

Turmat - Oppskrifter

Chili con carne

Chili con carne er en enkel, smakfull og rimelig rett som egner seg til å tilberedes på et stormkjøkken. Retten kan tilpasses - tilsett mer bønner, eventuelt kikerter og linser for en kjøttfri rett.



Du trenger, 4 porsjoner:

- 400 g kjøttdeig eller karbonadedeig
- 2 ss margarin eller olje til steking
- 1 stk. finhakket løk
- 2 båter finhakket hvitløk
- 1 stk. finhakket rød chili
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 boks chilibønner
- 1 stk. rød paprika i biter
- 1 stk. grønn paprika i biter
- 1,5 ts chilipulver
- 0,5 ts malt spisskummen
- 0,5 ts salt

Fremgangsmåte:

Ha margarin eller olje i en varm gryte. Vent til margarinen slutter å bruse. Brun deretter kjøttdeig (i to omganger om nødvendig) sammen med løk, hvitløk og chili. Hell over hermetisk tomat og la det surre i 3-4 minutter. Bland så inn chilibønner, paprika og krydder. La det koke et par minutter og smak til med salt.

Fisk i folie



Dette er en rett som kan varieres stort –alle på turen kan lage sin egen «pakke»! Tanken med denne retten er at folie fylles med ulike grønnsaker, fisk og krydder og legges på bålet. Ris eller pasta kan kokes på stormkjøkken dersom man ønsker det som tilbehør. Oppskriften er til inspirasjon, bruk de ingrediensene du foretrekker eller som gruppa blir enige om.

Du trenger:

- Ønsket fisk, for eksempel laks eller ørret (beregnet ca. 150 gram fisk per person)
- Ønskede grønnsaker, for eksempel paprika, løk, purre, brokkoli og gulrot (beregnet ca 100 gram per person)
- Olje eller smør
- Salt og pepper
- Sitron

Fremgangsmåte:

Kutt opp grønnsakene. Fjern eventuelt skinn fra fisken (kan også fjernes når fisken er ferdig) og legg grønnsakene i aluminiumsfolie med fisken på toppen. Tilsett olje eller smør i pakken og krydre med salt og pepper. Lukk folien med skjøten opp. Lag gjerne et håndtak av aluminiumsfolien, da blir det enkelt å løfte pakken av og på bålet. Hvor lang tid pakken trenger på bålet vil avhenge av hvor varmt det er. Sjekk om fisken er ferdig etter 10-15 minutter. Skvis over litt sitron før servering. Retten serveres i folien.

Foto: Istock

Laksewraps

Du trenger, ca 3 porsjoner:

- 2 pakker røkelaks
- 1 pakke rucola eller annen type salat
- 1 pakke smøreost (for eksempel med smak av urter og hvitløk)
- 1 spisemoden mango
- 10 lomper

Fremgangsmåte:

1. Skjær mango i strimler.
2. Smør osten utover lomperne og fordel deretter alle ingrediensene på midten av lomperne før du ruller de sammen.

Disse passer ypperlig på tur. Her er det kun fantasien som setter grenser for hva lomperne kan fylles med – fyll de med spekeskinke fremfor fisk om du foretrekker det eller dropp fisken og legg til flere grønnsaker for en vegetarisk variant.



Foto: Istock

Brownies i appelsinskall

Du trenger:

- 1 appelsin per person
- 1 pose brownies-mix, familiepose
- 1 egg, litt nøytral olje og litt vann (trengs til brownies-mixen)
- Aluminiumsfolie

Fremgangsmåte:

Skjær av toppen av appelsinen og spis innmaten med skje. Lag brownies-deig som anvist på pakken. Deretter fyller du «skålen», altså appelsinskallet, med brownies-deigen. Pakk inn appelsinen i aluminiumsfolie og legg på bålet. Hvor lenge appelsinen må ligge på bålet før deigen blir til brownies vil variere, så sjekk etter en stund. Nytes med skje. Browniesen får et nydelig hint av appelsin!



