

Uppskriftir

Gott er að safna öllum uppskriftum sem henta börnum á einn stað og koma sér upp eigin flokkunarkerfi til að auðvelda aðgengi að uppskriftunum.

Ef breytingar eru gerðar á uppskriftunum borgar sig alltaf að skrifa þær nákvæmlega niður. Það er synd að muna ekki hvernig vel heppnaður réttur varð til og eins þarf að koma í veg fyrir að mistök endurtaki sig.

Breytingar á uppskriftum geta haft í för með sér að næringargildi máltíðanna verður allt annað, þess vegna getur verið þörf á að reikna þær upp á nýtt.

Í uppskriftunum hér á eftir er reiknað með að öll steiking sé ofnsteiking. Djúpsteiking eða pönnusteiking er tímafrek og með öllu óþörf í skólaeldhúsinu.

Í uppskriftunum sem fylgja er gert ráð fyrir ætum hluta hráefna, s.s. fiski án roðs og beina og ávöxtum án hýðis, nema annað sé tekið fram. Uppskriftir miða við 10 og 100 skammta en stundum þarf að útbúa meira á mann ef réttirnir eru mjög vinsælir. Hafið í huga að uppskriftirnar eru aðeins sýnishorn af því sem þið getið gert og um að gera að smakka alltaf til réttina, breyta og bæta eftir þörfum.

Oftast er hægt að nota nánast hvaða grænmeti sem er í matargerðina - lagið uppskriftirnar að framboði, tilboðum og árstíma!

Indverskur fiskréttur

Uppskriftin er fyrir	10	100	
Þorsk eða ýsuflök	1,8 kg	18 kg	Skerið fiskinn í bita og leggið í ofnskúffu. Skerið laukinn í litla bita og stráíð yfir. Blandið saman kryddi, sítrónusafa, matarolíu og rjóma og hellið yfir fiskinn og laukinn. Bakið við 200°C í 30-40 mínútur. Skemmtilegt er að hafa með í litlum skálum, t.d. rúsínur, kókosmjöl, möndlur, bananabita, saxaðar gúrkur og saxaðar döðlur sem börnin geta bætt við réttinn að vild. Annað meðlæti eru hrísgrjón og hrásalat.
Laukur	3 stk.	20-25 stk.	
Salt – eftir smekk	2 tsk.		
Pipar – eftir smekk	2 tsk.		
Tandoori masala	3 tsk.		
Karrý	3 tsk.	1,5 dl	
Sítrónusafi	4 msk.	0,75 dl	
Matarolía	5 msk.	5 dl	
Matreiðslurjómi	2,5 dl	2-2,5 l	

Beikonýsa

Uppskriftin er fyrir	10	100	
Ýsuflök	1,5 kg	15 kg	Þurrsteikið beikonið þannig að það verði stökkt. Skerið fiskinn í bita og leggið í ofnskúffu. Skerið blaðlaukinn í litla bita og stráíð yfir. Myljið beikonið yfir réttinn. Hitið mjólkina og látið ostinn bráðna í henni. Hellið yfir fiskinn. Bakið við 200°C í 30-40 mínútur.
Beikonsmurostur	500 g	5 kg	
Léttmjólk	5 dl	5 l	
Blaðlaukur	2 stk.	20 stk.	
Beikonsneiðar	10 stk.	100 stk.	

Karrýfiskur með hrísgrjónum

Uppskriftin er fyrir	10	100	
Þorsk eða ýsuflök	1,5 kg	15 kg	Sjóðið hrísgrjónin og setjið í ofnskúffu. Skerið fiskinn í bita og raðið yfir hrísgrjónin. Skerið sveppina í sneiðar ef notaðir eru nýir sveppir og setjið yfir fiskinn. Hrærið saman súrmjólk, majonesi, karrýi og salti og hellið yfir. Stráið rifnum osti yfir. Bakið í 30-40 mínútur við 200°C. Í þennan rétt er hægt að nota annað grænmeti en sveppi, t.d. gulrótastrimla eða annað sem ykkur dettur í hug.
Brún og hvít hrísgrjón	5 dl	4 kg	
Nýir eða niðurs. sveppir	250 g	2-2,5 kg	
Súrmjólk	5 dl	5 l	
Majones (létt)	10 msk.	150 g	
Karrý	4-5 tsk.	1,5-2 dl	
Salt – eftir smekk	3 tsk.		
Rifinn ostur	7-8 msk.	1,2 dl	

