

Lunch- och middagstips

Frystorkade rätter (REAL turmat, Adventure foods, Blå band etc.) finns att köpa på friluftsbutiker bra att ha med någon portion om vädret är dåligt.

Packa om all mat som ska med i portionsstorlek, inga hela paket pasta eller havregrynspaket. Så inget överflöd tas med och behöver bäras på.

För en 4-5 dagars tur brukar en lämplig mängd gas att ta med vara, 1 tub 250g/person. 4 Personer räcker det med 3 tuber. Detta utifrån mat ska lagas, och inte bara koka vatten.

1. Olika pastarätter från Knorr Spagetteria med sås, exempelvis pasta-tomatsås, pasta-carbonera.

Enbart tillsätta vatten och koka upp på 7 minuter. Varje påse innehåller 2 portioner. Servera gärna med valfritt protein till ex. ölkorv, torkat vildchips, haloumi, hård ost etc. *Kan med fördel packas om i en enkel fryspåse, för smidigare packning, märk med frystejpt maträtt och tillsats av vatten.*



2. Pasta Carbonora

80g/person Spagetti 3 minuters Barilla Capellini
2msk/person Torkat äggpulver (går att köpa friluftsbutik eller nätet eller torka själv i ugn)
50g Parmesan – mini rivjärn
Svartpeppar
25g Svensk lufttorkad skinka (finnes på ica hänger bland ölkorv tål rumstemperatur)

Koka spagettin nästan färdig, häll av nästan allt vatten alt spara lite i en annan kastrull. Rör ut äggpulvret 2 msk per person i spagettin med lite vatten kvar i. Späd med mer vatten om det behövs. Krydda med svartpeppar och rikligt med Parmesan. Servera med lufttorkad skinka/Ölkorv.

3. Pasta med valnötter och mjukost

Hacka valnötterna
Koka pastan (gärna snabbkokad) och häll av vattnet
Blanda pasta, valnötter och mjukost (ex. ädelost alt ost/skinka).

4. Pasta al Italia

Pasta (3 minuters variant om bråttom)

Pesto vakuum packa i liten påse alt. liten plastburk med plastpåse runt.

Soltorkade tomater i påse (ej olja)

Oliver i påse

Valnötter

Torkad lufttorkad skinka (svensk variant finnes på ica)

Parmesan

Koka pastan, rör i pesto, soltorkade tomater, oliver och valnötter samt riv parmesan över på resp tallrik.

5. Vegetarisk köttfärsås/bolognese med spagetti

1 Påse vegetarisk bolognese från Blå band

4 Portioner Spagetti Capellini 3 minuters från Barilla

Tillsätt vatten kastrull och påsen enligt instruktion, kan med fördelas läggas till soltorkade tomater (ej i olja utan torkade i påse) och svarta linser om man vill, valfria kryddor italienska basilika, timjan etc.

Koka 10 min, koka under tiden pastan 3 min.

Servera med riven parmesan över. *Kan med fördel packas om i en enkel fryspåse, för smidigare packning, märk med frystejp maträtt och tillsats av vatten.*



6. Köttfärsås med pasta

Torka valfri hemmagjord mager köttfärsås, torka gärna i portionsstorlek (10% fett) i ugn på 70 grader i ca 5h bred ut ett tunt lager på en plåt.

Måste gå att bryta sönder vara hårt när det är klart, ej seg konsistens.

Lägg i blöt i 1-2 dl vatten på fjället innan det ska ätas.

Koka ihop på stormköket och tillsätt vatten för lagom konsistens.

Servera med valfri kokt pasta och parmesanost

7. Pasta med varma kppen samt ölkorv

Koka pasta, håll av merparten av vattnet, tillsätt valfritt varma kppen pulver och koka någon minut till lagom konsistens. Ät tillsammans med ölkorv.

8. Potatismos och Korv

Pulvermos

Ölkorv förslagsvis Kabanos alternativt Göls färdigskivade salamichips.

Ex. Lidl har större rökta korvar som tål rumstemperatur också.

Ketchup liten förpackning

Senap

Rostad lök

Koka vatten till pulvermosen, rör i pulvermosen salta och peppra tillsätt gärna lite smör/olja om det finns med.

Skiva ölkorv. Servera med ketchup, senap och rostad lök.

9. Wildchips med potatismos, majs och rostad lök

Potatismos

Wildchips (torkat viltkött finns på livsmedelsbutiker)

Majs

Rostad lök

Koka vatten motsvarande portions storlek, tillsätts potatismospulvret och vispa till rätt konsistens, salta peppra efter behov. Servera med torkade köttet, majsen (t.ex konserv/mjukförpackning) och rostad lök. Packa gärna om majsen.

