



Verdensmat

- en spennende matreise med enkle oppskrifter fra verdens land

Om Verdensmat

Internasjonal mat er svært populært.

Verdensmat er e-læring laget for mennesker med utviklingshemning. Målet med www.allverdensmat.no er å bidra til matglede og gi dem lyst til å lage spennende og enkel mat selv.

Det internasjonale vil fremheves gjennom å «reise virtuelt rundt» i verden og gi oppskrifter fra mange land, nært og fjernt. Dette øker kjennskap til andre land og deres matkultur.

Oppskriftene er ofte forenklede versjoner av de kjente rettene. Forenklingen er basert på flere grep:

- færre ingredienser enn i de opprinnelige oppskriftene
- bruken av halvfabrikata, krydderblandinger og ingredienser fra pose (f.eks. sauser og potetmos)
- ferdig forberedte ingredienser (f.eks. salatblandinger, raspede rotfrukter og rensede reker i lake)
- ferdige produkter (f.eks. gravet laks og kremtopping i sprayflaske)

Vi anbefaler at en hjelper introduserer Verdensmat til brukeren av www.allverdensmat.no og lager gjerne maten sammen med brukeren – i hvert fall de første gangene.

Dette heftet er laget som et tilleggstilbud til nettsiden, og har QR-koder til matrettene på www.allverdensmat.no.

Om utviklingen av Verdensmat

E-læringsressursen www.allverdensmat.no ble utviklet i prosjektet "Verdensmat: Digital kokebok for utviklingshemmede med internasjonale retter".

Prosjektet var støttet av Stiftelsen Dam i 2023–2025. NFU (Norsk Forbund for Utviklingshemmede) var søkerorganisasjonen og prosjekteier.

Karde AS utførte utviklingen av www.allverdensmat.no. Kokkefilmene er tatt opp på Ellengård aktivitetssenter i Arendal, Peder Morset folkehøgskole i Selbustrand, og på kjøkkenet i et privat hjem på Hauketo i Oslo.



Innholdsfortegnelse

Minestrone-suppe	4
Fajitas	6
Sodd	8
Minipizza	10
Nachos	12
Pho-suppe	14
Asiatisk laksegryte	16
Reinsdyrskav	18
Smørbrød: Lun leverpostei	20
Smørbrød: Potetmat	22
Smørbrød: Stjerneskudd	24
Gravlaks med potetstuing	26
Sitronpasta	28
Omelett med salat	30
Wok med kylling	32
Tandoori-kylling	34
Sashimi	36
Kladdkaka	38
Mango lassi	40
Eton Mess	42



Minestrone-suppe

Minestrone er en kjent rett fra **Italia**. Suppen er vanlig hverdagsmat i Italia, men den passer også til fest.



Skann QR-koden for å se video!



Utstyr

- forkle
- kjøkkenpapir
- skjærefjøl
- skrellekniv
- grønnsakskniv
- saks
- rasp/rivjern (hvis du skal raspe osten)
- boksåpner
- kjele
- suppeøse
- dørsil/sil
- tallerkener og bestikk for servering

Tilpasninger

Minestrone er en fin rett med tanke på å bruke rester. Du kan bruke rester av grønnsaker som du har i kjøleskapet.

Friske urter som basilikum eller persille er godt å bruke i suppen. Du kan også bruke tørket urtekrydder som oregano eller timian.

Hvis du liker det litt sterkt, kan du finhakke en halv rød chili og steke den sammen med løk og hvitløk.

Du kan servere suppen med revet hvitost i stedet for parmesan.

Slik lager du det



Eksempel på ingredienser. Andre merker kan brukes.

Ingredienser

- 2 gulrøtter
- 1 løk
- 2 hvitløksfedd
- 1 squash
- 1 boks hele eller hakkede tomater
- 1 boks hvite bønner
- 2 dl pasta (skjell, skruer eller annen småpasta)
- 2 terninger med grønnsaksbuljong
- 1 liter vann
- ½ ts salt
- ½ ts pepper
- parmesanost til servering

Allergener

Vanlig hvetepasta inneholder **gluten**.
Det fins glutenfrie varianter.
Buljongterninger kan inneholde **gluten**.
Det fins glutenfrie buljongterninger.
Ost kan inneholde **laktose**.
Sjekk pakningene for innhold.

Fremgangsmåte

Vask hendene dine først og bruk **forkle**.
Ta fram alle **ingrediensene** du trenger.
Ta også fram **utstyret** du trenger.

1. Skrell løken og hvitløken.
2. Skrell eller skrubb gulrøttene og skyll squashen.
3. Skyll bønnene i et dørslag.
4. Finhakk løk og hvitløk.
5. Kutt gulrøtter og squash i små terninger.
6. Fres løk og hvitløk i en kjele til løken er blank.
7. Ha gulrøtter og squash i kjelen og la det frese videre et par minutter.
8. Tilsett vann med buljongterninger og tomater, og kok opp.
9. Tilsett pasta og la suppen småkoke under lokk til pastaen er ferdigkokt (8 minutter).

Du må ikke koke pastaen for lenge.
Ta tiden med mobilen din.
10. Tilsett bønnene på slutten av koketiden slik at de blir varmet opp.

Server suppen med revet parmesan og godt brød.

Fajitas

Fajitas kommer fra **Mexico**.
Andre kjente retter fra Mexico er
taco og quesedillas.
Mange er glade i meksikanske smaker.



Skann QR-koden
for å se video!



Utstyr

- forkle
- kjøkkenpapir
- stekepanne
- stekespade
- skjærefjøl
- kjøttkniv og grønnsakskniv
- aluminiums-folie
- tallerkener og bestikk for servering

Tilpasninger

Du kan fylle Fajita-lefser med
mye forskjellig som du liker.
De kan være stekt fisk,
kjøtt eller kjøttdeig,
tomat, agurk, salat,
bønner, ost og mye annet.

Slik lager du det



Eksempel på ingredienser. Andre merker kan brukes.

Ingredienser

- 1 pakke store tortillalefser (helst fullkorn)
- 500 gram kyllingfilet
- 1 rød paprika
- 1 gul paprika
- 1 rød løk
- 1 pose kryddermiks (Fajita spice mix)
- 1 ss olje
- 1 glass salsa eller tacosaus

Allergener

Hvetelefser inneholder gluten.
Det fins også glutenfrie varianter.
Ost kan inneholde laktose.
Sjekk pakningene for innhold.

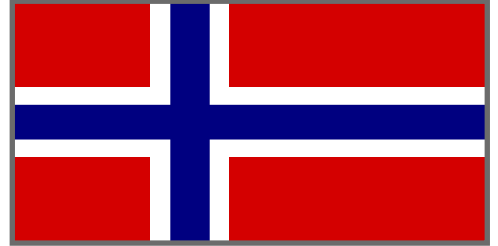
Fremgangsmåte

Vask hendene dine først og bruk **forkle**.
Ta fram alle **ingrediensene** du trenger.
Ta også fram **utstyret** du trenger.

