



Asker  
kommune

# Matvinn i Asker 2021

Oppskrifter – slik kan du bruke opp restene!

15.01.2021

# Innhold

Oppskriftene er delt inn etter tema:

Side 4-5      Grisens dag

Side 6-9      Brød

Side 10-12    Kjøttdeig

Side 13      Tomat

Side 14      Fiskens dag

Side 15-16    Vaffeldagen

**Merk:**

Oppskrifter for de andre temaene kommer!

# Grisens dag – 17. januar

Har du ribberester fra julefeiringa liggende i fryseren? Da kan du for eksempel lage barbeque-ribbe. **Slik gjør du det:**

1. Ta opp ribba fra fryseren til antall personer du skal servere til – del opp i biter.
2. Pensle ribbebitene med barbeque-saus som kanskje står i kjøleskapet fra sommeren, eventuelt lag din egen saus.
3. Fyr opp grillen eller sett ovnen på 225 grader. Legg bitene av ribba utover bakepapir og sett inn i ovnen i 8-10 minutter. Om du bruker grillen, stek ribba i ca. 2-3 minutter på hver side.

Dette kan gjerne serveres i pitabrød med grønn salat. Alternativt med ovnsbakte poteter (som settes i ovnen 15 minutter før ribbebitene) og coleslaw eller salat med dressing.

# Grisens dag – 17. januar

Har du pølserester fra en bursdagsfeiring eller lignende kan de for eksempel brukes i en pastarett, på pizzaen eller i en lapskaus. Det er mange muligheter til å ta vare på maten fra grisen!

# Brød

Brød er noe av det vi kaster mest. Hva kan vi bruke brød til?

Vi slår et slag for ostesmørbrød. Passer fint som middag i en hektisk hverdag!

1. Skivet brød smøres med ketchup eller sennep eller barbequesaus. Legg på osteskiver eller osterester, skivet tomat, paprika, løk og for eksempel oregano. Kan eventuelt toppes med spekeskinke eller annen skinke.
2. Skivene legges på bakepapir og stekes i ovnen ved ca. 200 grader ca. 8 min.
3. Serveres med frisk salat og god dressing

# Brød

Lag «brødrasp» eller «brødmel» som kan toppe gratenger, blandes i burgere, vaffelrøre eller tilbake i en brøddeig.

Her kan vi benytte brød som er blitt tørt og som ingen vil spise.

1. Del opp brødet i mindre biter eventuelt i skiver og legg det utover et bakepapir på et stekebrett.
2. Settes i ovnen på 120 grader, gjerne varmluft og la tørke over tid – kanskje 1 time.
3. Det er viktig at brødet blir helt tørt før vi kjører alt i en foodprosessor og lager rasp eller mel. Lagres på tette glass når det har blitt helt tørt.

# Brød

Brødkrutonger – med favorittkrydderet! Veldig godt til suppe, i salaten eller som snacks.

1. Del opp brødet i små, fine terninger.
2. Legges på bakepapir på et stekebrett. Spre ett lag med brødterninger godt utover som får et godt dryss solsikkeolje/rapsolje og for eksempel tacokrydder.
3. Olje, krydder og brødterninger blandes godt. Bruk hendene. La det trekke 15-20 minutter før det settes i varm ovn på ca. 160 grader. Vil du ha en litt mer stekt overflate kan temperaturen heves til 200 grader de første 5-8 minuttene, for så å senke til 150 grader til tørking i 30-50 minutter.

Avkjøles helt og lagres på tette glass.

# Brød

Prøv brøduppuding med bringebærsaus som «hverdagsdessert»! Oppskriften finnes også i kokeboka «Smaken av Asker».

Du trenger:

- 400 g loff/brød/boller
- 1 egg
- 50 g sukker
- Skall av ½ sitron eller sitrondråper
- 0.5 dl melk

1. Skjær brødet i tykke skiver og legg i ildfast form.
2. Visp sammen egg og sukker, tilsett melk og sitron.
3. La det stå å trekke ca. 20 min før formen settes i ovnen og stekes ved 125 grader på nederste rille i 40 min.
4. Serveres gjerne med god, rød saus eller rørte bær.



# Kjøttdeig

Lag en lun vintersalat med rester av kjøttdeig!

1. Bruk gjerne buketter av blomkål og brokkoli som kokkes lett og blandes med rester av kjøttdeig. Én bunt av hver.
2. Bruk løk fra kjøleskapet – enten hvitløk, rødløk, gul løk, vårløk eller purre som blankes i panna i 1 ss olje sammen med det du har av paprika (alle farger er lov)
3. Krydres med for eksempel oregano, provencekrydder eller tacokrydder.
4. Toppes gjerne med krutonger og dressing av for eksempel rømme.

