

Ítalskar kjötbollur

Gera þarf tvær uppskriftir fyrir 100 manns á leikskóla

5 kg nautahakk eða blandað hakk
750 g grænar linsubaunir (hrá vigt)
500 g gulrætur (mixaðar eða rifnar)
50 g hvítlaukur eða hvítlauksmuk
1 kg haframjöl
50 g salts
25 g ítölsk kryddblanda (rósmarín, óreganó, steinselja, basil)
4 kg tilbúin pastasósa (eða heimalöguð úr hökkuðum tómötum, hvítlauk, lauk og basil)

Stutt leiðbeining: Linsurnar soðnar, gulrætur og hvítlaukur hakkað (í matvinnsluvél). Öllu blandað saman í hrærivélarskál og mótaðar litlar bollur, settar á bökunarplötu og steiktar í ofni.

Meðlæti: Heimalöguð tómatsósa eða tilbúin pastasósa, grófar pastaskrúfur og salat

Tyrkneskar kjötbollur (án eggja og án mjólkur)

Gera þarf tvær uppskriftir fyrir 100 manns

5 kg hakk

1 kg laukur (í litlum bitum eða mixaður)

25 g hvítlauksm auk

25 g steinselja

400 g brauðmylsna

50 g salt

4 g pipar

5 dl vatn

Stutt leiðbeining: Öllu blandað saman og bollur mótaðar með ísskeið, settar á plötu og steiktar í ofni. Meðlæti: Kryddhrísgrjón eða sætkartöflumús og köld agúrkusósa.

Danskar kjötbollur

Gera þarf tvær uppskriftir fyrir 100 manns á leikskóla

5 kg hakk

1,5 kg laukur

10 g estragon

700 g hafragrjón

700 g kalt vatn

80 g kjötkraftur

20 g salt

Stutt leiðbeining: Öllu blandað saman og bollur mótaðar með ísskeið, settar á bökunarplötu og steiktar í ofni.

Tillaga að Meðlæti: Kartöflur eða kartöflumús, sósa, súrar gúrkur og salat.

Steikt nautahakk

10 kg nautahakk

1 kg rauð paprika

1 kg laukur

2 l vatn

270 gr tómatsbykkni

1 kg tómatsósa

70 g nautakraftur

2 g pipar

10 g paprikuduft

Smá Chilipipar eða cayennepipar

40 g hvítlauksmauk

Stutt leiðbeining: Steikt á pönnu eða í ofnskúffu

Meðlæti: Kartöflur eða kartöflumús og salat

Spaghetí Bolognes

8 kg nautahakk eða blandað hakk (kindahakk)

1 kg laukur

50 g hvítlauksmauk

200 g sellerí í bitum

200 g gulrætur í bitum

1 kg paprika í bitum (t.d. frosin)

2 dl olía

75 g ítölsk kryddblanda (Borguet all' Italiana) Fæst hjá Ásbj. Ólafs.

100 g nauta- eða grænmetiskraftur

5 kg Tómatínó (frá Knorr)

800 g tómatpúrra

Stutt leiðbeining: Allt grænmeti steikt í olíu. Hakk steikt. Öllu blandað saman ásamt, tómotum og kryddum. Látið sjóða í góðan tíma (því lengur sem sósan sýður því betri verður hún).

Meðlæti:

Heilhveiti spaghetí eða tagliatelle og salat.

Kjöt –Lasagne (fyrir 140 manns í leikskóla)

10 kg hakk

1 kg lasagne – duft (t.d. frá Knorr)

800 gr tómatpúrra

1 kg tómatsósa

50 g hvítlauksmauk

Ca 8 l mjólk

Ca 5 l vatn

2 kg lasagnette (frá Knorr)

1 kg rifinn ostur

Stutt leiðbeining: Hakkið er steikt. Sósan er soðin í öðrum potti og síðan helt yfir hakkið og lasagnette , sett í eldföst mót.

Rifinn ostur settur ofan á.

