**Oppskrifter speidermat (til 6 personer, kan deles for å få pr person)**

**Lørdag: Grove karbonader med grov potetstappe løk og aspargesbønner.**

**Utstyr:**

Bålrist, primus, aluminiumsfolie, stekeredskap,

2 skjærefjøler, 4 liters kjele, potetskreller, brett til å forme karbonader på, kniv

**Ingredienser:**

1 kg ferdig tilsmakt storfekjøttdeig

2 egg

4 stk vanlig løk

600 gr mandelpotet

5 dl H- melk

200 gr smør

Salt

pepper

**Fremgangsmåte**

Tilsmakt storfekjøttdeig knas sammen med egg og formes som karbonader og stekes i panne.   
Løk skjæres i skiver og brunes til de er møre i kjele/panne. Kutt så opp aspargesbønnene i biter og stek sammen med løken på slutten av steketiden.  
Poteter skrelles og deles i terninger.   
Kokes møre og siles av.   
Melk og smørterninger piskes inn slik at potetene blir most samtidig.   
Smak til med salt og pepper

**Søndag: Grillet laks i folie med fennikel, reddik, dill.**

**Utstyr:**

Aluminiumsfolie, 2 skjærefjøler, 2 kniver

**Ingredienser:**

1 kg laksefilet

100 g smør

3 stk fennikel (2 dersom de er store)

12 reddik

1/3 bunt dill

Salt og pepper

(600 g potet dersom der ønsker kokte poteter til)

**Fremgangsmåte**  
Del fisken i 6 like store stykker og legg på et ark aluminiumsfolie som er ca fire ganger så stort som fisken. Kutt fennikel og reddik i så tynne skiver du klarer, og fordel dette på de 6 fiskestykkene. Fordel smøret på de 6 pakkene. Kutt dill smått, og fordel også dette på alle pakkene. Salte og pepre godt, og pakk inn fiksen. Grilles ca 10 min på grill

**Mandag: Karrigryte med ris**

**Utstyr:**

4 liters panne, 2 kniver, 2 skjærefjøler

**Ingredienser:**

900 g kyllingbryst, strimlet (6 stk)

2 løk

2 røde paprika

2 stk grønne epler

Karripulver

1 buljongterning (kyllingbuljong)

3 dl fløte

3 dl H-melk

5 dl jasminris

1 liter vann

Salt og pepper

**Fremgangsmåte**

Start med å sette ris til koking- dobbelt så mye vann som ris. Kok opp, sett på lav varme, på med lokk og kok i ca 15 min.

Ferdig strimlet kylling brunes i kjele/panne med strimlet, løk, paprika og eplebiter.

2 ts Karripulver, 1 terning kyllingkraft og fløte og melk tilsettes. Kokes i ca 5 minutter og serveres med ris.

**Tirsdag: Fiskekaker med råkost og kokte poteter**

**Utstyr:**

Primus, Rivjern, kjele, Stekespade, Panne, Olje til steking

Ingredienser:

900 g fiskefarse, ferdig smakt til

6 gulrøtter

2 grønne epler

½ sitron

600 g potet

**Fremgangsmåte**

Start med å koke potet. Kokes ca 30 min.

Skrell gulrøtter og riv dette på rivjern sammen med eple. Ha i saft fra ½ sitron

Form 12 fiskekaker og stek disse i olje i panne, ca 2 min på hver side

**Onsdag: Innpakkede (Wraps) godsaker**

**Utstyr**

Primus, 4 l. kjele til alt (på primus), Aluminiumsfolie (til å lune potetlefsene i), 1 skjærefjøl, Stekeredskaper, Røreredskap

Kniver

Ingredienser:

900 gr strimlet svinekjøtt

2 stk vanlig løk

2 fedd hvitløk

2 stk paprika

12 stk potet lefser

1 boks rømme

6 ss sennep

1 stk sitron

1 stk isbergsalat

**Fremgangsmåte**

Ferdig strimlet svinekjøtt brunes i kjele med strimlet løk, hvitløk og paprikastrimler.

Sennep tilsettes og serveres i potetkake med rømme og salat.

**Torsdag: SpeiderWok/ panne**

**Utstyr:**

4 literspanne, 2 skjærefjøler, stekeredskap, kniv

**Ingredienser:**

900 g marinert, strimlet storfekjøtt

400 g kokte poteter

250 g sellerirot, skrelt

200 g gulrot, skrelt

2 stk fennikel

1 stk brokkoli

2 dl vann

Olje til steking

Tørket timian

Salt og pepper

**Fremgangsmåte**

Start med å kutte alle grønnsakene i tynne strimler. Stek først kjøttet, for så å ta det ut av pannen igjen. Stek så alle grønnsakene utenom potetene sammen med 1 ts timian i ca 2 min- husk å røre hele tiden- så tilsett vannet. Tilsett potetene og kjøttet, vend sammen og servér når potetene er varme.

**Haik: Grov Tomatsuppe med bacon**

**Utstyr:**

Primus, 4 liters kjele, 2 skjærefjøler, 2 stk blandeboller, Steikeredskap, Skjeer

Ingredienser:

500 gr bacon

1 stang stangselleri

2 stk vanlig løk

3 bokser hermetiske tomater

2 pk med kyllingkraft terninger

1 liter vann

3 dl macaroni

Salt

pepper

**Fremgangsmåte**

Ternet bacon brunes i kjele med finhakket løk og ferske, flådde tomater.

Ca 1 liter vann og 2 kyllingkraft terninger tilsettes og kokes opp.

2-3 dl maccaroni tilsettes etter oppkok.

Juster med vann og smak til med salt og pepper