1. Skjær kyllingen i tynne strimler.
2. Kutt paprika og løk.
3. Stek kyllingen i olje til den er gjennomstekt.
4. Tilsett løk og paprika.
5. Ha i krydderblandingen og stek på lav varme i cirka 5 minutter.
6. Pakk tortillalefsene i folie. Varm dem i stekeovnen på 180 grader i 10 minutter.
7. Fyll tortillalefsene med salat, kylling og grønnsaker.
8. Ha på salsa eller tacosaus.
9. Brett lefsene sammen.
10. Legg lefsene på tallerkener.

Sodd

Sodd er en suppe fra Trøndelag i Norge.
Det er en rett for både hverdag og fest.
Noen kjøper sodd i boks eller spann.
Andre lager soddet selv.



Skann QR-koden
for å se video!



Utstyr

- forkle
- kjøkkenpapir
- kjele
- suppeøse
- skjærefjøl
- skrellekniv
- grønnsakskniv
- saks
- tallerkener og bestikk for servering

Tilpasninger

Hvis du synes buljongen har for lite smak, bruk en ekstra buljongterning.

Du kan bruke en hel pakke soddboller.
Da blir soddet veldig kjøttfult.

Du kan godt lage en dobbel porsjon sodd.
Oppvarmet sodd er godt.
Da trenger du bare å koke en ny porsjon poteter.

Hvis du ikke finner soddboller i butikken, bruk sosisser i stedet. Sosisser er små lyse pølser. Skjær dem i 2 og bruk dem som soddboller.

Slik lager du det



Eksempel på ingredienser. Andre merker kan brukes.

Ingredienser

- 1 pakke soddaboller
- 3 terninger kyllingbuljong
- 2-3 mellomstore gulrøtter
- 4 poteter
- ca. 1 liter vann

Allergener

Hvetelefser inneholder **gluten**.
Det fins også glutenfrie varianter.
Ost kan inneholde **laktose**.
Sjekk pakningene for innhold.

Fremgangsmåte

Vask hendene dine først og bruk **forkle**.
Ta fram alle **ingrediensene** du trenger.
Ta også fram **utstyret** du trenger.

1. Skrubb eller skrell gulrøttene.
Skjær dem i ½ cm tykke skiver.
2. Åpne en pakke soddaboller.
Ta ut halvparten.
Frys resten hvis du har fryser.
Spre bollene på en tallerken
hvis de er frosne.
3. Kok 4 poteter.
Det tar 15-20 minutter.
Ta tiden med mobilen din.
Hell ut vannet.
La potetene vente
i kjelen med lokk på.

Mens potetene koker:

4. Kok opp vannet med
buljongterninger i.
5. Legg i gulrotskivene.
La dem koke i 10 minutter
med lav varme.
6. Legg i soddbollene.
Skru opp varmen litt.
La bollene trekke i suppen
sammen med gulroten
i ca. 10 minutter til.

Skrell potetene og del dem opp
på tallerkener.
Hell opp soddsuppe.
Server soddet med godt brød
eller flatbrød til.

Minipizza

Minipizza er en enkel rett som er rask å lage hvis du har det travelt. Eller hvis du vil ha noe godt til kvelds.



Skann QR-koden for å se video!



Utstyr

- forkle
- tørkepapir
- bakepapir (bakeark)
- skjærefjøl
- grønnsakskniv
- tallerkener og bestikk for servering

Tilpasninger

Du kan lage pizzadeigen selv eller bruke polarbrød, tacolefser eller pitabrød.

Til topping kan du bruke omtrent det du vil eller har i kjøleskapet. Dette er en fin måte å bruke opp rester! Eksempler på vanlige toppinger er tomat, sopp, ananasbiter og strimler av kjøtt eller kylling.

Du kan krydre ferdige pizzaer med pizzakrydder, basilikum eller oregano. Pizzadressing eller rucola er andre alternativer.

Slik lager du det



Eksempel på ingredienser. Andre merker kan brukes.

Ingredienser

- 1 pakke minipizza-bunner (porsjonspizzaer, 4 stykk)
- 1 boks pizzasaus
- 200 g revet ost
- 1 pakke pepperonipølse i skiver
- 1 pakke kokt skinke i skiver
- 1 rødløk

Allergener

Pizzabunner inneholder ofte gluten. Det fins glutenfrie alternativer. Pizzadressing kan inneholde både gluten og laktose. Sjekk pakningen for innhold.

Fremgangsmåte

Vask hendene dine først og bruk **forkle**.
Ta fram alle **ingrediensene** du trenger.
Ta også fram **utstyret** du trenger.

1. Skrell rødløken og skjær den i tynne skiver.
2. Sett ovnen på 230° C.
3. Legg pizzabunnene på et stekebrett med bakepapir.
4. Ha på pizzasaus.
5. Fordel osten på de 4 bunnene.
6. Ha på skinke, pepperoni og rødløk
7. Sett brettet midt i ovnen og stek pizzaene i 8 – 10 minutter. Ta tiden med mobilen din.

Nachos

Nachos kommer fra Mexico.
Det er mais-chips som er vanlig å servere med dipp eller noe å ha på chipsen.



Skann QR-koden
for å se video!



Utstyr

- forkle
- kjøkkenpapir
- skjærefjøl
- kniv og/eller saks
- smørekniv
- teskje
- osthøvel
- serveringsfat
- tallerkener og bestikk for servering

Tilpasninger

Du kan selv finne på
hva du vil ha på nachos.
Eller kanskje dipp passer bedre.
Dipp kan være ferdig salsa, guacamole
eller lettrømme med krydder-blanding.

Du kan pynte hver nacho for seg
eller legge alle chipsene på et fat
og toppe alle av dem
for eksempel med salsa.

Når flere skal spise nachos sammen,
kan alle få pynte sine chips selv.
Da serverer du chipsene og pålegget
hver for seg.

Slik lager du det



Eksempel på ingredienser. Andre merker kan brukes.

Ingredienser

- 1 pose Nacho Chips
- Philadelphia-ost naturell
- 1 pakke røkt laks i skiver
- 1 pakke speke-skinke i skiver
- gulost, helst i skiver
- syrlig syltetøy eller marmelade, for eksempel solbær

Til pynt:

- frisk dill

Allergener

Nachos er laget av mais.
Da inneholder de ikke gluten.
Sjekk likevel pakningen for ingredienser.

Oster kan inneholde laktose.

Noen er allergiske mot sjømat
for eksempel fisk.

Sjekk pakningene til det
du legger på nachos
og det du har som dipp.

Fremgangsmåte

Vask hendene dine først og bruk **forkle**.
Ta fram alle **ingrediensene** du trenger.
Ta også fram **utstyret** du trenger.

1. Fordel ønsket antall chips på tallerkener eller et serverings-fat.
2. Når du pynter chipsene, hold dem forsiktig så de ikke går i stykker.