Meðlæti:

Borið fram með hvítlauksbrauði og fersku hrásalati

Svikinn héri

Gera þarf tvær uppskriftir fyrir 100 manns í leikskóla

5kg hakk(má nota linsur á móti eða í staðinn fyrir egginn)

1,3 kg brauðmylsna

600 g egg (má sleppa)

1,2líter mjólk

500glaukur

50gkjöt og grill krydd

50gsalt

5gpipar

Stutt leiðbeining: Allt hrært saman í hrærivél, mótaðir hleifar og sett í gastróskúffur og bakað í ofni.

Meðlæti: Kartöflustappa, lauksósa, rauðkál/grænar baunir og salat

Kjötþúðingur

Gera þarf tvær uppskriftir fyrir 100 manns í leikskóla

5kg hakk

70 gsalt

750 gkartöflumjöl

800 gbrauðrasp

500 glaukur

5gpipar

3l mjólk

Stutt leiðbeining: Allt sett í hrærivél og hrært mjög vel. Sett í gastróskúffur og bakað í ofni.

Meðlæti: Kartöflustappa, lauksósa, rauðkál/grænar baunir og salat

Grænmetisbollur eða buff

3 kg kartöflur

1 kg hrísgrjón ósoðin

1,5 kg spergilkál

1,5 kg gulrætur

0,5 kg blaðlaukur

1 kg hafragrjón

1 kg rifinn 17% ostur

0,5 kg heilhveiti

300 g olía

220 g grænmetiskraftur

20 g salt

5 g hvítur pipar

Stutt leiðbeining: Kartöflurnar eru sneiddar niður og forsoðnar.

Hrísgrjónin eru líka soðin. Osturinn rifinn. Gulrætur, spergilkál og blaðlaukur rifið niður. Passa að ekki sé vökvi á hrísgrjónunum og kartöflunum. Grænmetiskrafturinn leystur upp í heitum kartöflunum ef hann er í deigi. Öllu blandað saman í hrærivélarskál. Mótaðar kúlur eða buff með ísskeið. Steikt ofni.

Meðlæti: Borið fram með maísbaunum, kaldri vorlaukssósu og fersku salati.

Grænmetislasagne

4 kg kartöflur

2 ½ kg gulrætur

1 ½ kg laukur

1 kg paprika

10 hvítlauksrif

30 g karrý

30 g sveppakraftur

Salt ef vill

Olía til steikingar

Tæplegar 1 poki lasagne saus (Knorr)

Lasagne plötur (3 lög í hvert fat) Eða lasagnette

2 kg rifinn mjólkurostur

Stutt leiðbeining: Saxið laukinn og hvítlaukinn og mýkið í olíunni.

Skerið annað grænmeti í strimla eða sneiðar og bætið út í og látið malla smá stund.

Sósan gerð samkvæmt leiðbeiningum á pakka og sett saman við grænmetið. Grænmetisblandan og lasagneplötturnar eru settar í eldföst föt til skiptis og loks er ostinum stráð yfir.

Meðlæti: Gróft brauð eða brauðteningar og salat

Linsubollur

2 ½ kg rauðar þurrkaðar linsur

2 kg kartöflur

6 l vatn

200 g grænmetiskraftur

400 g olía

17 g hvítlaukur

30 g salt

1 ½ kg egg

1 kg hafragrjón

350 g brauðmylsna

1 kg ferskur laukur

Stutt leiðbeining: Linsurnar, kartöflur, matarolía, laukur, vatn og kraftur sett í gastróskúffu og soðið saman í 1. klst. Sett í hrærivélarskál og þá er hafragrjónum, brauðraspi og eggjum bætt út í og hrært vel. Mótaðar bollur með ísskeið og bakaðar í ofni við 170°C í 20- 30 mín.

