



Oppskrifter

SALATBAR

Marinader og krydder

Kokte bønner og korn kan brukes som de er, men de er aller best med marinader eller krydder. Spesielt belgfrukter trenger mye smak.

Grunnopskriften for marinader består av nøytral olje, hvitløk og chili, der mengden krydder fordeles ca. 50/50, avhengig av chilistyrke.

Denne basen kan du bruke som den er, men den er også et godt utgangspunkt for forskjellige marinader ved å tilsette ulike krydder. Disse marinadene er knallgode til for eksempel kikerter.



Foto: Matvalget / Heia Folk

Asiatisk marinade

Bruk en blanding av soyasaus og nøytral olje (ca. 50/50). Krydderet består av ca. 1/3 hvitløk, 1/3 ingefær og 1/3 chili.

Kebab-ish marinade

Bruk nøytral olje. Krydderet består av 50 % paprikapulver, 10 % oregano, 10 % spisskummen, 10 % hvitløk (gjerne frisk) og 10 % chili (gjerne frisk). Det kan også tilsettes en klype allehånde og smakes til med salt.

Italiensk marinade

Bruk nøytral olje. Krydderet består av hvitløk og en 50/50-fordeling av organo og basilikum (tørr). Det kan også tilsettes chili og smakes til med salt.



Foto: Matvalget / Heia Folk

Fremgangsmåte

1. Ingrediensene kjøres glatt i foodprosessor eller en stavmikser.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter SALATBAR

Dressinger

Ha gjerne et utvalg ulike dressinger – det er her mye av smakssettingen skjer og da er det fint at elevene kan velge.

Ha gjerne et utvalg av rømme- eller yoghurtbaserte dressinger, majonesbaserte dressinger, chilisau, vinaigrette, pesto, urteoljer.



Foto: Matvalget / Heia Folk

Klassisk fransk vinaigrette

INGREDIENSER	Ca. 6 dl
Hvit- eller rødvinseddik	1 dl
Hvitløk	1 fedd
Dijonsennep (allergen: sulfitt, sennep, kan sløyfes)	2 ss
Salt og pepper	1 klype
Mild olje	3 dl
Oliveolje	2 dl

Fremgangsmåte

1. Bruk en rund bolle og visp eddik, sennep, salt, pepper og raspet hvitløk.
2. Spe med oljen mens du visper, til du har fått en kremet konsistens.
3. Smak til med salt.

Tips: Prøv den sammen med byggryn og grønnsaker, råkost eller på toppen av sommerens salater.

Sweet chili saus

INGREDIENSER	Ca. 1 l
Røde chili	7-10 stk.
Hvitløk	8 fedd
Sukker	4 dl
Vann	6 dl
Salt	2 ts
Potetmel (urørt i vann, eventuelt maizena)	Ca. 5 ss

Fremgangsmåte

1. Kok opp chili, hvitløk, vann, sukker og salt.
2. Kjør glatt med en stavmikser.
3. Kok opp igjen og jevn med potetmel.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

SALATBAR

Rå hot sweet chili saus

INGREDIENSER	Ca. 1 l
Agavesirup (ev. annen lys sirup)	1 l
Chili	10-20

Fremgangsmåte

1. Hakk chili med det meste av frøene.
2. Bland med sirup, smak til.
3. Hell det på en flaske.

Holder seg lenge!



Foto: Matvalget / Heia Folk

Thaisaus

INGREDIENSER	Ca. 1,5 l
Soyasaus	6 dl
Sukker	100 g
Nøytral olje	5 dl
Frisk ingefær	6 ss
Rød chili	2 ss
Hvitløk	10 fedd
Sitrongress, finhakket	4 ss
Limeblad, finhakket	6 stk.
Lime (juicen)	6 stk.