Fiskur í brauðmylsnu

Uppskriftin er fyrir	10	100	
Þorsk eða ýsuflök	1,8 kg	18 kg	Skerið fiskinn í bita og leggið í ofnskúffu og stráið saltinu og olíunni yfir. Skerið laukinn í litla bita og stráið yfir. Stráið loks brauðmylsnunni og ostinum yfir. Bakið í 20-30 mínútur við 200°C. Borið fram með soðnum kartöflum eða kartöflumús og salati.
Salt – eftir smekk	2 tsk.		
Laukur	3 stk.	30 stk.	
Brauðmylsna	1 dl	10 dl	
Rifinn ostur	150 g	1,5 kg	
Olía	5 msk.	5 dl	

Grískar kjötbollur

Uppskriftin er fyrir	10	100	
Nautahakk	875 g	8,75 kg	Blandið hakkinu við annað hráefni og látið standa í hálf tíma. Mótið hakkið í bollur og steikið í ofni.
Svínahakk	875 g	8,75 kg	
Egg	½ stk.	5 stk.	Athugið að ef þurrkaðar kryddjurtir eru notaðar í stað ferskra þarf miklu minna magn. Parmesanostur er dýr. Hægt er að nota annan ost í staðinn. Berið fram með tzatziki, hrisgrjónum og grænmeti.
Salt – eftir smekk			
Parmesanostur rifinn	200 g	2 kg	
Hvítlausrif – eftir smekk			
Steinselja (fersk)	½ dl	5 dl	
Basilika (fersk)	¼ dl	2,5 dl	
Sítrónubörkur rifinn	1 msk.	1 dl	

Pastaréttur

Uppskriftin er fyrir	10	100	
Pastaskrúfur	500 g	5 kg	Léttsteikið lauk, gulrætur, paprika og hvítlauk í olíunni.
Matarolía	4 msk.	5 dl	
Laukur saxaður	1 stk.	10 stk.	Bætið tómatauk og tómötum saman við og vatni ef þurfa þykir. Máisinn er settur út í síðast, ásamt kryddi.
Gulrætur rifnar	250 g	2,5 kg	
Græn paprika, söxuð	1 stk.	10 stk.	Sjóðið pastaskrúfurnar. Blandið pasta og grænmeti varlega saman.
Hvítlaukur – eftir smekk	2-3 rif		
Tómatmuk	50 g	500 g	Stráið rifnum osti yfir hvern skammt.
Tómatar niðursoðnir	450 g	4,5 kg	
Máiskorn	200 g	2 kg	
Meiran – eftir smekk			
Basilikum – eftir smekk			
Timjan – eftir smekk			
Salt – eftir smekk			
Pipar – eftir smekk			
Ostur 17%	250 g	2,5 kg	

Pastaréttur með jógúrtsósu

Uppskriftin er fyrir	10	100	
Pastaréttur			Léttsteikið laukinn í oliunni. Bætið síðan nautahakkinu út í og brúnið. Hellið umframvökva af.
Makkórónuhjól eða annað stutt pasta	500 g	5 kg	Bætið chilisósu og sojasósu út í, síðan paprikunni ásamt paprikuduftinu og chiliduftinu. Máisinn fer síðast út í réttinn. Saltið og piprið eftir smekk.
Gulur laukur (saxaður)	2 stk.	20 stk.	Athugið að sojasósan er sölt og því þarf að draga úr saltmagni á móti.
Matarolía	2 msk.	2,5 dl	
Nautahakk	1 kg	10 kg	
Chilisósa	½ dl	5 dl	
Sojasósa	2 msk.	2,5 dl	
Græn paprika (strimlar)	1 stk.	10 stk.	
Rauð paprika (strimlar)	1 stk.	10 stk.	
Paprikuduft – eftir smekk	1 msk.		
Chiliduft – eftir smekk	2 tsk.		
Mais (niðusoðinn)	300 g	3 kg	Pastað er soðið samkvæmt leiðbeiningum á pakka.
Salt og pipar – eftir smekk			
Jógúrtsósa			
Hreint jógúrt	2,5 dl	2,5 l	
Súrmjólk	2,5 dl	2,5 l	Öllu blandað saman og borið fram með pastaréttinum.
Chilisósa	½ dl	5 dl	
Steinselja – fersk	1 dl	10 dl	
Ítalskt salatkrydd – eftir smekk			
Salt og pipar ef vill			

