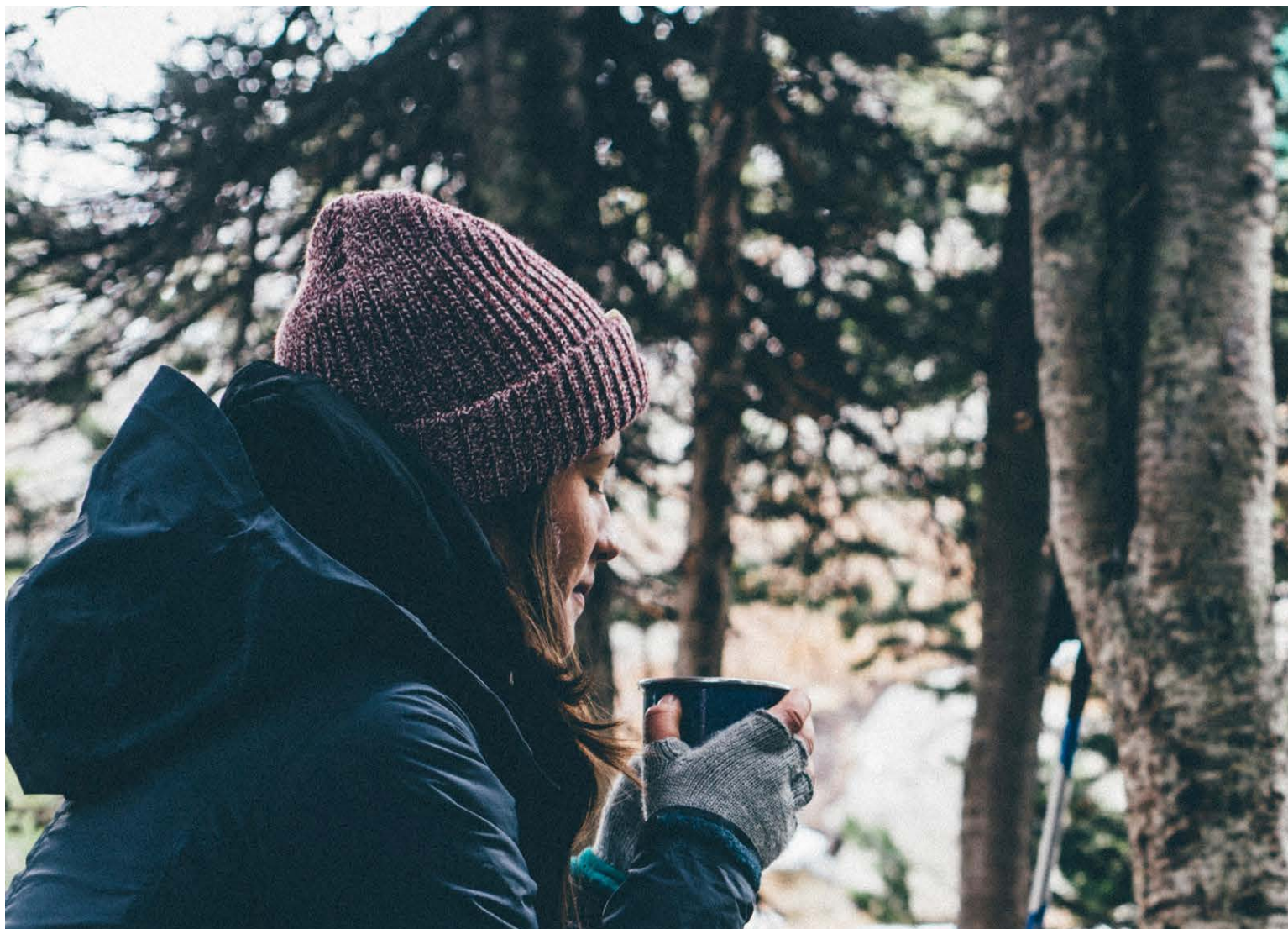


Recept på friluftsmat

Näringsrik mat för korta eller långa utflykter





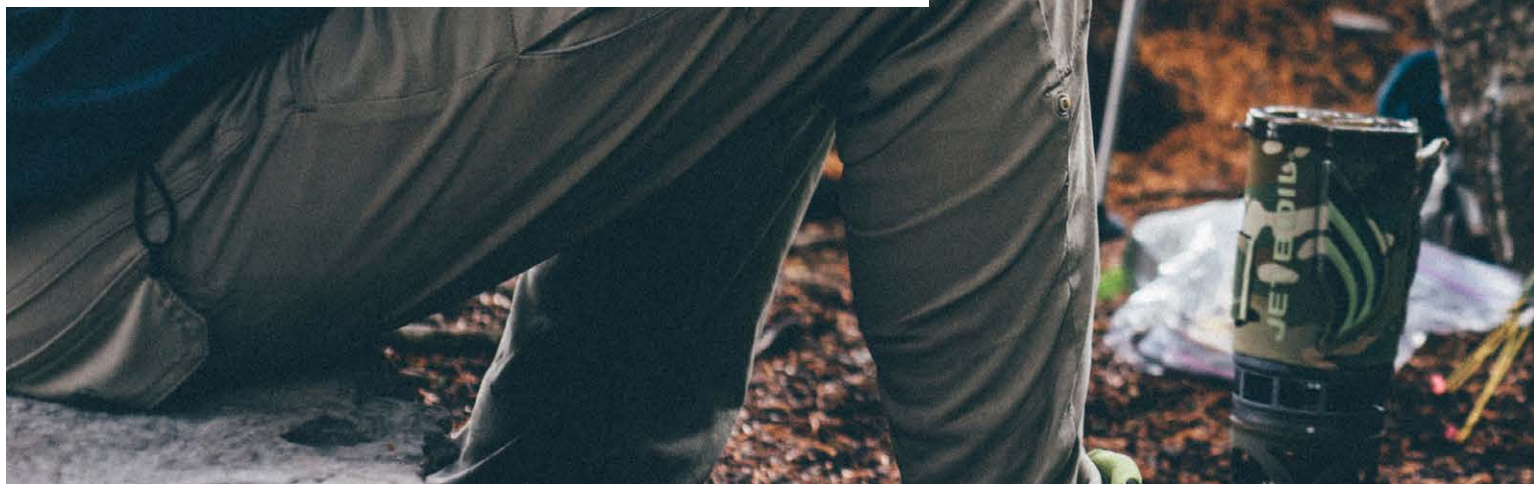
Här har vi samlat fungerande recept på näringsrik friluftsmat. Välj ut recept som är lämpliga för dig för en kort eller lång utfärd, eller ändra på recepten efter eget tycke och smak. Alla recept är för 2–3 personer.

Testa portionsstorleken före turen och gör portionerna mindre eller större efter behov.

Följande instanser har deltagit i arbetet med utflyktsmatguiden: Ahlman, jord- och skogsbruksministeriet, Finlands Scouter och Forststyrelsen. Bilder: Niina Mayer, Inka Valtamo, Marjo Heikkinen, Suomen Partiolaiset och Adobe Stock

Layout: Mediaporras / Niina Salo 2018 och Forststyrelsen / Sirpa Routasuo 2022.

ISBN 978-952-65103-1-6 (pdf)



Innehåll

FRUKOST.....	5	MELLANMÅLSSTÄNGER.....	20
Grundrecept på gröt (lätt).....	5	Rawsnacks (lätt).....	20
Kraftig havregrynsgröt (lätt).....	5	Muslistänger.....	20
Gröt med rågflingor och lingon (lätt).....	5	DRYCKER.....	21
Rabarbergrot (lätt).....	5	Återhämtningsdryck (lätt).....	21
Müsli (lätt).....	5	Te på vilda örter (lätt).....	21
Tranbärsgranola (lätt).....	7	Varm choklad (lätt).....	21
Kräms på bärpulver (lätt).....	7	Kokkaffe (lätt).....	21
Kräms på torkade frukter (lätt).....	7	Plättar (lätt).....	22
Omelett på torkade ägg (lätt).....	7	ÄTA UTE.....	23
HUVUDRÄTTER OCH TILLBEHÖR.....	8	Semlor.....	23
Grundrecept på soppa.....	8	Bullar.....	23
Piffa upp din påssoppa (lätt).....	8	Pannkaka (lätt).....	23
Torka purésoppor.....	8	Pizza (lätt).....	23
Torkad ärtsoppa.....	9	Nässelpesto (lätt).....	25
Torkad grönsakspurésoppa.....	9	Pastasallad (lätt).....	25
Soppa på torkade grönsaker och kött (lätt).....	9	Potatisallad (lätt).....	25
Grönsaks- och kornsoppa (lätt).....	9	Bärsmoothie (lätt).....	25
Svampsoppa (lätt).....	9	Färsk bondost.....	25
Spenatsoppa på torkad spenat (lätt).....	11	BESPISNING.....	27
Linsgryta.....	11	Hur mycket mat behövs?.....	27
Gryta med kyckling och		Köttfärs-soppa (lätt).....	27
blåmögelost (lätt).....	11	Fisksoppa med smältost (lätt).....	27
Bakad potatis (lätt).....	11	Grönsakspurésoppa (lätt).....	28
Bondböner.....	13	Köttgryta.....	28
Bondbönebolognese.....	13	Köttfärslimpa (lätt).....	29
Chili con carne på torkad köttfärs (lätt).....	13	Makaronilåda med köttfärs (lätt).....	29
Sås på köttkonserver (lätt).....	13	Makaronilåda med bondböner (lätt).....	29
Svamprisotto.....	13	Potatisgratäng (lätt).....	29
Dragonmorötter (lätt).....	14	Tjinskimilkshake (lätt).....	30
Riven torkad morot (lätt).....	14	Pastasallad (lätt).....	31
Spenat- och köttfärsmos (lätt).....	14	Matig pannkaka (lätt).....	31
Rotsaksgryta (lätt).....	14	Pannkaka med äpple (lätt).....	31
Tillbehör på rotsaker och		Kvarg (lätt).....	31
korngryn (lätt).....	15		
Potatis med grädde och			
blåmögelost (lätt).....	15		
Fyllda plättar (lätt).....	15		
Pitabröd med köttfärsfyllning (lätt).....	15		
Pizza med tomat och fetaost.....	15		
EFTERRÄTTER OCH BAKVERK.....	16		
Plättar (lätt).....	16		
Fattiga riddare (lätt).....	16		
Pinnbröd.....	17		
Pinnbaguette/pinnhotdog.....	17		
Enkla banankex (lätt).....	17		
Kladdkaka i apelsinskal (GL).....	17		
Chokladkräm (lätt).....	18		
Stekt banan över öppen eld (lätt).....	18		
Vitchokladpudding (lätt).....	18		
Vaniljkräm/-sås (lätt).....	19		
Snabbsylt på pulver till bärkräm (lätt).....	19		
Sylt på bärpulver (lätt).....	19		
Äppelpaj (lätt).....	19		



Frukost

Grundrecept på gröt (lätt)

Beräkna 35 g grötflingor per person för vilodagar och åtminstone 45 g för vandringsdagar. En stor och hungrig vandrare kan äta upp till 70 g flingor och mer av andra tillbehör. Prova hemma före vandringen vad som är en lämplig grötportion för dig till frukost.

Packa grötingredienser:

1. Mät upp den mängd flingor som behövs och sätt varje morgons grötportion i en egen, återförslutningsbar fryspåse. Om ni lagar maten i grupper, mät upp grötflingor för ett mål för hela gruppen i en påse.
2. Packa ner den mängd flingor som behövs i en stor fryspåse och ta en portion i gången därifrån. Packa ner tillbehören till gröten var för sig i egna påsar.

5 dl vätska
2 dl flingor
0,5 tsk salt

1. Mät upp vätskan i kastrullen och tillsätt salt.
2. Strö i flingorna och rör om samtidigt.
3. Sjud gröten på låg värme tills den är färdig och rör om då och då.
4. Smaka av och servera gröten varm, till exempel med kräm, bär eller mjölk.

Kraftig havregrynsgröt (lätt)

5 dl vatten
2 dl snabbhavregryn
2 tsk kli eller hampaproteinpulver
2 tsk frön (t.ex. hampa-, sesam-, pumpa- eller solrosfrön och/eller linfröpulver)
2 msk torkade bär (t.ex. hela tranbär, blåbär, äppelringar eller havtorns-, blåbärs- eller lingonpulver)
2 tsk smör
½ tsk salt

1. Koka upp vattnet.
2. Blanda de torra ingredienserna till gröten på en tallrik.
3. Häll det kokande vattnet över grötingredienserna på tallriken och blanda väl.
4. Avnjut gröten med kräm eller mjölk.

Gröt med rågflingor och lingon (lätt)

5 dl vatten
2 dl rågflingor
2 msk pulver av torkade lingon
¼ tsk salt
socker efter smak

1. Mät upp vatten i en kastrull och tillsätt flingor, lingonpulver, socker och salt under omrörning.
2. Koka gröten på svag värme enligt anvisningarna på förpackningen.

Rabarbergröt (lätt)

5 dl vatten
2 dl veteflingor
¾ dl torkad rabarber
½ tsk salt
socker efter smak

1. Blötlägg de torkade rabarberbitarna. Sätt rabarberbitarna i ett kärl med lock och häll på vatten så att rabarbern täcks.
2. Häll de blötlagda rabarberbitarna och blötlägningsvattnet i en kastrull.
3. Tillsätt vatten, veteflingor, salt och socker och koka enligt anvisningarna på förpackningen.

Müsli (lätt)

6 dl havregryn eller fyrekornsflingor
1 dl solrosfrö
½ dl linfrö
1 dl hela mandlar eller kross av nötter
2 tsk kanel
1 tsk kardemumma
1 dl russin

1. Krossa stora nötter i en mortel eller med kniv. Lite större bitar smakar gott, så krossa inte för noggrant.
2. Blanda nötter, flingor, frön och russin i en skål.
3. Förvara i en lufttät burk fram till vandringen. Packa ner i en återförslutningsbar fryspåse till vandringen.

Tips: Du kan variera flingorna, fröna och kryddorna till müsli efter egen smak, dina allergier och innehållet i ditt skafferi.



Tranbärsgranola (lätt)

5 dl	havregryn
2 ½ dl	nötter (t.ex. pekan-, cashew- och hasselnötter)
2 ½ dl	frön (t.ex. solros-, sesam- och pumpafrön)
1 dl	rybsolja
1 dl	honung
2 dl	torkade tranbär
1–2 tsk	kanel

1. Krossa nöterna med en kniv.
2. Blanda havregryn, nötter och samtliga frön i en skål.
3. Hetta upp oljan och honungen i en kastrull så mycket att de blandas, koka inte.
4. Häll honungsoljan i havre- och nötblandningen och rör om till en jämn röra.
5. Bred ut granolan på en plåt med bakplåtspapper. Rosta i ugn i 175 grader i cirka 15 minuter. Blanda om åtminstone en gång under rostningen (lite efter halva tiden).
6. Låt svalna.
7. Blanda ner torkade tranbär och kanel i den avsvalnade granolan.
8. Förvara relativt svalt och mörkt i en lufttät burk.

Kräm på bärpulver (lätt)

4–4 ½ dl	vatten
1 msk	bärpulver (t.ex. nypon, lingon eller blåbär)
2 msk	hela torkade bär (t.ex. blåbär, lingon eller tranbär)
1 msk	fruktsocker
1 msk	potatismjöl

1. Blanda de torra ingredienserna färdigt före vandringsen i en återförslutningsbar fryspåse.
2. När du är på vandring: koka upp vatten, blanda ner de torra ingredienserna under omrörning. Koka upp till tredje bubblan. Dra av kastrullen från elden eller trangian. Koka inte krämen!

Kräm på torkade frukter (lätt)

2 dl	torkade frukter, t.ex. aprikoser eller plommon
5 dl	vatten
1 msk	potatismjöl
	socker efter smak

1. Blötlägg de torkade frukterna i rent vatten föregående kväll. Om du vill göra blötläggningen snabbare kan du lägga frukterna i blöt i kokande vatten.
2. Häll frukterna och blötläggningssvattnet i en kastrull. Blanda ner potatismjöl i en liten skvätt vatten och häll ner i den kokande vätskan med en tunn stråle under omrörning. Koka upp och dra av kastrullen från elden.

Omelett på torkade ägg (lätt)

Torkade ägg kan användas på samma sätt som färska, bara de förbereds för användning genom att blandas i vatten. Torka ägg i ett tunt lager i en liten skål av folie i 50 grader i ugn, ända tills det är helt torrt. Mal sönder de torkade äggen till pulver med en mixer. Förvara torkat ägg i kylskåp. Sex matskedar torkat äggpulver (cirka 40 gram) motsvarar tre färska ägg. Ägg är lätt att bära och gör kosten mångsidigare på vandringen.

5 msk	torkat ägg
1–2 dl	kallt vatten
(1–3 tsk)	mjölkpulver
1–2 msk	olja eller smör
	salt

1. Blanda torkat ägg, mjölkpulver och vatten i en liten påse eller mugg. Låt svälla i minst en timme.
2. Sätt smör eller olja i pannan och tillsätt äggblandningen. Stek.

Tips: Du kan variera omeletten genom att tillsätta till exempel vilda grönsaker eller torkad och blötlagd potatis eller tomat, ost eller medvurst.

Huvudrätter och tillbehör

Grundrecept på soppa

I soppor som äts till huvudrätt ska förhållandet mellan fasta ingredienser och spad vara 1:1. Det betyder att du till 1 liter grönsaker och kött sätter 1 liter vatten eller annat spad. En lämplig portionsstorlek är cirka 3 dl soppa per person. Under vandringar kan portionsstorleken vara större.

Piffa upp din påssoppa (lätt)

Piffa upp de färdiga sopporna och gör dem mer näringsrika och mättande genom att tillsätta torkade grönsaker, linser eller pasta. Om du tillsätter mer linser och grönsaker och mindre vatten får du en enkel och snabb gryträtt.

Linser håller bra och innehåller mycket protein. Om du packar ner okokta linser, välj då snabbkokande röda linser. Du kan även koka linserna hemma och torka i en mattorkare för att måltiden ska gå snabbare att tillreda på utfärden.

Torka purésoppor

1. Bred ut soppan i ett jämnt lager på en ugnsplåt med bakplåtspapper.
2. Sätt ugnen på 50 grader. I en vanlig ugn räcker torkningen cirka ett dygn, kortare i en varmluftsugn. Om du torkar i vanlig ugn, lämna ugnsluckan lite öppen för att släppa ut fukten.
3. Söndra soppans yta och större klumpar under torkningen. För att göra torkningen snabbare kan du flytta över soppan på ett galler när den är tillräckligt torr.
4. När soppan har torkat, sätt den i en mixer och mixa den till ett jämnt, grovt pulver.
5. På vandringen kräver soppan inte blötläggning. Tillsätt endast soppingredienserna i vatten och koka.



Torkad ärtsoppa

3 dl torkade ärter
1,2 l vatten
300 g griskött eller morot
0,5 tsk salt
0,5 msk mejram

1. Skölj de torkade ärtorna och sätt i en kastrull. Häll över vatten. Låt stå över natten.
2. Skölj ärtorna. Sätt de sköljda ärtorna i en kastrull och tillsätt vatten.
3. Sätt kastrullen på spisen och koka upp. Tillsätt kött och salt i kastrullen (kontrollera saltmängden ännu på slutet). Koka på svag värme, cirka 2 timmar. Rör om då och då så att soppan inte bränner i botten.
4. Ta upp köttet från kastrullen, avlägsna ben, skinn och eventuellt fett. Skär köttet i bitar. Sätt tillbaka köttbitarna i soppan. Koka upp.
5. Smaka av och kontrollera konsistensen, tillsätt vatten vid behov.
6. Torka i ugn eller tork enligt anvisningen på sidan 8.
7. På vandringen blötlägger du soppsmulorna i vatten vid föregående måltid. Häll det blötlagda soppulvret i en kastrull och koka.

Torkad grönsakspurésoppa

5 dl grönsaker, t.ex. potatis, morot, palsternacka, lök, purjolök, zucchini eller pumpa
5 dl vatten
1 tsk grönsaksbuljongpulver
½ tsk salt
½ tsk mald svartpeppar
krydda med torkade eller färska örter efter smak

1. Skala och skär grönsakerna i bitar.
2. Sätt grönsaker och kryddor i en kastrull och häll på vatten. Koka tills grönsakerna är mjuka.
3. Mixa till en slät puré med stavmixer.
4. Torka i ugn eller mattorkare enligt denna anvisning.
5. På vandringen blötlägger du soppsmulorna i vatten vid föregående måltid.
6. Koka och tillsätt smältost eller gräddersättning (pulver) för en mjukare smak.



Soppa på torkade grönsaker och kött (lätt)

3 dl torkade grönsaker
1 dl torkad köttfärs/kyckling eller fiskkonserv
1 tsk torkad persilja/dill
1 tsk grönsaksbuljongpulver
5 dl vatten

1. Blötlägg grönsakerna (och köttet) i vatten i åtminstone två timmar före tillredning.
2. Sätt de blötlagda grönsakerna och köttet/kycklingen/fisken i en kastrull. Koka tills det är färdigt och smaka av med grönsaksbuljongpulver och torkad persilja/dill.

Grönsaks- och kornsoppa (lätt)

2 dl torkade, kokta grönsaker
1 dl torkade, kokta korngryn
(½ dl torkad köttfärs)
1 tsk torkad rosmarin
1 tsk torkad timjan
1 dl smältost
6 dl vatten

1. Blötlägg grönsaker, korngryn och köttfärs i vatten i ett rent kärl med lock ett par timmar före tillredning.
2. Sätt de blötlagda ingredienserna i en kastrull, tillsätt kryddor och vatten och koka tills det är färdigt.
3. Tillsätt smältosten i soppan och låt smälta. Smaka av och krydda vid behov.

Svampsoppa (lätt)

½ dl torkad svamp
1 msk torkad lök
3 msk vetemjöl
1 msk smör/matolja
3 msk gräddersättning (pulver)
1 grönsaksbuljongtärning
svartpeppar, salt
5 dl vatten

1. Blötlägg den torkade svampen och löken svalt en stund innan tillredning.
2. Sätt svamparna och löken i en kastrull. Strö över vetemjöl och gräddersättning, och rör om en stund.
3. Tillsätt vatten och kryddor och koka cirka 5–10 minuter, tills svamparna är färdiga och soppan har tjocknat.



Spenatsoppa på torkad spenat (lätt)

2 msk	potatismjöl
2 msk	torkad spenat
¼ tsk	vitpeppar
½ tsk	socker
½ tsk	salt
2 msk	smör
1 dl	mjölkpulver
0,5 l	vatten

1. Blanda de torra ingredienserna i en förslutningsbar plastpåse före resan.
2. Sätt de torra ingredienserna i en kastrull och tillsätt 1 dl kallt vatten. Blanda omsorgsfullt.
3. Tillsätt resten av vattnet och koka upp under omrörning.

Linsgryta

2 dl	röda linser
1 dl	torkade grönsaker, såsom morot, potatis och zucchini
1 msk	torkad lök
½ tsk	vitlökspulver
¼ tsk	kanel
½ tsk	spiskummin
½ tsk	svartpeppar
¼ tsk	cayennepeppar
½–1 tsk	salt
2 msk	olja
4–5 dl	vatten

1. Packa ner linser, torkade grönsaker och kryddor i separata påsar före resan.
2. Blötlägg de torkade grönsakerna i ett par timmar i kallt, rent vatten.
3. Skölj linserna i rent vatten och sätt i en kastrull. Tillsätt de blötlagda grönsakerna, kryddor och olja.
4. Häll så mycket av blötlägningsvattnet i kastrullen att det täcker ingredienserna. Koka tills linserna och grönsakerna är färdiga. Avnjut tillsammans med kokta korngryn.

Gryta med kyckling och blåmögelost (lätt)

1 ½ dl	torkad kyckling
1 ½ dl	torkade grönsaker, såsom zucchini, morot och paprika
½ dl	torkad blåmögelost
	mald svartpeppar och andra kryddor efter smak
3 msk	gräddersättning (pulver, även mjölkpulver går)
2 dl	korngryn
5 dl	vatten

1. Blötlägg den torkade kycklingen och grönsakerna i ett kärl med lock i två timmar.
2. Sätt de blötlagda ingredienserna i en kastrull. Tillsätt korngryn, gräddersättning, blåmögelost och kryddor. Koka tills korngrynen är färdiga och osten har smält.

Bakad potatis (lätt)

1–2 potatisar/person (välj en mjölig sort)

1. Tvätta de oskalade potatisarna och lägg dem i den heta askan.
2. Potatisarna mjuknar på omkring 30 minuter till en timme beroende på storlek. Ta bort potatisarna från askan när de känns mjuka och gör en öppning ovanpå.
3. Potatisen kan ätas med tesked direkt ur skalet eller skrapas ur. Vanligtvis äts bakad potatis endast med smör.



Bondbönor

Bondbönan är en finsk baljväxt, som innehåller nästan 30 procent protein. Den är ett bra, inhemskt alternativ som växtprotein istället för sojakross på vandringar. Bondbönor kan användas som färska eller torkade, antingen hela, i halvor eller som kross. Bondbönan har en lång koktid, så för vandringen är det bra att packa ner den färdigt kokt och torkad. Gör helst bondbönekross, som går snabbt att koka och är enkelt att torka. Blötläggning av bondbönorna gör koktiden kortare. Skölj bönorna efter blötläggningen och koka till de är mjuka.

Bondbönebolognese

1 ½ dl	bondbönekross
4 msk	växtolja
1	hackad lök
2	krossad vitlöksklyfta
2	rivna morötter
1	röd paprika i tärningar
1 paket	krossade tomater
3 msk	sojasås
	salt, svartpeppar, citronsaft, lite socker
4 dl	hett vatten

1. Häll det heta vattnet över bönkrosset, låt svälla cirka 20 minuter. Skölj.
2. Fräs den finhackade löken i växtolja i en stekpanna. Tillsätt de rivna morötterna och paprikabitarna samt bondbönekrosset och kryddorna. Sjud blandningen i 10 minuter.
3. Tillsätt krossad tomat, koka ännu i minst 10 minuter, tills maten är färdig och har kokat ihop.
4. Bred ut såsen att torka i mattorkaren eller på en ugnsplåt med bakplåtspapper och torka tills den är helt torr.
5. På vandringen blötlägger du såsingredienserna i vatten före tillredning och kokar sedan.

Chili con carne på torkad köttfärs (lätt)

½ dl	torkad lök
2 dl	torkad köttfärs
1 dl	torkad tomat
½ dl	torkad majs
1 påse	chili con carne-ingredienser
ca 3 dl	vatten

1. Blötlägg löken, köttfärsen, tomaten och majsen vid föregående måltid.
2. Sätt de blötlagda ingredienserna i en kastrull. Tillsätt chili con carne-ingredienserna och vatten. Sjud tills det är färdigt.
3. Servera till exempel med kokta korngryn. Du kan koka tillbehöret tillsammans med såsen. Tillsätt då mer vatten och koka tills det är färdigt.

