



Oppskrifter

BRØDMÅLTID

Brød

Brødmåltidet er ein stor del av matkulturen i Noreg og bidreg til å sikre fullverdige måltid med mykje av det vi skal ete oftest, i tillegg til ulike konsistenser og smakar.

Havregrynsbrød

INGREDIENSAR	4 BRØD
Kveitemjøl	1 kg
Sammalt kveitemjøl	1 kg
Havregryn	0,5 kg
Salt	3 ss (45 g)
Vatn	2 l
Gjær	5 g
Oliveolje	2 ss
Linfrø	1 dl

Framgangsmåte

1. Bland saman ingrediensane til ein laus deig.
2. La den stå på ein lun stad i ca 12-20 timar med lokk eller plast over.
3. Smør brødformer godt og hell deigen i.
4. La deigen etterheve i ca. 1 time.
5. Sett nedst i omnen på 200 grader i 40-50 min.
6. Hvelv brødene på rist når dei er ferdige.

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

Grovleik: 60% (100% med kun sammalt mjøl).



Foto: Matvalget / Heia Folk

Tips: Havre gjer at brødet ikkje verkar så grovt, sjølv om det er det. Dette brødet er eltefritt og eignar seg til å røre saman dagen før det steikast. Treng du å få det raskt ferdig, er det berre å bruke meir gjær.

Bytt gjerne ut sammalt kveite med sammalt emmer. Emmer er eit gammalt kornslag med “blaut” gluten. Det gir mindre hald i deigen, men fungerer fint når brøda steikast i formar. Ein kan òg bruke berre sammalt mjøl for å auke grovleiken.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

BRØDMÅLTID

Focaccia med havre

INGREDIENSAR	1 GN-FORM 1/1	7 GN-FORMER 1/1
Vatn	900 g	8500 g
Olivenolje	85 g	600 g
Sikta kveite	430 g	3000 g
Sammalt kveite, 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

Framgangsmåte

1. Rør saman alle ingrediensane. Ta meir vatn om nødvendig. Deigen kan gjerne ha konsistens som ein tjukk graut. Havre trekkjer til seg mykje vatn, som gjer at deigen tjuknar over tid.
2. Fordel i formar som passer i ovnen.
3. La dei stå på ein lun stad i ca. 12-20 timer med lokk eller plast over. Ev. sett nokre på kjøll for å ha gjennom veka.
4. Seikast i 30 minutt på 200 grader i vanleg hushaldningskomfyr (tilsvarar 160-180 grader i ein kombidampar).

Grovleik: 67 % fullkorn



Foto: Matvalget / Heia Folk

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

Frø av ulike slag kan gjerne dryssast i bunnen av forma før deigen vert lagt i.



Foto: Matvalget / Heia Folk



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

BRØDMÅLTID

Smørbart pålegg

Smørbart pålegg spelar ein viktig rolle i skulemåltidet som eit praktisk og smaksrikt alternativ i skulekvardagen.

Eit variert utval av smørbare alternativ kan òg bidra til å fremje eit fullverdig skulemåltid. Her er nokre forslag:



Foto: Matvalget / Heia Folk

Majones / aioli

Foto: Matvalget / Heia Folk



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

Framgangsmåte

1. Bland egg, sennep, raspa kvitlauk, salt og pepper lett (majones er utan kvitlauk, aioli er med).
2. Bruk ein visp eller kjøkkenmaskin og visp medan du sper olje med ein tynn stråle til det sett seg.
3. Auk farta og spe med resten av olja under omrøring.
4. Smak til med eddik eller sitron og meir salt.
5. Pakkast i tett beholder (held lenge på kjøll).

Tips: Bytt ut egg med avkoket/laken frå kikertene - det bind majonesen like godt som egg. Andre smaksvariantar kan vere:

- 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 finhakka urter (til dømes basilikum, dill, timian, estragon, oregano eller graslauk), krydder og anna i margarin eller mjuk ost, får du enkelt litt meir futt i ei brødskeive.