10. Couscous med varma koppen ex. tomat basilika ölkorv alternativt tonfisk

Couscos enligt antal portioner

Tonfisk i mjukförpackning fabrikat Ica.

Varma koppen valfri smak

Ölkorv

11. Röd linscurry gryta med ris

1 portion

- 1 kryddmått Gurkmeja, Garama masala, ingefära, vitlökspulver

0.74 dl röda linser

¼ Buljongtärning grönsak

2 msk kokosmjölkpulver

0.5 dl Russin

Kokas i 3 dl Vatten

25 ml Olja

0.5 dl Jordnötter

Ris går att lägga i ris i grytan också för att koka tillsammans om man vill.

Packa kryddorna och jordnötterna separata, tillsammans hemma.

På fjället kan man blötlägga linserna en halvtimme för att det ska gå snabbare att koka men inte helt nödvändigt. Fräs kryddorna i olja för att få ut smaken. Häll på vatten och koka upp, låt små koka tills linserna är mjuka. Nötterna kan man äta till eller lägga i curryn.

12. Svamprisotto

Ris
Grönsaksbuljongtärning alt svampbuljong i liten miniflaska
Torkad svamp
Smör
Lök/lökpulver
Olja
Parmesan rivs över när det är klart

13. Paneng curry med couscous

2 portioner
1 kryddpåse Santa Maria Paneng curry
300g kycklingfärs (otorkad) Alt veg torr sojafärs
1 påse kokosmjölkspulver (Köpes asiatisk butik) ger 2 dl kokosmjölk
Torkade grönsaker (valfritt morötter, paparika skivor)
2 portioner couscous/nudlar



Stek kycklingfärsen hemma (utan olja/bred ut på ugnsplåt hemma och torka i ugn på 70°C tills helt torrt).

Tillsätt 1 dl vatten till den torkade kycklingsfärsens påse en stund innan den ska användas.

Stek eller värm den för-stekta färsen och blanda med kryddblandning, kokosmjölk och lite vatten om det behövs. Låt koka 2 minuter.

Tillsätt vatten för couscousen enligt förpackningen och koka upp.

Stäng av värmen och tillsätt couscousen och låt stå några minuter tills den sväller klart.

Frukost

Kompletteras med knäckebröd med mjukost exempelvis.

Egen Grötmüsli

1 portion

1 dl Havregryn

0.5 dl Valfri frukt müsli

2 msk Torrmjolk alt kan blåbärsoppapulver användas för att smaksätt gröten

0.3 dl Russin/torkad frukt/ blåbär hallon äpple, för att variera smaken varje dag.

1 msk kokos

Man kan också tillsätta 1 msk chai frö, 1 msk solrosfrö, 1 msk linfrö.

Häll 1.5 dl kokande vatten i fryspåsen på detta, och rör runt med påsen i tallriken så slipper man frukostdisken av en grötgryta och kåsa. Dessutom kan det kokande vattnet också då användas till varm choklad, kaffe, the eller annat.

Müsli

1 portion

2 dl Frukt müsli

0.5 dl Havregryn

1 Digestivekex kex

2 msk torrmjolk

Tillsätt kallt vatten och rör runt. Komplettera gärna med varmdryck för den som tycker maten blev kall.

Garant Grötkopp (Willys)

Kan med fördel packas om i en enkel fryspåse, för smidigare packning, märk med frystejp maträtt och tillsats av vatten.



Cornexi instant oatmeal (NORMAL)

med tre olika smaker ex. röda bär, banan choklad, kokos.

Tillsätter enbart kokt vatten och påsens innehåll, rör runt klart på 2 min. Förstärks med fördel med nötter, jordnötssmör, torkad frukt exempelvis.

Kan med fördel packas om i en enkel fryspåse, för smidigare packning, märk med frystejp maträtt och vatten.



tillsats av

Efterrätter

Nyponsoppa med mandelbiskvier

- Chokladpudding pulver exempelvis Ekströms
- Digestivkex smulor/Strövärgodis och torkade äpple med vaniljsås.

Lättlagade fjällrecept på stormkök

- Proteinpannkakor med chokladbitar färdig pulvermix finnes i livsmedelsbutiker ex. Lidl
- *Kan med fördel packas om i en enkel fryspåse, för smidigare packning, märk med frystejp maträtt och tillsats av vatten.*