Kartöflumús

Uppskriftin er fyrir	10	100	
Kartöflur	1,1 kg	11 kg	Skrælið kartöflurnar og skerið í bita.
Léttmjólk	1,5-2 dl	1,5 l	Sjóðið við vægan hita í um klst. eða þar til kartöflurnar eru mjúkar. Hitið mjólkina. Stappið kartöflurnar og hrærið mjólkinni, smjöri og kryddi saman við.
Smjör	1 msk.	120 g	
Múskat	1/8 tsk.	½ msk.	
Salt	1 tsk.	4 msk.	
Hægt er að fínhakka grænkál eða annað grænmeti til að auka næringargildið og gefa kartöflumúsinni fallegan lit. Um 100 g af grænmeti eru hæfileg í uppskrift fyrir 10.			

Hrísgrjónagrautur

Uppskriftin er fyrir	10	100	
Hrísgrjón – grautargrjón	300 g	3 kg	Setjið hrísgrjónin í pott og vatn þar til vatnið flýtur vel yfir. Sjóðið þar til hrísgrjónin hafa drukkið vatnið í sig.
Vatn	3 dl	3 l	Setjið mjólkina jafnt út í og hrærið í á meðan. Látið malla. Saltið, smakkið.
Léttmjólk	4 dl	4 l	Börn vilja hafa grjónagrautinn þykkann.
Salt – eftir smekk	1 tsk.		

Grautur Gabriels

Uppskriftin er fyrir	10	100	
Bankabygg	6 dl	60 dl	Bankabygg þarft u.þ.b. 40 mínútna suðu. Einfaldast er að setja allt
Vatn	1,2 l	12 l	hráefnið í einu í pottinn og láta suðuna koma upp. Grauturinn þolir vel
Rúsínur	3 dl	1-1,5 kg	geymslu í kæli.
Salt – eftir smekk	2-3 tsk.		
Epli	3 stk.	20 stk.	
Kanill	1,5 msk.	1,5 dl	

Matarmikil pastasúpa

Uppskriftin er fyrir	10	100	
Vatn	2,5 l	25 l	Laukurinn er skorinn smátt og hvítlaukurinn marinn. Ólífuolíunni bætt við og látið krauma í pottinum þar til laukurinn verður mjúkur (hann má þó ekki brúnast). Grænmetið er skorið í hæfilega bita og bætt út í ásamt tómötum, tómatsbykkni, kryddi og vatni. Látið sjóða í góða stund þar til grænmetið er orðið mjúkt. Pastanu er bætt út í í lokin. Súpan er tilbúin þegar pastað er hæfilega soðið.
Ólífuolía	2 msk.	2,5 dl	Í þessa súpu er hægt að setja nánast hvaða grænmeti sem er. Leyfið hugarfluginu að ráða!
Laukur	2 stk.	20 stk.	
Hvítlaukur – eftir smekk	2-3 rif		
Kartöflur	3-4 stk.	35 stk.	
Gulrætur (meðalstórar)	4 stk.	40 stk.	
Blómkál	½ höfuð	5 höfuð	
Pastaslaufur	4 dl	2 kg	
Tómatar í dós (hakkaðir)	600 g	6 kg	
Tómatsbykkni	5 msk.	750 g	
Grænmetiskraftur	1 msk.	10 msk.	
Pipar – eftir smekk			

Blandað salat

Uppskriftin er fyrir	10	100	
Kínakál	200 g	2 kg	Allt skorið niður og blandað saman í stórar skálar, sem gjarnan mega standa á matarborðunum.
Tómatar	200 g	2 kg	
Gúrkur	200 g	2 kg	

Salat með appelsínum og spergilkáli

Uppskriftin er fyrir	10	100	
Íssalat	250 g	2,5 kg	Takið eftir að kaupa þarf inn meira magn af appelsínum vegna hýðisins.
Spergilkál	90 g	900 g	700 g ætur hluti samsvarar u.þ.b. 1 kg af appelsínum í hýði.
Appelsínur	70 g	700 g	Allt skorið niður og blandað saman.
Gúrkur	50 g	500 g	
Paprika	50 g	500 g	

Melónusalat

Uppskriftin er fyrir	10	100	
Íssalat	200 g	2 kg	Ágætt er að gufusjóða gulræturnar í 2-3 mínútur til að mýkja þær. Allt skorið niður og blandað saman.
Vatnsmelóna	100 g	1 kg	
Gúrkur	100 g	1 kg	
Gulrætur	100 g	1 kg	

