

Bergsøy Idrettslag Handball

Lisjebøvegen 12 6091 Fosnavåg
handball@bergsoy.no



PASTASALAT

Varier med oljedressing og kremet dressing. Bør tilberedes samme dag som levering eller tidligst dagen før.

Basis

- 1 pk. fullkorn fusili/pastaskruar
- 1 boks bogskinke eller smårettskinke
- 1 paprika i terningar
- 1 agurk i terningar

Kremet dressing

- 1 boks lettrømme
- 1 pk. ekte majones
- Krydder (salt og pepper)

Oljedressing

- Rapsolje eller anna nøytral olje (passende mengde)
- Krydder (pepper/provencekrydder/grillkrydder og eventuelt litt salt)

- Skjær opp paprika og agurk i terningar
- Skjær opp skinke i terningar
- Kok pasta etter anvisning på pakken
- Skyll ferdigkokt pasta i kaldt vatn til den er heilt avkjølt. Sil av vatnet.
- Bland avkjølt pasta med paprika, agurk og skinke
- Tilsett kremet dressing eller oljedressing
- Ferdig pastasalat oppbevares kjølig

Bergsøy Idrettslag Handball

Lisjebøvegen 12 6091 Fosnavåg
handball@bergsøy.no



VAFLER

For å kunne selge jevnt gode vafler og unngå problem med steiking er det best å bruke denne oppskrifta. Som alternativ kan det brukast Toro Vaffelrøre

Gir 3L vaffelrøre:

- 6 egg
- 3 dl. sukker (piskes sammen med eggene)
- 150 gram meierismør eller melange (smeltes og blandes med melka)
- 1,5 L melk
- 18 dl. hvetemel
- 3 ts. vaniljesukker
- 3 ts. Bakepulver
- 1 til 2 ts. kardemomme (kan sløyfes)

SVELE (OPPSKRIFT FRÅ MRF)

CA 20 PORSJONAR

- 5 egg
 - 2 dl sukker
 - 1 liter surmjølk eller kefir
 - ca 1 liter kveitemjøl
 - 1 toppa ts natron
 - 1 toppa ts hjortesalt
 - 75 g smør
-
- Smelt smøret.
 - Visp egg, sukker, natron og hjortesalt godt saman - eggedosis-konsistens
 - Bland inn surmjølka.
 - Bland inn mjølet.
 - Bland inn det smelta smøret.
 - La røra svelle i 20 min under eit kjøkkenhåndkle.
 - Røra skal vere tjukkare enn ei vaffelrøre, men framleis så rennande at den flyt utover når du har den på steiketakka. Kanskje må du justere med litt meir mjøl for å få den akkurat passe

Smørkrem

100 gram smør eller Soft Flora (romtemperatur)

Bergsøy Idrettslag Handball

Lisjebøvegen 12 6091 Fosnavåg
handball@bergsøy.no



60 gram melis

60 gram sukker