INGRID HAUGEN

DETTE SPISER BARNA!

Hjemmelagde nuggets, pommes frites og toast som barna faktisk spiser

NUGGETS · POMMES FRITES · TOAST



INGRID HAUGEN

LIBROVA

BOK 3 · MED PÅ KJØPET

Dette spiser barna!

Hjemmelagde nuggets, pommes frites og varme toast som barna virkelig liker

Nuggets · Pommes frites · Varm toast

Ingrid Haugen

LIBROVA · 2026

Kundeområdet ditt
Alle bøkene i samlingen finner du alltid på denne adressen:
https://librova.eu/nb-no/pages/kundeomrade-airfryer-h6t2qv

Dette spiser barna! – Hjemmelagde nuggets, pommes frites og varme toast som barna virkelig liker
Ingrid Haugen

© 2026 Librova. Alle rettigheter forbeholdt. Utgivelsen er kun beregnet på kjøperens personlige bruk. Kopiering, distribusjon og videresalg uten utgiverens tillatelse er forbudt.

Merk: følg alltid bruksanvisningen fra produsenten av airfryeren. Kurven og maten blir svært varme: bruk grytevotter og hold barn unna under tilberedningen. Stek kylling, svin og kjøttdeig helt gjennom, uten rosa kjøtt inni (75 °C for fjærfe og kjøttdeig). Oppskriftene inneholder vanlige allergener (gluten, egg, melk, nøtter, fisk osv.): sjekk ingredientene hvis du lager mat til noen med allergi. Tilberedningstidene er veiledende fordi apparatene er forskjellige – sjekk alltid den første omgangen i god tid.

Innhold

1. Fra forfatteren
2. Matlaging for kresne spisere
3. Nuggets, kyllingstrimler og fiskepinner
4. Pommes frites, potetbåter og potetsmilefjes
5. Toast, wraps og minipizza
6. Kjøttboller, burgere og pølser
7. Søtsaker og snacks
8. Matpakke og selskap

Fra forfatteren

Hei, og velkommen til kjøkkenet mitt.

Har du et barn som dytter tallerkenen bort, plukker ut alt som er grønt eller bare spiser lys mat i ukevis, er du ikke alene. De fleste familier går gjennom dette. Det er normalt, det er slitsomt, og det går over.

Jeg skrev denne boken for de kveldene. Oppskriftene er maten barn ber om igjen og igjen: nuggets, fiskepinner, pommes frites, toast, minipizzaer, kjøttboller og små søte godsaker. Forskjellen er at du lager dem hjemme, av enkle råvarer, og vet nøyaktig hva som er i dem.

Airfryeren gjør det enkelt. Du får en sprø, gyllen overflate med bare en skje olje. Ingen panne med varmt fett på komfyren og ingen stor oppvaskhaug. De fleste oppskriftene her tar under 30 minutter fra start til slutt.

Dette finner du i boken

- **Ekte oppskrifter med tydelige trinn.** Hver oppskrift oppgir temperatur, tid, mengder og hvordan du ser at maten er ferdig.
- **Ideer til skjult grønt.** Mange oppskrifter har en enkel måte å få med litt gulrot, squash, mais eller spinat på.

Barnet ditt ser en nugget eller en pizza. Du vet at det er noe ekstra i den.

- **Oppgaver til små hjelpere.** Barn som er med på å lage maten, smaker ofte lettere på den. Jeg forteller hvilke oppgaver som er trygge for små hender.
- **Sikkerhet først.** Et kort kapittel om allergier, kvelningsfare for barn under 5 år og hvordan du holder barna trygge rundt en varm airfryer.
- **Matpakke- og selskapsideer,** pluss et «Prøv det»-skjema som barnet ditt kan fylle ut med klistremerker eller avkrysninger.

Noen ærlige ord

Ingen oppskrift får alle barn til å spise alt. Noen dager er nuggetsene en braksuksess. Andre dager er de «for sprø». Det er helt greit. Fortsett å tilby, hold stemningen rolig og porsjonene små. Etter hvert blir kjent mat til trygg mat, og trygg mat blir spist.

Start med én oppskrift denne uken. La barnet trykke på knappen på airfryeren eller strø på osten. Sett dere så ned og spis sammen.

God matlaging!

Ingrid

Matlaging for kresne spisere

Dette kapittelet er kort, men les det før du setter i gang. Her finner du de enkle vanene som gjør middagen roligere, oppgavene barn kan gjøre trygt, og sikkerhetspunktene alle foreldre bør kjenne til.

Slik bruker du denne boken

- Hver oppskrift starter med en linje med nøkkelfakta: hvor mange porsjoner den gir, hvor vanskelig den er, aktiv tid (arbeidet du selv gjør), total tid og temperaturen i airfryeren.
- Alle temperaturer gjelder airfryeren, i °C. Airfryere er ulike, så sjekk maten noen minutter før tiden er ute. Følg godt med første gang du lager en oppskrift.
- Hvis airfryeren din er liten, kan du steke i to omganger. Maten trenger plass rundt seg for å bli sprø. En overfylt kurv gir bløt og blek mat.
- Har du ikke airfryeren ledig? De fleste oppskriftene fungerer også i ovn. Bruk samme temperatur pluss 20 °C i en varmluftsovn (eller pluss 40 °C i en vanlig ovn) og regn med omtrent en tredjedel lenger tid. For eksempel tilsvarer 15 minutter på 190 °C i airfryeren omtrent 20 minutter på 210 °C i en varmluftsovn.

- De fleste airfryere fungerer best hvis du forvarmer dem i 3 minutter. Har din ingen forvarmingsfunksjon, kan du bare la den gå tom i 3 minutter på temperaturen i oppskriften.

Små porsjoner, ingen press

En stor tallerken kan se ut som et fjell for et lite barn. En liten tallerken med litt av hvert føles overkommelig.

- **Server lite og tilby mer.** Tre nuggets og fem pommes frites, og så mer hvis barnet spør. Å be om mer føles som en seier. Å la maten ligge føles som en kamp.
- **Én trygg mat på hver tallerken.** Legg én ting barnet alltid spiser (brød, vanlig pasta, agurk, pommes frites) ved siden av det nye. Ingen går sultne, og det nye blir mindre skummelt.
- **La dem si «nei takk».** Tilby en ny mat, og la den ligge. Ikke bestikk, mas eller straff. Mange barn må se en mat 10 ganger eller mer før de smaker på den.
- **«Prøv det» er nok.** Et slikk eller en bitteliten bit teller. Bruk «Prøv det»-skjemaet bak i boken til å feire modige smaksprøver, ikke tomme tallerkener.
- **Samme mat, ny form.** Et barn som nekter å spise potet, spiser kanskje et potetsmilefjes. Et barn som nekter fisk, spiser kanskje en fiskepinne. Oppskriftene i denne boken bruker det trikset mye.

- **Spis sammen når dere kan.** Barn gjør som de ser. Ser de at du liker maten, er det mer sannsynlig at de smaker.

Skjult grønt: den myke måten

Skjult grønt er et nyttig ekstra grep, ikke en erstatning for ekte grønnsaker på tallerkenen. Bruk begge deler.

- Riv gulrot, squash eller søtpotet veldig fint, og press ut vannet i et rent kjøkkenhåndkle. Vått grønt gjør nuggets og kjøttboller bløte.
- Blend spinat, rød paprika eller butternut-gresskar inn i tomatsausen til pizza og kjøttboller. Når den er kokt og blendet, ser den bare ut som saus.
- Start smått: 1–2 spiseskjeer i en oppskrift. Ta mer neste gang hvis ingen merker noe.
- Legg likevel noen synlige grønnsaker på tallerkenen (agurkstaver, mais, erter). Å se dem gang på gang er slik barn lærer å spise dem.

Slik lar du barna hjelpe trygt

> **Advarsel:** Airfryeren er varm. Kurven, skuffen, metallet inni og luften som kommer ut bak blir veldig varme under stekingen og holder seg varme en stund etterpå. Bare en voksen skal åpne skuffen, riste kurven eller ta ut maten. Sett airfryeren bakerst på benken med ledningen utenfor rekkevidde, og la den aldri gå mens et lite barn er alene på kjøkkenet.

Det finnes mange trygge oppgaver for barn, borte fra airfryeren:

Alder	Trygge oppgaver
2–3 år	Vaske frukt og grønt i en bolle med vann, rive salat eller urter, røre i kalde blandinger, strø på ost eller pynt, trykke utstikkere i brød eller deig
4–5 år	Knekke egg i en bolle (med hjelp), dyppe og rulle mat i panérmel, smøre saus på pizzabunner, rulle kjøttboller, fylle muffinsformer, telle og veie sammen med deg
6–8 år	Måle opp ingredienser, bruke en barnevennlig kniv til myke råvarer (banan, agurk, ost), rive ost under oppsyn, stille inn timeren, legge maten i den kalde kurven før den settes inn
9 år +	Følge en enkel oppskrift med deg i nærheten, bruke en vanlig kniv under oppsyn, trykke på knappene på airfryeren (den voksne åpner fortsatt den varme skuffen)

Vask alltid hendene før matlaging og igjen etter at du har tatt på rå kylling, rått kjøtt, rå fisk eller rått egg. Bruk et eget skjærebrett til rått kjøtt.

Allergier

De vanligste matallergenene i barnemat er egg, melk, hvete (gluten), fisk, nøtter, peanøtter, sesam og soya. Mange oppskrifter i denne boken inneholder egg, melk eller gluten. Der det er enkelt, gir jeg en erstatning i merknaden på slutten av oppskriften.

- Les alltid etiketten på panérmel, wraps, pølser, buljongterninger og sauser. På norske matvarer er allergenene uthevet i ingredienslisten.
- Hvis barnet ditt har en diagnostisert allergi, følg rådene fra legen eller allergisykepleieren. Hold maten, brettene og redskapene deres adskilt.
- Når du lager mat til selskap eller til andre barn, spør foreldrene om allergier først, og merk maten.
- Ingen oppskrift i denne boken bruker nøtter eller peanøtter, men noen erstatninger nevner frø. Sjekk hva som passer for barnet ditt.

Kvelningsfare for barn under 5 år

> **Advarsel:** Barn under 5 år kan kveles av små, runde eller harde matvarer. Skjær alltid disse opp før servering, og bli alltid hos små barn mens de spiser. Sørg for at de sitter ned og ikke løper eller leker mens de spiser.

- **Druer og cherrytomater:** skjær på langs i fire biter, ikke på tvers.
- **Pølser og grillpølser:** skjær på langs i strimler, og deretter i små biter. Server aldri runde skiver.
- **Blåbær og store erter:** knus eller del i to til veldig små barn.
- **Hele nøtter og peanøtter:** skal ikke gis til barn under 5 år.
- **Popcorn, harde drops og karameller:** skal ikke gis til barn under 5 år.
- **Eple og rå gulrot:** riv, skjær tynt eller kok til de er myke til små barn.
- **Kjøttboller:** del i to eller fire til de minste.
- **Bein:** sjekk fisk og kylling nøye for bein.

Husk også: ikke gi honning til babyer under 12 måneder, og la varm mat avkjøles før servering. Mat fra airfryeren kan være mye varmere inni enn den ser ut. Del en nugget eller en kjøttball og kjenn etter før den havner på barnets tallerken.

Slik tilbereder du kjøtt og fisk trygt

Et billig steketermometer er den enkleste måten å være sikker på. Stikk det inn på det tykkeste stedet i maten.

Mat	Trygg kjernetemperatur	Slik ser det ut
Kylling og kalkun	75 °C	Hvit hele veien gjennom, klar safte, ingen rosa
Kjøttdeig (storfe, svin, lam, kylling), burgere, kjøttboller, pølser	75 °C	Ingen rosa i midten, klar safte
Hele biter av svin (koteletter, filet)	70 °C	Lys hele veien gjennom, klar safte
Fisk	63 °C	Ugjennomsiktig hvit, deler seg lett med en gaffel
Rester	Rykende varm	Dampende varm hele veien gjennom. Varm opp bare én gang.

Utstyr du trenger

- Airfryeren din (kurv- eller ovnsmodell)
- Bakepapir eller silikonmatter, og et lite ovnsfast fat eller muffinsformer i silikon
- En oljespray eller en bakekost, så en teskje olje rekker langt
- Tre grunne boller til panering (mel, egg, panérmel)
- Et fint rivjern til skjult grønt
- Tang med silikonspisser, så du ikke riper opp kurven
- Et steketermometer (valgfritt, men veldig nyttig)

> **Tips:** Legg aldri bakepapir i airfryeren under forvarming uten mat på. Det kan løfte seg og komme borti varmeelementet. Legg papiret i først når maten ligger oppå og holder det nede.

Fem vanlige feil

1. **For mye i kurven.** Stek i ett lag med litt plass mellom bitene.
2. **Ingen olje i det hele tatt.** En lett sprayning med olje gjør panérmelet gyllent. Uten den blir det blekt og tørt.
3. **Glemmer å snu eller riste.** Snu panert mat halvveis. Rist pommes frites hvert 5. minutt.
4. **Våte grønnsaker.** Tørk potetene og press ut revet grønt godt. Vann hindrer at maten blir sprø.
5. **Servere med en gang.** La maten hvile i 2–3 minutter. Ost- og syltetøyfyll holder seg veldig varmt.

Nuggets, kyllingstrimler og fiskepinner

Dette er kapittelet de fleste barn vil elske først. Hjemmelagde nuggets og fiskepinner er raske å lage, og du bestemmer selv hva som skal i dem: ekte kylling, ekte fisk, godt panérmel og litt olje.

Alle de panerte oppskriftene bruker den samme enkle metoden med tre boller:

1. **Bolle 1:** hvetemel, så egget fester seg.
2. **Bolle 2:** sammenpisket egg, så panérmelet fester seg.
3. **Bolle 3:** panérmel, for sprøheten.

> **Tips:** Bruk én hånd til mel og panérmel («den tørre hånden») og den andre til egget («den våte hånden»). Da blir ikke fingrene dine tykke av panering, og jobben går dobbelt så fort. Barn elsker denne leken.

Klassiske sprø kyllingnuggets

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 35 min · 200 °C

Oppskriften å starte med. Saftig kyllingfilet i en gyllen, sprø panering, uten frityrsteking. Server med pommes frites og erter, eller med en dipp.

INGREDIENSER

- 500 g kyllingfilet uten skinn (omtrent 3 små fileter)
- 40 g hvetemel
- 2 mellomstore egg
- 100 g tørt panérmel eller panko
- 25 g parmesan eller mild norvegia, finrevet
- ½ ts hvitløkspulver
- ½ ts søt paprikapulver
- En klype salt (utelates til babyer og små barn)
- 1 ss nøytral olje eller solsikkeolje, på spray eller til pensling

SLIK GJØR DU

1. Skjær kyllingen i biter som er omtrent 3 cm brede og 1,5 cm tykke, så alle blir ferdige samtidig.
2. Ha melet i den første bollen. Pisk eggene i den andre bollen. I den tredje bollen blander du panérmel, ost, hvitløkspulver, paprika og salt.

3. Vend hver kyllingbit i mel, så i egg og så i panérmelblandingen. Trykk panerselet godt fast. Legg bitene på en tallerken.
4. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
5. Spray eller pensle nuggetsene lett med olje på begge sider. Legg dem i kurven i ett lag uten at de berører hverandre. Stek i to omganger om nødvendig.
6. Stek i 10–12 minutter, og snu dem etter 6 minutter.
7. De er ferdige når de er dypt gyldne og sprø, og innsiden er hvit hele veien gjennom uten rosa. Kjernen skal nå 75 °C. Skjær den største i to for å sjekke.
8. La dem avkjøles i 2–3 minutter før servering.

Oppbevaring: oppbevar stekte nuggets i en tildekket boks i kjøleskapet i opptil 2 dager. Varm opp på 180 °C i 4–5 minutter til de er rykende varme. Til frysing legger du ustekte panerte nuggets på et brett i fryseren, og flytter dem over i en pose når de er harde (opptil 3 måneder). Stek rett fra frysen på 190 °C i 14–16 minutter, og snu halvveis. Vanlig feil: bitene har veldig ulik størrelse. De små tørker ut før de store er ferdige, så skjær dem jevnt.

Kyllingnuggets med skjult grønt

Gir ca. 20 nuggets (4 porsjoner) · Enkel · Aktiv tid: 25 min · Total tid: 40 min · 190 °C

Myke, saftige nuggets av kyllingkjøttdeig med gulrot og squash i. Siden blandingen formes for hånd, kan du også lage stjerner, hjerter eller dinosaurer.

INGREDIENSER

- 500 g kyllingkjøttdeig (eller kyllingfilet kjørt i en food processor)
- 1 middels gulrot (ca. 80 g), veldig fint revet
- ½ liten squash (ca. 80 g), veldig fint revet
- 40 g mild norvegia, finrevet
- 30 g ferske brødsmuler (1 brødskive, kjørt i en food processor)
- ½ ts hvitløkspulver
- Til paneringen: 40 g hvetemel, 1 egg, 90 g tørt panérmel
- 1 ss olje, på spray eller til pensling

SLIK GJØR DU

1. Legg revet gulrot og squash i et rent kjøkkenhåndkle. Vri det hardt over vasken og press ut så mye vann du kan.

2. Bland kyllingkjøttdeig, utpresset grønt, ost, ferske brødsmuler og hvitløkspulver i en stor bolle med rene hender eller en gaffel, til alt er jevnt blandet.
3. Med våte hender former du spiseskjeer av blandingen til flate nuggets som er ca. 1,5 cm tykke. Du kan også trykke blandingen ned i en utstikker for morsomme former.
4. Vend hver nugget i mel, så i sammenpisket egg og så i tørt panérmel.
5. Forvarm airfryeren på 190 °C. Spray nuggetsene lett med olje og legg dem i ett lag i kurven.
6. Stek i 12–14 minutter, og snu etter 7 minutter, til de er gyldne og sprø. Kjernen skal nå 75 °C, uten rosa inni.
7. La dem avkjøles i 3 minutter før servering.

Oppbevaring: kjøleskap i opptil 2 dager (varm opp på 180 °C i 5 minutter til de er rykende varme). Frys ustekte på et brett, og deretter i pose, i opptil 3 måneder. Stek rett fra frysen på 180 °C i 16–18 minutter. Variasjon: bytt squashen med 2 ss mais eller en neve veldig fint hakket spinat. Vanlig feil: grønnsakene presses ikke ut, og da blir blandingen for myk til å forme.

Kyllingstrimler med cornflakes

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 30 min · 190 °C

Lange kyllingstrimler med en ekstra sprø cornflakespanering. Barn elsker lyden når de biter i dem. Gode med en yoghurtdipp.

INGREDIENSER

- 500 g kyllinginnerfilet, eller kyllingfilet skåret i strimler på 2 cm bredde
- 60 g cornflakes (naturell, ikke sukret)
- 30 g tørt panérmel
- ½ ts søt paprikapulver
- ¼ ts hvitløkspulver
- 40 g hvetemel
- 1 stort egg, pisket med 1 ss melk
- 1 ss olje, på spray

SLIK GJØR DU

1. Ha cornflakesene i en frysepose og knus dem med en kjevle til de ligner grove smuler. (En flott jobb for barn.) Hell dem i en bolle og bland med panérmel, paprika og hvitløkspulver.
2. Vend hver kyllingstrimmel i mel, så i eggblandingen og så i cornflakessmulene. Trykk godt fast.

3. Forvarm airfryeren på 190 °C. Spray strimlene lett med olje.
4. Legg dem i ett lag og stek i 10–12 minutter, og snu etter 6 minutter.
5. De er ferdige når de er gyldne og sprø, og den tykkeste strimmelen er hvit inni med klar safte (75 °C i kjernen).

Oppbevaring: best servert nylaget. Rester holder seg i kjøleskapet i 2 dager. Varm opp på 180 °C i 4 minutter til de er rykende varme. Frys ustekte strimler i opptil 3 måneder og stek rett fra frysen på 180 °C i 15–17 minutter. Vanlig feil: cornflakesene knuses til støv. La noen små biter bli igjen for best sprøhet. Glutenfritt: bruk glutenfrie cornflakes og glutenfritt panérmel og mel.

Sprø popcornkylling

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 35 min · 200 °C

Bittesmå kyllingbiter som er perfekte for små hender og for å småspise av. En runde i yoghurt holder dem veldig møre.

INGREDIENSER

- 450 g kyllinglårfilet eller kyllingfilet uten skinn
- 100 g yoghurt naturell
- 80 g panko
- 2 ss hvetemel
- ½ ts løkpulver
- ½ ts søt paprikapulver
- 1 ss olje, på spray

SLIK GJØR DU

1. Skjær kyllingen i terninger på 2 cm. Bland med yoghurten i en bolle. Dekk til og la stå kaldt i minst 15 minutter (eller opptil 12 timer).
2. Bland panko, mel, løkpulver og paprika i en stor frysepose.
3. Løft kyllingen opp av yoghurten og la overskuddet dryppe av. Ha kyllingen i posen, lukk den og rist til hver bit er dekket.

4. Forvarm airfryeren på 200 °C. Fordel bitene i ett lag i kurven og spray med olje.
5. Stek i 9–11 minutter, og rist kurven to ganger, til bitene er gyldne og sprø. Skjær den største i to: den skal være hvit inni uten rosa (75 °C).

Oppbevaring: kjøleskap i opptil 2 dager. Varm opp på 180 °C i 3–4 minutter til de er rykende varme. Egner seg ikke så godt til frysing etter steking. Variasjon: tilsett 1 ss finrevet parmesan i paneringen. Til små barn deler du de stekte bitene i to. Vanlig feil: for mye yoghurt igjen på kyllingen, så paneringen blir seig. La den dryppe godt av.

Kalkun- og maisnuggets

Gir ca. 18 nuggets (4 porsjoner) · Enkel · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 35 min · 190 °C

Kalkunkjøttdeig er mild og mager. Små biter av mais gir farge og en naturlig sødme som barn liker.

INGREDIENSER

- 500 g kalkunkjøttdeig
- 100 g hermetisk mais, avrent og tørket
- 2 vårløk, veldig fint hakket (valgfritt)
- 1 eggeplomme
- 40 g ferske brødsmuler
- Til paneringen: 90 g tørt panérmel blandet med ½ ts søt paprikapulver
- 1 ss olje, på spray

SLIK GJØR DU

1. Bland kalkunkjøttdeig, mais, vårløk, eggeplomme og ferske brødsmuler i en bolle til alt er godt blandet.
2. Med våte hender former du store skjeer av blandingen til flate nuggets som er ca. 1,5 cm tykke.
3. Rull hver nugget i paprikapanérmelet og trykk så det fester seg. (Eggeplommen i blandingen er nok, så du trenger ikke eggebad.)

4. Forvarm airfryeren på 190 °C. Spray nuggetsene med olje og legg dem i ett lag.
5. Stek i 12–14 minutter, og snu etter 7 minutter, til de er gyldne. Kjernen skal nå 75 °C uten rosa.

Oppbevaring: kjøleskap i opptil 2 dager, og varm opp til de er rykende varme. Frys ustekte i opptil 3 måneder og stek rett fra frysen på 180 °C i 16–18 minutter. Variasjon: bruk kyllingkjøttdeig i stedet for kalkun. Vanlig feil: maisen er fortsatt våt, og da blir blandingen sutrete. Tørk den med tørkepapir.

Brokkolibiter med ost

Gir ca. 16 biter (4 porsjoner) · Enkel · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 35 min · 180 °C

Kjøttfrie nuggets til brokkolitvilerne. Finhakket brokkoli og smeltende ost i en sprø panering. Selv de voksne snupper dem.

INGREDIENSER

- 250 g brokkolibuketter (ferske eller frosne)
- 80 g mild norvegia, revet
- 1 stort egg
- 50 g tørt panérmel, pluss 40 g til paneringen
- ¼ ts hvitløkspulver
- 1 ss olje, på spray

SLIK GJØR DU

1. Kok brokkolien i kokende vann i 4 minutter (5 minutter hvis den er fryst). La den renne godt av og dampe tørr i 5 minutter.
2. Hakk brokkolien veldig fint, eller pulser den i en food processor til den ligner ris. Tørk med tørkepapir.
3. Bland brokkolien med ost, egg, 50 g panérmel og hvitløkspulver. Blandingen skal holde sammen når du klemmer den. Er den for våt, tilsett 1 ss mer panérmel.

4. Form spiseskjeer av blandingen til små, flate ovaler. Rull dem i det resterende panérmelet.
5. Legg et stykke bakepapir i kurven. Forvarm airfryeren på 180 °C, legg bitene på papiret og spray med olje.
6. Stek i 10–12 minutter, og snu forsiktig etter 6 minutter, til de er gyldne og faste.
7. La dem avkjøles i 3 minutter: osten inni er veldig varm.

Oppbevaring: kjøleskap i opptil 3 dager. Varm opp på 180 °C i 4 minutter til de er rykende varme. Frys stekte, avkjølte biter i opptil 2 måneder. Varm opp rett fra frysen på 180 °C i 8–10 minutter. Variasjon: bruk halvparten brokkoli og halvparten blomkål. Inneholder egg, melk og gluten.

Hjemmelagde fiskepinner av torsk

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 30 min · 200 °C

Tykke, møre biter av hvit fisk i en gyllen panering. De trenger bare 8–10 minutter, og mange barn som «ikke liker fisk» spiser disse med glede.

INGREDIENSER

- 500 g torskeloin uten skinn og bein (eller hyse eller sei)
- 40 g hvetemel
- 2 mellomstore egg
- 100 g panko eller tørt panérmel
- Finrevet skall av ½ ubehandlet sitron (valgfritt)
- 1 ss olje, på spray
- Til servering: sitronbåter, erter, ketchup eller remulade

SLIK GJØR DU

1. Tørk fisken med tørkepapir. Kjenn over den med fingrene etter bein og fjern dem du finner.
2. Skjær fisken i pinner som er ca. 2 cm brede og 7–8 cm lange.
3. Sett fram tre boller: mel, sammenpisket egg, og panérmel blandet med sitronskallet.
4. Vend hver pinne i mel, så i egg og så i panérmel. Trykk forsiktig så paneringen fester seg.

5. Forvarm airfryeren på 200 °C. Spray fiskepinnene lett med olje og legg dem i ett lag.
6. Stek i 8–10 minutter, og snu veldig forsiktig med tang etter 5 minutter.
7. De er ferdige når de er gyldne og fisken er ugjennomsiktig hvit inni og deler seg lett med en gaffel (63 °C).

Oppbevaring: kjøleskap i opptil 1 dag, og varm opp på 180 °C i 4 minutter til de er rykende varme. Frys ustekte fiskepinner på et brett, og deretter i pose, i opptil 2 måneder. Stek rett fra frysen på 190 °C i 13–15 minutter. Vanlig feil: å snu dem for hardhendt, så de går i stykker. Bruk tang eller en stekespade og la dem sette seg i 5 minutter før du snur. Inneholder fisk, egg og gluten.

Små fiskekaker av laks og potet

Gir 8 små fiskekaker (4 porsjoner) · Middels · Aktiv tid: 25 min · Total tid: 45 min · 190 °C

Myk potetmos og mild laks i en sprø panering. En skånsom måte å få fet fisk inn i uka. Hermetisk laks fungerer helt fint og er billigere.

INGREDIENSER

- 400 g melne poteter, skrellet og skåret i biter
- 2 bokser (2 × 210 g) laks, avrent, med skinn og store bein fjernet (eller 250 g kokt laksefilet)
- 2 ss frosne erter, tint
- 15 g smør
- 1 ss hakket fersk persille eller gressløk (valgfritt)
- Til paneringen: 30 g hvetemel, 1 egg, 80 g tørt panérmel
- 1 ss olje, på spray

SLIK GJØR DU

1. Kok potetene i en kjele med vann i 12–15 minutter, til de er myke når du stikker en kniv i dem. La dem renne godt av og dampe tørre i et dørslag i 3 minutter.
2. Mos potetene med smøret til de er helt glatte. La dem avkjøles i 10 minutter.

3. Del laksen i flak med en gaffel og bland den inn i moset. Tilsett erter og urter og bland forsiktig.
4. Med våte hender former du 8 runde kaker som er ca. 2 cm tykke.
5. Vend hver fiskekake i mel, så i sammenpisket egg og så i panérmel.
6. Forvarm airfryeren på 190 °C. Spray fiskekakene med olje og legg dem i kurven på bakepapir eller en matte.
7. Stek i 12–14 minutter, og snu forsiktig etter 7 minutter, til de er gyldne og gjennomvarme.

Oppbevaring: kjøleskap i opptil 2 dager (stekte eller ustekte). Varm opp på 180 °C i 6 minutter til de er rykende varme. Frys ustekte i opptil 2 måneder og stek rett fra frysen på 180 °C i 18–20 minutter. Tips: beina i hermetisk laks er myke og trygge for de fleste barn, men fjern de store til små barn. Vanlig feil: varm, våt mos, som gir bløte kaker som faller fra hverandre. La den avkjøles og dampe tørr først.

Pommes frites, potetbåter og potetsmilefjes

Pommes frites er ofte det første man lager i en airfryer, og med god grunn. Med en skje olje får du en sprø overflate og en luftig kjerne. I dette kapittelet lærer du å lage dem fra bunnen av, pluss potetbåter, hjemmelagde potetsmilefjes, hashbrowns og noen grønnsaksstrimler som utvider menyen.

Hemmelighetene bak sprø hjemmelagde pommes frites

- **Velg melne poteter** som Mandel, Asterix eller poteter merket «til pommes frites» eller «til baking». Faste poteter blir tette.
- **Bløtlegg, og tørk så.** Når du legger oppskårne poteter i kaldt vann i 20–30 minutter, skylles stivelsen av, slik at pommes fritesen blir sprøere og ikke henger sammen. Tørk dem så veldig godt i et rent kjøkkenhåndkle.
- **Litt olje, godt fordelt.** Vend pommes fritesen i olje i en bolle med hendene, så hver bit får et lett skinn.
- **Rist ofte.** Rist kurven hvert 5. minutt, så de får jevn farge.
- **Salt til slutt,** og bare litt til barn. Salt som tilsettes før stekingen trekker ut vann.

> Babyer og små barn trenger veldig lite salt. Lag pommes fritesen uten salt, ta ut barnas porsjon, og krydre resten til de voksne.

Perfekte hjemmelagde pommes frites

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 55 min (inkludert bløtlegging) · 200 °C

Ordentlige, grove pommes frites, sprø utenpå og luftige inni. Når du har laget disse, kjøper du kanskje aldri en frossenpose igjen.

INGREDIENSER

- 800 g melne poteter (ca. 4 mellomstore), for eksempel Mandel
- 1 ss nøytral olje, solsikkeolje eller mild olivenolje
- En liten klype salt til servering (valgfritt)

SLIK GJØR DU

1. Skrell potetene, eller la skallet sitte på og skrubb dem godt. Skjær dem i pommes frites som er ca. 1 cm tykke.
2. Legg pommes fritesen i en stor bolle med kaldt vann og la dem stå i 20–30 minutter.
3. Hell av vannet, legg dem utover et rent kjøkkenhåndkle og tørk dem helt tørre. Dette trinnet er det viktigste.
4. Hell pommes fritesen i en tørr bolle, tilsett oljen og vend med hendene til hver bit er dekket.
5. Forvarm airfryeren på 200 °C. Ha i pommes fritesen (stek i to omganger hvis kurven er liten).
6. Stek i 20–25 minutter, og rist kurven hvert 5. minutt.

7. De er ferdige når de er dypt gyldne, sprø utenpå og myke når du klemmer på en. Smak lett til med salt og server.

Oppbevaring: pommes frites er best servert med en gang. Rester holder seg i kjøleskapet i 1 dag. Varm opp på 200 °C i 4–5 minutter til de er rykende varme og sprø. Kan lages i forveien: stek pommes fritesen på 160 °C i 12 minutter, la dem avkjøles, sett dem kaldt i opptil 1 dag, og stek dem ferdige på 200 °C i 10–12 minutter. Vanlig feil: pommes fritesen tørkes ikke, så de damper og blir bløte.

Potetbåter med ost

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 35 min · 200 °C

Tykke potetbåter med skall og litt smeltet ost på toppen. Godt tilbehør til nuggets, eller en godbit alene med en dipp.

INGREDIENSER

- 4 mellomstore melne poteter (ca. 800 g), skrubbet
- 1 ss olje
- ½ ts søt paprikapulver
- ½ ts tørkede urter (valgfritt)
- 60 g mild norvegia, revet

SLIK GJØR DU

1. Del hver potet i to på langs, og skjær hver halvdel i 3 eller 4 båter.
2. Tørk potetbåtene med tørkepapir. Vend dem i en bolle med oljen, paprikaen og urtene.
3. Forvarm airfryeren på 200 °C. Legg potetbåtene i kurven, med skallsiden ned hvis mulig.
4. Stek i 22–25 minutter, og rist to ganger, til de er gyldne i kantene og myke i midten når du stikker en kniv i dem.
5. Skyv potetbåtene tett sammen, strø over osten og stek i 2 minutter til, til osten har smeltet.

6. Løft dem ut med en stekespade og la dem hvile i 2 minutter før servering.

Oppbevaring: kjøleskap i opptil 2 dager. Varm opp på 190 °C i 5 minutter til de er rykende varme. Variasjon: dropp osten og server med en dipp av yoghurt og gressløk. Vanlig feil: osten kommer på for tidlig. Den brenner seg før potetene er ferdige.

Hjemmelagde potetsmilefjes

Gir ca. 20 smilefjes (4 porsjoner) · Middels · Aktiv tid: 30 min · Total tid: 1 t 20 min (inkludert kjøling) · 200 °C

Smilende potetansikter, laget hjemme av enkel potetmos. Å lage ansiktene er det morsomste, så ta med barna.

INGREDIENSER

- 600 g melne poteter, skrellet og skåret i biter
- 15 g smør
- 3 ss maisenna, pluss litt til utrulling
- 3 ss tørt panérmel
- 1 ss olje, på spray

SLIK GJØR DU

1. Kok potetene i 12–15 minutter til de er veldig myke. La dem renne av og dampe tørre i et dørslag i 5 minutter.
2. Mos til det er helt glatt, uten klumper. Rør inn smør, maisenna og panérmel. La det avkjøles helt (ca. 20 minutter).
3. Dryss maisenna på benken. Kjevle moset ut til 1 cm tykkelse.
4. Stikk ut sirkler med en rund utstikker på 6 cm eller et lite glass. Samle restene og kjevle ut på nytt.
5. Lag to øyne med et sugerør (eller enden av en spisepinne), og et smil ved å trykke inn kanten av en

teskje.

6. Legg smilefjesene på et brett med bakepapir og sett dem kaldt i 30 minutter (eller i fryseren i 15 minutter), så de holder formen.
7. Forvarm airfryeren på 200 °C. Spray smilefjesene med olje på begge sider og legg dem i ett lag på en matte.
8. Stek i 12–15 minutter, og snu forsiktig etter 7 minutter, til de er gyldne og sprø.

Oppbevaring: frys ustekte smilefjes på brettet, og deretter i pose, i opptil 3 måneder. Stek rett fra frysen på 200 °C i 15–18 minutter. Stekte smilefjes holder seg i kjøleskapet i 1 dag. Varm opp på 200 °C i 4 minutter til de er rykende varme. Skjult grønt: bytt ut 150 g av potetene med kokt, moset gulrot eller kålrot. Vanlig feil: klumpete eller varmt mos, som river og sprekker. Mos godt og la det avkjøles.

Søtpotetfries

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 30 min · 200 °C

Knallorange, naturlig søte fries. Litt maisenna er trikset som gjør dem sprø.

INGREDIENSER

- 2 mellomstore søtpoteter (ca. 600 g)
- 1 ss maisenna
- 1 ss olje
- ¼ ts søt paprikapulver (valgfritt)

SLIK GJØR DU

1. Skrell søtpotetene og skjær dem i tynne fries som er ca. 7 mm tykke og 8 cm lange.
2. Tørk dem med tørkepapir. Ha dem i en bolle, strø over maisenna og vend til de er lett dekket.
3. Tilsett oljen og paprikaen og vend igjen til hver frie er dekket.
4. Forvarm airfryeren på 200 °C. Fordel friesene i ett lag (stek i omganger om nødvendig).
5. Stek i 14–18 minutter, og rist hvert 5. minutt, til kantene er brune og friesene er myke inni.
6. La dem stå i kurven med skuffen åpen i 2 minutter. De blir sprøere når de avkjøles.

Oppbevaring: best servert nylaget. Kjøleskap i 1 dag, og varm opp på 200 °C i 4 minutter til de er rykende varme. Vanlig feil: å skjære dem for tykke. Søtpotet er våtere enn vanlig potet, så tynne fries blir sprøest. Variasjon: bland halvparten søtpotetfries og halvparten vanlige potetfries for en tallerken i to farger.

Mini-hashbrowns

Gir 12 (4 porsjoner) · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min · 190 °C

Sprø små potetkaker laget i muffinsformer av silikon. Deilige til frokost, brunsj eller med bakte bønner til middag.

INGREDIENSER

- 500 g melne poteter, skrellet
- 1 liten løk (ca. 60 g), veldig fint revet (valgfritt)
- 1 mellomstort egg
- 2 ss hvetemel
- 30 g mild norvegia, revet
- 1 ss olje, pluss litt til formene

SLIK GJØR DU

1. Riv potetene grovt. Legg dem sammen med den revne løken i et rent kjøkkenhåndkle og press ut så mye væske som mulig. Det er dette som gjør dem sprø.
2. Bland potet, løk, egg, mel, ost og 1 ss olje i en bolle.
3. Pensle 12 muffinsformer av silikon med litt olje. Trykk en full spiseskje av blandingen godt ned i hver form.
4. Forvarm airfryeren på 190 °C. Sett formene i kurven (i to omganger om nødvendig).
5. Stek i 15 minutter. Vend bitene forsiktig ut av formene med en skje, legg dem opp ned i kurven og stek i 3–5

minutter til, til de er gyldne og sprø hele veien rundt.

Oppbevaring: kjøleskap i opptil 2 dager. Varm opp på 190 °C i 4 minutter til de er rykende varme. Frys stekte, avkjølte biter i opptil 2 måneder. Varm opp rett fra frysen på 190 °C i 8 minutter. Variasjon: tilsett 2 ss revet squash (godt utpresset) eller 2 ss mais. Vanlig feil: potetene presses ikke ut, og da blir bitene bløte og grå.

Regnbuestrimler av grønnsaker

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min · 190 °C

Gulrot, pastinakk og rødbete skåret som pommes frites. Fargene gjør dem morsomme, og airfryeren henter frem den naturlige sødmen.

INGREDIENSER

- 2 mellomstore gulrøtter (ca. 200 g)
- 2 mellomstore pastinakker (ca. 250 g)
- 1 mellomstor rå rødbete (ca. 150 g), eller 1 ekstra gulrot
- 1 ss olje
- 1 ts tørkede urter eller ½ ts malt spisskummen (valgfritt)

SLIK GJØR DU

1. Skrell alle grønnsakene. Skjær dem i staver som er ca. 1 cm tykke og 7 cm lange. Skjær ut den trevlete kjernen i store pastinakker.
2. Vend gulrøttene og pastinakkene i mesteparten av oljen og urtene. Vend rødbeten for seg i resten av oljen, så den ikke farger alt rosa.
3. Forvarm airfryeren på 190 °C. Fordel alle stavene i kurven.
4. Stek i 18–22 minutter, og rist hvert 6. minutt, til de er møre inni og gyldne i kantene.

Oppbevaring: kjøleskap i opptil 2 dager. Varm opp på 190 °C i 4 minutter til de er rykende varme, eller spis dem kalde i matpakken. Variasjon: dryss over 1 ts honning de siste 3 minuttene (ikke til babyer under 12 måneder). Til små barn stekes de litt lenger, til de er veldig myke. Rødbete farger hender og klær: bruk forkle.

Ost- og potetkroketter

Gir 12 (4 porsjoner) · Middels · Aktiv tid: 25 min · Total tid: 1 t 5 min (inkludert kjøling) · 190 °C

Kremet potetmos med smeltet ost inni et sprøtt panérskall. En smart måte å bruke rester av potetmos på også.

INGREDIENSER

- 500 g kald potetmos (av ca. 650 g rå melne poteter, moset med en klatt smør og uten melk)
- 60 g mild norvegia, revet
- 2 ss finhakket gressløk eller 2 vårløk (valgfritt)
- 1 eggeplomme
- Til paneringen: 30 g hvetemel, 1 egg, 80 g panko
- 1 ss olje, på spray

SLIK GJØR DU

1. Bland den kalde potetmosen med osten, gressløken og eggeplommen.
2. Del i 12 biter. Rull hver til en pølseform på ca. 6 cm lengde og 3 cm tykkelse.
3. Vend i mel, så i sammenpisket egg og så i panko.
4. Sett dem kaldt på en tallerken i 20 minutter, så de stivner.

5. Forvarm airfryeren på 190 °C. Spray krokettene med olje og legg dem i ett lag.
6. Stek i 12–14 minutter, og snu forsiktig etter 7 minutter, til de er dypt gyldne.
7. La dem avkjøles i 3 minutter før servering: ostekjernen er veldig varm.

Oppbevaring: frys ustekte kroketter i opptil 3 måneder og stek rett fra frysen på 180 °C i 18–20 minutter. Stekte kroketter holder seg i kjøleskapet i 2 dager. Varm opp på 190 °C i 5 minutter til de er rykende varme. Vanlig feil: mos laget med melk, som er for myk til å forme. Bruk tørr, kald mos. Inneholder egg, melk og gluten.

Toast, wraps og minipizza

Dette er de raske seirene: lørdagslunsj, kveldsmat etter skolen eller noe varmt en kald dag. De fleste er ferdige på under 15 minutter, og barna kan bygge sin egen på tallerkenen før du steker dem.

Greit å vite

- **Lette brødskiver kan fly.** Viften i noen airfryere kan løfte en brødskive eller en tortilla. Skjer det, stikk en tannpirker gjennom midten, eller legg et lite metallgitter oppå. Fjern alltid tannpirkerne før servering.
- **Smør eller olje på utsiden** gir en gyllen, sprø toast. Smør tynt, helt ut til kantene.
- **Ost og fyll holder seg veldig varmt.** La toast og pizza hvile i 2–3 minutter, og skjær dem i fingre eller trekanter så de kjøles raskere.

Gylden skinke- og ostetoast

2 toast · Enkel · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 15 min · 180 °C

Den enkle klassikeren: sprø og smørgylden utenpå, med seig ost inni. Du trenger verken toastjern eller stekepanne.

INGREDIENSER

- 4 skiver loff eller grovt brød
- 15 g mykt smør
- 2 skiver tynn skinke
- 60 g mild norvegia, revet (revet ost smelter bedre enn skivet)

SLIK GJØR DU

1. Smør den ene siden av hver brødskive tynt.
2. Legg 2 skiver med den smørte siden ned på et brett. Fordel halvparten av osten, skinken og resten av osten oppå.
3. Legg de andre skivene oppå, med den smørte siden opp. Trykk lett ned.
4. Sett airfryeren på 180 °C i 3 minutter. Legg toastene i kurven.
5. Stek i 4 minutter, snu med en stekespade, og stek 3–4 minutter til, til de er gylne på begge sider og osten har smeltet.

6. La hvile i 2 minutter, og skjær i trekanter eller fingre.

Oppbevaring: best servert med en gang. Du kan lage toastene klare opptil 1 dag i forveien og oppbevare dem tett innpakket i kjøleskapet; stek 1 minutt lenger. Variant: legg på et tynt lag tomatskiver eller en skje bakte bønner (godt avrent). Vanlig feil: for mye fyll, så osten renner ut og brenner seg fast i kurven.

Pizzatoast

2 toast · Enkel · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 15 min · 180 °C

All smaken av pizza, inni en sprø toast. Perfekt for å bruke opp restene av pizzapålegget.

INGREDIENSER

- 4 skiver brød
- 15 g mykt smør
- 2 ss tomatpuré blandet med 1 ss vann og en klype tørket oregano
- 80 g revet mozzarella (eller en blanding av mozzarella og norvegia)
- 4 skiver pepperoni eller 1 skive skinke, hakket (valgfritt)
- 2 ss finhakket rød paprika eller mais (valgfritt)

SLIK GJØR DU

1. Smør den ene siden av hver brødskive.
2. Legg 2 skiver med den smørte siden ned. Smør tomatblandingen på den usmurte siden, og la det være en kant på 1 cm.
3. Legg på ost, pepperoni eller skinke, og paprika eller mais. Legg de andre skivene oppå, med den smørte siden opp.

4. Sett airfryeren på 180 °C. Stek i 4 minutter, snu, og stek 3–4 minutter til, til toasten er gylden.
5. La hvile i 2–3 minutter før du skjærer den. Tomaten inni blir veldig varm.

Oppbevaring: spises fersk. Variant: bruk en skje av pizzasausen med skjult grønnsak fra oppskriften Tortillapizza med skjult grønnsak i dette kapittelet. Vanlig feil: å smøre sausen helt ut til kanten, så den renner ut og setter seg fast. La det være en kant. Inneholder melk og gluten.

Quesadillas med kylling og mais

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 20 min · 190 °C

Brettede tortillalefser fylt med kylling, mais og smeltet ost, skåret i båter. Perfekt fingermat og en fin måte å bruke rester av stekt kylling på.

INGREDIENSER

- 4 mellomstore tortillalefser (ca. 20 cm)
- 150 g kokt kylling, strimlet eller finhakket
- 100 g hermetisk mais, avrent
- 100 g mild norvegia, revet
- 2 ss tomatsalsa eller 1 ss ketchup (valgfritt)
- 1 ts olje

SLIK GJØR DU

1. Legg tortillaene flatt. Smør litt salsa utover den ene halvdelen av hver.
2. Strø en fjerdedel av osten, kyllingen og maisen over den samme halvdelen, og litt mer ost øverst (osten fungerer som lim).
3. Brett den tomme halvdelen over og trykk ned. Pensle utsiden helt lett med olje.
4. Sett airfryeren på 190 °C. Stek 1 eller 2 quesadillas om gangen i 3 minutter, snu forsiktig og stek 2–3 minutter til, til de er gylne og sprø og osten har smeltet.

5. La hvile i 2 minutter og skjær hver i 3 båter.

Oppbevaring: stekte quesadillas holder seg 1 dag i kjøleskapet; varm dem på 180 °C i 3–4 minutter til de er rykende varme. Kyllingresten må ha stått i kjøleskapet og brukes innen 2 dager etter at den ble stekt. Variant: bytt ut kyllingen med moste kidneybønner eller svarte bønner. Vanlig feil: for mye fyll. Et tynt lag gir en sprø og pen quesadilla.

Wrap-pakker med bønner og ost

4 pakker · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 20 min · 190 °C

Tortillalefser brettet til pene firkantede pakker rundt en fyllmasse av bakte bønner og ost. Sprø utenpå, myke inni og veldig mettende.

INGREDIENSER

- 4 store tortillalefser (ca. 25 cm)
- 1 boks (400 g) bakte bønner i tomatsaus, helst med lite salt og lite sukker
- 80 g mild norvegia, revet
- 2 ss hermetisk mais, avrent (valgfritt)
- 1 ts olje

SLIK GJØR DU

1. Hell bønnene i en sil og la overskuddet av sausen renne av i 2 minutter. Mos bønnene lett med en gaffel.
2. Ha en fjerdedel av bønnene midt på hver tortilla, i en firkant på ca. 10 cm. Strø over ost og mais.
3. Brett inn de fire sidene, den ene over den andre, så det blir en firkantet pakke.
4. Pensle utsiden lett med olje. Legg pakkene i kurven med skjøten ned. Da holder de seg lukket.
5. Sett airfryeren på 190 °C. Stek i 5 minutter, snu forsiktig og stek 3–4 minutter til, til de er gylne og sprø.

6. La hvile i 3 minutter: bønnene inni er veldig varme. Del i to før servering.

Oppbevaring: 1 dag i kjøleskapet; varm på 180 °C i 5 minutter til de er rykende varme helt inn til midten. Variant: tilsett 2 ss kokt kjøttdeig fra middagen dagen før, eller hakket skinke. Vanlig feil: å bruke bønnene med all sausen, så pakkene blir bløte og lekker. Sil dem først.

Minipizza på rundstykker

8 minipizzaer (4 porsjoner) · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 20 min · 180 °C

Halverte rundstykker er ferdige minipizzabunner. Sett frem skåler med pålegg og la alle lage sin egen.

INGREDIENSER

- 4 rundstykker, delt i to
- 6 ss passata eller tomatbasert pizzasaus
- ½ ts tørket oregano eller italiensk urteblanding
- 120 g revet mozzarella
- Pålegg: hakket skinke, mais, skivede sjampinjonger, hakket paprika, halverte cherrytomater (delt i fire for barn under 5 år), skivede oliven

SLIK GJØR DU

1. Sett airfryeren på 180 °C. Legg rundstykkehalvdelene med snittflaten opp i kurven og rist dem i 2 minutter. Da blir ikke bunnen bløt.
2. Ta dem ut og la dem avkjøles et øyeblikk. Bland passataen med urtene.
3. Smør ca. 2 ts saus på hver halvdel, strø over ost og legg på pålegg. Avslutt med litt mer ost.
4. Stek på 180 °C i 5–6 minutter, til osten har smeltet, boblet og blitt lett gylden.

5. La hvile i 2 minutter før dere spiser.

Oppbevaring: 1 dag i kjøleskapet; varm på 180 °C i 3 minutter til de er rykende varme, eller spis dem kalde i matpakken. Variant: bruk halverte bagels eller halve burgerbrød som bunn. Skjult grønnsak: bruk pizzasausen med skjult grønnsak fra neste oppskrift. Vanlig feil: å hoppe over den første ristingen, som gir en myk og seig bunn.

Tortillapizza med skjult grønnsak

4 pizzaer · Enkel · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 35 min · 190 °C

Tynne, sprø pizzaer på tortillabunn, med en myk tomatsaus som i all hemmelighet inneholder paprika, gulrot og spinat. Lag en stor porsjon saus og frys resten.

INGREDIENSER

- Til sausen med skjult grønnsak (ca. 4 dl): 1 ss olivenolje · 1 liten løk, hakket · 1 liten gulrot, revet · ½ rød paprika, hakket · 1 hvitløksfedd, presset · 1 boks (400 g) hakkede tomater · 1 neve (30 g) babyspinat · ½ ts tørket oregano
- 4 mellomstore tortillalefser (ca. 20 cm)
- 150 g revet mozzarella
- Pålegg etter ønske: skinke, mais, sjampinjonger, pepperoni

SLIK GJØR DU

1. Lag sausen: varm oljen i en kjele på komfyren over middels varme. Fres løk, gulrot og paprika i 8 minutter til de er møre. Tilsett hvitløken og fres i 1 minutt.
2. Tilsett tomatene og oreganoen og la det småkoke i 10 minutter, og rør innimellom. Rør inn spinaten til den faller sammen.

3. Ta kjelen av varmen og blend til sausen er helt glatt med en stavmikser. La den avkjøles litt.
4. Sett airfryeren på 190 °C. Legg én tortilla i kurven og stek i 2 minutter til den begynner å bli sprø. Ta den ut.
5. Smør 2–3 ss saus utover den sprø siden, og la det være en kant på 1 cm. Legg på ost og pålegg.
6. Stek i 4–5 minutter til osten bobler og kantene er gylne. Gjenta med de andre tortillaene.
7. La hvile i 1–2 minutter, og skjær i biter med en saks eller pizzaskjærer.

Oppbevaring: sausen holder seg 4 dager i et glass i kjøleskapet, eller kan fryses i små bokser eller isterningformer i opptil 3 måneder. Bruk den også til pasta, kjøttboller og toast. Pizzaene smaker best ferske. Vanlig feil: for mye saus, som gjør tortillaen bløt. Et tynt lag er nok. Hvis tortillaen løfter seg, stikk en tannpirker gjennom den og fjern den før servering.

Baguettepizza-fingre

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 20 min · 180 °C

En halvbakt eller dagsgammel baguett blir til en sprø pizza som er lett å skjære i fingre for små hender.

INGREDIENSER

- 1 liten baguett (ca. 30 cm), eller 2 halvbakte baguetter
- 6 ss passata, pizzasaus eller saus med skjult grønnsak
- ½ ts tørket oregano
- 120 g revet mozzarella eller mild norvegia
- 50 g hakket skinke eller 2 ss mais (valgfritt)

SLIK GJØR DU

1. Skjær baguetten i biter som passer i kurven, og del hver bit i to på langs.
2. Sett airfryeren på 180 °C. Rist brødet med snittflaten opp i 2 minutter.
3. Smør på saus, og strø over oregano, ost og pålegg.
4. Stek i 5–6 minutter til osten har smeltet og begynner å bli brun.
5. La hvile i 2 minutter, og skjær i fingre på ca. 3 cm.

Oppbevaring: 1 dag i kjøleskapet; varm på 180 °C i 3 minutter til de er rykende varme. Variant: legg noen tynne skiver squash under

osten. Vanlig feil: bitene er for store for kurven, så de kommer borti varmeelementet. Skjær alltid slik at det er plass over.

Kjøttboller, burgere og pølser

Kjøttboller og burgere er perfekte for å gjemme litt grønnsaker, for revet gulrot eller squash smelter inn i kjøttet. Airfryeren brunerer dem hele veien rundt og lar fettet dryppe ned i skuffen.

> **Advarsel:** Kjøttdeig, burgere, kjøttboller og pølser må gjennomstekes: 75 °C i midten, ingen rosa farge og klar kjøttsaft. For barn under 5 år skjærer du kjøttbollene i halve eller kvarte biter, og pølsene på langs i strimler før du skjærer dem i mindre biter. Server aldri runde pølseskiver til små barn.

Tips til forming

- Væt hendene med kaldt vann før du former. Da fester ikke massen seg.
- Bruk en spiseskje eller en liten iskremskje, så alle kjøttbollene blir like store og stekes jevnt.
- Trykk en liten fordypning midt i hver burger med tommelen. Da hovner ikke burgeren opp til en ball.

Kjøttboller av storfe med skjult grønnsak i tomatsaus

Ca. 24 kjøttboller (4 porsjoner) · Enkel · Aktiv tid: 25 min · Total tid: 40 min · 190 °C

Myke, saftige kjøttboller med gulrot og squash i, servert i en glatt tomatsaus. Deilig med spaghetti, ris eller i et rundstykke.

INGREDIENSER

- 500 g mager storfekjøttdeig (5–10 % fett)
- 1 liten gulrot (ca. 60 g), finrevet
- ½ liten squash (ca. 70 g), finrevet
- 40 g ferske brødsmuler
- 1 egg
- 25 g parmesan, finrevet
- ½ ts tørket oregano
- Til sausen: 500 g passata (eller 4 dl saus med skjult grønnsak fra kapittelet om toast, wraps og minipizza) og en klype tørket basilikum
- 1 ts olje, i sprayflaske

SLIK GJØR DU

1. Press den revne gulroten og squashen i et rent kjøkkenhåndkle for å fjerne vannet.

2. Bland kjøttdeig, grønnsaker, brødrasp, egg, parmesan og oregano i en stor bolle med hendene til massen er jevn.
3. Med våte hender ruller du kuler på størrelse med en valnøtt i skallet (ca. 3 cm). Du skal få ca. 24.
4. Sett airfryeren på 190 °C. Spray kurven lett med olje. Legg kjøttbollene i ett lag, med plass mellom dem.
5. Stek i 10–12 minutter, og rist forsiktig etter 6 minutter, til de er brune hele veien rundt og 75 °C i midten, uten rosa inni.
6. Varm i mellomtiden passataen med basilikumen i en kjele på komfyren i 5 minutter.
7. Ha de stekte kjøttbollene i sausen og la dem småkoke forsiktig i 2–3 minutter, så de trekker til seg smak.

Oppbevaring: opptil 2 dager i kjøleskapet i sausen; varm i en kjele til de er rykende varme. Kjøttboller i saus kan fryses i opptil 3 måneder; tin i kjøleskapet over natten, og varm til de er rykende varme. Variant: bruk halvt storfekjøttdeig og halvt svinekjøttdeig for myke kjøttboller. Vanlig feil: å presse kjøttet for hardt under formingen, så kjøttbollene blir seige. Rull lett.

Miniburgere med ost

8 miniburgere · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 30 min · 190 °C

Små burgere i små brød: akkurat passe for barn. Sett frem fyllet og la alle bygge sin egen.

INGREDIENSER

- 400 g storfekjøttdeig (10–15 % fett for saftige burgere)
- 1 ss ketchup
- 2 ss brødrasp
- ¼ ts løkpulver
- 4 skiver mild norvegia, hver skåret i 4 firkanter
- 8 miniburgerbrød eller myke rundstykker
- Til servering: salat, skivet tomat, agurk, ketchup

SLIK GJØR DU

1. Bland kjøttdeig, ketchup, brødrasp og løkpulver i en bolle. Ikke elt for mye.
2. Del i 8 deler. Form hver til en flat burger på ca. 7 cm i bredden og 1,5 cm i tykkelsen. Trykk en fordypning midt i med tommelen.
3. Sett airfryeren på 190 °C. Legg burgerne i kurven i ett lag.
4. Stek i 8–10 minutter, og snu etter 5 minutter, til de er brune og 75 °C i midten, uten rosa inni.

5. Legg 2 firkanter ost på hver burger og stek 1 minutt til, til osten har smeltet.
6. La hvile i 2 minutter, og legg dem i brødene sammen med tilbehøret.

Oppbevaring: stekte burgere holder seg 2 dager i kjøleskapet; varm på 180 °C i 4 minutter til de er rykende varme. Frys ustekte burgere med bakepapir mellom hver i opptil 3 måneder; stek rett fra frysen på 180 °C i 14–16 minutter. Skjult grønnsak: tilsett 2 ss finrevet gulrot (presset tørr). Vanlig feil: burgere som er tykkere i midten enn ved kantene. Hold dem flate og jevne.

Burgere med panert kylling

4 burgere · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 30 min · 190 °C

En sprø kyllingfilet i et mykt brød med salat og majones. Som fra gatekjøkkenet, men laget hjemme.

INGREDIENSER

- 2 store kyllingbryst uten skinn (ca. 400 g)
- 30 g hvetemel
- 1 egg
- 70 g panko
- ½ ts søt paprikapulver
- 1 ss olje, i sprayflaske
- 4 myke burgerbrød
- Til servering: salat, skivet tomat, 2 ss majones blandet med 2 ss naturell yoghurt

SLIK GJØR DU

1. Legg kyllingbrystene mellom to lag plastfolie eller bakepapir. Bank dem med en kjevle til de er ca. 1,5 cm tykke overalt. Skjær hver i to, så du får 4 biter.
2. Vend hver bit i mel, deretter i sammenpisket egg, og til slutt i panko blandet med paprikapulver.
3. Sett airfryeren på 190 °C. Spray kyllingen lett med olje og legg den i kurven.

4. Stek i 12–14 minutter, og snu etter 7 minutter, til den er gylden. Midten må nå 75 °C, hvit helt igjennom med klar kjøttsaft.
5. Rist brødene med snittflaten opp i airfryeren i 1 minutt.
6. Fyll brødene med salat, kylling, tomat og en skje av majonesblandingen.

Oppbevaring: stekt kylling holder seg 2 dager i kjøleskapet; varm på 180 °C i 5 minutter til den er rykende varm. Frys ustekte panerte fileter i opptil 3 måneder; stek rett fra frysen på 180 °C i 18–20 minutter. Vanlig feil: kylling som er tykk i den ene enden og tynn i den andre. Når du banker den flat, stekes den jevnt og blir saftig.

Kjøttboller av svin med eple

Ca. 20 kjøttboller (4 porsjoner) · Enkel · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 35 min · 190 °C

Revet eple holder kjøttbollene saftige og gir en mild sødme. Server med potetmos og erter, eller kalde i matpakken.

INGREDIENSER

- 500 g svinekjøttdeig
- 1 lite spiseeple (ca. 120 g), skrellet og finrevet
- 40 g ferske brødsmuler
- 1 eggeplomme
- ½ ts tørket salvie eller urteblanding
- 1 ts olje, i sprayflaske

SLIK GJØR DU

1. Klem det revne eplet forsiktig i hendene for å fjerne noe av saften.
2. Bland svinekjøttdeig, eple, brødrasp, eggeplomme og salvie i en bolle.
3. Med våte hender ruller du kuler på ca. 3 cm i tverrmål.
4. Sett airfryeren på 190 °C. Spray kurven lett og legg kjøttbollene i ett lag.
5. Stek i 12–14 minutter, og rist etter 6 minutter, til de er gylne og 75 °C i midten, uten rosa inni.

Oppbevaring: opptil 2 dager i kjøleskapet; spis kalde eller varm på 180 °C i 4–5 minutter til de er rykende varme. Stekte og avkjølte kjøttboller kan fryses i opptil 3 måneder. Variant: tilsett 2 ss revet mild norvegia. For småbarn skjærer du hver kjøttbolle i fire. Vanlig feil: å ikke klemme eplet, så massen blir for våt til å rulle.

Hjemmelagde pølseruller

16 små ruller · Enkel · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 40 min · 180 °C

Luftig butterdeig rundt en saftig pølsefyll, med litt skjult gulrot. Perfekt varme til kveldsmat, eller kalde på piknik og i selskap.

INGREDIENSER

- 1 ferdig utrullet plate butterdeig (320 g), kald
- 400 g pølsefarse (eller 6 svinepølser uten skinn)
- 1 liten gulrot (ca. 60 g), finrevet og presset
- 2 ss ferske brødsmuler
- 1 egg, sammenpisket (til pensling)
- 1 ts sesamfrø (valgfritt; utelat hvis noen har sesamallergi)

SLIK GJØR DU

1. Bland pølsefarse, gulrot og brødrasp i en bolle.
2. Rull ut deigen og skjær den i to på langs, så du får to lange strimler.
3. Form halvparten av pølsefarsen til en lang pølse langs midten av hver strimmel.
4. Pensle den ene lange kanten av deigen med egg. Brett deigen over fyllet og trykk kantene sammen. Forsegl skjøten ved å trykke langs den med en gaffel.

5. Skjær hver lange rull i 8 biter. Pensle toppen med egg og strø over sesamfrø. Klipp et lite snitt i toppen av hver.
6. Sett airfryeren på 180 °C. Legg bakepapir i kurven og legg rullene oppå med plass mellom dem (stek i flere omganger).
7. Stek i 14–16 minutter, til deigen har hevet seg og er dyp gyllen, og fyllet er 75 °C i midten, uten rosa.
8. La avkjøles i 5 minutter før dere spiser.

Oppbevaring: opptil 2 dager i kjøleskapet; spis kalde eller varm på 170 °C i 4–5 minutter til de er rykende varme. Frys ustekte ruller på et brett, og legg dem så i pose, i opptil 3 måneder; stek rett fra frysen på 170 °C i 20–22 minutter. Vanlig feil: varm deig, som blir klissete og vanskelig å brette. Oppbevar den i kjøleskapet til du skal bruke den. Inneholder gluten, egg og (hvis brukt) sesam.

Pølser i brød med myk løk

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 25 min · 180 °C

Ordentlige svinepølser i myke pølsebrød, med søt, myk løk stekt i samme kurv. Gøy lørdagskveldsmat.

INGREDIENSER

- 8 pølser av god kvalitet (svin eller kylling)
- 1 stor løk, i tynne skiver
- 1 ts olje
- 8 små pølsebrød
- Til servering: ketchup, mild sennep, revet ost

SLIK GJØR DU

1. Vend løken i oljen. Sett airfryeren på 180 °C.
2. Legg løken i kurven og pølsene oppå.
3. Stek i 14–16 minutter, og rist kurven hvert 5. minutt, til pølsene er brune hele veien rundt og løken er myk og gyllen.
4. Sjekk pølsene: skjær opp den tykkeste. Den må være 75 °C i midten, uten rosa og med klar kjøttsaft.
5. Varm brødene i airfryeren i 1 minutt. Fyll med pølser og løk.

Oppbevaring: stekte pølser holder seg 2 dager i kjøleskapet; varm på 180 °C i 4 minutter til de er rykende varme. Sikkerhet: for barn

under 5 år tar du pølsen ut av brødet og skjærer den på langs i strimler, og deretter i små biter. Variant: bruk pølser med lavere fettinnhold, eller legg noen strimler rød paprika sammen med løken. Vanlig feil: å stikke hull på pølsene, så saften renner ut og de blir tørre. Det er ikke nødvendig.

Milde lammekoftafingre med yoghurtdipp

12 fingre (4 porsjoner) · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 30 min · 190 °C

Mildt krydret lam formet til fingre, servert med en kjølig agurk- og yoghurtdipp. God stappet i varmt pitabrød.

INGREDIENSER

- 400 g lammekjøttdeig
- ½ liten løk, veldig finrevet
- ½ ts malt spisskummen
- ½ ts malt koriander
- 1 ss hakket frisk mynte eller persille (valgfritt)
- 2 ss ferske brødsmuler
- Til dippen: 150 g naturell yoghurt, 5 cm bit agurk (revet og presset), noen få hakkede mynteblader
- Til servering: 4 pitabrød, salat, tomat

SLIK GJØR DU

1. Bland lammekjøttdeig, løk, krydder, urter og brødrasp i en bolle.
2. Del i 12 deler. Rull hver til en finger på ca. 8 cm.
3. Sett airfryeren på 190 °C. Legg fingrene i ett lag.
4. Stek i 10–12 minutter, og snu etter 6 minutter, til de er brune og 75 °C i midten, uten rosa inni.
5. Bland ingrediensene til dippen i en liten bolle.

6. Varm pitabrødene i airfryeren i 1 minutt. Åpne dem og fyll med salat, koftafingre og dipp.

Oppbevaring: opptil 2 dager i kjøleskapet; varm på 180 °C i 4 minutter til de er rykende varme. Frys ustekte fingre i opptil 3 måneder; stek rett fra frysen på 180 °C i 15–17 minutter. Dippen holder seg 2 dager i kjøleskapet. Variant: bruk storfekjøttdeig i stedet for lam. Vanlig feil: for mye krydder til små barn. Begynn med halvparten av spisskummen og koriander.

Søtsaker og snacks

Barn elsker noe godt, og hjemmelagde godbiter kan være enkle og moderate på sukker. Oppskriftene i dette kapittelet bruker frukt som naturlig søtning og bare litt tilsatt sukker. Det er også noen saltere snacks til etter skolen.

Baking i airfryeren

- **Bruk lavere temperatur enn i ovnen.** Viften er kraftig og sitter tett på maten, så kaker brunes fort. De fleste bakverkene her stekes på 160 °C.
- **Muffinsformer i silikon er ideelle.** De står støtt av seg selv og passer lett i kurven. Papirformer må stå inni silikon- eller folieformer for å få støtte.
- **Test med en tannpirker.** Stikk den midt i en muffins. Kommer den ren ut, er den ferdig. Henger det igjen våt deig, stek 2 minutter til og test på nytt.
- **Hvis toppen brunes for fort,** legg et lite stykke folie løst over, og brett kantene under så viften ikke løfter det.

Minimuffins med banan og havre

16 minimuffins · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 30 min · 160 °C

Myke små muffins søtet bare med moden banan og noen rosiner. Gode til frokost på farten eller etter skolen.

INGREDIENSER

- 2 veldig modne bananer (ca. 200 g skrellet)
- 1 egg
- 3 ss solsikkeolje eller smeltet smør
- 4 ss melk
- 100 g hvetemel blandet med 1½ ts bakepulver
- 50 g havregryn
- ½ ts malt kanel
- 40 g rosiner eller hakkede myke tørkede aprikoser

SLIK GJØR DU

1. Mos bananene i en bolle med en gaffel til de er glatte. (En fin jobb for barna.)
2. Pisk inn egg, olje og melk.
3. Tilsett melet med bakepulver, havregrynene og kanelen, og rør til det akkurat er blandet. Rør inn rosinene. Ikke rør for mye.
4. Ha deigen i 16 små muffinsformer av silikon, og fyll hver ca. tre fjerdedeler.

5. Sett airfryeren på 160 °C. Sett formene i kurven (i to omganger om nødvendig).
6. Stek i 10–12 minutter, til de har hevet seg og er gylne, og en tannpirker stukket i midten kommer ren ut.
7. La avkjøles i formene i 5 minutter, og deretter på en rist.

Oppbevaring: i en tett boks i opptil 2 dager, eller frys i opptil 3 måneder (tin ved romtemperatur i 1 time). Variant: tilsett 2 ss revet gulrot for en smak av gulrotkake. Vanlig feil: å bruke bananer som ikke er modne nok. Bruk bananer med mange brune flekker: de er søtere og lette å mose. For barn under 5 år deler du rosinene i to. Inneholder egg, melk og gluten.

Minimuffins med blåbær og yoghurt

18 minimuffins · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 30 min · 160 °C

Lette, saftige muffins med søte blåbær. Yoghurten holder dem myke, så de trenger bare litt sukker.

INGREDIENSER

- 150 g hvetemel blandet med 2 ts bakepulver
- 40 g sukker
- 1 egg
- 100 g naturell yoghurt
- 3 ss solsikkeolje
- 2 ss melk
- 80 g blåbær (friske eller frosne, ikke tint)

SLIK GJØR DU

1. Bland mel og sukker i en bolle.
2. Pisk egg, yoghurt, olje og melk sammen i en kanne.
3. Hell den våte blandingen i den tørre og rør forsiktig til det akkurat er blandet. Noen klumper gjør ikke noe.
4. Vend forsiktig inn blåbærene.
5. Ha deigen i 18 små muffinsformer av silikon, tre fjerdedeler fulle.
6. Sett airfryeren på 160 °C. Stek i 10–12 minutter, til de er gylne og spenstige, og en tannpirker kommer ren ut.

7. La avkjøles i 10 minutter før dere spiser: blåbærene holder seg veldig varme.

Oppbevaring: i en tett boks i opptil 2 dager, eller frys i opptil 3 måneder. Variant: bruk bringebær eller hakkede jordbær. Vanlig feil: å røre for mye, som gir seige, flate muffins. Slutt så snart det ikke er tørt mel igjen. For veldig små barn deler du muffinsene i to for å sjekke at bærene er myke.

Seige havre- og rosinkjeks

12 kjeks · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 35 min · 160 °C

Myke i midten og gylne i kantene, med mindre sukker enn kjeks fra butikken. Barna kan rulle deigkulene.

