

## ELEVINSTRUKTION

# Komponera mat

**Uppgift**

Du får kunskap i att utarbeta recept samt praktisera hållbar konsumtion genom att minska matsvinn.

**Se film**

Börja med att titta på filmavsnittet [Meny för miljön](#) på Youtube..

**Komponera en måltid av rester**

Ett bra sätt att minska sitt matsvinn är att ta hand om de rester man har i kylskåpet. Uppgiften är att komponera en ny måltid utifrån restlistan nedan:

- Arbeta i grupper om tre.
- Utgå från restlistan och använd fantasin för att skapa nya rätter utifrån tallriksmodellen.
- Lägg till nya livsmedel om det behövs för att få en komplett rätt.
- lämna in era förslag på nya rätter till läraren i slutet av lektionen.

**Dessa rester kan du använda:**

Kokt potatis	Kokta kikärter	Mjuk morot
Kokt ris	Tomatsås	Mjuk paprika
Kokta makaroner	Vegetarisk färssås	Mjuk palsternacka
Stekt korv	Mogna bananer	Lite ledsna äpplen
Stekt kycklingfilé	Ostkant	Havregrynsgrot
Stekt bacon	Tacofärs av kött eller växtbaserad	Kokt broccoli
Tofu		Creme fraiche

**Tips!**

Du hittar information om miljösmarta matval, tallriksmodellen, kostråd och mycket annat på:

[livsmedelsverket.se](https://www.livsmedelsverket.se)

### Ny rätt 1

Som görs av följande rester:

Rätten serveras med:

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

### Ny rätt 2

Som görs av följande rester:

Rätten serveras med:

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

### Ny rätt 3

Som görs av följande rester:

Rätten serveras med:

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....