

**RESTER
KÖCKEN**

Höstlovsaktivitet – laga mellis på rester

För fritids och grundskola



Tävla i Resterkocken!

Resterkocken är en tävling för barn och ungdomar i grundskolan som syftar till att minska matsvinnet.

1. **Laga** något smarrigt på rester
2. **Fota, filma**, eller **skriv ned** receptet.
3. **Skicka in** på resterkocken.se
4. **Håll tummarna** för att just din klass vinner!



1:a pris
10 000 kr
Ett 1:a pris till årskurs F-6
och ett 1:a pris till årskurs 7-9

2-10:e pris
2000 kr

Hjärtrösten
1000 kr

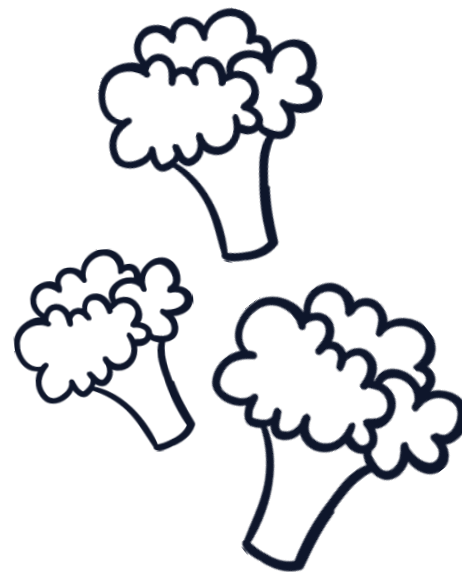


Malins inspirerande restrecept

- Broccoliträd med ostdippa
- Bananmuffins med chokladgömma
- Mellismuffins



Broccoliträd med ostdippa



Ingredienser & redskap

12 smakportioner

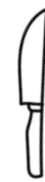
- 2 broccoli
- 3 msk rapsolja
- Salt
- 2 dl crème fraiche / gräddfil / färskost / grekisk yoghurt *
- 4 msk riven parmesanost eller annan riven hårdost *

**laktosfritt eller vegetabiliskt alternativ fungerar precis lika bra.*

Redskap som behövs:



Skärbräda



Kniv



Skål



Rivjärn



Måttsats



Slev

Steg 1 – skär broccolin

- Värm ugnen till 225 grader.
- Skär broccolin i långa stavar från toppen till botten så det blir som små träd med stam och trädkrona.

Tips!

Använd hela broccolin! Stammen är minst lika god som buketterna. Eller använd blomkål – med blad kvar såklart!



Steg 2 – salta broccolin

- Blanda broccolin med rapsolja och lägg på en plåt med bakplåtspapper.
- Salta och ställ in i ugnen ca 15 minuter.



Steg 3 – ostdippa

- Blanda crème fraiche eller de andra mejeriprodukterna med parmesan.
- Broccoliträden dippas i crème fraiche.

Tips!

Fråga om skolköket har några "slattar" kvar av mejeriprodukter. Har du ostskalkar hemma, riv osten, lägg i påsar, frys in och plocka fram när det behövs.





Bananmuffins med chokladgömma



Ingredienser & redskap

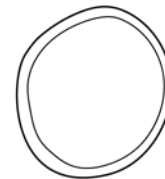
12 muffins

- 4 (bruna) bananer
- 100 g rumstempererat smör eller margarin
- ½ dl socker
- 3 ägg
- 4 dl vetemjöl eller glutenfritt mjöl
- 1 tsk bakpulver
- 1 tsk malen kanel
- ½ tsk malen ingefära
- ½ tsk salt
- 100 g choklad eller överblivna bär/fruktbitar

Vit chokladfrosting

- 150 g vit choklad
- 50 g rumstempererat smör
- 1 ½ dl florsocker
- 150 g färskost
- Chokladknappar

Redskap som behövs:



Fat



gaffel



skedar



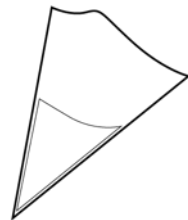
skålar



måttsats



visp



Sprits

Steg 1 – mosa banan

- Värm ugnen till 225 grader.
- Mosa bananerna.
- Vispa smör och socker tills det blir fluffigt och vitt.
- Vispa ner de mosade bananerna, ägg, vetemjöl, bakpulver, kanel, ingefära och salt.
- Det blir en fast smet som enkelt kan fördelas i 12 muffinsformar.

