



Oppskrifter

BRØDMÅLTID

Brød

Brødmåltidet er en stor del av matkulturen i Norge og bidrar til å sikre fullverdige måltider med mye av det vi skal spise oftest, i tillegg til ulike konsistenser og smaker.

Havregrynsbrød

INGREDIENSER	4 BRØD
Hvetemel	1 kg
Sammalt hvete	1 kg
Havregryn	0,5 kg
Salt	3 ss (45 g)
Vann	2 l
Gjær	5 g
Olivenerolje	2 ss
Linfrø	1 dl

Fremgangsmåte

1. Bland sammen ingrediensene til en løs deig.
2. La den stå på et lunt sted i ca 12-20 timer med lokk eller plast over.
3. Smør brødformer godt og hell deigen i.
4. La deigen etterheve i ca. 1 time.
5. Sett nederst i ovnen på 200 grader i 40-50 min.
6. Hvelv brødene på rist når de er ferdige.

Allergener: Gluten (hvete, havregryn (spor)).

Grovhet: 60% (100% med kun sammalt mel).



Foto: Matvalget / Heia Folk

Tips: Havre gjør at brødet ikke virker så grovt, selv om det er det. Dette brødet er eltefritt og egner seg til å røre sammen dagen før det stekes. Trenger man å ha det raskt ferdig, er det bare å bruke mer gjær.

Bytt gjerne ut sammalt hvete med sammalt emmer. Emmer er et gammelt kornslag med "bløt" gluten. Det gir mindre hold i deigen, men fungerer fint når brødene stekes i former. Man kan også bruke bare sammalt mel for å øke grovheten.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

BRØDMÅLTID

Focaccia med havre

INGREDIENSER	1 GN-FORM 1/1	7 GN-FORMER 1/1
Vann	900 g	8500 g
Olivenolje	85 g	600 g
Siktet hvete	430 g	3000 g
Sammalt hvete, fin	430 g	3000 g
Havregryn, lettkokte	430 g	3000 g
Salt	17 g	120 g
Gjær	15 g	100 g
Ev. fiberhusk	2,25 g	16 g
Totalt	2310 g	16136 g

Fremgangsmåte

1. Rør sammen alle ingrediensene. Ta mer vann om nødvendig. Deigen kan gjerne ha konsistens som en tykk grøt. Havre trekker til seg mye vann, som gjør at deigen tykner over tid.
2. Fordel i former som passer i ovnen.
3. La de stå på et lunt sted i ca. 12-20 timer med lokk eller plast over. Ev. sett noen på kjøll for å ha gjennom uken.
4. Stekes i 30 minutter på 200 grader i vanlig husholdningskomfyr (tilsvarer 160-180 grader i en kombidamper).

Grovhet: 67 % fullkorn



Foto: Matvalget / Heia Folk

Tips: Dryss frø og/eller urter på toppen før steking. Dytt gjerne grønnsaker, ost og annet i deigen før steking, for eksempel tørket tomat, oliven, ost og spekepølse.

Frø av forskjellige slag kan gjerne drysses i bunnen av formen før deigen legges i.



Foto: Matvalget / Heia Folk



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

BRØDMÅLTID

Smørbart pålegg

Smørbart pålegg spiller en viktig rolle i skolemåltidet som et praktisk og smaksrikt alternativ i skolehverdagen.

Et variert utvalg av smørbare alternativer kan også bidra til å fremme et fullverdig skolemåltid. Her er noen forslag:



Foto: Matvalget / Heia Folk

Majones / aioli

Foto: Matvalget / Heia Folk



INGREDIENSER	
Egg	2 stk.
Dijonsennep	2 ss
Mild eddik eller sitron	2 ss
Salt og pepper	Smak til
Hvitløk (om ønskelig)	4 fedd
Olje med mild smak	9 dl

Fremgangsmåte

1. Bland egg, sennep, raspet hvitløk, salt og pepper lett (majones er uten hvitløk, aioli er med).
2. Bruk en visp eller kjøkkenmaskin og visp mens du sper olje med en tynn stråle til det setter seg.
3. Øk farten og spe med resten av oljen under omrøring.
4. Smak til med eddik eller sitron og mer salt.
5. Pakkes i tett beholder (holder lenge på kjøll).

Tips: Bytt ut egg med avkok/laken fra kikertene - det binder majonesen like godt som egg. Andre smaksvarianter kan være:

- 1 ss curry eller 1 ss estragon
- Remulade med kapers og sylteagurk
- Cæsar med knuste kapers og parmesan
- Chili



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

BRØDMÅLTID

Smøreost med krydder og urter

Ved å røre inn finhakkede urter (for eksempel basilikum, dill, timian, estragon, oregano eller gressløk), krydder og annet i margarin eller myk ost, får du enkelt litt mer fult i en brødskeive.