Nachos med røkt laks:

3. Skjær (eller klipp) lakse-skivene i ca. like store biter som chipsene.
4. Smør noen chips tynt med Philadelphia-ost.
5. Legg på en bit laks.
6. Pynt gjerne med en liten kvast dill hvis du har.

Nachos med speke-skinke:

7. Skjær (eller klipp) skinke-skivene i ca. like store biter som chipsene.
8. Legg en bit skinke på noen av chipsene.
9. Legg på skinken liten mengde syltetøy.

Nachos med gulost:

10. Skjær gulosten i ca. like store biter som chipsene.
11. Legg osteskiver på noen av chipsene.
12. Legg på osten liten mengde syltetøy.

Pho-suppe

Pho er en klar suppe fra Vietnam.
Pho har mange mulige ingredienser.
Strimler av kjøtt og nudler
er nok alltid med.



Skann QR-koden
for å se video!



Utstyr

- forkle
- kjøkkenpapir
- skjærefjøl
- kjøttkniv og grønnsakskniv
- gryte
- dørslag/sil for skylling av grønnsaker
- gaffel eller mat-pinsett (for sjekking av nudlene)
- suppeskåler og bestikk for servering

Tilpasninger

Du kan lage Pho-suppe i kylling-buljong eller kjøtt-buljong. Og du kan bruke strimler av kylling eller biff.

Hvis du liker det litt sterkt, kan du ha en ønsket mengde rød chili i suppen. Fjern frøene.

Bænnespiner, thai-basilikum, koriander og limebåter blir ofte brukt i Pho-suppe. Halve hardkokte egg kan være godt å ha i. Grønnsaker som blir til overs, kan du bruke i andre retter etterpå.

Slik lager du det



Eksempel på ingredienser. Andre merker kan brukes.

Ingredienser

- 400 g kyllingkjøtt (brystfilet eller strimler)
- 3 terninger kylling-buljong
- 1 l vann
- 1 pakke risnudler
- 1 pose sukker-erter
- 6 sjampinjonger
- 4 vårløk
- 1 rød chili

Du kan også bruke:

- tynne skiver av rødløk
- tynne skiver av hvitløk
- tynne skiver av fersk ingefær
- urter som thai-basilikum og koriander

Allergener

Noen nudler inneholder gluten.
Eggnudler inneholder egg.
Buljongterninger kan inneholde gluten.
Sjekk pakningene for ingredienser.
Noen er allergiske mot sitrusfrukt.

Fremgangsmåte

Vask hendene dine først og bruk **forkle**.
Ta fram alle **ingrediensene** du trenger.
Ta også fram **utstyret** du trenger.

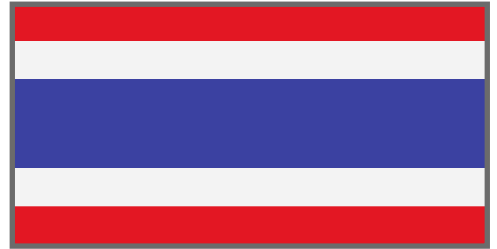
1. Skjær kyllingkjøttet i strimler hvis du har filet.
2. Vask soppene og skjær av roten med jord. Skjær dem i skiver.
3. Kutt vårløkene i 1–2 cm lange biter.
4. Skyll sukker-ertene godt i dørslag/sil. Skjær dem i 2 eller 3 biter.
5. Fordel grønnsakene i suppeskåler.
6. Lag buljongen slik det står på pakningen.
7. Legg kyllingen i buljongen og la den koke på lav varme i ca. 10 minutter. Kyllingen må bli gjennomkokt.
8. Legg i risnudlene. På pakningen står det hvor lenge nudlene trenger for å bli ferdige. Ta tiden med mobilen din. Hold suppen nær kokepunktet, men ikke la den fosskoke. Bruk gaffel eller mat-pinsett for å ta opp en nudel og sjekk om de er ferdige (myke). Det tar ikke mange minutter.
9. Fordel så den glovarme suppen i suppeskålene.

Hvis du har urter eller lime, bruk dem som pynt i suppe-skålene helt til slutt.

God appetitt!

Asiatisk laksegryte

Denne retten kommer fra Thailand.
Der er det vanlig å bruke ingredienser som kokosmelk, Curry paste og frisk koriander.
Thaimat er oftest ganske mildt.



Skann QR-koden
for å se video!



Utstyr

- forkle
- tørkepapir
- gryte og sleiv
- skjærefjøl
- kniv for skjæring av fiskefilet
- grønnsakskniv
- tallerkener og bestikk for servering

Tilpasninger

Du kan kjøpe laksefilet som hel filett, i porsjons-stykker og i ferdige biter eller terninger. Laks uten skinn er uansett mest praktisk. Du kan bruke hvit fisk i stedet for laks. Og du kan kjøpe fisk fra frysedisken.

Du kan kjøpe limesaft i en flaske i stedet for en limefrukt.

Slik lager du det



Eksempel på ingredienser. Andre merker kan brukes.

Ingredienser

- 500 g laksefilet, uten skinn og bein
- 3 ts rød Curry paste
- 2 ts olje
- 2 vårløk
- 1 paprika
- 10 sukkererter
- 5 dl kokosmelk
- 1 terning fiskebuljong
- 1 lime
- 1 ts salt
- nudler eller ris (se mengde på pakningen)
- frisk koriander (om ønskelig)

Allergener

Noen er allergiske mot sjømat som fisk og skaldyr. Buljongterninger kan inneholde gluten. Sjekk pakningene for innhold.

Fremgangsmåte

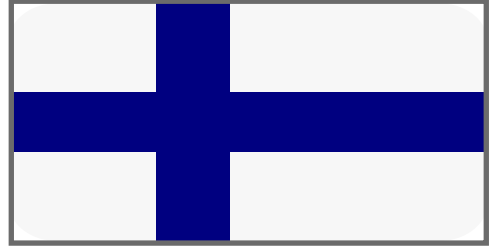
Vask hendene dine først og bruk **forkle**.
Ta fram alle **ingrediensene** du trenger.
Ta også fram **utstyret** du trenger.

1. Skjær fisken i terninger.
2. Skyll sukkerertene godt. Kutt dem i 2–3 biter.
3. Kutt vårløken i biter.
4. Skjær paprikaen i biter eller strimler (ikke for tynne).
5. Varm en gryte med olje og fres rød curry paste.
6. Tilsett kokosmelk og fiskebuljong. Kok opp.
7. Putt fisk og grønnsaker i gryten og la det trekke til fisken er ferdig (ca. 5 minutter)
8. Kok opp en kjele med vann.
9. Tilsett salt og nudler (eller ris). Kok i 4 minutter (eller etter anvisning på pakningen). Ta tiden med mobilen din.

Server gryten med frisk koriander og noen dråper lime.

Reinsdyrskav

Reinsdyrskav er en vanlig gryterett nord i Finland. Tidligere ble den kalt finnbiff. Samefolket i alle nordiske land er flinke til å lage mat av reinsdyrkjøtt.



Skann QR-koden for å se video!