Sås på köttkonserv (lätt)

200 g	köttkonserv
½ dl	torkad svamp
2 msk	majs- eller potatismjöl
2 msk	gräddersättning (pulver)
1 tsk	rosmarin
4 dl	vatten

1. Blötlägg svampen 1–2 timmar före matlagningen.
2. Sjud svampen i blötläggingsvattnet tills den har mjuknat.
3. Tillsätt såsredning, rosmarin, gräddersättning och vatten samt finhackat konservkött. Koka tills såsen är redd.
4. Du kan modifiera receptet till exempel genom att ersätta den torkade svampen med torkade grönsaker och krydda såsen efter egen smak.

Svamprisotto

1	liten lök
1	vitlöksklyfta
5	medelstora champinjoner
1 msk	olja
2 dl	risottoris
0,5 l	grönsaksbuljong (kontrollera mängden från risottoförpackningen)
	salt och mald svartpeppar efter smak

Tillredning av risotto

1. Skala och hacka löken och vitlöken.
2. Klyv och skiva champinjonerna.
3. Sätt en stor kastrull med tjockt botten på spisen på medelvärme. Tillsätt olja i kastrullen. När kastrullen är het, tillsätt lök och vitlök och fräs tills de har mjuknat och fått färg.
4. Tillsätt svamp och ris. Sjud tills svamparna har mjuknat och riset är genomskinligt.
5. Tillsätt lite grönsaksbuljong och rör om tills buljongen har absorberats. Tillsätt resten av buljongen på samma sätt. När all buljong har tillsatts och absorberats av riset, kontrollera om riset är färdigt. Tillsätt vid behov vatten.
6. Tillsätt salt och peppar i risotton, smaka av och kontrollera om riset är mjukt.

Torkning av risotto

7. Bred ut risotton i ett tunt lager på en av mattorkarens nivåer som har klätts med bakplåtspapper.
8. Torka i 68 grader i 10–18 timmar. Vänd på nivåerna och byt plats på dem några gånger under torkningen. Söndra eventuella klumpar med en sked, så att risotton torkar jämnt. Förvara i ett lufttätt kärl i rumstemperatur.

Tillredning av risotto på vandringen

9. Sätt risottoriset att svälla i ett kärl med lock (till exempel en mattermos), häll rent, kallt vatten över. Koka risotton genom att sätta en del kokande vatten och en del risotto i en kastrull och koka tills riset är mjukt.



Dragonmorötter (lätt)

2 dl	torkade morotsbitar
1 dl	vatten
½ tsk	torkad dragon
½ tsk	salt
1 msk	smör

1. Blötlägg morotsbitarna i vatten före tillredning.
2. Koka morotsbitarna i blötlägningsvattnet. Tillsätt vid behov vatten så att morotsbitarna täcks. Koka tills morotsbitarna är mjuka. Häll bort kokvattnet. Tillsätt kryddor och smör och blanda väl.

Riven torkad morot (lätt)

1 dl	torkad riven morot
1 dl	vatten
Olja, salt och peppar som smaksättning	

1. Blötlägg torkad riven morot i vatten så att den täcks av vatten. Låt dra tills den är mjuk. Häll bort överflödigt vatten. Krydda med en skvätt olja samt salt och mald svartpeppar om du vill.

Spenat- och köttfärsmos (lätt)

½ påse	potatismospulver
½ dl	torkad spenat
½ dl	torkad köttfärs
	salt, peppar, oregano, timjan
1 msk	smör

1. Blötlägg den torkade köttfärsen i vatten cirka 2 timmar före tillredning.
2. Koka köttfärsen i blötlägningsvattnet tills det är färdigt. Tillsätt potatismospulver, spenat och kryddor och koka enligt anvisningarna på potatismosförpackningen. Smält ner smör i moset och avnjut.

Rotsaks gryta (lätt)

1 dl	torkade grönsaker
½ dl	torkad lök
½ påse	potatismospulver
1 tsk	timjan
	salt och peppar
1 msk	margarin eller olja
4 dl	vatten

1. Blötlägg grönsaker och lök i vatten.
2. Koka grönsakerna och löken i lite vatten i en kast-rull tills de är mjuka.
3. Tillsätt potatismospulver och vatten. Koka under omrörning enligt anvisningarna på potatismosförpackningen. Tillsätt kryddor och smör/olja. Rör om och smaka av.

Tillbehör på rotsaker och korngryn (lätt)

1 dl	torkad rödbeta
1 msk	torkad lök
1 tsk	grönsaksbuljongpulver
	salt och svartpeppar efter smak
2 dl	fullkornskorngryn
½ dl	smältost eller blåmögelost
3 dl	vatten

1. Blötlägg rödbeta, lök och korngryn i vatten cirka 2 timmar före tillredning.
2. Sätt den blötlagda rödbetan, löken och korngrynen samt kryddor i en kastrull. Koka tills rotsakerna och korngrynen är mjuka.
3. Blanda ner smältost eller blåmögelost om du så önskar.

Potatis med grädde och blåmögelost (lätt)

3 dl	torkad potatis
3 msk	gräddersättning (pulver)
3 msk	torkad blåmögelost
3 dl	vatten

1. Sätt potatis och vatten i en kastrull. Sjud tills potatisen är mjuk.
2. Tillsätt gräddersättning och torkad blåmögelost. Rör om omsorgsfullt, ända ner i botten, tills osten har smält.
3. Servera till exempel med konservkött eller falafelbiffar.

Fyllda plättar (lätt)

1 påse	plättmjöl
1 dl	torkad spenat
3 dl	torkade grönsaker
1 msk	majsstärkelse
	salt, peppar och torkade örter efter smak

1. Blötlägg grönsakerna i rent vatten i ett kärl med lock vid föregående måltid.
2. Tillred plättsmeten enligt anvisningarna på påsen. Blanda ner den torkade spenaten, som har malts till ett fint mjöl.
3. Stek plättarna i en het panna med olja eller smör.
4. Tillred fyllningen. Sätt de blötlagda grönsakerna samt kryddor i en kastrull, tillsätt en del av blötlägningsvattnet. Sätt inte för mycket vatten, eftersom fyllningen ska vara kompakt för att inte rinna ut från plätten. Blanda redningen i en skvätt vatten och häll ner i fyllningen med en tunn stråle under omrörning. Låt fyllningen koka upp och koka enligt anvisningarna på förpackningen till redningen.
5. Sätt en portion av den färdiga fyllningen längs kanten på en plätt och rulla ihop plätten till en rulle.

Pitabröd med köttfärsfyllning (lätt)

1 påse	färdig brun (lök)sås
2 dl	torkad köttfärs
1 msk	grönsakspulver/nässelpulver
2 msk	torkad svamp
2 dl	vatten
	salt, peppar och andra kryddor, såsom torkad oregano och timjan, efter smak
(1 dl	riven ost/Koskenlaskija-ost)

1. Blötlägg den torkade köttfärsen i ett kärl med lock i minst 2 timmar.
2. Sätt alla ingredienser i en kastrull och sjud i 5–10 minuter. Tillsätt kryddor och eventuell ost. Smaka av.
3. Värm pitabröden.
4. Klyv pitabröden och sätt fyllning mellan bröden.

Pizza med tomat och fetaost

Pizzabotten för en person

2 dl	vetemjöl eller glutenfritt mjöl
½ tsk	bakpulver
¼ tsk	salt
1 msk	olja
ca ½ dl	vatten

1. Blanda mjöl, bakpulver och salt. Tillsätt vattnet i omgångar och blanda väl. Tillsätt olja. Knåda degen tills den lossnar från händerna. Degen ska vara så fast att du kan platta den till ett tunt lager i botten av pannan. Om degen känns för smidig, tillsätt lite vatten.
2. Gräddning av botten lyckas bäst i en panna ovanpå kaminen eller över brasan. Det är inte möjligt att justera värmen i ett friluftskök tillräckligt exakt, varvid pizzan bränns i mitten.
3. Om du gräddar pizzan med ett friluftskök, rulla cirka en centimeter tjocka stavar av folie och placera som strålar ut från mitten av pannan. Placera pizzabotten på ett bakplåtspapper som är lika stort som pannan och placera pappret ovanpå foliestavarna.
4. Pizzan gräddas i stekpannan under lock i 15–20 minuter. Lämna locket lite på glänt för att släppa ut överflödigt fukt. Pizzan är färdig när den släpper från pannans kanter och dess botten är hård när du knackar på den.

Fyllning

6	soltorkade tomater i strimlor
½ dl	torkad purjolök eller lök
½ dl	torkad fetaost
2 msk	tomatpuré
	torkad basilika och oregano
1–2 dl	riven ost

1. Blötlägg purjolöken/löken samt fetaosten före tillredning. Bred ut tomatpuré, purjolök/lök och fetaost jämnt över pizzabotten och strö över riven ost och kryddor. Grädda enligt receptet.

Efterrätter och bakverk

Plättar (lätt)

5 dl	vatten
(1 dl	mjölkpulver)
2 ½ dl	vetemjöl
½ tsk	salt
2 msk	olja eller smält smör
	olja till stekning

1. Blanda alla ingredienser i en skål och låt svälla 30 minuter.
2. Stek plättar av smeten i en oljad panna.

Fattiga riddare (lätt)

4	bitar färskt, ljust bröd eller bulla
20–30 g	torkat ägg eller 2 färska
1 msk	mjölkpulver
1 dl	rent vatten
	kanel och kardemumma, om det finns

1. Blötlägg ägget i en plastpåse eller ett kärl med rent vatten. Blanda väl.
2. Tillsätt mjölkpulver och lite vatten.
3. Blötlägg brödbitarna i vätska tills de har mjuknat (10–30 min).
4. Hetta upp smör i en stekpanna och stek brödbitarna på båda sidorna.
5. Servera varma med sylt.



Pinnbröd

4 dl	vetemjöl
1 dl	socker
2 tsk	bakpulver
2 tsk	kardemumma
½ tsk	salt
4 msk	mjölkpulver
3 dl	vatten
1 dl	olja eller smält smör
1 dl	vetemjöl till bakning, packa ner i en skild påse

1. Mät upp de torra ingredienserna färdigt i en plastpåse före utfärdan.
2. Baka bröden genom att tillsätta kallt vatten och olja i de torra ingredienserna. Blanda väl. Om degen är för lös, tillsätt lite mjöl.
3. Baka pinnbröd: Forma degen till ett tunt band och linda runt en pinne. Grädda bröden runt om över glöden. Grädda inte över för het glöd, eftersom det bränner brödets yta medan mitten är ogräddad. Ät pinnbröden med sylt som smygs ner i hålet vid pinnen.
4. Grädda pinnbröd i stekpanna: Ta degklickar med hjälp av två skedar och placera dem i en het, oljad stekpanna och grädda.

Pinnbaguette/pinnhotdog

2 st. baguetter/korvbröd

1 dl	kallt vatten
1 tsk	bakpulver
2 tsk	matolja
½ tsk	salt
4 tsk	(havre)kli
2 msk	havregryn
2 ½ dl	semlemjöl

Dessutom

1 dl	vetemjöl
2 st.	knackkorvar/korvar
2 st.	1–2 cm tjocka pinnar, där ca 20 cm av änden har barkats av

1. Packa ner rätt mängder av de torra ingredienserna i en förslutningsbar plastpåse. Ta med ca 1 dl vetemjöl i en annan påse för bakningen av baguetten.
2. Blanda bakpulver, matolja, salt, kli och flingor i kallt vatten.
3. Knåda ner mjölet lite åt gången tills degen släpper från fingrarna och skålen.
4. Baka ut degen till två tunna stänger och linda runt två avbarkade pinnar. Om du vill laga hotdogs, sätt först en korv/knackkorv på pinnen och linda degen runt den.
5. Grädda över brasan genom att kontinuerligt snurra pinnarna så att baguetterna även gräddas inuti och inte bränns på ytan.

Enkla banankex (lätt)

1	banan
2 dl	havregryn
1 dl	russin/torkade tranbär/nötter

1. Mosa bananen med gaffel på en tallrik.
2. Blanda ner de torra ingredienserna.
3. Sätt ett bakplåtspapper på trångans lock, ta klickar av smeten med hjälp av två skedar och placera på pappret. Platta ut klickarna med sked och grädda tills kexen är fasta, cirka 10–15 minuter.

Kladdkaka i apelsinskal (GL)

1 dl	potatismjöl
1 dl	socker
1 dl	kakaopulver
¼ tsk	nypa salt
1 tsk	bakpulver
1 tsk	vaniljsocker
3 msk	mjölkpulver (lämna bort om du vill göra en vegansk version)
½ dl	olja
1 dl	vatten
3	apelsiner

1. Bland de torra ingredienserna färdigt hemma. Packa ner dem till exempel i en återförslutningsbar plastpåse eller en liten ask.
2. Skär av toppen på apelsinerna och sätt åt sidan. Gröp ur apelsinens fruktkött med hjälp av en kniv och en sked och ät upp.
3. Blanda ner olja och vatten i de torra ingredienserna och rör om väl.
4. Håll ner den färdiga chokladkaksmeten i apelsinskalet. Lämna några centimeters utrymme för jäsning, annars rinner smeten över kanterna när den gräddas. Sätt toppen av apelsinen på plats och slå in apelsinen i tunn folie. Lägg apelsinen mycket nära brasan för gräddning. Grädda i ca 5 minuter. Kakan blir som en kladdkaka, så det är meningen att den ska vara lite lös i mitten.



Chokladkräm (lätt)

3 msk	mjölkpulver
1 msk	potatismjöl
3 msk	kakaopulver
1 msk	socker
1 tsk	vaniljsocker
3 dl	vatten

1. Förbered krämen hemma genom att mäta upp de torra ingredienserna i en fryspåse.
2. Tillred krämen genom att sätta de torra ingredienserna i en kastrull. Tillsätt 1 dl kallt vatten och rör om väl.
3. Tillsätt resten av vattnet och hetta upp under omrörning. Koka upp och dra åt sidan för att svalna.
4. Om du vill äta krämen kall, rör om i krämen när den svalnar så att det inte bildas någon hinna på den.

Tips! Tillsätt 1 msk potatismjöl (tot. 2 msk) i krämen och tillred i övrigt enligt receptet så får du pudding. Tillsätt 1 msk snabbkaffepulver så får du en kräm med kaffe och chokladsmak.

Stekt banan över öppen eld (lätt)

1	mogen banan
4	bitar choklad

1. Skär ett snitt längs bananen och sätt i chokladbitarna.
2. Stek över brasan eller glöden tills chokladen har smält och ät med sked direkt ur bananen.

Vitchokladpudding (lätt)

4 msk	mjölkpulver
2 msk	majsstärkelse
2 tsk	vaniljsocker
80 g	vitchoklad i små bitar
4 dl	vatten

1. Blanda mjölkpulver, majsstärkelse, socker och vaniljsocker i en kastrull. Tillsätt 1 dl kallt, rent vatten och blanda omsorgsfullt.
2. Tillsätt 3 dl kokande vatten i kastrullen och blanda väl. Koka mjölkkrämen tills de första bubblorna bildas på ytan.
3. Blanda ner vitchokladbitarna i krämen under omrörning.
4. Häll puddingen i två muggar för att svalna. Dekorera med torkade eller färska bär eller med ätliga blommor från naturen.

Vaniljkräm/-sås (lätt)

1 msk	mjölkpulver
1 msk	potatismjöl
1 msk	socker
1 msk	vaniljsocker
3 dl	vatten

1. Blanda de torra ingredienserna till vaniljkrämen i en liten, förslutningsbar plastpåse färdigt hemma.
2. Tillred krämen genom att sätta de torra ingredienserna i en kastrull och blanda ner 1 dl kallt vatten.
3. Tillsätt 2 dl kokande vatten i kastrullen och blanda väl. Koka upp krämen och dra åt sidan för att svalna.

Snabbsylt på pulver till bärkräm (lätt)

1 dl	vatten
1 påse	färdigt pulver till bärkräm

1. Koka vatten och tillsätt krämpulvret. Koka upp och avnjut till exempel som fyllning i plättar.

Sylt på bärpulver (lätt)

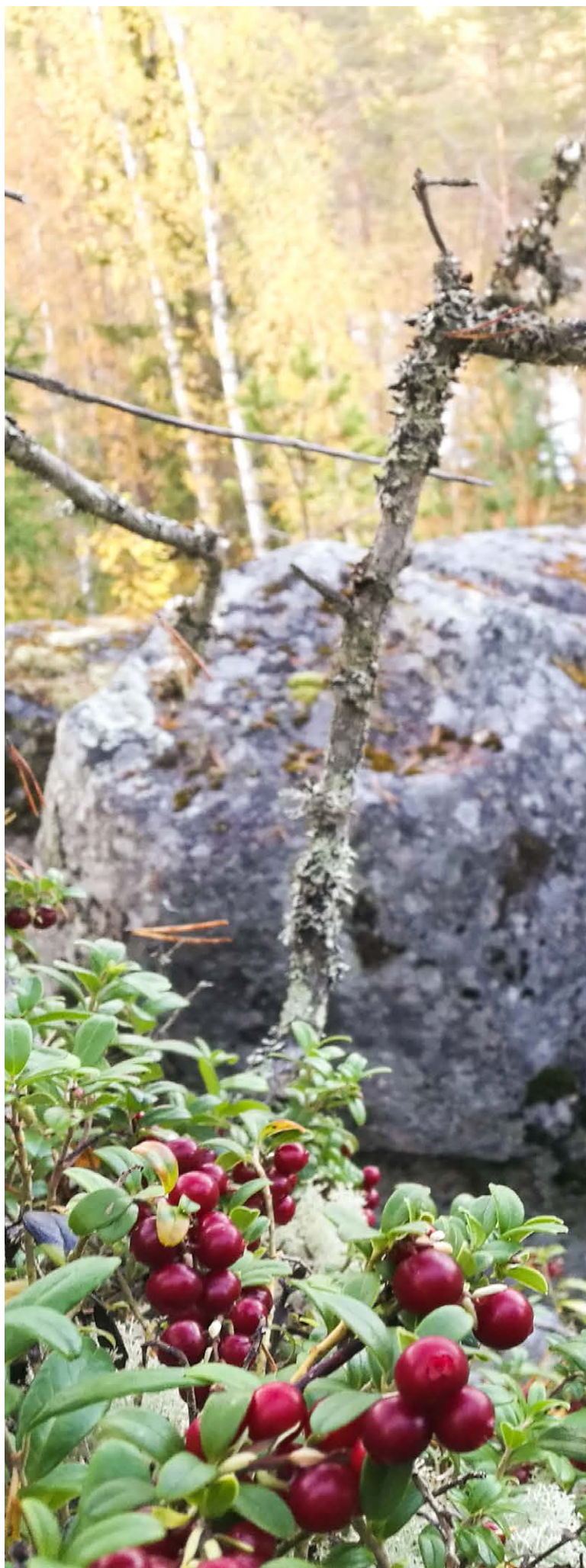
1 tsk	bärpulver
1 msk	syltsocker
2 msk	hela torkade bär
1 dl	vatten

