

Barnmat – insamlade recept

**Recepthäftet är sammanställt av Vivi Samuelsson 030202
(Med reservation för eventuella fel eller upprepningar)**

Desseter

Fruktmos

Jag kör bär i mixern och sötar ev. med lite socker. Det går bra att frysa och ta upp efter hand. Ett tips är att blanda vinbär med mosad banan, det blir inte så surt då.

Pernilla

När jag gör fruktpuré på ex. äpplen/ päron så kokar jag dem så att de blir mjuka och sedan mosar dem.

Cecilia & Samuel

Katrinplommonpuré

Lägg katrinplommonen i en bunke och skölj under rinnande vatten ett par minuter.

Låt sedan plommonen ligga i blöt, gärna ett par timmar.

Innan jag kokar plommonen brukar jag alltid klämma sönder dem en och en mellan fingrarna för att på så sätt hitta eventuella kärnrester. Det följer tyvärr med ibland och de kan vara rätt stora.

Lägg plommonen i en kastrull och fyll på med vatten så att de precis täcks, koka ca 5 minuter.

Kör dem sedan i matberedaren tillsammans med vattnet till lagom konsistens.

Späd eventuellt med lite mer vatten.

Klicka ut purén i aluminiumformar och stoppa sedan in dem i frysen.

Ango + Helén med Tea

Äppel- och pärondessert

Äpplen och päron efter behag
en gnutta vaniljsocker
vatten om det behövs

Skala och rensa äpplen och päron. Dela i bitar och koka sönder under omrörning.

Tillsätt vatten vid behov men det blir lätt för löst.

Tillsätt en gnutta vaniljsocker.

Frys i t.ex. barnmatsburkar utan lock. (Lock på när det har fryst)

Kajza med Elias

Vit pudding, från 8 mån

1 dl standard mjölk

2 tsk potatismjöl

½ äggvita (ca 1 msk)

1-2 msk fruktmos tex. aprikospuré från burk

Koka upp mjölken med potatismjölet till "första bubblan".

Det går snabbt, rör om hela tiden.

Får redningen koka blir den seg.

Vispa äggvitan hårt.

Vänd ner den i den avsvalnade smeten tillsammans med fruktmosen

Anna med Linnéa

Banankeso från 6 mån

Mosa ½ banan tillsammans med 1 tsk keso så att allt blandas väl

Anna med Linnéa

Banan- och kesoglass,

2 vuxna och 2 barn

3 väl mogna bananer

saft och skal av ½ citron

1 ½ dl naturell keso

bär

Bananerna måste vara ordentligt mogna, annars blir inte glassen god. Lägg dem med skalet på i frysen i minst 4 timmar. Ta sedan ut dem 10 minuter i rumstemperatur. Lägg keso, citronskal och citronsaft i en matberedare. Skala bananerna med hjälp av en vass kniv, skär dem i bitar. Släpp ner bananbitarna medan matberedaren är i gång. Servera glassen genast eller låt den stå i frysskåpet till en halvtimme. Servera gärna tillsammans med hallon och ett tunt florsöckertäcke. Citronmeliss blir fin dekoration.

Lilla Chili

Gott mellanmål från 12 mån

Jag hade två skvättar fruktpuré i burkar kvar i kylskåpet (från igår) och det blandade jag ihop. Sen hällde jag lite grädde över som var från igår, och ovanpå allt så smulade jag ner ett par barnkex (Tom- och Jerry-kex, vanilj)

Det blev som en liten fruktpaj!

Mia med Nea

Trollmos

½ äggvita (ca 1 msk)

2msk äppelmos

Vispa äggvitan till hårt skum tillsammans med äppelmoset.

Servera med mjölk och flingor som fräsigt konsistens.

Obs:

Moset måste vara hemlagat. Vitan går ej att vispa med industrimos eller pure som innehåller konsistensgivare.

Anna med Linnéa

Puré på torkade aprikoser eller katrinplommon: (Bra för hårda magar)

Skölj frukterna och koka i ca 5 minuter. Peta bort hårda bitar och skal. Pressa genom press eller sil, eller mixa. Späd med lite vatten

Sara med Leia

Bebisglass:

Bananmos vispas ihop med vaniljyoghurt och fryses i portioner.

Anne

Bebisfrutti:

Mannagrynsgröt och fruktpuré.

Anne

Bebisfruktsallad:

Finhackade bitar av päron, banan, äpple och russin.

Anne

Bebispaj:

Polenta (majsgröt) varvas med äppelkompott eller mos och kanel.

Anne

Ris a la Bebis:

Risgrynsgröt med kanel och finhackad apelsin eller mandarin.

Anne

Kräm (från 4 mån.)

3-4 barnportioner

3 dl vatten

2 msk potatismjöl eller 3 msk majsstärkelse

2 dl mosade blåbär, hallon eller krusbär

1. Rör ihop det kalla vattnet och potatismjölet i en kastrull.
2. Koka upp blandningen under omrörning och häll därefter upp krämen i en skål för att svalna.
3. Rör ner de mosade bären i den avsvalnade krämstommen.

Nina

Bärkräm

1 dl vatten

½ dl mosade bär, t.ex. blåbär eller vinbär

2 tsk potatismjöl

Vispa ihop potatismjölet och vattnet i en kastrull.

Låt koka upp under omrörning och låt svalna till ättemperatur.

Rör ner de mosade bären

Anne

Ostkaka

lägg

3 msk keso

3/4 dl kaffegrädde

Vispa ägget.

Passera keson genom sikt och blanda den och grädden med äggsmeten.

Häll över alltsammans i en liten folieform, ca 4,5 dl och grädda i vattenbad på spisen.

Lägg på locket.

Ostkakan är klar när smeten stannat, ca 40 min.

Dela kakan i portionsbitar före frysning.

Anna med Linnéa

Äppeldessert

½ rårivet äpple

½ dl gräddfil

kanel

Blanda äpplet och gräddfilen. Smaka av med lite kanel.

Anne

Äppelpäppelkompott

2 äpplen

2 päron

1 krm kanel

2 stjärnanis

1 dl vatten

Skala och tärna frukten fint. Lägg i kastrull och låt koka upp tillsammans med vattnet och kryddorna.

Stäng av värmen, men låt kastrullen stå kvar på plattan några minuter. Plocka bort stjärnanisen, låt svalna

Anne

Yoghurtglass à la minute från 8 månader

2 dl naturell yoghurt

4 dl frysta lättsockrade hallon eller blåbär

Kör de frysta bären i matberedare och häll sedan i yoghurten och låt allt blandas snabbt.

Servera direkt eller frys in en stund. Ger flera portioner.

Anne

Turboglass

2 dl frysta bär ex hallon eller blåbär

2,5 dl kesella vanilj

Mixa bären tillsammans med kesella till en slät konsistens.

Servera direkt eller frys i ca 2 timmar. Fryser man den längre tar det lång tid tills den tinat till lagom konsistens.

Anne

Drycker

Äppelmust

½ äpple (en söt sort)

Riv på fint rivjärn och blanda med kokvatten.

Det gör inget att drycken blir brun

Anna

Morotsjuice

Morotsjuice kan du göra genom att riva morötter på rivjärn och sedan kramar ur rivet hårt så har du jättegod morotsjuice.

Nell med Robert

SAFT, från 4-6 månader

75-100g av t.ex. äpple, banan, päron, persika, hallon, blåbär, katrinplommon

Skala frukten, ta bort eventuella kärnor.

Äpplen och päron kokas och passeras eller rårivs.

Persika, blåbär och hallon passeras.

Banan mosas fint.

Katrinplommon blötläggs i ett par timmar, kokas därefter mjuka (gärna i mikron) och passeras.

0,5 dl frukt/bärmos eller pressad apelsin blandas med 0,5 dl kokt vatten

Anna

Såser

Fem såser på en gång!

***Vit grundsås.**

Häll i mjölk o vatten i en kastrull, ungefär så mycket som du vill ha färdig sås (alla fem ihop). Vispa ner några matskedar mjöl. Gärna idealmjöl, det klumpar sig inte så lätt.

Koka upp under omrörning och låt koka några minuter. Red mera om du vill ha tjockare sås, mera mjöl om du vill ha en lösare.

Lägg i en klick matfett. Peppra.

Klart! (Salt om det är vuxensås)

Häll av en del som du sparar som vanlig neutral vit sås. Till tex. fisk.

***Currysås**

Häll av en del av grundsåsen i en bunke/kastrull.

Tillsätt curry efter behag.

Klart!

***Dillsås**

Häll av en del av grundsåsen i en bunke/kastrull.

Tillsätt hackad dill.

Klart!

***Persiljesås**

Som dill fast med persilja...

Klart!

***Ostsås**

Ta resterande vita grundsås i grytan och värm upp på nytt. Tillsätt ost och låt det smälta.

Krydda med t.ex. oregano.

Tänk på att ost är salt så ta inte för mycket.

Frys nu såsarna i t.ex. istärningar. Lägg i påsar och ta upp vid behov

Dessa såser började jag ge till min dotter vid 5 mån och det går bra att frysa in också.

Kajza med Elias

Vit grundsås

4-6 barnportioner

½ msk margarin

½ msk vetemjöl

1 dl mjölk

Kristina

Sås till fiskpuré (stor sats)

1-1½ msk margarin eller smör

2 msk vetemjöl

4 dl fiskbuljong (från eget fiskkok)

ev.2-3 msk grädde.

Gör som vanlig vitsås men grädden tillsätts innan servering när såsen kokat 3-5 min.

Kristina

4 månader

Grönsaks- och fruktpuréer

Puréer av potatis, morot och palsternacka till att börja med när hon var 4 mån. Efterhand fick hon smaka på puréer gjorda av banan, äpple, avokado, majs, broccoli och ärter.

