

23.08 2023

Sist oppdatert: 25.08 2023

Barnevennlige middagstips

Å servere noe barna liker kan være utfordrende i hverdagen. Vi deler derfor gode tips og oppskrifter til middagsretter med godt tilbehør som er barnevennlig og som hele familien kan like.



Server kyllingnuggets til barna

Server saftige og crispy kyllingnuggets til barna. Bli inspirert av noen av disse oppskriftene som garantert barna liker

Taco med kyllingnuggets

Prøv nuggets i tacoen med frisk tomatsalsa og tacolefser. Vi gir deg fremgangsmåten for hvordan du kan steke nuggets i ovn eller stekepanne.

30 Lett 4 pers.

Kyllingnuggets med mais, bacon og vårløk

35 Lett 4 pers.

Kyllingnuggets med asiatisk salat og hoisin-dressing

40 Lett 4 pers.

Kyllingnuggets med chilidipp og parmesan

20 Lett 2 pers.

Kyllingnuggets med ovnsbakte søtpoteter og brokkoli

45 Lett 4-5 pers.

Middag med kjøttboller på 1-2-3

PRIOR kjøttboller inneholder 40 % mindre fett enn vanlige kjøttboller som gjør barnemiddagen noe lettere og hvem liker vel ikke kjøttboller?

Gratinerte kjøttboller

Lag de tradisjonelle kjøttbollene med kylling og gratiner dem med ost og tomat!

50 Middels 4 pers.

Pasta med kjøttboller, grønn pesto og parmesan

20 Lett 4 pers.

Kjøttboller med potetstappe og fløtesaus

45 Lett 4 pers.

Pasta med kjøttboller og grønn pesto

20 Lett 2 pers.

Pasta med tomatsaus og kjøttboller

20 Lett 2 pers.

Lag kyllingboller hjemme sammen med barna!

La barna ta del i matlagingen og lag deres helt egne kyllingkjøttboller. Det er superenkelt og vi lærer dere trinn for trinn for hvordan dere kan lage kjøttbollene av kyllingkjøttdeig.

Slik lager du hjemmelagde kyllingboller

Å lage kyllingboller er superenkelt! Slik lager du hjemmelagde kjøttboller trinn for trinn.

20 Lett 4 pers.

Grateng = digg

Grateng er alltid godt og er raskt og enkelt i hverdagen. Fyll den med det barna liker og gratiner i ovnen.

Makaronigrateng med kalkunkorv

Har du rester av kalkunkorv som pålegg eller ønsker en rask middag? Lag en makaronigrateng av kalkunkorv! Makaronigrateng er en middagsfavoritt for store og små.

30 min Lett 4 pers.

Pøsegrateng med poteter

40 Middels 4 pers.

Pøsegrateng med potetmos

35 Middels 4 pers.

Tex-mex - pølsegrateng

40 Middels 6 pers.

Pizza

Pizza er alltid godt og la barna bli med på bakingen og kan legge til deres favoritt fyll. Prøv kyllingpizza neste gang du skal lage pizza! Litt magrere men allikevel kjempegodt

Pizza med kylling, tomat og ruccola

60 Middels 5 - 6 pers.

Tacopizza med kylling

25 min Middels 4 pers.

[Pizza med barbeque-kylling](#)

[45 Middels 5 - 6 pers.](#)

Pannekaker

Pannekaker er perfekt til store og små! Server pannekakene med suppe eller kjøtt så har du en komplett middagsrett.

[Pannekaker à la Lise Finckenhagen](#)

[Pannekaker er perfekt til sammenkomster som bursdag, fest eller 17. Mai! Eller som noe ekstra godt i hverdagen. Alt er godt på pannekaker! For en frisk variant anbefaler vi rørte eller friske bær. Er du av den søtere typen er det enkelt å bare bruke syltetøy. I denne oppskriften får du cirka 12 pannekaker.](#)

[30 Lett ca. 12 stk pannekaker pers.](#)

Les mer

Gode matpakketips som gir en tom matboks tilbake

Lise Finckenhagen deler matpakke-tipsene som både er morsomme å lage, og morsomme å spise. Samtidig at du unngår å få en tom matboks tilbake fra barna!

Artikkel

3 gode grunner til å spise kylling og kalkun

Artikkel

Lyse middagstips fra PRIOR

Inspirasjon

Lyse lunsjtips fra PRIOR

Inspirasjon

Hvordan steke kyllingfilet og kyllinglår?

Artikkel