1. Förbered sylten hemma genom att blanda de torra ingredienserna i en plastpåse.
2. Blanda de torra ingredienserna i en deciliter kallt vatten. Koka fem minuter.
3. Låt sylten kallna, den stelnar mer när den svalnar.

Äppelpaj (lätt)

1 dl	torkade äpplen i bitar
1 dl	havregryn
1 msk	socker
1 msk	farinsocker
1 tsk	vaniljsocker
1 tsk	kanel
3 msk	smör
½ dl	vatten

1. Blötlägg äppelbitarna i en skvätt vatten tills de mjuknar.
2. Smält smör i trangians lock eller i en kastrull.
3. Blanda ner havregryn och socker i smöret. Stek under omrörning tills det blir knaprigt.
4. Tillsätt äppelbitar och kanel. Stek under omrörning tills äppelbitarna är lagom mjuka.





Mellanmåls- stänger

Rawsnacks (lätt)

Grundrecept

1 ½ dl	mandlar
1 ½ dl	nötter
5 dl	dadlar

Smaksättning

Du kan smaksätta grundsmeten efter egen smak med frön, torkade bär, olika typer av sirap och honung samt kryddor, såsom ingefära och kardemumma. Nedan en lista på fungerande kryddblandningar.

- 1 msk kakaonibs, 2 msk kakaopulver, 1 msk sirap eller honung
- 1 msk rivet citron- eller limeskal, 1 msk honung, 1 msk kokosflingor
- 2 msk torkade bär eller bärpulver, 2 msk honung, 1 msk sesamfrön

1. Mixa mandlar och nötter till ett jämnt kross i en mixer.
2. Tillsätt dadlar och eventuell smaksättning lite åt gången under omrörning. Den färdiga massan hålls ihop när man trycker ihop och formar den.
3. Klä ett rektangulärt kärl med plastfilm och tryck ut massan i formen. Sätt att stelna i kylskåp minst 2–3 timmar, gärna över natten. Skär den stelnade massan till stänger och slå in i plastfilm eller smörpapper.

Müslistänger

100 g	smör
1 ½ dl	indiansocker
½ dl	ljus sirap eller rörsockersirap
2 dl	havregryn eller hirsflingor
2 dl	müsli
1 tsk	vaniljsocker

1. Smält smör i en kastrull och tillsätt indiansocker och sirap. Hetta upp. Ta bort kastrullen från värmen och tillsätt övriga ingredienser. Rör om till en jämn smet.
2. Klappa ut blandningen till en jämn platta i en form med kanter beklädd med bakplåtspapper. Sätt formen att svalna i kylskåpet några timmar eller över natten. Skär i stänger eller portionsbitar och packa ner i en ask.



Drycker

Återhämningsdryck (lätt)

- 1 msk råörsocker
- 1 tsk kristallsalt
- 5 dl vatten

Tillred återhämningsdrycken direkt i en dricksflaska. Lös upp salt och socker i en skvätt hett vatten. Tillsätt kallt vatten. Du kan även tillreda drycken bara med hett vatten.

Te på vilda örter (lätt)

- 1 msk färska vilda örter (såsom hallonblad, björklöv, granskott och nässelblad)
- 2 ½ dl kokande vatten

Häll kokande vatten över de vilda örterna. Låt dra ca 10 minuter och avnjut.

Varm choklad (lätt)

Blanda flera portioner färdigt i en påse hemma.

- 1 msk mörkt kakaopulver
- 1 msk socker
- 2 msk mjölkpulver
- en nypa salt
- en nypa vaniljsocker
- en skvätt kallt, rent vatten
- 2 ½ dl hett vatten

Sätt drygt 4 msk pulver i en stor kopp. Tillsätt en skvätt kallt, rent vatten och blanda väl. Tillsätt hett vatten och rör om.

Kokkaffe (lätt)

- 5 dl vatten
- 1 dl kaffepulver (kokkaffe)

Koka upp vatten, tillsätt kaffepulvret, låt pulvret sjunka till botten och avnjut – rör inte om.



Plättar (lätt)

3	ägg
6 dl	mjölk
3 dl	vetemjöl
1 msk	socker
1 tsk	salt
	olja eller smör till stekning

1. Knäck äggen i en skål och vispa sönder dem.
2. Tillsätt de övriga ingredienserna och vispa till en jämn smet. Låt svälla i 30 minuter.
3. Stek plättar av smeten i fett i en stekpanna.

Äta ute

Semlor

5 dl	vatten eller mjölk
1 ½ tsk	salt
2 msk	socker eller honung
25 g	jäst
3 dl	havregryn, kli eller frön
ca 7 dl	semlemjöl
½ dl	olja

1. Värm mjölken eller vattnet tills det är fingervarmt. Rör ner salt, socker och jäst i vätskan.
2. Tillsätt havregryn och semlemjöl lite åt gången. Knåda tills sist in olja i degen. Degen får vara ganska mjuk så blir det pösiga semlor.
3. Täck degen med en duk, låt jäsa på en varm plats till dubbel storlek.
4. Dela degen i 18 delar. Rulla bollarna till semlor. Låt jäsa ordentligt under duk. Pensla semlorna med mjölk eller vatten och strö över havregryn eller sesamfrön.
5. Grädda i mitten av ugnen i 225 grader ca 12 minuter.

Tips:

Semlorna blir glutenfria och veganska om du använder vatten och glutenfritt mjöl. Du kan variera semlorna genom att tillsätta till exempel 1 dl riven ost, riven morot, olivskivor, soltorkade tomater i bitar eller nötkross i degen.

Bullar

5 dl	mjölk
50 g	jäst
2	ägg
2 dl	socker
2 tsk	salt
1 msk	kardemumma
ca 16 dl	vetemjöl
100 g	smör
	Till pensling ägg

1. Värm mjölken tills den är fingervarm och smula ner jästen. Rör om.
2. Tillsätt ägg, socker, kryddor och hälften av mjölet. Blanda till en jämn deg.
3. Tillsätt resten av mjölet lite åt gången och knåda för hand tills degen släpper från bunkens kanter. Tillsätt det mjuka smöret och knåda in det i degen.
4. Låt degen jäsa under duk till dubbel storlek på en dragfri plats.
5. Strö mjöl på ett rent bord och häll ut degen. Dela degen i 40 delar. Rulla dem till små bullar; rulla i mjöl vid behov. Sätt bullarna på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Låt jäsa och pensla med ägg före

gräddning. Du kan dekorera bullarna med mandelkross eller pärlsocker.

6. Grädda bullarna i mitten av ugnen i 200 grader ca 10 minuter eller tills de är färdiga. Gräddningstiden varierar beroende på bullarnas storlek. Om du bakar längder eller kransar, sänk temperaturen en aning och förläng gräddningstiden. Bullarna är färdiga när de är vackert bruna och ett ihåligt ljud hörs när man knackar i botten på dem.

Tips:

Värm vätskan till 42 grader om du använder torrjäst. Blanda torrjästen i mjölet innan du tillsätter det i vätskan.

Pannkaka (lätt)

4	ägg
1 l	mjölk
5 ½ dl	vetemjöl
1 tsk	salt
1 msk	socker
1 dl	smält smör eller olja

1. Knäck äggen i bakskalet och vispa sönder dem. Tillsätt mjölken.
2. Vispa ner de torra ingredienserna under omrörning och tillsätt det smälta smöret eller oljan.
3. Låt svälla i 30 minuter.
4. Häll pannkakssmeten på en ugnsplåt med bakplåtspapper.
5. Grädda pannkakan först i 15 minuter i 250 grader i mitten av ugnen. Sänk temperaturen till 225 grader och grädda ännu i ca 13 minuter, tills pannkakans yta och botten har fått vacker färg.