Hvítkáls og eplasalat (pítsusalat)

Uppskriftin er fyrir	10	100	
Hvítkál	320 g	3,2 kg	Það er hægt að rífa hvítkálið og eplin eða skera hvort um sig í litla bita. Paprika er skorin smátt og valhneturnar grófhakkaðar. Öllu blandað saman og steinselju stráð yfir. Ágætt er að kreista sítrónusafa yfir allt til að koma í veg fyrir að eplin verði brún.
Epli	140 g	1,4 kg	
Græn paprika (má sleppa)	140 g	1,4 kg	
Valhnetur	30 g	300 g	
Steinselja	½ dl	5 dl	

Chilisósa

Uppskriftin er fyrir	10	100	
Sýður rjómi (10%)	4 dl	4 kg	Öllu blandað saman. Það má bæta við örlitlu salti eftir smekk.
Majones	2,5 dl	2,5 kg	
Chilisósa	1,5 dl	1,5 kg	

Sítrónusósa

Uppskriftin er fyrir	10	100	
Sýður rjómi (10%)	750 g	7,5 kg	Öllu blandað saman.
Sítrónusafi	1 dl	1 kg	
Síróp	1,5 msk.	2,5 dl	
Salt og pipar – eftir smekk			

Kokkteilsósa

Uppskriftin er fyrir	10	100	
Majones	2 dl	2 kg	Öllu blandað saman. Hægt er að bæta við kryddi eftir eigin smekk, t.d. örlitlu karrýi eða ýmsum góðum kryddblöndum.
Súrmjólk	2 dl	2 kg	
Sýrður rjómi (10%)	2 dl	2 kg	
Tómatsósa	1 dl	1 kg	
Sinnep	2 msk.	300 g	

Kryddsósa

Uppskriftin er fyrir	10	100	
Sýrður rjómi 10%	7,5 dl	7,5 l	
Sinnep, franskt sætt	4,5 msk.	7dl	
Steinselja, þurrkuð	2,5 msk.	4dl	
Pipar, hvítur	1/4 tsk.	2,5 tsk.	Öllu blandað saman í ofangreindri röð.
Aromat (má sleppa)	1/2 tsk.	1,5 msk.	
Fiskikrafur, duft	1/2 tsk.	1,5 msk.	
Sýrðar agúrkur, mauk (relish)	2 tsk.	1 dl	

Tzatziki - grísk sósa

Uppskriftin er fyrir	10	100	
Hrein jógúrt eða skyr	1 kg	10 kg	Rífið gúrkuna með grófu rifjárnri. Síðið mesta vökvann úr í gegnum hreinan klút. Blandið svo gúrkunum saman við jógúrtina/skyrið, kryddið og kælið.
Gúrka	2 stk	20 stk	
Hvítlausrif – eftir smekk	2-3 stk		
Oregano – eftir smekk	1 tsk		
Sítrónupipar – eftir smekk	1 tsk		
Salt – eftir smekk	2 tsk		

Karrysósa

Það eru til margar útgáfur af karrysósu. Hér eru þrjár hugmyndir:

Uppskrift 1

Hellið kjötsoði í pott og fleytið fitunni ofan af. Bætið við u.þ.b. 1 tsk. af góðu karryi fyrir hverja 5 dl af soði og þykkið með ljósum sósujafnara. Hrærið í meðan soðið er hitað upp að suðu. Bætið þá dálitilli mjólk út í og þreifðið ykkur áfram með kryddið þar til ykkur líkar bragðið.

Það góða við þessa uppskrift er að ef sósan verður of þunn þá er einfalt að bæta sósujafnara út í, eða ef hún verður of þykk má þynna með mjólk. Þessi sósa er einnig mjög hentug þar sem hún þarf aðeins stutta suðu.

Uppskrift 2

Notið pakkasósu. Bætið út í hana krafti og karryi. Notið mjólk til helminga á móti vatninu sem gefið er upp á pakkanum. Smakkið til og sjóðið í um 5 mínútur.

Uppskrift 3

Setjið soðið í pott og u.þ.b. 1 tsk. af karryi í hverja 5 dl af soði. Búið til hveitjafning með því að hræra saman 5 msk. hveiti og 1 dl af köldu vatn. Jafningnum er hellt smám saman út í pottinn og þess gætt að hræra stöðugt í sósunni. Sósan þarf síðan um 10 mínútna suðu við vægan hita.