Mexíkóskt lasagna

2 lítrar rauðar linsur

3 lítrar vatn

1 kg laukur (um 10 stykki)

100 g hvítlauksm auk

2 kg paprikur (15 stk)

4 dl olía

10 pokar (250 g) tacokrydd (Old elpaso Tacos)

12 kg niðursoðnir hakkaðir tómatar (2-3 5 kg dósir)

1,8 kg sýrður rjómi 10%

40 grófar tortillakökur eða lasagnette

1,2 kg spínat (má alveg sleppa)

1,2 kg rifinn ostur (17%)

Smá chili/svartur pipar

Stutt leiðbeining: Sjóðið linsurnar í um 20 mín. Skerið niður allt grænmetið (setja í matvinnsluvél). Steikja grænmetið og kryddið í olíu. Bæta linsum, tómotum og kryddum saman við. Sjóðið saman. Takið af hitanum og blandið sýrða rjómanum saman við.

Raðið í mót (linsusósa, spínat, tortilla, linsusósa, spínat, tortilla).

Ostur yfir og bakað í 20 mín.

Meðlæti: Maíssalat og ferskt grænmeti

Pastaréttur

3 kg grófar pastaskrúfur eða slaufur

½ kg laukur

½ kg blaðlaukur

½ l rjómi

1 l mjólk

1 ½ l vatn

1 ½ dós sveppaostur

1 dós hreinn rjómaostur

20 g season all

130 g hæsnakraftur

1 ½ kg gulrætur

1 ½ brokkolí

Pasta soðið. Laukurinn gráðaður, vatni bætt út í pottinn og osturinn bræddur í. Kryddað og grænmetið sett úti. Loks er öllu blandað saman. Borið fram með grófu brauði og fersku salati

Pastaréttur með tómát, grænmeti og beikonkurli

2,5 kg grófar pastaskrúfur eða slaufur ósoðið (soðið í vatni og kælt)

1,5 kg beikon

1,5 kg laukur

1,5 kg gulrætur

1,5 kg brokkolí (ferskt eða frosið) – má sleppa

3,4 kg niðursoðin maukuð tómatsósa frá Hunts (notuð var Cheese and garlic - 15 stykki af 680 g dósum)

100 g nauta- eða grænmetiskraftur (fer eftir tegund og saltstyrk)

Óreganó eftir smekk

Cyenne pipar eftir smekk

Stutt leiðbeining: Beikon og laukur maukað í matvinnsluvél og steikt í ofni eða potti. Gulrætur og brokkolí skorið og sett saman við (má gjarna mauka hluta af grænmetinu). Þá er tómötum, krafti og kryddum bætt saman við og soðið þar til tilboðið. Soðnu grófu pasta bætt út í í lokin.

Meðlæti: Gróf brauð og salat

Kjúklingapasta

5 kg soðinn kjúklingur

2,2 kg pasta (slaufur eða skrúfur)-ósoðið

1 kg laukur + olía

500 g sveppir

500 g sellerí

3 dósir grænn aspars

70 g kjúklingakraftur

15 g season all

10 g karrý

½ l matreiðslurjómi

2 dósir kotasæla

300 gr hveiti

Rifinn mjólkurostur

Stutt leiðbeining: Pasta soðið og allt sett í eldfast mót og bakað í ofni.

Meðlæti: Gróft brauð og salat eða ferskt grænmeti

Kalt pastasalat (Tekið til í ísskápnum salat)

4 kg pasta (ósoðið)

2 kg skinka í strimlum eða túnfiskur

1 kg smjörbaunir, nýrnabaunir eða maísbaunir

1 kg spínat eða klettsalat

1 kg ristaðir brauðteningar eða ristuð fræ (graskersfræ t.d.)

1 kg paprika í strimlum eða agúrka

1 kg fetaostur og olía af honum eða sólþurrkaðir tómatar og olía

Fersk steinselja eða fersk basilika

Stutt leiðbeining: Pasta soðið og allt sett saman í bakka

Blaðlauks og kartöflusúpa

1 kg súpugrunnur

9 – 10 l vatn

1 dl olía

1 kg blaðlaukur

5 hvítlauksrif

4 kg kartöflur

6 -7 l mjólk

3 dósir hreinn rjómaostur (400 gr dósir)

130 g kjúklingakraftur

500 g maísenajafnari

Stutt leiðbeining: Blaðlaukur, hvítlaukur er látinn krauma í olíunni.

