

# MAISON mat & vin

Matglede for matglade

**12** LETTE VINER  
DU VIL ELSKE

**VÅRENS  
FESTER**

*De beste  
rettene*

**SLIK FÅR  
DU SAFTIG  
KYLLING**

**Nå tar  
vi frem  
grillen!**

**Norges  
største  
matmagasin\***

*\*Lesere og opplag, MBL*

**Lise Finckenhagens  
sommerfavoritter**



*Afternoon tea*

● MATEN ● BOBLENE  
● STEMNINGEN



GJENNOMTENKT KJØKKENDRØM:  
**Amalies kjøkken er  
akkurat slik hun ønsket seg**

Med en klar visjon og smarte løsninger ble kjøkkenet til  
Amalie Henningsen Sørseth akkurat som hun drømte om  
– funksjonelt, lekkert og fullt av liv.

**ANNONSØRINNHold:** STORY HOUSE EGMONT

*«Kjøkkenet er det første som møter deg når  
du kommer inn til oss. Det er en sosial og  
åpen sone, og er der man møtes.»*



**FORNØYD:** Amalie Henningsen Sørseth er godt fornøyd med at kjøkkendømmen kom til liv i huset i Sandnes.



**LETT Å VEDLIKEHOLDE:** De store benkeflatene og vask og platetopp som går i ett gjør at kjøkkenet er enkelt å holde rent.



**A**malie Henningsen Sørseth og familien nyter sitt første år i nybygd enebolig i Sandnes, takket være en tydelig visjon, lidenskap for interiør og en arvet tomt.

I hjertet av det hele finner man kjøkkenet Ragne fra Norema Urban Collection hos Power i brun eik.

#### INTERIØRLIDENSKAP OG INNFALL

De fikk hjelp av arkitekt og byggfirma på utsiden, men Amalie er lidenskapelig opptatt av interiør, og har selv utarbeidet planløsningen innvendig i eneboligen – med litt hjelp fra arkitekt.

– Kjøkkenet er det første som møter deg når du kommer inn til oss. Det er en sosial og åpen sone, og er der man møtes. Nå er det bare oss to og en bitteliten baby, men med tiden er planen familie, forteller hun.

#### GJENNOMTENKTE DESIGNELEMENTER

Amalie hadde allerede fra start en veloverveid og gjennomtenkt plan over hvordan kjøkkenet skulle se ut og hvilke funksjonaliteter det skulle ha:

– Vi ville ha en stor flate med benkeplate, hvor vi kan bake og servere tapas, og ha en skikkelig buffet-ordning, forteller hun.

Andre elementer som var viktig, var steketopp og vask som går i ett med benkeplaten for å gjøre det enkelt å holde rent, og en kvalitetsbenkeplate i stein som tilførte liv til kjøkkenet.

Den dristige mørkere fargen på Ragne-kjøkkenet fra Norema Urban Collection ble komplettert med en gjennomgående Taj Mahal benkeplate fra Nerostein på alle arbeidsflatene, som binder rommet sammen med masse dynamikk og liv.

– Vi lurte på om vi bare skulle ha høyskap på den ene veggen, men jeg er glad vi åpnet opp med kaffenisje der nå. En vegg med kun høyskap ville

vært veldig massivt og tungt, sier Amalie.

Veiledningen fra kjøkkendesigneren hos Power Forus bidro til den siste finpussen på planen til Amalie, og besto hovedsakelig av hjelpsomme innspill angående løsninger innvendig i skuffene. Resultatet er et lekkert og funksjonelt kjøkken, som samtidig har en enkel og clean look – helt i Amalies ånd.

#### SMARTE LØSNINGER

På spørsmål om hvilke løsninger hun er mest fornøyd med på kjøkkenet, trekker Amalie frem søppelhåndteringen.

I stedet for å ha den under vasken som mange tradisjonelt gjør, har de valgt å ha den i øverste skuff rett nedenfor kjøkkenbenken på høyre side av vasken.

– Alle som er her er bare: «Hæ, hvor er søpla?», for de fleste har den jo under vasken. Men det gir veldig mening å ha den ved siden av, ikke minst fordi det er mye bedre plass der.

Det gjør det også enkelt å stå og kutte grønnsaker ved benken for deretter å kaste matavfallet rett ned i søppelet nedenfor.

– Det er en annen helt annerledes ting vi har gjort og som jeg er veldig glad for.

Hun trekker også frem den estetiske helheten med kaffenisjen og fargesammensetningene, som gjør kjøkkenet åpent, cleant og innbydende – et sted man har lyst til å lage mat.

Hun er også fornøyd med det doble kjøleskapet, som åpnes utover med kjøleskap på begge sider og fryser nede.

– Ellers har vi en del skuff i skuff, som jeg også er veldig fornøyd med, og som hjelper til å utnytte plassen enda bedre. Da kan man ha bestikk i én skuff, stekeredskaper og bakeark i en annen.



**KAFFENISJE:** Den smarte kaffenisjen bryter opp veggen med høyskapet, og gjør det ikke minst ekstra hyggelig å lage seg en kopp god kaffe på kjøkkenet.

Book gratis  
tegnetime for  
Power-kjøkken her!







# Like søtt som sukker



Naturlig sukkererstatning  
– Ingen kalorier – Ingen blodsukkerstigning



Gjør baking og matlaging lettere - erstatt sukker med Sugarish



## Erytritol og Stevia

Sugarish er laget av det naturlige søtstoffet erytritol. Vi har søtet det ytterligere med en knivsodd stevia slik at det blir like søtt som sukker.



## Kortreist

Sugarish er laget i Skandinavia, med europeiske råvarer. Ikke bare bedre samvittighet for kaloriene, men også for miljøet.



## Brunt gull

Vi må ikke glemme vår tradisjon for brunt sukker heller! Eksperimentér med Sugarish Gold som strøssel på kaker, i kaffe eller te.

Kjøpes på REMA 1000



## 24

Fargerik vårfest

### 7 FESTFINT

Redaksjonen ønsker velkommen

### 9 SMÅTT & GODT

Nyheter og tips fra bransjen

### 12 VÆR VELKOMMEN!

Drinker & snacks til gjestene

### 20 ENKEL VÅRMENY

Når det ikke skal være så komplisert

### 24 VÅRFEST PÅ TALLERKENEN

Deilige retter + smarte tips

### 36 LISE FINCKENHAGEN

Kokke-Lise deler fra sin nye kokebok

### 42 TYVSTART GRILLSESONGEN!

Noen deilige retter å starte med

### 48 SAFTIG KYLLING

Aldri mer tørre, kjedelige kyllingbryst

### 56 VÅREN ER HVIT OG ROSA

Sommelier Liora Levi har smakt vårnyhetene for deg



48 *kylling med saft og kraft*



56

*Gode, lette viner*





**60 HJEMMELAGET  
FAST FOOD**

Når det skal være både godt og kjapt

**68 MINDRE KJØTT, MER  
SMAK**

Hverdagsmat for deg som vil redusere kjøttforbruket

**76 LETT HVERDAG**

Fristende fisk og lyst kjøtt med grønt følge

**82 TESELSKAP UNDER  
SYRINENE**

Vi dekker opp til Afternoon tea

**90 SPRUDLENDE  
ETTERMIDDAG**

Boblene du serverer til etasjefatet

**92 SØTE MUNNFULLER**

Små, lekre kakebiter som smelter på tungen

**98 KOLOFON**

Se hvem som lager Mat & vin og hvordan du når oss

**99 NESTE NUMMER**

Sjekk ut alt det deilige som venter deg i juni-utgaven!



82

Afternoon tea



12

Velkomst-godt



60

Kjapt & godt

36

Lises  
sommermat

Bla om og nyt!





## FESTFINT

En kollega hadde invitert til en liten sammenkomst i hagen sin. Helt uformelt – vi kom som vi var, rett etter jobb, og alle hadde med seg en enkel rett til koldtbordet og det vi ønsket å drikke. Min kollega trengte med andre ord ikke forberede så voldsomt mye, men én detalj avslørte at hun hadde lagt sjelen sin i å ønske oss velkommen: På hagestien ble vi møtt av en smilende, avslappet vertinne og en gigantisk sinkbalje med kald drikke. Oppi baljen åpenbarte det seg et fantastisk syn: digre, duvende iskuler som omsluttet vakre kronblader i delikate farger, som små øyeblikksbilder av en gryende sommer frosset inn i evigheten. Det var så lekkert, og det gjorde meg så glad! For dette omtentksomme grepet fortalte meg at her hadde noen gjort noe ekstra for å skape en vakker ramme rundt kvelden. Det gjorde at jeg følte meg ekstra velkommen.

Dette geniale partytrikset er bare ett av mange vi deler med deg i denne utgaven. Vi står jo på terskelen til en deilig sesong der mange av oss har noe å feire, enten det er en fødselsdag, en konfirmasjon, nasjonaldagen – eller en aldri så liten afternoon tea for nære venner, kjære familiemedlemmer eller gode naboer.

Uansett anledning – vi matglade vil jo gjerne servere noe ekstra godt. Derfor får du denne gangen mange forslag til mat og drikke som ikke krever at du står på kjøkkenet hele dagen. På kjøpet får du gode råd om småting du kan gjøre for å skape stemning, slik at både du og gjestene dine skal kunne slappe av og nyte stunden. Kanskje skal det ikke mer til enn noen spiselige blomster og en isbitform.

God fornøyelse!

*Kjersti*  
Kjersti Moen  
Innholdsansvarlig



Quooker®

# Kranen som kan alt

Få 100 °C kokende vann og avkjølt vann med og uten kullsyre fra samme kran på et øyeblikk

Classic Fusion Square i krom med PRO3-beholder. Veil. pris 21.590 kr.

## Derfor burde du velge en Quooker

**Enklere hverdag**  
Effektiv matlaging og rengjøring

**Miljøvennlig løsning**  
Energieffektiv og minimerer sløsing av vann

**Enkel installasjon**  
En Quooker passert til ethvert kjøkken

**Fra 19.990 kr.**  
Kran og beholder med kokende vann samlet fra 19.990 kr.

Scan koden og se hele vårt sortiment







## Til de edle dråpene

Holmegaards nye glasserie Notes består av fire varianter, alle med lik høyde, tynn stett og elegant dråpeform. Kr 649 (2-pk.)



## Hot stuff

Brunost med chili! Den så vi ikke komme. Blant vårens nyheter fra Tine er nettopp en skivet variant av fløtemysost, smaksatt med synlige chilibiter. «Sterk chili i ypperlig harmoni med brunostens karamelltoner», som det heter i pressemeldingen fra produsenten.

## Nr. 1!

Drikke i ti kategorier var med da konkurransen Norges Beste Drikke 2025 nylig gikk av stabelen i regi av Hanen. Gull i klassen druevin gikk til Egge Gårds musserende vin One, laget av Solaris- og Pinot Noir-druer fra Lier. Gratulerer! Kr 400, #2206001.



HELL OG LYKKE: Dekker du bordet med de fine, nye serviettringene med firkløvermotiv, vil gjestene dine føle seg enda heldigere. Ø 6 cm, kr 95, Lexington.



## Utenom det vanlige

Stekepannene i den nye Urban-serien fra danske Scanpan er laget av resirkulert aluminium, har non-stick-belegg og avtagbare håndtak, noe som gjør dem fleksible og enkle å oppbevare. Priseks. panne 24 cm, kr 1499, cg.no.



## Norges beste nese. Igjen!

Han har snust, smakt og briljert seg frem til gull i NM for vinkelnerne hele tre ganger. Møt vinvirtuosen Nikolai Haram Svorte.

### Hva var mest utfordrende i årets NM for vinkelnerne?

Da jeg måtte anbefale sigarer til fire ulike whiskytyper, hadde jeg ikke så mye å stille opp med.

### Du jobber med musserende vin hos importøren Remuage by Mostue. Hva ser du etter i en eksepsjonell vin?

Det aller viktigste er nok harmoni. I musserende vin er det mange elementer

som skal balanseres, og boblene har en tendens til å fremheve en eventuell ubalanse i vinen. En eksepsjonell vin bør også ha en tiltalende aromatisk kompleksitet. De beste champagnene for meg er de som klarer å balansere motsetninger på sømløst vis, gjerne ved at vinen i inngangen har en «lush» og luftig mousse og fruktkonsentrasjon, som deretter blir kontrastert av en «streng», saltaktig struktur som tilfører energi og nerve. Slike nyanser skiller det gode fra det eksepsjonelle.

### Hvor lages det god musserende vin utenom Champagne?

England er utvilsomt den sterkeste kandidaten, men også Tyskland begynner å hevde seg for alvor. Det finnes også interessante utgaver laget på lokale druesorter i regioner som Amynteo i Hellas og Sicilia i Italia. Ellers tror jeg vi kommer til å se mer musserende vin fra Californias varierte klima.

### Hva slags vin åpner du hjemme en vanlig tirsdag?

Jeg er ganske allsidig, men det blir gjerne en slank Chenin Blanc fra Loire i Frankrike. Har jeg vært innom slakteren på vei fra jobb, kan det fort bli en old school Syrah fra Nord-Rhône.

### Tips til riktig temperering av musserende vin?

Generelt tenker jeg at unge, lyse og enklere utgaver bør serveres relativt kjølig, ved ca. 8 °C, mens mer utviklede, komplekse og lagringsdyktige stiler fortjener en litt høyere temperatur, gjerne 10 til 12 °C. Dette vil tillate vinen å vise frem en større kompleksitet på nesen, samt mer sjenerøsitet og «vinøsitet» på smak.

### Forhold til sablering?

Mitt mål har alltid vært å åpne musserende vin så stille og diskret som mulig, så sablering har aldri vært helt min stil.



FOTO: C.F. WESENBERG

## Napoleon med sin sabel

Svisj! Et velrettet slag med en sabel eller tung kniv, og champagneflasken er klar til bruk. Sableringsskikken kan ha oppstått under napoleonskrigene, da Napoléon Bonapartes offiserer feiret seirene på slagmarken ved å åpne flaskene på denne måten. Sabelen fra Claude Dozorme har håndtak i eik og koster kr 1999, arons.no.



## Iskald fornøyelse

Gjør maks ut av champagneopplevelsen ved å servere den boblende fornøysen fra en dertil egnet kjøler. Den nye vinkjøleren Beatrice i rustfritt stål holder vinen kald, i tillegg til at den ser raff ut på bordet. Ø 23 cm, kr 1289, Broste Copenhagen, royal-design.no.

## Full kontroll

For alle som åpner champagneflasken med hjertet i halsen, kommer denne kjeke, lille affæren. Dra av folien og nettingen, smekk åpneren over korken og – svupp – klart for bobler.

Kr 305, l'Atelier du Vin, vinskap.no.





# Fantastisk dansk kjøkkenutstyr

CTX er en eksklusiv serie av non-stikk gryter og panner med et ytre i børstet stål. En fryd for øyet og en daglig glede for den krevende og kvalitetsbevisste kjøkkenentusiasten. Ildfast opp til 250°C.



SCANPAN®  
DENMARK



SCANPAN.NO



# Vær velkommen!

Konfirmasjon, dåp, bryllup, 17. mai ...  
Vi går inn i en årstid med mange feiringer.  
Gi festen en stilig start med drinker  
og kanapeer!

TEKST: MIRA ARKIN FOTO: CHRIS TONNESEN





## Litt bitter

Angostura Aromatic bitters er et mørkt brennevin fra Trinidad og Tobago. Det smaker litt bittert av urter og krydder og brukes for å balansere drinken. Fins også med appelsin eller kokos. Du får det på Vinmonopolet.



## French Fitzgerald

Denne boblende drinken har litt krutt og smaker friskt og syrligstøtt.

1 glass

1 ss sukkerlake  
(se fremgangsmåte)

3 ss gin

2 ts friskpresset sitrønsaft  
3 dråper Angostura Aromatic  
bitters (se tips)

isbiter

1 dl tørr musserende vin  
1 strimmel sitrønskall

**Sukkerlake:** Kok opp 1 dl sukker og 1 dl vann og rør til sukkeret er oppløst. Avkjøl.

**Drink:** Ha gin, sitrønsaft, sukkerlake og Angostura i en shaker med is og rist det sammen. Sil over i et avkjølt champagneglass og topp med musserende vin. Pynt med sitrønskall som vrir over glasset, slik at smaken frigis.





## Sikker åpning

**Slik åpner du østers trygt:** Hold østersen med en brynjehanske eller et kjøkkenhåndkle. Før en østerskniv inn i «hengslet» bak på østersen. Press og vri forsiktig til skallet åpner seg. Skrap løs muskelen som holder skallet sammen og fjern det øverste skallet.



## Østers med frossen crème fraîche, pistasj og dill

En frisk og elegant forrett med både kremet og sprø topping.

6 porsjoner

**12 østers**  
**50 g crème fraîche (35 %)**  
**2 ss pistasjkjerner**  
**3 ss olivenolje**  
**2 ss finhakket dill**  
**sitronbåter**

Smør crème fraîche utover bunnen i en liten plastboks og frys den ned. Finhakk pistasj. Bland olivenolje med dill.

Åpne østersene, og hell av saften (den kan frysas og brukes senere). Fjern eventuelle skallrester. Løsne østersene fra skallet, men la dem ligge igjen i det ene skjellet.

Skrap den frosne crème fraîche med en gaffel og legg litt på hver østers. Topp med dillolje og hakket pistasj. Server med sitronbåter.

## Urtekjeks med rogn

Sprø og smakfulle kjeks med et hint av urter, toppet med frisk yoghurt og ørretrogn. Lekkert!

16 stk.

**KJEKS:**

**125 g hvetemel**  
**2 ts matchapulver (se tips)**  
**½ ts flaksalt**  
**100 g kaldt smør**  
**2 ss finsnittet gressløk**  
**1 ts blader av sitrontimian**  
**sort pepper**

**TOPPING:**

**200 g gresk yoghurt (10 %)**  
**50 g ørretrogn**

**Kjeks:** Bland mel, matchapulver og salt. Skjær det kalde smøret i terninger og smuldre det inn i melblandingen med fingrene. Tilsett gressløk, sitrontimian og litt nykværnet sort pepper. Kjør deigen raskt sammen i en food prosessor og samle den med hendene. La deigen hvile i kjøleskapet i 30 minutter. Kjevle den ut til ca. ½ cm tykkelse. Stikk ut små, runde kjeks og legg dem på et stekebrett med bakepapir. Stek ved 180° i 10–12 minutter.

**Servering:** Ha yoghurt i en sprøytepose med stjernetipp og sprøyt den ut på kjeksene. Topp med ørretrogn.

## Dette er matcha

Matcha er pulverisert, japansk grønn te. Den har en mild, gressaktig smak og en intens grønnfarge. Du finner det i helsekostbutikker, asiatiske matbutikker og velassorterte dagligvarebutikker.

