



kirkemiddag

**MENY-
FORSLAG**



TIPS NÅR DU SKAL LAGE MIDDAG I KIRKEN

Noen kirkemiddager skal mette 5000 andre skal mette bare noen få. Her noen tips og triks til deg som skal ha ansvar for matlagingen når det arrangeres kirkemiddag i din menighet. Å lage mat til mange krever ofte mer planlegging en bare en vanlig middag. Men oppskriftene her er samlet fra sammenhenger med erfaring med middager for mange og egner seg godt på kirkemiddag.

- Ha to eller flere som lager maten sammen .
- Deleger ansvar for rydding og oppvask på forhånd.
- Lage mat til mange? Sørg for å sjekke at kjøkkenet du skal lage mat på har store nok gryter.
- Ha gjerne et vegetar alternativ
- Få en oversikt over allergier blant deres lojale kirkemiddag gjengangere. Spør om allergier i invitasjonen (hvis dere sender ut).
- Ha folk til å servere gjestene. Så blir det nok til alle.
- Alternativ på lur hvis noen ikke liker maten. For eksempel brød/flatbrød med smør og ett eller to pålegg.

Takk til Magne Mjærum (NMS), Birkeland menighet i Bjørgvin, NMS England, og ikke minst Østenstad menighet som har delt oppskrifter med oss. Dette heftet tar utgangspunkt i Østenstad menighets oppskriftshefte for tirsdagsmiddagen i Østenstad kirke.

Ønsker dere en global vri på kirkemiddagen så har NMS har flere oppskrifter fra samarbeidslandene sine liggende ute på nms.no/ressurser

Trenger du flere tips?

Vi vil stadig komme med nye mattips, så følg med på instagram og facebook - [@kirkemiddag](https://www.instagram.com/kirkemiddag).

Vi har også opprettet en facebookgruppe for arrangører av kirkemiddag der dere kan dele oppskrifter, tips og erfaringer med hverandre. Du finner "[Kirkemiddag - inspirasjonsgruppe](https://www.facebook.com/kirkemiddag/groups)" på <https://www.facebook.com/kirkemiddag/groups>

Finn mer informasjon, tips og triks på <https://kirkemiddag.no/>



INNHOOLD

Der ikke annet er spesifisert er oppskriftene dimensjonert for 80 personer – halvparten barn og halvparten voksne.

SALATER:

- | | |
|---|-------------|
| | s. 4 |
| 1. Vanlig salat | s. 5 |
| 2. Gulrotsalat 1 | s. 5 |
| 3. Gulrotsalat 2 | s. 5 |
| 4. Salat m broccoli | s. 5 |
| 5. Salat til medisterkaker og medisterpølse | s. 5 |

DRESSINGER:

- | | |
|----------------------------------|-------------|
| | s. 6 |
| 1. Dressing m rømme | s. 6 |
| 2. Oljedressing | s. 6 |
| 3. Dressing til revne gulerøtter | s. 6 |

BASER:

- | | |
|---|-------------|
| | s. 6 |
| 1. Ris, pasta, potetmos, lapskausblanding, brød | s. 6 |
| 2. Frukt | s. 6 |

SUPPER:

- | | |
|--|-------------|
| | s. 7 |
| 1. Magne Mjærums rimelig og lett vint tomatsuppe | s. 8 |
| 2. Tacosuppe | s. 9 |
| 3. Magne Mjærums lys og kremet grønnsaksuppe | s. 10 |
| 4. Salt suppe med røkt svinekam | s. 11 |
| 5. Gulasjsuppe | s. 12 |
| 6. Kjøttsuppe | s. 13 |
| 7. Mulligatawnisuppe | s. 14 |

MIDDAGSRETTER:

