

Pressemelding

Oslo 21.09.10

Høstglede:

La deg inspirere med mat på bål

Høsten er en ypperlig sesong for å gjøre matopplevelsen smakfull ute i det fri. Dette er tiden for å ta med familien ut å nyte middagen på et bål, enten du drar på fjellet eller tilbringer tid i hjemlige trakter. - Det er ikke så mye utstyr som skal til for å lage god mat på tur. Mye kan gjøres ferdig på forhånd, forteller matfaglig konsulent i Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no), Marianne Hayes Antonsen.

-Vi har mange spennende varianter av turmat som smaker godt og som er enkelt å tilberede. Rettene kan fint lages hjemme på kjøkkenet også. Litt forberedelser på forhånd, og du kan nyte deilig middag under åpen himmel. Maten smaker bedre også, forteller Marianne i Melk.no.

Forberedelser

Du trenger en stekepanne, helst teflon, en stekespade, en sleiv, en kniv og eventuelt et skjærebrett, turtallerkener, bestikk og en kopp med desilitermål.

- Ta med deg utstyr som veier lite og er enkelt å holde rent. Viderekomne kan investere i et stormkjøkken. Men aller hyggeligst er det likevel med bålet, både til matlagingen og som stemningsskaper, forteller Marianne som her deler noen gode oppskrifter som passer ypperlig til høstbålet.

Melk.no sine tips for mat som egner seg på høstbålet:

[Fylte epler](#)

[Kyllingspyd a lá indonesia](#)

[Trylleburgere](#)

[Vaffeltoast](#)

[Villmarksomelett](#)

[Tykke pannekaker](#)

[Laksepakke i folie](#)

[Tortilla på bål](#)

Klikk på linken for høytoppløselige bilder til trykk: [Bilder](#)

Klikk på linken for å se flere TV-kjøkken oppskrifter: [Melk.tv](#)

Ønsker du å legge inn en miniplayer av våre web-tv oppskrifter på din nettside, ta kontakt med: marianne.a@melk.no

Følg melk.no på [facebook](#).

For mer informasjon, mattips eller bilder, vennligst ta kontakt med:

Marianne Hayes Antonsen, Matfaglig konsulent Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no),

e-post: marianne.a@melk.no tlf: 23 30 20 17 / 90 04 5407

Kine Camilla Tøften, Kommunikasjonssjef Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no),

e-post: kine@melk.no tlf: 23 30 20 15 / 41 61 93 46

Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no) er et merkenøytralt opplysningskontor med fokus på melk og meieriprodukter. Vi ønsker å bidra til økt bevissthet og kunnskap om kosthold og ernæring, samtidig som vi skal være en inspirasjonskilde til matglede i hverdagen. For mer informasjon, se www.melk.no