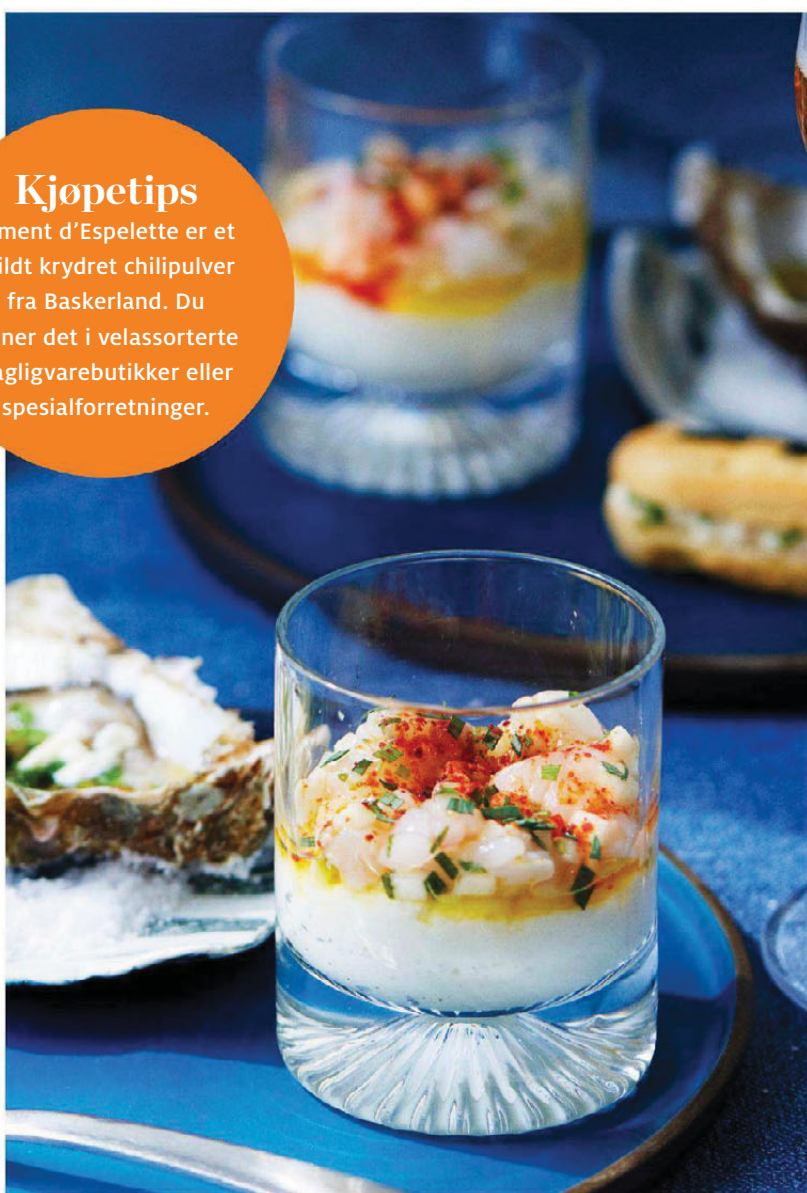






### Kjøpetips

Piment d'Espelette er et mildt krydret chilipulver fra Baskerland. Du finner det i velassorterte dagligvarebutikker eller spesialforretninger.



## Sjøkreps-tartar med blomkålkrem

En delikat forrett med frisk sjøkreps servert på kremet blomkål med et hint av krydder.

6 porsjoner

**250 g blomkål**

**2 ss smør**

**salt**

**hvit pepper**

**3 store sjøkreps**

**1 lite eple**

**1 ss sitronsaft**

**2 ss olivenolje**

**1 ss finhakket estragon**

**sort pepper**

**½ ts piment d'Espelette (se tips)**

Skyll blomkål og del i små buketter. Damp dem i 5–10 minutter til de er helt møre. Sil av, tilsett smør og kjør til glatt puré med stavmikser. Smak til med salt og hvit pepper.

Fjern skall og tarmstreng fra sjøkreps og skjær kjøttet i små biter.

Fjern kjernehus fra eplet og kutt det i små biter. Bland eple med sjøkreps og rør inn sitronsaft, olje og estragon. Smak til med salt og pepper.

Anrett litt blomkålkrem i små glass og legg sjøkreps-tartaren oppå. Dryss over litt piment d'Espelette.

## Salte éclairs med røkt ørretkrem

Lekre, små sandwicher av vannbakkels fylt med kremet røkt ørret – perfekt til festlige anledninger.

24 stk.

**ÉCLAIRS:**

**1¼ dl vann**

**50 g smør**

**½ ts grovt salt**

**100 g hvetemel**

**2 store egg**

**1 eggeplomme til pensling**

**2 ss sorte sesamfrø**

**2 ss finhakket gressløk**

**ØRRETKREM:**

**100 g varmrøkt ørret**

**2 ss majones**

**2 ss lett crème fraîche (17 %)**

**hvit pepper**

**salt**

**Éclairs:** Ha vann, smør og salt i en kjele. La det koke opp. Tilsett mel og rør kraftig til deigen er jevn og uten klumper. Fortsett å «steke» deigen i 1 minutt under omrøring. Ha deigen i en bolle og rør den et par minutter (bruk gjerne kjøkkenmaskin) mens den kjøles litt ned. Pisk egg lett sammen og tilsett dem litt om gangen i deigen mens du rører. Fortsett å røre i 5 minutter til deigen er blank og elastisk. Ha deigen i en sprøytepose med liten stjernetipp (ca. 0,8 cm). Sprøyt ut 6–7 cm lange striper på et bakepappirkledd stekebrett. Sørg for god avstand, siden de hever mye under steking. Pensle med eggeplomme rørt ut med litt vann og dryss over sesamfrø. Stek ved 190° i 20 minutter. Ikke åpne ovnen de første 10 minuttene, da kan de falle sammen. La kakene avkjøles helt og del dem deretter i to med en skarp brødkniv.

**Ørretkrem:** Smuldre ørret fint – bruk gjerne en håndmikser. Rør sammen med majones og crème fraîche til en jevn krem og smak til med hvit pepper og litt salt. Ha kremen i en sprøytepose.

**Montering:** Sprøyt ørretkrem på vannbakkelsbunnene, dryss med gressløk og legg på toppene.





### Sjekk video!

Har du ikke laget vannbakkels før, er det lurt å se en video. TV2 har flere fine.







## Kaviar med gresskar, potet og mascarpone

Smakfulle, små appetittvekere med kremet gresskarpuré, sprøstekte potetbiter og luksuriøs kaviar.

6 stk.

**200 g flaskegresskar salt**

**1 middels stor potet**

**1 ss olivenolje**

**100 g mascarpone**

**25 g kaviar eller rogn**

**(se tips)**

**grønt til pynt, f.eks. basilikumblomster**

Skyll og skrell gresskar, fjern kjernene. Skjær kjøttet i små terninger og damp dem møre i litt vann i 10–15 minutter. Sil av vannet og kjør til en glatt puré. Smak til med litt salt og ha pureen i en sprøytepose.

Skrell potet og skjær i terninger på ca. 1½ cm. Vend dem med olivenolje og smak til med litt salt. Stek dem i en liten langpanne ved 200° i 20–25 minutter.

Ha mascarpone i en sprøytepose.

**Servering:** Legg 6 spiseskjeer på et fat. Legg en potetterning på hver skje, topp med små klatter gresskarpuré, mascarpone og kaviar.

### Kaviar-tips

Kaviar er saltet rogn fra fisk. Den dyre, mørkegrå typen er fra stør. Ørret- eller lakserogn er rimeligere. Velg type og mengde etter budsjett.



**Utsøkte  
smaker**

siden 1869



Nettbutikk for deg med lidenskap til mat.  
Se vårt store utvalg på [oluf.no](https://oluf.no)

**Oluf Lorentzen**



[oluf.no](https://oluf.no)



# Enkel vårmeny

Inviter venner og familie på en hyggelig middag med smak av vår. Her er det flere retter, men mye kan lages på forhånd!

OPPSKRIFTER: MARIE MELCHIOR  
FOTO: BETINA HASTOFT



## Sprøstekt røsti med rogn

Sprø og gylne potetkaker toppet med rømme og rogn er en enkel og smakfull forrett.

4 porsjoner

### RØSTI:

**500 g poteter**

**1 løk**

**½ bunt dill**

**2 egg**

**salt og pepper**

**2½ dl olje til steking**

### TOPPING:

**2 dl crème fraîche, 18 %**

**½ bunt dill**

**1 sitron, helst økologisk**

**1 rødløk**

**200 g rogn, f.eks. steinbitt-, ørret- eller lakserogn**

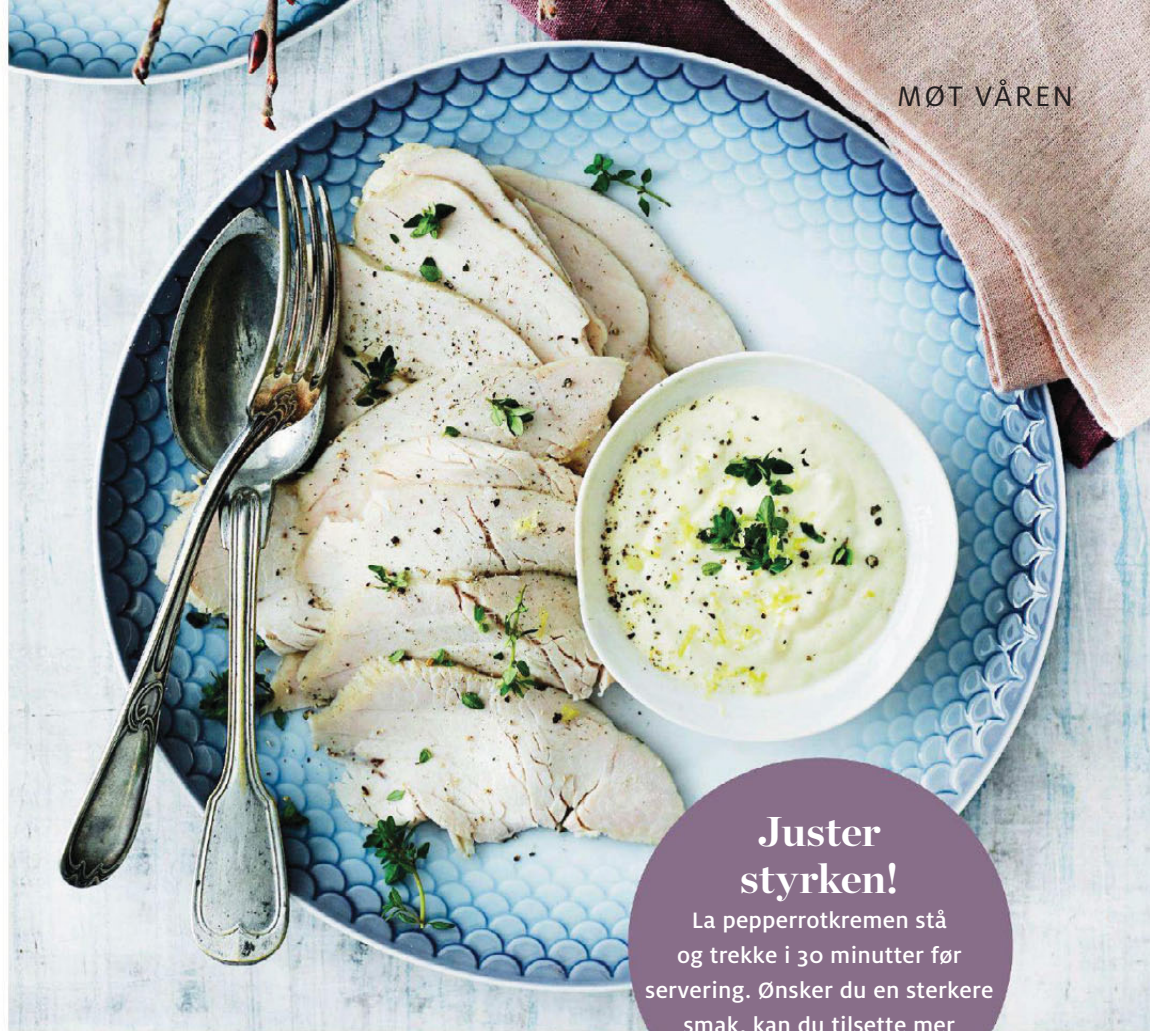
**Røsti:** Skrell poteter, og riv dem grovt på et rivjern eller i en kjøkkenmaskin. Finhakk løk og dill, og bland med revet potet, lettpisket egg, salt og pepper. Varm en stekepanne med rikelig olje. Form små flate kaker, og stek dem 5–6 minutter på hver side, til de er gylne og sprø. Hold dem lune til servering.

**Topping:** Rør crème fraîche med hakket dill, sitronsaft, salt og pepper. Finhakk rødløk.

Anrett lune røsti med rømmeblandingen, rogn og rødløk på toppen. Krydre med salt og pepper.

## Perfekte og sprø!

For ekstra sprø røsti, press ut litt væske fra de revne potetene før du blander dem med resten av ingrediensene.



## Juster styrken!

La pepperrotkremen stå og trekke i 30 minutter før servering. Ønsker du en sterkere smak, kan du tilsette mer pepperrot.

## Sprengt kalkunbryst

«Sprengt» kalkunbryst betyr at kalkunbrystet har blitt saltet i en saltlake før det kokes. Dette er en tradisjonell konserveringsmetode som også gir kjøttet en saftigere konsistens og en mild, men god saltsmak.

4 porsjoner

**2 kg kalkunbryst**

**3 l vann**

**150 g salt**

**75 g sukker**

**1 ss hele svarte pepperkorn**

**2 kvister rosmarin**

**2 kvister timian**

**2 laurbærblad**

**2 gulrøtter**

**2 purre**

**2 stilker stangselleri**

**2 kvister rosmarin**

**2 kvister timian**

**2 laurbærblad**

### PEPPERROTKREM:

**3 dl crème fraîche, 18 %**

**eller 38 %**

**1 sitron**

**1 ss flytende honning**

**3 ss finrevet pepperrot**

**salt og pepper**

**1 lite bunt sitrontimian, kan sløyfes**

**Dag 1:** Kok opp vann, salt og sukker til det er oppløst. Tilsett pepperkorn, og avkjøl laken helt. Legg kalkunbrystet i den avkjølte laken sammen med rosmarin, timian og laurbærblad. Sett gryten kaldt i 24 timer.

**Dag 2:** Ta opp kalkunbrystet, og kast laken og krydderne. Skyll gryten, og legg brystet tilbake. Skjær gulrøtter, purre og stangselleri i grove biter.

Skyll urtene, og ha dem i gryten. Hell på kaldt vann til det dekker. Kok i 45–50 minutter. Slå av varmen, og la kalkunbrystet hvile i laken i 30–40 minutter før det tas opp og skjæres i skiver.

**Pepperrotkrem:** Bland crème fraîche. Riv sitronskall, og press saften. Rør inn sitronskall, -saft, honning, pepperrot og 1 ss hakket sitrontimian. Smak til med salt og pepper.

Server kalkunkjøttet i skiver med pepperrotkrem og grønnsaker og/eller poteter.







## Ovnsbakte grønnsaker

Enkel og smakfull grønnsakrett av asparges og gulrøtter med parmesan – perfekt tilbehør til kalkun.

4 porsjoner

**1 bunt grønn asparges**  
**1 bunt små gulrøtter, gjerne med stilk**  
**1 ss olivenolje**  
**20 g smør**  
**salt og pepper**  
**50 g revet parmesan**

Brekk av den nederste, seige delen av aspargesene, og skyll dem i kaldt vann. Skjær av det meste av gulrotgresset, og skrubbe gulrøttene rene. La dem være hele hvis de er små, eller del dem i to på langs. Kle en stekeplate med bakepapir. Fordel asparges og gulrøtter utover. Drypp over olivenolje, og fordel smøret i små klatter. Krydre med salt og pepper. Dryss over parmesan.

Stek midt i ovnen ved 200° i 20 minutter. Ha de bakte grønnsakene på et fat, og server til kalkunbryst.

### Bytt ut!

Bruk de grønnsakene du har! Alle type rotgrønnsaker smaker godt her. Del dem gjerne i tynne strimler slik at de blir jevnt bakt.

## Sitronkrem i glass

Fløyelsmyk og syrlig sitronkrem – perfekt med en sprø kjeks ved siden av.

4 porsjoner

**1 vaniljestang**  
**150 g sukker**  
**4 eggeplommer**  
**2 ss maisenna**  
**5 dl helmelk**  
**1 sitron, helst økologisk**  
**3 gelatinplater**  
**5 dl kremfløte**

Splitt vaniljestangen på langs, og skrap ut frøene. Gni vaniljefrøene ut i litt sukker. Pisk eggeplommer med vanilje, sukker og maisenna. Kok opp melk med vaniljestangen. Fjern vaniljestangen, og hell den varme melken i eggeblandingen mens du pisker. Hell blandingen tilbake i gryten. Varm opp til kokepunktet under omrøring til kremen tykner. Ta gryten av varmen.

Skyll sitronen, og riv skallet fint. Vend skallet inn i kremen. Smak til med sitronsaft til kremen er frisk og syrlig. Legg gelatinplatene i kaldt vann i 5–10 minutter. Klem ut vannet og smelt dem forsiktig med det vannet som henger igjen, i en liten gryte. Avkjøl til fingervarmt, og pisk den smeltede gelatinen inn i kremen. Sett kremen i kjøleskap til den er helt kald.

Pisk den kalde kremen luftig. Pisk fløten til lett skum, og vend den inn i sitronkremen. Fordel kremen i glass eller små skåler. Server med en sprø småkake, kjeks eller vaffel til.



**Prøv en  
annen smak!**

Bytt ut sitron med lime  
eller appelsin for en ny  
vri på kremen.







# Vårfest på tallerkenen

Denne menyen er en hyllest til sesongens grønne gull. Sprø vårgrønnsaker, saftige kamskjell og mør oksefilet får skinne i enkle, men elegante retter. Avslutt med en luftig pavlova toppet med bær, og du har en fest som setter stemningen for lysere dager.

FOTO, TEKST OG OPPSKRIFTER: NADIN ELIZABETH MARTINUZZI  
VINTIPS: LIORA LEVI









## Slik får du en fin fest

Lytt til erfarne festfolk, så blir det hyggelig både for deg og gjestene dine.

**START TIDLIG:** Forbered det du kan i forveien, gjerne dagen før, slik at festdagen går knirkefritt og du kan slappe av som både vert og gjest på din egen fest. Skaff deg noen gode hjelpere, inviter til før-prepp dagen i forveien og gjør noe hyggelig ut av det. Sett på stemningsfull musikk, sett folk i sving, og kanskje dere må smake litt på utvalgte viner eller teste balansen på mocktailen også for litt ekstra belønning? Det er også mange som liker å bake eller lage mat, så deleger gjerne noen retter til velvillige gjester som de kan ha med seg når de kommer.

**SKAP FLYT:** Tenk på hvordan gjestene skal bevege seg rundt i lokalet. Sett maten på ett bord, drikk på et annet og dessertene et tredje sted. Da unngår du kø, og gjestene får mer bevegelse og mingletid.

**PYNT OPP:** Du kan gjøre det lekkert med enkle grep. Pynt bordene med blomster i små vaser eller legg grønne kvister rett på duken for et rustikt uttrykk. Telys eller en lyslenke gir også lun stemning når kvelden senker seg.

**HA EN PLAN B:** Hva gjør du hvis dårlig vær truer hageselskapet? Et partytelt, noen store parasoller eller tepper og puter for litt ekstra varme kan redde stemningen om været ikke spiller på lag.

**SETT STEMNING:** Musikk er viktig. Lag en spilleliste på forhånd som kan gå hele kvelden. Start med noe rolig til mat og mingling og la det bygge seg opp utover kvelden for litt dans og allsang. Skål for mai, vennskap og gode minner!

## Kamskjell med ertekrem og soya-ingefærsmør

En elegant forrett som setter tonen for et nydelig måltid!

4–8 porsjoner

**KAMSKJELL:**

**8 kamskjell**

**1 ss olje til steking**

**1 ss smør**

**salt og pepper**

**Ertekrem:**

**300 g frosne ertre**

**1 ss smør**

**2 ss crème fraîche**

**2 ss sitronsaft**

**SOYA-INGEFÆRSMØR:**

**50 g smør**

**2 ss soyasaus**

**1 ts finrevet fersk ingefær**

**½ ss limesaft**

**TOPPING OG PYNT:**

**2 ss finsnittet fennikel**

**2 ts sitronsaft**

**2 ts olivenolje**

**8 kvister friske urter eller  
spiselige blomster**

**Ertekrem:** Gi ertene et oppkok i lettsaltet vann til de er møre. Hell av vannet og ha ertene i en blender eller bruk en stavmikser. Tilsett smør og crème fraîche og kjør til glatt puré. Spe ev. med litt vann. Smak til med sitronsaft.

**Soya-ingefærsmør:** Smelt smør på middels varme til det begynner å skumme. Tilsett revet ingefær og la det frese i ca. 30 sekunder for å frigjøre aromaene. Rør inn soyasaus og limesaft.