Morot majs och banan är stoppande så dessa fick hon oftast blandade med någon annan grönsak/frukt.

Vicki med Elise

Broccoli- och potatispuré

Broccolin blandade jag med potatis för att smaken skulle bli lite mildare.

Skorpan

Potatis-morotsmos (från 4 mån.)

2 barnportioner

1 morot

1 potatis

1 ½ dl vatten

½ dl modersmjölk eller modersmjölksersättning

1. Tvätta och skala morot och potatis samt skär dem i bitar.
2. Koka upp vattnet utan salt och lägg i bitarna.
3. Koka dem 15 minuter eller tills de är mjuka.
4. Mosa morot och potatis med gaffel, genom sil eller med mixer.
5. Späd med mjölken tills moset har en ganska lös konsistens.

Nina

Blomkålspuré (från 4 mån.)

ca 3 barnportioner

150 g blomkål

1 liten potatis

1 dl vatten

ca ½ dl modersmjölk eller modersmjölksersättning

1. Skala potatisen och skär den samt blomkålen i bitar.
2. Koka ingredienserna nått och jämnt mjuka under lock i det osaltade vattnet.
3. Mosa blomkål och potatis med en mixer, låt moset svalna något och späd med mjölken tills moset får en lagom lös konsistens.

Nina

Potatis & palsternacka med couscous

6-8 smakportioner

2 medelstora kokta potatisar

1 kokt palsternacka

2 msk kokt cous cous

1 msk matfett

Blanda den kokta potatisen och palsternackan i en mixer med matfett.

Vänd ner cous cousen och portionera i isbitsbricka eller förvara i en ren burk i kylan (håller max ett par dagar).

Anne

Morot & jordärtskockspuré från 4 månader

6-8 smakportioner

2 medelstora morötter

0,5 jordärtskocka

1 msk matfett

Blanda kokta morötter och jordärtskocken i en mixer med matfett.

Portionera i isbitsbricka eller förvara i en ren burk i kylan.

Ofryst mat ska användas kommande dagarna

Anne

Fiskfärs i ugn 4-6 månader

10 portioner

1 fiskblock på 400g

2 msk potatismjöl

3 ägg

2 dl kaffegrädde (12 %) eller matlagingsgrädde (15 %)

Mixa sönder fisken i matberedare.

Blanda i potatismjöl, ägg och grädde och kör till en slät smet.

Häll smeten i en smord avlång sockerkaksform.

Grädda ca 1 timme i 200 grader.

Skär fiskfärslimpan i 10 lika stora skivor.

Styckfrys skivorna på en plåt, och lägg sedan över dem i en fryspåse.

Servera med kokt potatis eller ris samt grönsaker.

Variera smaken genom att blanda i klippt dill i smeten och/eller lite mald kryddpeppar som är en pepparsort med mild smak.

Nina

5 månader

Köttpuré

köttfärs
några pepparkorn
1 lagerblad
½ lök, hackad
1 morot, skivad

Koka upp vatten lägg ned köttet. Vattnet ska täcka köttet. Rör om.
Lägg peppar o lagerblad i en tekula, låt koka med. Lägg i lök och morot.
Tag bort det skum som bildas.

Låt köttet koka på svag värme några minuter, går rätt snabbt men det måste vara genomkokt.

Sila av spadet och spara det tillsvidare.
Ta bort tesilen. Lök och morötter kan mixas med köttet.
Använd färsen som den är eller kör den i mixer tills den blir "finare".
Använd spadet att späda med så att köttet får en lämplig "blöt" konsistens.
Frys...

Kajsa med Elias

Biffstroganoff

2 portioner

200 g benfritt nötkött
1 gul lök
1 msk margarin
1 msk tomatpuré
1 dl vatten
0,5 dl crème fraiche eller gräddfil
1 tsk pressad citron
ev. vitpeppar

Skär köttet i centimeter tjocka strimlor. Skala och hacka löken. Bryn köttet i stekpannan i omgångar på svag värme och ta upp det. Fräs löken. Lägg tillbaka köttet i pannan. Krydda ev. med vitpeppar. Tillsätt tomatpuré och vatten. Efterstek under lock på svag värme 5-10 min. Späd med crème fraiche. Alternativt gräddfil, blandas i allra sist. Smaka ev. av med citron

Annika

Kycklingfilé med grönsaker

Det blir ca 4 små barnmatsburkar av receptet.

1 kycklingfilé i tärningar
1 morot i skivor
3 potatis i tärningar
½ dl frusen majs
Ca 3 dl vatten
1 lagerblad
5 kryddpepparkorn
2 msk matfett (tillsättes efter kokning)

Lägg alla ingredienserna i en kastrull och koka tills kycklingen är kokt och rotfrukterna mjuka. Plocka bort lagerblad och kryddpeppar. Lägg kyckling och rotsaker i matberedare, tillsätt 2 msk matfett, späd med kokspad och mixa till slät konsistens.

Helen med Erik

Majas kyckling

1 kycklingfilé
2 dl krossade tomater
1 dl ärtor
1-2 dl broccoli
en gnutta svartpeppar
färsk basilika
ca 1 msk smör.

Skär kycklingfilén i små bitar. Fräs i smör. Tillsätt tomat, ärtor, broccoli och kryddor. Koka ett par minuter så att kycklingen är genomkokt. Mixa!

Grönsakspuré med griskött

3 barnportioner

50 g grisstek
1 morot
2 potatisar
100 g blomkål eller skalad squash
1 ½ dl vatten
1 dl modersmjölk eller modersmjölksersättning

Avlägsna synligt fett och hinner från köttet.

Skär köttet i tärningar, skala morot och potatis.

Koka upp vattnet och lägg i köttet som får koka 5 minuter under lock på svag värme.

Tillsätt skivad morot, potatis och blomkål.

Låt sjuda på svag värme tills allt är mjukt.

Mosa ingredienserna i kokspadet.

Tillsätt modersmjölk eller modersmjölksersättning då moset svalnat något.

Nina

Fisk-grönsakspuré

2-3 barnportioner

1 morot
2 potatisar
50 g blomkål
30-75 g fiskfilé
1 ½ dl vatten
en liten bit lök eller purjo
tomat
1 ½ msk djupfrysta ärter eller djupfryst majs
1 tsk dill
1 ½ dl modersmjölk eller modersmjölksersättning

Tvätta, skala och skär morot, potatis, lök samt tomat i bitar. Skölj och skär även kålen i bitar. Koka upp vattnet och tillsätt först morotsbitarna som får koka under lock i 5 minuter. Tillsätt därefter potatis, blomkål, lök, tomat, ärter, dill och fiskfilé. Låt koka tills allt är mjukt. Mosa grönsakerna och fisken i kokspadet. Tillsätt någondera mjölken tills purén har en ganska lös konsistens.

Nina

Fiskgratäng,

8-10 bebisportioner

Ca 400 g fisk (torsk, spätta el. liknande)
Frusna grönsaker t.ex. broccoli, majs, ärter
2,5 dl matlagingsgrädde
1 burk krossade tomater
persilja eller dill (eller annan örtekrydda)
smör

Smörj en ugnsfast form och sätt ugnen på 200 grader. Lägg i fisken i formen och strö de frusna grönsakerna runt omkring. Blanda tomaterna med grädden och örtekryddorna. Häll detta över fisken. Täck med folie och låt stå i ugnen ca 40 minuter. Om fisken är frusen kan det ta längre tid. Man kan också byta ut grönsakerna mot svamp eller purjolök. Mixa med mixerstav till små bebisar. Mosa med gaffel till bebisar som gillar lite mer med bitar. Servera med kokt potatis och lite extra fett.

Annika

Kött och grönsaksgryta (ca mängder)

Koka en bit högrev eller grytbitar ca 5 bitar (skär gärna i mindre bitar), koka ca 20 min med lite vitpeppar och timjan, håll ner 1 dl sommargrönsaker koka några min, håll ev. av lite vatten, mixa till önskad konsistensservera med potatis eller ris, och lite morotspuré

Mia med Iza 1/6-02

Rotsakspuré med kött

3 barnportioner

1 morot
2 potatisar
1 dl djupfryst majs
75 g malen nösttek
2 dl vatten
ca ½ dl modersmjölk eller modersmjölksersättning

Skölj, skala och skär morot och potatis i bitar.

Lägg morotsbitarna i det kokande vattnet och koka dem ca 5 minuter under lock.

Tillsätt därefter potatisen och koka den 5 minuter.

Tillsätt majsan samt det malda köttet och låt koka 3 minuter.

Mosa grönsakerna i kokspadet och tillsätt någondera mjölken i det något avsvalnade moset.

Nina

Köttfärssås med morots- och potatispuré

2 barnportioner

75 g köttfärs
3 msk vatten
2 potatisar
1 msk smör
3 morötter

Koka köttfärsen med vattnet ca 5 minuter, rör om med en gaffel eller finfördela i en matberedare. Koka potatisen och mosa tillsammans med smöret. Koka och mosa morötterna.

Semper:s hemsida

Fisk med ris - passar från fem månader och uppåt

1 fiskfilé av valfri sort (rödspätta eller sej blir gott!)
½ dl grädde
½dl buljong (ev. saltfri)
2 dl kokt ris
Dill
Pressad citron

Dela fiskfilén i mindre bitar. Koka upp grädde och buljong. Lägg i fisken och sjud sakta tills den är vit och fast.

Lägg i riset den sista minuten så det blir genomvarmt. Smaksätt med hackad dill, lite pressad citron och ev. en gnutta peppar.

Mixa eller servera direkt beroende på barnets ålder!

Anna-Maria

Frikadeller - hur många som helst - från ca fem månader

100g nöt- eller lammfärs

½ msk ströbröd

½ dl mjölk

½ msk potatismjöl

(Om man använder lammfärs är det gott med ca ½ tsk torkad mynta i smeten)

Vitpeppar efter tycke

Låt ströbrödet svälla i mjölken ca 10 min. Tillsätt färs och potatismjöl och rör till en smidig smet. Forma små frikadeller.

