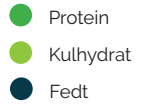
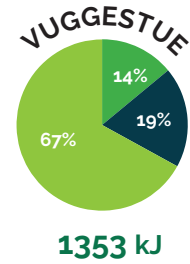
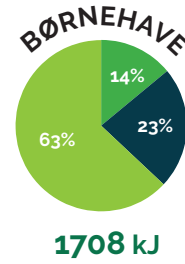


# Boller i karry med ris



Tag boller i karry direkte fra fryseren, prik huller i folien og opvarm i ovnen ved 160°C i ca. 90 minutter.

Kog ris med vand og lidt salt i ca. 12 minutter og lad dem herefter trække i yderligere 10 minutter. Forholdet er 1 del ris til 1½ del vand.

## Frugt og grønt

Råkost: Skræl gulerødderne og riv gulerødder og rødbeder til råkost. Bland med appelsinsaft og smag til med salt og peber. Skyl pærer og skær dem i både.

## Anretning

Servér boller i karry med ris og råkost i separate skåle. Anret rugbrød i kurve og servér med smørelse. Anret pærerne på fade eller i skåle.

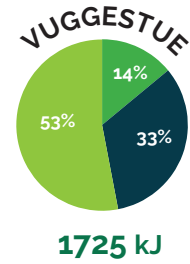
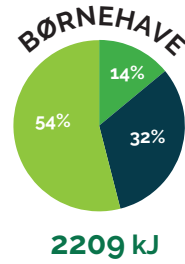
*Alle ovne er forskellige, derfor er tiderne kun vejledende. Kernetemperatur på opvarmet mad skal være mindst 75°C.*

Mængde pr. barn:	Børnehave	Vuggestue
Boller i karry	100 g	80 g
Ris tørvægt / kogt	40 g / 100 g	32 g / 80 g
Rødbederåkost:		
Rødbeder	20 g	16 g
Gulerod	30 g	24 g
Appelsinsaft	3 g	2,4 g
Pære	30 g	30 g
Rugbrød	50 g	40 g
Smørelse	2 g	1,6 g





# Rugboller med pølse og gulerod



● Protein  
● Kulhydrat  
● Fedt

## Rugboller

Skræl og riv gulerødderne og skær pølserne i små skiver. Opløs gæren i en skål med lunkent vand, tilsæt derefter melblandingen og rør godt sammen. Vend til sidst pølsestykker og revet gulerod i dejen. Fordel dejen i boller på en bageplade - dette gøres nemmest med to skeer, dyppet i vand. Lad bollerne hæve i 30 min, og bag derefter i ovnen ved 180°C i ca. 40 minutter.

## Smør-selv madderne

Varm frikadellerne i ovnen ved 200°C i ca. 20 min. Skær frikadellerne i skiver og server på fade. Server karrysild i skåle. Anret veggiepålæg på fade og server med skiver af peberfrugt.

## Frukt og grønt

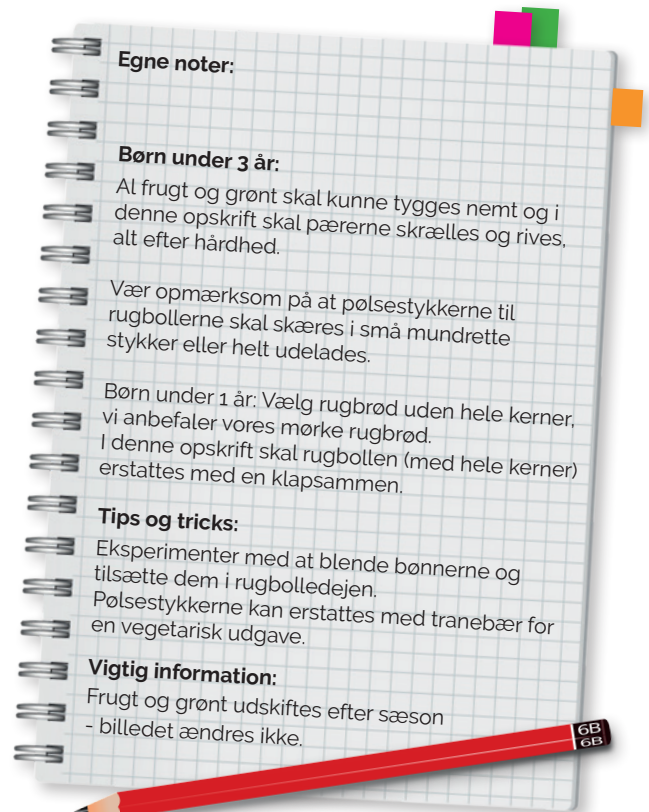
Bønner med citron: Kom cannellini-bønnerne i en si og skyl dem i koldt vand. Vend derefter cannellini-bønnerne med skal og saft fra citron og smag til med salt og peber. Skyl agurk og pærer og skær i skiver og både.

