

Oppskrifter Nettverkssamling 5

15-16 deltakarar + 2-3 rettleiarar

Onsdag:

Mat på stormkjøkken

3-4 personar per stormkjøkken; 5 kjøkken

Rødsprit

Oppvaskmiddel/stålull

Gruppe 1: Pølsegryte

s 104 i Klare sjølv, Selja Forlag, ISBN 9788282400176

(NB! Tilpass volum til stormkjøkkenkjelen!)

6 poteter

1 gulrot

1 løk

25 cm middagspølse

Jamning:

3 ms Tomatpurre

1 ts Pepar

1 ts salt

2 koppar vatn

Del pølse og grønnsaker i biter og legg lagvis i ei panne. Bland tomatpure, pepar, salt og vatn og hell over. Lat alt kokte i 20 minutt

Dei andre gruppene lagar suppe basert på grunnoppskrift til Speiderboka

Jamning to porsjoner:

15g kveitemjøl i 1 dl lunka vatn

Rør ut i 4 dl varmt vatn til suppa er klumpfri

Småkoke under omrøring i 10 min.

Tilsett buljongterning

Gruppe 2: Grønnsakssuppe (evt med pølse?)

Gruppe 3: Potet og pølse

Gruppe 4: Brokkoli og blomkålsuppe m/baconterning

Gruppe 5: Fiskesuppe med gulrot



Giske



Haram



Norddal



Skodje



Stordal



Sula



Vestnes



Ørskog



Ålesund

Torsdag:

Mat på steikehelle

Gruppe 1-Flate brød

Christers Steinalderbrød Læring i friluftpermen s 344 eller nett friluftsrådet.no → mat ute

Sammalt rug grov, sammalt hvete fin, litt sjøvann, flate steiner eller stekehelle, smør og brunost eller varme blåbær

Bland 1 del sammalt rug grov og 1 del sammalt hvete fin. Tilsett litt sjøvann.

Lag en tørr deig. Del opp i flate kaker som du steiker på varme steiner i bålet eller på steikehelle. Server med smør og brunost, eller varme blåbær.

Potetkake frå potetmospulver

Oppskrift frå Sunnmøre museum: borgundgavlen.no *Potetkake - laga av potetmos*

1 pk. potetmos
½ ts salt
6 toppa ss kveitemjøl
Ca 2 dl vatn

La deiga kvile i 20 minutt før du kjevlar ut og steikjer dei på takke eller i varm steikepanne. Merknad: Ute får vi avgrensa moglegheiter for utkjevling og kviling av deig (spesielt om det er dårlig ver) – men resultatet blir og greitt om ein klappar ut leivene mellom hendene.

Gruppe 2-grønnsakswok og røykt fisk?

Gruppe 3 – oksewok

Oppskrift frå Heltnaturlig.no

Wok med hvitløk og ingefær

Brun kjøttet sammen med hvitløk, ingefær og chili. Bruk gjerne kokosfett eller smør som stekefett. Deretter tilsetter du resten av ingrediensene og steker i en 8-10 minutter. Hell gjerne litt olivenolje i mot slutten. Har du ikke wok så bruk en stor kjele.

Retten er like god dagen etter, oppbevares i kjøleskap over natten.

3-4 personer

Ca 400 gram oksekjøtt, i biter
Ca 20 aspargesbønner, kuttes opp
Ca 20 sukkererter, kuttes opp
1 liten purre, kuttes opp
2 paprika, kuttes opp
1 hel hvitløk, finhakkes
2 gule løk, kuttes opp



Giske



Haram



Norddal



Skodje



Stordal



Sula



Vestnes



Ørskog



Ålesund

1 rød chili, finhakkes
1 ts finhakket ingefærrot
1 ss finhakket estragon(fersk)
2 ss østerssaus
4 ss soyasaus (laktosefri)
Litt salt og masse nykvernet pepper
Olivenolje

Merknad: Bruk dobbel oppskrift og - kok opp eit par porsjonar med ris til!

Dessert (alle)

Skrelle Pink Lady eple, skjære i båtar og ta ut kjernehus/frø.

Steike i svak varme og smør på steikehelle.
Steik til epla blir møre og søte.

Krydre med kanel og brun sukker like før servering!



Giske



Haram



Norddal



Skodje



Stordal



Sula



Vestnes



Ørskog



Ålesund