Hluta af vatninu er bætt út í og osturinn látinn bráðna þar í.

Súpugrunnurinn er hitaður að suðu í öðrum potti og síðan bætt saman við.

Meðlæti: Grófar brauðbollur

Grænmetissúpa

1,3 kg grænmetissúpuþykkni eða duft (má vera spergilsúpa)

15 l vatn

3 l léttmjólk

½ l léttrjómi

2 kg brokkolíblanda (eða annað grænmeti eftir smekk)

Þykkt og bragðbætt með sósujafnara og hæsnakrafti ef með þarf.

Stutt leiðbeining: Blandið saman bragðefninu og vatninu. Þegar suðan er komin upp má bæta mjólk út í og loks er grænmetið látið linast í heitri súpunni.

Meðlæti: Brauð og smjör

Heimalöguð Grænmetissúpa

Ca 16 l vatn

2 kg kartöflur

½ kg laukur

½ kg blómkál

½ kg gulrætur

½ kg rófur

½ kg brokkoli

200 g rauð paprika

200 g græn paprika

200 g kjúklingakrafur

25 g salt

3 g pipar

1 l matreiðslurjómi

750 g tortellini

Stutt leiðbeining: Grænmetið gráðað í örlítilli olíu. Heitu vatni og kryddi bætt út í pottinn og loks rjómanum. Tortellini er soðið í vatni og sett út í að síðustu. Einnig má setja smurosta saman við eftir smekk.

Meðlæti: Brauð með smjörva

Kjötsúpa

A. m. k. 13 - 15 l vatn + kjötsoð

1 ½ kg hvítkál

1 ½ kg gulrætur

100 g púrrulaukur (má sleppa)

350 g hýðisgrjón eða bygg

200 g súpujurtir

400 g laukur

200 g sellerí

225 g lambakraftur

100 g grænmetiskraftur

Steinselja

Svartur pipar

Stutt leiðbeining:

Með kjötsúpunni 4 - 5 kg af soðnum rófum og 12 -13 kg af úrbeinuðum lambaframpörtum.

Ef kjötið er saman við súpuna þarf ca 6 kg.

Meðlæti: Rósmarínbrauð með smjöri.

Maukuð grænmetissúpa

6 kg gulrætur

1,2 kg laukur

120 g hvítlauksm auk (um 1 krukka frá Blue dragon)

120 g engiferm auk (um 1 krukka frá Blue dragon)

12 lítrar vatn

120 g kjúklingakraftur

120 g nautakraftur

240 ml olía

10 dósir kókosmjólk (miðað við light)/ eða matreiðslurjóma

Svartan pipar ef vill

Stutt leiðbeining: Gulrætur og laukur skorið í bita. Sett í pott ásamt hvítlauksm aukinu, engiferm aukinu, olíunni, kraftinum og vatninu.

Látið sjóða þar til grænmetið er orðið mjúkt. Maukað með

töfrasprota eða í matvinnsluvél. Kókosmjólkinni eða

matreiðslurjómanum bætt út í og smakkað til með svörtum pipar.

E.t.v. meira af hvítlauksm auki og engifer eftir smekk.

Meðlæti: Grófar brauðbollur eða kryddbrauð með hvítlauk og

kóríander

Mjólkurgrautur

3,6 kíló hrísgrjón

6 l vatn

15-18 lítrar mjólk

75 g salt (25g í hverja skúffu)

Stutt leiðbeining: 1,2 kg hrísgrjón sett í hverja skúffu ásamt 2 l vatni.

5-6 lítrar af mjólk sett út í. Saltið sett í þegar grautturinn er soðinn.

Soðið í ca 2 tíma í gufuofni.