INGREDIENSER

- 75 g mykt smør
- 50 g lys farin
- 1 eggeplomme
- ½ ts vaniljeekstrakt
- 75 g hvetemel
- 75 g havregryn
- ¼ ts natron
- ½ ts malt kanel
- 50 g rosiner

SLIK GJØR DU

1. Visp smør og farin i en bolle med en tresleiv til det er mykt og kremet.
2. Rør inn eggeplommen og vaniljen.
3. Tilsett mel, havregryn, natron og kanel og bland til en myk deig. Rør inn rosinene.
4. Rull 12 kuler på størrelse med en valnøtt. Press hver lett flat med håndflaten til ca. 1,5 cm tykkelse.

5. Legg bakepapir tilpasset i kurven. Sett airfryeren på 160 °C.
6. Legg 4–6 kjeks på papiret med 3 cm mellom (de flyter utover).
7. Stek i 8–9 minutter, til de er gylne i kantene, men fortsatt myke i midten. De stivner når de avkjøles.
8. La dem ligge på papiret i 5 minutter, og flytt dem deretter over på en rist.

Oppbevaring: i en tett kjeksboks i opptil 4 dager. Frys de rå deigkulene i opptil 3 måneder og stek dem rett fra frysen i 10–11 minutter. Variant: bytt rosinene med 40 g melkesjokoladedråper. Vanlig feil: å vente til kjeksene ser faste ut i airfryeren. Da blir de harde når de er kalde. For barn under 5 år deler du rosinene i to.



Eplechips med bare litt kanel.

Foto: Andrey Korzun / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Eplechips med kanel

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 40 min · 150 °C

Tynne epleskiver som blir seige og sprø i airfryeren. Helt uten tilsatt sukker: bare eple og litt kanel.

INGREDIENSER

- 2 faste spiseepler (for eksempel Gala eller Pink Lady)
- ½ ts malt kanel

SLIK GJØR DU

1. Vask eplene. Skjær dem på tvers i veldig tynne skiver på ca. 2–3 mm, med en skarp kniv eller en mandolin (kun voksne). Fjern kjernene. Du kan la stjernen av kjernehuset sitte igjen i midten; den ser fin ut.
2. Klapp skivene tørre med kjøkkenpapir og dryss over kanel.
3. Sett airfryeren på 150 °C. Legg skivene i kurven i ett lag, og la dem overlappe minst mulig.
4. Stek i 20–25 minutter, og snu dem hvert 7. minutt, til de er tørre i kantene og lett gylne.
5. Legg dem utover en rist så de avkjøles. De blir sprøere når de blir kalde.

Oppbevaring: i et tett glass i opptil 4 dager. Hvis de blir bløte, kan du friske dem opp på 150 °C i 3 minutter. Vanlig feil: skiver med ulik tykkelse, så noen brenner seg mens andre forblir bløte. Tynt og jevnt

er nøkkelen. Sikkerhet: viften kan løfte veldig lette skiver; legg om nødvendig et metallgitter oppå. For barn under 5 år bryter du chipsene i små biter, eller serverer bare myke.

Varme sjokoladebananbåter

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 15 min · 180 °C

Bananer bakt i skallet med noen sjokoladedråper som smelter inni. Spises rett fra skallet med en skje.

INGREDIENSER

- 4 modne bananer, uskrellet
- 4 ts melke- eller mørk sjokoladedråper
- 4 ts minimarshmallows eller 2 ts kokosmel (valgfritt)
- Til servering: naturell eller gresk yoghurt

SLIK GJØR DU

1. Legg hver banan på siden. Skjær et snitt langs den innvendige kurven med en liten kniv, gjennom skallet og bananen, men ikke gjennom skallet på undersiden.
2. Åpne snittet forsiktig og press 1 ts sjokoladedråper (og marshmallows, hvis du bruker det) inn i hver banan.
3. Pakk hver banan løst inn i folie, med åpningen opp, så den ikke tipper over.
4. Sett airfryeren på 180 °C. Stek i 6–8 minutter, til bananen er myk og sjokoladen har smeltet.
5. La avkjøles i 3–4 minutter. Server med en skje yoghurt.

Oppbevaring: spises med en gang. Sikkerhet: smeltet sjokolade og banan blir veldig varmt, så kjenn på temperaturen før du gir det til barn. Variant: bruk noen få blåbær og en klype kanel i stedet for

sjokolade. Vanlig feil: å skjære helt gjennom skallet på undersiden, så bananen lekker.

Mini syltetøytarteletter med jordbær

12 tarteletter · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min · 170 °C

En tradisjonell favoritt i selskap, laget på få minutter med ferdig utrullet mørdeig. Barna elsker å skjære ut sirklene og skjenke i syltetøyet.

INGREDIENSER

- 1 ferdig utrullet plate mørdeig (320 g)
- 6 ss jordbærsyltetøy (syltetøy med mindre sukker fungerer fint)
- Litt mel til utrulling

SLIK GJØR DU

1. Rull ut deigen og stikk ut 12 sirkler med en rund utstikker på 7 cm.
2. Trykk hver sirkel forsiktig ned i en muffinsform av silikon.
3. Ha 1½ ts syltetøy i hver tarteletter. Ikke fyll for mye: syltetøyet bobler opp.
4. Sett airfryeren på 170 °C. Sett formene i kurven (i flere omganger om nødvendig).
5. Stek i 10–12 minutter, til deigen er gylden.
6. La avkjøles i minst 15 minutter. Varmt syltetøy er mye varmere enn det ser ut til, og kan brenne.

Oppbevaring: i en tett boks i opptil 3 dager. Variant: bruk lemon curd eller aprikossyltetøy, eller tilsett noen hakkede bringebær. Vanlig feil: å servere dem varme til barn. La alltid syltetøyet avkjøles helt.

Ostestenger av butterdeig

Ca. 20 stenger · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 30 min · 180 °C

Sprø snurrer av butterdeig og ost. En salt snacks til etter skolen, og alltid populær i selskap.

INGREDIENSER

- 1 ferdig utrullet plate butterdeig (320 g), kald
- 1 egg, sammenpisket (eller 2 ss melk)
- 60 g mild norvegia eller parmesan, veldig finrevet
- ½ ts søt paprikapulver (valgfritt)

SLIK GJØR DU

1. Rull ut deigen. Pensle den over det hele med egg.
2. Strø osten og paprikapulveret over den ene halvdelen av deigen. Brett den andre halvdelen over og trykk godt ned med en kjevle.
3. Skjær på tvers i strimler på ca. 1,5 cm. Hold hver strimmel i begge ender og vri 3–4 ganger.
4. Legg bakepapir i kurven. Sett airfryeren på 180 °C.
5. Legg stengene på papiret med plass mellom (stek i flere omganger). Pensle med litt mer egg.
6. Stek i 8–10 minutter, til de har hevet seg og er dypt gylne.
7. La avkjøles på en rist.

Oppbevaring: i en tett boks i opptil 3 dager; friske opp på 170 °C i 2 minutter. Frys ustekte snurrer i opptil 2 måneder og stek dem rett fra frysen i 11–12 minutter. Variant: smør et tynt lag tomatpuré under osten for pizzastenger. Vanlig feil: bleke stenger, som er myke og seige inni. Stek til de er dypt gylne. Inneholder gluten, melk og egg.

Sprø pitachips med tomat- og ostedipp

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 20 min · 180 °C

Pitabrød skåret i trekanter og ristet til det er sprøtt. Server med en rask dipp av kremost, eller med hummus og grønnsakstaver.

INGREDIENSER

- 4 hvite eller grove pitabrød
- 1 ss olivenolje
- ½ ts tørket oregano (valgfritt)
- Til dippen: 100 g kremost, 2 ss naturell yoghurt, 1 ts tomatpuré
- Til servering: stenger av agurk, gulrot og paprika

SLIK GJØR DU

1. Skjær hvert pitabrød i 8 trekanter med en saks. Åpne hver trekant, så du får to tynnere biter.
2. Vend dem i en bolle med oljen og oreganoen.
3. Sett airfryeren på 180 °C. Fordel trekantene i kurven og stek i 5–7 minutter, og rist to ganger, til de er gylne og sprø.
4. Bland ingrediensene til dippen til den er glatt.
5. La chipsene avkjøles i 5 minutter. De blir sprøere når de blir kalde.

Oppbevaring: chipsene holder seg i en tett boks i 4 dager; dippen holder seg 2 dager i kjøleskapet. Variant: strø over litt revet parmesan før steking. Vanlig feil: å gå fra airfryeren. Pitachips går fra gylne til brente på et minutt, så sjekk dem ofte. For barn under 5 år skjærer du rå gulrot i tynne staver eller damper den lett.

Matpakke og selskap

Mange av oppskriftene i denne boken er like gode kalde dagen etter. Dette siste kapittelet viser hvordan du gjør dem om til matpakker og selskapsmat, med fire nye oppskrifter laget for å pakke og dele. Helt til slutt finner du hurtigtabeller og «Prøv det»-skjemaet.

Slik pakker du matpakken trygt

- Avkjøl nylaget mat raskt (innen 1–2 timer), og oppbevar den i kjøleskapet over natten. Pakk aldri mat som fortsatt er varm.
- Bruk en isolert matpakkepose med et lite kjøleelement, så maten holder seg kald til lunsj.
- Pakk mat som er god kald: kjøttboller, nuggets, minimuffins, frittatabiter, scones, butterdeigsnurrer, grønnsaksstrimler.
- Husk sikkerhetsreglene for barn under 5 år: skjær druer og cherrytomater på langs i fire, og skjær pølser og kjøttboller i små biter.
- Mange skoler og barnehager er nøttefrie. Alle oppskriftene i denne boken er laget uten nøtter, men sjekk alltid ingredienslisten på ferdige tilbehør.

Bygg en matpakke: velg én fra hver kolonne

Hoveddel	Grønnsaker eller frukt	Noe ekstra	Godbit (av og til)
Kjøttboller av svin med eple	Agurkstaver	Ostekuber	Minimuffins med banan og havre
Klassiske sprø kyllingnuggets	Cherrytomater (skåret for barn under 5 år)	Pitachips	Seige havre- og rosinkjeks
Mini-frittatabiter med ost og grønnsaker (dette kapittelet)	Druer (skåret for barn under 5 år)	Yoghurtbeger, naturell	Eplechips med kanel
Små ostescones (dette kapittelet)	Gulrotstaver eller regnbuestrimler av grønnsaker	Hummus eller ostedipp	Minimuffins med blåbær og yoghurt
Hjemmelagde pølseruller	Epleskiver med sitronsaft	Mais	Mini syltetøytarteletter med jordbær
Butterdeigsnurrer med skinke og ost (dette kapittelet)	Paprikastrimler	Grissini	Noen få rosiner (delt i to for barn under 5 år)

Mini-frittatabiter med ost og grønnsaker

12 biter · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 25 min · 160 °C

Små eggemuffins fulle av ost og fargerike grønnsaker. Gode varme til frokost og kalde i matpakken.

INGREDIENSER

- 5 egg
- 3 ss melk
- 50 g mild norvegia, revet
- 50 g skinke, finhakket (valgfritt)
- 4 ss finhakkede grønnsaker: rød paprika, vårløk, mais, spinat eller erter
- Litt olje til formene

SLIK GJØR DU

1. Pisk egg og melk sammen i en kanne.
2. Pensle 12 muffinsformer av silikon (vanlig størrelse eller mini) med litt olje. Fordel osten, skinken og grønnsakene mellom dem.
3. Hell eggeblandingen over, og fyll hver form ca. tre fjerdedeler.
4. Sett airfryeren på 160 °C. Sett formene forsiktig i kurven (i to omganger om nødvendig).
5. Stek i 10–12 minutter for miniformer eller 12–14 minutter for vanlige former, til de har hevet seg og

stivnet i midten. En tannpirker skal komme ren ut, uten rennende egg.

6. La avkjøles i 5 minutter. De synker litt sammen; det er normalt. Vend dem ut av formene.

Oppbevaring: opptil 3 dager i kjøleskapet. Kan fryses i opptil 2 måneder; tin i kjøleskapet over natten. Spis kalde eller varm på 160 °C i 4 minutter til de er rykende varme. Variant: bruk kokt, hakket restepotet for en mer mettende bit. Vanlig feil: å fylle formene helt opp, så de renner over og setter seg fast. Inneholder egg og melk.

