







# Handleliste til alle oppskriftene i kurset

## «Smålekkert på 15 minutter»

### Karbonadesmørbrød

Matvare	Kommentar (merkevare, type og lignende)
	Brød (grovt brød anbefales)
	Smør/margarin
	Salat
	Karbonader
	Løk
	Pynt som tomat og agurk

## Smørbrød med fiskepudding

### Matvare

### Kommentar (merkevare, type og lignende)



Brød  
(grovt brød  
anbefales)



Smør/margarin



Salat



Fiskepudding



Majones








Reker i lake  
(hvis ønskelig)






Pynt som tomat  
og agurk

## Omelett

Matvare	Kommentar (merkevare, type og lignende)
	Egg
	Fløte eller melk
	Smør/margarin/olje
	Gulost
	Kokt skinke (eller annet kjøttpålegg eller reker i lake)

## Blomkålsuppe med laks

Matvare	Kommentar (merkevare, type og lignende)
	Blomkål
	Melk eller fløte
	Laks (eller røkelaks)

## Havregrøt

---

**Matvare**

---

**Kommentar (merkevare, type og lignende)**

---



Melk



Havregryn

---

Valgfritt tilbehør til grøten, for eksempel: Smør, sukker, kanel, rosiner, syltetøy

## Soldrikk

---

**Matvare**

---

**Kommentar (merkevare, type og lignende)**

---



Egg



Appelsinjuice



Kremfløte



Sukker

---

## Terteskjell med fiskepudding og reker

**Matvare**

**Kommentar** (merkevare, type og lignende)



Smør/margarin



Hvetemel



Melk eller  
eventuelt fløte



Fiskepudding



Reker i lake  
(hvis ønskelig)



Amerikansk  
grønnsaksblanding  
(frossen)



Terteskjell

## Stekt fiskepudding, råkost og poteter

**Matvare**

**Kommentar** (merkevare, type og lignende)



Fiskepudding



Smør/margarin/olje



Små poteter



Gulrøtter



Sitron



Rømme

## Laks, blomkålpuré og soyasmør

**Matvare**

**Kommentar** (merkevare, type og lignende)



Laks (eller  
røkelaks)



Blomkål



Fløte og/eller  
melk



Soyasaus



Smør



Små poteter (om  
ønsket)

## Torsk, erterpuré, bacon og Sandefjordsmør

**Matvare**

**Kommentar** (merkevare, type og lignende)



Erter (frosne)



Fløte (anbefaler kremfløte når det spises lite)



Bacon



Torsk



Smør



Små poteter (om ønsket)



Egg (om ønsket)



## Stekte karbonader, løk, poteter og tyttebær

**Matvare**

**Kommentar** (merkevare, type og lignende)



Små poteter (om ønsket)



Karbonader



Løk



Smør/margarin/olje

## Dessertomelett med syltetøy/bær

**Matvare**

**Kommentar** (merkevare, type og lignende)



Egg



Sukker



Fløte og/eller melk



Smør/margarin/olje



Syltetøy

## Smuldrepai med eple (laget i stekepanne)

**Matvare**

**Kommentar** (merkevare, type og lignende)



Smør/margarin



Hvetemel



Sukker



Havregryn



Eple



Kanel