**Kamskjell:** Rens, skyll og tørk kamskjell. Dryss på litt salt. Stek i olje i 1 minutt på hver side til de får en gyllen skorpe. Skru av varmen, tilsett smør og øs det over kamskjellene i 30 sekunder.

**Topping og pynt:** Vend finsnittet fennikel med sitronsaft, olivenolje og salt. Fordel ertekremen i skjell eller på tallerkener, legg på kamskjell topp med fennikel og blomster eller urter. Drypp soya-ingefærsmøret rundt og over kamskjellene.



### Vintips

Kamskjell har lett sødme, og veldig sart smak. For ikke å overdøve smaken av kamskjellene, velg en tørr Riesling fra Østerrike eller en Chablis fra Frankrike.

### Mer smak!

Ett dryss med sprøstekt bacon eller chorizo kan gi retten en salt og sprø kontrast.





## Vårgrønnsaker med dipp

Sett farge på bordet med et bugnende grønnsakfat! Løft smaken med tilbehør som muhammara, en krydret paprikadipp fra Syria.

4–6 porsjoner

### RØDBETHUMMUS:

**100 g kokt rødbete**  
**400 g kokte kikerter**  
**1 hvitløkfedd**  
**2 ss tahini**  
**2–3 ss sitronsaft**  
**1 dl olivenolje**  
**salt og pepper**

### FETAKREM:

**150 g fetaost**  
**4 ss yoghurt**  
**4 ss olivenolje**  
**1 ss sitronsaft**  
**4 ss finsnittede urter**  
**(se tips)**

### MUHAMMARA:

**2 røde paprika**  
**50 g ristede valnøtter**  
**1 ss granateplesirup**  
**eller lønnesirup**  
**1 hvitløkfedd**  
**1 ts spisskummen**  
**1 ts paprikapulver**  
**2 ss olivenolje**  
**salt og pepper**

### GRØNNSAKER OG PYNT:

**1 bunt reddiker**  
**1 bunt små gulrøtter**  
**1 bunt lettkokte asparges**  
**100 g fennikel**  
**300 g blomkål**  
**150 g sukkererter**  
**300 g små tomater**  
**1 lite salathode**  
**spiselige blomster og urter**

**Rødbethummus:** Kjør alle ingrediensene i blender til glatt puré. Juster ev. konsistensen med litt vann.

**Fetakrem:** Mos feta med en gaffel og rør inn yoghurt, olivenolje og urter. Smak til med sitronsaft.

**Muhammara:** Grill paprika til skinnen er svart, legg i en glasskål, dekk med plastfolie, vent i noen minutter. Fjern skinn og frø. Kjør med resten av ingrediensene i en blender til grov puré, smak til med salt og pepper.

**Grønnsaker og pynt:** Skyll grønnsaker og del i jevnstore biter, la sukkererter og små tomater være hele. Gi asparges et oppkok og skyll i kaldt vann. Legg grønnsakene på et fat. Ha rødbethummus, fetakrem og muhammara i skåler og sett på fatet. Pynt med urter og blomster. Server gjerne med godt brød, kjeks eller knekkebrød.

### Urtetips!

Velg urter du liker og som du får tak i. Mynte, persille, dill eller kjørvel passer godt.

### Vintips

Rå grønnsaker kan være litt bitre, og en frisk hvitvin med syre og urtepreg passer til råkost og dipp. Prøv en Silvaner fra Franken eller Sauvignon Blanc fra Loire.



## Grilltips!

Hvis du griller eller rister noen av grønnsakene, får du en deilig, karamellisert smak som passer til de smaksrike dippene.





## Temperer kjøttet!

La andebrystene ligge i romtemperatur i 30 minutter før steking. Det sikrer at kjøttet blir saftig og jevnt rosa.



## Vintips

Med fyldig tilbehør som søtpotetmos er en rødvin med smak et godt valg. Velg en enkel Côtes du Rhône eller Syrah-basert vin fra Nord-Rhône.

## Andebryst med søtpotetpuré, asparges og sjysaus

Saftig andebryst med sprøtt skinn, silkemyk puré og sprø asparges, toppet med en rik sjysaus – til store anledninger.

4–8 porsjoner

**600 g andebryst**  
**salt og pepper**

**SØTPOTETPURÉ:**  
**600 g søtpotet**  
**2 ss smør**  
**1 dl fløte**  
**salt og pepper**  
**1 ss sitronsaft**

**ASPARGES:**  
**1 bunt asparges**  
**1 ss olivenolje**  
**flaksalt og nykvernet pepper**

**SJYSAUS:**  
**1 dl rødvin**  
**stekesjy fra andebrystene**  
**2 dl kyllingkraft**  
**2 ts sitronsaft**  
**20 g smør**

**TIL SERVERING:**  
**syltet perleløk**  
**stemorsblomster**  
**frisk timian**

**Søtpotetpuré:** Bak potetene hele med skall på 200° i 30 minutter eller til møre. Mos innholdet med smør og fløte. Smak til med salt, pepper og sitronsaft.

**Asparges:** Fjern den trevlete delen og fres olje i 3–4 min. Ha på salt og pepper.

**Andebryst:** Snitt skinnet i ruter uten å skjære i kjøttet. Krydre med salt og pepper. Legg brystene med skinnsiden ned i kald, tørr panne. Sett på middels varme og la fett smelte sakte i 6–8 minutter, til skinnet er gyllent og sprøtt. Snu og stek på kjøttsiden i

1 minutt. Legg over i ildfast form og stek videre i ovnen på 180° i 6–8 minutter til kjerne-temperaturen er 53°. La hvile i 10 minutter før oppskjæring.  
**Sjysaus:** Hell av litt andefett i pannen og kok ut med vin. Tilsett kraft og stekesjy og la sausen redusere til ønsket konsistens. Smak til med sitronsaft og pisk inn smør rett før servering.

**Servering:** Anrett puré på tallerkener, legg på asparges og skiver av andebryst. Pynt med blomster, urter og syltet løk og øs litt sjy over ved servering.



## Oksefilet med vårgrønnsaker og urtemajones

Lett og delikat kjøttrett med friske, blansjerte grønnsaker.

Vår på tallerkenen!

4 porsjoner

**600 g oksefilet**  
salt og pepper

**2 ss nøytral olje til steking**

**1 ss smør**

**VÅRGRØNNSAKER:**

**200 g bimi blomkål (se tips)**

**8 små gulrøtter**

**2 ss skivet reddik**

**100 g sukkererter**

**4 ss god olivenolje**  
salt og pepper

**URTEMAJONES:**

**3 dl nøytral olje**

**1 bunt gressløk og persille**

**1 eggeplomme**

**2 ts dijonsennep**

**2 ts sitronsaft**

salt og pepper

**TIL SERVERING:**

**2 ss karse**

**1 ss kronblader av nellik**

**Oksefilet:** Krydre kjøttet godt med salt og pepper. Brun fileten godt på alle sider i olje. Skru av varmen, tilsett smør og øs kjøttet. Etterstek i stekeovn på 120° til kjernetemperatur på 50°. La hvile i minst 30 minutter før oppskjæring.

**Grønnsaker:** Kok opp en stor kjele med lettsaltet vann.

Blancher blomkål, gulrot og sukkererter i 1 minutt, avkjøl raskt i isvann for å bevare farge og sprøhet. La grønnsakene renne godt av og del i passende biter. Bland med reddik og vend grønnsakene med olivenolje, salt og pepper rett før servering.

**Urtemajones:** Kjør urter og olje til glatt mos og sil gjennom en fin sikt. Ha eggeplomme, sennep og sitronsaft i en bolle. Start vispen og spe med urteoljen til majonesen tykner. Smak til med salt og pepper og ev. mer sitronsaft.

**Servering:** Legg skiver av oksefilet på tallerkener, fordel grønnsakene rundt, topp med urtemajones, karse og nellikblader. Server gjerne med godt brød og resten av urtemajonesen ved siden av.

### Blomkåltips!

Bimi-blomkål kalles også stilkblomkål, bukettblomkål, blomstrende blomkål eller Fioretto. Det er en delikat variant av blomkål med lange, slanke stikker og små, hvite blomsterhoder. Den har en mildere og søtere smak enn vanlig blomkål og er nydelig lett dampet, stekt eller rå i salater. Meny har den av og til, prøv også spesialbutikker. Bimi-blomkål kan erstattes med blomkål eller brokkolini i denne retten.

### Vintips

Til roastbiff med milde grønnsaker er det naturlig å velge en saftig rødvin med lite tanniner. Prøv Pinot noir fra California eller Chile, eller en Beaujolais fra Frankrike.

### Mer mettende!

Retten kan også serveres med en varm sjysaus og små, ovnsbakte poteter.









## Pavlovatårn med bær og blomster

Pavlova har blitt en festfavoritt. Denne varianten har vi bygget opp av små marengskuler og lesset på med krem, bær og blomster.

12–16 porsjoner

### MARENGSBUNN:

**8 eggehviter**  
**2 ts hvitvinseddik**  
**400 g sukker**  
**2 ts vaniljesukker**  
**2 ts maisenna**

### VANILJEKREM:

**6 dl melk**  
**1 vaniljestang**  
**6 eggeplommer**  
**150 g sukker**  
**2 ss maisenna**

### BRINGEBÆRSAUS:

**600 g frosne bringebær**  
**2 dl sukker**  
**4 ss sitronsaft**

**JORDBÆR- OG  
 BRINGEBÆRSALAT:**  
**600 g jordbær**  
**300 g bringebær**

**PISKET KREM:**  
**6 dl kremfløte**

**PYNT:**  
**spiselige blomster og urter**  
**(se tips)**  
**300 g friske bringebær**

**Marengsbunn:** Pisk eggehviter til lett skum, tilsett eddik, spe med sukkerblandingens mens vispen går til marengsen er blank og stiv. Sett store topper marengs på bakepapkledde stekeplater. Stek dem på 100° varmluft i ca. 1 time til overflaten er fast og innsiden myk. Avkjøl.

**Vaniljekrem:** Splitt vaniljestenger og skrap ut frø. Varm melk med vaniljestang og frø. La småkoke i 2–3 minutter og avkjøl litt. Pisk sammen eggeplommer, sukker og maisenna. Fjern vaniljestang og hell den varme melken i eggeblandingen mens du pisker. Hell blandingen tilbake i kjelen og varm langsomt opp under konstant omrøring til kremen tykner. Avkjøl i kaldt vannbad og legg plastfolie rett på overflaten for å unngå snerk. Avkjøl helt før bruk.

**Bringebærsaus:** Kok opp bringebær, sukker og sitronsaft og la småkoke i 5 minutter. Avkjøl litt og press gjennom en sikt for å fjerne frø. Sett kaldt.

**Bærsalat:** Del jordbær i biter og vend med bringebær og noen skjeer bringebærsaus.

**Krem:** Pisk kremfløten til myk krem.

**Montering:** Legg marengstopper tett i tett på et stort fat. Fordel vaniljekrem, pisket krem og bærsalat over. Topp med et nytt lag marengstopper (litt færre denne gangen) og gjenta prosessen oppover til du har et tårn. Pynt med bær, blomster og urter. Drypp bringebærsaus over til slutt og server straks med ekstra saus ved siden av.

### Blomster- tips!

Vi har brukt roseblader, stemorsblomster og mynte, men erstatt gjerne med andre spiselige blomster (se oversikt på neste side)





## Vanlige spiselige blomster

Med usprøytete blomster uten giftstoffer er du trygg.

**Stemorsblomst:** Vakre lilla, gule og hvite blomster. Sesong om våren.

**Syrin:** Gir nydelig duft og smak (ikke spis bladene). Blomstrer i mai – juni.

**Ringblomst:** Oransje og gule kronblader som gir fargeglimt. Blomstrer juli – oktober.

**Lavendel:** Delikat lilla farge og deilig aroma. Sesong høysommer og høst.

**Rosenblader:** Delikat duft og smak. Blomstrer hele sommer-

halvåret, avhengig av sort.

**Fioler:** Perfekte små blomster med nydelige fargetoner. Fra tidlig vår.

**Blomkarse:** Sterke farger og en lett pepperaktig smak. Sommer og tidlig høst.

**Kornblomst:** Blå kronblader gir en vakker kontrast i isbiter. Juli – september.

**Kamille:** Små hvite blomster som flyter nydelig i isbitene. Juni – september.

**Agurkurt:** Blå stjerneformede blomster som gir et eksotisk preg. Juni – september.





## Isbiter med spiselige blomster

Tar du deg tid til dette party-trikset, løfter du festen til et nytt nivå.

### store isbitformer spiselige blomster (se liste)

Plasser én eller flere spiselige blomster i hver isbitform. Hvis du vil at blomstene skal «sveve» midt i isbiten, bruk en totrinns frysemetode:

Fyll formene halvveis med vann og legg i blomstene. Frys i et par timer til det er halvfrossent. Fyll opp med resten av vannet og frys igjen. La isbitene fryse i minst 6 timer. Ta ut isbitene rett før servering. De holder seg fine i fryseren i flere uker om du oppbevarer dem i en lufttett pose eller boks.

**Drinker:** Perfekte i gin tonic, spritz, lemonade eller boblevann.

**Punsj:** Lag en stor isblokk med blomster i en bolleform for å holde punsjen kald og lekker.

**Vannkaraffel:** Putt dem i en karaffel med iskaldt vann.

### Istips!

Kok vannet og la det avkjøles helt før bruk. Dette gir klarere isbiter ved å redusere luftbobler.





# 100 % sommer

– Norske råvarer på sommeren er i en helt egen liga, sier Lise Finckenhagen, som har samlet sine mest solfylte sommerfavoritter i ny kokebok.

TEKST: CECILIE LOUISE BERG FOTO: SARA JOHANNESSEN MEEK/CAPPELEN DAMM

Jeg har aldri kost meg så mye noen gang i arbeidet med en kokebok, fastslår Lise Finckenhagen (48). Hun vet hva hun snakker om; hun har laget flere kokebøker enn man kan telle på to hender. Årets ferske nyskapning heter Sommer og er den første av fire sesongbaserte kokebøker, anrettet og servert sammen med Lises faste partner in crime, den rutinerte matfotografen Sara Johannessen Meek.

Lise, selv julibarn, er ekstra svak for akkurat denne årstiden. Råvarene som er i handelen gjennom den korte, norske sommeren er helt spesielle, og bærer preg av et unikt klima og landskap, mener hun.

– De har en intens smak og en naturlig friskhet og sødme. Tenk på jordbær og nypoteter. Blomkål og markrell, sier hun og blir drømmende i sommerblått blikk.

Hun påpeker at sommermat som blåskjell og reker er enda bedre om vinteren, men at dette for de fleste likevel er obligatorisk sommermat. Og ikke uten grunn.

– Hva er vel bedre enn å nyte skalldyr ved sjøen, med saltvannsduft i nesen og sol i håret? Det gjelder å skape øyeblikkene og fange stemningen som oppstår rundt slike typer måltider. Være til stede når sommeren er der. Dette vil vi inspirere til i den nye boken.

«Grill og uteliv», «Lett og fresht», «Trøstemat for regnværsdager», «Bær og plukk» og «Sommerfesten» heter noen av kapitlene i boken. Oppskriftene betegner Lise som forholdsvis enkle. Her skal være noe for alle, og ingrediensene skal være lette å få tak i. Mange av rettene er kjente travere, men de fleste har fått en ny vri, lover hun.

– Blåskjell med ndujapølse, f.eks. Jeg elsker nduja!

Lise forteller entusiastisk om sitt forhold til mat og matlaging. Ingen tvil om at den allsidige kokken har havnet på rett hylle i livet.

– For meg ligger det mye glede i å dele et godt måltid

med noen du setter pris på. Det blir som å lytte til god musikk. En smak og en matopplevelse kan på samme måte treffe deg rett i hjertet, gjøre deg rørt og skape gode minner. Å lage mat blir for meg det samme som en kjærlighetserklæring. Det er en måte å vise omsorg på, å bringe folk sammen og skape noe som varer – om så bare i øyeblikket.

Hvis hun likevel ikke var kokk, hva ville hun vært?

– Sykepleier! Tidlig i tyveårene vurderte jeg å hoppe av kokkeyrket og utdanne meg til sykepleier. Problemet er at jeg har et anstrengt forhold til blod, for å si det forsiktig. Det er jeg skikkelig dårlig på. Jeg hyller sykepleierne for den ekstremt viktige jobben de gjør, og for all omsorg og kjærlighet de øser ut. Jeg skulle gjerne vært en av dem, men vet at jeg hadde vært ubrukelig.

Hun tenker seg litt om, og legger til:

– Jobben min som kokk er kanskje ikke like viktig, men jeg har jo absolutt muligheten til å glede andre på forskjellige måter. Mange setter stor pris på oppskriftene jeg deler i sosiale medier. Å ha denne muligheten er veldig motiverende.

I glasset til sommermaten heller hun gjerne musserende vin, forteller Lise.

– Jeg er blitt veldig glad i champagne. Jeg orker ikke mer «50 shades of prosecco», ha ha. Og champagne passer til alt. Selvsagt drikker jeg vin, og gjerne naturvin. I det siste har jeg dessuten smakt en del god sake. spennende! Det finnes også flere bra alternativer med lavere eller ingen alkohol, noe som også er interessant å følge med på.

Hvis Lise fikk en dag i kjøkkenet med en annen kokk, vet hun godt hvem hun ville valgt.

– Heidi Bjerkan på Credo/Nasjonalbiblioteket får altfor lite oppmerksomhet for alt hun gjør. Jeg har lyst til å bare sitte og lytte til alt hun kan om lokal matproduksjon.



**FIRE ÅRSTIDER:** – Som kokk har jeg alltid vært opptatt av råvarene. Det er der magien starter, sier Lise Finckenhagen, som er ute med den første av fire kokebøker om norsk sesongmat.







**SOMMEREN ER KORT:** Noe regner bort, men det er ingen grunn til å spise kjedelig mat av den grunn, mener Lise, som har kalt et av kapitlene i den nye boken for «Trøstemat for regnværsdager».



**SAFT SUSE:** Saft fra egenplukkede hylleblomster får du oppskrift på i den nye boken.

sjon, bærekraft og matkultur. Hun er etter min oppfatning sykt flink og et stort forbilde.

Lise er ikke helt borte selv heller. På hennes mangslungne rulleblad står bl.a. topprestauranter i inn- og utland. Tiden på verdensberømte, spanske El Bulli er blant jobberfaringene som har satt sterkest spor. Og hun var bare 16 år da hun for første gang gikk gjennom kjøkkendøren på sagnomsuste restaurant Bagatelle i Oslo. Det var også her hun fikk øynene opp for betydningen av råvarer i toppklasse.

«Da lærte jeg at når du har gode råvarer, trenger du ikke gjøre så mye – smaken er allerede der. Din jobb er å ta vare på den naturlige identiteten til råvaren – for så, med omsorg og kjærlighet, å løfte den forsiktig i riktig retning. Og norske råvarer på sommeren? De er i en egen liga», som hun skriver i den nye boken.

#### LISES MATFILOSOFI

– Jeg liker at jeg forstår det jeg spiser. Maten skal være ekte og ren. Råvarene skal være av best mulig kvalitet, og råvarenes egenskaper skal rendyrkes. Garnityret skal tilføre retten noe og ikke bare være jålepynt. Jeg vil lage mat som er ekte og ærlig, en type mat jeg tror stadig flere har fått sansen for.



**SOMMER**  
Lise Finckenhagen og  
Sara Johannessen Meek  
(foto)  
Kr 449  
Cappelen Damm



## Blåskjell med hvitvin, fløte og nduja

Lite oser mer av norsk som-mer enn den varme tanken på sjøsprøyt, dampede blåskjell og svaberg. Samtidig er det ingenting særnorsk over den smørbare, spicy italienske trendpølsa nduja. Men den heite smaken passer nydelig sammen med sødmen fra skjellene.

2 porsjoner

**1 kg blåskjell**  
**2 hvitløkfedd**  
**1 stor sjalottløk**  
**75 g nduja**  
**1½ dl fløte**  
**1½ dl tørr hvitvin**  
**1 stor håndfull bladpersille**  
**sitron**  
**mild olivenolje**  
**smør**  
**godt brød til servering**

### Vintips

Bruk en enkel og syrefrisk hvitvin når du damper.

Skyll og vask blåskjell godt i rennende kaldt vann. Fjern synlig «skjegg» og skjell som ikke lukker seg hvis du kakker på dem, og skjell som er skadet eller ødelagt. Finhakk eller riv hvitløk og finsnitt sjalottløk. Fres nduja i en varm panne i et par minutter til den slipper oljen. Sett ned varmen, tilsett hvitløk og la det syde i et lite minutt. Hell i fløte, varm opp til det koker, slå av varmen og press over noen dråper sitronsaft. Fres sjalottløk i litt olje i en romslig kasserolle over middels varme, fres under omrøring til løken blir bløt (uten å få mer farge enn litt gyllen). Tilsett blåskjell, sett opp varmen, hell i vin og legg på lokk. Damp blåskjellene til de åpner seg (ca. 3 minutter), rist et par ganger på kasserollen underveis og fjern ev. skjell som ikke åpner seg. Hell nduja-kremen over og vend alt lett sammen. Tilsett et par klatter smør og la det smelte inn. Dryss over hakket persille og server blåskjellene med godt brød til å suge opp all den deilige kraften.







### Ostevalg

Prøv for eksempel  
velligret Fanaost fra Oste-  
gården, velligret fjellost fra  
Myrdal eller Holtefjell  
XO fra Eiker.

## Smørdampet sommerkål med ost og nøtter

Det er noe helt spesielt med denne fantas-  
tiske sprø og sødmefylte grønnsaken når den  
er på sitt beste.

2–4 porsjoner

**1–2 sommerkål**  
**vann**  
**80 g smør, helst usaltet**  
**60 g ristede og grovhakkede hasselnøtter**  
**1 liten bunt gressløk**  
**revet smaksrik fast ost (se tips)**  
**1 god klype salt og kvernet pepper**

Skyll kål, fjern ev. stygge blader og del i jevne  
kløfter. Bruk en kjele stor nok til at kløftene  
ikke ligger oppå hverandre. Hell på vann til  
et par cm opp langs kanten og kok opp. Legg  
i kålen og halvparten av smøret. Dryss over  
salt, legg på lokk og damp kålen knapt mør,  
ca. 3–4 minutter. Rist på kjelen underveis.  
Løft kålen over på et passende fat. Kok inn  
smørvannet i kjelen til ca. ½ dl. Visp gradvis  
inn resten av smøret. Smak ev. til med pepper  
og mer salt. Tilsett hakket gressløk og hell  
gressløksmøret over kålen. Dryss på hassel-  
nøtter og ost – og server straks!

## Avslørte varme plommer

Kombinasjonen plommer og  
rosmarin er kanskje litt over-  
raskende, men utrolig godt.  
Rosmarinsmaken skal ikke  
dominere, bare være til stede.  
Andre utsøkte harmonier er  
varme krydderier som ingefær,  
kanel, anis, nellik og karde-  
momme. I motsetning til til-  
slørte er disse ganske avslørte  
og godt eksponerte, toppet  
med sprø nøtter og myk, pisket  
krem.

4 porsjoner

**12 plommer**  
**4 ss sukker**  
**3 ss smør**  
**1 vaniljestang**  
**1 skvett vann eller alkohol**  
**(se tips)**  
**1 liten håndfull rosmarinbla-**  
**der**  
**hakkede, ristede hasselnøt-**  
**ter**  
**myk pisket krem eller pisket**  
**rømme til servering**

Del plommer langs ekvator og  
fjern stein. Smelt smør i en  
panne. Tilsett sukker og la  
det smelte til gyllen kara-  
mell. Legg i plommene med  
snittflaten ned. Stek over høy  
til middels høy varme, tilsett  
en skvett væske og vanilje-  
stang splittet på langs. La  
plommene syde i sausen til  
de blir myke og deilige. Dryss  
over rosmarinblader og has-  
selnøtter og server plommene  
med myk, pisket krem eller  
rømme.



## Styrkedråper

Prøv å tilsette en liten  
dæsj søt vin, brun rom,  
madeira, calvados eller konjakk i  
pannen sammen med plommene  
for å koke ut karamellen som  
dannes når du smelter sukker  
og smør.





## Kjøpetips

Spareribs er svineribbe uten svor, delt mellom ribbena. De kalles også grillribbe eller grillbein. Eller bruk tynnribbe, fjern svor og del opp.



# Tyvstart grillsesongen!

Få mest mulig ut av sommeren og fyr opp grillen nå.

TEKST: NADIA MATHIASSEN FOTO: CHRIS TONNESEN

## Spareribs i hoisinglaze med kålsalat

Kjøttet krever tid i ovnen før det legges på grillen, men starter du dagen før, er maten klar på kort tid.

*4 porsjoner*

1 ss kinesisk five spice  
1 ts hvitløkspulver  
1 ss brunt sukker  
1 ts flaksalt  
1 knivsodd hvit pepper  
1½–2 kg spareribs (se tips)

GLAZE:

1 dl hoisinsaus  
3 ss soyasaus  
2 ss honning

KÅLSALAT:

1 spisskål  
2 store gulrøtter  
1 lite rødløk  
1 neve friske urter, for eksempel koriander, mynte og thaibasilikum  
4 ss salte peanøtter  
1 neve bønnespirer

DRESSING:

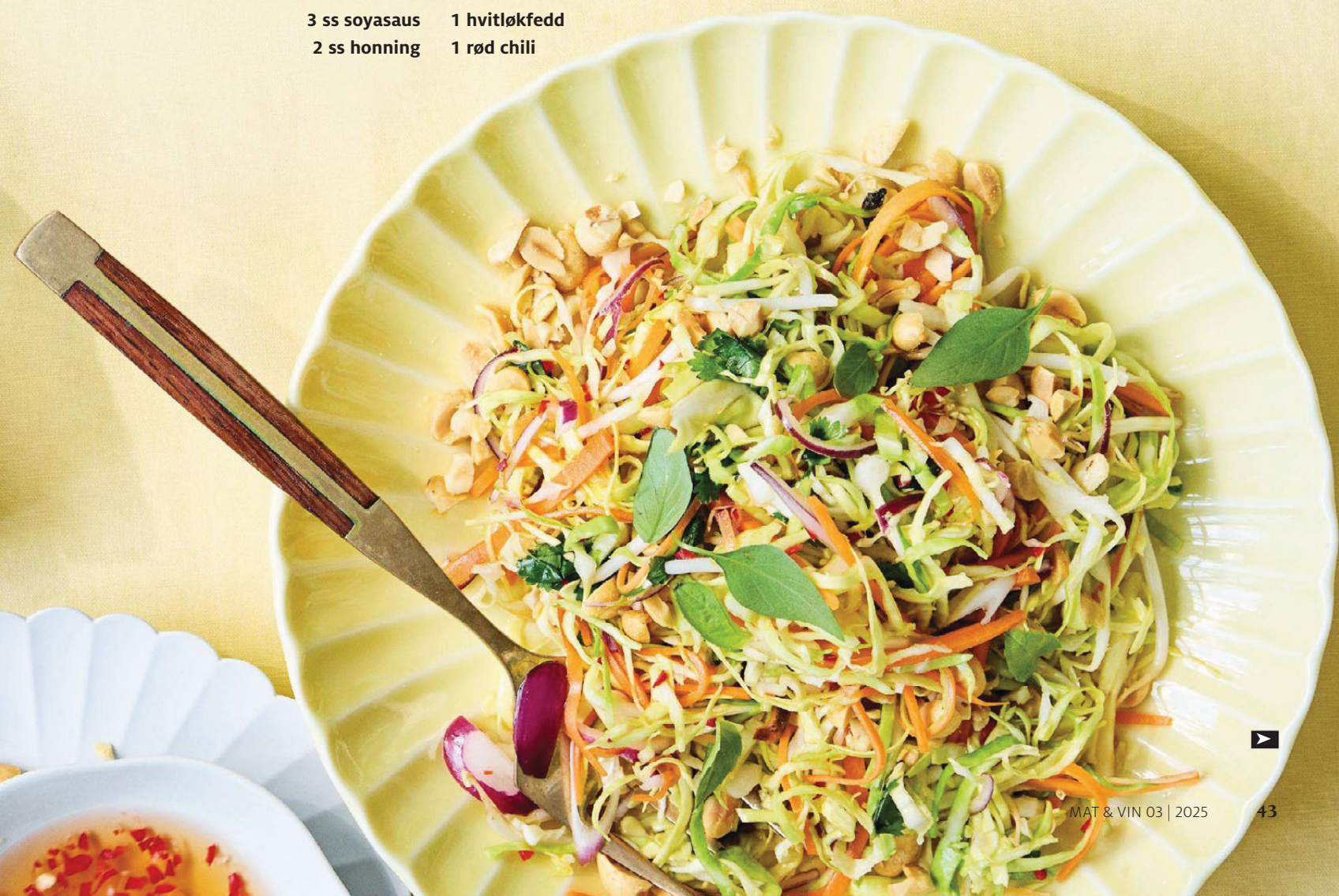
½ DL SUKKER  
1½ dl vann  
½ dl fiskesaus  
½ dl riseddik  
1 hvitløkfedd  
1 rød chili

**Spareribs:** Bland krydder og gni på kjøttet. Legg i ildfast form, dekk til og stek på 140° varmluft/160° over- og undervarme i 1½–2 timer, til kjøttet er mørt.

**Glaze:** Bland alt og pensle halvparten på spareribsen. Grill dem i 6–7 minutter og pensle med resten underveis.

**Salat:** Finsnitt kål. Kutt gulrøtter og løk i tynne skiver. Plukk urter og grovhakk nøtter. Bland alt med spirer.

**Dressing:** Kok opp sukker og vann til sukkeret er oppløst. Bland inn fiskesaus og eddik. Rør inn finhakket hvitløk og chili. Vend dressing inn i salaten.







### Riktig redskap

Bruk en aluminiumsform eller et grillnett for fisk, slik at laksen ikke fester seg til grillen. Pensle utstyret med olje først.

## Grillet teriyaki-laks med rissalat

Sett en orientalsk vri på grillmåltidet med denne saftige laksen i teriyakimarinade.

*4 porsjoner*

**LAKS:**  
**600 g laksefilet med skinn**  
**3 ss teriyakisaus**  
**2 ss honning**  
**1 ss olje**  
**2 ts ristede sesamfrø**

**RISSALAT:**  
**4 vårløk**  
**2 never friske urter, for eksempel koriander, mynte og thaibasilikum**  
**200 g kald, kokt ris (vi brukte svart ris)**  
**100 g edamamebønner**  
**2 never salatblader**

**DRESSING:**  
**3 ss olivenolje**  
**2 ss limesaft**  
**1 ts honning**  
**salt og pepper**

**Laks:** Bland teriyakisaus, honning og olje. Skjær laks i porsjonsstykker, og vend dem i marinade (spar litt til pensling). La fisken trekke i kjøleskapet i 30 minutter.

**Salat:** Finsnitt vårløk og plukk urter. Vend dem med ris, edamamebønner og salatblader.

**Dressing:** Pisk sammen ingrediensene og vend dressingen i salaten.

Grill laks i ca. 3 minutter på hver side og pensle med marinade. Dryss over ristede sesamfrø og server med rissalat.



## Salat med grillet ost, quinoa og blåbær

En frisk og mettende salat med sprø grønnsaker, myk ost og søte blåbær. Perfekt som lunsj eller lett middag.

4 porsjoner

**150 g quinoa**  
**4 vårløk**  
**½ agurk**  
**4 ss gresskarkjerner**  
**250 g halloumi**  
**2 never babyspinat**  
**2 never salatblader**  
**100 g blåbær**

### DRESSING:

**3 ss olivenolje**  
**2 ss sitronsaft**  
**1 ts honning**  
**salt og pepper**

Skyll quinoa i en sil og kok den i vann i 12–14 minutter. Hell av overflødig vann og avkjøl.

Finsnitt vårløk og skjær agurk i skiver. Rist gresskarkjerner i en tørr stekepanne. Skjær halloumi i skiver og grill dem i 1 minutt på hver side.

Pisk sammen olivenolje, sitronsaft, honning, salt og pepper til en dressing.

Vend dressing sammen med babyspinat, salatblader, quinoa, vårløk og agurk.

Anrett salaten på et fat og topp med grillet halloumi, gresskarkjerner og blåbær.

### Bytt base!

Quinoa kan erstattes med couscous, bulgur eller perlebygg. Du kan også bruke paneer eller en annen grillost.







### Kjøttvalg

Får du ikke tak i svinemørbrad, kan du bruke ytre- eller indrefilet av svin. Marinaden passer også godt til lam og kylling.

## Grillspyd med mørbrad, ananas og grønnsaker med urtedressing

Disse enkle og smakfulle grillspydene kombinerer søt ananas, sprø paprika og saftige biter av svinemørbrad i en krydret yoghurtmarinade.

4 porsjoner

**1 svinemørbrad, ca. 1½ kg**  
(se tips)  
**1 liten ananas**  
**2 grønne paprika**

**MARINADE:**  
**2 ts garam masala**  
**1 ts spisskummen**  
**1 ts malt gurkemeie**

**1 ts malt koriander**  
**½ ts hvitløkspulver**  
**1 ts chilipulver**  
**salt og pepper**  
**3 ss yoghurt**  
**1 ss limesaft**

**URTEDRESSING:**  
**1 hvitløkfedd**  
**2 never koriander**  
**1 neve mynte**  
**1 rød chili**  
**1 dl yoghurt**  
**1 ss limesaft**  
**1 knivsodd sukker**  
**salt og pepper**

**Grillspyd:** Bruker du grillspyd i tre, legg dem i vann. Bland ingrediensene til marinaden. Rens svinemørbrad, skjær kjøttet i grove terninger og vend dem i marinaden. La kjøttet trekke i kjøleskapet i minst 20 minutter. Skrell ananas og skjær den i grove terninger. Del paprika i grove biter. Trø svinemørbrad, ananas og paprika på spyd.

**Dressing:** Finhakk hvitløk, plukk urtene, og grovhakk chili. Kjør alt i en blender med yoghurt, og smak til med limesaft, sukker, salt og pepper.

Grill spydene i 5–6 minutter, til kjøttet er gjennomstekt. Vend dem underveis. Server med urtedressing.



## Tacos med grillet mais, kylling og avokado

Grillede maiskolber og krydret kylling er hovedingrediensene i disse sommerlige tacoene.

4 porsjoner

**3 maiskolber**  
**olje**  
**2 vårløk**  
**1 neve koriander**  
**salt og pepper**  
**4 kyllingbryst**  
**1 ss fajitakrydderblanding**  
**1 ts chilipulver**  
**2 avokadoer**  
**1 lime**

**1 rød chili**  
**16 små mais- eller hvetetortillaer**

### DRESSING:

**1 dl majones**  
**½ dl crème fraîche**  
**1 ts paprika**  
**1 lime**  
**hot sauce eller chilisaus**  
**1 knivsodd sukker**  
**salt og pepper**

Fjern bladene fra maiskolbene og kok dem i lettsaltet vann i 5

minutter. Hell av vannet og la dem renne av. Pensle maiskolbene med olje, og grill dem til de får farge. Skjær maiskornene av kolbene.

Finsnitt vårløk og grovhakk koriander. Bland vårløk og koriander med mais, og smak til med salt og pepper.

Legg kyllingbrystene mellom to ark plastfolie og bank dem litt flate. Krydre med fajitakrydder, chilipulver, salt og pepper. Grill kyllingen i ca. 3 minutter på hver side, til

den er gjennomstekt. Skjær kyllingen i terninger.

Skjær avokado i skiver, lime i båter og chili i tynne skiver.

**Dressing:** Bland majones, crème fraîche og paprika. Smak til med limesaft, hot sauce/chilisaus, sukker, salt og pepper.

Varm tortillaene etter anvisningen på pakken. Topp dem med maisblanding, kylling, avokado og chili. Server med dressing og limebåter.

### Mer sommer?

Ønsker du en mer sommerlig variant, kan du bytte ut kylling med reker. Sett dem gjerne på spyd for enklere grilling.



# SAFTIG KYLLING

Kyllingbryst er en hyppig gjest på middagsbordet hos mange, men det blir ofte de samme rettene. Her er seks nydelige varianter du må prøve!

TEKST: MIRA ARKIN FOTO: CHRIS TONNESEN





## Cæsarsalat med parmesanstekt kylling og spicy krutonger

Den klassiske cæsarsalaten får et ekstra løft med krydrede, sprø krutonger og saftig, ovnsbakt kylling.

4 porsjoner

### KYLLING:

- 2 hvitløkfedd
- 2 ss hakket persille
- 1 ts malt paprika
- 3 ss olivenolje
- salt og pepper
- 25 g finrevet parmesan
- 1 håndfull parmesanflak
- 4 kyllingbrystfileter
- 1 romanosalat

### KRUTONGER:

- 2 tykke skiver daggammelt brød, gjerne surdeigsbrød
- 1 hvitløkfedd
- 1 ts chiliflak
- 2 ss olivenolje
- salt og pepper

### DRESSING:

- 75 g majones
- 75 g crème fraîche, 9 %
- 2 ts sitronsaft
- 2–3 ansjosfileter
- ½ hvitløkfedd
- 2 ts dijonsennep
- 1 ss worcestersaus
- 25 g finrevet parmesan
- salt og pepper
- ev. 2–3 ss vann

**Kylling:** Finhakk hvitløk og persille, og rør med malt paprika, olivenolje, litt salt, pepper og revet parmesan. Gni blandingen på begge sider av kyllingfiletene, og legg filetene i en liten ildfast form. Stek kyllingen i ovnen på 200° i 20 minutter.

Bruk en potetskreller til å lage parmesanflak, og sett til side. Skjær romanosalat i grove strimler.

**Krutonger:** Riv brødet i grove biter, og vend det med finrevet eller most hvitløk, chiliflak, olivenolje, salt og pepper. Fordel utover en stekeplate med

bakepapir, og rist krutongene sprø i ovnen på 200° i 8–10 minutter.

**Dressing:** Rør sammen majones, crème fraîche, sitronsaft, finhakket ansjos, revet eller most hvitløk, dijonsennep, worcestersaus og revet parmesan. Smak til med salt og pepper. Juster konsistensen med litt vann om dressing blir for tykk.

Bland salaten med krutonger, dressing og parmesanflak. Server med den parmesanstekte kyllingen.

### Lag ekstra krutonger!

Krutonger er en perfekt måte å få brukt opp gammelt brød på. De holder seg sprø i flere dager og kan brukes som snacks eller til andre salater og supper.





## Kylling-saltimbocca med salviepoteter og asparges

Den italienske klassikeren saltimbocca lages vanligvis med kalvekjøtt, men den smaker også fantastisk med kyllingbryst.

4 porsjoner

**4 kyllingfileter  
salt og pepper**

**1 liten bunt salvieblader**

**4 skiver parmaskinke**

**8 tannpikere eller  
kjøttåler**

**750 g poteter**

**3 ss olivenolje**

**2 bunter grønne asparges**

Legg kyllingfiletene på et skjærebrett, og dekk med bakepapir. Bank dem lett ut med en kjøtthammer eller bunnen av en liten gryte til ca. 1½ cm tykkelse. Krydre med salt og pepper. Legg 1–2 salvieblader på hver filet, og dekk med en skive parmaskinke. Fest skinken med tannpikere eller kjøttåler.

Vask potetene, tørk dem, og skjær dem i tykke båter. Ha dem i en ildfast form, og vend med 2 ss olivenolje, resten av salviebladene, salt og pepper.

Fordel i et jevnt lag, og stek i ovnen på 200° i 30 minutter.

