

VIDSTE DU, AT...



1420 kJ = 340 kcal



1480 kJ = 350 kcal

100 g vingummibamser indeholder flere kalorier end to pizzasnegle, som vist.



1305 kJ = 310 kcal



1380 kJ = 330 kcal

4 chokoladekiks indeholder flere kalorier end en portion minifrikadeller med pastasalat, som vist på tallerkenen.



960 kJ = 230 kcal



955 kJ = 230 kcal

To mælkesnitter indeholder næsten samme antal kalorier som en madpakke, som vist på tallerkenen.



930 kJ = 220 kcal



1090 kJ = 260 kcal

En Magnum is, 86 g indeholder flere kalorier end en portion lasagne med grønt, som vist på tallerkenen.



2260 kJ = 540 kcal



2250 kJ = 535 kcal

100 g chips indeholder næsten lige så mange kalorier som en madpakke, som vist på tallerkenen, samt et glas letmælk.

PIZZASNEGLE

12 stk.

Det skal du bruge

Dej
25 g gær
2 dl lunken vand
2 spsk olie
½ tsk salt
ca. 5 dl hvedemel

Fyld

1½ dl tomatpuré
½ løg
150 g kogt skinke
2½ dl reven ost
1 tsk oregano

Fremgangsmåde

- Læg bagepapir på en bageplade.
- Smuldr gæren i en stor skål.
- Kom vandet i skålen og rør.
- Hæld olie, salt og 2 dl mel i skålen. Rør.
- Kom lidt efter lidt resten af melet i skålen. Slå og ælt dejen godt.
- Ælt dejen færdig på bordet.
- Rul dejen ud til en firkant på ca. 25 cm x 45 cm.

Fyld

- Kom tomatpuréen i en skål.
- Pil løget og riv det.
Kom det i tomatpuréen.
Rør det godt sammen.
- Hæld tomatblandingen på dejen og smør det ud.
- Skær skinken i små terninger og kom det på i dejen.
- Drys ost over skinken.
- Drys oregano over osten.
- Rul dejen sammen til en pølse.
- Skær den i 12 stykker.
- Sæt pizzasneglene på bagepladen.
- Lad pizzasneglene hæve i 15 minutter.
- Tænd ovnen på 200 grader.
- Bag pizzasneglene øverst i ovnen i 12-15 minutter.

MINIFRIKADELLER

Beregnet til: 8 børn i alderen 3-6 år

Det skal du bruge:

500 g hakket svinekød, ca. 10% fedt
1 lille løg
1½ tsk salt
1 æg
1 knsp peber
1½ dl havregryn eller 1 dl hvedemel
2 dl mælk
25 g smør eller margarine

Varm pastasalat

250 g broccoli
3 gulerødder
200 g pasta, fx skruer eller bogstaver

Dressing

2 spsk olie
1 spsk citronsaft
1 bundt purløg
salt og peber

Fremgangsmåde

- Kom kødet i en skål og tilsæt salt.
Rør det godt sammen.
- Pil løget og riv det på den grove side af et råkostjern.
Rør peber, æg og revet løg i kødet.
- Tilsæt havregrynene eller melet.
Rør herefter mælken i.

Stegning

- Dyp en dessertske i et glas koldt vand.
Tag fars op på skeen og form en frikadelle.
Læg de færdigformede frikadeller på en tallerken.
- Kom halvdelen af smørret på en pande.
- Smelt smørret ved god varme,
det skal bruse af og blive lysebrunt.
- Læg halvdelen af frikadellerne på panden.
- Brun frikadellerne i ca. 2 minutter på begge sider.
- Skrud ned. Steg frikadellerne i ca. 5 minutter på hver side, indtil de er gennemstegte.
- Tør panden af med køkkenrulle – det er en voksenopgave.
- Steg resten af frikadellerne på samme måde

Varm pastasalat

- Skyl og rens broccolien og skær den i små buketter. Skær stokken af broccolien i tern.
- Skræl gulerødderne og skær dem i stave.
- Kog pastaen efter anvisning på emballagen.
De sidste 5 minutter af kogetiden tilsættes broccoli og gulerødder. Afdryp pasta og grøntsager i en sigte.
- Kom olie og citronsaft i en stor skål og pisk det sammen med klippet purløg, salt og peber.
- Kom pasta og grøntsager i skålen.
Vend rundt i salaten med to skeer.
Smag til med salt og peber.

MADPAKKE 1

Beregnet til: 1 barn

Det skal du bruge:

1 skive rugbrød, ca. 60 g
1 skive torskerogn, ca. 25 g
1 skive skinke, ca. 10 g
4 snack gulerødder
50 g agurk
½ æble
3 tørrede abrikoser

Smør madpakken – uden fedtstof på brødet.

MADPAKKE 2

Beregnet til: 1 barn

Det skal du bruge:

1 lille frikadelle
1 ostestav/ostehaps
3 cherrytomater
½ banan
1 lille pakke rosiner a 14 g
1 skive rugbrød, ca. 60 g
1 skive skinke, ca. 10 g
2 dl letmælk

Smør madpakken – uden fedtstof på brødet.

LASAGNE

Beregnet til: 12 børn i alderen 3-6 år

Det skal du bruge

Kødsauce
500 g hakket svinekød, ca. 10% fedt
1 løg
1 gulerod
1 tsk olie
1 dåse flåede, hakkede tomater
70 g tomatkoncentrat
1 dl hønsebouillon
1-2 fed hvidløg
2 tsk tørret oregano
salt og peber
evt. 1 spsk hakket persille

Ostesauce

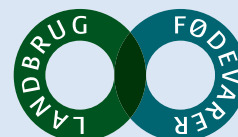
200 g hytteost
2 æg
2½ dl mælk
250-300 g lasagneplader
½ tsk olie
50 g revet gratineringsost
2 spsk rasp

Tilbehør

Fad med blomkål, tomatbåde og små agurketern.

Fremgangsmåde

- Klip lasagnedejen i plader med en saks, hvis den ikke er delt på forhånd.
- Pil og hak løget.
- Skræl guleroden og riv den på den grove side af et råkostjern.
- Varm olien i en gryde.
Svits løg og gulerod 1-2 minutter.
Tilsæt kødet og svits det med til det har skiftet farve.
- Tilsæt de øvrige ingredienser til saucen.
Lad saucen småkoge ca. 20 minutter uden låg. Smag til.
- Tænd ovnen på 200 grader.
- Kom hytteost, æg og mælk i en skål og rør det sammen.
- Smør et lasagnefad eller en bradepande, ca. 20 cm x 30 cm, med olie.
Læg plader i bunden Derefter et lag kødsauce. Så et lag ostesauce. Gentag dette to gange mere. Slut med ostesauce.
- Drys gratineringsost og rasp over.
- Stil lasagnen i ovnen i ca. 35 minutter.



Landbrug & Fødevarer

Axelborg, Axeltorv 3
DK 1609 København V
T +45 3339 4000 W www.lf.dk