Pizza (lätt)

25 g	jäst
2 dl	vatten
½ tsk	salt
½ dl	olja
5 dl	vetemjöl

1. Lös upp jästen i fingervarmt vatten.
2. Blanda ner de övriga ingredienserna och knåda degen smidig.
3. Låt degen jäsa ordentligt under duk.
4. Kavla eller klappa ut degen i en långpanna eller till 2–4 runda bottnar.
5. Sätt bottnen på ett bakplåtspapper. Låt jäsa under tiden som du tillreder fyllningen.
6. Fyll pizzan med de ingredienser du vill och strö till sist över riven ost.
7. Grädda den fyllda pizzan ca 15 minuter i nedre delen av ugnen i 250 grader.



Nässelpesto (lätt)

2 dl	färska nässelblad
1 dl	rybsolja
	Saft från 1 citron
2 msk	rostade solrosfrön
1	vitlöksklyfta
1 msk	fint riven hård ost (t.ex. parmesan)
	salt och svartpeppar

1. Koka 3 dl vatten i en kastrull och tillsätt nässelbladen. Koka upp och ta bort bladen.
2. Mät upp alla ingredienser i en mixer och mixa till en jämn massa.

Pastasallad (lätt)

2 dl	pasta
1	äpple
1	paprika
1 påse	ärter
1 burk	fetaost

Sås

1 dl	olja
1 msk	citronsaft
1 tsk	senap
2 tsk	socker
½ tsk	salt
½ dl	finhackade färska örter

1. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj med kallt vatten och låt rinna av i ett durkslag.
2. Skala äpplet och skär det i bitar. Skölj paprikan och skär den i bitar.
3. Tillsätt äpplet, paprikan, fetaostbitarna och de isiga ärterna i pastan.
4. Blanda ingredienserna till såsen och vänd ner såsen i salladen.

Potatissallad (lätt)

500 g	fast, smaklig potatis
1	lök
2	ättiksgurka
1	äpple
1 burk	gräddfil (2 dl)
1 msk	senap
½ tsk	mald svartpeppar
½ tsk	salt
1 dl	finhackad, färsk persilja eller basilika

1. Tvätta potatisarna och koka dem i saltat vatten i en kastrull. Koka tills potatisen känns mjuk när du känner med en gaffel. Häll bort kokvattnet och låt potatisarna svalna.
2. Skala potatisarna och skär i jämnstora tärningar.
3. Skala och finhacka löken.
4. Tärna ättiksgurkan.
5. Skala och kärna ur äpplet. Skär i små tärningar.

6. Finhacka de färska örterna.
7. Blanda gräddfil, senap, salt och svartpeppar i en skål. Tillsätt de övriga ingredienserna och blanda väl.

Bärsmoothie (lätt)

2 dl	naturell yoghurt
4 dl	mjölk
4 dl	blåbär eller andra bär
2	mogna bananer
1 msk	socker
2 msk	kli

1. Sätt alla ingredienser i en skål och mixa med stavmixer till en jämn, fluffig dryck.

Färsk bondost

1 l	mjölk
2 dl	surmjölk
1 tsk	salt
2 tsk	finhackad gräslök eller någon annan färsk ört

1. Häll mjölken i en kastrull och värm tills den nästan börjar koka. (Om du använder en matlagningstermometer, värm mjölken till 85–90 grader.) Sänk temperaturen till lägsta möjliga när mjölken börjar avge ånga och strax ska börja bubbla. Låt inte mjölken koka.
2. Tillsätt surmjölk och salt i mjölken.
3. Rör om massan tills det börjar uppstå små, ljusa klumpar i vätskan. Det är ostmassa. I det här skedet ystar mjölken sig och delar sig i ostmassa och vassla.
4. Låt blandningen stå och kallna i kastrullen i cirka 30 minuter.
5. Filtrera osten. Sätt en ren silduk ovanpå en sil. Placera silen till exempel på en degbunke. Du kan även använda kaffebryggarens filter och filterpapper. Placera även ett kärl under filtret dit vätskan som rinner av ostmassan kan rinna ner.
6. Lyft ostmassan ur kastrullen med en hålslev och sätt den i silduken och filterpåsarna.
7. Tillsätt den finhackade gräslöken i ostmassan och rör om.
8. Placera kallt och låt ostmassan rinna av i silen ovanpå kärlet i minst en timme.
9. Stjälp upp osten från silen på ett serveringsfat och servera. Osten håller i kylskåp i ett kärl med lock eller under plastfolie.



Finlands Scouter / Susanna Oksanen

Bespisning

Hur mycket mat behövs?

Åtgången på mat och dryck påverkas av antalet maträtter, serveringssätt (buffé eller färdiga portioner), ålder och kön på de som äter, tidpunkten för föregående måltid och dagens ansträngning. Om maten inte portioneras färdigt är det svårare att uppskatta åtgången.

När man tillreder mat till stora grupper är det bra att beakta priset på råvarorna, så att portionskostnaderna hålls låga, samt hur enkelt det är att tillreda maträtterna. Välj recept som kräver lite förberedelse av råvarorna och har få tillagningsskeden.

Matrecept som är avsedda för hushåll lämpar sig ofta inte som sådana för stora grupper. Livsmedlen anges i styck och volymenhet, till exempel 2 potatisar och 1 dl vetemjöl. När man tillreder mat för stora grupper anges mängderna i viktenhet, till exempel 500 g potatis. Med hjälp av tabeller som du hittar på internet kan du omvandla volymenheter till viktenheter.

Genom att uppskatta hur mycket mat och dryck som behövs så exakt som möjligt undviker man att maten tar slut eller att mat måste slängas. Samtidigt sparar man pengar när man inte lagar för mycket mat. Nedanstående tabell kan vara till hjälp när du ska beräkna hur mycket mat som behövs.

Mängd mat som behövs per person

Maträtt	Mängd/person
Förrätter	-
Förrättssallad	100–150 g
Förrättssoppa	1,5–2 dl (150–200 g)
Huvudrätter	-
Huvudrättssallad	150–250 g
Huvudrättssoppa	2,5–3 dl (250–300 g)
Låda	300–350 g
Låda	150 g
Orensad fisk	250 g
Köttsås	150–200 g
Stek	150–200 g
Biffar	130–150 g
Köttfärsrätter	100–150 g
Kyckling	250 g
Kycklingfilé	100 g
Tillbehör	-
Kokt potatis	200 g
Ris	60 g
Pasta	60 g
Kokta grönsaker	75 g
Sallad	75 g
Sås	½ dl
Efterrätter	-
Kräm	150–200 g
Pannkaka och plättar	150 g
Bär, glass, gelé	100 g
Kaffe	1–2 koppar
Te	2 koppar

Köttfärssoppa (lätt)

Ingrediens	Mängd för 10	Mängd för 50	Mängd för 100
Köttfärs	0,4 kg	1,8 kg	3,6
Olja till stekning	30 g	100 g	200 g
Vatten	1,5 l	8 l	16 l
Buljongpulver	20 g	100 g	200 g
Salt	4 g	20 g	40 g
Potatis	0,6 kg	3 kg	6 kg
Rotfrukter	0,5 kg	2,5 kg	5 kg
Lök	0,1 kg	0,5 kg	1 kg
Finhackad persilja	60 g	80 g	160 g

1. Skala och skär potatis, rotfrukter och lök i bitar.
2. Bryn köttfärsen i olja i en gryta. Tillsätt vatten, köttbuljongpulver, salt, rotfrukts- och löktärningar samt kryddor. Hetta upp och koka på låg värme ca 20 minuter.
3. Tillsätt potatistärningarna och låt koka ännu ca 20 minuter, tills potatisen är mjuk. Tillsätt till sist persilja och smaka av.

Fisksoppa med smältost (lätt)

Ingrediens	Mängd för 10	Mängd för 50	Mängd för 100
Potatis	0,5 kg	3 kg	6 kg
Morot	0,4 kg	2,5 kg	5 kg
Lök	0,1 kg	0,5 kg	1 kg
Fisk i tärningar	0,5 kg	2,5 kg	5 kg
Hela svartpepparkorn	3 g	13 g	26 g
Vatten eller fiskbuljong	1 l	5 l	10 l
Mjölk	0,5 l	3 l	6 l
Smältost	250 g	1,3 kg	2,6 kg
Finhackad dill	30 g	130 g	260 g
Finhackad gräslök	30 g	130 g	260 g
Citronsaft	30 g	130 g	260 g

1. Skala och skär potatis, morot och lök i bitar. Du kan även använda en färdig lök- och potatisblandning eller soppgroönsaker som finns som frysvara.
2. Tillsätt grönsakerna och svartpepparkornen i kokande vatten/fiskbuljong. Koka tills grönsakerna är mjuka.
3. Tillsätt fiskbitarna och koka cirka 10 minuter tills fisken är färdig.
4. Tillsätt mjölk och smältost. Hetta upp och krydda med örter och citronsaft.



Grönsakspurésoppa (lätt)

Ingrediens	Mängd för 10	Mängd för 50	Mängd för 100
Potatis	1 kg	4 kg	20 kg
Rotfrukter och grönsaker	0,5 kg	3 kg	10 kg
Salt	5 g	30 g	60 g
Vitpeppar	1 g	5 g	10 g
Vatten	1,5 l	7 l	15 l
Grädde	0,5 l	3 l	6 l
Finhackad gräslök	30 g	150 g	300 g

1. Skala och skär potatis och grönsaker i bitar. Du kan även använda färdiga frysta grönsaker eller färdiga grönsakspuréer från butikens färskvaruhylla.
2. Koka potatis och grönsaker i saltat vatten tills de är mjuka. Mixa soppan till puré och tillsätt grädde, peppar och gräslök. Hetta upp och smaka av.