- | | |
|---|--------------|
| | s. 15 |
| 1. Fisk i form fra Østenstad menighet | s. 16 |
| 2. Sodd fra NMSU trøndelag | s. 17 |
| 3. Fish & Chips fra NMS England | s. 18 |
| 4. Karbonader på brød m/pastasalat | s. 29 |
| 5. Fredagstaco fra Birkeland menighet | s. 20 |
| 6. Fiskekaker | s. 21 |
| 7. Medisterkaker eller medisterpølser i brun saus | s. 22 |
| 8. Karbonader | s. 22 |
| 9. Spaghetti og kjøttsaus | s. 23 |





kirkemiddag

**SALATER,
DRESSINGER
OG BASER**



SALATER

VANLIG SALAT

4 issalat
2 poser salatblanding
2 pk cherytomater
3 paprika
2 lange paprika
1 purre
1 bunt stangselleri

GULROTSALAT 1

5 kg gulerøtter
4 sylrlige epler

GULROTSALAT 2

5kg gulerøtter
2 poser salatblanding
2 brett sukkererter

SALAT MED BROKKOLI

3 issalat
2 poser salatblanding
2 brokkoli
2 brett sukkererter
8 – 10 tomater

SALAT TIL MEDISTERKAKER OG PØLSER

4 pk issalat
2 poser salatblanding
3 paprika
4 appelsiner i små biter



DRESSINGER

DRESSING MED RØMME

2 beger rømme

1 beger naturell youghurt

Bland med urter eller litt fransk dressingpulver.

Denne passer best å servere ved siden av, ikke blandet i salaten.

OLJEDRESSING

Olje, balsamico, urter eller litt fransk dressingpulver, presset appelsin.

Frisk og fin å blande i salaten.

DRESSING TIL REVNE GULERØTTER.

Sitronsaft, sukker, vann.

BASER

RIS:

Ca 50gr pr person; 4kg

PASTA:

Ca 50gr pr person; 9pk a 500gr

POTETMOS:

26 poser. Ha i melk og smør, og ikke ha mer enn 10 poser i hver gryte.

Tøm 10 poser i en bolle og ha alt i på en gang når vann og melk er oppvarmet.

LAPSKAUSBLANDING:

13-14 poser a 800gr, til sammen 10 kg. Denne kan tines opp på forhånd eller i microen. Da koker den fortere opp. Den må koke minst 30 min etter at den har kokt opp.

BRØD TIL SUPPE:

5-6 brød, grove.

FRUKT:

Det bør handles inn 8 - 10 kg frukt. Se litt på sesongens frukt og om det er noe på tilbud. Frukten skjæres opp i passe biter, f. eks. appelsin i 8 båter



kirkemiddag

SUPPER



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:

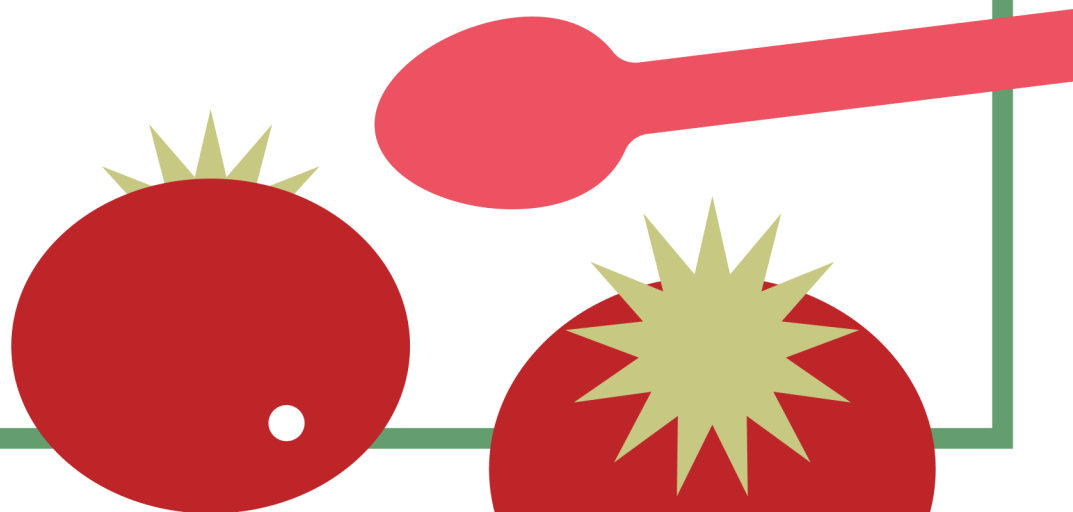
8 pakker Toro, original tomatsuppe (uten noen tilsetninger)
3 bokser matfløte
8 bokser knuste tomater