Foto: Matvalget / Heia Folk

Her har du forslag til ulike smakstilsetjingar (mengda kan ein smake seg fram til):

INGREDIENSAR		
Estragon, persille, graslauk eller vårlauk, pepper, pressa sitron	Ruccola eller ugras, basilikum, hakka valnøtt eller solsikkefrø, pepper, sitronsaft	Steikt finhakka bacon eller spekepølse, kapers, skall og saft av sitron
Persille, dill, graslauk/vårlauk, sitronsaft	Finhakka spekesild, graslauk/vårlauk, kokt raudbet, kokt egg	Ramslauk og sitronskal
Persille, dill, graslauk/vårlauk, pepper, kvitlauk, tomatpuré	Kaviar, raudlauk, dill	Spisskummen, finriven ingefær, gurkemeie
Finhakka raud paprika, graslauk/vårlauk, sitronsaft	Skal og saft av appelsin, karri, mangochutney	Spisskummen, basilikum, oregano
Tørka tomater (hakka), hakka lauk, oregano	Malte eller hakka mandler, nøtter	Finhakka eple- eller bjørkeblader tidlig om våren, pepper
Soyasaus, lauk, ev. chili	Sardiner, kapers	Avocado og valnøtter
Persille, kvitlauk, sitronsaft	Riven eple og kokt raudbet, finhakka sylteagurk	Timian og sitron
Chilisaus, paprikapulver	Pepperrot og ev. eple	Karripasta
Mild heilkornsennep, pepper, hakka lauk	Sennep, karri, graslauk/vårlauk	Karve
Ansjosfiléer, graslauk, pepper	Bringebær, sukker, pepper, sesamfrø	Skal og saft av appelsin, sukker
Kanel, sukker, riven eple		



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

BRØDMÅLTID

Pesto

Foto: Matvalget / Heia Folk



Framgangsmåte

1. Bruk ein blender, ha i urter, erter og kvitlauk og køyr til en fin puré.
2. Tilset ost, salt og pepper og køyr blendaren medan du jamner med olje.
3. Smak til med ekstra salt.

INGREDIENSAR

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

Pesto er opprinnelig laga av pinjekjerner, basilikum, parmesan og olivenolje. Denne oppskrifta er litt rimelegare og litt meir lokal.

Tips: Bytt ut basilikum med andre grønne urter og blad, til dømes persille, løpstikke, grønkål, brennesle, skvalderkål eller løvetann. Solsikkefrø kan byttast med andre typar frø og nøtter, til dømes graskarkjerner, mandlar, cashewnøtter, valnøtt eller hasselnøtt. Osten kan sløyfast eller erstattast med andre harde smaksrike ostar.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

BRØDMÅLTID

Proteinrikt pålegg

Denne delen inkluderer det meste av dei vanlegaste pålegga, til dømes ost, makrell i tomat, leverpostei, fiskekaker og kjøttpålegg. Varier gjerne mellom ulike proteinkjelder, men velg ofte fisk.

Velg magre variantar av pålegg med meieriprodukt, velg mindre bearbeida kjøttpålegg og velg pålegg med lite sukker og salt. Her er nokre forslag til pålegg som kan lagast sjølv, er rimelige og kan utvide smakslaukane.



Foto: Matvalget / Heia Folk

Moser av linser og belgvekster

Foto: Matvalget / Heia Folk



INGREDIENSAR

Fryste grøne erter	1 kg
Frisk basilikum	1 bunt
Nøytral olje	
Salt	Smak til

Framgangsmåte

1. Kok ertene med litt olje - bruk minst mogleg vatn. Det beste er om vatnet er tilnærma vekte når det er ferdig kokt, men ikkje kok lenger enn at ertene beheld den friske grønfargen.
2. Grovhakk basilikum.
3. Kjør i foodprocessor eller bruk stavmiksar.
4. Ha i vatn til du har ein god konsistens. Det må ikkje bli tørt, men skal heller ikkje renne.
5. Smak til med salt.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

BRØDMÅLTID

Hummus

Foto: Matvalget / Heia Folk



INGREDIENSAR

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

Framgangsmåte

1. Bruk en blender og køyr kvitlauk og tahini i 30 sekund.
2. Tilset sitron, krydder og halvparten av kikertene og litt vatn. til ein glatt puré.
3. Tilsett alt litt etter litt slik at alt vert godt blanda.
4. Spe med kikervatn til ønska konsistens.
5. Smak til slutt med salt og sitron.
6. Server med olivenolje og eit dryss med spisskummen på toppen.

