

A black hanging pot is suspended over a campfire. The pot has a white logo consisting of three stylized human figures above the text 'PATRULLRIKS' and 'SÄLLERHÖG 2026'. The background shows a blurred green field and a wooden stick supporting the pot.

MIM
PATRULLRIKS
SÄLLERHÖG 2026

MÄSTARMATEN
Receptbok

Matlag:

Välkommen till Mästarmaten!

Mästarmaten är det gemensamma centrala matlagret på lägerområdet. Här förvaras alla matvaror och här hämtar kårer/matlag varje dag sina varor. Vi ser med glädje fram emot att serva er så att alla kan bli mätta.

Mästarmaten kommer att fungera som en matbutik. Huvudingredienser till alla måltider kommer att vara portionerade. Den övriga maten hämtar ni själva till matlaget efter hur ni vill ha det.

Hämta mat på rätt tid!

- **Scoutbyn** och **Familjebyn** hämtar sin mat 15.30-16.30.
- **Utmanarbyn** och **Friluftsbyn** hämtar sin mat 16.30-17.30.

Måndag och eventuellt någon mer dag kommer ni att få hämta den kyllda råvaran under förmiddagen. *Mer info kommer senare.*

Kompletteringar kan göras under morgonen kl. 07.15–08.30 och på kvällen efter lägerbålet. *Denna tid är tänkt för mindre kompletteringar.*

Förbered er i lägret

När ni hämtar varor ska ni ha med en **beställningslista** med de varor som ni väljer själva. **En vuxen ska alltid följa med när ni hämtar varor.** Vissa varor får ni plocka själva och en del får ni fråga efter.

Kolla vad ni behöver inför kvällsmaten, frukosten och lunchen och fyll i listan ute i matlaget. Sedan är det bara att plocka ner rätt varor när ni kommer till Mästarmaten. Det är viktigt att ni inte tar mer än vad ni tror går åt under det närmsta dygnet. Det finns möjlighet att komplettera under morgonen och kväll.

I Mästarmaten

- När ni kommer till Mästarmaten finns er mat i en **plastback** märkt med ert nummer.
- Ni behöver ta med en egen **kärra/back** för att transportera hem maten.
- Under söndagen får ni ett **baspaket** med basvaror samtidigt som ni hämtar er middag.
- Varje dag får ni ta med en **frukt** till varje deltagare i gruppen!
- Det finns **kylklampar** att byta i Mästarmaten när ni hämtar middagsmaten. Ni får ta så många kalla, som ni lämnar in.
- Luncherna på tisdag, onsdag och torsdag går bra att ta med sig beroende på vad som passar bäst för er dagsaktivitet.
- Vid middagarna måndag, onsdag och torsdag har ni möjlighet att välja tillbehör. Ni får välja på ris, potatis och pasta och vi vill att ni väljer **tre olika tillbehör de tre olika dagarna**. Alltså en dag äter ni pasta, en dag ris och en dag potatis. Läs igenom receptförslagen för de olika dagarna så att ni kan planera!
- Från tisdag finns ett **ägg** per person att hämta i Mästarmaten. Ni väljer själva hur och när ni äter dem.
- Om ni vill göra **krabbelurer** så behöver ni spara ägg till det. Se recept nedan. Mjölmix till krabbelurer och pinnbröd kommer att finnas i Mästarmaten under mitten av veckan.

Specialkost

All specialkost kommer att märkas med namn och delas ut tillsammans med övrig mat. Specialkosten lagas ute i matlaget. De som har kombinerad allergi och glutenintolerans kan gärna komma in och prata med intendenturen.

Recept och idéer

Receptboken som du håller i handen är till för att ge tips och idéer på vad ni kan göra för mat. I slutet av boken finns förslag på sallader, såser och annat gott. Använd fantasin och kombinera som ni vill!

Goda råd i lägerköket

- Tvätta alltid händerna innan ni kommer för att hämta er mat i Mästarmaten.
- Tvätta alltid händerna noggrant med tvål och varmt vatten innan du börjar laga mat och mellan hantering av olika råvaror.
- Använd olika skärbrädor till olika råvaror. Diska alltid noggrant mellan olika råvaror.
- Värm maten ordentligt och se till att den blir ordentligt tillagad.
- Skölj alla grönsaker och rotfrukter innan du använder dem.
- Spara inga matrester som ska förvaras i kyla.
- Använd alltid rena redskap. Diska knivar och skärbrädor ofta. Förvara redskap så att de inte blir smutsiga av väder och vind.
- Koka vatten till disk. Grovskölj först, diska med diskmedel och skölj sedan. Låt aldrig något stå odiskat mellan måltiderna.
- Diskvatten tömmer ni i en för ändamålet grävd grop.