Foto: Istock

Banan med smeltet sjokolade

Du trenger:

- 1 banan per person
- 4 ruter valgfri sjokolade per banan
- Aluminiumsfolie

Fremgangsmåte:

Skjær nesten helt gjennom en banan med skall, på langs. Dytt noen ruter sjokolade i bananen og pakk den deretter inn i aluminiumsfolie. Legges på bålet i ca. 5-10 minutter, til sjokoladen har smeltet. Spises med skje. Tips: Man kan også fylle på med andre ting man liker, for eksempel salte peanøtter eller små marshmallows.



Foto: Istock

Pinnebrød med en vri

Du trenger, 4 porsjoner:

- 4 dl hvetemel
- 0,5 ts salt
- 2 ts sukker
- 2 ts bakepulver
- 5 ss olje
- Ca. 1,5 dl vann
- Litt smør, sukker og kanel som topping

Fremgangsmåte:

Bland sammen alt det tørre, før du tilsetter olje og vann og blander godt. Se an om det er behov for noe mer olje før du legger deigen i en plastpose eller en boks. For kanelbolle-vri, ta med smør og en blanding av sukker og kanel. Tvinn deigen rundt spikkede pinner. Pass på at deigen ikke blir for tykk, da kan det være vanskelig å få deigen gjennomstekt. Når pinnebrødene er ferdige, kan du pensle på litt smør og deretter dyppe brødet i sukker- og kanelblandingen.

Tips: Prøv for eksempel å tilsette raspet ost og pesto i deigen. Den originale deigen kan også tvinnes rundt pølsa på bålet for et ferskt «pølsebrød».



Oppskrift og bilde: Matprat.no

Andre tips til mat og matlaging på tur

Smart emballasje: Har du en tom ketchupflaske? Skyll den, la den tørke og fyll den med olje. Mindre søl og mindre vekt!

Egg er smakfullt og metter godt – og er derfor perfekt på tur! Før turen: Hakk egg, tilsett ønsket krydder og visp godt. Ha blandingen med deg i en flaske. Tilsett litt olje eller smør (og gjerne løk/vårløk eller andre grønnsaker du ønsker) i en panne før du tilsetter eggeblanding. Ha svak varme og rør ofte dersom du ønsker eggerøre. Ønsker du omelett, pass på at varmen er lav og legg på et lokk.

Toast er enkelt og smakfullt på tur. På bålet: Lag to brødsiver med for eksempel smør, ost og skinke. Legg brødsivene sammen med pålegget mot hverandre og pakk de inn i aluminiumsfolie. Varmes på bålet. Dersom du bruker stormkjøkkenet er fremgangsmåten den samme, men dropp folien. Tilsett litt smør i pannen og varm brødsivene noen minutter på hver side, til osten har smeltet. Brød kan byttes ut med tortillalefser, lomper, pitabrød eller polarbrød.

Pannekaker/lapper: Lag pannekaker før avreise og du er sikret en skikkelig luksusfrokost på tur! Det finnes mange ulike oppskrifter på pannekaker. Har du overmodne bananer er det en super ingrediens for å få pannekakene søte. Prøv denne oppskriften, 1-2 personer: 1 godt moden banan, ca 2 dl havregryn, 1 dl valgfri melk, 1 ts bakepulver, 2 egg og en klype salt. Mos bananen med en gaffel og rør deretter inn resten av ingrediensene. Bruk eventuelt en stavmikser om du har det. Hell røren over på en flaske. Husk å ta med olje eller smør og en stekespatte til steking. Ta med ønsket topping, for eksempel syltetøy eller bær.

Pizzasnurrer kan være smart mat på tur. Det enkleste er å lage de på forhånd og ta med. Pizzasnurrer er gode både varme og kalde.

Snacks: Sjokolade, nøtteblandinger, energibarer og frukt smaker ekstra godt på tur.



Foto: Istock