

# MAGNE MJÆRUMS RIMELIG OG LETTVINT TOMATSUPPE

*Denne oppskriften er nok til ca. 30 personer (barn og voksne).  
Kostnader: ca. 10-15kr pr pers*

## **Kjøp inn:**

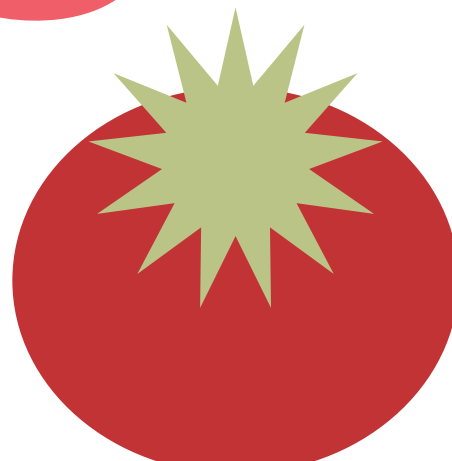
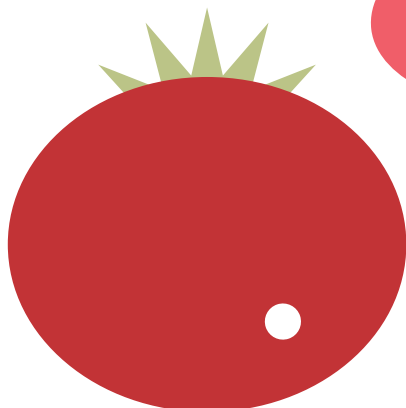
8 pakker Toro, original tomatsuppe (uten noen tilsetninger)  
3 bokser matfløte  
8 bokser knuste tomater

3 pk (500g) makaroni eller pasta  
2 vårløk  
24 egg (kan sløyfes)

## **Du gjør slik:**

Kok opp suppe fra posene etter posens oppskrift  
Ha i 1 liter ekstra med vann, bland i de knuste tomatene og matfløten.  
Hardkok eggene og del de opp, Kok pasta.  
Server suppen og tilby makaroni/pasta, egg og litt vårløk som tilbehør.  
Brød kan også servers ved siden av om ønskelig

*finn flere oppskrifter og opplegg på [kirkemiddag.no](http://kirkemiddag.no)*



## ØSTENSTAD MENIGHETS - FISK I FORM

Denne oppskriften er nok til ca. 80 personer (halvparten barn og halvparten voksne)

20 pk rød fisk, frossen med skinnet på, 4 fileter i hver pakke.

6 bx seterrømme eller creme fresh, ikke lettvariant.

1 l fløte

2 ½ l H melk

3 store purrer

12 poser frysede grønnsaker, à 500gr (bør tines på benk eller i mikroovn)

Sitronsprut, sitronpepper, salt

3gl pestosaus

9 poser fullkornpasta

### SALAT MED BROKKOLI

3 issalat

2 blandet salat

2 brokkoli

2 brett sukkererter

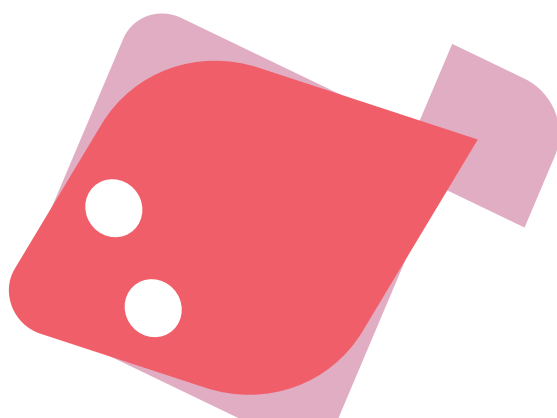
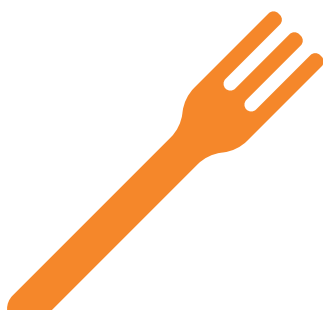
8 – 10 tomater

### Slik gjør du:

Tint fisk og grønnsaker legges i langpanner eller i dype former. Ta på sitronpepper, salt og sitron. Ha over melk, rømme og fløte blandet. Sett i ovn på 200 – 225` ca 60 min. Varmluft. Steketiden er avhengig av hvor mye som er i ovnen om gangen og hvor dype formene er. Beregn god tid. Legg over folie dersom du ser at det stekes for mye. Da holder fisken seg fint og tørker ikke inn.

Kok pasta i flere store gryter. Bland pestosaus med deler av pastaen, og la noe være uten til de som ikke liker det.

*finn flere oppskrifter og opplegg på [kirkemiddag.no](http://kirkemiddag.no)*



## MAGNE MJÆRUMS GRØNNSAKSUPPE, LYS OG KREMET

Denne oppskriften er nok til ca. 30 personer (barn og voksne). Kostnader: ca. kr 15 pr pers.

### Kjøp inn:

2 poser gulrøtter  
4 hoder blomkål  
1 stor sellerirot  
1 persillerot  
1 stor purre  
1 kålrot  
10 store poteter  
1 glass Toro suppe buljong  
3 bokser matfløte  
Margarin og mel til jevning

3 store brød  
2 bordpakninger smøremargarin

### Du gjør slik:

Skjær opp purre, sellerirot og persillerot og la dette koke i 2 liter vann i ca. 30 min i en gryte. Skjær opp de andre grønnsakene og la det koke 10-15 min i 3 liter vann i en annen gryte. Lag jevning av ca. 16 ss smør og ca. 16 ss mel i en tredje stor gryte. Ha i ca. 4 l vann slik at dette blir en ganske tykk «suppe».

Tøm de kokte grønnsakene opp i jevningen. Ha i fløte og smak til med buljong. Du trenger antagelig hele boksen til ca. 10 liter suppe.

Serveres med brød og margarin

*finn flere oppskrifter og opplegg på [kirkemiddag.no](http://kirkemiddag.no)*