Koka upp vatten eller buljong, ca ½ liter. Sjud frikadellerna i omgångar, de flyter upp när de är klara, efter ca 10 minuter.

Äts mosade med t.ex. potatis- och grönsakspuré och kanske lite vit sås (se en vanlig kokbok för recept på det).

Större barn äter dem gärna med fingrarna!

Anna-Maria

Leverpastejmos:

4 portioner

4 normalstora potatisar

4 teskedar smör

8 matskedar mjölk

8 matskedar leverpastej

Koka potatisen och mixa/blanda med mjölken och smöret till potatismos. Blanda i leverpastejen.

Jessica med Adrian + Linda med Oliver

Dragonfisk

Lägg fisk (t.ex. torsk) i botten på en smord form.

Strö över citronpeppar (och salt till vuxen).

Täck med folie.

Koka i ugnen ca 20 min 175grader

Häll spadet i en bunke, blanda med dragon, 1dl crème fraiche, 0,5dl Kesella och 2tsk potatismjöl, peppar och ev. salt.

Slå såsen över fisken och gratinera i ugnen - min 225 grader.

Kajza med Elias

Fiskpudding med ris

Koka 2 dl grötris med 4 dl vatten tills vattnet har kokat in. Späd med 14 dl mjölk och koka till en tunn gröt.

Vispa sönder 3 ägg i en kopp. Rör ner dem i den något svalnade gröten. Blanda ner ca 600 g kokt rensad fisk i smeten.

Smaksätt med peppar (ev. salt och dill).

Häll i en ugnsfast form och grädda i ca 30 min 225 grader. Känn med en gaffel att äggstanningen har "stannat".

Servera med smält smör, grönsaker och ev. potatis. Potatis kan uteslutas då riset räcker!

Kajza med Elias

Köttgryta med paprika o svamp

Koka upp ca 4 dl köttbuljong. (Ta ev. vatten och färdig fond som är mindre salt i).
Lägg i ca 800g strimlat kött, 1 hackad lök och champinjoner.
Tillsätt 2 röda hackade paprikor, peppar, rosmarin, 1-2 msk tomatpuré och ev. salt.

Koka ca 30 min.

Red med mjöl och grädde, koka ytterligare 5 min.

Strö över hackad persilja.

Kajsa med Elias

Köttfärs och grönsaksröra

Ca 250 gram frysta morötter och ärtor

En iskub kokad och mixad köttfärs (Har för mig att ca 300 gram blev en iskubslåda)

Koka grönsakerna, mixa dem sedan med stavmixer, mixer eller mosa dem. Denna blandning räcker till ca 3 små barnburkar som inte är fyllda helt.

Blanda en burk med en iskub mald köttfärs och smör/margarin så mycket du tycker.

Mums tyckte Isak – lätt tyckte mamma ;-)

Vivi med Isak

Kalkonröra

Mixa kokt kalkonbröst med potatis, majs och smör (o lite kokvatten)

Anna-Maria

Helenas böngryta

Blötlägg ett paket torkade bönor (t ex vita bönor, pinto bönor och bruna bönor) över natten.

Byt vatten.

Skala 2 potatisar och 1 morot. Tärna och koka tillsammans med bönorna tills allt är mjukt.

(Om man vill kan man ha i en halv purjolök också).

Krydda med koriander och timjan.

Mixa hela grytan och servera med en klicka smör!

Kycklingleverpuré från 5 månader

Räcker till ca 17 smakportioner à 2 msk/port.

400 g kycklinglever

1 bit purjolök

1 morot

Koka levern tillsammans med ca 1 decimeter purjolök och 1 morot i slantar.

Häll på vatten så att det täcker levern. Koka 15-20 minuter.

Tag bort det skum som bildas efter uppkoket av köttet.

Dela en bit och se efter om köttet är helt genomkokt, det skall inte vara rött.

Kör i matberedare tillsammans med en del av kokspadet, moroten och löken.

För mildare smak blanda purén med en portion vit sås

Anne

6 månader

Reservvälling, då den inte är lika närings rik

1dl vatten
2dl standardmjölk
3tsk vetemjöl
1 tsk strösocker
½ tsk bordsmargarin

Vispa samman alla ingredienser utom margarinet i en kastrull.
Låt blandningen få ett uppkok.
Blanda i margarinet och koka alltsammans sakta i ca 3 min.
Kyl kastrullen i vattenbad till lagom ättemperatur.
Ge i mugg eller med sked om napphålen inte passar ihop med den här vällingen.
(Recept: Socialstyrelsen) Avskrivet av Anna med Linnéa

Babymanna

3/4 msk mannagryn
3/4 dl standardmjölk
1 klyfta äpple

Koka mannagrynen med mjölken ca 4 min under vispning.
Använd en litet kokkärl annars försvinner den lilla portionen.
Skär en klyfta ur ett moget äpple.
Skala och riv fint på rivjärn direkt ner i gröten.
Blanda om. Servera med mjölk.
Päron kan också användas, men äpple ger friskare smak.
Anna med Linnéa

Rågflingebröt från 6 månader

1 port

1 ¼ dl vatten
½ dl rågflingor
Mät upp rågflingor och vatten i en kastrull. Rör om och låt koka upp.
Gröten skall småkoka i ca 5 minuter.
I mikron: blanda ½ dl rågflingor med 1 dl vatten i en djup tallrik. Koka på full effekt i 1 minut, rör om och koka ytterligare 1 minut.
Anne

Vegetarisk linsgryta från 6 mån

ca 2 st 5mån burkar

½dl gröna linser(=1½dl kokta)

2 potatisar

1 morot

2 cm purjolök

tomatpuré

paprikapulver

*Koka linserna i 1½dl vatten 20min.

Skala och finhacka potatis, morot, purjo, fräs i kastrull i lite margarin, spä med vatten och låt det puttra på tills det mjuknat. Blanda ner de kokta linserna, smaksätt med tomatpuré' och paprika,

Mixa, tillsätt ev. mer vatten.

Mia m Iza

Laxpudding på ris

200 g färsk eller frusen laxfilé

1½ dl risgryn

½ liter mjölk

½ liter vatten

2 ägg

riven ost

(Tina ev. frusen lax)

Koka upp vattnet, häll i risgrynen och låt dem sakta koka tills det mesta av vattnet kokat in.

Späd med mjölk då och då och låt grynen koka tills de är färdiga (15-18 min.).

Skär laxen i tärningar. Blanda ris, ägg och lax. Krydda smeten och slå den i i en smord eldfast form. Grädda puddingen i god ugnsvärme, 250o, i ca 30 min. Strö på litet riven ost efter 15-20 min. Mixa till önskad konsistens och servera puddingen med skirat smör.

Charlotte

Foliebakad fisk med tomat

50 g fisk (torsk el sejfilé)

En matsked tomatjuice

Värm ugnen till 190 grader. Lägg fisken på ett insmört folieark och skeda över tomatjuice.

In i ugnen 15 minuter,

Mixa till önskad konsistens och servera med kokta grönsaker

Charlotte

Enkel pastasås, från 6-8 månader

ca 8 portioner

1 liten gul lök
2 medelstora morötter
1 burk (400 g) krossade tomater
ca 400 g tärnad skinka eller kassler

Skala lök och morötterna. Mixa lök och morötter i mixer eller matberedare. Häll över i en kastrull och blanda i krossade tomater. Koka i ca 5 minuter. Tillsätt skinkan/kasslern och låt sjuda i några minuter. Häll såsen över den nykoka pastan.

Annika

Broccolisås

Koka och krydda en vanlig vit grundsås efter smak. Blanda sedan i kokt mosad broccoli. Koka makaroner i en mängd som blir lagom att äta till broccolisåsen. Blanda sedan samman alltihop.

Jag brukar frysa ner lagom portioner som jag sedan servera tillsammans med kokt kyckling eller frikadeller + ev. en färsk grönsak.

Helén med Tea

Grytor

Jag gjorde potatismos, rotmos eller ris och kokade en gryta med grönsaker och kyckling eller kött eller fisk och mixade ihop allting, frös in portionsförpackat.

Jättelätt sen att bara micra när det var matdags.

Vad det gäller smak så hade jag två olika "smaker". Till lättare kött och kyckling: mycket banan, grädde och lite curry.

till annat kött: tomat, persilja, basilika, vitlök.

Ju mer vitlök desto godare tyckte han!

Malin

Skinkgryta med senap (4 barnportioner)

150 g färsk skinka i små bitar
1 liten squash i små bitar
1½ msk smör
½-1 msk senap
1 dl vatten
½ dl vispgrädde
vitpeppar, ingefära

Stek köttet i smör några minuter. Tillsätt grönsaker, senap och vatten och rör om. Låt grytan koka några minuter. Tillsätt vispgrädde, smaksätt med peppar och ingefära och varm upp.

Servera med potatis.

Ango

Torskblock + Kelda sås citron + persilja + basilika + tomat

Skiva tomaterna och lägg i ugnsfast form, lägg på torskblocken (tinade) + ett lager tomat till. Krydda med persilja & basilika så mycket som du själv vill använda. Håll över såsen. Tillaga i ugn på 175 grader i 20-30 min (tills fisken är klar). Servera med ris eller potatis.

En variant av ovanstående.

Använd någon av de smaksatta Crème Fraiche som finns t.ex. Basilika/Tomat (favoriten) blanda förpackningen med matlagningsyoghurt eller med en lätt variant av CF alt. Rödmjölks för att få en såsigare sås.

Linda med Oliver

Potatiskaka från 6-8 månader

(2-4 port)

5-6 potatisar

1 lök eller lite purjolök

1 msk margarin

2 ägg

kryddgrönt (t ex basilika eller persilja)

Skala potatisen och riv den grovt. Skala och hacka löken fint.

