Överby förskola

Valda recept från Överby förskola 2025

En samling av de mest populära recepten från barnen under året som gått. Vi har haft så trevligt att få inspirera och sprida kunskap om just mat med era barn.
Vi har blandat från fisk, kött och vegetariska recept.
Kan man göra något nytt med rester?
Kan man få i barnen bönor?

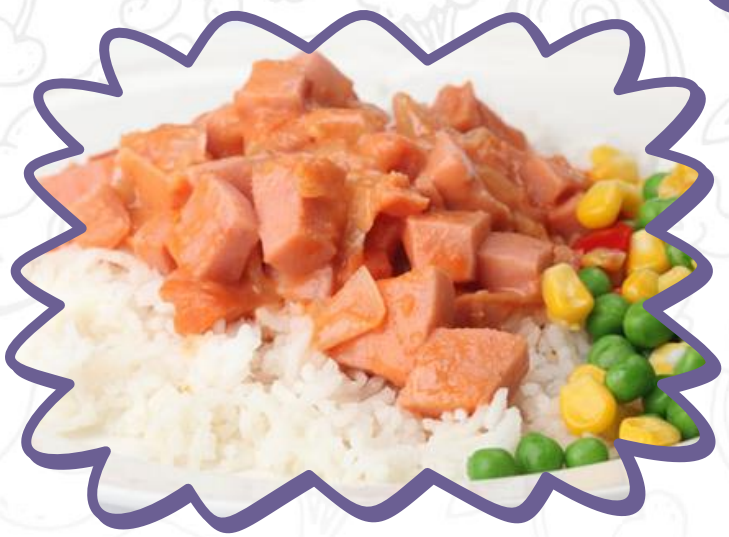
Här får ni några av våra bästa tips och receptidéer så att ni kan laga tillsammans i sommar.

Glad sommar!
Önskar Gittan och Anna
Måltidsenheten Vaxholm

VAXHOLMS STAD

Överby förskola

Så gott!



FLÄSKRECEPT

Korvstroganoff

4 pers

INGREDIENSER

440g Falukorv strimlad
6dl mjölk
1 lök hackad
1 msk Rapsolja
1 msk tomatpuré
½ tsk paprikapulver
½ tsk oregano
½ tsk timjan
Vetemjöl eller Maizena till redning
Salt och vitpeppar efter smak

Fräs lök, oregano, timjan och tomatpuré så kryddorna får öppna upp sig och ge smak och purén får bort lite av beskan.

Tillsätt korv och fräs en stund.

Tillsätt mjölk och red sen med mjöl eller maizena till önskad konsistens.

Koka 10 min smaka av med paprikapulver, salt och peppar.

Överby förskola

Lyxiga

FLÄSKRECEPT

Måltidsenhetens egna färs recept

4 pers

INGREDIENSER

2st mospotatis
1 lök finhackad
300 gram blandfärs
200gram valfri vegfärs
(vi använder torkad ärtbas och
denna behöver blötläggas i vatten
och kolorit för färgen ska efterlikna kött)
Salt & peppar efter smak

Koka potatisen och stek löken.
När potatisen är klar mosa den
Tillsätt stekt lök och resten av ingredienserna
Blanda till en smet och forma till valfri form
Stek på stekjärn till vacker färg
Servera med pasta eller potatis och god sås

Överby förskola

Mums!

FLÄSKRECEPT

Pasta med skinksås

4 pers

INGREDIENSER

1 lök hackad
1 klyfta vitlök hackad
1 msk Rapsolja
2 dl Vispgrädde
2 dl Mjölk
Skinka tärnad/strimlad rökt 150 gram
Salt & vitpeppar efter smak
Vetemjöl till redning

Fräs lök och vitlök med rapsolja.
Späd med mjölk och grädde under omrörning.
Tillsätt skinka och kryddor.
Red av med vetemjöl eller Maizena.
Koka såsen i 5min.
Avsmaka.
Servera med pasta.

Överby förskola

VÅRA VALDA RECEPT

Ljuvligt!

FISKRECEPT

Fiskgratäng med tomat och dill

4 pers

INGREDIENSER

600 gram valfri vit fisk
2 dl Crème fraiche
2 msk tomatpuré
1 msk chilisås
1 tsk dill
Salt & vitpeppar efter smak

Om ni vill kan ni rimma fisken innan tillagning i minst 1h men inget måste.

Lägg upp fisken i en ugnsform.