Foto: Matvalget / Heia Folk

Her har du forslag til ulike smakstilsetninger (mengdene kan man smake seg frem til):

INGREDIENSER		
Estragon, persille, gressløk eller vårløk, pepper, presset sitron	Ruccola eller ugress, basilikum, hakkede valnøtter eller solsikkefrø, pepper, sitronsaft	Stekt finhakket bacon eller spekepølse, kapers, skall og saft av sitron
Persille, dill, gressløk/vårløk, sitronsaft	Finhakket spekesild, gressløk/vårløk, kokt rødbet, kokt egg	Ramsløk og sitronskall
Persille, dill, gressløk/vårløk, pepper, hvitløk, tomatpuré	Kaviar, rødløk, dill	Spisskummen, finrevet ingefær, gurkemeie
Finhakket rød paprika, gressløk/vårløk, sitronsaft	Skall og saft av appelsin, karri, mangochutney	Spisskummen, basilikum, oregano
Tørkede tomater (hakkede), hakket løk, oregano	Ruccola eller ugress, basilikum, hakkede valnøtter, solsikkefrø, pepper, sitronsaft	Finhakkede eple- eller bjørkeblader tidlig om våren, pepper
Soyasaus, løk, ev. chili	Sardiner, kapers	Avocado og valnøtter
Persille, hvitløk, sitronsaft	Revet eple og kokt rødbet, finhakket sylteagurk	Timian og sitron
Chilisaus, paprikapulver	Pepperrot og ev. eple	Karripasta
Mild helkornsennep, pepper, hakket løk	Sennep, karri, gressløk/vårløk	Karve
Ansjosfiléer, gressløk, pepper	Bringebær, sukker, pepper, sesamfrø	Skall og saft av appelsin, sukker
Kanel, sukker, revet eple	Malte eller hakkede mandler, nøtter	



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

BRØDMÅLTID

Pesto

Foto: Matvalget / Heia Folk



Fremgangsmåte

1. Bruk en blender, ha i urter, erter og hvitløk og kjør til en fin pure.
2. Tilsett ost, salt og pepper og kjør blenderen mens du jevner med olje.
3. Smak til med ekstra salt.

INGREDIENSER

Basilikum eller annen frisk urt	200 g
Frosne grønne erter	200 g
Hvitløk	3 fedd
Solsikkefrø	200 g
Revet hard ost	100 g
Salt og pepper	Smak til
Mild olivenolje	5 dl

Pesto er opprinnelig laget av pinjekjerner, basilikum, parmesan og olivenolje. Denne oppskriften er litt rimeligere og litt mer lokal.

Tips: Bytt ut basilikum med andre grønne urter og blader, for eksempel persille, løpstikke, grønnkål, brennesle, skvalderkål eller løvetann. Solsikkefrø kan byttes med andre typer frø og nøtter, for eksempel gresskarkjerner, mandler, cashewnøtter, valnøtt eller hasselnøtt. Osten kan sløyfes eller erstattes med andre harde smaksrike oster.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

BRØDMÅLTID

Proteinrikt pålegg

Denne delen inkluderer det meste av de vanligste påleggene, for eksempel ost, makrell i tomat, leverpostei, fiskekaker og kjøttpålegg. Varier gjerne mellom ulike proteinkilder, men velg ofte fisk.

Velg magre varianter av pålegg med meieri, velg mindre bearbeidet kjøttpålegg og velg pålegg med lite sukker og salt. Her er noen forslag til pålegg som kan lages selv, er rimelige og kan utvide smaksløkene.



Foto: Matvalget / Heia Folk

Moser av linser og belgvekster

Foto: Matvalget / Heia Folk



INGREDIENSER

Fryste grønne ertre	1 kg
Frisk basilikum	1 bunt
Nøytral olje	
Salt	Smak til

Fremgangsmåte

1. Kok ertene med litt olje - bruk minst mulig vann. Det beste er om vannet er tilnærmet borte når det er ferdig kokt, men ikke kok lenger enn at ertene beholder den friske grønnfargen.
2. Grovhakk basilikum.
3. Kjør i foodprocessor eller bruk stavmikser.
4. Ha i vann til du har en god konsistens. Det må ikke bli tørt, men skal heller ikke renne.
5. Smak til med salt.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

BRØDMÅLTID

Hummus

Foto: Matvalget / Heia Folk



INGREDIENSER

Kokte kikerter	3 kg
Vann fra laken til kikertene	4-5 dl
Tahini (sesampasta)	4 dl
Hvitløk	1 stk.
Spisskummen	3 ss
Sitroner	2 stk.
Olivenolje	
Salt	Smak til

Fremgangsmåte

1. Bruk en blender og kjør hvitløk og tahini i 30 sekunder.
2. Tilsett sitron, krydder og halvparten av kikertene og litt vann. Kjør til en glatt puré.
3. Tilsett alt litt etter litt slik at alt blir godt blandet.
4. Spe med kikertvann til ønsket konsistens.
5. Smak til slutt med salt og sitron.
6. Server med olivenolje og et dryss med spisskummen på toppen.