Kryddhrísgrjón

1,7 kg Tolly boy hrísgrjón

1,7 l kalt vatn

20 gr laukduft

7 gr steinselja

20 gr paprikuduft

10 gr hvítlaukssalt

Allt sett í djúpa ofnskúffu og soðið í blástursofni í ca 30 – 40 mín.

Kryddhrísgrjón með papriku og lauk

1,7 kg hrísgrjón

1,7 l kalt vatn

Sett í djúpa ofnskúffu og soðið í blástursofni í ca 30 – 40 mín.

350 gr rauð paprika

350 gr laukur í teningum

70 gr hvítlauksduft

20 gr salt

3 dl olía

Grænmetið gráðað í olíunni og kryddað og sett saman við soðnu grjónin.

Einnig má nota annað krydd, t.d. karrý, pipar eða jafnvel tómatpúrru.

Gott að setja rifnar gulrætur og maísbaunir saman við

Kartöflugratín

10 hvítlauksrif (eða 40 gr hvítlauksmauk)

2 ½ l mjólk

1/4 l rjómi

25 gr salt

6 gr svartur pipar

3 gr múskat

Örl. chili – pipar

5 - 6 kg kartöflur

700 gr rifinn ostur

Kartöflurnar rifnar niður í sneiðar eða strimla. Mjólk, rjómi og krydd hitað saman í potti og hellt yfir þær. Loks er rifnum osti stráð yfir og bakað í ofni þar til osturinn hefur tekið aðeins lit.

Rósmarín kartöflur

8 kg kartöflur

8 dl olía

8 tsk rósmarín

Olían og rósmarín blanda saman deginum áður og látið standa yfir nótt, þannig að olían dragi í sig rósmarínið.

Kartöflurnar eru skornar í báta og teninga.

Kryddolíunni sáldrað yfir (ágætt að nota pensil)

Bakað í ofni.

Lauksósa

400 gr laukur (má vera frosinn)

1 dl olía

3 l vatn

1 l mjólk

80 g hæsnakraftur (eða annar kraftur eftir smekk)

15 g season all

20 g laukduft

400 g hveiti

(Annað krydd eftir smekk ef vill)

Sósulitur ef vill

Laukurinn er gráðaður í olíunni. Vatninu og kryddinu bætt saman við, en hluti af vatninu notaður til þess að hræra saman við hveitið.

Brún sósa

4 l vatn

1 dl olía

80 gr svínakraftur (eða 30 gr kjúklingakraftur og 30 lambakraftur)

15 gr season all

10 gr laukduft

350 gr sósujafnari

sósulitur ef vill

Rækjuostasósa

2 l vatn

3 l mjólk

2 – 3 dósir rækjusmurostur

1 dós rjómaostur

50 gr grænmetiskraftur

Ostakraftur eftir smekk

30 gr laukduft

20 gr kjúklingakraftur

Maísenamjöl eftir þörfum

700 gr rækjur

Kryddjurtasósa

350 gr olía

500 gr hveiti

3 l vatn

2 léttmjólk

90 gr fiskikrydd

6 gr provencekrydd

50 gr Worcestershiresósa

Blaðlaukssósa

450 gr hveiti

2,2 l vatn

850 gr blaðlaukur

Örl olía

2 l léttmjólk

80 gr kjúklingakraftur

3 gr sítrónupipar

30 gr sítrónusafi

Salt eftir smekk

Heit tómatsósa m/ fiskibollum

1 dl olía

20 gr fiskikrydd

20 gr fiskikraftur

10 gr laukduft

2 l vatn

1 kg tómatsósa

300 gr hveiti

1 l kalt vatn

Hvítur jafningur

4 - 5 l mjólk

250 gr smjörlíki (olía)

200 gr sykur

20 gr salt

Ca 450 gr hveiti

1 l kalt vatn

Mjólkinn hituð í potti ásamt smjörlíkinu. Hveitið piskað saman við kalt vatn og hrært út í mjólkina þegar hún er komin að suðu. Sykri og salti bætt út í. Ekki látið sjóða eftir að sykur og salt er komið saman við.