Blanda ingredienser och fördela över fisken in i ugnen på 175grader i ca 20min. Servera med kokt potatis.

VAXHOLMS STAD

Överby förskola

Barnens favorit

FISKRECEPT

Fiskgratäng med dragon

4 pers

INGREDIENSER

600 gram valfri vit fisk
3dl crème fraiche
1 msk dragon
1 kryddmått citronpeppar
Salt efter smak

Rimma fisken 1h innan tillagning men inget måste
Lägg upp fisken i ugnsform.
Blanda ihop ingredienserna och fördela över fisken
In i ugnen 175grader i ca 20 min.
Servera med kokt potatis.

Överby förskola

Gott!

KYCKLINGRECEPT

Krämig kycklingsoppa

4 pers

INGREDIENSER

200 gram kycklinglårfilé

1 lök

1 vitlök

4 potatisar skalade

200 gram grytrotfrukter

(finns blandade i frysdisken även soppgrönsaker i grönsaksdisken. Annars 1 palsternacka, 1 morot och en halv kålrot)

1 msk rapsolja

8dl vatten1 tärning hönsbuljong

½ burk krossade tomater

2dl vispgrädde

1tsk timjan, salt och peppar efter smak

Stek kycklingen i stekpanna eller ugn

Fräs alla grönsaker en stund och tillsätt resten

Låt koka tills grönsaker och potatis är mjuk.

Mixa soppan slät strimla kycklingen och tillsätt i soppan.

Servera med gott bröd.

VAXHOLMS STAD

Överby förskola

Fina smaker

KYCKLINGRECEPT

Thaikyckling

4 pers

INGREDIENSER

400gram Kycklinglårfilé strimlad

1 burk kokosgrädde

1 lök

1 vitlök

1msk röd currypasta

½ tsk citronpeppar

½ tsk malen ingefära

½ tsk svartpeppar

1 tärning grönsaksbuljong

160 gram wokgrönsaker (går bra att utesluta grönsakerna i grytan och servera vid sidan)

Stek kycklingen i ugn eller stekpanna med salt, peppar och olja.

I annan kastrull fräs lök, vitlök och kryddor.

Tillsätt currypasta, kokosgrädde och vatten om det behövs.

Koka några minuter, tillsätt kyckling och grönsaker.

Smaka av och red av med maizena eller tillsätt vatten till önskad konsistens.

Överby förskola

Oväntat gott!

KYCKLINGRECEPT

Kyckling i dijon

4 pers

INGREDIENSER

400gram Kycklinglår strimlad
1 lök
2dl crème fraiche
½ dl vatten
¼ purjolök
1 tsk dijonsenap
1 tsk dragon
Salt & peppar efter smak

Stek lök och purjolök
Tillsätt dragon och kyckling stek till kycklingen är genomstekt.
Tillsätt crème fraiche och vatten låt koka en stund.
Tillsätt salt och peppar.
Stäng av plattan och ha i dijonen sist av allt så såsen inte skär sig.

Överby förskola

Mums!

KYCKLINGRECEPT

Medelhavs kyckling

4 pers

INGREDIENSER

320 gram kycklinglår strimlad
1 burk krossade tomater
1 tsk rapsolja
1 dl urkärnade svarta oliver
1 msk soltorkade tomater
½ tsk sambal oelek
1 lök
1 vitlök
1 tsk fryst basilika
½ tsk rosmarin
Salt & peppar efter smak

Sätt ugnen på 160 grader och förstek kycklingen något med rapsolja.

Blanda alla ingredienser och häll såsen över kycklingen

Stek i ugn i ca 30 min kontrollera att kycklingen är genomstekt.

Överby förskola

Uppskattat!

NÖTKÖTTRECEPT

Snabb kålpudding

4 pers

INGREDIENSER

2dl riven vitkål

320gram nötfärs (tips för klimatsmart hälften vegfärs)

1 lök

1 vitlök

1 tärning köttbuljong

1 msk tomatpuré

1dl vatten

Salt & peppar efter smak

Fräs köttfärs tillsätt riven vitkål (riv i små bitar för att dölja mer), hackad lök och vitlök.

Tillsätt sedan tomatpuré och fräs en stund

Häll på vatten och köttbuljong och smaka av med salt och peppar.

Koka ihop till önskad konsistens

Servera med kokt potatis, grönsaker och lingonsylt.

VAXHOLMS STAD

Överby förskola

Enkelt!