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

Slik gjør du:

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



TACOSUPPE

Kjøp inn:

4 kg kjøttdeig
8 poser tacokrydder, mild
6 glass tomatpuré
6 bokser knuste tomater
14 terninger kjøttkraft
3 poser pasta penne

3 beger rømme
2 poser revet ost
7 brød og smør

Slik gjør du:

Brun kjøttet hjemme. Fordel i 3 store og en mindre gryte. Ha på 2 l vann i hver gryte pluss tacokrydder, tomater og kjøttbuljong. La koke en stund slik at kraften synes. Ha på vann til nesten fullt. Når det så koker skal ukokt pasta has i fordelt, ca 15 min før servering. Det kan være godt med litt fløte eller jevning i suppen.

Serveres med rømme, ost, brød og smør.



MAGNE MJÆRUMS LYS OG KREMET GRØNNSAKSUPPE

*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

Slik gjør du:

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



SALT SUPPE MED RØKT SVINEKAM

Kjøp inn:

5-6 kg røkt svinekam
14 pk lapskausblanding
4 stk purre
2 bunter stangselleri
20 grønnsakbuljongtreninger

7 grove brød og flatbrød
Smør

Slik gjør du:

Kok svinekammen hjemme i 3 t. Da blir det god kraft og kjøttet er lett å få fra bena og dele opp. Fjern ben og fett og del opp i biter. Fordel kraften i grytene, 3 store og en mindre. Ha i kuttet selleri og purre fordelt. Kok opp. Ha i lapskausblandingen fordelt. Ha på vann, men pass på at det også er plass til kjøttet. Kok opp og la koke i alle fall 30 min. Ta i kjøttet. Smak til med buljong som du på forhånd løser opp i litt varmt vann. Kraften er salt og det må ikke bli for mye salt.

Serveres med grovt brød, smør og flatbrød.



GULASJSUPPE

Kjøp inn:

6 kg kjøttdeig
3 løk, 2 kg gulrøtter 2 store kålrabi: dette kan erstattes av noen poser lapskausblanding for å gjøre det enklere, f. eks. 10 poser
3 purre
1 bunt stangselleri
2 glass tomatpure
4 bokser hakkede tomater
4 glass tomatsaus
1 stor pk buljongterninger

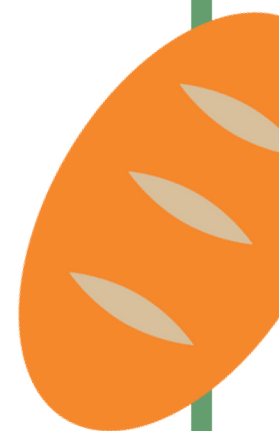
2 beger rømme
7 brød
Smør

Slik gjør du:

Kjøttdeigen stekes hjemme. Dersom en ikke bruker lapskausblanding, bør også grønnsakene skrelles og kuttes hjemme. Kok opp kjøttdeigen fordelt i 3 store og en mindre gryte. Ha i buljong og tomatproduktene, så ha i kuttete grønnsaker. Kok opp og ha i lapskausblanding. Fyll i vann slik at grytene er nesten fulle. Kok opp og la koke minst 30 min.

Serveres med brød, smør og rømme.