Stek potatis och lök under omrörning i margarin, i en stekpanna, några minuter på svag värme. Håll potatisen och löken i en bunke.

Tillsätt ägg och kryddgrönt. Blanda alltsammans.

Håll ned smeten i stekpannan och platta till den till en rund kaka. Stek några minuter.

Täck stekpannan med ett stort platt lock och vänd den upp och ner så att kakan hamnar på locket.

Lägg sedan kakan i stekpannan med den färdiga sidan uppåt. Stek på svag värme i några minuter.

Servera med kött och råa grönsaker t ex finrivna morötter eller tomat i bitar.

Anne

Köttfärs

Jag kokade en halv vitlöksklyfta, ca fyra cm purjolök och kanske 250 g blandfärs i några deciliter vatten, hällde av det mesta vattnet, tillsatte lite krossade tomater och mixade ihop.

Det hela tog nog max fem minuter!

Det blev riktigt gott! Sedan serverade jag det ihop med potatis-morot-purjolökspuré kryddad med örtekryddor (purjolök sätter god smak på det mesta tycker jag).

Karin med Ida

Äggröra från 6 månader

(1 port)

1 ägg

1 ½ msk standardmjölk

1 tsk margarin

Blanda alla ingredienserna i en kastrull. Sätt kastrullen på svag värme och rör försiktigt mot botten tills äggsmeten blivit krämig.

Anne

Kyckling med basilika

Kycklingfilé
Olja
Matlagningsgrädde
Basilika
Vitpeppar

Koka kycklingbitar i olja och matlagningsgrädde ca 10-15 min (kolla att det är klart genom att skära i bitarna). Krydda. Kör i mixer. Servera med ris, pasta eller potatis.

Louise med Isabelle 020328

Korv stroganoff från 6-8 månader

ca 8 portioner

400 g falukorv, frukostkorv eller grillkorv
1 gul lök
1-2 msk margarin
1½ msk vetemjöl
1 dl vatten
1½ msk tomatpuré
ev. ½ tsk dragon
¼-½ krm peppar
1½ dl standardmjölk
hackad persilja

Skär falukorven i tärningar eller strimlor eller alt. "slantar" (skivor).

Skala och hacka löken. Bryn korv och lök i margarinet i en kastrull. Strö över mjölet och rör om. Späd med vattnet.

Sänk värmen och rör om i kastrullen. Tillsätt tomatpuré, ev. dragon och peppar. Rör om. Häll i mjölken, rör om och koka på svag värme i ca 5 minuter med locket på. Strö över ev. med persilja. Servera med kokt ris, spaghetti, makaroner eller kokt potatis och kokta grönsaker.

Annika

Exotisk köttgryta

3 msk strimlat kött
1/4 äpple
1/2 banan
6 msk majs
1 dl mjölk
2 msk tomatpuré
1 msk smör

Skala och tärna frukten fint.

Strimla köttet i små bitar.

Fräs frukt, kött och majs med smöret i en kastrull, utan att ta färg.

Tillsätt mjölken och tomatpurén och låt puttra ihop.

Tillsätt eventuellt mer vätska.

Servera med ris eller pasta.

Ango

Leverkaka

1 bit kycklinglever

½-1msk vispgrädde

1/4 kryddmått salt

Riv levern på rivjärn, skrapa av noga och blanda med grädden. Salta. Laga i en liten form i vatten bad på spisen.

Anna med Linnéa

Plättar/pannkakor från 6 månader

8-10 stora eller ca 15 små

3 dl vetemjöl

6 dl standardmjölk

3 ägg

ca 2 msk margarin

Häll mjölet i en skål. Tillsätt hälften av mjölken och vispa till en jämn smet.

Häll i resten av mjölken. Vispa ner äggen.

Värm stekpannan och bryn lite fett till första omgången.

Använd ca 1 dl till en stor pannkaka.

Går att frysa in!!

Annika

Makaronipudding från 6-8 månader

ca 8 portioner

4½ dl kokta makaroner

ca 300 g rökt skinka, korv eller köttrester

2 gula lökar eller 1 liten purjolök

1½-2 dl riven ost

Äggstanning:

3 ägg

4 dl standardmjölk

1 krm peppar

Sätt ugnen på 200 grader.

Lägg de kokta makaronerna på smort ugnssäkert fat eller form. Skär skinka/korv i strimlor.

Skala och hacka löken eller skölj och finstrimla purjolöken. Blanda de kokta makaronerna

med kött, lök och riven ost. Vispa ihop ägg, mjölk och peppar. Häll smeten över makaroniblandningen.

Grädda i mitten av ugnen tills puddingen har stelnat och fått vacker färg, på fat ca 30 minuter, i form ca 45 minuter.

Annika

Köttfärssås: (från ungefär 6 månader)

1 port

50 köttfärs

2 msk finriven morot

1 gul lök

2 msk vatten

1 skållad och skalad tomat

oregano

Skålla och skala tomaten. Blanda tomat, köttfärs, riven morot, lök och vatten i en kastrull. Låt sjuda ca 5 min. Mixa för de minsta barnen. Krydda.

Sara med Leia

Allt-i-ett-gryta med kyckling

Mätt upp valfritt antal portioner ris och ta dubbla mängden vatten. Häll i en kastrull.

Blanda ner rå kycklingfilé i skuren i mindre bitar, morotsslantar, purjolök + ev mer grönsaker.

Koka alltihop tills riset är färdigt.

Häll eventuellt av lite vatten när det kokat färdigt.

Häll i mjölk i mängd som verkar lagom till sås. Gör en redning av mjöl och mjölk och häll i under omrörning.

Krydda sedan med svart och vitpeppar och curry efter egen smak.

Frys in i portioner.

Helén med Tea

Kyckling med ris och grönsaker

1 kg kycklingfiléer

5 dl grädde

3 stånd färsk broccoli (eller en påse djupfrost)

500 g frysta majskorn

lite curry

4 dl ris

1 liter vatten (till riset)

Skölj och rensa broccolin, skär bort tjocka stjälkar, dela den i lämpliga bitar. Lägg kycklingfiléer, broccolin, grädde curry i en gryta. Koka upp och koka under lock i ca 15 minuter, tills kycklingen och broccolin är klara. Kör i matberedaren.

Koka majs enligt förpackningen, mixa och passera genom en trådsil, för att få bort skalen.

Om man vill ha skalen med (majsen), kan man koka majsen tillsammans med kycklingen och broccolin, lägg då i den när det är 5 minuter kvar.

Koka riset. Rör sedan ner riset med kyckling, broccolin och majsen.

Kan frysas in!!

Annika

Fiskbullar med dillsås, potatis och majs

ca 4-6 portioner

ca 6 djupfrysta fiskbullar (utan sås eller buljong)

2 dl grädde

1 msk vetemjöl

1 msk osaltat smör

1 msk djupfryst dill

1 1/2 dl djupfryst majs

3 potatisar

1 msk osaltat smör (till potatisarna)

Skala och koka potatisarna.

Pressa dom genom en potatispress eller mosa med gaffel tillsammans med en smörklick.

Smält smöret i en kastrull, rör ned mjöl och håll i grädden och dillen. Lägg i dom djupfrysta fiskbullarna och majs och låt koka ca 5 minuter.

Servera!

Anne

Fiskfärs från 6 månader

8 port

300 g färsk eller djupfryst fiskfilé, t ex torsk eller kolja

1 krm peppar

1 msk vetemjöl eller potatismjöl

3 ägg

3 dl grädde

1 dl standardmjölk

lite finhackad

purjolök

ströbröd

Med matberedare:

Skär fisken i bitar. Lägg bitarna i matberedaren tillsammans med peppar, mjöl, ägg och purjolök. Sätt igång matberedaren och späd samtidigt med grädde och mjölk. Låt matberedaren mixa i ca 1-2 minuter, tills smeten är slät och porös.

Med elvisp:

Skär fisken i små bitar. Lägg bitarna i en skål. Finfördela först fisken med elvispen. Strö över mjöl och peppar och tillsätt sedan ägg och purjolök. Späd med grädde och mjölk och vispa tills smeten är slät.

Lägg färsen i en smord bröad form (1,5 l). Grädda i 175 grader, i nedre delen av ugnen, ca 1 timme. Täck formen med aluminiumfolie när färsen har fått en fin färg. Låt formen stå 5-10 minuter innan den stjälpes upp.

Servera färsen varm med kokt potatis och svampsås eller en kall gräddfilssås och kokta grönsaker, t ex broccoli eller brytböner.

Anne

Kalops 1

Nötkött t.ex. högreiv i små bitar

1 gul lök

4-5 morötter, skivade

kryddpepparkorn

vitpepparkorn

lagerblad

1 st tekula

vatten

Bryn köttbitarna väldigt lätt. Lägg dem i en gryta tillsammans med en hackad lök och häften av morötterna. Slå på vatten så det täcker. Gärna lite extra så blir det sås över att frysa. Lägg 1 lagerblad, vitpepparkorn och kryddpepparkorn i en tekula. Låt den hänga så det kokar med.

Koka tills köttet är mört, 1-2 timmar beroende på kött och köttbitarnas storlek.

När det återstår ca 10 min lägg i resten av morötterna, koka tills de är klara.

Red grytan med lite mjöl utrört i kallt vatten som du vispar ner. Koka några minuter till. Ta bort tekulan.

Fiska upp kött och morötter. Mixa tills bitarna har lagom storlek. Späd med såsen tills det är lagom tjockt. Får du sås över, frys den och servera till annat kött som saknar sås.

Servera med potatis och ytterligare en grönsakspuré. Morötterna finns ju i.