Utstyr

- forkle
- tørkepapir
- skjærefjøl
- grønnsakskniv
- gryte (alternativt stekepanne med høy kant)
- kjele
- stekespade
- sleiv
- saks
- tallerkener og bestikk for servering

Tilpasninger

Potetmos passer godt til reinsdyrskav i stedet for kokte poteter.

Da kan du bruke potetmos fra pose. Tilbered potetmosen som det står på posen.

Du kan bruke tørket timian.

Da tilsetter du en raus teskje av den i den ellers ferdige gryteretten.

Noen liker å blande et par skiver brunost i reinsdyrskav.

Slik lager du det



Eksempel på ingredienser. Andre merker kan brukes.

Ingredienser

- 400 g skavet reinsdyrkjøtt (ferdig skivet og dypfryst)
- 1 mellomstor eller stor rødløk (eller 2 små)
- 6 mellomstore sjampinjonger (eller flere små)
- 1 vanlig beger (3 dl) seterrømme eller lett Crème Fraîche (ingrediensen må tåle koking)
- 1 ts salt
- 1 ts pepper
- frisk timian (eller tørket timian i glass)
- 4 mellomstore poteter
- tyttbærsyltetøy (gjørne et produkt med lavt sukkerinnhold)

Allergener

Vanlig rømme og Crème Fraîche inneholder laktose.
Det fins laktosefrie varianter.
Brunost inneholder mye laktose.

Fremgangsmåte

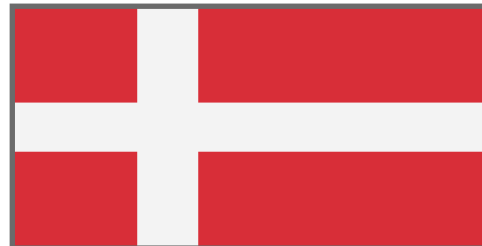
Vask hendene dine først og bruk **forkle**.
Ta fram alle **ingrediensene** du trenger.
Ta også fram **utstyret** du trenger.

1. Ta kjøttet ut av posen og la det tine hvis det er frossent.
2. Vask soppene og skjær av roten med jord. Kutt dem i 2 biter. Hvis de er veldig store, kutt dem i 4 biter.
3. Skrell rødløken. Skjær den i grove biter.
4. Skyll timianen under kaldt vann. Klipp av 5–6 kvister.
5. Ha litt mild olje eller en klatt margarin eller smør i gryten.
6. Stek kjøttet. Det kan gjerne få litt brune stekeskorper.
7. Ha i rømme, sopp og rødløk. Rør godt.
8. La retten putre under lokk på svak varme mens du koker potetene. Rør av og til på kryss og tvers langs bunnen av gryten.
9. Kok 4 poteter. Det tar 15 – 20 minutter. Ta tiden med mobilen din.

Når potetene er klare, er maten klar.
Det er godt med tyttbærsyltetøy til.

Lun leverpostei

Høye smørbrød kommer fra Danmark.
De er brødsiver med mye godt pålegg.
De passer godt for lunsj eller fest.



Skann QR-koden
for å se video!



Utstyr

- forkle
- kjøkkenpapp
- skjærefjøl
- grønnsakskniv
- saks
- smørekniv
- skjeer og gafler
- skåler
- eggstikker
- eggdeler
- kjele (for koking av egg og poteter)
- grytekluter eller grytevatner
- tallerkener og bestikk for servering

Tilpasninger

Du kan velge annet brød enn rugbrød,
men bruk helst grovt brød.

Du kan **finne på egne** høye smørbrød
med pålegg du liker.
Kanskje du har noe i kjøleskapet
som passer godt for et høyt smørbrød.
Lag flotte høye skiver og pynt dem pent.

Slik lager du det



Eksempel på ingredienser. Andre merker kan brukes.

Ingredienser

- rugbrød (gjærne i skiver)
- margarin
- grov leverpostei i metall-eske

Til pynt:

- karse
- syltet løk
- sprøstekt løk

Allergener

Det fins **gluten** i de fleste sorter brød, enkelte buljong-terninger og posteier. Mange melke-produkter inneholder **laktose**.

Noen er allergiske mot **egg** eller **sjømat**. Sjekk pakningene for innhold.

Fremgangsmåte

Vask hendene dine først og bruk **forkle**.

Ta fram alle **ingrediensene** du trenger.

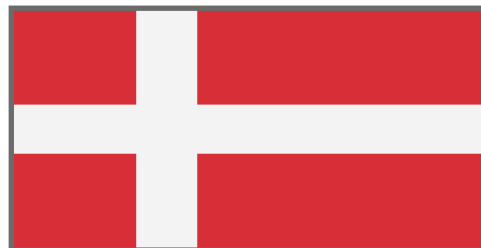
Hvis du lager flere ulike smørbrød, lag en type av gangen.

Ta også fram **utstyret** du trenger.

1. Slå på stekeovnen til 100 grader.
2. Ha begeret (metall) med leverpostei i ovnen (uten plastlokket).
Posteien skal bli tydelig varm, men ikke så glovarm at posteien smelter.
Det tar 10-15 minutter.
Ta tiden med mobilen din.
Når posteien er varm, ta den ut av ovnen.
Bruk grytekluter eller grytevotter.
3. Legg 2 skiver brød på tallerkenen.
Smør skivene med margarin.
4. Legg 2 tykke skiver varm leverpostei på hver brødskeive.
5. Pynt skivene med syltet rødløk og sprøstekt løk.
6. Klipp litt karse og topp skivene med det.

Potetmat

Høye smørbrød kommer fra Danmark.
De er brødsiver med mye godt pålegg.
De passer godt for lunsj eller fest.



Skann QR-koden
for å se video!



Utstyr

- forkle
- kjøkkenpapir
- skjærefjøl
- grønnsakskniv
- saks
- smørekniv
- skjeer og gafler
- skåler
- eggstikker
- eggdeler
- kjele (for koking av egg og poteter)
- grytekluter eller grytevatner
- tallerkener og bestikk for servering

Tilpasninger

Du kan velge annet brød enn rugbrød,
men bruk helst grovt brød.

Du kan **finne på egne** høye smørbrød
med pålegg du liker.
Kanskje du har noe i kjøleskapet
som passer godt for et høyt smørbrød.
Lag flotte høye skiver og pynt dem pent.

Slik lager du det



Eksempel på ingredienser. Andre merker kan brukes.

Ingredienser

- rugbrød (gjærne i skiver)
- majones
- pepperrot i tube
- 2-3 kokefaste poteter
- reddiker (en bunt)
- salatblader (issalat eller crisp-salat)
- passer godt)

Til pynt:

- gressløk

Allergener

Det fins **gluten** i de fleste sorter brød, enkelte buljong-terninger og posteier. Mange melke-produkter inneholder **laktose**.

Noen er allergiske mot **egg** eller **sjømat**. Sjekk pakningene for innhold.

Fremgangsmåte

Vask hendene dine først og bruk **forkle**.

