



Oppskrifter SALATBAR

Marinadar og krydder

Kokte bønner og korn kan brukast som dei er, men dei er aller best med marinadar eller krydder. Spesielt belgfrukter treng mykje smak.

Grunnoppskriftera for marinadar består av nøytral olje, kvitlauk og chili, der mengda krydder fordelast ca. 50/50, avhengig av chilistyrke.

Denne basen kan du bruke som den er, men den er òg eit godt utgangspunkt for forskjellige marinadar ved å tilsetje ulike krydder. Desse marinadane er knallgode til for eksempel kikerter.



Foto: Matvalget / Heia Folk

Asiatisk marinade

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

Kebab-ish marinade

Bruk nøytral olje. Krydderet består av 50 % paprikapulver, 10 % oregano, 10 % spisskummen, 10 % kvitlauk (gjerne frisk) og 10 % chili (gjærne frisk). Det kan òg tilsetjast ei klype allehånde og smakast til med salt.

Italiensk marinade

Bruk nøytral olje. Krydderet består av kvitlauk og ei 50/50-fordeling av oregano og basilikum (tørr). Det kan òg tilsetjast chili og smakast til med salt.



Foto: Matvalget / Heia Folk

Framgangsmåte

1. Ingrediensane køyrast glatte i foodprosessor eller med ein stavmiksar.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter SALATBAR

Dressingar

Ha gjerne eit utval ulike dressingar – det er her mykje av smakssettjinga skjer, og då er det fint at elevane kan velje.

Ha gjerne eit utval av rømme- eller yoghurtbaserte dressingar, majonesbaserte dressingar, chilisau, vinaigrette, pesto og urteoljer.



Foto: Matvalget / Heia Folk

Klassisk fransk vinaigrette

INGREDIENSAR	Ca. 6 dl
Kvit- eller rødvinseddik	1 dl
Kvitlauk	1 fedd
Dijonsennep (allergen: sulfitt, sennep)	2 ss
Salt og pepper	1 klype
Mild olje	3 dl
Olivenolje	2 dl

Framgangsmåte

1. Bruk ein rund bolle og visp eddik, sennep, salt, pepper og raspa kvitlauk.
2. Spe med olja medan du vispar, til du har fått ei krema konsistens.
3. Smak til med salt.

Tips: Prøv den saman med byggryn og grønsaker, råkost eller på toppen av sommarsalatar.

Sweet chili saus

INGREDIENSAR	Ca. 1 l
Raude chili	7-10 stk.
Kvitlauk	8 fedd
Sukker	4 dl
Vatn	6 dl
Salt	2 ts
Potetmjøl (urørt i vatn, ev. maizena)	Ca. 5 ss

Framgangsmåte

1. Kok opp chili, kvitlauk, vatn, sukker og salt.
2. Kjør glatt med ein stavmiksar.
3. Kok opp igjen og jamn med potetmjøl.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter SALATBAR

Rå hot sweet chili saus

INGREDIENSAR	Ca. 1 l
Agavesirup (ev. annan lys sirup)	1 l
Chili	10-20

Framgangsmåte

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

Står seg lenge!



Foto: Matvalget / Heia Folk

Thaisaus

INGREDIENSAR	Ca. 1,5 l
Soyasaus	6 dl
Sukker	100 g
Nøytral olje	5 dl
Frisk ingefær	6 ss
Raud chili	2 ss
Kvitlauk	10 fedd
Sitrongras, finhakka	4 ss
Limeblad, finhakka	6 stk.
Lime (juicen)	6 stk.

Framgangsmåte

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

Salsa - chipotle

INGREDIENSAR	Ca. 1 l
Lauk	1 stk.
Kvitlauk	1-2 fedd
Olje	4 ss
Hermetisk tomat	1 l
Hermetisk chipotle (ev. røkt paprika og chilipulver)	1 ss
Lime, saft og skall	1 stk.
Salt	1 ts

Framgangsmåte

1. Finhakk lauk og kvitlauk.
2. Steik i olje på låg varme til den vert mjuk, minst 20 minutt.
3. Ha lauk, tomat, krydder og lime i ein blendar og køyr jamnt.
4. Smak til med salt og krydder.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

SALATBAR

Pesto

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

Framgangsmåte

1. Mos alt saman i kjøkkenmaskin.
2. Spe eventuelt med meir olje for å få den meir flytande.

Rømmedressing

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

Framgangsmåte

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



Foto: Matvalget / Heia Folk

Purredressing

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

Framgangsmåte

1. Ha grovhakka purre, eple/pære eller sukker, salt og eddik i blender.
2. Kjør til alt er jamnt og spe forsiktig med olja til dressinga har ønska konsistens. Tynn eventuelt med litt vatn.
3. Smak til med salt.





Oppskrifter

SALATBAR

Noko varmt og godt

Eit varmt element kan tilføre salatbaren det lille ekstra. For eksempel er ovnsbakte potetbåtar ofte ein favoritt i salatbaren, men ein kan òg bruke rotgrønsaker, squash, paprika eller anna.

Varmrøkt fisk kan òg serverast i salatbaren. Legg for eksempel varmrøkt laks i mindre bitar i baren. Kokte poteter med dill, olivenolje og sitron er godt å ha samtidig. Eit alternativ er å lage ei røre med varmrøkt makrell, rømme eller yoghurt naturell, bladpersille og pepper.



Foto: Matvalget / Hele Folk

Ovnsbakte grønsaker

Bakte grønsaker gjer det mogleg å nytte meir råvarer i sesong i salatbaren!

Framgangsmåte

1. Vask og skrubbe grønsakene reine.
2. Kutt dei i bitar, båtar, store skiver eller terningar.
3. Vend grønsakene i olivenolje, salt, pepper og eventuelt ønska krydder.
4. Hell grønsakene i bakker eller på brett (ikkje for tjukt lag).
5. Steik dei gylne i omnen på 200 grader i ca. 30 minutt.

Sei med karri og paprika

INGREDIENSAR

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

Framgangsmåte

1. Legg seien utover eit brett.
2. Dryss over salt og ønska mengde krydder.
3. Steik i omn på 180 grader i ca. 10 minutt. Fisken er klar når den byrjar å flake seg.

Tips: Tandoorikrydder kan òg nyttast. Krydder som gir farge er fint på sei og gjer den appetitteleg og fristande i fargen.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

SALATBAR

Krønsj

Krønsj skapar god variasjon i konsistens og smak i salatbaren.

Rist frø av alle slag i omnen og server naturlege eller krydra. Smaken poppar fram når oljene inni frøa får sleppe fri. Krutonger kan for eksempel steikast i karri, men her er det berre fantasien som set grenser.



Foto: Matvalget / Hele Folk



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget