

## Tilberedningsvejledning

### Torsdag:

#### **Lunt solsikkerugbrød med fiskenuggets, remoulade, tunsalat, snackgrønt og frugt**

**3-rums bakkerne** passer som udgangspunkt til en spisegruppe på 4 personer, men egner sig også til spisegrupper på 3 eller 5 personer.

#### **Tallerknerne anvendes som tallerkner til børnene og til frugt og grønt.**

Tallerknerne passer som udgangspunkt til en spisegruppe på 4 personer, men egner sig også til spisegrupper på 3 eller 5 personer.

#### **Pr. person:**

60 g/2 skive rugbrød

100 g/2-3 stk. fiskenuggets

200 g snackgrønt/frugt

28,75 g/ca. 1,5 spsk. remoulade (1 flaske remoulade pr. bordgruppe)

20-25g tunsalat

#### **Rugbrød**

Optø brødet i bageposen i køleskabet eller ca. 5 timer ved stuetemperatur.

#### **Tænd ovnen på 100 grader.**

Bag brødet i bageposen i ca. 35-40 min ved 100°C. OBS: Den frosne bagepose kan være skrøbelig.

Afkøl let og læg rugbrødsskiverne på 3-rumsbakker.

#### **Frugt og grøn**

Skyl imens grøntsager og frugt. Afdryp dem, skær frugt og grønt ud, og læg grøntsagerne på sine egne tallerkner, og frugten i nogle andre dørslag, så de holdes adskilt. Frugten er børnenes dessert som serveres i slutningen af måltidet.

#### **Grønt**

Skær agurker og store gulerødder i stave, peberfrugter i både, store tomater i både

mm.

## **Frugt**

Skær bananer i 3-4 stykker med skræl, æbler og pærer i både, ananas og melon i gnavevenlige stykker mm.

## **Fiskenuggets**

Hæv ovnvarmen til 230 grader og fordel imens fiskenuggets på bageplader med bagepapir, og bag dem gennemvarme og let gyldne i 12-18 minutter i en almindelig husholdningsovn/10-12minutter i en professionel konvektionsovn. Tag kernetemperaturen som stikprøve, de skal være minimum 75 grader, overfladen gylden og fedtglinsende.

Læg et passende antal (2 stk. pr. barn og alt efter størrelsen på spisegrupperne) nuggets på 3-rumsbakker, så de er klar til servering. Lav et back up fad til børn der er ekstra sultne.

**Tunsalat**, fordel tunsalaten på fadene til bordgrupperne, husk ske eller kniv

Server med remoulade, som børnene selv kan tage, efter behov.