**Lycka till med er matlagning
och se till att alla blir mätta och glada!**

Frukost / Kvällsfika

- Havregrynsgröt
- Mjök
- Filmjök
- Cornflakes
- Mjukt bröd (olika sorter)
- Knäckebröd
- Ost
- Skinka
- Salami
- Mjukost
- Kaviar
- Ägg
- Äppelmos
- Lingonsylt
- Te
- Kaffe
- Chokladdryck

Havregrynsgröt

	1 port	10 port
Havregryn	1 dl	1 liter
Vatten	2 dl	2 liter
Salt	0,25 tsk	2,5 tsk

Gör så här: Blanda vatten, salt och havregryn i en kastrull. Låt det sjuda under omrörning. Om ni vill ha en fastare gröt – koka upp vattnet och slå sedan i havregrynen.

Söndag

Lunch

Serveras centralt vid ankomst.

Hamburgare med bröd

Veg: Vegetariska hamburgare

Middag

Kycklingwok med nudlar

Veg: Wok med vegbitar

- wokbas
- wokgrönsaker
- färdigstekt kyckling
- soja
- sweet chilisås

Gör så här: Fräs wokbasen och wokgrönsakerna i olja, tillsätt kycklingen (den är färdigstekt), krydda med salt och peppar. Servera sweet chilisås och soja till.

Måndag

Lunch

Potatisbullar med bacon

- potatisbullar
- bacon
- lingonsylt
- spetskålssallad
- frukt

Gör så här: Stek potatisbullarna så att de blir genom varma och baconet. Servera med lingonsylt och spetskålsallad.

Veg: Till vegetarianerna finns svamp och lök att steka till, eller annat i Mästarmaten.

Middag

Falukorv, se förslag med pasta/ris/potatis

Veg: Vegetarisk korv

Ni har möjlighet att välja vad ni äter till korven, och hur ni tillagar den. Fundera i lägret och notera vad ni behöver, så ni vet vad ni ska välja. Ni har att välja på ris, pasta eller potatis.

Skogsgryta, 10 port

- 1,2 kg falukorv
- 1 dl tomatpure
- 1 burk krossade tomater
- 12 potatisar
- 5 morötter
- 1 purjolök
- 2 buljongtärningar

Gör så här: Skala och skär potatisen och morötterna i små bitar och lägg i kokande buljong. Tillsätt krossade tomater, tomatpure och krydda ev med lite peppar. Falukorven läggs i när potatisen nästan är klar och kokas en kort stund.

Korvstroganoff, 10 port

- 1,2 kg falukorv
- 4 gula lökar
- 1 dl tomatpure
- 4 dl grädde
- salt, vitpeppar

Gör så här: Strimla korven, hacka löken och bryn detta. Tillsätt grädden och krossade tomater och koka några minuter. Smaka av med salt och peppar.

Foliestekt korv, 10 port

- 1 kg falukorv
- ca 200 g ost
- 3 msk senap
- 3 msk ketchup
- ev. gul lök, äppelbitar, tomater
- ugnsfolie

Gör så här: Skiva falukorven och placera den på ett rejält tilltaget folieark. Varva korvskivor, ost och ev. grönsaker. Vik ihop till ett paket och placera på galler eller direkt i glöden beroende på värme.

Tisdag

Lunch

Plättar

- plättar
- jordgubbssylt
- morötter
- frukt

Om ni äter lunch i lägret kan ni skära plättarna i bitar och steka upp dem, annars äter ni dem kalla med lite sylt på. Morot är en god grönsak att äta till.

Middag

Fisk och potatismos, 10 port

- fisk (färdigstekt)
- potatismospulver
- vatten
- 5 dl gräddfil
- 2,5 dl bostongurka
- dill
- 1 citron
- salt och peppar

Gör så här: Värm fisken på stekpannan och gör potatismos (se beskrivning längre bak). Hacka bostongurka fint och blanda med gräddfil, hackat dill och saften från 1 citron. Smaka av med salt och peppar.

Onsdag

Kall lunch

Kassler med potatisröra i tortillabröd, 4 port

Veg: Ärtbiffar

- 1,2 kg kassler
- 1 kg potatis
- purjolök
- 5 dl crème fraiche
- 5 äpplen
- 3 krm peppar
- örtekryddor
- salt

Gör så här: Skala/skrubba och skölj potatisen. Koka potatisen med lite salt tills den blir mjuk, gärna redan vid frukosten. Den ska helst vara kall när den blandas med de övriga ingredienserna. Finhacka löken. Häll lök och crème fraiche i en stor bunke. Skär äpplen och kall potatis i små bitar. Häll ner dem i bunken och rör försiktigt runt. Krydda med peppar och eventuellt salt. Skär kasslern i tunna skivor. Fyll tortillabröd och gör en wrap av potatisröran och kasslern.