## Anretning

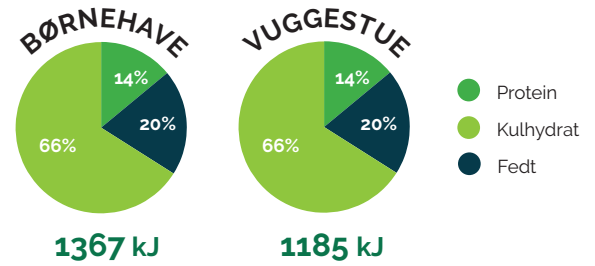
Anret rugboller og rugbrødet i kurve og server med smørelse. Anret bønner med citron, agurk og pære på fade eller i skåle.

*Alle ovne er forskellige, derfor er tiderne kun vejledende. Kernetemperatur på opvarmet mad skal være mindst 75°C.*

Mængde pr. barn:	Børnehave	Vuggestue
Rugboller m. pølse og gulerod		
Gulerod	12,5 g	10 g
Wienerpølser	12,5 g	10 g
Gær	1,5 g	1,2 g
Vand	25 g	20 g
Melblanding	31 g	24,8 g
Rugbrød	75 g	50 g
Smørelse	2 g	1,6 g
Frikadeller	30 g	30 g
Karrysild	25 g	20 g
Veggiepålæg	10 g	10 g
Rød peberfrugt	10 g	8 g
Bønner med citron:		
Hvide bønner	20 g	16 g
Citronskal og citronsaft	2 g	1,6 g
Agurk	30 g	30 g
Pære	30 g	30 g



# Grød af spelt og emmer med æble og kanel



## Grød af spelt og emmer

Kom grødblandingen i en gryde med havredrik og vand. Bring grøden i kog under omrøring. Når grøden koger, skrues der ned til svag varme. Lad herefter grøden koge ind til den ønskede konsistens, fortsat under omrøring. Smag til med salt.

## Æbletern med kanel

Lad de frosne æbletern tøj op i 1 time, ved stuetemperatur. Vend æbleternene med kanel og servér som topping til grøden.

## Frugt og grønt

Overhæld de frosne edamamebønner med kogende vand. Hæld vandet fra efter 2 minutter. Skyl peberfrugten og skær den i stave. Skær bananer i skiver.

## Anretning

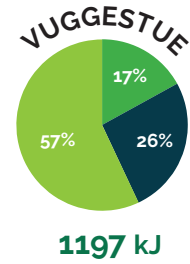
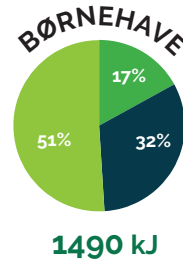
Servér spelt-emmergrød med æble og kanel i separate skåle. Anret skorper i kurve og servér med flødeost. Anret edamamebønner, peberfrugt og banan på fade eller i skåle.

Alle ovne er forskellige, derfor er tiderne kun vejledende. Kernetemperatur på opvarmet mad skal være mindst 75°C.

Mængde pr. barn:	Børnehaven	Vuggestue
Grød af spelt og emmer:		
Spelt emmer grød	35 g	28 g
Havredrik	92 g	74 g
Vand	92 g	74 g
Salt	0,1 g	0,1 g
Æbletern med kanel:		
Æbletern	20 g	16 g
Kanel	0,5 g	0,4 g
Skorper	10 g	10 g
Flødeost	10 g	8 g
Peberfrugt	30 g	30 g
Edamamebønner	30 g	30 g
Banan	20 g	20 g



# Bagte rødbeder med hvid dip



● Protein  
● Kulhydrat  
● Fedt

## Bagte rødbeder

Vend de frosne rødbeder med olie, karry og salt.

Fordel rødbederne på en bageplade og varm i ovnen ved 180°grader ca. i 45 minutter.

## Hvid dip

Blend puck ost og mælk sammen. Smag til med salt og peber.

## Smør-selv madderne

Skær torskerogn i skiver og servér med remoulade. Del kalkunbrystet i to, så der er til 2 børn i en hel skive.

Anret kalkunpålæg på fade og flødeost i skåle.

## Frugt og grønt

Overhæld de frosne ærter med kogende vand. Hæld vandet fra efter 2 minutter.

Skyl tomat og appelsin og skær dem i både.

## Anretning

Servér rødbeder med hvid dip i separate skåle. Anret rugbrødet i kurve og servér med smørelse.

Anret ærter, tomat og appelsiner i skåle.

*Alle ovne er forskellige, derfor er tiderne kun vejledende. Kernetemperatur på opvarmet mad skal være mindst 75°C.*

Mængde pr. barn:	Børnehave	Vuggestue
Bagte rødbeder:		
Rødbeder	60 g	48 g
Karry	0,1 g	0,1 g
Salt	0,1 g	0,1 g
Olie	1 g	0,8 g
Hvid dip:		
Puck ost	10 g	8 g
Minimælk	1,5 g	1,2 g
Rugbrød	75 g	60 g
Smørelse	2 g	1,6 g
Torskerogn	15 g	12 g
Remoulade	2 g	1,6 g
Kalkunbryst	10 g	10 g
Flødeost	10 g	8 g
Peberfrugt	10 g	8 g
Ærter	30 g	30 g
Tomat	20 g	20 g
Appelsin	30 g	30 g

