utefter hur många de är.
Tänk på att vissa ingredienser som kryddor kan behöva anpassas efter er kår.

Köttfärsås med spagetti

Morot - 900 g
Spaghetti - 1 kg
Gul lök - 2 st
Vitlök - 2 klyftor
Krossade tomater - 600 g
Tomatpuré - 5 msk
Buljong - 1 tärning
Salt
Peppar

Gör så här:

Skär upp löken, vitlöken och riv moroten.
Stek löken, vitlöken och moroten.
Blanda i tomatpurén, krossade tomater och buljong.
Låt sjuda i 10 min.
Koka pastan.

Tänk på att:

Salta pastavattnet.
Det kan behövas lite vatten i såsen.
Smaka av med salt och peppar.

Receptlunta Skogsrå 23

Recepten i denna lunta är beräknade på 10 personer.
Kåreerna får själva beräkna hur mycket de ska ha till sin kår utefter hur många de är.
Tänk på att vissa ingredienser som kryddor kan behöva anpassas efter er kår.

Pastasallad med Kyckling

Pasta - 1 kg
Kyckling - 700 g
Sallad - 1/2 huvud
Tomat - 2 st
Majs - 2 dl
Gurka - 1/2 st
Vinägrett - 1 dl
Salt
Peppar

Gör så här:

Koka pastan och låt svalna.
Stek kycklingen.
Skär upp grönsakerna i lagom bitar.
Blanda ihop allt med vinägretten. (Valfritt)

Tänk på att:

Salta pastavattnet.
Smaka av med salt och peppar.

Receptlunta Skogsrå 23

Recepten i denna lunta är beräknade på 10 personer.
Kåreerna får själva beräkna hur mycket de ska ha till sin kår utefter hur många de är.
Tänk på att vissa ingredienser som kryddor kan behöva anpassas efter er kår.

Viltskavsgryta

Potatis - 2 kg
Vilt- eller renskav - 1 kg
Gul lök - 2 st
Creme Fraiche - 4 dl
Grönsaksbuljong - 1 msk
Torkad timjan - 1 msk
Lingonsylt - 5 dl
Salt
Svartpeppar

Gör så här:

Koka potatisen.
Fräs löken.
Tillsätt skaven och stek ytterligare en stund.
Tillsätt creme fraiche, grönsaksbuljong och timjan.
Smaka av med lingonsylt i grytan för en lite sötare smak.
Låt koka i 10 min.

Servera med sylt och potatis.

Tänk på att:

Salta potatisvattnet.
Smaka av med salt och peppar.

Kom ihåg-lappen

Basvaror

Har ni allt till frukosten?

- Havregryn
- Russin
- Mjök
- Äppelmos
- Bröd
- Smör
- Ost
- Pålägg

Har ni allt till kvällsfikat?

- Bröd
- Ost
- Pålägg
- Smör

Har ni?

- Salt
- Peppar
- Rapsolja

OBS!

Tänk på att enligt överenskommelse så skall varje kår ta med eget kaffe, te och varm choklad. Mjök för att dricka kommer lägret inte tillhandahålla men vi kommer ge ut 2 liter mjök per kår för kaffe och te varje morgon.