Kajza med Elias

Kalops 2

800 g grytkött, t.ex högreiv

ca 10 cm lång purjolök

1 kg potatis

4-5 morötter

¼ buljongtärning

lite malen kryddpeppar

5 dl vatten

Lägg köttet i vattnet tillsammans med den lilla buljongtärningen, kryddpepparn och purjolöken. Ta gärna större köttbitar, det blir godare då. Låt koka i en timme.

Skala under tiden potatis och morötter. Skär morötterna i små bitar.

Lägg allt i grytan och koka upp på nytt, och koka tills potatis och morötterna är klara.

Det brukar vara lagom att koka köttet sammanlagt i 1½ timme.

Till små bebisar lägg allt i matberedaren och mixa.

Går att frysa in!!

Annika

Köttgryta - storkok till bebisar

1 burk krossade tomater

1 gul lök

2 lagerblad

1 liten burk majs

lite kött av nöt (köp färdiga grytbitar och dela paketet i tre delar, frys ner var för sig så blir det nog lagom)

1 liten burk svamp

1 portion ris

Hacka löken grovt, dela köttet i mindre delar och koka med tomater och lagerblad tills löken blivit genomskinlig och köttet genomkokt.

Koka under tiden riset. Häll av majsens och svampens och häll i grytan, låt puttra tills allt är varmt.

Leta upp lagerbladen och plocka ur dem, häll grytan och riset annat i en hög bägare och mixa med stavmixer. Blir det för tjockt tillsätter man lite vatten.

Anne

Fiskgratäng

8-10 bebisportioner

Fisk ca 400 gr (torsk, spätta eller liknande)

Frusna grönsaker tex. broccoli, majs, ärter

2,5 dl matlagingsgrädde

En burk krossade tomater

Persilja eller dill (eller annan god örtekrydda)

Smör

Smörj en ugnsfast form och sätt ugnen på 200 grader.

Lägg i fisken i formen och strö de frusna grönsakerna runt omkring.

Blanda tomaterna med grädden och örtekryddorna. Häll detta över fisken.

Täck med folie och låt stå i ugnen ca 40 minuter. Om fisken är frusen kan det ta längre tid.

Man kan också byta ut grönsakerna mot svamp eller purjolök tex.

Mixa med mixerstav till små bebisar. Mosa med gaffel till bebisar som gillar lite mer bitar.

Servera med kokt potatis och lite extra fett.

Anne

Grahamsgröt från 6 månader

1 port

1 ½ dl vatten

2 ½ msk grahamsmjöl

Låt vattnet koka upp och vispa i grahamsmjölet. Gröten skall småkoka i drygt 10 minuter. Rör om väl då och då.

I mikron: Blanda 2 msk grahamsmjöl med 2 dl vatten i en djup tallrik. Värm på full effekt i 2 minuter.

Vispa gröten slät med en gaffel. Koka ytterligare 1-2 minuter på medeleffekt.

Anne

Fiskgryta

800 gram (2 paket) djupfrost fisk
10-15 potatisar
4 morötter
4 palsternackor
1 paket djupfrost dill
5 dl grädde
ev. lite citronpeppar

Skala morötter, potatis och palsternackor. Skär allt i bitar som tar ca 15 minuter att bli genomkokta.

Lägg alla ingredienser i en kastrull, häll över grädden och koka upp.

Tillsätt en skvätt vatten om det ser ut att behövas.

Låt allt koka i ca 15 minuter, tills fisken är vit och grönsakerna är genomkokta.

Kör alltihop i matberedaren, låt kallna, och dela upp i portioner som du fryser in.

Anne

Stuvad potatis från 6-8 månader

4-6 port

10-12 medelstora oskalade kokta potatisar (ca 800 g)

2 msk vetemjöl

4 dl mjölk

1-2 msk margarin

dill, persilja eller gräslök

Skala potatisen och skär den i tärningar. Vispa ut mjölet med mjölken i en kastrull.

Lägg i margarinet. Koka upp under omrörning. Sänk värmen och låt det småkoka i 3-4 minuter under omrörning.

Lägg i potatisen, rör om försiktigt och låt den bli genomvarm. Blanda i kryddgrönt

Anne

Skinkgryta med senap

4 barnportioner

150 g färsk skinka i små bitar

1 liten squash i små bitar

1½ msk smör

½-1 msk senap

1 dl vatten

½ dl vispgrädde

vitpeppar, ingefära

Stek köttet i smör några minuter. Tillsätt grönsaker, senap och vatten och rör om. Låt grytan koka några minuter. Tillsätt vispgrädde, smaksätt med peppar och ingefära och varm upp.

Servera med potatis.

Anne

Grönsaksgratäng med ostsås från 6-8 månader

4-6 port

3 palsternackor, ca 375 g

4 morötter, ca 300 g

2 purjolökar, ca 250 g

1 dl vatten

Sätt ugnen på 250 grader

Skala och skiva palsternackor och morötter, för hand eller i matberedare.

Ansa, skölj och skär purjolöken i ganska stora bitar. Koka upp vatten. Lägg i palsternackor och morötter.

Vattnet skall precis täcka grönsakerna. Låt dem koka nätt och jämnt mjuka 5-10 minuter.

Lägg i purjolöken mot slutet av koktiden. Håll av grönsakerna men spar spadet.

Lägg grönsakerna på ett smort ugnssäkert fat.

Annika + Anne

Makaronigryta

4 port

5-6 dl makaroner

200 gr köttfärs

2 gula lökar

1 bit morot

2 msk margarin

salt

lite peppar

1 burk tomater

1/2 dl grädde

persilja el purjolök

Koka makaronerna enligt anvisningar på paketet.

Bryn köttfärs, hackad lök och finstrimlad morot. Krydda med pyttelite salt och peppar, rör ner grädden.

Blanda kötröran med makaronerna. Lägg till sist i avrunna tomater och rikligt med finklippt persilja el purjolök.

Låt rätten bli genomvarm.

Anne

7 månader

Fiskrätt, 7-8 mån

3 fiskbullar från burk
1 msk keso (kan uteslutas)
½ ägg
lite hackad dill

Spola av fiskbullarna med vatten.
Mosa dem tillsammans med keso och blanda ner den uppvispade äggsmeten.
Smaksätt med dill.
Smörj en liten form med margarin.
Häll i smeten och grädda i vattenbad tills den stannat, men fortfarande är mjuk.

Anna med Linnéa

Allt-i-ett-gryta ca 10 portioner

1 stor hackad lök
2 msk smör el margarin
500 gram nötfärs
1 msk vetemjöl
2½ dl hönsbuljong
7-8 potatisar
2 dl vispgrädde
2 krm malen kryddpeppar
en pressad vitlöksklyfta
3 dl frysta ärtor

Hacka löken och bryn den tillsammans med nötfärsen. Rör i mjölet och tillsätt buljongen under omrörning. Skala och skiva potatisarna. Lägg i potatisen och tillsätt grädden och kryddorna. Koka tills potatisen blivit mjuk. Lägg i ärterna mot slutet.

Miko och Annika

Babychili, 3-4 portioner

1 dl stekt nötfärs
1 dl vita bönor i tomatås
1 dl majs-korn
2 tsk finhackad gräslök

1. Blanda köttfärsen med bönorna i en kastrull på medelvärme. Kör majsen med gräslök i en mixer eller med mixerstav.
2. Varva ned majs-röran i kött-röran. Servera med en klick avokadopuré gjord på mogen avokado och någon tesked mild naturell yoghurt.

Veggotips!

Köttfärsen kan bytas ut mot hackad morot som kokats nästan mjuk.

Miko

Kyckling, broccoli & minipasta

3-4 portioner

- 1 dl strimlat vitt kycklingkött (grillat eller stekt)
- 1 dl minipasta (små stjärnor eller annat som man kan ha i soppa)
- 1 dl kokt broccoli
- 0,5 dl kyckling- eller grönsaksbuljong
- 1 msk crème fraîche (valfritt)
- 2 tsk matfett
- 1 tsk finklippt persilja (valfritt)

Strimla och hacka allting fint (det ska vara pyttelitet). Koka pastan och häll av vattnet. Smält matfettet i en kastrull och rör ner allt utom pastan.

Häll ned buljongen och låt puttra över låg värme. Strö över persilja. Varva ned crème fraîche och pasta. Låt koka ihop ett par minuter. Låt svalna till ättemperatur innan du serverar maten.

Anne

Kycklingfilé med broccoli

- 1 kycklingfilé
- 1 gul lök
- 1 liten vitlöksklyfta
- 2 medelstora potatisar eller 1 portion pasta
- en näve brocolibuketter (färska eller frysta)
- 1 liten burk majs

Dela potatisarna, löken och kycklingfilén på hälften. Koka allt i samma gryta (inte pastan om du använder det) utom majsen som tillsätts vid slutet av koktiden (ska bara bli varm).

Använder du fryst broccoli ska den i med majsen på slutet, färsk måste koka längre.

I med allt i en bägare, mixa till lämplig konsistens.

Anne

Kycklinggryta med Broccoli

- 150 g kycklingfilé i bitar
- 1 dl örter
- 1 msk smör
- 2 dl krossade tomater
- 1 dl broccoli i buketter
- ½ dl vatten

peppar, basilika

Fräs kyckling i smör. Tillsätt krossade tomater, broccoli, örter och vatten.

Låt koka några minuter på svag värme. Smaksätt med peppar och basilika.

Servera med ris eller pasta.

Anne

Färgglad couscous med grönsaker,

3-4 portioner

3 dl kokt couscous
1 dl rivna rotfrukter
1 dl krossad tomat
2 msk hackad gräslök
2 msk olivolja

1. Värm olivoljan i en stekpanna. Fräs gräslöken och rotfrukter i oljan. Vänd ner couscousen.
2. Låt tomatkrosset rinna av och vänd ner det i stekpannan. Krydda försiktigt. Servera med en klick mild naturell yoghurt till.