Varm resten av oljen i en panne, og stek kyllingen med skinkesiden ned i 5 minutter på middels varme. Snu dem forsiktig med en stekespade, og stek i ytterligere 5 minutter på den andre siden.

Brekk av den nederste, grove delen av aspargesene. Kok dem i lettsaltet vann i 2–3 minutter. Server kyllingen med asparges og salviepoteter.

### Bytt poteter med polenta!

Stekte polentaskiver gir en spennende vri på retten og passer godt til kylling og asparges.





## Raskere tilberedning!

Spar tid! Lag marinaden kvelden før, og la kyllingen trekke i kjøleskapet natten over for en enda dypere smak.

# Sticky kylling med kålsalat og risnudler

Aromatiske smaker fra Sørøst-Asia og masse sprø grønnsaker i en lett nudel-salat med sticky kylling smaker like godt varm som kald.

4 porsjoner

### KYLLING:

**3 kyllingfileter**  
**2 stilker sitrongress**  
**20 g fersk ingefær**  
**1 hvitløkfedd**  
**2 ts fiskesaus**  
**1 ss srirachasaus**  
**+ ekstra til servering**  
**1 ts sukker**

**1 ss solsikkeolje**  
**200 g risnudler**

### KÅLSALAT:

**200 g hodekål**  
**½ agurk**  
**100 g gulrøtter**  
**ca. 180 g bønnespirer**  
**1 håndfull koriander**

### DRESSING:

**½ – 1 rød chili**  
**2 ss fiskesaus**  
**1 lime, saften**  
**1 ts sukker**  
**4 ss vann**  
**50 g saltede peanøtter**

**Kylling:** Skjær kyllingfileter i strimler. Fjern den øverste, seige delen av sitrongresset og ta av de ytterste, grove bladene. Finhakk den myke kjernen. Skrell og finhakk ingefær. Bland sitrongress, ingefær, most hvitløk, fiskesaus, srirachasaus, sukker og olje i en bolle. Vend kyllingstrimlene i marinaden. Varm en stekepanne og stek kyllingen med marinaden i 10 minutter til gjennomstekt.

Kok risnudler etter anvisning på pakken.

**Kålsalat:** Finsnitt hodekål, skjær agurk i strimler og riv gulrøtter. Bland med bønnespirer og grovhakket koriander.

**Dressing:** Finhakk chili og bland med fiskesaus, lime-saft, sukker og vann. Vend dressing inn i kålsalaten.

Server salaten med nudler, topp med kylling, ristede peanøtter og ekstra srirachasaus.





## Sitronkylling med kapers og persille

Inspirert av den amerikansk-italienske klassikeren kylling piccata, får denne retten et friskt løft av sitron og kapers.

4 porsjoner

**2 hvitløkfedd**  
**1 liten bunt persille**  
**4 kyllingfileter**  
**salt og pepper**  
**50 g hvetemel**  
**50 g smør**  
**3 ss kapers**  
**1 dl hvitvin**  
**½ sitron, saften**  
**1 ts finrevet sitronskall**  
**250 g grønne bønner**

Finhakk hvitløk og persille. Krydre kyllingen med salt og pepper på begge sider. Ha mel i en dyp tallerken og vend kyllingfiletene i det. Smelt smøret i en stekepanne og stek kyllingen i 5 minutter på hver side. Ta den ut av pannen og sett til side.

Ha hvitløk, persille og kapers i pannen og stek i 1 minutt. Tilsett hvitvin, sitronsaft og -skall og rør godt. Legg kyllingen tilbake i pannen og la den småkoke i sausen i 4 minutter på hver side.

Rens bønnene og kok dem i lettsaltet vann i 5 minutter. Server gjerne med nykokte poteter og pynt med sitronskiver og frisk persille.





## Mer smak i sausen!

For en fyldigere saus kan du  
røre inn 1 ss crème fraîche  
eller kaldt smør rett før  
servering.







## Spinatcurry med kylling, poteter og koriander

En fylldig og kremet curry med masse smak. Potetene gjør retten mettende og hjelper samtidig med å jevne sausen.

4 porsjoner

### Bruk stavmikser!

Ønsker du en ekstra jevn og kremet saus, kan du kjøre deler av sausen med en stavmikser før du legger kyllingen tilbake.

**1 stort løk**  
**25 g fersk ingefær**  
**1 hvitløkfedd**  
**1 bunt koriander**  
**20 g smør**  
**4 kyllingfileter**  
**2 ts garam masala**  
**1 ts gurkemeie**  
**250 g frisk spinat**  
**500 g kokte, skrelte poteter ( gjerne rester fra dagen før )**  
**1 ts salt**  
**1 boks (400 g) kokosmelk**  
**2 dl vann**  
**1 chili**

**TILBEHØR:**  
**basmatiris eller naan**

Finhakk løk, ingefær og hvitløk. Grovhakk koriander.

Smelt smør i en stor stekepanne eller gryte og brun kyllingfiletene på begge sider. Ta dem ut og sett til side.

Fres løk, ingefær og hvitløk i samme panne i et par minutter. Tilsett garam masala og gurkemeie og vend inn spinat og mesteparten av koriander. La spinaten falle sammen. Skjær potetene i grove biter og ha dem i med salt, kokosmelk og vann. Rør godt sammen og legg kyllingen tilbake i pannen. La retten småkoke i 15 minutter.

Topp med finsnittet chili og resten av koriander. Server med kokt ris eller naan.



## Kyllingsalat med bønner, brokkolini og miso-dressing

En mettende middagssalat med mye protein fra både kylling og bønner, toppet med en smakfull dressing.

4 porsjoner

**4 kyllingfileter**  
**salt og pepper**  
**1 ss solsikkeolje**  
**250 g brokkolini eller**  
**brokkoli**  
**300 g finsnittet kål**  
**2 ss sitronsaft**  
**1 boks (400 g) hvite bønner**  
**2 ss ristede sesamfrø**

### MISO-DRESSING:

**3 ss hvit miso**  
**1 ts finrevet ingefær**  
**1 ss sesamolje**  
**2 ss soyasaus**  
**2 ss riseddik eller**  
**hvitvinseddik**  
**4 ss vann**

Krydre kyllingfiletene med salt og pepper og stek dem i en panne i solsikkeolje i ca. 6 minutter på hver side til de er gjennomstekte. La dem hvile i 5 minutter før de skjæres i skiver.

Kok brokkolini i lett-saltet vann i 3 minutter. Bruker du vanlig brokkoli, del den i buketter før koking. Skyll i kaldt vann og bland med finsnittet kål og sitronsaft. Skyll bønnene og ha dem i salaten. Fordel kyllingbitene over.

Rør sammen ingrediensene til miso-dressingen og hell den over salaten. Dryss sesamfrø på toppen.

### Mer krønsj?

Strø over ristede nøtter eller sprøstekt løk for mer tekstur. Bruk gjerne en blanding av rødkål og spisskål.







”

Det jeg søker om sommeren,  
er friskt, saftig, syrerikt  
og lett.



# Våren er hvit og rosa

Nå er tiden inne for å børste støv av hvitvinsflaskene og handle rosévin igjen etter vinteren.

Vinteren er bak oss, og jeg lengter mot sol, sommer, hvitt og rosé! Heldigvis begynner Vinmonopolet sommersesongen allerede i mars. Det betyr at vi som skriver om vin, får smake en bråte med saftige, friske hvitviner og blodferske roséviner.

## DAGENS TRENDER

Trenden med «lyst og lett» fortsetter med rak kurs; stadig flere foretrekker friske, alkoholsvake viner. I denne kategorien finner vi hvitvin, musserende, rosévin, sider, aromatiserte og perlende viner, samt øl og alkoholfritt. På motsatt side har vi «mørkt og sterkt»-kategorien med rødvin, sterkvin og brennevin. I flere år har salgskurvene for disse to hovedtypene vært på kryssende kurs; den lyse på vei opp og den mørke på vei ned. I 2022 passerte Oslo krysningspunktet som først i landet. Siden har Oslo-folk kjøpt stadig mer lyst enn mørkt, og nå er resten av landet på vei i samme retning. Agder ser ut til å bli neste fylke til å krysse over.

Salget av hvitt og rosé følger årstidene, men også temperaturen gjennom hele året.

Så fort solen titter frem, sommer som vinter, og temperaturene øker, om enn marginalt, synes dette på Vinmonopolets salgshall. For nordmenn er sol nesten ensbetydende med hvit- og rosévin.

## SOMMERVIN

Med dagens brede sortiment finnes det noe for enhver smak. Mange elsker den rike, fyldige, lett smørpregede stilen av hvitvin som man ofte finner i fatlagret Chardonnay. De mest kjente kommer fra Burgund og California. For meg representerer ikke disse hvitvinene nødvendigvis sommervin. Dette er matviner som egner seg best til fisk og lyst kjøtt.

Det jeg søker om sommeren, er friskt, saftig, syrerikt og lett. Disse vinene finner vi i fleng fra alle deler av verden. Riesling er kanskje den druen flest sverger til, men fra den iberiske halvøya er de nydelige Albarinho/Alvarinho-vinene også friske og flotte. Spania er for øvrig «up and coming» med mange nye, spennende produsenter og viner i friskere stil enn tidligere. Italia har en mengde lokale druesorter som ingen har hørt om, men som alle kan friste med saftighet og friskhet. To andre land som virkelig er i vin(d)en, er England og Sør-Afrika. Chardonnay fra førstnevnte er nydelig i en delikat Chablis-stil, og fra Sør-Afrika kommer mye spennende på Chenin blanc-druen med fin syre og god fruktsmak.



Sommelier Liora Levi er vår vinekspert

## ROSÉVIN

Rosé fra syd-Frankrike topper listen som den mest populære rosa stilen, lyse og lette som de er. Men flere land utmerker seg og har økt salget kraftig det siste året. Italia, Chile og Tyskland har alle tosifret økning i salget, målt i prosent. Selv om jeg også liker den lyse, lette franske stilen, er det også mye spennende rosévin med litt mer fylde, smak og farge som begynner å gjøre seg gjeldende. Hellas topper ikke listene ennå, men har noen svært gode roséviner, hvorav én har overlevd vinteren i basisutvalget på Vinmonopolet.

Det fine med rosé er at spesielt de fyldigere stilene gjør seg svært godt til mat. Her kan man velge nesten hva som helst fra skalldyr til pasta, fisk, og kjøtt (både hvitt og rødt), og det finnes alltid en rosé som gjør susen. De lyse variantene er supre til alt av salater og skalldyr naturell, mens kraftigere roséer til og med kan takle en biff. Supert til grillmat er det også. I tillegg er det mange som ikke er så glad i rødvin, og da er en fyldig rosévin et ypperlig alternativ. Se etter kraftig farge, og du er på rett spor.







**Allesverloren Chenin Blanc 2024,  
Coastal Region, Sør-Afrika**

Kr 175 VP 7312101 (bu)

Frisk aroma av stenfrukt og sitrus. Smaker rent og delikat av sitron, lime, grønne epler, fersken og urter. Syrefrisk og konsentrert til veldig bra pris. Passer til mengder av mat som fisk og skalldyr, pasta, grillmat og bare til aperitiff.



**Terras Gauda O Rosal 2024,  
Galicia, Spania**

Kr 234 VP 4558101 (basis)

Delikat aroma av blomster og stenfrukt. Smaker saftig av blomster, fersken, epler og aprikos. Fin sitrus og hint av salt hav. Mineralsk finish. Kommer fra havet, passer til alt fra havet, eller til friske salater og grønnsaksretter.



**Bedouet Le Domaine Muscadet  
Sèvre et Maine sur Lie 2023,  
Loire, Frankrike**

Kr 180 VP 11949401 (basis)

Laget på Muscadet-druen. Frisk aroma av stenfrukt og blomster. Saftig og ren med smak av gule epler, hvit fersken, fruktblomster og delikate sitrustoner. Suveren som aperitiff, men absolutt topp til skalldyr og østers naturell.



**José Pariente Verdejo Fermentado  
en Barrica 2021,  
Castillay y Leon, Spania**

Kr 319 VP 9931401 (bu)

Aroma av stenfrukt, noe fat og urter. Saftig og rent med toner av fennikel og gress. Sitroner og lime, innslag av hvit fersken. God konsentrasjon og lengde. Passer til det meste av sjømat, salater og lettere retter av kylling og kremet pasta.



**Schwedhelm Zellertal Riesling  
Trocken 2023, Pfalz, Tyskland**

Kr 200 VP 10413501 (bu)

Aroma av gul frukt og sitrus. Smaker rent av epler, gul fersken, mango og innslag av mandarin. Noe smørblomst og fin fylde i vinen. God konsentrasjon og lengde. Topp til alt fra havet, men også nydelig til gode pølser på grillen.



**Even Keel Tumbarumba  
Chardonnay 2022,  
New South Wales, Australia**

Kr 379 VP 19139201 (bu)

Duft med innslag av gul frukt og blomster. Smaker rent av gule epler, mango og fersken. Avmålt sitrus og innslag av voks i finish. Delikat vin som gjør seg godt til grillet sjømat, kylling og lettere retter av svin.





**Rabl Zweigelt Rosé 2024,  
Niederösterreich, Østerrike**

Kr 165 VP 9186801 (bu)

Frisk og fruktig på duft. Smaker rent av solmodne villbringe­bær og mark-jordbær. Streif av bringebærdrops. Noe tørkede roseblader og lang finish. God pris. Til aperitiff eller til fisk, skalldyr og grillmat.



**Rigouline Provence Rosé 2024,  
Provence, Frankrike**

Kr 190 VP 10043501 (bu)

Delikat og aromatisk med toner av frisk frukt og blomster. Smaker av rips, ra-barbra og villbringe­bær. Saftig med lett bringebærdrops-innslag i finish. Noe florale toner. Til aperitiff, reker naturell eller salater. Økologisk.



**Vajra Rosabella 2024,  
Piemonte, Italia**

Kr 200 VP 19138001 (bu)

Floral og fruktig på duft. Smaker syrefriskt og saftig av fersken, villbringe­bær og rips. Innslag av roseblader og livlig, frisk avslutning. Delikat og digg til alt fra havet eller det meste på grillen.



**Muga Rosé 2024, Rioja, Spania**

Kr 210 VP 5873701 (bu)

Frisk og delikat med innslag av blomster og røde bær. Juicy stil med smak av bringebær, rips og nyper. Noe blomstertoner og streif av urter i finish. God lengde og pris! Nyt som aperitiff, til salater og skalldyr naturell eller til gode pølser på grillen.



**Von Winning Pinot Noir Rosé  
2024, Pfalz, Tyskland**

Kr 210 VP 7635301 (bu)

Delikat nese med toner av rød frukt. Smaker friskt av jordbær, bringebær og nyper. God smak med innslag av urter og blomster. Godt til alle typer fisk og skalldyr, gjerne til fiskesuppe.



**Criollas Red 2024,  
Mendoza, Argentina**

Kr 205 VP 19009701 (basis)

Egentlig rødvin, men går nesten som rosé. Nydelig matvin, servert godt avkjølt. Aroma av rød frukt og kryddertoner. Intens smak av jordbær, villbringe­bær og innslag av både krydder og ferske urter. Delikat og saftig med et lett tanninbitt i finish. Bruk til hvit fisk, fiskesuppe og grillmat i alle former.



# Hjemmelaget fast food

Noen ganger **må** man bare  
ha noe deilig, fett og syndig,  
og den beste hurtigmaten  
lager du selv!

TEKST: NADIA MATHIASSEN FOTO: CHRIS TONNESEN





## Sprø kyllingburger

Det koreanske kjøkken har gitt inspirasjon til denne sprø og saftige burgeren.

4 porsjoner

### SPRØ KYLLING:

7½ dl skummet kulturmelk

1 ss srirachausaus

1 ts salt

4 kyllinglår uten skinn og ben

200 g hvetemel

3 ss maisenna

1 ss chilipulver

2 ts hvitløkspulver

1 ts salt

olje til fritering

### SAUS:

¾ dl soyasaus

3 ss honning

2 ss gochujang (se tips)

1 ts chilipulver

1 ss riseddik

### TIL SERVERING:

100 g kimchi

¼ spisskål

4 briocheburgerbrød

4 ss kewpie-majones (se tips)

**Kylling – Dag 1:** Bland skummet kulturmelk med chilisau og salt. Bank kyllinglårene lett flate og legg dem i melkeblanding over natten.

**Kylling – Dag 2:** Bland hvetemel, maisenna, chilipulver, hvitløkspulver og salt i en pose. Ta kyllingstykkene opp av melkeblanding, la dem renne av seg og legg dem i posen. Lukk posen og rist godt, slik at melblanding fordeles jevnt på kyllingen. Friter kyllingen i olje ved middels varme i ca. 8 minutter, til de

er gylne og gjennomstekt. La dem renne av på kjøkkenpapir.

**Saus:** Bland alle ingrediensene i en kjele, gi dem et oppkok og sett til side.

**Servering:** Grovhakk kimchi og finsnitt spisskål. Vend sammen kimchi og kål.

Halver burgerbrødene og varm dem i ovnen. Smør dem med kewpie-majones. Legg på kylling, saus og kålblanding på underbollen. Topp med overbollen og server straks.

### Kjøpetips

Gochujang er koreansk chilipasta. Kimchi er fermentert kål. Kewpie er japansk majones. Alt fås i asiatiske matbutikker. Kan erstattes med hhv. currypasta, grønnsakspickles og vanlig majones.







## Kyllingnuggets med ostedipp

Disse hjemmelagde godbitene er fulle av smak, og kryddermengden justerer du selv.

4 porsjoner

### NUGGETS:

7½ dl skummet kulturmelk  
1 ts tabasko  
1 ts salt  
4 kyllingfileter  
2 dl hvetemel  
2 dl maisenna  
2 egg  
200 g panko eller brødrasp  
1 ts hvitløkspulver  
1 ts cayennepepper  
2 ts røkt paprika  
2 ts chilipulver

½ ts malt spisskummen  
1 ts salt  
olje til fritering

### OSTEDIPP:

¼ bunt gressløk  
75 g blåmuggost  
2 dl crème fraîche  
2 ss majones  
tabasko  
¼ sitron  
1 klype sukker  
salt og pepper

### TIL SERVERING:

snackgrønnsaker, f.eks. stangselleri og agurk skåret i staver

**Nuggets:** Bland skummet kulturmelk med tabasko og salt. Skjær kyllingbryst i grove terninger og legg dem i melkeblanding. Sett i kjøleskap i noen timer, gjerne over natten.

Bland hvetemel og maisenna i en skål, pisk eggene lett i en annen og ha lett knust panko blandet med krydder i en tredje skål. Vend kyllingbitene først i melblandingen, deretter i egg og til slutt i panko. Friter kyllingbitene i varm olje til de er gylne og gjennomstekte. La dem renne av på kjøkkenpapir.

**Ostedipp:** Finhakk gressløk. Bland blåmuggost med crème fraîche og rør inn gressløk og majones. Smak til med tabasko, sitronsaft, sukker, salt og pepper.

Server kyllingnuggets med blåmuggost-dipp og snacksgrønnsaker.

## Barnevennlig!

Skal retten serveres for barn, kan du utelate cayennepepper, chili og tabasko.



## Ostesmørbrød med kjøttdeig og syltede jalapeños

Denne klassikeren får en smakfull oppgradering med krydret kjøttdeig, karamellisert løk, syltede jalapeños og cheddabrød.