VEGETARISKT

Pasta med ost & broccoli

4 pers

INGREDIENSER

400gram fryst broccoli
1 vitlök
1 lök
1tsk rapsolja
3dl mjölk
1 msk mjukost
1 tärning grönsaksbuljong
Salt och vitpeppar efter smak

Fräs lök och vitlök rapsolja till de mjuknat
Tillsätt broccoli och fräs någon minut.
Häll på resten och ingredienserna och koka en stund.
Mixa till önskad konsistens antingen med några bitar kvar eller helt slät.
Önskar du tjockare sås red av med maizena.

Överby förskola

VÅRA VALDA RECEPT

Snabbt!

VEGETARISKT

Mamma Mias pastasås

4 pers

INGREDIENSER

1tsk Rapsolja
1 lök
1 vitlök
1 riven palsternacka
1 riven morot
1 dl röda linser
1 burk krossade tomater
1msk tomatpuré
½ msk dragon
1msk mjukost
1dl mjölk
½ tsk sambal oelek
Salt och peppar efter smak

Fräs lök, vitlök, rivna grönsaker, tomatpuré och dragon.
Använder ni torkade linser ska dem i nu och fräsa nån minut,
Använder ni färdigkokta ska dem i sist.
Vill man inte att några linser ska synas går de bra att koka innan och mixa innan dem tillsätts.
Tillsätt krossad tomat, mjölk, mjukost, sambal.
Låt puttra tills linserna är mjuka
Salta och peppra efter smak.

VAXHOLMS STAD

Överby förskola

Höst favorit!

VEGETARISKT

Tomatsoppa med potatis

4 pers

INGREDIENSER

1 burk hela tomater
1 msk rapsolja
1 lök
1 vitlök
2 potatisar
1 liter vatten
1 tärning grönsaksbuljong
1 msk tomatpuré
1 tsk timjan
1 lagerblad
½ dl vispgrädde
½ msk balsamvinäger
Salt & Svartpeppar efter smak

Bryn lök, vitlök och timjan i rapsolja.
Tillsätt tomatpuré och låt fräsa en stund till.
Ha i små bitar av potatis, burken med tomater, buljong, lagerblad och vatten.
Koka ihop, fiska upp lagerbladet och mixa sedan slät.
Tillsätt grädde och balsamvinäger och koka ihop.
Smaka av med Salt & Peppar.

Överby förskola

Passar alltid!

VEGETARISKT

Broccolisoppa

4 pers

INGREDIENSER

1 lök finhackad
250 gram frys broccoli
1 msk rapsolja
6 dl vatten
1 tärning grönsaksbuljong
5 dl mjölk
1 msk mjukost
Salt & Peppar efter smak

Fräs lök i rapsolja.

Häll i tärnad potatis och broccoli och fräs en stund utan att ta färg.

Häll på vatten och buljong och sjuda i ca 15 min och potatisen är mjuk.

Mixa slät.

Häll i mjölk och mjukost

Smaka av med salt och peppar.

Överby förskola

VÅRA VALDA RECEPT

Mums!

VEGETARISKT

Blomkålssoppa

4 pers

INGREDIENSER

480 gram fryst blomkål
1 tärning grönsaksbuljong
1 lök
1 msk flytande margarin
8dl vatten
4dl vispgrädde
1 msk fryst persilja
Sal och peppar efter smak.

Fräs lök och vitlök med rapsolja.
Späd med mjölk och grädde under omrörning.
Tillsätt skinka och kryddor.
Red av med vetemjöl eller Maizena.
Koka såsen i 5min.
Avsmaka.
Servera med pasta.

VAXHOLMS STAD

Överby förskola

Sallader

Sallader

4 pers

VITKÅLSSALLAD

¼ huvud vitkål

2 msk rapsolja

2 msk vitvinsvinäger

1 tsk italiensk salladskrydda

1 kryddmått socker eller honung

Strimla eller riv vitkålen.
Blanda ihop övriga ingredienser och häll över dressingen knåda gärna in med händerna
Låt stå en stund i kyl innan servering.

BROCCOLISALLAD

1 färsk broccoli

1msk pressad citron och lite zest

½ tsk flingsalt

½ tsk rapsolja

Skiva broccolin tunt på mandolin tillsätt övriga ingredienser och massera in.