Miko

Chokladsoppa från 7-8 mån

2 dl vatten
2 dl mjölk
1½ tsk potatismjöl
2 tsk kakao
1-2 tsk strösocker

Vispa samman alla ingredienser i en liten kastrull.
Koka upp under vispning tills soppan tjocknar.
Låt svalna. Ätes ljum.
Krossad skorpa i gör den mer mättande.

Anna

Fisk i paket från 7-8 månader

50g fisk
1 tomatkiva utan skal
blandade grönsaker (ärtor, morötter, majs, paprika)
hackad persilja el dill
2 tsk pressad citron
3/4 tsk margarin

Riv ett stort stycke folie och smörj där fisken ska ligga.
Lägg i fisken och sen grönsaker,
dill/persilja, tomat och margarin klick.
Pressa citron över.
Gör ett paket.
Lägg paketet över den kokande potatisen, det är ingen fara om den kokar för länge.
Smak och arom stannar i paketet
Beräkna kortare koktid än potatisen

Anna

Bebis Shepards Pie

3-4 portioner

- 1 dl stekt nötfärs
- 3 medelstora kokta potatisar
- 1 kokt palsternacka
- 1 msk smör
- 1 dl mjölk
- 2 msk mild mjukost

Mosa den kokta potatisen med palsternackan i en kastrull, rör i smör och mjölk under försiktig uppvärmning. Varva ner mjukosten. Vispa slätt.

Värm köttfärsen och krydda försiktigt. I en muffinform lägger du lite mos i botten, sedan färs och avslutar med mos som du "krattar" med gaffeln.

Gratinera gyllenbrunt i 250 grader (10-12 minuter). Ta ut och låt svalna. När maten svalnat ska den plastas över och frysas in.

Anne

Fisk & spenatlåda

3-4 portioner

- 1 dl kokt fisk
- 1 dl hackad spenat*
- 3 medelstora kokta potatisar
- 2 tsk hackad gräslök
- 1 msk smör
- 0.5-1 dl mjölk
- 1 nypa salt

Mosa den kokta potatisen i en kastrull tillsammans med smör och mjölk under försiktig uppvärmning. Salta försiktigt och varva ner gräslöken.

Värm spenaten och håll bort överflödigt vatten. I en muffinsform varvar du mos och spenat, som sedan garneras med en bit av den kokta fisken i mitten.

När maten svalnat ska den plastas över och frysas in. Nu kan du med lätthet ta fram en perfekt liten portion när det är dags.

*Tänk på att spenat, mangold och rödbetor innehåller nitrat som kan vara skadligt för barn. Men mindre mängder spenat då och då är okej

Anne

Vegetarisk röra

- 250g fryst ärtor/majs/paprika blandning
- 1 riven morot
- 2 burkar passerade tomater
- 1 vitlöksklyfta
- 1 tsk basilika
- 1/2 krm svartpeppar
- 1 msk chilisås (inte stark!)
- 1/2 buljongtärning
- 1/2dl vatten

Bara att ha allt i en kastrull, låt småputtra länge, blanda med ris eller makaroner.

Anne

Ungersk paprikagryta

2 gula lökar
½-1 msk olja
1 msk paprikapulver
2½ dl vatten
1 burk krossade tomater
½ dl tomatpuré
ca 8 potatisar
2-3 paprikor
2 vitlösklyftor

För vuxna:

1 grönsaksbuljongtärning
svartpeppar

Hacka löken grovt, fräs den mjuk i en gryta. Strö över paprikapulver och rör om. Tillsätt vatten, krossade tomater + tomatpuré. Skär potatisen i klyftor eller bitar. Skär paprikorna i bitar. Blanda ner potatis + paprika. Smaksätt med pressad vitlök. Koka under 20-30 min eller tills potatisen är mjuk.

Ta bort barnets del och mixa till lagom fin puré beroende på hur barnet vill ha det. Tillsätt lite olja. Krydda de vuxnas del med buljongtärning och svartpeppar.

Anne

8 månader

Kycklinggryta med paprika

ca 8 portioner
2 st kycklingfiléer
1½ dl matlagingsgrädde
1½ dl vatten
¼ hönsbuljongtärning eller saltfri buljong
3 tsk maizenamjöl
1 bit paprika skuren i lite större bitar
½ tsk oregano
ev. en nypa salt

Skär kycklingen i bitar och fräs i lite smör i en kastrull så att den blir vit runt om. Häll på grädde, vatten och buljongtärning, paprika, oregano och salt. Låt sjuda i ca 5 minuter (prova att kycklingen är genomkokt). Rör i maizena och låt koka upp. Häll såsen genom en sil, kör paprika och kyckling i mixer till lagom konsistens (späd med lite av såsen). Frys in såsen i istärningslåda, och så kan man använda den att blanda potatisen med.

Annika

Köttfärsbullar

Blanda en kokt mosad potatis, 0,5 dl mjölk (3%), 0,5 msk potatismjöl, 100 g nötfärs eller kalvfärs till en smidig smet.
Rulla små bullar. Lägg dem i 5 dl kokande vatten och koka i ca 10 min. Koka ev. i omgångar så att det inte blir för trångt i kastrullen. Låt kallna och styckfrys dem på en bricka. Förvara i fryspåse högst 3 månader.

Sås:

Blanda 1 dl mjölk, 1 dl kokspad och 1 msk vetemjöl. Koka upp under omrörning och koka i 3 min. Tillsätt 1 msk matfett och 0,5 dl finhackad persilja. Häll upp i istärningsfack, låt kallna och frys in.

Tina och värm så mycket frikadeller, sås och grönsakspuré som går åt. Servera med potatispuré.

Miko

Pasta med tonfisk

1 burk tonfisk
1 liten purjolök (el. annan lök)
vitlösklyfta eller pulver (kan uteslutas)
4dl crème fraîche (även minifraiche går bra)
(salt och mald sv. peppar eller cayenne efter att man tagit undan åt baby)

Fräs löken och vitlöken i lite olja i kastrullen, blanda ner tonfisken, blanda ner crème fraichen och kryddor, behöver inte koka bara bli varmt.

Serveras helst till spagetti, tagliatelle eller annan äggpasta.

Miko

Pastasås med fisk

1 burk krossade tomater
10 cm purjolök
½ dl vatten
200g torskfilé i små bitar
½ buljongtärning
1 burk crème fraiche

Koka upp tomater och purjolök. Tillsätt buljongtärning, vatten och fisk. Låt koka tills fisken är klar. Rör i crème fraiche och låt bli varmt.

Servera med pasta.

Anne

Kokt fisk med sås och makaroner,

4 – 6 portioner

ca 200 g torskfilé
ca 200 g blandade frysta grönsaker
grönsaksbuljongtärning
1 dl vispgrädde
2 dl makaroner.

Skölj av och bena ur torskfilén. Koka upp 2 dl vatten och lägg i torskfilén. Låt sjuda under lock ca 5 minuter.

Koka upp 2 dl vatten och grönsaksbuljongtärning. Lägg i grönsakerna och låt koka under lock i ca 5 minuter. Lägg grönsaker, buljong och grädde i en matberedare. Mixa till en jämn sås.

Koka makaronerna enligt paketets anvisningar och lägg till någon minut extra.

Servera kokt fisk med grönsakssås, makaroner och råreven morot.

Kyl ner och frys in resterande portioner i små frysburkar.

Miko

Grönsaksbiffar från 8 månader

1 fint riven liten potatis
1-2 msk riven morot
½ msk gröna ärter
1/4 krm vitpeppar
1 äggula eller ½ ägg
margarin till stekning.

Blanda den rivna potatisen och moroten med ärter.

Rör ner ägget.

Peppra en aning.

stek biffarna lätt, 2-3 min på varje sida.

Går att variera med t.ex. rotselleri, palsternacka (råvara efter tillgång), ägget håller samman det hela.

Anna

Fisk i Apelsinsås

4-6 portioner

400-500 g fiskfilé

Apelsinsås:

3 msk vetemjöl

2½ dl vatten

1 fiskbuljongtärning

1½ dl grädde

1-2 msk margarin eller smör

3 msk pressad apelsin

Skölj filéerna och skär dem i bitar.

Vispa ut mjölet med vattnet i en låg kastrull. Tillsätt buljongtärning, grädde och matfett. Koka upp under omrörning och låt koka ett par minuter. Såsen skall vara tjock, då fisken avger vätska.

Tillsätt den pressade apelsinen och lägg i fisken. Sjud tills fisken är klar ca 5-10 min (Beror på hur stora bitar du skurit).

Servera med potatis eller ris och någon grönsak

Skorpan

Rotfruktsgryta med korv

6 port.

1/2 kålrot (ca 300 g)

3 morötter (ca 300 g)

1 palsternacka (ca 100 g)

1 purjolök (ca 125 g)

ca 2 msk margarin

4-5 dl vatten

5 potatisar

400 g falu- eller grillkorv

1 dl klippt persilja

Skala rotfrukterna. Skär kålroten i sockerbits stora tärningar och morötterna i tjocka skivor. Strimla palsternackan. Snitta, skölj och skiva purjolöken. Bryn margarin i en gryta och lägg i rotsakerna och purjolöken. Tillsätt vatten. Koka under lock 10-15 min, sänk värmen. Skär korven i bitar och lägg i grytan. Strö över 2 msk vetemjöl. Låt sjuda ca 5 min till.

Grönsakerna skall vara mjuka. Strö över persiljan och smaka av.

Kristina

Fiskpinnar

Om barnet gillar fisk så går det utmärkt att steka fiskpinnar. Innan serveringen skrapar man av paneringen och mosar eller skär i mindre bitar.

Jag brukar servera fiskpinnarna till hemlagat potatismos, dillsås och finriven morot.

Det här är en av tjejens absoluta favoriträtter, och snabbt går det att göra också.