Små ostescones

Ca. 16 små scones · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 30 min · 170 °C

Små, myke ostescones som er lette å pakke og holder seg ferske. Deilige med en agurkskive, eller delt og smurt med smør.

INGREDIENSER

- 225 g hvetemel, pluss litt til å strø på
- 4 ts bakepulver
- 50 g kaldt smør, i terninger
- 75 g lagret norvegia, revet, pluss 15 g til toppen
- 1,2 dl melk, pluss 1 ss til pensling
- 2 ss revet squash, presset tørr (valgfritt)

SLIK GJØR DU

1. Ha mel og bakepulver i en bolle. Tilsett smøret og gni det inn med fingertuppene til det ser ut som fine brødsmuler. (Barn er flinke til dette.)
2. Rør inn de 75 g osten og squashen.
3. Lag en grop i midten, hell i melken og bland med en kniv til en myk deig. Ikke elt den for mye.
4. På en melet arbeidsbenk klapper du deigen ut til 2 cm tykkelse. Stikk ut sirkler med en utstikker på 4–5 cm. Press restene sammen og stikk ut på nytt.
5. Pensle toppen med melk og strø over resten av osten.

6. Legg bakepapir i kurven. Sett airfryeren på 170 °C. Legg sconesene på papiret med plass mellom.
7. Stek i 9–11 minutter, til de har hevet seg og er gylne. De høres hule ut når du banker på undersiden.
8. La avkjøles på en rist.

Oppbevaring: i en tett boks i opptil 2 dager. Kan fryses i opptil 3 måneder; tin i 1 time ved romtemperatur eller varm på 160 °C i 3 minutter. Vanlig feil: å vri utstikkeren, så sconesene ikke hever seg jevnt. Trykk rett ned og løft rett opp. Inneholder gluten og melk.

Butterdeigsnurrer med skinke og ost

Ca. 16 snurrer · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min (inkludert avkjøling) · 180 °C

Spiraler av luftig butterdeig med skinke og smeltet ost. De ser imponerende ut på selskapsbordet og er laget på få minutter.

INGREDIENSER

- 1 ferdig utrullet plate butterdeig (320 g), kald
- 2 ss tomatpuré eller kremost
- 4 skiver tynn skinke
- 80 g mild norvegia, revet
- 1 egg, sammenpisket (eller 2 ss melk)

SLIK GJØR DU

1. Rull ut deigen med den lange siden mot deg. Smør et tynt lag tomatpuré eller kremost utover, og la en stripe på 2 cm være fri langs den lange kanten lengst bort.
2. Legg skinken over og strø på osten.
3. Pensle den frie stripen med egg. Rull stramt opp fra den lange siden nærmest deg, som en rullekake, og trykk eggestripen fast så den lukker seg.
4. Pakk rullen inn i plastfolie og la den hvile kaldt i 10 minutter, så den lar seg skjære pent.

5. Skjær i skiver på ca. 1,5 cm. Legg dem flatt og pensle toppen med egg.
6. Legg bakepapir i kurven. Sett airfryeren på 180 °C. Stek i flere omganger, med plass mellom, i 9–11 minutter, til de har hevet seg og er gylne.
7. La avkjøles i minst 5 minutter før servering.

Oppbevaring: opptil 2 dager i kjøleskapet; spis kalde eller varm på 170 °C i 3 minutter. Frys ustekte skiver i opptil 2 måneder og stek dem rett fra frysen i 12–14 minutter. Variant: bytt skinken med et tynt lag av pizzasausen med skjult grønnsak for pizzasnurrer. Vanlig feil: å rulle løst, så spiralene ruller seg ut i airfryeren. Rull stramt og la dem hvile kaldt før du skjærer.

Glaserte kyllingtrommestikker til fest

4–6 porsjoner (8 trommestikker) · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 45 min (pluss valgfri marinering) · 190 °C

Gylne trommestikker med en mild, klissete glasur som barna elsker å spise med fingrene. Ha mange servietter klare.

INGREDIENSER

- 8 kyllingtrommestikker (ca. 1 kg), med skinn
- 2 ss ketchup
- 1 ss honning (eller lønnesirup)
- 1 ss soyasaus med lite salt
- 1 ts olje
- ½ ts hvitløkspulver

SLIK GJØR DU

1. Skjær 2 grunne snitt i den tykkeste delen av hver trommestikke, ned til beinet. Da stekes de jevnere.
2. Bland ketchup, honning, soyasaus, olje og hvitløkspulver i en bolle. Tilsett kyllingen og vend den rundt. Dekk til og la den stå kaldt i 30 minutter (eller over natten) hvis du har tid.
3. Sett airfryeren på 190 °C. Legg litt folie i skuffen under kurven hvis modellen din tillater det, for å fange opp dryppet. Legg trommestikkene i kurven i ett lag.

4. Stek i 22–25 minutter, og snu hvert 8. minutt. Pensle med resten av glasuren bare de første 10 minuttene.
5. Sjekk at de er ferdige: stikk et stektermometer i den tykkeste delen, uten å berøre beinet. Det må vise 75 °C, med klar kjøttsaft og ingen rosa farge nær beinet.
6. La hvile i 5 minutter før servering.

Oppbevaring: opptil 2 dager i kjøleskapet; spis kalde eller varm på 180 °C i 8 minutter til de er rykende varme. Sikkerhet: gi ikke honning til babyer under 12 måneder; bruk lønnesirup i stedet. Sjekk nøye for små bein og skarpe biter før du gir det til små barn, eller ta kjøttet av beinet. Vanlig feil: å glasere helt til slutt, så sukkeret brenner seg. Slutt å pensle etter 10 minutter. Inneholder soya og gluten (i soyasausen; bruk tamari for glutenfritt).

Slik planlegger du et selskap

Til et barneselskap med 10 barn fungerer denne enkle menyen godt, og det meste kan lages på forhånd:

Mat	Mengde til 10 barn	Lag på forhånd
Butterdeigsnurrer med skinke og ost	2 plater butterdeig (ca. 32)	Frys ustekte; stek på dagen
Hjemmelagde pølseruller	1 porsjon (16)	Frys ustekte; stek selskapsmorgenen

Mat	Mengde til 10 barn	Lag på forhånd
Sprø popcornkylling	1 porsjon	Panér kvelden før; stek rett før servering
Ostestenger av butterdeig	1 porsjon (ca. 20)	Stek 1–2 dager før; oppbevar i en boks
Grønnsaksstaver og pitachips med dipp	2 agurker, 3 gulrøtter, 2 paprika, 4 pitabrød	Chips 2 dager før; grønnsaker selskapsmorgenen
Mini syltetøytarteletter med jordbær og minimuffins med blåbær og yoghurt	12 tarteletter og 18 muffins	Stek dagen før
Frukttallerken	Druer, jordbær, melon, clementiner	Skjær på dagen (druer på langs i fire for barn under 5 år)

> **Tips:** Spør foreldrene om allergier når du sender invitasjonene, og sett en liten lapp ved hver rett (for eksempel «inneholder egg, melk, gluten»).

Hurtigreferanse: tider og temperaturer

Airfryere er forskjellige. Bruk tidene som en rettesnor, og sjekk alltid at kjøtt og fisk er gjennomstekt.

Mat	Temperatur	Tid	Tips
Hjemmelagde kyllingnuggets	200 °C	10–12 min	Snu halvveis; 75 °C inni

Mat	Temperatur	Tid	Tips
Nuggets rett fra frysen (hjemmelagde)	190 °C	14–16 min	Snu halvveis
Fiskepinner (ferske)	200 °C	8–10 min	Snu forsiktig én gang
Hjemmelagde pommes frites (1 cm)	200 °C	20–25 min	Legg i vann, tørk, rist hvert 5. minutt
Søtpotetfries	200 °C	14–18 min	Dryss over maisenna
Potetsmilefjes (kjølte)	200 °C	12–15 min	Snu forsiktig én gang
Toast	180 °C	7–8 min	Snu halvveis
Minipizza	180 °C	5–6 min	Rist bunnen først
Kjøttboller (3 cm)	190 °C	10–14 min	75 °C inni
Burgere (1,5 cm)	190 °C	8–10 min	75 °C inni
Svinepølser	180 °C	14–16 min	75 °C inni
Kyllingtrommestikker	190 °C	22–25 min	75 °C nær beinet
Minimuffins	160 °C	10–12 min	Ren tannpirker
Kjeks	160 °C	8–9 min	Ta ut mens de fortsatt er myke

Mat	Temperatur	Tid	Tips
Småbiter av butterdeig	180 °C	8–16 min	Dypt gylne, ikke bleke

Nyttige omregninger

Mål	Tilsvarer
1 teskje (ts)	5 ml
1 spiseskje (ss)	15 ml (3 ts)
1 ss hvetemel	ca. 10 g
1 ss brødrasp	ca. 8 g
1 brødskive, blendet	ca. 30–40 g ferske brødsmuler
1 egg	ca. 50 g uten skall
Airfryer til varmluftsovn	legg til 20 °C og ca. en tredjedel mer tid
Varmluftsovn til vanlig ovn	legg til 20 °C

Oppbevaring på et øyeblikk

Mat	Kjøleskap	Fryser
Stekt kylling, nuggets, burgere, kjøttboller	2 dager	3 måneder
Stekt fisk og fiskekaker	1–2 dager	2 måneder (best å fryse ustekt)
Stekte pommes frites og potetbåter	1–2 dager	Anbefales ikke

Mat	Kjøleskap	Fryser
Frittatabiter	3 dager	2 måneder
Muffins og scones	2 dager i en boks (romtemperatur)	3 måneder
Kjeks, stenger og eplechips	3–4 dager i en boks (romtemperatur)	Frys heller den rå deigen
Pizzasaus med skjult grønnsak	4 dager	3 måneder

Varm opp rester bare én gang, til de er rykende varme helt inn til midten. Er du i tvil, kast det.

«Prøv det»-skjemaet

Skriv ut eller kopier dette skjemaet og heng det på kjøleskapet. Hver gang barnet ditt prøver en ny mat, selv bare én liten bit, får det et klistremerke, en hake eller en stjerne. Det handler om å være modig, ikke om å spise opp tallerkenen. Fyll ut de tomme radene med nye matvarer dere selv velger.

Mat jeg prøvde	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4	Min dom: Digg / Greit / Ikke ennå
Klassiske sprø kyllingnuggets					
Hjemmelagde fiskepinner av torsk					
Brokkolibiter med ost					

Mat jeg prøvde	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4	Min dom: Digg / Greit / Ikke ennå
Søtpotetfries					
Regnbuestrimler av grønnsaker					
Tortillapizza med skjult grønnsak					
Kjøttboller av storfe med skjult grønnsak i tomatsaus					
Små fiskekaker av laks og potet					
Milde lammekoftafingre med yoghurtdipp					
Agurkstaver					
Paprikastrimler					
Erter					

Tips: Avtal en liten belønning som ikke er mat for hver 10. klistremerke: å velge neste familiefilm, en ekstra godnatthistorie eller en tur i parken. Hold mat utenfor belønningen, så godteri ikke blir en premie for å spise grønnsaker.

Ukentlig sjekkliste for barnas kveldsmat

- □ Velg 3 oppskrifter fra denne boken til uken, og la barnet velge én av dem.
- □ Skriv handlelisten og sjekk at du har olje, brødrasp, mel og egg.
- □ Lag én porsjon av noe til fryseren (nuggets, kjøttboller eller potetsmilefjes).
- □ Planlegg én ny mat å friste med, ved siden av en trygg mat.
- □ Gi barnet én kokkejobb denne uken.
- □ Fyll ut «Prøv det»-skjemaet sammen.
- □ Rengjør airfryerkurven og skuffen når de har kjølt seg ned.

Takk for at du lagde mat sammen med meg. Jeg håper denne boken gir familien din noen rolige og gladere middager og kveldsmåltider.