Ta fram alle **ingrediensene** du trenger.

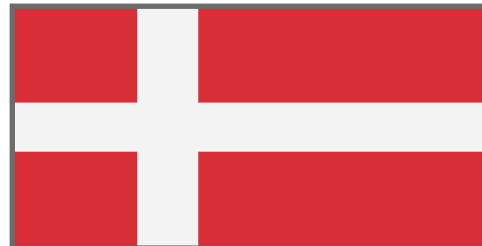
Hvis du lager flere ulike smørbrød, lag en type av gangen.

Ta også fram **utstyret** du trenger.

1. Kok 2-3 poteter.
Det tar 15-20 minutter.
Ta tiden med mobilen din.
Når de har kjølt seg ned, skrell dem i hvert fall litt og skjær dem i skiver.
2. Legg 2 skiver brød på tallerkenen.
3. Bland sammen en liten haug majones og 1-2 cm pepperrot fra tube i en skål. Smør blandingen på hver brødslike.
4. Skyll 4 salatblader og tørk dem med kjøkkenpapir.
5. Skjær bort roten og bladene fra 4 reddiker. Skrubbe reddikene rene under vann. Skjær dem i tynne skiver.
6. Legg på 2 salatblader på hver brødslike. Legg på 5-6 skiver kokt potet Fordel reddikkene på de 2 brødslike.
7. Klipp gressløk og topp skivene med det.

Stjerneskudd

Høye smørbrød kommer fra Danmark.
De er brødsiver med mye godt pålegg.
De passer godt for lunsj eller fest.



Skann QR-koden
for å se video!



Utstyr

- forkle
- kjøkkenpapp
- skjærefjøl
- grønnsakskniv
- saks
- smørekniv
- skjeer og gafler
- skåler
- eggstikker
- eggdeler
- kjele (for koking av egg og poteter)
- grytekluter eller grytevatte
- tallerkener og bestikk for servering

Tilpasninger

Du kan velge annet brød enn rugbrød, men bruk helst grovt brød.

Du kan **finne på egne** høye smørbrød med pålegg du liker. Kanskje du har noe i kjøleskapet som passer godt for et høyt smørbrød. Lag flotte høye skiver og pynt dem pent.

Slik lager du det



Eksempel på ingredienser. Andre merker kan brukes.

Ingredienser

- rugbrød (gjærne i skiver)
- majones
- egg
- reker i lake
- sitron

Til pynt:

- dill
- rogn i glass

Allergener

Det fins **gluten** i de fleste sorter brød, enkelte buljong-terninger og posteier. Mange melke-produkter inneholder **laktose**.

Noen er allergiske mot **egg** eller **sjømat**. Sjekk pakningene for innhold.

Fremgangsmåte

Vask hendene dine først og bruk **forkle**.

Ta fram alle **ingrediensene** du trenger.

Hvis du lager flere ulike smørbrød, lag en type av gangen.

Ta også fram **utstyret** du trenger.

1. Hardkok 2–3 egg.
Det tar 10 minutter.
Ta tiden med mobilen din.
Kjøøl ned eggene under kaldt vann.
Skrell dem og skjær dem i båter eller skiver.
2. Skyll sitronen og skjær den i båter eller skiver.
3. Ta 4 rause spiseskjeer reker opp fra laken.
Press bort lake på skjærefjølén med kjøkkenpapir.
4. Legg 2 skiver brød på tallerkenen.
5. Ta 3–4 streker majones på hver av skivene.
6. Fordel eggene på skivene.
7. Fordel rekene på toppen av eggene.
8. Ha på sitronen og litt rogn på toppen av rekene.
9. Klipp dill og topp skivene med det.

Gravlaks med potetstuing

Gravlaks med potetstuing er en rett fra Sverige.
Den er vanlig langs hele kysten i Sverige.
Mange i Sverige spiser den om sommeren.



Skann QR-koden for å se video!



Utstyr

- forkle
- kjøkkenpapir
- kjele
- stekepanne med høy kant eller gryte med tykk bunn (for hvit saus)
- sleiv
- tallerken, gaffel og kniv (for gravlaks)
- saks
- tallerkener og bestikk for servering

Tilpasninger

Agurksalat passer veldig godt til denne retten.
Det er agurkskiver i mild eddiklake.
Du kan finne en oppskrift på nettet.
Grønn salat passer også som tilbehør.

Hjemmelaget hvit saus kan smake bedre enn saus fra pose.
Kanskje du kan få hjelp fra en som er flink til å lage sauser.

Slik lager du det



Eksempel på ingredienser. Andre merker kan brukes.

Ingredienser

- 1 pakke gravet laks
- 1 pose hvit saus
- 4 store poteter (eller 6 litt mindre)
- 1 krukke eller pakke dill
- 1 agurk

Allergener

Saus fra pose kan inneholde gluten.
Sjekk pakningen for innhold.
Noen er allergiske mot sjømat.

Fremgangsmåte

Vask hendene dine først og bruk **forkle**.
Ta fram alle **ingrediensene** du trenger.
Ta også fram **utstyret** du trenger.

1. Åpne pakken med gravlaks.
Skill skivene forsiktig fra hverandre
og ha dem på en tallerken
for servering.
Hjelp til med kniv og gaffel.
2. Kok 4 poteter.
Det tar 15 – 20 minutter.
Ta tiden med mobilen din.
Hell ut vannet.
La de ferdige potetene vente i kjelen
med lokk på.
Et håndkle over potetene i kjelen
holder dem varme lenger.

Mens potetene koker:

3. Lag hvit saus fra pose.
Følg anvisningen på posen.
4. Klipp dill i sausen med saks.

Så:

5. Skrell potetene (i hvert fall litt)
og skjær dem i skiver eller båter.
Vend potetskivene i sausen.

Server gravlaksen
med de dillstuede potetene.
Agurk passer godt til denne retten.

Sitronpasta

Sitronpasta er en populær, kjøttfri rett fra Italia. Den er veldig lett å lage.



Skann QR-koden for å se video!



Utstyr

- forkle
- kjøkkenpapir
- kjele
- stekepanne og stekespade
- skjærefjøl
- grønnsakskniv
- rasp/rivjern
- sitruspresse
- hvitløkspresse
- saks
- dørslag/sil
- pastaskje/klype
- tallerkener og bestikk for servering

Tilpasninger

Du kan la være å steke hvitløken først. Da kan du presse hvitløken rett på pannen og lage sitronsausen. Smaken blir da skarpere. Hvis du ikke har fersk hvitløk, bruk 1 ss hvitløkspulver i sausen.

Slik lager du det



Eksempel på ingredienser. Andre merker kan brukes.

Ingredienser

- 200 g ukokt pasta av valgfri sort (gjærne fullkornpasta)
- 2 hvitløksfedd
- knapp ½ dl mild olje (alternativt 1 ss smør/margarin)
- finrevet skall og saften av 1 sitron
- 2 dl matlagingsfløte
- ½ ts salt
- ½ ts malt svartpepper
- ½ dl revet parmesanost eller annen revet ost

Til pynt:

- frisk persille

Allergener

Vanlig pasta inneholder gluten. Det fins glutenfrie varianter. Sjekk pakningen for innhold. Noen er allergiske mot sitrusfrukt.