Helén med Tea

Lingongratäng från 8 mån

400g griskött
halv msk soja
halv krm vitpeppar

Sås

1 1/2dl matlagingsgrädde
1/2 köttbuljongtärning
1/2tsk soja
3/4 dl lingonsylt
2krm timjan
3 krossade enbär
1tsk majsstärkelse

Sätt ugnen på 225 grader. Skär köttet i strimlor. Blanda köttet med sojan. Lägg strimlorna i en ugnssäker form. Strö över peppar.

Blanda grädden med smulad buljongtärning, soja, lingonsylt, timjan, enbär och majsstärkelse. Håll det över köttet. Ställ in formen i nedre delen av ugnen i ca 15 minuter. Servera med kokt potatis, brysselkål och bröd.

Aneta

Skinksås till pasta (ca 8 - 10 mån)

100-200 gram kokt eller rökt skinka i skivor
Krossade tomater
Crème Fraiche
Lök
Champinjoner,
Kryddor: vitlök, basilika, lite peppar

Skiva skinkan, löken & champinjonerna. Låt ev. tomaterna rinna av i ett durkslag.

Stek löken LÄTT i smör när den är mjuk (ej färg) lägg i champinjoner, kryddor och skinka.

Slå på de krossade tomaterna och burken med crème fraiche. Koka en stund. Krydda ev. mer om det behövs.

Om ditt barn inte gillar konsistensen på skinkan (gjorde inte Oliver & gör inte än) så kan du med fördel mixa såsen.

Då blir den lite krämigare. Majs är också en höjdare att ha i. Den la jag i efter att jag mixat såsen.

Servera med pasta (ris eller potatis).

Linda med Oliver

Köttfärsgröta

Cous cous
köttfärs
broccoli
morötter
Koka, blanda och ev. mixa

Jenny

Frikadeller med stuvade grönsaker

Denna rätt är mjölkfri. Om man inte behöver undvika mjölk kan man använda t ex lite grädde i såsen i stället för matlagningspulvret.

Jag har inte tillsatt något salt när jag lagat denna rätt, så det är valfritt om man vill salta lite eller inte.

3 hg fin köttfärs

1 dl vatten

3 tsk potatismjöl

Frysta grönsaker, t ex sommargrönsaker el liknande i valfri mängd.

Till såsen:

6 dl kokspad från frikadellerna, tillsätt ev. vatten för önskad mängd

2 tsk matlagningspulver (från Allergimat) per dl

maizenamjöl till redning

en klick matfett (mjölkfritt om man vill ha det)

en gnutta vitpeppar

Klicka ner små ”bullar” av smeten i kokande vatten. Koka dem tills de är färdiga, 10-15 min. Ta upp dem.

Koka grönsakerna i spadet tills de är lagom mjuka. Ta upp dem och dela i bitar el mosa.

Red av spadet tillsatt matlagningspulver med maizena utrört i lite vatten tills det är så tjockt man vill ha det. Koka ett par min. Lägg i fettet.

Kokt potatis serveras till.

Om man vill frysa in portioner lägger man först i frikadellerna i burkarna/formarna. Sedan grönsakerna ovanpå och sist såsen.

Erika

Äggnudlar med rotsaksröra

1 dl äggnudlar

1½ dl hackad rotselleri

1 morot

1 skaft stjälselleri

2 dl vatten

1 msk smör

Hacka grönsakerna fint och låt dem koka i vattnet, ca 7 minuter.

Tillsätt nudlarna och låt koka ytterligare 4 minuter.

Rör ner smöret och servera.

Anne

Pasta med broccoli och ostsås

2 dl grädde

2 dl riven ost

250 g broccolibuketter

1/2 krm peppar

Koka pastan och broccolibuketterna utan salt.

Koka under tiden upp grädden i en kastrull. Låt koka ett par minuter.

Ta kastrullen från plattan. Rör ner osten och låt den smälta.

Smälter inte osten ordentligt så värm lite till utan att såsen kokar (då kan den skära sig).

Lägg i de kokta broccolibuketterna.

Anne

Kycklinglever med champinjoner och lök Från 8 månader

150 g kycklinglever

100 g champinjoner

1 gul lök

1 tsk vetemjöl

1 dl vispgrädde

1 dl mjölk

vitpeppar

salt

Fräs champinjoner och den finhackade löken.

Strö över vetemjölet och späd med mjölk och grädde.

Skär kycklinglinglevern i små tärningar och stek dom hastigt. Håll ner kycklinglevern i såsen och låt allting koka några minuter.

Smaka av med peppar och salt.

Servera med ris och grovhackad haricots verts.

Anne

Lisas goda couscousrätt

4 portioner

400 g köttfärs

2 tsk olja

200 g broccoli

2 morötter

2 dl Crème fraîche (37 %)

Ev. salt och peppar

Örtkryddor tex. persilja, basilika

4 portioner Couscous, tillagad enl. förpackningen

Skala moroten och riv den grovt, dela broccolin i mindre bitar. Fräs köttfärsen i lite olja. Lägg grönsaker och köttfärs i en gryta. Tillsätt crème fraîche och smaka eventuellt av med lite salt och vitpeppar. Låt småputtra några minuter. Strö över lite hackade örtkryddor och servera med couscous.

9 månader

Spagetti Bolognese

4-5 tomater
1/2 kg köttfärs
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 morot
farinsocker
tomatpuré
soja
balsamvinäger
basilika
ev. oliver
spagetti

Skålla och skala tomaterna, hacka/ mixa dem. Fräs köttet med den gula löken och de hackade vitlöksklyftorna. Ha i en finriven morot och en nypa farinsocker eller annat mörkt socker (jodå).

Tomatsås

Smaksätt med lite tomatpuré, en LITEN skvätt balsamvinäger, typ en matsked, och en LITEN skvätt god soja (helst japansk sojasoja, inte kinesisk svampsoja - min tvååring känner skillnad och vet vad han gillar).

Hacka färsk basilika, eller använd fräsch torkad, och strö på. Några mixade oliver kan röras i för sältans skull. Hoppa däremot över vanligt salt.

Mixa såsen en aning om du tycker den är för grov.

Koka lämplig mängd pasta utan salt (spaghetti), rör i en klick smör och en skvätt bra olivolja när den är klar, finfördela lagom stort, gegra ihop pastan med bolognesesåsen och fördela till lagom portioner.

Tomatsåsen ovan kompletterad med grädde och en liten gnutta senap kan användas till strimlad korv, uteslut köttfärsen och ersätt den med pyttesmå korvstrimlor och du har en korv stroganoff.

CajSa

Här kommer favoriterna för min 9 månaders tjej

1,

Kokade morötter och broccoli mixas ihop och blandas med couscousen

Blanda med smör, grädde och keso

Krydda m peppar, Garam Masala, mynta o gurkmeja

2,

Råris, blomkål och currysvampsås som gratineras tillsammans (mixat tillsammans).

Basen är grädde och smör.

3,

Spaghetti m tomatsås med grädde och smör i.

Maria B

Enkel korv stroganoff

Bryn korvbitar väldigt lätt.

Lägg den i en egen gryta när du bryner färdigt resten av familjens korv.

Håll i lite, lite ketchup, grädde, mjölk. Red med lite mjöl. Krydda med paprikapulver, lökpulver och peppar.

Lägg i kokt soppspagetti (de där tunna, tunna), kokta morötter. Mixa till lagom storlek. Servera med någon mer grönsak, t.ex. majspuré.

Familjens gör du likadant under tiden fast med mera ketchup och så lite salt i.

Smaklig spis!

Kajza med Elias

Currykorvstroganoff

Bryn falukorv lätt. Lägg i en hackad paprika.

Strö över curry efter smak. Tillsätt mjölk så att det blir en lagom mängd sås. Red med lite mjöl. Smaka av med mer curry, salt och ev. peppar.

Lägg i hackad persilja.

Servera med ris eller pasta och grönsaker.

Kajza med Elias

Korvstroganoff

Finhacka gul lök och skär ett par Hot dogs i småbitar.

Låt det sedan mjukna i en kastrull tillsammans med en klick smör.

Håll i mjölk och grundsåsredning, krydda med vit och svartpeppar och en rejäl klick tomatpuré.

Koka ris eller makaroner, lagom mängd till stroganoffen,

Blanda alltihop och frys ner i portioner.

Helén med Tea

Torskgryta och potatismos

Torsk

Potatis

Citron

Smör

Örtsalt

Torsk och potatis ihopmosat, med citron och smör och lite örtsalt, är min niomånaders favoritmat.

Tyvärr blir potatis och potatismos gärna konstigt i frysen, men det går förstås bra att storkoka ett fiskblock eller två (men fisk ska aldrig koka, bara koka upp, tas av plattan, stå en stund och sen kokas upp igen; sen brukar ett findusblock vara perfekt).

Krydda, mixa, portionsfrys och gegga sen ihop det vid matdags med en mosad nykokt potatis (klyftad potatis kokar fort). Lägg den i kokande vatten och behåll skalet på under kokningen för bättre näringsvärde.

Den ambitiösa mosar potatisen tillsammans med HET mjölk och smör och lite riven muskot. Helst ska det förstås vara hackat ägg till, mera citron - nypressad - men dillen får vara väldigt finhackad för att inte bebbelito ska sätta trådarna i halsen.

CajSa

10 månader

Paj

Pajdeg:

125g smör
3 dl mjöl
1 dl riven ost
3 dl kallt vatten

Blanda ihop och ställ kallt i kylen (som vanligt med pajdeg). Tryck sedan ut i form, nagga och ställ kallt i 15 minuter.

Förgrädda sedan i form med kanterna täckta med aluminiumfolie i 15 min 200 grader.