Prøv deg fram. Lykke til!

# Kjøttdeig

Tacosuppe! Bruk gjerne kjøttdeigrestene fra «fredagstacoen».

- 2 ss olje til steking
- 1 stk hakket løk
- 1 stk hakket/raspet gulrot
- ½ kinesisk hvitløk eller den du har
- 10 dl utblandet kjøttbuljong
- 1 boks hakkede tomater
- Andre rester fra tacokvelden (ikke agurk og ost)
- 1 ss maizena utblandet i ½ dl vann som jevner suppa

1. Gulrot og løken blankes i oljen i en vid kjele.
2. Slå oppi buljongen og tomatene og la det småkoke ca 10 minutter. Ha videre oppi kjøttdeigen og andre egnede ingredienser – for eksempel en boks kikerter. Ha et nytt oppkok før det jevnes med maizena og smakes til.
3. Serveres gjerne med varmede/gratinerte tortilla-chips.

# Kjøttdeig

Lag en enkel lapskaus!

Rester av kjøttdeig blandes med en buljongterning, et par dl vann og en pose «lapskausblanding» fra frysedisken. Veldig enkelt og god hverdagsmiddag!

# Tomat

Tomatsaus er alltid nyttig å ha og kan brukes til pizza, suppe og som pastasaus. Det er en fin mulighet til å bruke de slappe og skrukkete tomatene. Du trenger:

- 1 stk løk
- ½ stk kinesisk hvitløk
- 2 ss olivenolje
- 2 bokser hermetiske tomater eller tomatrester fra tidligere (tomater kan fryses!)
- 2 ss tomatpure

Rester fra ketchupflaska kan også brukes: ha oppi litt vann og rist på flaska, så får du ut ypperlig ingrediens.

1. Løken hakkes og freses i kjelen i olje.
2. Tilsett resten av ingrediensene og la det småkoke i 20-30 minutter før du smaker til med salt, kvernet pepper og eventuelt litt sukker for å runde av «skarp» smak fra tomatene.
3. Sausen kan tynnes med vann om den er for tykk.
4. Stavmikser eller hurtigmikser kan brukes for å få en jevn og fin konsistens.
5. Ypperlig å fryse i glass (f.eks. syltetøyglass) for senere bruk.

## Fiskens dag – 6. mars

Lag bouillabaisse – en fransk, rød fiskesuppe som er rask å lage og egnet for de som ikke skal ha melk og mel.

- 600 g fisk – den du liker eller den du har
- 2 ss olje
- 1 løk og ½ kinesisk hvitløk
- 1 stk fennikel (godt egnet til fisk!)
- 4 stk gulrot
- 2 ss tomatpure
- 1 box hakkede tomater
- 8 dl vann med fiskebuljong eller fisk/skalldyrkraft fra fryseren

1. Løk, gulrot og fennikel hakkes i biter og blankes i olje i en vid kjele.
2. Hell oppi væsken og tomatene. Kokk opp og la det småkoke i ca. 15 minutter
3. Mens basen småkoker, kuttet fisken i terninger – 2 x 2 cm.
4. Fisken has oppi de siste 5 minuttene av koketiden, suppa trekkes så til side og smaksettes med salt, kvernet pepper, litt sukker og toppes eventuelt med urter – eks. timian, persille eller koriander. Serveres med brød eller potetmos og salat.

PS: Basen kan jevnes med maizena, og du kan tilsette flere grønnsaker (eks. erter eller kikerter).

# Den store vaffeldagen – 25. mars

Hva med en lunsjvaffel? Det er et godt alternativ til den tradisjonelle, søte vaffelen, og med havregryn i røra blir du god og mett.

- 2 egg
- 1 ss sukker
- 2 dl hvetemel
- 1 ½ dl havregryn
- ½ ts salt
- 3 ss nøytral olje
- 5 dl melk

1. Egg og sukker piskes sammen.
2. Tilsett de andre ingrediensen og la røra svulle i minimum 15 minutter.
3. Stekes i vaffeljernet.
4. La vaflene avkjøles litt og fyll med for eksempel avokado, god pesto, skinke, ost og brett dobbelt til en herlig sandwich som metter godt.

PS: Passer fint i matpakka, pakket inn bakepapir/bivokspapir

# Den store vaffeldagen – 25. mars

Rester fra matboksen – for eksempel skive med ost/skinke kan legges sammen og puttes i vaffeljernet. Perfekt som «etter-skoletid-toast»!



Asker  
kommune