



Klimakokkene på Jelsnes skole

ELGKEBAB I POTETHJERTE.

6, JELSNES BARNESKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 4 ss rapsolje
- 2 dl yoghurt naturell
- 4 g frisk basilikum som pynt
- 600 g elgkjøtt (lokalprodusert og selvsutt)
- 1 stk agurk (3/4)
- 12 stk cherry tomat
- 1 stk frisk koriander
- 2 stk fedd hvitløk
- 1 bunt chrispy salat
- 1 ts salt
- 10 stk champinjong
- 1 stk gulrot
- 1 dl paprika
- 150 g fibramel
- 1 stk Shish kebab krydder pose
- 4 stk mini agurk
- 850 g poteter (lokalprodusert og selvdyrket)
- 10 stk bringebær

SLIK GJØR DU:

1 Vi har igjennom en hel skoleuke samarbeidet med COOP Kurland og Kiwi Kurland. Lærer har hentet matsvinnkasser med frukt og grønt flere ganger i uka. Vi har sortert ut hva som er opprinnelig råttent og hva vi kan bruke til i vårt klimakokk-prosjekt. Og jammen var det det meste vi kunne bruke til dette måltidet, samt fryse ned i matposer til de 5 neste gangene til mat og helse på skolen. Så målet med denne oppgaven var å lage et måltid hvor det meste var gratis og klimavennlig. En elev har hatt med selvsutt elgkjøtt fra Jelsnes skogen. Samt en annen elev har hatt med poteter fra bestemors og bestefars potetjorde rett ved skolen.

Potethjerter. (Jelsnes poteter fra bestemor og bestefra- kortreist 3km fra skolen.) Bruk gjerne potetresten fra middagen, evt kok poteter med skallet på. Ta av skallet når potetene er litt lunkne. Mos de, og legg mosen kaldt over natten. Dagen etter: kjør potetmosen i en kjøkkenmaskin dagen etter, og tilsett litt og litt fibramel, samt salt og frisk koriander. Elt deigen godt i kjøkkenmaskinen. Del den opp i små boller og sett kaldt mens du begynner med en og en bolle. Ta fibramel på bordet, og kjevl ut. Vi lagde hjerter for hånd, og stjerner med pepperkakeformer. Kjevlet de ca 0.5 cm tykke, og stekte på høy varme i tørr stekepanne. Noen få minutter på hver side. La hjerter og stjerner oppå hverandre i et håndkle, samt sprayet de med litt vann med en dusjflaske. Pakket alt inn i mellom stekingene. Disse kan også fryses.

2 Maser inn elgkjøttstrimlene i en liten pose med Shish kebab krydder uten salt (Kjøpt på Kiwi) Stek elgkjøttstrimlene i 2ss rapsolje til det er mørt. Legg dette i en ildfast form i ovnen på 100 grader til resten av maten er ferdig. Fres 2 hvitløksfedd i rapsolje 2ss, samt tilsett og stek champinjong. Legges også i ildfast form for å holdes varmt.

Tzatziki:

Rasp 3/4 av en agurk. Ta ut frøranden, og bruk resten. Rasp agurken på et råkostjern, legg det så over i en sil og tilsett litt salt slik at vannet trekkes ut. Klem ut vesken av agurkrapet, og legg dette i en bolle. Tilsett 2 dl yoghurt naturell og 2 fedd finhakket hvitløk og rør om.

Smak til med pepper. og evt finhakket koriander. Dette settes kaldt fram til servering.

4

Skyll, del opp og legg klart chrispy norsk salat, rød paprika, miniagurk, gulrot (rives i tynne strimler), drue, bringebær, Cherry tomater (deles i 2), basilikum, koriander.

5

Tallerken:

Legg opp 1 potethjerte på tallerken, fyll på med chrispy salat, revet gulrot, paprika, elgkjøtt, champignon, og et nytt potethjerte. Fyll på med mer champinjong, tomater, friske urter (koriander og basilikum), tatziki, bringebær og miniagurk.

Nyt og kos deg med et smakfullt, kortreist og klimavennlig måltid du sent vil glemme. Jammen et hjertelig godt måltid, som passer like godt til lunsj som til middag. Hilsen Jelsnes skole i Sarpsborg.