Tips: Eit alternativ er å nytte gule erter eller kvite bønner i staden for kikerter. Hummus er generelt ein god base for å lage fleire smakar, til dømes:

- Raudbetshummus: Tilset ein bakt raudbete.
- Gulrothummus: Tilset tre bakte eller kokte gulrøter (eller søtpotet) og ei klype gulkemeie. Dryss garam masala eller curry på ved servering.
- Grønn hummus: Byt ut halvparten av kikertene med grønne erter. Smak til med frisk mynte.

Bønnemos med tacosmak

INGREDIENSAR

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

Framgangsmåte

1. Steik finhakked lauk i olje på låg varme til den er heilt mjuk.
2. Ha lauk, bønner, vatn, olje, krydder og salt i ein blender og køyr til fin mos (juster med vatn til ønska konsistens).
3. Smak til med litt sitron og salt.

Tips: Som en variasjon, tilset grøn chili og persille, kvite bønner med karri og gulkemeie, svarte 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



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

Framgangsmåte

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

Tips: Denne oppskrifta kan nyttast til fleire sortar fisk, til dømes røkt hyse, tunfisk i lake eller varmrøkt makrell, peppermakrell eller kokt røkt fisk.

Fiskekaker

INGREDIENSAR	20 PORSJONER
Fersk fisk (sei, hyse, torsk)	5 kg
Potetmjøl	10 ss
Salt	ca. 5 ts
Lauk	5 stk.
Egg	5 stk.
Melk	12 dl
Muskat	5 ts

Tips: Egg kan erstattast med 3 ss lake frå kikerter + 2 ts bakepulver. Eit alternativ til melk kan vere farris, og muskat kan sløyfast eller erstattast med pepper. OBS! Både fisk og melk/farris må vere kalde.



Foto: Matvalget / Heia Folk

Framgangsmåte

1. Skjer fisken i bitar og ha den i ein foodprosessor.
2. Tilset salt og køyr nokre sekund.
3. Ha i alle dei andre ingrediensane og køyr farsen i ca. 15 sekund.
4. Form kakene til passe storleik og steik dei pent brune på kvar side.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

BRØDMÅLTID

Hønsesalat med karri

Foto: Matvalget / Heia Folk



Framgangsmåte

1. Bland majones med krydderet, smak til med salt og pepper.
2. Finhakk lauk, eple og selleri og bland alt.
3. Server det saman med finhakka salat og betar i stavar eller skiver.

INGREDIENSAR

Hønsekjøt (rensa)	1 l
Majones	2 dl
Karri	2 ss
Hakka persille	2-3 ss
Raudlauk	1 stk.
Grønt eple	1 stk.
Stangselleri (stilk)	2 stk.
Salt og pepper	Smak til

Tips: Høne gir nydeleg kraft og bra kjøt for ein rimeleg penge. Den kan kokast mør både i kjele eller i bakke i omnen. Det er òg ein utmerka moglegheit til å nytte avskjer av grønsaker, som lauk, purre, gulrot og selleri i krafta for endå betre smak. Ferdig kraft kan reduserast og frysast, og nyttast til deilige supper. Kjøtet kan blandast med grønsaker, bønner og linser, rømme, majones eller annan dressing og nyttast som pålegg.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

BRØDMÅLTID

Grønsaker, frukt og bær

Alle typer frukt og bær kan og serverast til brødmåltidet, slik at elevane kan forsyne seg og ete det ved sida av brødskena. Det kan til dømes vere raspa, skiven eller stavar av gulrot, paprika, tomat, agurk, selleri, vårlauk, spinat, eple og pære. Her er nokre andre forslag:



Foto: Matvalget / Heia Folk

Raudkålsalat

INGREDIENSAR	
Raudkål	1 kg
Salt	1 klype
Sitron (safta)	1 stk.
Eple (kan sløyfast)	2 stk.
Ev. honning eller sirup	

Framgangsmåte

1. Skjer raudkål i tynne skiver, dryss på litt salt og kna raudkålen til den synk saman.
2. Tilset raspa eple, sitronsaft, eventuelt litt søtt og smak til.