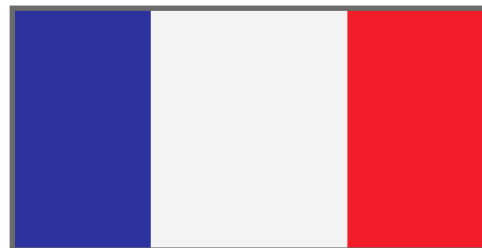
Fremgangsmåte

Vask hendene dine først og bruk **forkle**.
Ta fram alle **ingrediensene** du trenger.
Ta også fram **utstyret** du trenger.

1. Vask sitronen godt i lunkent vann og tørk den.
På skjærefjøl, rasp fra sitronen det ytterste tynne gule skallet.
2. Skjær sitronen i 2 og press ut saften i en sitruspresse.
3. Skrell og finhakk hvitløken eller press feddene med en hvitløkspresse.
4. Stek hvitløken i litt olje i middels varme til den er gylden. (Dette går ganske fort, så pass godt på.)
5. Hvitløken må ikke bli brun.)
Flytt stekepannen til side opp på en bord-skåner.
6. Kok pastaen som anvist på pakningen. Ha litt salt i kokevannet. Det tar ca. 8-10 minutter.
Ta tiden med mobilen din.
Hell ut mesteparten av pastavannet.
7. La litt bli igjen i kjelen så pastaen ikke kleber.
8. Ha logg på gryten og flytt den til side.
Forbered sitronsauzen i stekepannen med hvitløken.
9. Ha pannen på middels varme igjen og bland i fløte, sitronsaft, sitronskall og pepper.
10. Gi sausen et oppkok.
Bland sausen med pastaen og rør godt om.
11. Klipp 2 ss persille i pastaen.
12. Server pastaen med raspet parmesanost.

Omelett med salat

Omelett er typisk for Frankrike.
En grønn kafé-salat hører ofte til.
Salaten heter også bistro-salat.



Skann QR-koden
for å se video!



Utstyr

- forkle
- kjøkkenpapir
- stekepanne og stekespade
- skjærefjøl
- grønnsakskniv
- rasp/rivjern
- saks
- bolle
- visp
- tallerkener og bestikk for servering

Tilpasninger

En frisk salat passer godt med omelett.
Du kan kjøpe ferdig kuttet salat i matbutikken.
Du kan bruke sitronsaft som dressing på salaten.
Balsamico-krem (Crema di Balsamico eller Balsamico Glaze) passer også bra som dressing.

Slik lager du det



Eksempel på ingredienser. Andre merker kan brukes.

Ingredienser

- 3–4 egg
- 3–4 spiseskjeer vann (1 spiseskje for 1 egg)
- ½ ts salt
- ½ ts svartpepper
- knapp ½ dl mild olje for steking (alternativt 1 ss smør eller margarin)

Passende fyll til omelett er løk, tomat, sopp, paprika, skinke, raspet ost og friske urter som basilikum eller persille. Tynne skiver og ikke alt for mye fyll er greit.

I tillegg trenger du ingredienser for en grønn salat. Issalat og agurk er enkelt og greit sammen med en ferdig dressing.

Allergener

Omelett er basert på egg. Ost og smør kan inneholde laktose. Sjekk pakningene for innhold.

Fremgangsmåte

Vask hendene dine først og bruk **forkle**. Ta fram alle **ingrediensene** du trenger. Ta også fram **utstyret** du trenger.

1. Hvis du skal ha salat til omeletten, lag den først. Ha på dressing hvis du ønsker det.
2. Hvis du lager omelett med fyll, skjær ingrediensene for fyll i små biter eller tynne skiver eller strimler. Rasp litt ost hvis du skal ha det. En håndfull av fyll er ofte nok.
3. Knekk eggene i bollen. Visp sammen egg, vann, salt og pepper til en jevn blanding.
4. Ha olje (eller margarin/smør) i stekepannen og varm opp pannen til middels-pluss varme.
5. Hell eggblandingen i stekepannen. Du kan vippe pannen forsiktig så hele bunnen blir dekket.
6. La eggblandingen stivne litt. Ha fyllet du har forberedt på halve omeletten. Legg et lokk på stekepannen og la omeletten bli helt stiv. Det tar ca. 5 minutter. Ikke stek omeletten for lenge.
7. Brett halvparten av omeletten uten fyll opp på halvparten med fyll. Hjelp til med stekespaden. La så omeletten skli fra pannen over på en tallerken.
8. Hvis du synes dette er vanskelig, kan du la hele omeletten skli fra stekepannen over på tallerkenen og brette omeletten der.

Dette er nok det vanskeligste med omelett. Det spiller ingen rolle om det ikke blir helt perfekt.

Wok med kylling

Wok-retter er veldig vanlige i Kina.
Ingrediensene du velger for din wok
steker du raskt i olje (du wokker dem).
Så blander du dem sammen med en saus og ris.



Skann QR-koden
for å se video!



Utstyr

- forkle
- kjøkkenpapir
- litermål
- desilitermål
- kjøkkenvekt
- wok-panne eller romslig stekepanne
- sleiv og stekespade (2 lange redskaper for wokking)
- kjele med lokk
- skjærefjøl
- grønnsakskniv og skrellekniv
- saks
- bolle for grønnsaker
- tallerkener og bestikk for servering

Tilpasninger

Grønnsaker som blir til overs,
kan du bruke i andre retter.

Du kan droppe kyllingen om du vil
og ha en vegetar-wok.
Du kan også bruke strimler av biff.
Du kan bruke sursøt chilisaus (i flaske)
i stedet for wok-saus.
Cashew-nøtter på toppen
av en wok-rett passer godt.
Det gjør også biter av vårløk.

Slik lager du det



Eksempel på ingredienser. Andre merker kan brukes.

Ingredienser

- 400 gram kyllingkjøtt
- 1–2 dl mild olje som tåler høy varme (for eksempel solsikkeolje)
- ca. 1 l (liter) blandete, grovt snittede faste grønnsaker og rotfrukter (gjerne ferdig wok-blanding)
- ca. 2 dl wok-saus
- ris

Til pynt:

- Frisk koriander

Hvis du velger grønnsaker og rotfrukter selv, velg gjerne blant følgende, men husk at du ikke trenger så mye til sammen:

paprika (den fargen du liker), brokkoli, blomkål, squash, diverse løk (rødløk, gul løk, hvitløk), mini-mais (hermetikk), sukkererter, gulrot, sopp (ferske eller hermetikk)

Allergener

Ferdig wok-saus kan inneholde gluten. Det fins glutenfrie sauser, for eksempel glutenfri soyasaus. Noen er allergiske mot nøtter. Les pakningene for innhold.