4 porsjoner

**2 løk**  
**olje til steking**  
**600 g kjøttdeig av storfe**  
**3 ss brødrasp**  
**1 ss ketchup**  
**1 ts hvitløkspulver**  
**1 ts løkpulver**  
**2 ss worcestershiresaus**  
**2 ss HP-saus**  
**1 ss dijonsennep**  
**10 dråper tabasko**  
**salt og pepper**  
**25 g smør**  
**25 g syltede jalapeños**  
**4 skiver cheddar**  
**8 skiver brød,**  
**f.eks. surdeigsbrød**

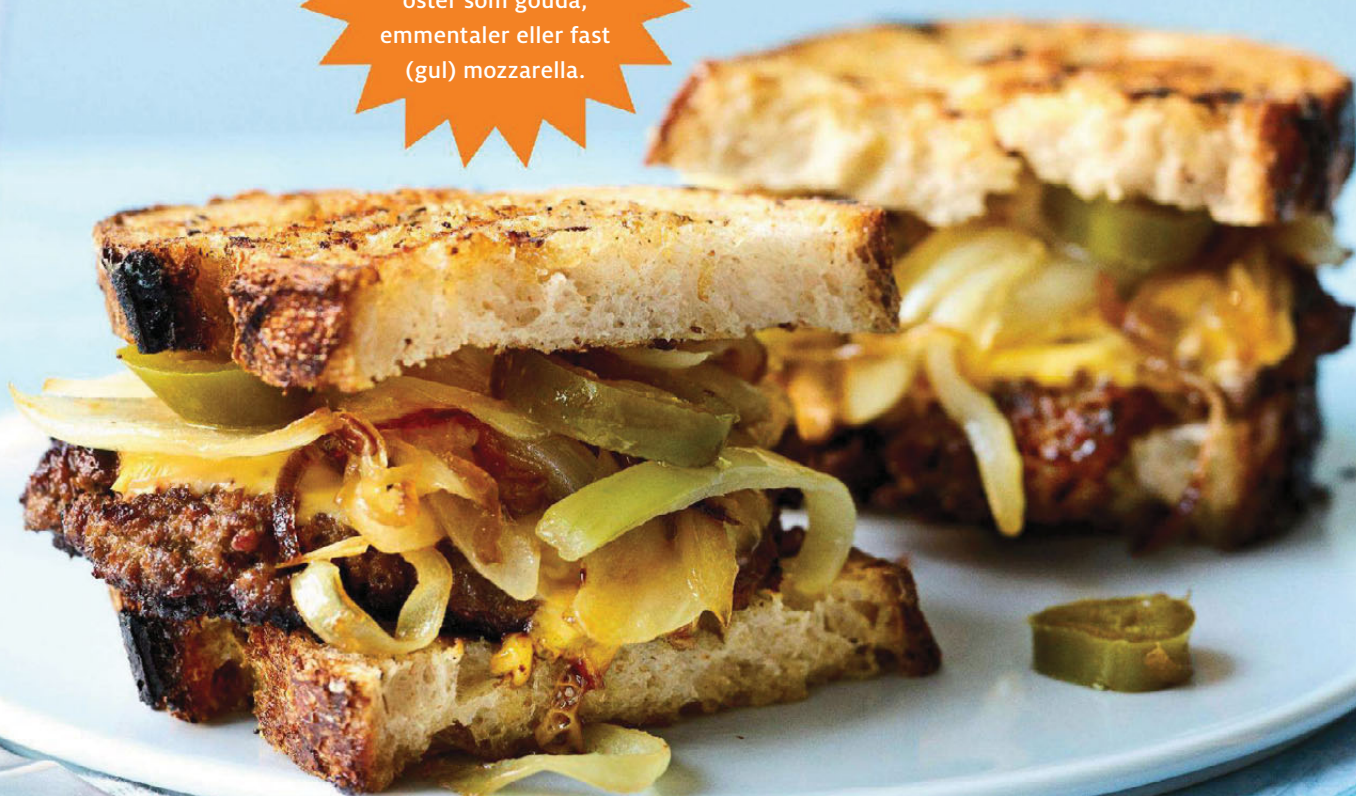
Skrell, del og skjær løk i skiver. Stek den i olje på svak til middels varme i ca. 20 minutter under omrøring til lett karamellisert.

Bland kjøttdeig med brødrasp, ketchup, hvitløkspulver, løkpulver, worcestershiresaus, HP-saus, sennep, tabasko, salt og pepper. Form farsen til flate burgere som passer til brødet. Brun dem på begge sider på høy varme i olje i en panne og sett dem til side.

Smelt smør og pensle litt på én side av brødsnivene. Legg burgerne på den andre siden av brødet. Topp med stekt løk, jalapeños og cheddar. Legg en ny brødsnive oppå med den penslede siden opp. Grill sandwichene i en toastmaskin, paninigrill eller i en varm panne under press til de er sprø og osten er smeltet.

### Ostevalg

Cheddar kan erstattes med andre smeltevennlige oster som gouda, emmentaler eller fast (gul) mozzarella.







### Spar tid!

Du sparer litt tid med hermetiske kikerter. Skyll dem godt før bruk. Retten smaker også godt med en yoghurt- eller crème fraîche-basert dressing tilsatt hvitløk.

## Falafel med salat og tahinidressing

Disse saftige falafelene får et ekstra grønnsaksløft med revet gulrot. Server med salat, tahinidressing og pita.

4 porsjoner

#### FALAFEL:

- 175 g tørkede kikerter
- 2 gulrøtter
- 1 løk
- 4 hvitløkfedd
- 1 håndfull bladpersille
- ½ sitron
- 2 ts malt spisskummen
- 1 ts salt
- 1 klype pepper

- 1 ts bakepulver
- 3 ss hvetemel
- olje til steking

#### DRESSING:

- 1 lite hvitløkfedd
- 2 ss tahini
- 1 ss honning
- 3 ss sitrønsaft
- 5 ss vann
- salt og pepper

#### TIL SERVERING:

- 1 liten rødløk
- 4 tomater
- ½ agurk
- 1 gulrot
- 1 håndfull bladpersille
- 4 pita

**Falafel:** Bløtlegg kikerter i vann over natten. Hell av vannet, skyll kikertene og la dem renne av i en sil. Skrell og grovriv gulrot. Skrell og hakk løk og hvitløk. Plukk persille og press sitrønsaft. Kjør alt med kikertene i en kjøkkenmaskin til en grov farse. Vend inn krydder, bakepulver og hvetemel og sett blandingen i kjøleskapet i 30 minutter. Form små boller og stek dem i olje i panne til de er gylne og sprø. La dem renne av på kjøkkenpapir.

**Dressing:** Skrell og hakk hvitløk. Bland med tahini, honning, sitrønsaft og vann. Smak til med salt og pepper.

**Servering:** Skrell rødløk, del den i to og skjær den i tynne skiver. Del tomater i båter og skjær agurk i grove terninger. Skrell gulrot og lag lange bånd med en skreller. Hakk persille og vend alt sammen.

Varm pita og server falafelene med salat og dressing.







## Meatball sub med semi-tørkede tomater og pesto

En sub (kort for «submarine sandwich») er en avlang sandwich servert i et mykt eller sprøtt brød fylt med kjøtt, ost, grønnsaker og saus. Navnet kommer av brødets form, som ligner en ubåt. Her har vi brukt pølsebrød.

4 porsjoner

### KJØTTBOLLER:

- 1 liten løk
- 1 hvitløkfedd
- 1 håndfull basilikum
- 1 håndfull oregano
- 400 g kjøttdeig av storfe
- 1 egg
- 2 ss panko eller brødrasp
- 1 håndfull revet parmesan
- ½ ts chiliflak

### salt og pepper olje til steking

### TOMATSAUS:

- 1 liten løk
- 2 hvitløkfedd
- olje til steking
- 1 boks (400 g) hakkede tomater
- 2 ss tomatpuré
- 1 klype sukker
- salt og pepper

### TIL SERVERING:

- 4 store pølsebrød eller sandwichbrød
- 100 g semi-tørkede tomater
- 4 ss pesto
- 50 g revet ost, f.eks. mozzarella eller gouda

**Kjøttboller:** Finhakk løk og hvitløk. Grovhakk urtene. Rør alt med kjøttdeig, lettpisket egg, panko eller brødrasp, revet parmesan, chiliflak, salt og pepper til en seig deig. Form små kjøttboller og stek dem i olje til gylne og gjennomstekte.

**Tomatsaus:** Finhakk løk og hvitløk og stek i olje til løken er blank. Tilsett hakkede tomater og tomatpuré og kok opp. La sausen småkoke i 10 minutter, kjør den glatt med en stavmikser og smak til med sukker, salt og pepper. Vend kjøttbollene i sausen.

**Til servering:** Skjær en åpning på langs i toppen på brødene og fyll dem med kjøttbol-

ler, semi-tørkede tomater og pesto. Plasser brødene i en ildfast form med åpningen opp. Topp med revet ost og gratiner i ovnen på 200° varmluft til osten er smeltet og brødet er gyllent.

### Bruk restene!

Har du kjøttboller til overs? De smaker godt i en salat, som pizzatopping eller i en pastarett dagen etter.







### Alternativer

Å steke ribbe er ikke akkurat «fast food». Bruk svinestek om du foretrekker det. Også rester av stekt ribbe eller ferdigkjøpt pulled pork er perfekt hvis du vil spare tid.

## Ribbesandwich med en frisk vri

En spennende oppdatering av den klassiske ribbesandwichen – her med frisk agurksalat og marinert rødkål.

4 porsjoner

**RIBBE:**  
800 g tynnribbe med svor  
flaksalt

**AGURKSALAT:**  
1 agurk  
1 ts salt  
5 ss sukker  
5 ss eplesidereddik  
2 ss vann

**MARINERT RØDKÅL:**

½ rødkål  
1 ts salt  
3 ss sukker  
4 ss eplesidereddik

**TIL SERVERING:**

4 burgerbrød  
4 ss majones  
2 ts dijonsennep

**Ribbe:** Snitt svoren i smale striper, ikke ned i kjøttet. Gni kjøttet godt inn med salt, særlig ned i svoren. Legg ribben i en ildfast form med svorsiden ned. Hell på kokende vann

så svoren dekkes og stek ved 200° varmluft i 20 minutter. Snu ribben og legg den vannrett. Stek videre i 90 minutter til svoren er sprø. La den hvile uten lodd i 20 minutter.

**Agurksalat:** Skjær agurk i tynne skiver, dryss med salt og legg dem i et dørslag i 15 minutter. Press ut vann og ha agurken i en bolle. Kok opp sukker og eddik til sukkeret har smeltet. Tilsett vann og la laken avkjøles litt. Hell laken over agurkene og la dem trekke i 30 minutter.

**Rødkål:** Snitt rødkål fint og gni den inn med salt. La den trekke i 15 minutter. Kok opp sukker og eddik til sukkeret er oppløst og vend det sammen med rødkålen. La den marinere i 30 minutter.

**Servering:** Del burgerbrødene i to og varm dem lett i ovnen. Rør sammen majones og dijonsennep og smør blandingen på brødene. Skjær ribben i tynne skiver og legg dem på bunnen. Topp med marinert rødkål og agurksalat.



# Mindre kjøtt, mye smak

Helse, økonomi og klima kan være gode grunner til å kutte litt ned på kjøttforbruket. Her er seks deilige retter der kjøttet ikke spiller hovedrollen, men tilfører et streif av umami til de andre gode smakene.

TEKST: NADIA MATHIASSEN FOTO: CHRIS TONNESEN

## Brødvalg

Libanesisk tynnbrød passer best her, men også pannebrød, nan og tortillas fungerer fint.





## Krydrede kjøttboller med grønnsaker i brød og myntedressing

Disse saftige, små bollene er fulle av revne grønnsaker, slik at kjøttet rekker lenger og smaken blir ekstra god. Server dem med en frisk salat, eller pakk dem inn i brød.

4 porsjoner

### KJØTTBOLLER:

- 1 løk
- 1 hvitløkfedd
- 300 g rotgrønnsaker, for eksempel gulrot, sellerirot og pastinakk
- 2 never bladpersille
- 300 g kjøttdeig av storfe eller svin
- 1 egg
- 2 ss havregryn
- 2 ss hvetemel

- 1 ts malt spisskummen
- 1 ts paprika
- 1 ts chilipulver
- salt og pepper
- smør og olje til steking

### DRESSING:

- 1 hvitløkfedd
- 1 neve mynte
- 3 dl naturell yoghurt
- ¼ sitron, saften
- 1 klype sukker
- salt og pepper

### TIL SERVERING:

- 1 rødløk
- 200 g cherrytomater
- ½ agurk
- 2 never salatblader
- 4 brød (se tips)

**Kjøttboller:** Finhakk løk og hvitløk. Skrell og riv rotgrønnsaker. Grovhakk persille og sett halvparten til side. Bland alt i en bolle med kjøttdeig, egg, havregryn, hvetemel, krydder, salt og pepper. Rør godt til en fast farse, form til små boller og stek dem i smør og olje til de er gylne og gjennomstekt.

**Dressing:** Finriv eller press hvitløk. Finhakk mynte og bland med yoghurt. Smak til med sitronsaft, sukker, salt og pepper.

**Salat:** Skrell og skjær rødløk i tynne skiver. Del tomater i to og kutt agurk i grove terninger. Plukk salat og bland alt med resten av persillen.







## Pizza med purre, sopp og nduja

Fyrrig nduja-pølse gir et krydderløft til grønnsakene i dette pizzafyllet.

4 porsjoner

**1 bunt purre**  
**20 g smør**  
**½ dl vann**  
**200 g sjampinjong**  
**4 porsjoner pizzadeig, ca. 1 kg**  
**200 g crème fraîche**  
**25 g revet parmesan**  
**4 ss nduja (se tips)**  
**250 g fersk mozzarella**  
**olivenolje**  
**salt og pepper**  
**friske urter til pynt,**  
**for eksempel oregano**

Skjær purre i skiver og stek i smør i et par minutter. Tilsett vann, legg på lokk og la det småkoke i 3–4 minutter. Hell av overflødig væske.

Skjær sopp i skiver og stek den i olje til den slipper væske. Sett til side.

Sett ovnen på maks temperatur og varm opp pizzastein eller -stål om du har.

Trykk eller kjevle ut deigen til 4 pizzaer. Smør et jevnt lag crème fraîche på bunene og dryss over revet parmesan. Fordel purre, sopp, nduja og mozzarella revet i mindre biter over pizzaene. Krydre med salt og pepper.

Stek pizzaene i 7–8 minutter til de er gylne og sprø. Topp med friske urter før servering.

### Pølsebytte

Den italienske nduja-pølsen med chili får du i de fleste store matbutikker. Kan erstattes med chorizo, salsiccia, pepperoni, bacon eller spekeskinke.



## Thaicurry med bakt aubergine og svinekjøtt

En lett og smakfull thailandsk curry som kan lages både med og uten kjøtt. Tilsett gjerne en boks kikerter for ekstra protein.

4 porsjoner

**2 auberginer  
nøytral olje**

**300 g svinemørbrad**

**200 g bambusskudd  
olje til steking**

**1–2 ss rød currypaste**

**1 boks kokosmelk**

**6 kaffirlimeblader (se tips)**

**1 ss fiskesaus**

**1 ts sukker**

**1 neve thai-basilikum (se tips)  
jasminris til servering**

Skjær aubergine i terninger, vend dem med litt olje og krydre med salt. Fordel dem i en ildfast form og bak i ovnen på 180° varmluft i 25 minutter. Snu dem et par ganger underveis.

Renskjær svinemørbrad og kutt i terninger. Brun kjøttet i olje i en gryte og ta det så ut. Stek currypaste i samme gryte i ett minutt.

Tilsett kokosmelk litt om gangen og kok opp. Ha i kjøttet og limebladene og la det småkoke i ca. 20 minutter til kjøttet er mørt.

Hell væsken av bambusskuddene. Ha dem i gryten sammen med bakt aubergine og la det småkoke i et par minutter til. Smak til med fiskesaus og sukker.

Pynt med thai-basilikum og server med jasminris.

### Urtefix

Kaffirlimeblader (frosne eller friske) og thai-basilikum får du i internasjonale matbutikker. Kaffirlime kan erstattes med litt revet limeskall. Thai-basilikum kan erstattes med koriander.









## Ekstra smak!

Strø gjerne litt revet cheddar eller annen ost over ved servering.

# Meksikansk bønnesuppe med kylling, grønnsaker og tortillachips

En smakfull suppe som passer perfekt til kjøttrester. Den smaker også godt uten – tilsett gjerne en ekstra boks bønner for en mer mettende variant.

4 porsjoner

**1 løk**  
**4 hvitløkfedd**  
**2 paprika**  
**2 stilker stangselleri**  
**2 gulrøtter**  
**2 bokser bønner, for eksempel svarte bønner og cannellinibønner**  
**2 kokte eller stekte kyllinglår, eller rester av kjøtt**

**olje til steking**  
**2 ss tomatpuré**  
**1½ ts malt spisskummen**  
**1½ ts røkt paprika**  
**1–2 ts chilipulver**  
**¼ ts kajennepepper**  
**2 bokser hakkede tomater**  
**½ l kyllingbuljong**  
**salt og pepper**

### TOPPING:

**1 liten rødløk**  
**1 neve koriander**  
**2 chili**  
**1 avokado**  
**20 g tortillachips**  
**1 dl crème fraîche**

Finhakk løk og hvitløk. Kutt paprika og stangselleri i biter. Skrell gulrøtter og kutt dem i småbiter. Skyll og sil bønner. Del kokt eller stekt kyllingkjøtt i mindre biter.

Stek løk og hvitløk i olje i en stor gryte til løken er blank. Tilsett resten av grønnsakene og stek videre i 3–4 minutter. Rør inn tomatpuré og krydder og stek i 1 minutt før du tilsetter hakkede tomater og buljong. Kok opp og la suppen småkoke i 15 minutter.

Ha i bønnene og la det koke videre i 5 minutter. Vend inn

kjøtt og smak til med salt og pepper.

Finhakk rødløk og koriander. Skjær chili i tynne skiver og avokado i terninger. Knus tortillachips grovt.

Server suppen i skåler og topp med crème fraîche, avokado, rødløk, chili, koriander og tortillachips.







## Pasta med sopp, pancetta og sprø brødsmuler

Pancetta eller bacon gir sammen med soppen masse smak til denne enkle pastaretten. Sprø brødsmuler på toppen er en perfekt måte å bruke opp tørt brød på.

4 porsjoner

**500 g pasta, f.eks. pappardelle**

**BRØDSMULER:**  
**2 skiver lyst brød**  
**3 hvitløkfedd**  
**3 ss olivenolje**  
**salt og pepper**

**PANCETTABLANDING:**  
**600 g sopp, for eksempel portobello og sjampinjong**  
**1 løk**

**3 hvitløkfedd**  
**2 never bladpersille**  
**100 g pancetta i terninger**  
**olje til steking**  
**½ ts chiliflak**  
**1 neve revet parmesan**  
**salt og pepper**

**Brødsmuler:** Skjær brød i store terninger og kjør det til grove smuler i en kjøkkenmaskin med knivblad. Knus hvitløk lett. Stek hvitløk i olje på svak til middels varme i 2–3 minutter. Tilsett brødsmulene og stek videre til de er gylne og sprø. Krydre med salt og pepper og sett til side.

Kok pasta i lettsaltet vann til den er al dente. Hell av vannet, men spar litt av det.

**Pancettablanding:** Finhakk løk og hvitløk. Rens sopp og skjær i biter. Grovhakk persille. Stek pancetta i en tørr panne til den er sprø. La den renne av på kjøkkenpapir. Stek sopp i samme panne til den slipper væske og får farge. Sett til side. Ha litt olje i pannen og stek løk og hvitløk til løken er blank. Tilsett chili, sopp og pasta og vend alt godt sammen. Spe med litt av pastavannet, ta pannen av varmen og rør inn revet parmesan. Bland inn halvparten av persillen og smak til med salt og pepper.

Bland resten av persillen med brødsmulene. Fordel pasta på tallerkener og topp med blandingen og sprø brødsmuler.

### Har ikke pancetta?

Pancetta er italiensk bacon som ikke er røkt, men konservert med salt, pepper og krydder. Du kan bruke vanlig bacon i stedet.



**Helt grønt?**

Ønsker du en helt grønn variant, kan du erstatte rekene med stekt tofu eller bare utelate dem.

**Wokede grønnsaker med scampi og sesam**

Bruk det du har av grønnsaker til denne retten. Server med nudler eller ris.

4 porsjoner

**1 løk**  
**3 hvitløkfedd**  
**400 g brokkolini**  
**¼ spisskål**  
**125 g grønne bønner**  
**125 g sukkererter**  
**1 dl østerssaus**  
**2 ss soyasaus**  
**1 ss sesamolje**  
**1 ts sukker**  
**1 knivsodd hvit pepper**  
**200 g scampi eller store reker uten skall**  
**olje til steking**  
**1 ts sesamfrø**  
**1 ts grovt chilipulver**  
**nudler til servering**

Skrell løk og hvitløk.

Skjær løk i tynne båter og grovhakk hvitløk. Del brokkolini i mindre biter og grovhakk spisskålen. Kutt av endene på bønner og sukkererter.

Bland østerssaus, soya-saus, sesamolje, sukker og hvit pepper.

Stek rekene i olje til de får farge. Ta dem ut og sett til side.

Tilsett litt ekstra olje i pannen om nødvendig og stek hvitløk til den blir

gyllen. Ha i brokkolini og stek i 1 minutt. Tilsett resten av grønnsakene og stek videre i 2–3 minutter til de er møre, men fortsatt har litt tyggemotstand.

Vend inn sausen og rekene og anrett på tallerkener. Dryss over sesamfrø og chilipulver. Server med nudler eller ris.





# Lett hverdag





Laks, kylling, kamskjell  
og masse knasende grønt ...  
våren kaller på lette retter  
med gode smaker.

TEKST: NADIA MATTHIASSEN FOTO: COLUMBUS LETH

## Fisketacos med salsa og chipotledressing

Tacos er en super måte å få  
i seg mer fisk på, selv for  
dem som ikke er så glad i  
fisk. Her får du masse smak  
fra både salsa og dressing!

4 porsjoner

**600 g torsk  
eller annen hvit fisk**

**350 g hvetemel**

**½ ts salt**

**½ ts bakepulver**

**2 ss nøytral olje**

**3 dl kullsyrevann  
nøytral olje til steking**

**16 små hvetetortillas  
eller maistortillas**

**¼ rødkål**

**1 lime**

**koriander til pynt  
limebåter til servering**

**FRISK SALSA:**

**1 lite rødlok**

**1 rød chili**

**½ bunt koriander**

**6 tomater**

**1 ss olivenolje**

**1 lime**

**salt og pepper**

**CHIPOTLEDRESSING:**

**2 dl god majones**

**1 ts chipotle-chilipulver**

**1 ss sriracha-saus**

**1 ss vann**

**1 lime**

**Salsa:** Finhakk rødlok,  
chili og koriander. Skjær  
tomater i små terninger. Ha  
alt i en bolle sammen med  
olivenolje og smak til med  
limesaft, salt og pepper.

**Dressing:** Pisk sammen  
majones, chilipulver,  
sriracha og vann. Smak  
til med limesaft, salt og  
pepper.

**Fisk:** Skjær fisk i ca. 2 cm  
tykke skiver. Bland mel, salt  
og bakepulver. Tilsett olje  
og kullsyrevann litt etter  
litt mens du visper, til du  
får en jevn røre. Dypp fis-  
kestykkene i røren og stek  
dem gygne og sprø i rikelig  
med olje. La renne av på  
kjøkkenpapir.

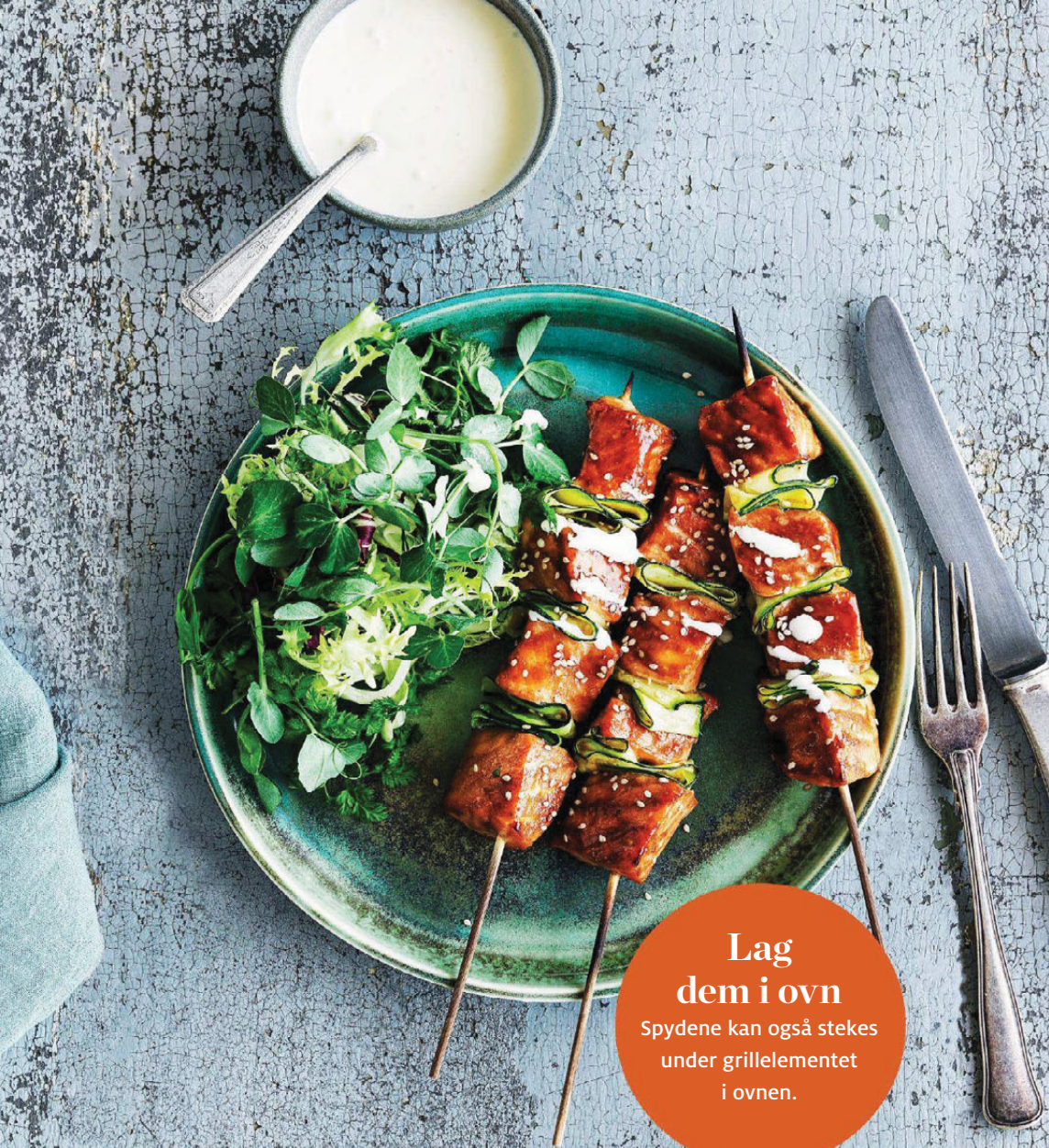
Varm tortillaene i alumi-  
niumsfolie i ovnen og hold  
dem lune i et rent kjøkken-  
håndkle.

Finsnitt rødkål, gjerne  
med en mandolin. Skjær  
lime i mindre biter.

Anrett fisk, kål og frisk  
salsa på de varme tortilla-  
ene og topp med chipot-  
ledressing. Server med  
limebåter og gjerne litt  
ekstra hot sauce.







### Lag dem i ovn

Spydene kan også stekes under grillelementet i ovnen.

## Misoglaserte laksespyd med wasabidressing

Grillet laks smaker fantastisk, og enda bedre når den får en smakfull glaserings.

4 porsjoner

**600 g laks**  
**2 ss misopasta**  
**2 ss soyasaus**  
**2 ss honning**  
**1 ss eddik, for eksempel riseddik**  
**1 ts sesamolje (kan sløyfes)**  
**1 squash olje**  
**1 ts sesamfrø**

**WASABIDRESSING:**  
**100 g lett crème fraîche**  
**3 ss majones**  
**1–2 ts wasabipulver**  
**1 lime**  
**ev. litt melk eller vann**  
**salt og pepper**

Skjær laks i jevnstore terninger. Bland misopasta, soyasaus, honning, eddik og sesamolje. Vend lakseterningene i marinaden og la dem trekke i minst 30 minutter.

Legg grillspydene i vann i 30 minutter, slik at de ikke tar fyr.

Skjær lange, tynne bånd av

squashen med en potetskreller. Drypp over litt olje.

Trø laks og foldede squashbånd på spydene. Grill dem på høy varme i 4–5 minutter, til laksen er gjennomstekt. Pensle gjerne med ekstra misomarinade underveis.

Bland crème fraîche, majones og wasabi. Smak til med limesaft, salt og pepper. Juster konsistensen med melk eller vann om nødvendig.

Dryss sesamfrø over spydene og server med wasabidressing og gjerne en grønn salat.

## Orzosalat med ruccola-pesto

Orzo er en liten pastatype som ligner ris. Den har kort koketid og passer perfekt i salater, der den kan trekke til seg smak fra en god pesto.

4 porsjoner

**250 g orzopasta (se tips)**  
**500 g cherrytomater, gjerne i flere farger**  
**½ agurk**  
**1 liten rødløk**  
**200 g feta**  
**25 g pinjekjerner**  
**100 g steinfrie oliven**  
**1 neve ruccola**  
**salt og pepper**

**RUCCOLAPESTO:**  
**25 g pinjekjerner**  
**1 hvitløkfedd**  
**40 g parmesan**  
**50 g ruccola**  
**ca. 1 dl olivenolje**  
**salt og pepper**

Kok pasta etter anvisning på pakken. Hell av vannet og la pastaen renne godt av seg.

Del cherrytomater i to, skjær agurk i små terninger og finhakk rødløk. Smuldre fetaost. Rist alle pinjekjerner i en tørr panne til de blir gylne.

**Pesto:** Skrell hvitløk og riv parmesan. Ha det i en blender eller food processor med ruccola, olivenolje og 25 g av de ristede pinjekjernene. Kjør til en grov masse. Smak til med salt og pepper.

Vend pestoen sammen med pastaen og bland inn tomater, agurk og rødløk.

Topp med feta, resten av pinjekjernene og ruccolabla-





### Ikke orzo?

Kan erstattes med  
en annen liten  
pastatype.









## Salat med BBQ-kylling og blåost-dressing

En mettende måltidssalat som kan varieres etter hva du har i kjøleskapet.

4 porsjoner

### KYLLING:

**4 kyllingbryst**  
**3 ts paprikapulver**  
**1 ts chilipulver**  
**1 ts hvitløkpulver**  
**1 ts løkpulver**  
**1 ts oregano**  
**½ ts malt spisskummen**  
**1 ss brunt sukker**  
**2 ss olje**  
**½ ts salt**  
**1 klype pepper**  
**olje til steking**

### DRESSING:

**100 g blåmuggost**  
**200 g lett crème fraîche**  
**100 g majones**  
**1 ts dijonsennep**  
**1 klype sukker**  
**½ sitron**  
**salt og pepper**

### SALAT:

**½ spisskål**  
**1 neve bladpersille**  
**2 avokado**  
**1 bunt vårløk**  
**1–2 gulrøtter**  
**1–2 never blandet salat**

**Kylling:** Bland alt krydderet med brunt sukker og olje. Vend kyllingfiletene i marinaden og la dem trekke i minst 30 minutter, gjerne lenger. Stek eller grill filetene til de er gjennomstekt. La dem hvile litt før du skjærer dem i skiver.

**Saus:** Smuldre ost fint og bland med crème fraîche, majones og sennep. Smak til med sukker, sitronsaft, salt og pepper.

**Salat:** Finsnitt spisskål, grovhakk persille og skjær avokadokjøtt i terninger. Snitt vårløk. Skrell gulrøtter og riv dem, gjerne med et julienjern.

Anrett salaten på et stort fat eller fordel på tallerkener. Drypp over dressing.



## Stekte kamskjell med chili-limedressing

Kamskjell kan være dyre, så server dem gjerne som forrett eller legg til en frisk salat og godt brød hvis du vil ha dem som hovedrett.

4 porsjoner (forrett)

**12 store kamskjell**  
**1 mango**  
**1 liten rødløk**  
**2 never frisésalat**  
**1 neve brønnkarse**  
**smør og olje til steking**  
**salt og pepper**

### CHILI-LIMEDRESSING:

**1 lite hvitløkfedd**  
**2–3 stilker koriander**  
**½ rød chili**  
**1 dl olivenolje**  
**½ dl ferskpresset limesaft**  
**1 ss honning**  
**salt og pepper**

**Dressing:** Skrell hvitløk og kjør det sammen med koriander, chili, olivenolje, limesaft og honning i blender eller stavmikser. Smak til med salt og pepper.  
 Fjern skall og stein fra

mango og del frukt-kjøttet i terninger. Del rødløk i to og snitt den i tynne skiver.

Varm smør og olje i en stekepanne og stek kamskjellene i ca. ett minutt på hver side, til de får fin farge. Krydre med salt og pepper.

Anrett salat og brønnkarse på tallerkener sammen med mango, rødløk og kamskjell. Drypp over dressing ved servering. Server gjerne med godt brød.



# Teselskap under syrinene

Våren er her, og med den kommer duften av syriner.  
La deg inspirere til å dekke opp ute,  
og inviter til afternoon tea!

TEKST OG FOTO: ANETTE NORDSTRØM





## Alt klart

Våren er endelig her, og vi kan nyte lyse dager og et snev av sommerluft. Det er nå de fleste av oss flytter en del av livet ut i det fri. Interiørdesigner Heidi Haver har invitert venninner på afternoon tea og et etterlengtet avbrekk i hverdagen. Bordet er dekorert med blomster rett fra trærne i hagen. Hun serverer noen lekre og enkle, men veldig gode smakebiter som er raske å forberede i en hektisk hverdag.

– Det er viktig å kose seg, det skaper masse glede og energi, smiler Heidi. Interiørdesigneren har skapt en magisk stemning i hagen på 1-2-3. Hennes tips er å plukke store, bugnende buketter av syriner og legge maten på stettefat og etasjefat i ulike høyder. Peoner bidrar til den romantiske stemningen.





## Scones med pekannøtter og syltetøy

Scones er en klassiker til afternoon tea. Her har vi bakt dem med nøtter og servert syltetøy til.

10 stk.

**5 ½ dl hvetemel**  
**3 ts bakepulver**  
**½ ts salt**  
**100 g smør**  
**1 egg**  
**1 ½ dl melk**  
**100 g pekannøtter**  
**1 egg til pensling**

Bland hvetemel, bakepulver og salt. Smuldre inn smøret og tilsett egg og melk. Rør deigen raskt sammen. Hvis den er veldig klissete, kan du tilsette litt mer hvetemel. Ha i nøttene til slutt.

Ha litt mel på benken og kjevle deigen ut til en ca. 2 cm tykk sirkel. Skjær ut trekanter

og plasser dem på et stekebrett dekket med bakepapir. Pensle med egg. Stek på midterste nivå i ovnen på 225° i 12–15 min til de er gylne.

Server med smør og valgfritt syltetøy; alt smaker godt til scones! Heidi serverte rabarbra- og pæresyltetøy.



## Server god te!

Det dufter av te og syrener når gjestene setter seg til det delikate vårbordet. La gjerne gjestene velge mellom flere sorter ekstra god te, for eksempel Earl Grey, Darjeeling, Assam, urtete eller grønn te.







## Få syrinene til å vare!

Dessverre er syrin lite holdbar som snittblomst, men her er noen gode tips: Plukk dem om morgenen. Gi stilkene et langt skråsnitt inn til kjernen. Knus de nederste 5 cm med en hammer, slik at fibrene åpner seg og planten kan suge til seg nok vann og næring. Sett dem raskt i vann. La buketten stå i skyggen, sett den kjølig om natten og bytt vann hver dag.





## Pakk inn!

Vi har pakket inn skivene i bakepapir med litt grov snor rundt til servering. Lekkert og enklere å spise.

# Kyllingsandwich med enkel aioli

Saftige sandwicher med kylling, bacon, tomat og salat venter på gjestene.

6 stk.

**6 skiver landbrød**  
**6 skiver bacon**  
**2 kyllingfileter**  
**2 avokado**  
**2 store tomater**  
**noen blader isbergsalat**  
**1 rødløk**

### ENKEL AIOLI:

**1 hvitløkfedd**  
**1 dl majones**  
**½ dl lettromme**  
**½ ss sitronsalt**  
**½ ss hvitvinseddik**  
**salt & pepper**

La kyllingfiletene ligge i romtemperatur i ca. 30 minutter før steking. Ha smør og olje i en stekepanne, la smøret smelte og vent til det slutter å frese. Legg oppi kyllingfiletene

og stek til du får en gyllen og fin stekeskorpe. Krydre med salt og pepper. Demp varmen til middels. Etterstek til fileten er ferdig, snu ofte. Steker du med lokk, blir fileten litt saftigere, og det går raskere. Stek baconskivene på høy varme (eller lenge på lav varme), slik at de blir skikkelig crispy.

**Aioli:** Ha majones i en bolle. Press hvitløk og rør den inn i majonesen. Tilsett romme, sitronsalt, eddik, salt og pepper.

Rør godt. Smak til med hvitløk, ev. litt chili om du ønsker et lite sting.

Skjær brødet i 6 store skiver og stek dem eller rist dem i en brødrister. Smør litt aioli på tre av skivene og legg på salat. Skjær kylling i tynnere skiver og legg oppå. Ha på skiver av tomat, løk og avokado. Legg på bacon og topp med mer aioli. Legg de andre tre skivene oppå og del sandwichene i to.





## Vær forsiktig!

Smultsteking kan være litt skummelt.  
Ha et lokk klart til å dekke med hvis  
oljen tar fyr. Bruk en tresleiv til å  
legge donutene forsiktig ned i oljen  
slik at den ikke spruter.





# Donuts med salt karamell og popkorn

På stettefatet troner store, herlige smaksbomber av nybakte smultringer.

10 stk.

25 g smør

1 ½ dl helmelk

½ pakke fersk gjær

4 ½ dl hvetemel

½ ts bakepulver

1 ½ ss sukker

¼ ts vaniljesukker

1 eggeplomme

1 l rapsolje eller annen nøytral olje

## KARAMELLGLASUR:

1 dl vann

4 ½ dl sukker

3 dl kremfløte

150 g meierismør

3 ts maldonsalt

Popkorn til dekor

**Donuts:** Smelt smør, ha i melk og varm til ca. 37°. Rør ut gjær i melkeblandingen. Rør inn mel, bakepulver, sukker, vaniljesukker og eggeplommer.

Kjør blandingen i mikser til en smidig og glatt deig. Tilpass melmengden slik at deigen ikke blir for fast. La heve under plast i 1 time i romtemperatur.

Kjevle ut deigen til ½ cm tykk leiv og stikk ut sirkler på ca. 9 cm i diameter med et glass. Stikk ut hull i midten, ca. 3 cm i diameter, med et mindre glass. Sett til heving 1 time tildekket.

Varm olje til 180°C. Bruser det rundt en tresleiv, er den passe varm. Når oljen slutter å boble kraftig rundt deigen, er den brun på undersiden og klar til å snus. De skal bli lyst brune på begge sider. La donutsene renne av på rist med kjøkkenpapir.

**Karamellsaus:** Ha vann og sukker i en tykkbunnet kjele og kok på lav til middels varme. Kok til sukkeret får en lys gyllen farge. Ikke rør mens sukkeret smelter og blir gyllent. Ta kjelen av platen og rør inn smøret. Tilsett fløte under omrøring og sett kjelen tilbake på platen. Kok opp og rør til glatt og fin saus. Rør inn salt til slutt. La sausen stå kaldt en stund så den ikke er helt tyntflytende.

Hell karamellsaus over de avkjølte donutene og topp det hele med popkorn.

