# **RAST**

# **OPPSKRIFTER**

*Mat på bål kan skape fin stemning og er en naturopplevelse i seg selv.*

*Dette må planlegges godt. Lag enten alt klart på forhånd, eller lag sammen underveis. Bruk gjerne frivillige til å forberede.*

**Først et kaffetriks:**

Først henger du «kaffelars» over bålet og lar vannet koke opp. Deretter heller du kokekaffe i kjelen - og venter. Venter lenge. Eller: Sving «kaffelars» frem og tilbake med store armbevegelser. Om litt (raskere) er kaffen klar ...

**Her er noen forslag til enkel bålmat:**

Du finner flere oppskrifter på ut.no.

En pinnebrødoppskrift kan være utgangspunkt for både pizzasnurrer og kanelsnurrer.

* **Pinnebrød**

En pinnebrøddeig er enkel å lage og lett å ta med seg. Denne smakfulle oppskriften er velprøvd og har gjort stor suksess i barnehager, skoler og speidergrupper.

7 dl mel - litt grovmel

2,5 dl vann

1 ss smør

1/2 dl sukker (eller mindre)

Litt gjær (1/2 pose tørrgjær)

Salt

*Pizzavariant: oregano, raspet ost, soltørket tomat og skinke dyttes inn i deigen*

*Kanelsnurr: blanding av smør, sukker og kanel pensles rundt pinnebrødet.*

Bland alt sammen som en vanlig gjærdeig. Pakk den i en dobbel plastpose eller en passende boks. Husk at det må være litt plass slik at deigen kan heve litt på vei til rasteplassen.

Skal du på langtur kan du jo vente med å tilsette vesken til du slår leir så slipper du å bære tungt.

Steik eller svi!

Når dere har funnet en fin og forsvarlig plass å tenne bål, trengs det grillpinner/-spyd. Kutt passende greier fint av trærne og ikke ta for mange fra samme sted. Ta gjerne vare på grillpinnene og bruk dem på nytt på neste tur.

Lag heller for lange enn for korte grillpinner - det er ikke alltid like godt å sitte for tett på bålet. Fjern barken de ytterste 15 cm på grillspydene.

Form lange tynne pølser av deigen og surr rundt grillpinnen. Det er viktig at det ikke blir for tykk og lang.

Steik brødet over flammene eller glørne. Snu ofte på det. Jo bedre tid du tar deg jo bedre blir resultatet. Brødet er ferdig når det «slipper» pinnen lett.

Denne deigen kan også steikes i panna på et stormkjøkken. Lag en 2-3 cm tykk leiv og steik noen minutter på hver side.

Ei god suppe kan gjøre susen. Her er to forslag. Oppskriftene er beregnet til 12 personer. Husk store kopper til å spise av.

* **Garbanzo – spansk kikertsuppe**

9 dl. kikerter

3 liter hønsekraft

3 ts. salt

3 laurbærblad

6 timiankvister

3 løk

3 gulrot

3 purre

3 ss. olivenolje

12 fedd hvitløk, finhakket

900 g pølse (blanding av fersk chorizo og hvitløkspølse)

Dersom dere bruker hermetiske kikerter, skylles disse før bruk.

Skrell løk. Skrell gulrot. Vask purre og skjær i skiver. Kok opp kikertene i hønsekraften, tilsett salt, laurbærblad og timian. Fres grønnsakene i olje og ha dem i kikertgryten sammen med finhakket hvitløk. Kok i 10 minutter. Skjær pølsene i tykke skiver og ha dem i gryten. La suppen småkoke i 15 minutter og smak til med salt og pepper.

Serveres med pinnebrød.

* **Mulligatawny – indisk kyllingsuppe**

3 store løk

6 fedd hvitløk

4-6 ss. karri

1-2 ss. kardemomme

1-2 ss. kanel

Ingrediensene freses sammen i olje

3 rød eller grønn paprika

3 gulrot

3 epler

6 stilker stangselleri, kuttes i biter

1200 g kyllingkjøtt (enten revet kyllingkjøtt fra grilla kylling eller kyllingfilet i biter)

*Vegetar variant: bruk hermetiske eller kokte kikerter eller linser isteden, bruk grønnsaksbuljong.*

Alle ingredienser helles i gryta

Tilsett 3,6 liter hønsebuljong (6 buljongterninger røres ut i vannet)

Kokes til det er mørt. Ca. 10-15 minutter.

Tilsett evt. litt jevning av potetmel/mel og vann dersom du vil at suppa skal være tykkere. Jevningen kan tilsettes underveis i kokingen.

Smak, og kjenn om det trengs å tilsettes mer krydder.

Til slutt: tilsett 6 dl. Matyoghurt uten koking.

* **En søt fristelse: banan og sjokolade**

Ingredienser til 4 porsjoner

4 bananer

100 gr. sjokolade

4 ark aluminiumsfolie

Snitt bananen litt på innsiden og åpne den opp. Legg inn sjokolade og nøtter og pakk sammen i aluminiumsfolie. Legges på glørne ca. 5-10 min. på hver side.

**Alternativ:**

Dersom dere har en kortere vandring eller går i terreng der det ikke egner seg med bål, kan man godt lage en suppekjele på forhånd og spise enten før man går eller når man kommer fram til målet.

Dersom dere har lang vandring, kan dere i tillegg legge inn matpakkestopp.