Fremgangsmåte

Vask hendene dine først og bruk **forkle**.

Ta fram alle **ingrediensene** du trenger.

Ta også fram **utstyret** du trenger.

1. Vei kyllingkjøttet slik at du vet hvor mye du har. Litt for mye eller lite gjør ikke noe. Skjær kjøttet i grove biter/strimler hvis du ikke har ferdig strimlet kjøtt.
2. Ta fram grønnsakene du har valgt. Bruk dem som de er hvis du har ferdig vaskede og oppkuttete grønnsaker i pose.
Ellers:
Skyll dem og og skjær dem i grove biter, 3–4 cm lange, ikke veldig tykke. Hvis du har gulrot, skrubbe eller skrell den.
3. Fordel grønnsakene i 2 porsjoner: de harde og de myke.
4. Sett risen til kok. Kok risen slik det står på pakningen. Den kokte risen kan vente mens du wokker.
5. Ha olje i pannen og stek kyllingen først på medium pluss varme. Kyllingen skal bli gjennomstekt. Ta den ferdige kyllingen ut av pannen.

Ha litt mer olje i pannen.

6. Stek (wokk) grønnsakene. Hell alt fra posen opp i pannen og wok dem på ganske høy varme. Hvis du har valgt egne grønnsaker, wokker du de harde først. Deretter legger du til de myke.
7. Legg kyllingen tilbake til pannen og stek litt videre.
8. Hell wok-sausen i og rør godt om. Pynt med koriander.
9. Woken er ferdig!

Server risen og woken sammen.

Tandoori-kylling

Tandoori-kylling er en tradisjonell, smaksrik rett fra India.
Tandoori er en leir-ovn for matlaging.
Tandoori Masala er et vanlig krydder i tandoori-retter.



Skann QR-koden for å se video!



Utstyr

- forkle
- kjøkkenpapir
- skjærefjøl
- kjøttkniv
- saks
- desilitermål
- stekepanne og stekespade
- tallerken eller bolle
- gryte (kanskje 2 gryter)
- sleiv
- tallerkener og bestikk for servering

Tilpasninger

Du kan også bruke kyllingvinger, kyllingkubber i stedet for kyllingbryst eller ferdige strimler.

Noen liker å ha nanbrød (Naan) til indisk mat.

Du kan kjøpe ferdige nanbrød som du varmer opp i ovnen.

Det fins mange ulike indiske matprodukter og ferdige sauser, for eksempel Tikka Masala.

Når du velger produkt, sjekk pakken for hva du må kjøpe i tillegg.

Slik lager du det



Eksempel på ingredienser. Andre merker kan brukes.

Ingredienser

- 400 g kyllingkjøtt (bryst-filet, lår-filet eller strimler)
- ½ dl mild olje, alternativt 1 spiseskje smør eller margarin
- 1 pose Tandoori-kyllinggryte (krydder-blanding)
- 3 dl (1 beger) Crème Fraîche eller ukrydret yougurt (det som står på krydder-pakningen)
- ris
- frisk koriander (om ønskelig)
- Mango Chutney (søt, krydret mango-syltetøy, om ønskelig)

Allergener

Melkeproduktene (Crème Fraîche og yoghurt) inneholder varierende mengder **laktose**. Sjekk også krydder-blandingen for innhold.

Fremgangsmåte

Vask hendene dine først og bruk **forkle**.
Ta fram alle **ingrediensene** du trenger.
Ta også fram **utstyret** du trenger.

1. Skjær kyllingen i grove biter.
2. Ha olje i stekepannen (alternativt smør/margarin) og varm opp fettete. Test med 1 kyllingbit. Hvis den begynner å steke, er pannen varm nok.
3. Legg i resten av kyllingkjøttet. Stek kyllingkjøttet så alle bitene får en pen brun farge på alle kanter.
4. Ta ut kyllingen av stekepannen. Legg kjøttet til side på en tallerken eller i en bolle.
5. Forbered Tandoori-sausen som det står på pakningen. Bruk stekepannen eller en gryte. Vanligvis skal du røre sammen krydder-blandingen, Crème Fraîche eller ukrydret yoghurt og litt væske (vann).
6. Varm opp sausen. Rør om ofte.
7. Legg så inn kyllingkjøttet og la det putre på lav varme en liten stund. Rør om av og til.
8. Klipp inn koriander i sausen, gjerne alt i kruken.
9. Kok ris som det står på pakningen. Ta tiden med mobilen din. Når risen er ferdig, er maten ferdig. Server maten.

Mango Chutney er godt til tandoori-mat
God appetitt!

Sashimi

Sashimi er en matrett fra Japan.
Der er vanlig i Japan å servere
ulike sorter rå fisk som sashimi.
Laks er likevel det vanligste.



Skann QR-koden
for å se video!



Utstyr

- forkle
- kjøkkenpapir
- skjærefjøl
- kniv for skjæring av laksefilet
- grønnsakskniv
- spiseskje
- serveringsfat
- tallerkener og bestikk for servering

Tilpasninger

Du kan servere med sashimien også
reker, agurk, salatblader, limebåter
og rogn fra glass.

Slik lager du det



Eksempel på ingredienser. Andre merker kan brukes.

Ingredienser

- 1-2 avokadoer
- 1 mango
- ca. 200 g laksefilet i sushi-/sashimi-kvalitet
- ponzusaus
- ristede sesamfrø
- frisk koriander

Hvis du kjøper vanlig laksefilet, det vil si ikke sushi-/sashimi-kvalitet, må du fryse det først og så tine det før du lager sashimien.

Allergener

Ponzu-saus kan inneholde gluten. Sjekk pakningen for innhold. Noen er allergiske mot sitrusfrukter eller sjømat.

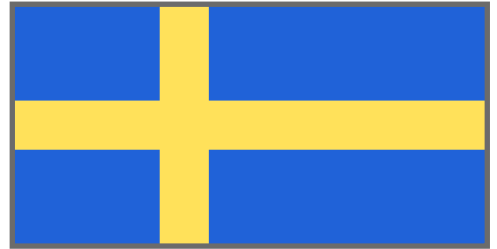
Fremgangsmåte

Vask hendene dine først og bruk **forkle**.
Ta fram alle **ingrediensene** du trenger.
Ta også fram **utstyret** du trenger.

1. Del avokadoen i 2 halve ved å kjøre en kniv inn mot steinen og rundt hele frukten. Press eller vipp ut steinen. Ta ut fruktkjøttet med en skje. Skjær det i skiver.
2. Anrett avokadoskivene på serveringsfatet. Hvis du har sitron, kan du ha sitronsaft over avokadoen så den ikke blir mørk så fort.
3. Skjær store biter av mangoen. Skjær ut fruktkjøttet fra bitene med en kniv, for eksempel som terninger. Jobb videre rundt hele steinen. Du skal ikke ta med noe av skallet.
4. Anrett mangoen på fatet.
5. Skjær laksen i skiver og anrett den på fatet.
6. Hell ponzusaus over sashimien.
7. Strø over sesamfrø.
8. Klipp fra koriander-blader til pynt.

