



FESTBUFFET

MENY: tabbouleh, bakt potet, grillet laks, gresk salat, tzatziki

Tenk på at det er flere retter, så beregn mindre mengde av hver rett. Begynn med å lage bakte poteter da de skal varmes over grillen.

BAKT POTET

4 stykk

- 1 potet per person
 - 1 pakke smårettskinke
 - 1 boks mais
 - ½ paprika rød
 - 1 liten løk
 - 1 ½ boks med bønner enten kidneybønner, brune eller svarte
 - 1 boks hakket tomat
 - 1 pose tacokrydder
 - 1 beger rømme (laktosefri må også vera eit alternativ)
 - ½ glass salsa
 - Smør (eller plantemargarin for laktosefri og veganere)
1. Pakk poteten i aluminium og stek på grillen. Bland hakka tomat, tacokrydder og bønner og kok inn krydderet. Hakk løk og paprika i biter og stek det vekselvis i en panne. For de som ønsker det kan en også steke maisen.
 2. Servering: Snitt poteten i 4, ha oppi bønne-
nestuing eller smårettskine, rømme, mais og grønnsakene.
 3. Topp med smør eller salsa.

GRILLET LAKS

1 stykke per person

- 1 hvitløksfedd
- salt og pepper
- aluminiumsfolie eller aluminiumsbakke

Kutt hvitløk opp i biter og fordel den på stykket. Pakk det inn i aluminiumsfolie og la det steke på grillen. Eller la de ligge i en bakke. Smak til med salt og pepper etter steking.

TABBOULEH

4 porsjoner

- 2,5 dl fulkkornscouscous (quinoa for de som ikke tåler gluten)
 - vann (Se mengde på couscouspakken eller quinoapakken)
 - 1 stk grønnsaksbuljongterning
 - 1 stk gul løk
 - 3 tomater i biter
 - 40 g Bladpersille (½-1 potte)
 - Et knippe mynte
 - ½ sitron (kan droppe dette for de med sitrus)
 - 1 dl oliveolje
 - 1 tsk salt
 - 2 krm pepper
1. Kok opp vann, følg anvisning på couscouspakken.
 2. Løs opp buljongterningen i det.
 3. Hell dette over couscousen og la de stå med lokk i ca 20 minutter.
 4. Hakk mynte, tomater og løk
 5. Bland olivenolje, sitronsaft og krydder. Hold av en del til den som eventuelt ikke tåler sitrus på tunet før du blander couscous med de øvrige ingrediensene.
 6. Bland alt sammen i en bolle.

GRESK SALAT

4-6 porsjoner

- 2 stk Grønn paprika skåret i biter
- 1-2 stk Rødløk i skiver
- 4 stk Tomater i skiver eller båter
- 1 stk Agurk i biter
- 15 stk Oliven
- 150 g Fetaost
- Oregano etter smak

Bland alle grønnsakene og legg fetaosten øverst. Smuldre oregano over. Ha litt olivenolje og et dryss salt over salaten til slutt.

TZATSIKI

4 porsjoner

- 1 stk agurk revet eller hakket
 - 4 dl yoghurt naturell?
 - 1 tsk salt
 - 1 krm pepper
 - 2 tsk olivenolje
1. Del agurken i to og grav ut kjernen med en skje.
 2. Hakk agurken i biter eller bruk et rivjern.
 3. bland det med det andre og la det stå en liten stund.

BRIE

- 1 brie per 6 personer

DESSERT: BÆR OG VANILJESAUS

(oatly for de som ikke tåler melk og veganere)

- Blåbær, bringebær og jordbær

Dersom det er noen ingredienser igjen fra brødet på onsdag og sjokoladen fra torsdag kan en lage brød og ha sjokoladebiter i som hyggemat med bålet.

OBS!

- Husk god håndhygiene for alle som skal lage mat, og god oppvask i varmt vann av alt utstyr.
- Pass barn for varme ildsteder, og skire gassbluss og gryter slik at de ikke velter.
- Allergier: Ikke alle kan spise alt. Lag mat i flere gryter slik at maten kan tilpasses ulike behov.