BLOMKÅLSSALLAD

½ huvud blomkål

1 dl sweet chili

Skiva blomkålen tunt på mandolin eller skär i små bitar, blanda med sweet chili

PICKLAD RÄTTICKA

1 rättika

1dl ättika

2dl socker

3dl vatten

½ tsk gurkmeja

Skiva rättikan tunt på mandolin.
Blanda ihop ättikslagen och häll över rättikan.
Låt stå några timmar hälls över natten.
Gurkmejan är bara till för att få rättikan gul vilket barnen uppskattat.
Ättikslagen utan gurkmeja går att använda till andra grönsaker som lök, gurka, morot m.m.

Överby förskola

Så enkelt!

Kalla såser/dipp

4 pers

PALSTERNACKSDIPP

300gram palsternacka

1 vitlök

1 ½ dl crème fraiche

½ dl majonäs

Salt& peppar

Dela palsternackan i bitar och rosta i ugn tills mjuk.
Mixa med övriga ingredienser.

MOROTSCREMÉ

2 dl riven morot

1 vitlök

1 msk sweet chili

1 tsk rapsolja

2dl kokta röda linser

Zest och saft från en ½ apelsin

Salt

Mixa ihop alla ingredienser.

HUMMUS

120 gram kokta vita bönor, kikärtor eller röda linser

1msk pressad citron

1msk rapsolja

1 vitlök

1tsk spiskummin

Salt

Mixa samman allt till en slät hummus.
För lösare konsistens tillsätt lite vatten
Ta inte i mer olja då risken är att den spricker

ÄRTPESTO

120 gram ärtor

1 vitlök

1 tsk persilja fryst och 1 tsk basilika fryst

½ citron pressad

1msk rapsolja och 1msk solrosfrön

Salt och peppar

Parmesan om man vill 1 msk

Mixa samman allt till en fin konsistens.

VAXHOLMS STAD

Överby förskola

Tips

Nyttiga snacks

Poppade Bönor

Sprid ut kokta bruna bönor på en plåt. (om torkade blötlägg 12h innan) rosta i ugn 175 grader 20 min med rapsolja och salt.

Grönkålschips

Plocka bladen från grönkål blanda med olja och salt sprid ut på plåt. Rosta i ugn 160grader i 15min.

Grötchips

På överbliven havregrynsgröt brukar vi göra chips.

2dl gröt, 2msk vatten, 1 kryddmått salt

Blanda ihop smeta tunt på en plåt med bakplåtspapper. 160 grader ca 30 min.

Grönsaksnuggets

På överblivna potatisbullar kan man göra väldigt goda grönsaksnuggets med valfria grönsaker här är ett recept på barnens favorit.

4 potatsibullar, 1dl majs, 1 kryddmått bakpulver, valfria kryddor efter smak (vi hade chimmichurri krydda).

Mixa samman och forma som nugget och panera i krossade cornflakes, ströbröd eller panko. 180 grader i 15 min.

Vaxholmsris

Vaxholmsris har vi på måltidsenheten kommit på för att det är miljösmart och protienrikt. En blandning på havreris, matvete och ris. Både havreris och matvete kommer från sverige medans vanligt ris fraktas från asien.

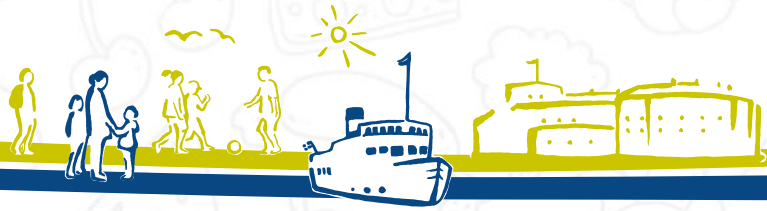
1dl Havreris, 1dl Matvete, 1dl Ris, 4dl Vatten och salt.

Koka som vanligt ris.

Överbliven mat?

- Spara stjälkar på kryddor eller stammen på grönkål och gör pesto på. Se recept på pesto.
- Har ni dressing över tex Remoulad gör pastasallad eller potatissallad.
- Vid överbliven soppa gör grönsaksgratäng.
- Vid överbliven pastasås som tex köttfärssås eller mamma mia sås rulla in i tortillabröd så blir de goda enchiladas.
- Blanda hälften köttfärs & hälften vegfärs i olika rätter.

Det går alltid att vara påhittig för att spara på svinnet och tänka på miljön.

Trevlig sommar!

VAXHOLMS STAD