Tips: Et alternativ er å bruk gule erter eller hvite bønner i stedet for kikerter. Hummus er generelt en god base for å lage flere smaker, for eksempel:

- Rødbetshummus: Tilsett en bakt rødbete
- Gulrothummus: Tilsett tre bakte eller kokte gulrøtter (eller søtpotet) og en klype gurkemeie. Dryss garam masala eller curry på ved servering.
- Grønn hummus: Bytt ut halvparten av kikertene med grønne erter. Smak til med frisk mynte.

Bønnemos med tacosmak

INGREDIENSER

Løk	3 stk.
Olje	1 dl
Ferdigkokte kidneybønner	1 l
Mild olje	2 dl
Vann	2 dl
Spisskummen	1-2 ts
Salt	Smak til
Sitron	Smak til

Fremgangsmåte

1. Stek finhakket løk i olje på lav varme til den er helt myk.
2. Ha løk, bønner, vann, olje, krydder og salt i en blender og kjør til fin mos (juster med vann til ønsket konsistens).
3. Smak til med litt sitron og salt.

Tips: Som en variasjon, tilsett grønn chili og persille, hvite bønner med karri og gurkemeie, sorte bønner med oliven og kapers eller grønne linser med estragon og frisk persille.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

BRØDMÅLTID

Fiskerøre

Foto: Matvalget / Heia Folk



INGREDIENSER

Fisk	500 g
Majones	1 dl
Lettrømme	1 dl
Rødløk	1 stk.
Sylteagurk (hakket)	2 ss
Salt, pepper og dill	Smak til

Fremgangsmåte

1. Bland alle ingrediensene.
2. Smak til med salt, pepper og dill.

Tips: Denne oppskriften kan brukes til flere sorter fisk, for eksempel røkt hyse, tunfisk i lake eller varmrøkt makrell, peppermakrell eller kokt røkt fisk.

Fiskekaker

INGREDIENSER

20 PORSJONER

Fersk fisk (sei, hyse, torsk)	5 kg
Potetmel	10 ss
Salt	ca. 5 ts
Løk	5 stk.
Egg	5 stk.
Melk	12 dl
Muskat	5 ts

Tips: Egg kan erstattes med 3 ss lake fra kikerter + 2 ts bakepulver, et alternativ til melk kan være farris og muskat kan sløyfes eller erstattes med pepper. OBS! Både fisk og melk/farris må være kalde.

Fremgangsmåte

1. Skjær fisken i biter og ha den i en foodprosessor.
2. Tilsett salt og kjør noen sekunder.
3. Ha i alle de andre ingrediensene og kjør farsen i ca. 15 sekunder.
4. Form kakene til passe størrelse og stek dem pent brune på hver side.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

BRØDMÅLTID

Hønsesalat med karri

Foto: Matvalget / Heia Folk



Fremgangsmåte

1. Bland majones med krydderet, smak til med salt og pepper.
2. Finhakk løk, eple og selleri og bland alt.
3. Server det sammen med finhakket salat og beter i staver eller skiver.

INGREDIENSER

Hønsekjøtt (renset)	1 l
Majones	2 dl
Karri	2 ss
Hakket persille	2-3 ss
Rødløk	1 stk.
Grønt eple	1 stk.
Stangselleri (stilk)	2 stk.
Salt og pepper	Smak til

Tips: Høne gir nydelig kraft og bra kjøtt for en rimelig penge. Den kan kokes mør både i kjele eller i bakk i ovnen. Det er også en utmerket mulighet til å bruke avskjær av grønnsaker, som løk, purre, gulrot og selleri i kraften for enda bedre smak. Ferdig kraft kan reduseres og fryses og brukes til deilige supper. Kjøttet kan blandes med grønnsaker, bønner og linser, rømme, majones eller annen dressing og brukes som pålegg.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

BRØDMÅLTID

Grønnsaker, frukt og bær

Alle typer frukt og bær kan også serveres til brødmåltidet, slik at elevene kan forsyne seg og spise det ved siden av brødsken. Det kan for eksempel være raspet, skivet eller staver av gulrot, paprika, tomat, agurk, selleri, vårløk, spinat, eple, pære. Her er noen andre forslag:



Foto: Matvalget / Heia Folk

Rødkålsalat

INGREDIENSER	
Rødkål	1 kg
Salt	1 klype
Sitron (saften)	1 stk.
Eple (kan sløyfes)	2 stk.
Ev. honning eller sirup	

Fremgangsmåte

1. Skjær rødkål i tynne skiver, dryss på litt salt og kna rødkålen til den synker sammen.
2. Tilsett raspet eple, sitrønsaft, eventuelt litt søtt og smak til.

