



Norske potetlomper



Utstyr

- Kjele
- Bakebolle
- Kjevle
- Stekepanne eller steketakke
- Stekespade

Ingredisenser 4 porsjoner

- 1 kg poteter
- 2 dl mel
- 1 ts salt

Fremgangsmåte

1. Kok potetene med skallet på. Skrell dem og avkjøl. Har du kalde kokte poteter fra dagen før er de fine å bruke.
2. Mos potetene og bland inn litt mel og salt. Jo mindre mel som brukes jo bedre blir lompene.
3. Del deigen opp i biter og kjevle hver bit ut til runde flate lomper.
4. Stek lompene i tørr stekepanne eller på takke til de er lyse, men med brune flekker.
5. Legg lompene oppå hverandre og dekk dem med et håndkle eller lignende slik at de holder seg myke.
6. Lompe kan serveres til mye mer enn pølser, de kan f.eks smøres med kremost og røkelaks, ost og skinke, eller peanøttsmør og banan.

Indisk potetcurry (aloo gobi)



Utstyr

- Kjele
- Sleiv
- Skjæreboard
- Kniv

Ingredisenser 4 porsjoner

- 8 poteter
- 1 blomkål
- 1 gul løk
- 3 tomater
- 1 chili
- 4 cm fersk ingefær
- 2 fedd hvitløk
- 3 ts garam masala krydder eller spisskummen
- 1 ts gurkemeie
- 2 dl vann
- 1 ss olje

Fremgangsmåte

1. Skjær opp poteter og tomater i terninger og blomkål i buketter.
2. Skrell og finhakk løk, hvitløk, ingefær og chili.
3. Varm oljen i en stor kjele og fres krydderet i et par minutter på middels varme til det begynner å lukte godt av krydder.
4. Tilsett løk, chili, hvitløk og ingefær og fres et par minutter til løken har blitt blank og myk.
5. Ha potetene, tomatene og vannet i gryten og kok i ca. 5 minutter under lokk.
6. Ha oppi blomkålen og la det småkoke i 10-15 minutter med lokk til grønnsakene er møre.
7. Pass på at ikke gryten koker tørt. Tilsett isåfall mer vann.
8. Smak til med salt og pepper og eventuelt litt lime før servering.



Sveitsisk potetkaker (Rösti)



Utstyr

- Rivjern
- Bakebolle
- Stekepanne eller steketakke
- Stekespade

Ingredisenser 4 porsjoner

- 8 poteter, gjerne av typen Beate eller Astrix
- Salt og pepper
- Myk margarin eller olje til steking

Fremgangsmåte

1. Skrell potetene rå.
2. Riv potetene grovt på rivjern.
3. Bruk hendene og klem væske ut av potetene. Tørk godt med kjøkkenpapir. Du kan også legge revet potet i et rent kjøkkenhåndkle og vri ut væsken.
4. Bland i salt og pepper.
5. Varm en stekepanne eller en steketakke med litt olje og/eller margarin.
6. Form potetblandingen til små pletter/lapper med hendene, og klem de flate med stekespade.
7. Stek potetplettene gylne på begge sider over middels høy varme.

Du kan gjerne tilsette litt hakket løk, krydderurter, et vispet egg, revet ost, eller revet gulrot i røren sammen med potetene. Rösti kan serveres både som hovedrett og som tilbehør til andre retter.

Spansk potetomelett (Tortilla)



Utstyr

- Stekepanne
- Stekespade
- Langpanne
- Bakepapir
- Skjærebrett
- Kniv
- Bolle

Ingredisenser 4 porsjoner

- 6 poteter
- 6 egg
- 1 liten gul løk
- Salt og pepper

Fremgangsmåte

- Forvarm stekeovnen til 200 grader
- Skrell potet og skjær dem i terninger. Bruk gjerne rester av kokte poteter.
- Finhakk løk.
- Fres løk og potetterneringer i olje i en panne til potetene til de er blitt møre. Ha gjerne på et lokk når potetene har fått stekeskorpe slik at de blir fortere gjennomstekte.
- Visp sammen egg, salt og pepper i en bolle.
- Kle en langpanne eller ildfast form med bakepapir, og fordel poteter og løk i pannen.
- Hell eggeblandingen over og bland godt.
- Stek i ovnen til omeletten er fast, ca 20 minutter. Steketiden varierer med størrelsen på pannen.
- Server gjerne med grovt brød og en grønn salat.



FLEIP ELLER FAKTA OM POTET:

Noen typer poteter heter Beate og Laila (fakta)

Det finnes blå poteter (fakta)

Blå poteter er giftige å spise (fleip)

Grønne poteter er giftige å spise (fakta)

Det er for kaldt til å dyrke poteter i Norge (fleip)

Potet er bra for kroppen å spise (fakta)

I poteten finnes det C-vitaminer (fakta)

Det er bra for miljøet av vi spiser poteter (fakta)

En potet kan bli tre meter lang (fleip)

Poteter vokser på trærne (fleip)

I gamledager reiste man fra Norge til Danmark i potetbåter (fleip)

I gamledager het det ikke høstferie. Det het potetferie, fordi alle barna fikk skolefri for å hjelpe til med å høste poteter (fakta)

Tips til gjennomføring



Les opp ett og ett utsagn. Barna viser om de tror det er fleip eller fakta ved å gjøre bevegelser. For eksempel å strekke armene i været hvis de tror det er fleip og sette seg på huk hvis de tror det er fakta.

Du kan gjøre quizen mer aktiv ved å merke opp to områder, et fleipområde og et faktaområde, og be barna bevege seg fra den ene til den andre siden avhengig om de tror det er fleip eller fakta.

Kanskje la barna lage sine egne fleip eller fakta-spørsmål?



FLEIP ELLER FAKTA OM MATKULTURER:

I India spiser man ofte med hendene (fakta)

De som spiser med hendene spiser som regel med høyre hånd (fakta)

I mange land i Asia er det vanlig å spise insekter (fakta)

I Norge spiser vi all maten vår med spisepinner (fleip)

I Japan er det vanlig å spise ris og suppe til frokost (fakta)

I Spania spiser man ikke middag før etter klokken 21 på kvelden (fakta)

Sushi er en typisk matrett i Afrika (fleip, i Japan)

Når muslimene feirer Id feirer de slutten på fastemånedens Ramadan (fakta)

Taco er Norges nasjonalrett (fleip, det er Fårikål)

I Brasil er alle vegetarianere, de spiser ikke kjøtt (fleip)

Tips til gjennomføring



Les opp ett og ett utsagn. Barna viser om de tror det er fleip eller fakta ved å gjøre bevegelser. For eksempel å strekke armene i været hvis de tror det er fleip og sette seg på huk hvis de tror det er fakta.

Du kan gjøre quizen mer aktiv ved å merke opp to områder, et fleipområde og et faktaområde, og be barna bevege seg fra den ene til den andre siden avhengig om de tror det er fleip eller fakta.

Kanskje la barna lage sine egne fleip eller fakta-spørsmål?