Grænmetisjafningur

1 ½ kg hvítkál

1 kg gulrætur

200 gr laukur (frosnir teningar)

1 l vatn

60 gr grænmetiskraftur

60 gr lambakraftur

2 ½ l lambakjötsoð

400 gr hveiti

1 l kalt vatn

Grænmetið er soðið í potti. Síðan er kjötsoðinu bætt út í ásamt krafti.

Hveitið er pískað saman við kalt vatn og jafnað saman við.

Karrýsósa m/ kjöti eða fiski

100 gr olía

150 gr laukur (má vera meira eða minna)

10 gr karrý

80 gr kjöt eða fiskikraftur (minna ef notað er kjötsoð)

2 l léttmjólk

2 – 3 l vatn (kjötsoð)

400 gr hveiti

Olían sett í pott og laukur gráðaður örlítið. Karrý og kraftur sett út í og síðan vatnið eða kjötsoðið og mjólkin. Hluti af vatninu er skilinn eftir og hrært saman við hveitið. Sósan jöfnuð.

Sólskinssósa

1 ½ kg síuð súrmjólk
2 msk sítrónusafi
80 gr sætt sinnep
200 gr appelsínubykkni

Köld súrmjólkursósa

2 – 3 lítrar súrmjólk
200 gr sweet Relish sucrée
40 gr sætt sinnep
35 gr púðursykur

Köld vorlaukssósa

2 – 3 lítrar súrmjólk
100 gr vorlaukssúpuduft
Súrmjólkin sett á sigti með filter kaffikönnupokum

Sólskinssósa án eggja

Súrmjólk
örl. appelsínudjús
örl. sætt sinnep
örl. aromat ef vill

Akureyrarbær: Útgefið dags: 29.09.2015

Sósa fyrir mjólkuróþol

örl. létt mayones

örl. appelsínudjús

örl. sætt sinnep

örl. Salt

Köld chillisósa

1 hluti sýrður rjómi

1/4 hluti „sweet chilli sauce“

Rauða sósan eða Kaktelsósan

Súrmjólk eða síuð súrmjólk, jógúrt eða ab mjólk

Mauk úr sólþurrkuðum tómötum

Einnig má bæta við tómatsósu, chillisósu eða barbeque sósu eftir smekk

Gula sósan eða Hunangssinnepssósa

Súrmjólk eða síuð súrmjólk, jógúrt eða ab mjólk

Hunang

Sinnep

Salt og pipar

Þessari sósu er hægt að breyta með því að bæta við hana karrí og mangó chutney.

Agúrkusósan eða Tzatziki sósa

Súrmjólk eða síuð súrmjólk, jógúrt eða ab mjólk

Agúrka (taka kjarnann úr og rífa gúrkuna með rifjárnri)

Smá kummin (má sleppa)

Salt og pipar

Sunnusósa eða pítusósa

Súrmjólk eða síuð súrmjólk, jógúrt eða ab mjólk

Sítrónusafi

Grænmetiskraftur

Sinnep

Óreganó

Salt og pipar Öllu blandað saman og smakkað til með kryddum

Létt remúlaði

Súrmjólk eða síuð súrmjólk, jógúrt eða ab mjólk

Sweet relish

Sætt sinnep

hunang

Öllu blandað saman og smakkað til með kryddum

Maíssalat

Maískorn

Ananas

Smá sýrður rjómi

Agúrku og paprikusalsa

Agúrkur skornar í litla bita

Paprikur skornar í litla bita

Örlítið edik

Örlítill sykur

| Leiðbeiningar | Hitastig | Tími |
|--|---------------|----------------|
| varðandi eldun (til viðmiðunar). Miðað er við gufuofna. | | |
| Matvæli | | |
| Fiskipottréttur | 135°C | 35-40 mín |
| Soðinn fiskur | 100°C og gufa | 7-10 mín |
| Ofnbakaður fiskur | 160°C | 25-30 mín |
| Steiking á bollum | 180-200°C | Fer eftir ofni |