Varm lunch

Pastasallad, 4 port

- 1,2 kg kassler
- 750 g pasta
- 2 gula lökar
- 2 dl crème fraiche
- 5 dl mjölk
- 3 krm peppar

Gör så här: Koka upp rikligt med vatten. Salta och häll i pastan. Låt koka tills den är mjuk. Skala och hacka löken. Skär kasslern i strimlor. Fräs lök och kassler. Tillsätt crème fraiche, mjölk och peppar. Låt sjuda i ca 5 min.

Middag

Köttfärssås och pasta/ris/ potatis, 10 port

Veg: Vegetarisk färssås

- 800 g pasta
- 2 gul lök
- 3 vitlöksklyfta
- olja
- 1,2 k g köttfärs
- 1 kg krossade tomater
- 1 dl tomatpure
- örtekryddor
- 2 tsk salt
- 3 krm peppar

Gör så här: Koka riset/pastan eller potatisen, se kokinstruktioner längre ned. Skala och hacka lök och vitlök. Fräs löken mjuk i oljan och tillsätt sedan köttfärsen. När köttfärsen är varm, tillsätt de krossade tomaterna, tomatpuren och krydda med örtekryddor, salt och peppar. Låt sjuda i ca 10 min. Späd med vatten om såsen blir för tjock.

Köttfärsgryta med potatis, 10 port

- 1,2 kg köttfärs
- 2 lök
- 2 st buljongtärning
- 1 liter vatten
- 4 morötter
- 15-20 potatisar
- 2 paket krossade tomater
- örtekryddor
- salt och peppar

Gör så här: Skala, hacka och fräs löken. Tillsätt köttfärsen, vatten, krossade tomater, och buljongtärning. Låt koka upp. Skala potatisen och morötterna och skär dem i mindre bitar. Lägg i potatisbitarna och morötterna och låt koka tills potatisen är klar.

Tips: Tzatsiki, pizzasallad, hummus passar bra till.

Torsdag

Lunch

Tonfiskröra i tortillabröd, 4 port

- 8 ägg
- 2 burkar tonfisk
- 1 lök
- 1 gurka
- 3 dl crème fraiche
- örtkryddor
- salt och peppar.

Gör så här: Koka äggen 8 minuter. Skala äggen. Mosa de kokta äggen med en gaffel och rör ner hackad lök, gurka i tärningar och övriga ingredienser. Rör ihop till en röra. Smaka av med salt och peppar. Fyll tortillabröd och gör en wrap av tonfiskröran.

Middag

Köttbullar och pasta/ris/potatis

Veg: Vegetariska köttbullar

- köttbullar
- lingonsylt

Gör så här: Köttbullarna värms i stekpanna eller grillas över elden. Morot eller spetskålssallad är gott till!

Tips: Tzatsiki passar bra till.

Fredag

Lunch

Pyttipanna

- pyttipanna
- rödbetor

Middag

Tacos med kebab

Veg: vegbitar

- kebabflarn
- tortillabröd
- gurka
- tomat
- sallad
- röd lök
- majs
- kebabsås

Gör så här: Skölj och hacka grönsakerna. Värm kebabköttet och eventuellt tortillabröden.

Lördag

Lunch

Västsveriges hel och halv special (korv, bröd & mos)

Serveras centralt innan avresa.

Idésidor

Koka ris

Börja i god tid med riset så det får stå och svälla ordentligt.

Beräkna 1 dl ris per person eftersom riset brukar fastna i kastrullen. Har ni barn som äter lite så kan ni ju minska ner lite.

Tips: 2 dl vatten till 1 dl ris. Mät upp och koka upp vattnet med salt. Tillsätt riset och koka i 15-20 minuter.

Potatismos

Beräkna 0,5 dl mospulver och ca 1,5 dl vatten per person. Mät upp pulvret först och slå sedan det heta vattnet över, medan ni blandar. För att få ett godare mos kan ni tillsätta lite smör och krydda lite extra.

OBS! Potatismospulvret innehåller mjölkpulver så om ni har någon som inte tål mjölk eller laktos så får ni koka eget mos av potatis.