Fyllning:

500g köttfärs
1 hackad paprika
10 cm hackad purjolök
1 pressad vitlöksklyfta
1/2 tsk oregano,
1 krm svartpeppar,
2 msk chilisås,
1/2 tsk paprikapulver,
2 krm italiensk salladskrydda (tror den innehåller salt så om du vill kan du utesluta den eller bara ta lite),
1 tsk salt om du tar lite eller så kan du utesluta det.

Bryn ihop detta

Tillsätt kryddorna och sedan 1 dl vatten och låta koka ihop lite.

Äggstanning

Den gör du av 3 ägg, 2 dl mjölk, 1/4 tsk salt (kan uteslutas eller minskas), ca 1 -3 dl ost (jag gillar mycket ost :-D)

Grädda på andra falsen nedifrån i ca 30 minuter i 170 grader.

Nell

Köttgryta

3 msk strimlat kött
1/4 äpple
1/2 banan
6 msk majs
1 dl mjölk
2 msk tomatpuré
1 msk smör

Fräsfrukt, grönsaker och kött med smöret utan att ta färg. Tillsätt mjölk och tomatpuré och puttra ihop. Servera med potatis, ris eller pasta. Jättegott!

Kattis med Theo

Kycklingrisotto med banan

3 msk hackad kyckling
½ banan
2 msk hackad zucchini
½ dl ris (kokas i 1½ dl osaltat vatten)
½ dl grädde
½ dl mjölk
1 msk smör
en nypa koriander
en nypa citronpeppar

Sätt på riset.

Hacka kyckling, banan och zucchini fint.

Blanda det kokta riset med övriga ingredienser i en kastrull.

Låt puttra ihop ca 10 minuter och servera.

Tillsätt ev. mer vätska

Mikaela med Timothy + Anne

Pasta med broccoli och ostsås

2 dl grädde
2 dl riven ost
250 g broccolibuketter
1/2 krm peppar

Koka pastan och broccolibuketterna utan salt.

Koka under tiden upp grädden i en kastrull. Låt koka ett par minuter.

Ta kastrullen från plattan. Rör ner osten och låt den smälta.

Smälter inte osten ordentligt så värm lite till utan att såsen kokar (då kan den skära sig).

Lägg i de kokta broccolibuketterna

Mikaela med Timothy

Fiskarens lilla gryta, 3-4 portioner

1 dl kokt torsk, kolja eller sej
1 kokta potatis
1 kokad morot
1 kokt palsternacka
2 msk matlagingsgrädde (valfritt)
1 msk finhackad persilja
1 msk finhackad dill
1 dl fisk eller grönsaksbuljong

1. Finhacka potatis, morot och palsternacka (det ska bli pyttelitet). Värm buljongen i en kastrull. Lägg ned grönsakerna. Rör ned grädden.

2. Strö över örterna. Smula ned den kokta fisken och rör om försiktigt. Servera med knapriga brödpinnar till.

Mikaela med Timothy och Annika

Couscous med grönsaker

1½ dl vatten
1/4 saltfri buljongtärning
1-2 msk smör
1 dl couscous

Exempel på grönsaker man kan ha i:

1/4 mellanstor tomat
1 dl hackad zucchini
½ morot
½ hackad selleri
½ dl gröna ärtor
1/4 mellanstor lök
1/4 vitlöksklyfta
½ hackad paprika

Ta de grönsaker du har hemma, skala och hacka fint.
Koka upp vattnet och tillsätt grönsaker och buljong.
Låt koka i 5-7 minuter, tillsätt därefter smöret.
Ta kastrullen från plattan och häll i couscousen.
Låt stå och svälla ett par minuter. Servera

Mikaela med Timothy

11 månader

Kycklinggryta

Kokt kycklingfilé (mixas)
Kokt potatis
Morötter
Broccoli,
Ärtor och majs.
Vitlök
Dragon

Mixa ihop kycklingen och grönsakerna. Smaksätt sedan med vitlök och massor av dragon.
Klicka ut på bakplåtspapper o styckfrys.

Smör eller matfett tillsätter jag inte förrän vid servering, maten håller bättre o smakar bättre på det här sättet. Poppis är rätten iaf:-)

Thérèse

Kokt kyckling i persiljesås

5 dl vatten
1 skalad morot
1/2 gul lök i klyftor
några persiljekvistar
1-2 kycklingfiléer
1 dl buljong (=kokvattnet)
1 1/2 msk mjöl
1 dl kall mjölk eller grädde

Koka upp vattnet med moroten och löken. Låt koka ca 10 minuter.

Lägg i kycklingen och låt koka ca 10 minuter till. Kolla att kycklingen är genomkokt.

Ta upp kycklingen och skär i tärningar.

Sila buljongen. Blanda mjölet med mjölken/grädden, och vispa ner i buljongen.

Blanda i finskuren persilja och kyckling.

Anne

12 månader

Ananasgryta m fläsk (ca 3 barnmatsburkar)

Tre centimeter tjocka skivor fläkschnitzel (ungefär handflatsstorlek)

2 normalstora morötter

1 palsternacka

Ca 15 skivor (ur burk m) vattenkastanjer (kan uteslutas)

Konserverad ananas

2 matskedar finhackad purjolök

Några matskedar morotsjos (tex. barnmatsdryck)

(Mjölkg/grädde)

vatten

majsstärkelse el dyl.

2 matskedar matfett

”Stek på” fläsket snabbt i lite fett- men utan att det får stekyta.

Späd med ca 1,5 dec vatten och låt köttet puttra.

Lägg i hackad morot + palsternacka och vattenkastanjer (allt hackat i små bitar).

Dofta över curry- kanske ca 2-3 krm.

Späd m lite mjölk/mer vatten.

Låt koka tills grönsakerna är mjuka.

Lägg i ca 5 matskedar ananas och 3 matskedar ananasspad.

Koka ihop tills såsen är ganska tjock- späd med några skedar morotsjos. Ta upp köttet ur såsen om det verkar klart.

Lägg i hackad purjolök.

Puttra under lock några minuter.

Späd med vätska kontinuerligt (gärna lite grädde) till önskad tjocklek.

Rör ut lite majsstärkelse i mjölk och rör ned i såsen. Rör om och låt det bara koka upp hastigt, tills såsen blivit tjock i konsistensen.

Skär köttet i önskad bitstorlek (eller mixa). Lägg tillbaka i såsen.

Ta av stekpannan från värmen och rör ned smöret.

Servera med cous-cous eller ris och t.ex. avocado

Sanna m Sacha 18/12-01

Mexikansk köttfärs

400g blandfärs eller nötfärs

1 msk smör

1 gul lök

1 grön paprika

1 msk tomatpuré

1 1/2 dl vatten

1/2 tsk salt

1 msk chilipulver

Tillbehör:

Tortillas, tacoskal eller bakade potatisar, gräddfil, mango chutney, sallad och tomat.

Skala och finhacka löken och fräs den. Lägg i köttfärsen och stek under omrörning tills färsen fått fin färg. Skär paprikan i småbitar och rör ner i köttfärsen. Tillsätt tomatpuré, vatten, salt och kryddor.

Låt koka ca 10 minuter. Lägg en stor sked med chilifärsen i tortillabröd, tacoskal eller bakad potatis. Toppa ev. med en klick gräddfil och mango chutney. Servera med en sallad med majsörn, apelsinklyftor, oliver och tomat.

Aneta

Hemlagad lax från 1 år

4 barnportioner

150 g laxfilé

1 dl crème fraîche

1 tsk vetemjöl

1 dl mjölk

1/2 tsk pressad citron

2 msk hackad persilja

dragon

salt och peppar

Skär laxfilén i bitar och lägg dem på bakplåtspapper på en plåt, peppra och stek i ugn 200° ca 7 min.

Gör en sås av crème fraîche, vetemjöl, mjölk, pressad citron, persilja, lite dragon och salt. Låt såsen koka upp.

Servera med pressad potatis eller pasta och broccoli.

Anne

2,5 år

Fiskgryta

Koka torsk

Gör currysås med lite mjölk + Kelda matlagingsgrädde som jag reder av

Lite salt, vitpeppar, curry

Koka potatis och gör potatismos

Blanda fisken med såsen

Mums!

Gott för oss vuxna också....

Hj

Snabb ostsås med skinka

Köp färdig Kelda ostsås, blanda i skinka småbitar, lite frysta grönsaker eller broccoli, krydda med salt och svart-, vitpeppar,

Servera till pasta

Jättegott tycker min 2½ åring och smidigt tycker jag

Hj

Tips och länkar med mattips för barn

LÄNKAR

<http://hem.passagen.se/mikiwer>

<http://www.tasteline.com/document/showdocument.asp?lintDocumentID=1550>

<http://home.swipnet.se/wester-zakrisson/barnmat/>

Vegetarisk barnmat:

<http://www.tasteline.com/document/showdocument.asp?lintDocumentID=1103>

TIPS FRÅN FÖRÄLDRAR

Majs & Ärtor använder vi till ALLT för då går det mesta ner.

När Oliver inte vill äta mer kan man lägga majs-korn på maten på skeden och då går det hur bra som helst

Linda med Oliver

Ett hett tips när man kokar potatispuré är att använda MJÖLIG potatis, inte fast. Då blir det inte alls klistrigt enligt min erfarenhet.

Mona

Jag brukar koka en stor sats vitsås som jag kryddar med lite svart och vitpeppar, jag fryser sedan in den i aluminiumbullformar som är lagom till en portion. När jag sedan tinat såsen blandar jag ner smaksättning beroende på vad jag ska servera såsen till, t.ex. finklippt dill, riven ost + lite tomatpuré, smaksatt vitlöksmjukost, curry etc.

Helén med Tea

Jag brukar koka kycklingfilé tillsammans med lite purjolök som jag sedan mosar och fryser in i aluminiumformar, jättebra att ta fram och servera med lite currysås och ris.

Helén med Tea