Kladdkaka

Kladdkaka er vanlig dessert Sverige.
Det er en mørk og klissete sjokoladecake
med mye smak.
Det heter også brownie eller kladdkake.



Skann QR-koden
for å se video!



Utstyr

- forkle
- kjøkkenpapir
- grytekluter eller grytevotter
- springform/kakeform på 24 cm
- bakepapir
- saks
- bakepensel
- bakebolle
- sleiv
- slikkepott
- desilitermål/litermål
- kjøkkenvekt
- tallerkener og bestikk for servering

Tilpasninger

Røde friske bær som bringebær og jordbær passer godt til kladdkaka. Der er også godt med krem eller vaniljeis.

Du kan blande i kakerøren litt salt og vaniljesukker, bare 1 teskje av hver. Da får kaken enda mer smak.

Slik lager du det



Eksempel på ingredienser. Andre merker kan brukes.

Ingredienser

- 1 ½ dl flytende margarin (eller 150 g smeltet og avkjølt smør)
- 3 dl sukker (200 g)
- 1 dl mørk usøtet bakekakao (40 g)
- 2 egg
- 2 dl hvetemel

Til pynt:

- friske bringebær eller jordbær
- kremtopping (alternativt pisket krem)
- vaniljeis

Allergener

Hvetemel inneholder gluten.
Det fins glutenfritt mel
og ferdige kakeblandinger uten gluten.
Noen er allergiske mot egg.
Sjekk pakningene for ingredienser.

Fremgangsmåte

Vask hendene dine først og bruk **forkle**.
Ta fram alle **ingrediensene** du trenger.
Ta også fram **utstyret** du trenger.

1. Kle en spingform eller bunnen av en vanlig kakeform med bakepapir. Alternativt pensle formen med margarin.
2. Varm opp ovnen til 175 grader.
3. Ha flytende margarin i en bolle og rør inn sukker og kakao.
4. Tilsett ett egg og rør godt om. Tilsett det andre egget og rør godt om.
5. Tilsett hvetemel og rør om.
6. Hell kakerøren i formen. Skarp bollen godt så du får med alt røren.
7. Stek kaken på midterste rille i ca. 20 minutter. Ta tiden med mobilen din.
8. Avkjøl kaken i formen før du tar den ut.
9. Server kaken som den er eller med friske bær og pisket krem (eller vaniljeis).

Mango lassi

Dette er en drikk som kommer fra India.
Den kan brukes som en frisk dessert,
men er også god som drikke
til sterk indisk mat.



Skann QR-koden
for å se video!



Utstyr

- forkle
- kjøkkenpapir
- isbitposer eller isbitformer
- skjærefjøl
- grønnsakskniv
- bolle
- stavmikser
- glass for servering sammen med skje eller sugerør

Tilpasninger

Du kan også bruke naturell yoghurt, surmelk eller kulturmilk for å lage lassi.
Du kan bruke banan i stedet for mango.

Du kan pynte glass med lassi med frisk sitronmelisse eller mynte.

Slik lager du det



Eksempel på ingredienser. Andre merker kan brukes.

Ingredienser

- 2 modne mangoer
- 2 dl kefir
- 2 dl appelsinjuice
- 4 ts sukker
- isbiter

Allergener

Kefir, surmelk, kulturmilk og yoghurt inneholder varierende mengder laktose. Noen er allergiske mot sitrusfrukter.

Fremgangsmåte

Vask hendene dine først og bruk **forkle**.
Ta fram alle **ingrediensene** du trenger.
Ta også fram **utstyret** du trenger.

1. Sjekk at du har isbiter.
(Du kan lage isbiter i forveien selv eller kjøpe ferdige isbiter i matbutikken.)
2. Skrell mangoene og kutt dem i biter.
3. Finn en bolle og bland sammen mango, appelsinjuice, kefir og sukker.
4. Bruk en stavmikser og kjør til du har fått en jevn drikk.
5. Ha isbiter i glass, og fyll opp med mango lassi.

Eton Mess

Eton mess er en lekker britisk dessert med få ingredienser.
Eton mess er lett å lage.



Skann QR-koden for å se video!



Utstyr

- forkle
- kjøkkenpapir
- skjærefjøl
- grønnsakskniv
- sil/dørslag
- teskje
- porsjons-skåler, alternativt serverings-bolle, og bestikk til servering

Tilpasninger

mange sorter friske bær
biter av frukt,
for eksempel banan
knuste marengs-plater
i stedet for marengs-topper
syltetøy i stedet for friske bær
Velg gjerne syltetøy uten tilsatt sukker.
pisket fløte i stedet for kremtopping
Da må du bruke kremfløte.

Hvis du vil lage desserten ekstra fin,
kan du pynte den med friske urteblader
som mynte eller sitronmelisse.

Slik lager du det



Eksempel på ingredienser. Andre merker kan brukes.

Ingredienser

- 1 pose marengs-topper (alternativt marengs-plater)
- 1 stor eller 2 små begere friske bær (jordbær og/eller bringebær)
- 1 flaske krem-topping (ferdiggjort krem i spray-flaske)

Allergener

Krem inneholder **laktose**.
Marengs er laget av **egg** (eggehvite).
Noen er allergiske mot **jordbær**.

Fremgangsmåte

Vask hendene dine først og bruk **forkle**.
Ta fram alle **ingrediensene** du trenger.
Ta også fram **utstyret** du trenger.

1. Skyll bærene i dørslag/sil under kaldt vann.
Rist skånsomt for å fjerne vannet, eller klapp dem forsiktig tørre med kjøkkenpapir.
2. Hvis du bruker friske jordbær, fjern stilken med teskje eller kniv.
Kutt store jordbær i biter.
3. Legg lagvis i porsjons-skåler eller en serverings-bolle:
marengs (topper eller knust plate)
krem-topping
friske bær
4. Gjenta dette noen ganger slik at du får en passende mengde dessert i hver skål eller i bollen.
5. Avslutt med noen bær på toppen av desserten.
6. Server straks.
Denne desserten kan ikke stå lenge og vente.
Da blir marengsen bløt.

Verdensmat

Karde AS
Innovasjon Utvikling Ledelse



PEDER MORSET folkehøgskole



Om utviklingen av Verdensmat

E-læringsressursen www.allverdensmat.no ble utviklet i prosjektet "Verdensmat: Digital kokebok for utviklingshemmede med internasjonale retter".

Prosjektet var støttet av Stiftelsen Dam i 2023–2025.

NFU (Norsk Forbund for Utviklingshemmede) var søkerorganisasjonen og prosjekteier.

Karde AS utførte utviklingen av www.allverdensmat.no.

Kokkefilmene er tatt opp på Ellengård aktivitetssenter i Arendal, Peder Morset folkehøgskole i Selbustrand, og på kjøkkenet i et privat hjem på Hauketo i Oslo.