

Spanien

Mad i mange lande opskrifter til børn

Indhold

Paella med fisk	2
Squash omelet – Tortilla de calabacin	3
Spanske kødboller i tomatsovs	4
Tomatsovs	5
Alternativ tomatsovs.....	5
Kylling kroketter	6
Kikærter a la Bolognese v/Ada Parellada.....	7
CREAMET blomkålssuppe med olie fra "Chirizo" v/ Ada Parellada	8



Paella med fisk

Antal: 20 børn

- 250 g. Blæksprutter
- 250 g. Rejer
- 250 g. Hvid fisk
- 500 g. Muslinger med skal
- 250 g. Ris
- Vand
- 3 løg
- 150 g. Ærter
- 3 tomat
- 2 rød peberfrugt
- 5 spsk. Olivenolie

Peberfrugt og tomater skylles og skæres i tern. Muslingerne renses og dampes i den dobbelte mængde vand af hvad risene fylder. Vandet gemmes. Løgene steges i olien og blæksprutterne, peberfrugt og tomat puttes i gryden. Der røres rundt og fisken kommer i. Efter nogle minutter når alt har taget farve kommes risene i gryden, de steges med til de er fedtede, så tilsættes vandet fra muslingerne og til sidst ærterne.

Det hele koger til risene er møre ca. 20 min. Lige før gryden tages af varmen tilsættes muslingerne med eller uden skal.

Hvis skallen er med spiser børnene risen med skallen.

NB. Man skal være sikker på at muslingerne er levende. Når man, inden de bruges, skyller dem og renser dem for urenheder med en børste, skal de lukke sig. Ellers er de ikke friske. Når de er dampede skal de være åbne, ellers er de ikke friske. Så der er to steder i processen hvor man kan tjekke at en musling er ok.



Squash omelet – Tortilla de calabacin

Antal: 20 børn

- 3 squash
- 3 løg
- 15 æg
- 2,5 dl. olivenolie

Squashen skæres i tynde skiver, er skallen for tyk, skrælles den først. Løgene hakkes fint. Løgene steges i olien til de er møre, nu squashen tilsættes og steger med ca. 5 min. Olien sies fra og gemmes.

Æggene piskes i en skål, løg og squash blandes i. En passende mængde af olien hældes i en bradepande, derefter hældes æggemassen i. Tortillaen bages i oven med låg ved 175 grader til æggemassen er stivnet ca. 45 min.

Revet hvidløg kan evt. tilsættes æggene når de piskes sammen.

Omeletten kan også tilberedes med kartofler og hedder så Spansk omelet eller **Tortilla de patatas**.



Spanske kødboller i tomatsovs

Kødboller

Antal: 20 børn

- 1.2 kg hakket kalv og flæsk
- 1 lille spsk. Salt
- peber
- 6 fed pressede hvidløg
- 6 kviste salvie
- 4 kviste persille
- 8 æg
- 200 g. Rasp
- 3 -4 dl. Mælk

Rør farsen sej med hvidløg og salt. Tilsæt rasp, æg og mælk så farsen bliver passende lind. Krydderurterne der er finthakkede røres i og farsen hviler ca. 30 minutter. Nu formes farsen til små kødboller, der steges i olie på panden. Ryst panden ind imellem så kødbollerne holder den runde form.

Tomatsovs

Antal: 20 børn

- 20 bøftomater
- 4 fed hvidløg
- 4 løg
- 4 spsk. Paprika
- oregano
- Olivenolie
- evt. bouillon

Hvidløgene presses og løgene rives, det klares over middelvarme i olivenolie, oregano kommes i simrer lidt med. Nu tilsættes tomater og kødboller. Det hele varmes igennem, der kan evt. tilsættes bouillon for at få en passende konsistens.

Serveres med brød og grøn salat.

Alternativ tomatsovs

Aurora López benytter en helt simpel opskrift til 100 børn: 8 kg tomat, 2 kg løg, olivenolie og salt. Det vigtige er at koge det en hel time og bruge gode tomater og en god olie. Serveret med båndspaghetti er det en sikker succes hos børnene.