Tomatsallad, 10 port

- 8 tomater
- ½ gul lök
- svartpeppar
- salladskrydda
- vatten
- matolja

Gör så här: Skiva tomaterna, hacka löken. Lägg alltsammans i en skål och låt det dra en stund

Tzatsiki för läger, 10 port

- 3 dl turkisk yoghurt
- 1 st gurka
- 1 vitlöksklyfta
- 2 krm salt
- 1 krm svartpeppar

Gör så här: Skär gurkan i tärningar, salta gurkan i en skål, och låt stå en stund. Slå av vattnet och blanda i resten av ingredienserna.

Pinnbröd

(det finns färdig mjölmix i Mästarmaten)

- 2,5 dl vetemjöl
- 1 tsk bakpulver
- 0,5 tsk salt
- 1 dl vatten

Gör så här: Häll mjöl, bakpulver och salt i en bunke. Rör ihop alla torrvaror och häll sedan i vatten, blanda.

Rör runt degen tills den inte längre är kladdig. Använd ev mer mjöl för att undvika kladd. När degen är klar rullar man ut i fingertjocka längder som viras runt en pinne. Grädda över glöd.

Krabbelurer

(finns färdig mjölmix i Mästarmaten)

- 2 ägg
- 1,5 dl mjölk
- 1 dl socker
- 4,5 dl mjöl
- 2 tsk bakpulver
- 1 tsk vaniljsocker

Gör så här: Rör ihop till en jämn smet och stek till plättar. Man kan antingen ha sockret i smeten eller ha det till att vända krabbelurerna i efter stekningen.

Hummus

- 1 vitlöksklyfta
- 1 burk kikärter (400 g)
- 1 msk pressad citronjuice
- 3 msk olja
- salt
- peppar

Gör så här: Finhacka vitlöksklyfta. Blanda kikärter citronjuice och olja i en bunke. Mosa till en jämn smet. Smaksätt med salt och peppar. Förvara kallt till servering.

Rostade kikärter

- 2 burkar kikärter (800 g)
- 4 vitlöksklyftor
- 0,5 dl olivolja
- 2 tsk salladskrydda
- 1 tsk salt

Gör så här: Värm stekpannan över elden. Skölj kikärtorna i ett durkslag och låt rinna av. Pressa vitlöken i oljan. Häll ärtorna och oljan i stekpannan och rör om. Rosta över elden 15 min. Skaka om stekpannan. Ta ut och häll upp kikärtorna på dubbelvikt hushållspapper och låt dem rinna av. Krydda med salt och salladskrydda. De är godast att äta direkt efter rostningen.

Pizzasallad

- 500 g spetskål
- 1 citron
- 0,5 dl olja
- salt
- svartpeppar

Gör så här: Strimla kålen fint med kniv eller osthyvel. Tillsätt citronsaft, olja, salt och svartpeppar och blanda om.

Kall sås

- 5 dl turkisk yoghurt
- salladskrydda
- salt
- svartpeppar
- 1 rivet äpple
- ¼ lök
- 1-2 klyftor vitlök

Gör så här: Riv äpplet med rivjärn eller osthyvel och hacka löken. Blanda vitlöken med gräddfilen och smaksätt med kryddorna.

Spetskålssallad

- ca 200g spetskål
- 1 morot
- 1 msk olja
- citronsaft
- 1 msk vatten
- Salt, peppar

Gör så här: Skär vitkålen i strimlor (tips: hyvla med osthyvel). Skala och riv moroten. Blanda olja, citron, vatten, salt och peppar till en vinägrett. Rör ihop vitkål och morötter och häll över vinägretten. Rör om!

Grillad spetskål

Gör så här: Lägg ett halvt spetskålshuvud på gallret över elden, lägg citronhalvor på grillen och pressa saften över kålen. Skär kålen i bitar och ät som tillbehör till maten.

Broccoli

Gör så här: Dela broccoli i små bitar. Koka dem snabbt. Gott och nyttigt som tillbehör till maten!

Lägermeny

Söndag

- **Lunch:** Hamburgare med bröd
- **Middag:** Kycklingwok

Måndag

- **Lunch:** Potatisbullar med bacon
- **Middag:** Korvstroganof

Tisdag

- **Lunch:** Plättar med sylt
- **Middag:** Fisk och potatismos

Onsdag

- **Lunch:** Kassler med potatisröra i tortillabröd *eller* pastasallad
- **Middag:** Köttfärssås

Torsdag

- **Lunch:** Tonfiskröra i tortillabröd
- **Middag:** Köttbullar

Fredag

- **Lunch:** Pyttipanna
- **Middag:** Tacos med kebab

Lördag

- **Lunch:** Västsveriges hel och halv special (korv, bröd & mos)