Finn flere oppskrifter og opplegg på kirkemiddag.no



KJØTTSUPPE

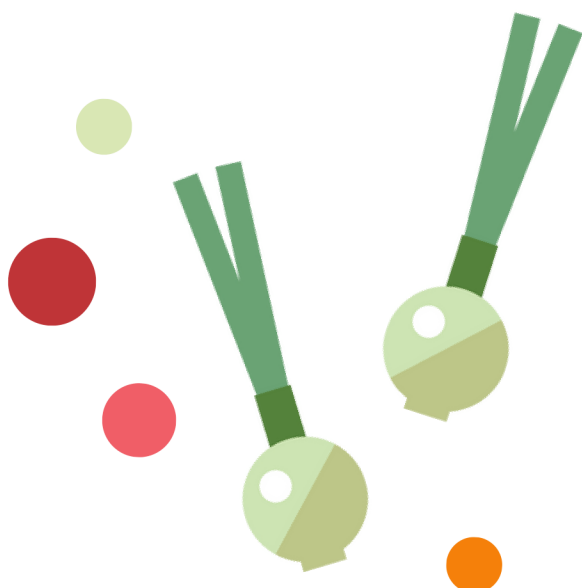
Kjøp inn:

6 kg kjøttdeig
1 bunt stangselleri
3 stk purre
13 pk lapsausblanding
1 pk kjøttbuljong
1 pk grønnsakbuljong
7 grove brød, flatbrød 1 pk.
Smør

Slik gjør du:

Kjøttdeigen stekes hjemme. Den fordeles i 3 store og en mindre gryte i kirka. Ha i 2 l vann i hver gryte og kok opp. Fordel buljongterningene. Ha i oppskåret selleri og purre når det koker. Ha på mer vann når dette koker opp, og ha i lapskausblandingen fordelt i grytene når det koker igjen. Fyll på vann til grytene er ganske fulle, la det koke opp og småkoke i minst 30 min etter at det har kookt opp. Denne prosessen tar ca 1t og 30 min, noe kortere dersom lapskausblandingen er litt tint. Kan bruke mikrobølgeovn til å tine blandingen i først. Det smaker godt med et persilledryss på toppen.

Serveres m grovt brød, smør og flatbrød.



MULLIGATAWNYSUPPE

Kjøp inn:

2 høner kokt til kraft
Ca 5 kg kyllingfileter
7 løk og 2 hvitløk
3 pk gulerøtter
14 syrlige epler
3 selleri
6 paprika
*Krydderblanding
4 (à 5dl) youghurt naturelle
14 terninger hønsebuljong, smakes til
6 bx hakket tomater
2 kg ris

Krydderblanding

20 ss madrass curryblanding
20 ss garam masala
5 ts chilipulver
20 ts gurkemeie
10 ss farin
salt og pepper.

Slik gjør du:

Kok hønene hjemme. (kylling i 2t, høne i 3t). Ta vare på kraften og rens hønene. Kutt alle grønnsaker i små biter, gjerne riv gulerøttene. Stek alle grønnsakene sammen med krydderblanding i porsjoner og fordel i 4 gryter, 3 store og 1 mindre.

Fordel kraften i grytene. Kok opp kraft og grønnsaker iblandet tomatene og kok dette ca 15 min.

Ha i oppdelt kyllingfileter og etter hvert de rensede hønene. Fyll på og kok opp. Kok til kyllingfiletene er kokt.

Ha i youghurt og smak til med oppløst buljong. Eventuelt fløte og jevning. Kok risen og legg en god skje av denne i tallerkenen før du har i suppa.

Kan gjerne serveres med nanbrød eller loff, men det er ikke nødvendig. Suppa er noe arbeidskrevende å lage.





kirkemiddag

MIDDAGS- RETTER



ØSTENSTAD MENIGHETS - FISK I FORM

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

Ingredienser:

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

6 bokser 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

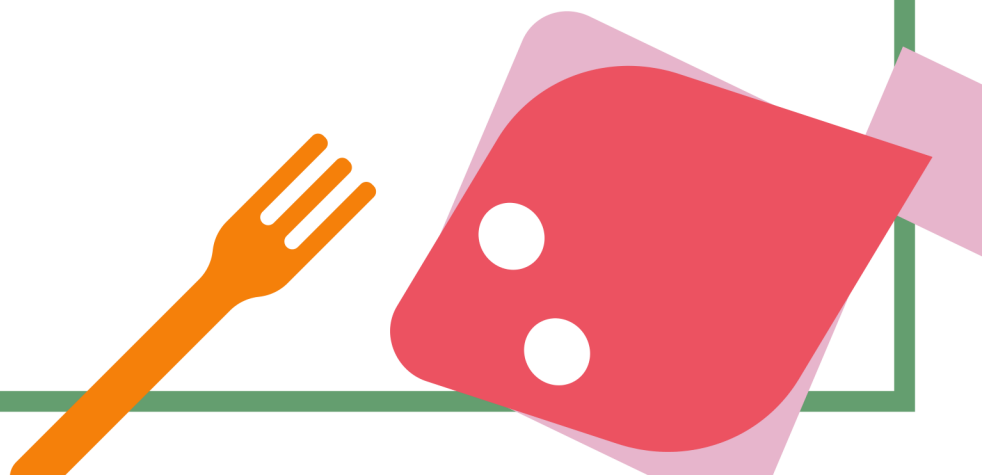
2 brett sukkererter

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.



SODD FRA NMS TRØNDELAG

Denne oppskriften er nok til ca. 60 personer (barn og voksne).

Kjøp inn:

10 bøtter Innherredssodd – 1,9kg pr bøtte

50 gulrøtter

100 poteter

2 hodekål

3 pk Flatbrød/Klenning

Smør

Slik gjør du:

Kutt opp grønnsakene. Kok poteter og gulrøtter (evt kål) hver for seg. Varm opp sodden, men unngå koking. Beregn god tid til å varme opp sodden, gjerne i flere mindre gryter.

Serveres i dype tallerkner med flatbrød eller klenning.

Finn flere oppskrifter og opplegg på kirkemiddag.no



FISH AND CHIPS FRA NMS ENGLAND

Fish and chips er en klassisk måte å spise fisk på i England. Man får det ofte servert i avisblad på en kiosk eller på pub.

Antall porsjoner: 4 voksne

Ingredienser:

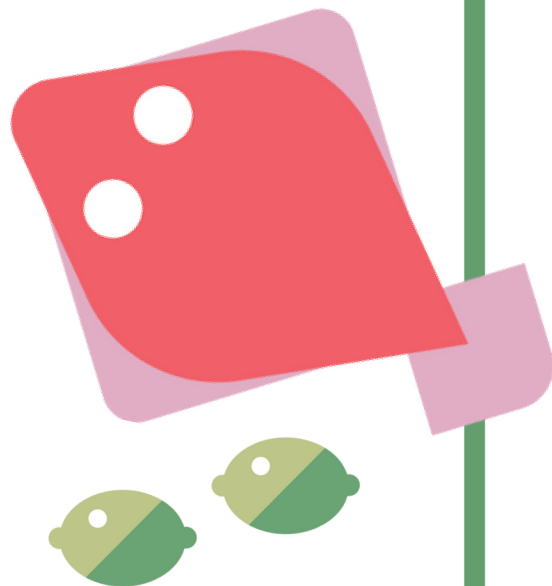
700 g torskefileter, benfri
salt og pepper etter smak
frityrøle

Frityrøre:

240 g hvetemel
1 ts salt
3 ts bakepulver
2,5 dl vann

Tilbehør:

Pommes frites
Erter
Ketsjup
Sitron



Slik gjør du:

Kjøp poser med pommes frites fra frysedisken som kan stekes i ovnen. Ertemos kan lages av frosne erter som kokes opp i litt vann, mos med stavmikser og smak til med fløte og salt. Du kan også kjøpe ferdig panert frossen fisk om du ønsker en enklere variant.

Til de voksne kan du evt lage tartarsaus

Tartarsaus

2 stk eggeplommer, 1 ts sitronsaft, 1 ts dijonsennep, 1 hel hvitløk ,
2 dl olje, 3 sylteagurker, 3 ss kapers, og salt etter smak

Rør eggeplomme sammen med sitron, sennep og presset hvitløk. Spe med olje – litt om gangen, mens du rører hele tiden. Rør inn hakket sylteagurk og kapers, og smak til med salt



KARBONADER PÅ BRØD OG PASTASALAT

Kjøp inn:

140-150 Gilde karbonader
7 kneip
2 poser sprøstekt løk
3 poser pasta penne
Buljong
Rømmedressing
Ketchup

Husk også å handle inn grønnsaker til salat

Serveres med salat 1 og dressing 2 og med dressing 1 som ekstra tilbehør.