Kylling kroketter

Antal: 20 børn

- 1.2 kg kyllingefilet
- 8 spsk. olivenolie
- 8 æg
- 12 spsk. smør
- 15 spsk. mel
- 1.5 l. mælk
- 4 dl rasp
- 1 spsk. paprika
- 4 knivspids reven muskat
- Salt og peber
- 3 - 4 l vindrukerneolie (til fritering)
- Til panering anvendes yderligere 4 æg og rasp.

Kyllingefileterne gennemsteges i olivenolie og afkøles. Herefter blendes de med æggene og krydres med salt og peber.

Så laves en bechamelsovs af smør, mel og mælk. Sovsen tilsættes muskat og paprika og sovsen skal koge ind, så den tykner. Det blendede kyllingekød kommer i og der røres rasp i så kyllingemassen har en konsistens, så man kan forme små tykke pølser ca. 5 cm. lange og et par cm. tykke. Kroketterne kan også være runde og formes så med en ske.

De små "pølser" skal paneres. De vendes i æg og rasp og steges i meget varm olie til de er gyldne. Lad kroketterne dryppe af på fedtsugende papir.





Ada Parellada, Cataloniens Jamie Oliver anbefaler de næste to opskrifter:

Kikærter a la Bolognese v/Ada Parellada

Antal: 20 børn

- 1,5 kg kogte kikærter
- 1 kg blandet hakket kød (eller hvis der er religiøse begrænsninger, kun oksekød).
- 5 store løg
- 5 fed hvidløg
- 5 gulerødder
- 5 laurbærblade
- 2½ tsk. oregano
- 2 kg tomater (helst friske, men ellers fra dåse)
- 5 spsk. sukker
- 5 tsk. salt
- 2½ tsk. hvid peber
- 2½ tsk. paprika
- olivenolie

Hak løg, hvidløg og gulerod. Steg det langsomt, indtil alt vandet er væk. Tilsæt hakket kød og laurbærblade. Det brunes, over medium varme, tilsæt så tomater, sukker, salt og peber. Lad koge langsomt i en time. Tilsæt til sidst oregano og paprika. Herefter tilsættes de kogte kikærter. Bland det og server.

CREAMET blomkålssuppe med olie fra "Chirizo" v/ Ada Parellada

Børnene i Catalonien er vilde med denne suppe

Antal: 20 børn

- 2 -3 blomkål
- 5 store løg
- 3,5l. vand
- 5 skefulde flødeost ca. 100 g eller fløde
- 500 g Chirizo (spansk pølse)
- 150g smør
- 5 fed hvidløg

Tag en stor gryde. Steg løg og hvidløg i smør. Det skal kun lige tage farve. Del blomkål i små stykker. Tilsæt blomkål, rør rundt, indtil de tager farve, cirka tre minutter. Så tilsættes retten varmt vand. Dæmp varmen til et minimum og kog det hele i 15 minutter. Blend retten og tilsæt osten eller fløden, så suppen bliver cremet.

ADA PARELLADA tilsætter suppen en lille smule olie som pynt og smagsgiver. Hun tager 500 gram pølse og putter det i en mikrobølgeovn ganske kort tid, så den krydrede olie frigives. Ganske lidt af denne olie kommer hun over blomkålssuppen som pynt og smagsgiver.

Hvad synes børnene om måltidet

For hvert barn udfyldes et skema i bogen så forældre og lærer/pædagoger kan se hvordan barnet har haft det i spisepausen og i siestaen.

Dato.....

Når man spiser måltidet

Første ret (Prima plát)	Anden ret (Segon plát)	Desserten
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Godt..... Almindeligt Dårligt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Godt..... Almindeligt Dårligt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Godt..... Almindeligt Dårligt

Siestaen (middagsluren)

Hvordan har de sovet?	Humør nå de er vågnet?	Hygiejne?
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Godt..... Almindeligt Dårligt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Godt..... Almindeligt Dårligt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Godt..... Almindeligt Dårligt

Andre observationer.....

.....