

NORDISK KOKKEKURS FOR BARN



Under årets Arendalsuka arrangeres **kokkekurs for barn**, som vil bidra til at matlaging blir et sosialt samlingspunkt som skaper glede, spenning, kreativitet for hele familien. I kokkekurset vil barna lære å lage enkel og god mat ved hjelp av friske og fargerike Nordiske råvarer.

Kokkekurset avholdes på Kanalplassen søndag 11. august fra kl 12-15. Bak arrangementet står Ny Nordisk Mat II, Norden i Fokus og Nordisk informasjonskontor.

Kurset vil ledes **Margit Ve**a, *forfatter og matskribent for Aftenposten Junior*. For mer informasjon, www.nynordiskmad.org



nynordiskmat



norden

Norden i Fokus

MENY: STEKT MAKRELL MED BRØD ELLER ROTMOS MED RØDBETEDIPP (se oppskrift)



RØDBETEDIPP

Matvarene du trenger:

450 g rødbeter
1 dl rømme eller yoghurt
1 ss eplecidereddik
eventuelt 50 g nøtter, hassel eller mandler

Slik gjør du:

- Vask og kok rødbetene i 30 – 40 minutter til de er møre.
- Skrell og riv rødbetene på den groveste delen av råkostjernet og ha det i en bolle.
- Bland inn rømme eller yoghurt og eddik.
- Mos med stavmikser eller finhakk nøttene før dere rører dem i dippen.

Rødbetemos smaker fantastisk på leverpostei eller kokt skinke. Den er også god til stekt og kokt fisk, hamburger eller bare spises som pålegg på brødskiven.



nynordiskmat



norden

Norden i Fokus