

UPPGIFT: ANVÄND RESTER FÖR ATT SKAPA EN MÅLTID

Namn: _____

1. Ni har fått en lista med olika rester.
2. Använd listan med rester och er fantasi för att skapa nya måltider utifrån tallriksmodellen.

Det är ok att lägga till **kryddor** och kanske **några nya livsmedel** om det behövs för att få en komplett måltid.

3. Lämna in era förslag på nya rätter i slutet av lektionen



LISTA MED RESTER



Kolhydrater	Protein	Grönsaker och frukt	Mejeri, såser och tillbehör
Kokt potatis	Stekt korv	Mogna bananer	Tomatsås
Kokt ris	Stekt kycklingfilé	Mjuk morot	Riven ost
Kokta makaroner	Stekt bacon	Mjuk paprika	Crème fraiche
Havregrynsgröt	Tofu	Äpplen med lite brunt på	Cocosgrädde
Gammalt bröd	Kokta kikärter	Kokt broccoli	Ostsås
Bulgur	Tacofärs (kött eller växtbaserad)	Majs	Pesto
Tortillabröd	Grillad halloumi (eller annan grillost)	Spenat	Hummus
Couscous	Kokta svarta bönor	Champinjoner	Salsa

Måltid 1

.....

Som görs av följande rester:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Rätten serveras med:

.....
.....
.....

Måltid 2

.....

Som görs av följande rester:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Rätten serveras med:

.....
.....
.....

Måltid 3

.....

Som görs av följande rester:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Rätten serveras med:

.....
.....
.....