Slik gjør du:

Karbonadene stekes i steikeovn, lagt lagvis som taksten i langpanne. Ta over litt utrørt buljong. 4 brett kan inn om gangen ved varmluft. 175 grader i 45 min.
Kok pasta penne og ha litt olje i vannet. La renne av, skyll og avkjøl.

Serveres med salat og dressing.

Brødet legges på tallerken med en karbonade på hver brødslike. Selv kan de forsyne seg selv med salat, løk, rømmedressing og eventuelt bare pasta (Hvis man lager mye pasta, kan man ha litt utenom salaten - f.eks med ketchup på)

Finn flere oppskrifter og opplegg på kirkemiddag.no



FREDAGSTACO FRA BIRKELAND MENIGHET

Handleliste til fredagstaco - ca. 80 stk.

*Takk til Kjersti G. Norheim og Hilde Karin Wolter i Birkeland menighet,
Bergen*

Kjøp inn:

Kjøttdeig 25 pk a 400g
Taco krydder x 12
Tortillachips x 10-12
Tortillaleftser hvete x 20
Tacosaus hot x 3
Tacosaus medium x 3

Tomater x 35
Rød chili
Lime 2-3
Koriander x 3
Rødløk x 4
Paprika x 6
Isbergsalat x 6
Agurker x 12
Bønner x 2
Maisboks store x 12
Lettrømme x 10
5 kg gulost

Slik gjør du:

Stek kjøttdeigen med tacokrydder som anvist på pakken. Kutt opp grønnsakene og riv osten. Tortillalefsene kan varmes i ovn eller mikro.



FISKEKAKER

Kjøp inn:

21 pakker à 9stk Lærøy fiskekaker

Husk å handle inn til potetmos, melk og smør. Eller til pasta.
Du må også huske å handle inn til salaten.

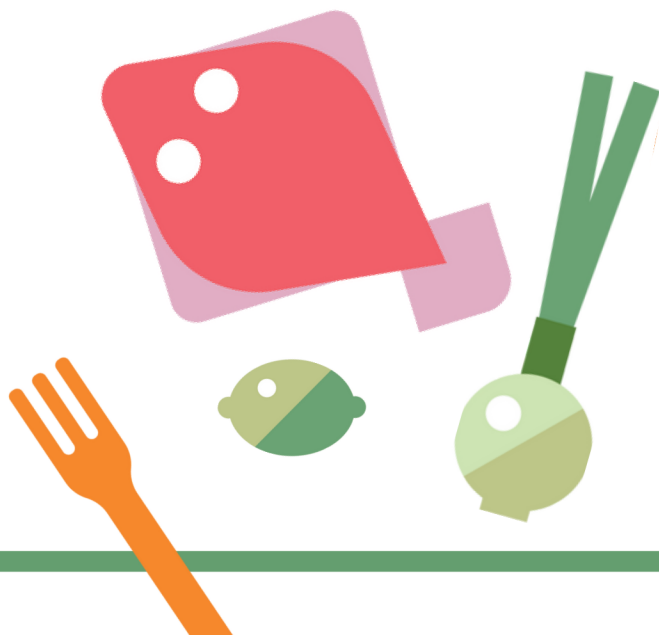
Til dette passer potetmos og gulrotsalat 1 eller 2, eller pasta og salat 1 eller 4.

Dressing 3 til gulrotsalat, dressing 2 til annen salat eller rømmedressing.

Slik gjør du:

Kakene legges som taksten i 4 langpanner. Alle kan samtidig inn i ovnen på 175° i 45 min, varmluft. Ha på litt vann.

Finn flere oppskrifter og opplegg på kirkemiddag.no



MEDISTERKAKER ELLER MEDISTERPØLSER I BRUN SAUS

Kjøp inn:

Ca 150 store, litt grove medisterkaker fra Nordfjord.

Eller ca 20 ringer medisterpølse.

6 poser vanlig kjøttkakesaus der det beregnes 5 dl vann pr pose

Husk å handle inn til potetmos, melk og smør pluss alt til salaten.
Til dette passer det med potetmos og salat nr 5.

Slik gjør du:

Lag saus. Ha i medisterkakene eller pølsene oppdelt. Varm opp.

KARBONADER

Kjøp inn:

140 Gilde karbonader

2 poser sprøstekt løk

Til dette passer potetmos, ris eller pasta. Husk å handle inn dette.

Salatforslag: gulrotsalat 2, eller salat 1 eller 4. Må handles inn.

Dressing som passer til.

Dressing 1 kan fungere godt som saus.

Slik gjør du:

Karbonadene legges takstenslag i langpanne, ikke for tett.

Hell over litt utrørt buljong.

Stekes på 175 grader i 45 min. 4 brett kan inn på en gang ved varmluft.



SPAGHETTI OG KJØTTSAUS

Kjøp inn:

10 kg kjøttdeig
20 glass Rema pastasaus
To store poser revet ost

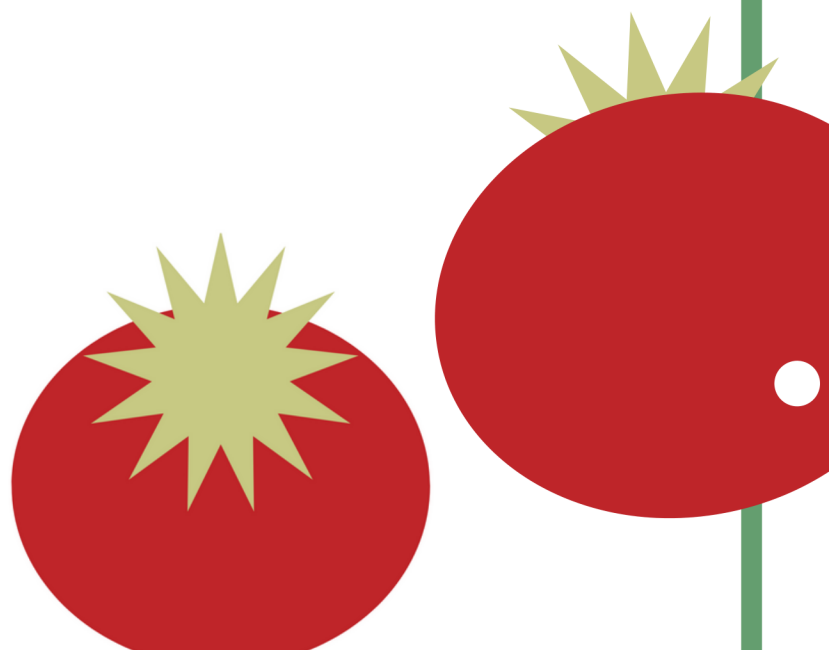
4,5 kg grov spaghetti

Salat 1 og dressing 2.
Eventuelt litt brød

Slik gjør du:

Stek kjøttdeigen hjemme. Bland med pastasausen i 2 gryter.
Kok en god stund. Pastaen kokes i 2 eller 3 gryter.

Finn flere oppskrifter og opplegg på kirkemiddag.no



HÅPER DET SMAKER!

Vi ønsker deg lykke til med forberedelsene og gjennomføringen av kirkemiddag i din menighet! Del gjerne dine tips, erfaringer og oppskrifter på sosiale medier med #kirkemiddag og bli med i facebookgruppen "**Kirkemiddag - inspirasjonsgruppe**" på <https://www.facebook.com/kirkemiddag/groups>

Takk til Magne Mjærum (NMS), Birkeland menighet i Bjørgvin, NMS England, og ikke minst Østenstad menighet som har delt oppskrifter med oss. Dette heftet tar utgangspunkt i Østenstad menighets oppskriftshefte for tirsdagsmiddagen i Østenstad kirke.

Ønsker dere en global vri på kirkemiddagen så har NMS har flere oppskrifter fra samarbeidslandene sine liggende ute på nms.no/ressurser

Finn mer informasjon, tips og triks på <https://kirkemiddag.no/> og [@kirkemiddag](#) på facebook og instagram.