Tips!

Bananskalet är det perfekta skyddet för bananen. Om det finns bruna fläckar på skalet finns det inte på själva frukten. Ju brunare banan, desto sötare!



Steg 2 – chokladgömma

- Dela chokladen i grova bitar och tryck ner i smeten.
- Grädda mitt i ugnen ca 15 minuter.

Tips!

Det går lika bra att ha frukt i. Perfekt att använda kantstötta frukter som ofta blir över!



Steg 3 – vit chokladfrosting

- Dela chokladen i mindre bitar och smält i vattenbad eller i mikrovågsugn. Rör då och då så chokladen inte bränns vid.
- Vispa smör och florsocker fluffigt.
- Tillsätt chokladen och vispa.
- Avsluta med att vispa ner färskosten.



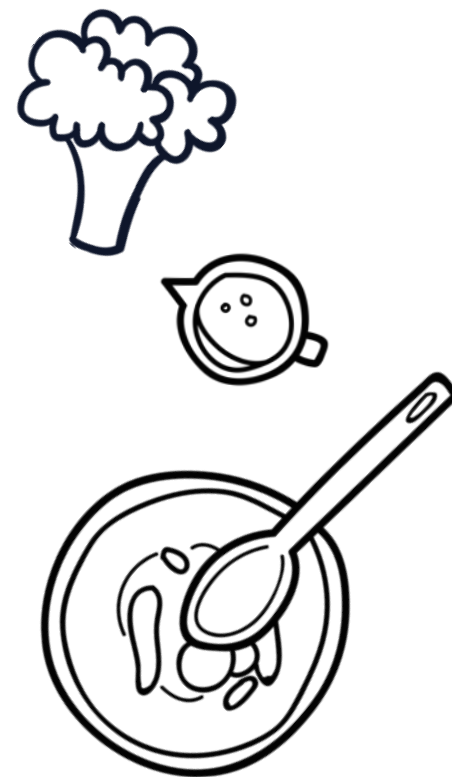
Steg 4 - spritsa

- Lägg frosting i spritspåsar. Låt de ligga i kylan en stund så blir det enklare att forma figurer. Spritsa spöken, spindelnät eller vad barnen vill hitta på.
- Ögon kan göras av små chokladknappar.





Mellismuffins



Ingredienser & redskap

12 muffins

- 6 dl dinkel-, vetemjöl eller glutenfritt mjöl
- 2 tsk bakpulver
- 1 tsk salt
- svartpeppar
- 3 ägg
- 1 ½ dl olivolja eller rapsolja
- 1 näve babyspenat
- 3 dl riven squash eller grönsaker som matsalen har över, tex majs, paprika, svamp, kokt broccoli eller kokt morot

- 1 näve körsbärstomater, delade
- 1 fetaost 150 g, smulad
- 2 baconskivor, delad i grova bitar

Redskap som behövs:



Kniv

skärbräda

bunkar

slevar

visp

måttsats

Steg 1 – blanda i grönsaker

- Värm ugnen till 175 grader.
- Blanda mjöl, bakpulver, salt och peppar i en skål.
- Vispa äggen fluffigt.
- Vispa ner olivoljan i äggen. Lite i taget.
- Blanda ner spenaten, squashen, tomaterna och fetaosten.



Steg 2 – blanda allt

- Blanda sist ner mjölblandningen och tillsätt svartpeppar.
- Klicka upp smeten i 12 stora muffinsformar.

Tips!
Fråga i skolköket om de har rester efter mellisen och lunchen som ni kan använda. Så slipper resterna bli stående i kylan tills de blir så dåliga att de inte går att använda.

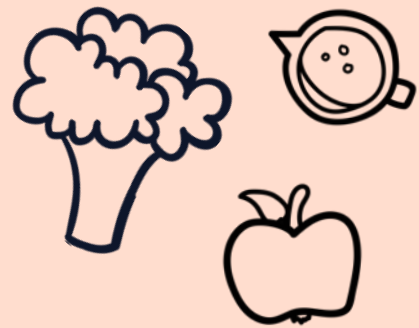


Steg 3 – toppa muffins

- Toppa med örter och baconskivor.
- Grädda i 35-40 minuter.

Låt svalna.





I samarbete med



+

KOST

MINISTERIET