Fremgangsmåte

1. Rasp ingefær og hvitløk.
2. Hakk chili.
3. Bland med sukker, olje og soya.

Salsa - chipotle

INGREDIENSER	Ca. 1 l
Løk	1 stk.
Hvitløk	1-2 fedd
Olje	4 ss
Hermetisk tomat	1 l
Hermetisk chipotle (alt. røkt paprika og chilipulver)	1 ss
Lime, saft og skall	1 stk.
Salt	1 ts

Fremgangsmåte

1. Finhakk løk og hvitløk.
2. Stek i olje på lav varme til den blir myk, minst 20 minutter.
3. Ha løk, tomat, krydder og lime i en blender og kjør jevnt.
4. Smak til med salt og krydder.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

SALATBAR

Pesto

INGREDIENSER	Ca. 3 dl
Basilikum (ev. løpstikke, løvetann, ruccola)	3 potter
Persille	1 potte
Gresskar-/solsikkekjerner	4 ss
Parmesan	50 g
Olje	
Salt	1 ts

Fremgangsmåte

1. Mos alt sammen i kjøkkenmaskin.
2. Spe eventuelt med mer olje for å få den mer flytende.

Rømmedressing

INGREDIENSER	Ca. 1 l
Lettrømme	1 l
Sitronsaft, ev. lime	1 stk.
Salt og pepper	Smak til

Fremgangsmåte

1. Bland rømme med sitron.
2. Smak til med salt og pepper.



Foto: Matvalget / Heia Folk

Purredressing

INGREDIENSER	Ca. 1,3 l
Purre (stor)	1 stk.
Egg	2
Epleeddik, ev. vineddik	2 ss
Salt	1,5 ts
Sukker, ev. et eple/pære	2 ts
Nøytral olje (raps/solsikke)	1 l

Fremgangsmåte

1. Ha grovhakket purre, eple/pære eller sukker, salt og eddik i blender.
2. Kjør til alt er jevnt og spe forsiktig med oljen til dressing har ønsket konsistens. Tynn eventuelt med litt vann.
3. Smak til med salt.





Oppskrifter SALATBAR

Noe varmt og godt

Et varmt element kan tilføre salatbaren det lille ekstra. For eksempel er ovnsbakte potetbåter ofte en favoritt i salatbaren, men man kan også bruke rotgrønnsaker, squash, paprika eller annet.

Varmrøkt fisk kan også serveres i salatbaren. Legg for eksempel varmrøkt laks i mindre biter i baren. Kokte poteter med dill, olivenolje og sitron er godt å ha samtidig. Et alternativ er å lage en røre med varmrøkt makrell med rømme eller yoghurt naturell, bladpersille og pepper.



Foto: Matvalget / Hele Folk

Ovnsbakte grønnsaker

Bakte grønnsaker gjør det mulig å benytte mer råvarer i sesong i salatbaren.

Fremgangsmåte

1. Vask og skrubbe grønnsakene rene.
2. Skjær de i biter, båter, store skiver eller terninger.
3. Vend grønnsakene i olivenolje, salt, pepper og eventuelt ønsket krydder.
4. Hell grønnsakene i bakker eller på brett (ikke for tykt lag).
5. Stek de gylne i ovnen på 200 grader i ca. 30 minutter.

Sei med karri og paprika

INGREDIENSER

Sei (blokk)	1 kg
Salt	1 ts
Karri	1 ss
Paprika	1 ts

Fremgangsmåte

1. Legg seien utover et brett.
2. Dryss over salt og ønsket mengde krydder.
3. Stek i ovn på 180 grader i ca. 10 minutter. Fisken er klar når den begynner å flake seg.

Tips: Tandoorikrydder kan også brukes. Krydder som gir farge er fint på sei og gjør den appetittlig og fristende i fargen.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

SALATBAR

Krønsj

Krønsj skaper god variasjon i konsistens og smak i salatbaren.

Rist frø av alle slag i ovnen og server naturell eller krydret. Smaken popper fram når oljene inni frøene får slippe fri. Krutonger kan for eksempel stekes i karri, men her er det bare fantasien som setter grenser.



Foto: Matvalget / Hele Folk



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget