

# FILSTEDVEJENS SKOLE

6. ÅRGANG · TEMA: SKÆRT OKSEKØD



Her blev årgangen delt ind i tema-grupper da de skulle planlægge deres menúfor-slag.

Hver temagruppe fik en opgave, en råvarekurv samt nogle basisvarer – ud fra det skulle de planlægge en menú.

Se eksempel nedenfor:

## OPGAVE

I skal vælge en menu til tirsdag, som skal serveres for alle på 6. klassetrin samt jeres lærere og pædagoger.

I har nu ca 1/2 time til at beslutte, hvilken ret I kunne tænke jer, med udgangspunkt i jeres råvarekurv.

Skriv alle forslag op på en tavle/papir og lav en afstemning om hvad I vælger.

Print en opskrift ud, til aflevering. Louise og Gitte har ret til at vælge mere eller mindre til.

## RÅVAREKURV

Skært oksekød.

Æg, gær, mælk, mozzarella.

Gulerødder, kartofler, løg, hvid-løg, porrer, kål (spidskål, savoy-kål, rosenkål, broccoli) tomat, salat friske krydderurter.

## BASISVARER I KØKKENET

Salt, peber, karry, paprika, chili, bouillon.

Forskellige slags mel, sukker, honning, olie, pasta, margarine, tørrede krydderurter.

Havregryn, smør, sesam, solsikke-kerner

LOMA  
UNDER  
VISNING  
OPSKRIFT

FILSTED  
VEJENS  
SKOLE  
6. ÅRGANG

TEMA  
SKÆRT  
OKSEKØD

# PASTA MED OKSESTRIMLER

## SPINAT OG GULERØDDER I CREMESAUCE



### INGREDIENSER

18 personer

2 kg oksekød i strimler

2 dl vand

900 g frossen hel spinatblade,  
eller frisk spinat 450 g

Olie til stegning.

4 finthakkede løg ca. 2 mellem  
store

3 liter madlavningsfløde

2 spsk. karrypasta

2½ tsk. groft salt

Friskkværnet peber

2400 g frisk pasta, hjemme-  
lavet

1 kg gulerødder i fine strimler  
eller groft revet

### FREMGANGSMÅDE

1. Find alle ingredienser. Og udkær kød, grønsager og vask spinat.
2. Udkær oksekødet i tynde strimler.
3. Brun kødet i olie i en stor gryde. Derefter løg. Krydder med karrypasta og salt og peber.
4. Tilsæt madlavningsfløde og vand.
5. Læg låg på og lad retten simre i ca. 45 min. Derefter tilsættes spinat og gulerødder, og retten koger ca. 1/2 time mere, og smages til, med salt og peber.
6. Kog imens pastaen efter anvisningen.

LOMA  
UNDER  
VISNING  
OPSKRIFT

FILSTED  
VEJENS  
SKOLE  
6. ÅRGANG

TEMA  
SKÆRT  
OKSEKØD