Syltet rødløk

INGREDIENSER	
Rødløk	6 stk.
Eddik (7%)	2 dl
Sukker	3 dl
Vann	6 dl

Fremgangsmåte

1. Rens og skjær løken i tynne skiver, og ha det i et glass eller en bolle.
2. Kok opp vann, eddik og sukker og hell det over løken.
3. La det stå til dagen etter (det smaker godt med det samme, men blir best etter litt ekstra tid).



Foto: Matvalget / Heia Folk



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

BRØDMÅLTID

Noe varmt og godt

Selv et enkelt brødmåltid kan bli noe helt spesielt når det får følge av noe varmt og smakfullt. Bakte grønnsaker, kokte egg eller en luftig omelett tilfører både varme, tekstur og dybde i smaken – og gir måltidet et løft som både metter og gleder.



Foto: Matvalget / Heia Folk

Bakte grønnsaker

Foto: Matvalget / Heia Folk



Fremgangsmåte – grunnoppskrift

1. Bruk for eksempel squash, aubergine, blomkål, gulrot, sellerirot – eller noe annet.
2. Vask og ev. skrell grønnsakene.
3. Vend de i olje, salt og pepper.
4. Bak i ovnen på 230 grader til de er godt stekt og gylne.

Tips: Så godt som alle grønnsaker kan bakes i ovnen. Bakte rotgrønnsaker er undervurderte ingredienser og kan gi mange variasjoner med ovnen til hjelp, men de kan også serveres kalde. Her er noen forslag til variasjoner:

- Bakt gulrot med balsamico og sitron: Gulrøttene vendes i olje, balsamico, soyasaus, sitron, salt og pepper. Sesamfrø på toppen.
- Knuste poteter: Vend poteter i olje, krydder og salt. Stek i ovn til de er møre, knus de lett, tilfør litt mer olje og stek videre til de blir knasende sprø og brune.
- Bakt purre: Rens og skjær purren i staver på ca. 5 cm, vend i olje.
- Bakt brokkoli med ost: Skjær brokkolien i skiver, legg de utover et brett, drisle med olje, salt, pepper og et fint lag med smaksrik ost. Bak til det blir "crispy". Blomkål og rødkål kan også brukes.

Egg

Kokte egg er alltid fint å tilby. Elevene kan skrelle selv.



Foto: Matvalget / Heia Folk



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

BRØDMÅLTID

Omelett

Foto: Matvalget / Heia Folk



INGREDIENSER

Poteter (kokt eller stekt)	1,5 kg
Løk	1 stk.
Hvitløk	2-3 fedd
Egg	24 stk.
Vann	2 dl
Salt og pepper	Smak til

Fremgangsmåte

1. Skjær potet og løk i biter og ha det i en bakk med bakepapir.
2. Bland egg og vann, salt og pepper.
3. Hell eggeblandingen over potetene og bland lett.
4. Sett bakken i ovnen og stek videre til omeletten har satt seg, ca. 30 minutter.
5. Skjær i porsjonsstykker.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

BRØDMÅLTID

Krønsj

Krønsj skaper god variasjon i konsistens og smak i brødmåltidet. Her er noen forslag:

Sprøstekt skrell

Foto: Matvalget / Heia Folk



INGREDIENSER

Skrell av grønnsaker

Olje

Salt og pepper

Fremgangsmåte

1. Bruk for eksempel skrell av gulrot, potet, pastinakk, jordskokk, persillerot (vask grønnsakene før du skreller).
2. Vend inn skrellet med olje, salt og pepper (det skal være akkurat nok olje til at all overflate på skrellet er dekket).
3. Fordel tynt utover på et stekebrett (det skal ligge minst mulig oppå hverandre).
4. Stek på 180 grader (har du storhusholdningsovn, husk å skru ned effekten på viften).
5. Stek i 10-15 minutter, til det er sprøtt (følg med).

Dukkah

INGREDIENSER

Mandler (ev. solsikkefrø) 200 g

Sesamfrø 150 g

Fennikelfrø 3 ss

Salt 1 ts

Ev. en klype sukker

Fremgangsmåte

1. Rist mandler, sesamfrø og fennikelfrø i tørr, varm panne til de blir aromatisk (frigjør og forsterker deres naturlige duft og smak) og får litt farge.
2. Kjør det grovt i en blender med salt og litt sukker.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget