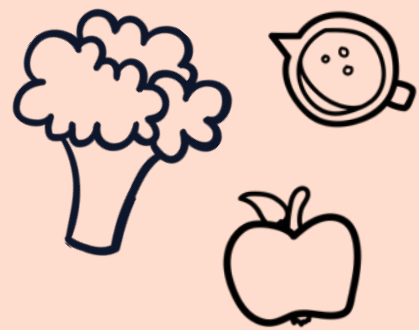




**RESTER
KÖCKEN**

Höstlovsaktivitet – laga mellis på rester

För fritids och grundskola





Tävla i Resterkocken!

Resterkocken är en tävling för barn och ungdomar i grundskolan som syftar till att minska matsvinnet.

1. **Laga** något smarrigt på rester
2. **Fota, filma,** eller **skriv ned** receptet.
3. **Skicka in** på **resterkocken.se**
4. **Håll tummarna** för att just din klass vinner!



1:a pris

10 000 kr

Ett 1:a pris till årskurs F–6
och ett 1:a pris till årskurs 7–9

2-10:e pris

2000 kr

Hjärtrösten

1000 kr

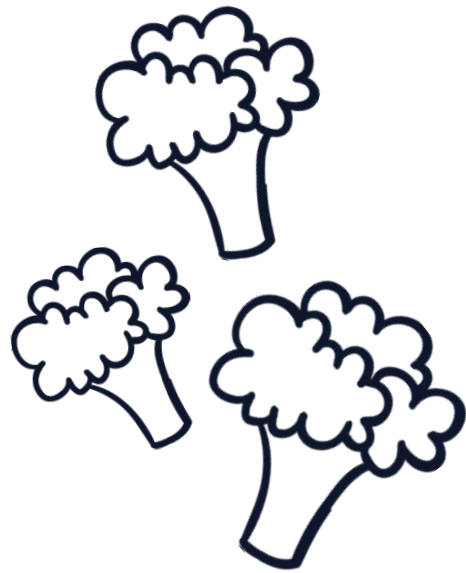


Malins inspirerande restrecept

- Broccoliträd med ostdippa
- Bananmuffins med chokladgömma
- Mellismuffins



Broccoliträd med ostdippa



Ingredienser & redskap

12 smakportioner

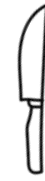
- 2 broccoli
- 3 msk rapsolja
- Salt
- 2 dl crème fraiche / gräddfil / färskost / grekisk yoghurt *
- 4 msk riven parmesanost eller annan riven hårdost *

**laktosfritt eller vegetabiliskt alternativ fungerar precis lika bra.*

Redskap som behövs:



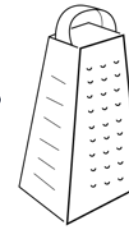
Skärbräda



Kniv



Skål



Rivjärn



Måtsats



Slev

Steg 1 – skär broccolin

- Värm ugnen till 225 grader.
- Skär broccolin i långa stavar från toppen till botten så det blir som små träd med stam och trädkrona.

Tips!

Använd hela broccolin! Stammen är minst lika god som buketterna. Eller använd blomkål - med blad kvar såklart!



Steg 2 – salta broccolin

- Blanda broccolin med rapsolja och lägg på en plåt med bakplåtspapper.
- Salta och ställ in i ugnen ca 15 minuter.



Steg 3 – ostdippa

- Blanda crème fraiche eller de andra mejeriprodukterna med parmesan.
- Broccoliträden dippas i crème fraiche.

Tips!

Fråga om skolköket har några "slattar" kvar av mejeriprodukter. Har du ostskalkar hemma, riv osten, lägg i påsar, frys in och plocka fram när det behövs.





Bananmuffins med bär och fruktgömma





Ingredienser & redskap

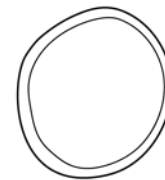
12 muffins

- 4 (bruna) bananer
- 100 g rumstempererat smör eller margarin*
- ½ dl socker
- 3 ägg **
- 4 dl vetemjöl eller glutenfritt mjöl
- 1 tsk bakpulver
- 1 tsk malen kanel
- ½ tsk malen ingefära
- ½ tsk salt
- Överblivna bär eller fruktbitar

Vit frosting

- 50 g rumstempererat smör
- 1 ½ dl florsocker
- 150 g färskost
- Chokladknappar

Redskap som behövs:



Fat



gaffel



skedar



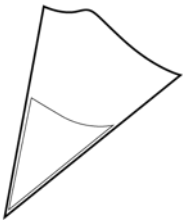
skålar



måttsats



visp



Sprits

Steg 1 – mosa banan

- Värm ugnen till 225 grader.
- Mosa bananerna.
- Vispa smör och socker tills det blir fluffigt och vitt.
- Vispa ner de mosade bananerna, ägg, mjöl, bakpulver, kanel, ingefära och salt.
- Det blir en fast smet som enkelt kan fördelas i 12 muffinsformar.

Tips!

Bananskalet är det perfekta skyddet för bananen. Om det finns bruna fläckar på skalet finns det inte på själva frukten. Ju brunare banan, desto sötare!



Steg 2 – bär och fruktgömma

- Dela bär eller frukt i grova bitar och tryck ner i smeten.
- Grädda mitt i ugnen ca 15 minuter.

Tips!
Perfekt att använda kantstötta frukter som ofta blir över!



Steg 3 – vit frosting

- Vispa smör och florsocker fluffigt.
- Avsluta med att vispa ner färskosten

Tips!

Frostingen kan färgas av karamellfärg för att få en annan färg än vit



Steg 4 - spritsa

- Lägg frostringen i spritspåsar. Låt de ligga i kylan en stund så blir det enklare att forma figurer. Spritsa spöken, spindelnät eller vad barnen vill hitta på.
- Ögon kan göras av små chokladknappar.

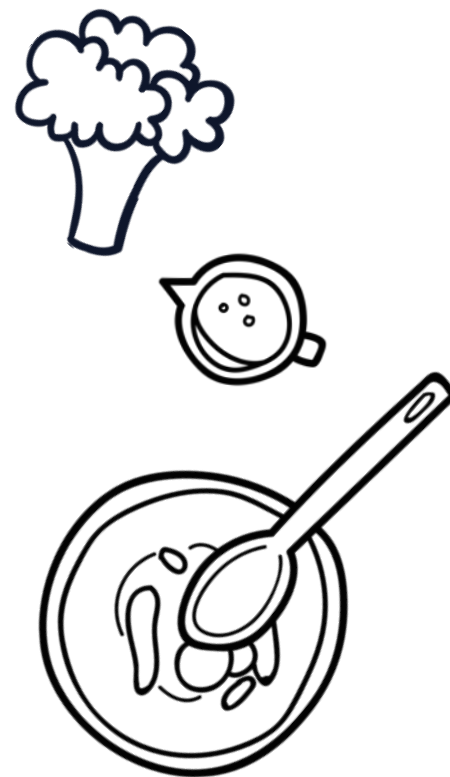


Steg 4 – njut!

- *Njut av mumsiga rest-muffins*



Mellismuffins





Ingredienser & redskap

12 muffins

Muffinssmet:

- 6 dl dinkel-, vetemjöl eller glutenfritt mjöl
- 2 tsk bakpulver
- 1 tsk salt
- svartpeppar
- 3 ägg*
- 1 ½ dl olivolja eller rapsolja

Valfri fyllning; detta recept har:

- 1 näve babyspenat
- 3 dl riven squash eller grönsaker som matsalen har över, tex majs, paprika, svamp, kokt broccoli eller kokt morot

- 1 näve körsbärstomater, delade
- 1 fetaost 150 g, smulad **

Topping:

- 2 baconskivor, delad i grova bitar
- Örter

Redskap som behövs:



Kniv skärbräda bunkar slevar visp måttsets

Steg 1 – blanda i grönsaker

- Värm ugnen till 175 grader.
- Blanda mjöl, bakpulver, salt och peppar i en skål.
- Vispa äggen fluffigt.
- Vispa ner olivoljan i äggen. Lite i taget.
- Blanda ner spenaten, squashen, tomaterna och fetaosten.



Steg 2 – blanda allt

- Blanda sist ner mjölblandningen och tillsätt svartpeppar.
- Klicka upp smeten i 12 stora muffinsformar.

Tips!

Fråga i skolköket om de har rester efter mellisen och lunchen som ni kan använda. Så slipper resterna bli stående i kylan tills de blir så dåliga att de inte går att använda.

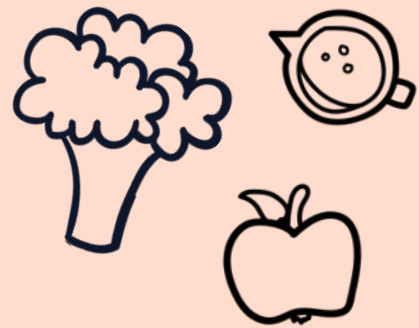


Steg 3 – toppa muffins

- Toppa med örter och baconskivor.
- Grädda i 35-40 minuter.

Låt svalna.





I samarbete med



+

KOST

MINISTERIET