## Fin kombo

Syriner og peoner sammen gir et romantisk inntrykk som passer godt i et teselskap.





# Sprudlende ettermiddag

Hoveddrikken til afternoon tea gir seg selv, men mange serverer bobler også. Det gjelder å finne de rette.

**E**tasjefatet med agurksmørbrød, scones, makroner og andre små god-saker er stjernen på den hvite duken under en ekte afternoon tea-seanse. I por-selensskoppene serveres selvsagt te av edleste slag. Men mange velger å løfte opplevelsen med bobler i tillegg. Går man for Champagne, kan man smykke seg med den ærverdige engelske merkelappen «royal tea.» Dersom man derimot fyller glassene med prosecco, cava eller annen musserende vin, er det korrekte begrepet «sparkling afternoon tea».

Et glass med bobler kan være et forfriskende innslag til både salt og søtt; det liver ofte opp stemningen et hakk eller to. Man skal dog være forsiktig med å servere mer enn ett glass, da det er strenge etiketteregler for hvordan afternoon tea skal inntas og hva som er kutyme rundt servering av alkohol. Med alkoholfrie bobler er du trygg. Da anbefaler jeg en sparkling tea, en frisk drikk som er fremstilt av ulike typer te tilsatt druesaft, sitrus og blomster.

Derimot står du fritt når det

gjelder tidspunktet for servering av boblene. Du kan åpne seansen med en skål eller vente til slutt. Er det litt sødme i boblene, kan det være fint å servere dem når man nærmer seg toppen av fatet, der søtsakene troner.



Liora Levi

Mange typer bobler gjør seg godt til afternoon tea. Prosecco har ofte en høyere grad av restsødme enn mye annen musserende vin, så dersom du er glad i sødme, kan dette være et alternativ å servere når kakene inntas.

For dem som foretrekker knusktørt, er rosébobler et spennende valg. I England lages det mange gode. Liker man vanlige, tørre bobler, er Crémant ypperlig, gjerne fra Burgund. Her brukes de samme druene som i Champagne, altså Chardonnay og Pinot noir, og vinen lages på samme måte. California bidrar med mye godt for tiden, også her à la Champagne. Også i Sør-Afrika er det spennende tider for musserende vin, både med klassiske druer og den lokale favoritten Chenin blanc. Franciacorta fra Lombardia nord i Italia er også et flott valg. Franciacorta kan du lese mer om i neste utgave.



NTB SCANPIX





## VINTIPS

**Copenhagen Company Sparkling  
Tea Blå, Danmark**

Kr 140 VP 10074201 (basis)

Frisk og fruktig med delikat mousse og god smak av sitrus mot sitron og mandarin, innslag av te og god, lang ettersmak. Alkoholfri.

**Bellavista Franciacorta Alma Cu-  
vée Brut NV, Lombardia, Italia**

Kr 370 VP 3310601 (basis)

Frisk frukt med toner av sitrus og urter. Smak av sjø og hav, innslag av mineraler, fennikel, sitrus og epler. God konsentrasjon og lengde.

**Roebuck Estates Rosé de Noirs  
2018, England**

Kr 500 VP 13042301 (basis)

Frisk aroma av røde bær. Syrlig frukt på smak med toner av bringebær og nyper. Delikate bobler og fin syre i finish.





# Sote munnfuller

Elegante kaker i miniformat er perfekte, enten du skal servere noe lekkert på etasjefatet eller bare nyte noe godt til kaffen.

OPPSKRIFTER: CAMILLA BIESBJERG MARKUSSEN FOTO: BETINA HASTOFT





## Lakriskake med karamellganache og bringebær

Lakris og bringebær er en uslåelig kombinasjon, også i disse lekre mini-kakene.

16 porsjoner

**100 g smør**  
**100 g hvit sjokolade**  
**100 g sukker**  
**2 egg**  
**1 ss grovt lakrispulver**  
**50 g mandelmel**  
**25 g hvetemel**

**KARAMELLGANACHE:**  
**150 g karamellsjokolade**  
**(se tips)**  
**¾ dl kremfløte**  
**1 ss glukosesirup**  
**1 knivsodd flaksalt**

**PYNT:**  
**16 bringebær**

Smelt smør og grovhakket hvit sjokolade sammen på lav varme i en kjele. Ta kjelen av varmen. Pisk sukker og egg luftig med en håndmikser. Rør inn lakrispulver og den smeltede sjokoladeblandingen. Vend inn mandelmel og hvetemel til en jevn røre.

Kle en liten firkantet form, 20 x 20 cm, med bakepapir, og fordel røren i formen. Stek

kaken midt i ovnen ved 180° i 20–25 minutter. Avkjøl på rist, og sett den i kjøleskap til neste dag.

**Karamellganache:** Hakk karamellsjokoladen fint og ha den i en skål. Kok opp fløte, glukosesirup og salt i en kjele. Hell den varme fløteblandingen over sjokoladen, og la det stå i et øyeblikk. Rør i midten av skålen med en slikkepott til sjokoladen smelter og ganachen samler seg. Dekk ganachen med plastfolie, og sett den i kjøleskap i 30–45

minutter til den er fast nok til å sprøytes. Følg med så den ikke blir for hard.

Ta kaken ut av kjøleskapet, og skjær av kantene. Del den i firkanter på 4 x 4 cm. Ha ganachen i en sprøytepose, og dekor kakestykkene. Pynt med friske bringebær, og sett kakene i kjøleskap til servering.

### Perfekt konsistens

Du finner karamellsjokolade i spesialbutikker, men du kan også bruke Smil. Ganachen bør være myk nok til å sprøytes, men ikke for rennende. Om den blir for fast, la den stå noen minutter i romtemperatur før bruk.





## Mini-muffins med sitron og marengs

Smått, søtt og syrlig. Perfekte munnfuller til kaffekoppen!

Ca. 22 stk.

### SITRONKREM:

2 egg  
85 g sukker  
1 usprøytet sitron  
25 g smør

### MUFFINS:

75 g marsipan  
100 g mykt smør  
100 g sukker  
1 ts vaniljesukker  
2 egg  
50 g hvetemel  
½ ts bakepulver  
1 klype salt  
1 usprøytet sitron

### MARENGS:

2 eggehviter  
100 g sukker

**Sitronkrem:** Riv sitronskall fint (kun det gule) og press ut saften. Del smør i små biter. Pisk egg, sukker, sitronskall og -saft i en bolle over vannbad. Pisk konstant til sukkeret er oppløst og kremen tykner. Ta bollen av varmen og pisk straks inn smøret, litt etter litt, til alt er smeltet. Hell sitronkremen på et glass med lokk og sett den kaldt i minst 2 timer.

**Muffins:** Riv marsipanen grovt. Visp marsipan, smør, sukker og vaniljesukker til kremaktig konsistens. Tilsett ett egg om gangen mens du pisker. Bland mel, bakepulver og salt og vend det inn i røren. Finriv sitronskallet og press ut saften. Rør inn skall og saft til en jevn deig.

### Kald marsipan

Legg marsipanen i kjøleskapet i noen timer eller i fryseren i noen minutter, så blir det enklere å rive den.

Smør fordypningene i en mini-muffinsform (helst av silikon) med litt smør eller olje. Fordel deigen i formene (ikke fyll dem helt fulle) og stek dem på 175° i 20 minutter inntil de er gylne og føles gjennomstekt. Avkjøl på rist.

Lag et lite hull i hver muffin og fyll det forsiktig med ca. 1 ts sitronkrem i hvert hull. Sett kakene kaldt.

**Marengs:** Pisk eggehvitenes stive. Tilsett sukker litt etter litt mens du fortsetter å piske

til marengsen er fast. Ha den i en sprøytepose med liten stjernetupp og sprøyt en liten rose på hver muffin. Brenn marengsen lett med en crème brûlée-brenner og server straks.





## Hummingbird-kaker med ananas og kremostglasur

Små, saftige porsjonskaker med smak av banan, krydder og ananas. Enkle å lage og umulige å motstå!

12 porsjoner

**300 g sukker**  
**3 dl nøytral olje**  
**3 egg**  
**3 modne bananer**  
**300 g hvetemel**  
**50 g kokosmasse**  
**1 ts natron**  
**1½ ts malt kanel**  
**½ ts salt**  
**100 g pekannøtter**  
**100 g hermetisk ananas**

### KREMOSTGLASUR:

**100 g mykt smør**  
**400 g melis**  
**200 g kremost naturell**  
**½ sitron, skallet**

### PYNT:

**pekannøtter**  
**ev. tørket ananas og spiselig gull**  
**Kle en langpanne, 33 x 23 cm, med bakepapir.**

Pisk sukker, olje, egg og moste bananer lyst og luftig i en

bakebolle. Rør inn hvetemel, kokosmasse, natron, kanel og salt. Hakk pekannøtter grovt. La ananas renne av, men ta vare på ca. 3 ss av saften. Skjær ananasen i små terninger. Vend nøtter og ananas i røren til godt blandet.

Fordel røren i formen, og stek midt i ovnen ved 175° i 30–35 minutter til kaken er gyllen og gjennomstekt. Sett formen på en rist, og stikk små hull i overflaten med en gaffel. Pensle over litt ananassaft, slik at den trekker lett inn i kaken. Avkjøl helt.

**Kremostglasur:** Pisk mykt smør og melis luftig med en håndmikser. Tilsett kremost og sitronskall, og pisk til kremen er lett og luftig. Ha den i en sprøytepose med stjernetipp, og sett den i kjøleskap i 15 minutter.

Stikk ut 12 sirkler (ca. 6 cm i diameter) fra kakebunnen, og del dem i to på tvers, slik at du får 24 små bunner. Sprøyt små topper av glasuren på halvparten av bunnene, og legg dem sammen til små lagkaker. Sprøyt glasur på toppen, og pynt med en halv pekannøtt, eventuelt også tørket ananas og spiselig gull. Oppbevar kaken i kjøleskap til servering.

### Perfekte kakebunner

For jevne kaker kan du bruke en utstikker eller et glass til å skjære ut sirkler. Skjær forsiktig med en skarp kniv for rene kanter.





## Ostekaker med solbær og knust marengs

Små munnfuller med frisk og kremet ostekake med sprø bunn og søt marengs. Perfekt til kaffen!

18–20 porsjoner

### BUNN:

400 g Digestive-kjeks

50 g mandler

2 ss brunt sukker

½ ts salt

200 g smør

### OSTEKAKE:

4 gelatinplater

300 g solbær (ev. frosne)

175 g sukker

2 ss sitronsaft

300 g kremost naturell

350 g crème fraîche, 18 %

½ ts vaniljepulver

### PYNT:

50 g rosa pikekyss

**Bunn:** Kle en bakeform, 33 x 23 cm, med bakepapir. Knus kjeks og mandler til fine smuler i en kjøkkenmaskin med knivblad. Bland med brunt sukker og salt i en bolle. Smelt smør, og rør det inn i smulene. Press blandingen jevnt ut i bunnen av formen, og sett den i kjøleskapet.

**Ostekake:** Legg gelatinplatene i kaldt vann i 10 minutter. Kok opp solbær, halvparten av sukkeret og sitronsaft i en kjele og la småkoke i ca. 5 minutter. Sil blandingen, og kast bærene etter at du har presset mest mulig saft ut. Klem vannet ut av gelatinen, og rør den ut i den varme solbærsaften. Avkjøl i ca. 10 minutter til lun temperatur. Pisk kremost, crème fraîche, vaniljepulver og

resten av sukkeret til en glatt krem. Vend inn den avkjølte solbærsaften til en jevn lilla blanding. Fordel kremen over kjeksbunnen. Sett ostekaker i kjøleskapet i minst 6 timer, gjerne over natten, til den har

satt seg helt.

Løft forsiktig kaken ut av formen, og skjær i 18–20 avlange snitter. Pynt hver bit med knuste pikekyss rett før servering.

## Bytt ut solbær

Finner du ikke solbær? Bruk en pose frossen skogs-bærblending for en like frisk og smakfull ostekake.







### Perfekt sjokoladetrekk

For et blankt og jevnt sjokoladelag, dypp kakene raskt og la dem renne av på en rist. Sett dem kjølig for å få et fint resultat.

## Mini-florentinere med mørk sjokolade og nougatkrem

Sprø, nøttekaramelliserte småkaker med sjokolade og fyldig nougatkrem. Perfekt til kakebordet!

15 porsjoner

**75 g mandler**  
**75 g hasselnøtter**  
**100 g smør**  
**100 g sukker**  
**¼ dl kremfløte**  
**20 g flytende honning**  
**1 knivsodd salt**  
**100 g mørk sjokolade**

**NOUGATKREM:**  
**65 g myk nougat**  
**65 g mykt smør**  
**130 g melis**

Hakk mandler og hasselnøtter fint, gjerne i en foodprosessor. Smelt smør, sukker, kremfløte, honning og salt på lav varme i en kjele. Kok opp under omrøring. Vend inn de hakkede nøttene, og ta kjelen av varmen.

Sett en silikonform til mini-muffins, med hull på ca. 4 cm i diameter, på en

stekeplate, og smør eventuelt formene lett med smør eller olje. Fordel nøtteblanding i formene, og stek i ovnen ved 180° i ca. 15 minutter til lett gylne. Det blir 30 små kaker, så stek i to omganger om du har én form. Avkjøl kakene før du forsiktig tar dem ut av formene.

Hakk sjokolade og smelt den over vannbad eller i mikrobølgeovn. Dypp bunnen av hver florentiner i sjokoladen, og la den stivne.

**Nougatkrem:** Pisk mykt smør, myk nougat og melis sammen med en håndmikser i 3–5 minutter til kremen er lett og luftig. Er nougaten for hard ved romtemperatur, kan du bløtgjøre den bittelitt i mikro eller over vannbad under omrøring. Den skal være myk, men ikke rennende. Ha kremen i en sprøytepose. Sett sammen kakene to og to med et lag nougatkrem mellom. Oppbevar dem i kjøleskap til servering.



# MAISON mat & vin

Matglade for matglade

## INNHOIDSANSVARLIG

Kjersti Moen  
kjersti.moen@egmont.com

## VISUELT ANSVARLIG/REDIGERER

Elisabet Oftedal

## BILDEBEHANDLING

Mindworking Asia

## PRODUKSJONSKOORDINATOR

Kate Wik  
kate.wik@egmont.com

## REDAKTØR

Ole Martin Bjørklid  
ole-martin.bjorklid@egmont.com

## ANSVARLIG REDAKTØR/

## DIREKTØR

Marianne Gram  
marianne.gram@egmont.com

## MARKEDSAVDELING

## Markedsansvarlig

Monica Eriksen  
monica.eriksen@egmont.com

## ANNONSESALG

Adventure AS  
christian@ad-venture.no  
tlf. 904 09 289

## Annonsekoordinator

Anita Myrvang  
anita.myrvang@ad-venture.no  
tlf. 941 59 089

## VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT!

Bl abonnent på: [bladkiosken.no](http://bladkiosken.no)  
På [minside.egmont.no](http://minside.egmont.no) kan du enkelt se  
på og administrere ditt abonnement.

## KUNDESERVICE

Tlf. hverdager 08-16: 22 58 54 88

E-post: [abo-maison@egmont.com](mailto:abo-maison@egmont.com)

Fint om du har ditt kundenummer klart ved  
henvendelse til oss.

Abonnementet løper til du sier det opp.

## Abonnementspriser:

8 utgaver kr 571,-  
(pristillegg utenfor Norden)

## POSTADRESSE

Maison Mat & Vin,  
Postboks 4980, Nydalen,  
0441 Oslo

## E-POST

[matogvin@egmont.com](mailto:matogvin@egmont.com)

## BESØKSADRESSE

Nydalsveien 12, Oslo

## SENTRALBORD

22 77 20 00

## TRYKK

Global Supply



Coverfoto:  
Nadin Elizabeth Martinuzzi

## LES MAISON MAT & VIN DIGITALT

Ønsker du å lese Maison Mat & Vin digitalt,  
kan du som abonnent gjøre det gjennom  
magasinappen Flipp – helt uten ekstra  
kostnad. Her kan du bla deg gjennom alle  
magasinsidene i nyeste utgave og få tilgang  
til hele arkivet. Flipp er tilgjengelig  
som app på mobiltelefon og nettbrett,  
eller i nettleser på [bladerflipp.no](http://bladerflipp.no)

I Flipp kan du også kjøpe tilgang til alle andre  
Egmonts magasiner, nemlig 90 av Norges  
mest leste og populære ukeblader, magasin-  
er og tegneserier! Full tilgang koster ordi-  
nært kr 129, men som abonnent på Maison  
Mat & Vin betaler du kun kr 29 per mnd.

For å komme i gang må du registrere deg  
på [www.flipp.no/start](http://www.flipp.no/start). Du må ha Vipps for å  
identifisere deg.

Story House Egmont A/S er en  
del av Egmont, et av Nordens største  
mediekonserner med 6300 ansatte og  
aktivitet i 30 land. Vi er en stiftelse, og  
Egmont Fondet deler årlig ut over 100  
millioner kroner til et bedre liv for barn  
og unge. Vårt motto, *We bring stories  
to life*, har sterke publisistiske verdier.  
Vi står bak mer enn 700 magasiner,  
tegneserier, Klikk.no, TV2, Nordisk Film,  
kinodrift, samt flere deleide selskaper.

Stoff i bladet kan bare gjengis etter  
tillatelse fra redaktøren og med  
kildehenvisning. Publisering av stoff  
i bladet skjer utelukkende i henhold  
til våre generelle vilkår for rettigheter til  
stoff. Det gjelder både for stoff som  
honoreres og stoff som ikkehonoreres.  
Vi forbeholder oss også retten til å lagre  
og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt  
redaksjonsarkiv eller andre databaser vi  
har avtale med, herunder å utgi stoffet  
via internett. Innsendere av stoff må i  
hvert enkelt tilfelle avtale spesielt med  
redaksjonen hvis de reserverer seg mot  
at deres stoff distribueres fra vårt  
elektroniske arkiv eller tilknyttede  
databaser.

Redaksjonen påtar seg ikke ansvaret for  
innsendt stoff som ikke er bestilt. Det tas  
forbehold om endringer i oppgitte  
produktinformasjoner.

Red.

ET MAGASIN FRA  
**story  
house**  
EGMONT

ISSN: 1890-7180

PRØV  
30 DAGER  
GRATIS



Hold kamera over  
denne QR-koden for  
å komme i gang!



Flipp.no

## Alle dine favorittblader – i en app

**Superpris til deg som er abonnent på  
dette bladet! Kun 29 kr per måned.**

Les over 90 ukeblader og magasiner  
i Flipp. Gå inn på [flipp.no](http://flipp.no) for å  
komme i gang

Ingen bindingstid, abonnementet løper til du  
stopper det. Ordinærpris etter gratisperiode er 129 kr  
for nye kunder, kun 29 kr for abonnenter av  
dette bladet.

flipp



# NESTE NUMMER

I salg fra **13. juni**



## Stort grilltema!

**Den deiligste maten, de beste vinene, det nyeste utstyret og de smarteste triksene**

*Friske, leskende sommerdriker*

**Suverene silderetter**

*Magisk midtsommermeny*

**Fabelaktige bobler**

*Reker og skalldyr på nye måter*

**Drømmeskjønt med jordbær**

matglede for matglade



Returadresse:  
ART AS  
Postboks 209  
2021 Skedsmokorset



# MAISON mat & vin

Matglede for matglade

Norges  
største  
matmagasin\*

\*Lesere og opplag, MBL



## DINE FORDELER SOM ABONNENT

- 8 utgaver i året, levert hjem til deg til en rabattert pris
- Digital tilgang til alle utgaver i appen Flipp
- Oppskrifter og inspirasjon til alt fra det helt enkle hverdagsmåltidet til den store festmenyen
- Vintips fra eksperter

Gå inn på  
[bladkiosken.no/abonnement/maison-mat-og-vin](http://bladkiosken.no/abonnement/maison-mat-og-vin)