Köttgryta

Ingrediens	Mängd för 10	Mängd för 50	Mängd för 100
Bog eller stek av nöt	1 kg	5 kg	10 kg
Olja	½ dl	2 dl	4 dl
Salt	2 g	12 g	25 g
Lök	150 g	750 g	1,5 kg
Morot	150 g	750 g	1,5 kg
Lagerblad	1	5	10
Hela svartpepparkorn	15 g	25 g	50 g
Grädde	2 dl	1 l	2 l

1. Bryn köttet i olja och sätt i en gryta.
2. Skala och hacka lök och morötter. Tillsätt i grytan.
3. Tillsätt kryddor och vätska. Sjud i 150 grader i tre timmar, tills köttet är mörkt och mjukt.
4. Tillsätt grädde och hetta upp.

Köttfärslimpa (lätt)

Ingrediens	Mängd för 10	Mängd för 50	Mängd för 100
Köttfärs	1 kg	5 kg	10 kg
Mjölk	4 dl	2 l	4 l
Ägg	1 dl	0,5 l	1 l
Potatismjöl	0,5 dl	2,5 dl	5 dl
Salt	10 g	50 g	100 g
Peppar	1 tsk	0,5 msk	1 msk
Torkad basilika	1 msk	2–3 msk	3–4 msk

1. Blanda alla ingredienser utom köttfärsen i en skål. Blanda och låt svälla i 30 minuter.
2. Tillsätt köttfärsen och blanda om.
3. Forma köttbullar av smeten med fuktade händer eller forma till en köttfärslimpa i en ugnform med bakplåtspapper. Stek köttbullarna i ugnen i 175 grader cirka 15 minuter och köttfärslimpan cirka en timme.

Makaronilåda med köttfärs (lätt)

Ingrediens	Mängd för 10	Mängd för 50	Mängd för 100
Makaroner	0,5 kg	2,5 kg	5 kg
Köttfärs	0,5 kg	2 kg	4 kg
Löktärningar	0,1 kg	0,5 kg	1 kg
Salt	15 g	70 g	140 g
Mald peppar	5 g	30 g	60 g
Riven ost	0,3 kg	1,5 kg	3 kg
Mjölk	2 l	9 l	18 l
Ägg	0,2 kg	1 kg	2 kg

1. Koka makaronerna i saltat vatten tills de är nästan mjuka. Låt rinna av i en sil.
2. Bryn köttfärsen och löken.
3. Sätt makaronerna, köttfärsen och löken i en ugnform och blanda.
4. Blanda mjölk, ägg och kryddor och häll i formen. Blanda. Strö över riven ost.
5. Grädda i 175 grader cirka 45 minuter.

Makaronilåda med bondbönor (lätt)

Ingrediens	Mängd för 10	Mängd för 50	Mängd för 100
Makaroner	0,5 kg	2,5 kg	5 kg
Bondbönekross	0,4 kg	2 kg	4 kg
Löktärningar	0,1 kg	0,5 kg	1 kg
Soltorkade tomater i tärningar	0,1 kg	0,5 kg	1kg
Salt	15 g	70 g	140 g
Mald peppar	5 g	30 g	60 g
Torkad oregano	5 g	30 g	60 g
Riven ost	0,3 kg	1,5 kg	3 kg
Mjölk	2 l	9 l	18 l
Ägg	0,2 kg	1 kg	2 kg

1. Koka makaronerna i saltat vatten tills de är nästan mjuka. Låt rinna av i en sil.
2. Koka bondbönekrossen i saltat vatten cirka 15 minuter.
3. Blanda makaroner, bondbönekross, löktärningar och soltorkade tomater i en ugnform.
4. Blanda mjölk, ägg och kryddor och häll i formen. Blanda. Strö över riven ost.
5. Grädda i 175 grader cirka 45 minuter.

Potatisgratäng (lätt)

Ingrediens	Mängd för 10	Mängd för 50	Mängd för 100
Potatisskivor	1,5 kg	8 kg	16 kg
Lök	100 g	300 g	600 g
Salt	10 g	25 g	50 g
Svartpeppar	3 g	10 g	20 g
Matlagningsgrädde	0,6 l	2 l	4 l

1. Bred ut hälften av potatisskivorna i en smord, låg ugnform. Strö över salt och peppar. Bred ut löken och resten av potatisskivorna. Strö över salt och peppar. Häll grädde i formen.
2. Grädda i 175 grader cirka en timme. Tryck ner gratängen en eller två gånger med en stekspade under gräddningen och sätt ett lock på om gratängen får för mycket färg.



Tjinuskimilkshake (lätt)

Ingrediens	Mängd för 10	Mängd för 50	Mängd för 100
Naturell yoghurt	0,5 kg	2,5 kg	5 kg
Vaniljglass	0,3 kg	1,5 kg	3 kg
Socker	30 g	100 g	200 g
Färdig tjinuskisås	0,250 g	1,3 kg	2,6 kg

Mät upp alla ingredienser i ett högt kärl och mixa till en fluffig dryck med stavmixer.

Pastasallad (lätt)

Ingrediens	Mängd för 10	Mängd för 50	Mängd för 100
Pasta	0,3 kg	1,5 kg	3 kg
Bönblandning (frysvara)	0,2 kg	5 kg	10 kg
Salladsostkuber	0,7 kg	2 kg	4 kg
Äppeltärningar	0,4 kg	2 kg	4 kg

Sås

Ingrediens	Mängd för 10	Mängd för 50	Mängd för 100
Äppelsaft	2 dl	8 dl	1,5 l
Olja	1 dl	7 dl	1,2 l
Citronsaft	½ dl	1,5 dl	2,5 dl
Mald svartpeppar	2 g	10 g	20 g
Salt	2 g	15 g	30 g
Färsk persilja	5 g	40 g	60 g

1. Kokan pastan al dente enligt anvisningarna på förpackningen och låt svalna. Håll bönblandningen i en kastrull och tillsätt så mycket vatten att det täcker bönnerna. Koka upp och låt svalna.
2. Blanda pastan, bönblandningen och salladsostkuberna.
3. Skala och tärna äpplet och tillsätt i salladen. Blanda lätt.
4. Tillred såsen genom att blanda ingredienserna, persiljan ska vara finhackad. Håll såsen över salladen och blanda lätt.

Matig pannkaka (lätt)

Ingrediens	Mängd för 10	Mängd för 50	Mängd för 100
Ägg	3 st.	15 st.	30 st.
Mjölk	0,7 l	4 l	8 l
Salt	1 g	6 g	12 g
Vetemjöl	0,25 kg	1,25 kg	2,5 kg
Smält smör	40 g	0,2 kg	0,4 kg
Korvtärningar/skinkstrimlor	0,2 kg	1 kg	2 kg
Ärt-majs-paprika-blandning	0,1 kg	0,5 kg	1 kg
Riven ost	0,1 kg	0,5 kg	1 kg

1. Vispa äggen i en skål.
2. Tillsätt mjölk, vetemjöl, salt och smält smör.
3. Ställ kallt och låt svälla cirka 1 timme.
4. Klä en ugnsplåt med bakplåtspapper och smörj pappret. Sätt korvtärningar/skinkstrimlor, ärt-majs-paprika-blandningen och den rivna osten på plåten.
5. Håll smeten i formen och grädda i varmluftsugn i 160 grader ca 35 minuter.

Pannkaka med äpple (lätt)

Ingrediens	Mängd för 10	Mängd för 50	Mängd för 100
Ägg	3 st.	15 st.	30 st.
Mjölk	0,7 l	4 l	8 l
Socker	50 g	0,15 kg	0,3 kg
Salt	1 g	6 g	12 g
Vetemjöl	0,25 g	1,25 kg	2,5 kg
Smält smör	40 g	0,2 kg	0,4 kg
Äppelklyftor	0,4 kg	2 kg	4 kg
Kanel	1 g	6 g	12 g

1. Blanda alla ingredienser förutom äppelklyftor och kanel i en skål.
2. Ställ kallt och låt svälla cirka 1 timme.
3. Klä en ugnsplåt med bakplåtspapper och smörj pappret. Sätt äppelklyftorna på plåten och strö över kanel.
4. Håll smeten över äppelklyftorna och grädda i varmluftsugn i 160 grader cirka 35 minuter.

Kvarg (lätt)

Ingrediens	Mängd för 10	Mängd för 50	Mängd för 100
Vispgrädde eller vispbar vaniljsås	3 dl	1,5 l	3,5 l
Mjölkkvarg	4 dl	2 kg	3,5 kg
Bär eller frukter	350 g	1,7 kg	3,5 kg
Socker	200 g	0,8 kg	1,5 kg

Vispa grädden eller vaniljsåsen. Tillsätt de övriga ingredienserna och rör om.

RECEPT PÅ FRILUFTSMAT

Näringsrik mat för korta eller
långa utflykter

AHLMAN