Sylta raudlauk

INGREDIENSAR	
Raudlauk	6 stk.
Eddik (7%)	2 dl
Sukker	3 dl
Vatn	6 dl

Framgangsmåte

1. Rens og skjær lauken i tynne skiver, og ha det i eit glass eller ein bolle.
2. Kok opp vatn, eddik og sukker og hell det over lauken.
3. La det stå til dagen etter (det smakar godt med det same, men vert best etter litt ekstra tid).



Foto: Matvalget / Heia Folk



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

BRØDMÅLTID

Noko varmt og godt

Sjølvs eit enkelt brødmåltid kan bli noko heilt spesielt når det får følgje av noko varmt og smakfullt. Bakte grønsaker, kokte egg eller ei luftig omelett tilfører både varme, tekstur og djupne i smaken – og gjer måltidet eit løft som både mettar og gleder.



Foto: Matvalget / Heia Folk

Bakte grønsaker

Foto: Matvalget / Heia Folk



Framgangsmåte – grunnoppskrift

1. Bruk til dømes squash, aubergine, blomkål, gulrot, sellerirot – eller noko anna.
2. Vask og ev. skrell grønsakene.
3. Vend dei i olje, salt og pepper.
4. Bak i omnen på 230 grader til dei er godt stekt og gylne.

Tips: Så godt som alle grønsaker kan bakast i omnen. Bakte rotgrønsaker er undervurderte ingrediensar og kan gi mange variasjonar med omnen til hjelp, men dei kan òg serverast kalde. Her er nokre forslag til variasjonar:

- Bakt gulrot med balsamico og sitron: Gulrøttene vendast i olje, balsamico, soyasaus, sitron, salt og pepper. Sesamfrø på toppen.
- Knuste poteter: Vend poteter i olje, krydder og salt. Steik i omn til dei er møre, knus dei lett, tilfør litt meir olje og steik vidare til dei vert knasande sprø og brune.
- Bakt purre: Rens og skjær purren i stavar på ca. 5 cm, vend i olje.
- Bakt brokkoli med ost: Skjær brokkolien i skiver, legg dei utover eit brett, dryss med olje, salt, pepper og eit fint lag med smaksrik ost. Bak til det blir “crispy”. Blomkål og raudkål kan òg nyttast.

Egg

Kokte egg er alltid fint å tilby. Elevane kan skelle sjølv.



Foto: Matvalget / Heia Folk



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

BRØDMÅLTID

Omelett

Foto: Matvalget / Heia Folk



INGREDIENSAR

Poteter (kokt eller steikt)	1,5 kg
Lauk	1 stk.
Kvitlauk	2-3 fedd
Egg	24 stk.
Vatn	2 dl
Salt og pepper	

Framgangsmåte

1. Skjer potet og lauk i bitar og ha det i ein bakk med bakepapir.
2. Bland egg og vatn, salt og pepper.
3. Hell eggeblandinga over potetene og bland lett.
4. Sett bakken i omnen og steik vidare til omeletten har satt seg, ca. 30 minutt.
5. Skjer i porsjonsstykker.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

BRØDMÅLTID

Krønsj

Krønsj skapar god variasjon i konsistens og smak i brødmåltidet. Her er nokre forslag:

Sprøsteikt skrell

Foto: Matvalget / Heia Folk



INGREDIENSAR

Skrell av grønsaker

Olje

Salt og pepper

Framgangsmåte

1. Bruk til dømes skrell av gulrot, potet, pastinakk, jordskokk, persillerot (vask grønsakene før du skreller).
2. Vend inn skrellet med olje, salt og pepper (det skal vere akkurat nok olje til at all overflate på skrellet er dekt).
3. Fordel tynt utover på eit steikebrett (det skal liggje minst mogleg oppå kvarandre).
4. Steik på 180 grader (har du storhushaldningsomn, hugs å skru ned effekten på vifta).
5. Steik i 10-15 minutt, til det er sprøtt (følg med).

Dukkah

INGREDIENSAR

Mandler (ev. solsikkefrø) 200 g

Sesamfrø 150 g

Fennikelfrø 3 ss

Salt 1 ts

Ev. ei klype sukker

Framgangsmåte

1. Rist mandler, sesamfrø og fennikelfrø i tørr, varm panne til dei vert aromatisk (frigjer og forsterker deira naturlege duft og smak) og får litt farge.
2. Køyr det grovt i ein blendar med salt og litt sukker.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget