

MAISON mat & vin

Matglede for matglade

Bli god på GRILL!

- Saftige retter
- Deilige viner
- Proffe tips
- Smarte dingser

Norges
største
matmagasin*

*Lesere og opplag, MBL

6 LESKENDE
SOMMER-
DRINKER

Salatene
du *må* prøve



Jordbærdrømmer

Brie de Paris

Brie de Paris er hele Norges favoritt-brie.
Like god som pålegg som til dessert.

Med sin aromatiske, milde og gode smak er
den en selvfølge på ostefatet.

Du finner Brie de Paris i ostedisken og på oluf.no





oluf.no

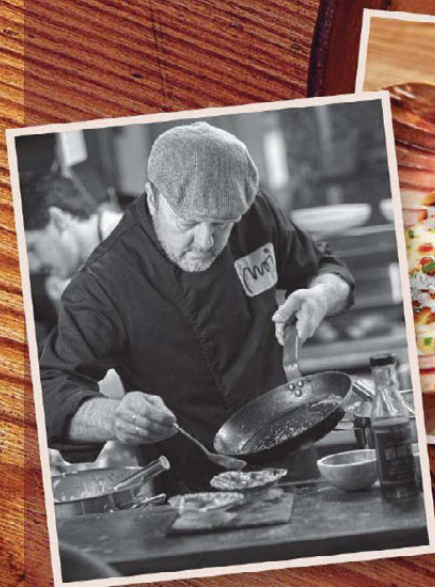
Favoritt- måltidene fra Farmen!

I TV 2-serien «Farmen kjendis» var det naturlig for Trond Moi å ta rollen som kokk på gården.

Han briljerer med lekre og smakfulle retter med et begrenset utvalg råvarer, til stor glede for deltakerne.

Nå kan du selv skape hverdagsgourmet på kjøkkenet – akkurat som Trond! Han viser deg hvordan du med få ingredienser kan trylle fram bærekraftige, sunne og ikke minst smakfulle retter!

I boka får du oppskrifter på favorittmåltidene til deltakerne, festmenyene og middagene som alle jublet over, og kokkens egne signaturretter. Trond byr også på noen himmelige smøtips som gir kokken zen, alt du kan gjøre med poteten, eggeretter, grønnsaksretter, bakverk, tilbehør og desserter.



I ettertid har jeg tenkt på hvor snill Trond er, og hvor mye han jobbet. Han var oppe før alle andre, og stod på og passet på at alle fikk mat. Han jobbet beinhardt med ukesoppdragene i tillegg. Han er bare snill rett igjennom, hele fyren, og en skikkelig arbeidskar.

Alexander Stenfjeldt Seterstøl

Trond så hva som måtte gjøres – det gjorde ikke alltid vi andre. Det tok en stund før vi skjønnte at pausene alltid burde brukes til å skrelle poteter, slik at alle kunne holde seg mette.

Elin Tvedt

EGMONT

Veil. pris kr 449,- | I salg hos Bladkiosken.no eller en bokhandel nær deg!



68
Salatfest



12 Sommerdriker

7 VELKOMMEN

Kjersti deler sine grill-erfaringer

9 SMÅTT & GODT

Cecilie oppdaterer oss med nyheter og tips fra mat- og drikkebransjen

12 SKÅL FOR SOMMEREN!

Lekker og leskende med og uten alkohol

20 DISK OPP MED SOMMER!

Lette retter av sesongens ferske råvarer

28 FANGST I FJÆRA

Visste du at du kan koke god kraft på strandkrabber?

34 FRISKT FRA HAVET

Hva smaker mer sommer enn fisk og skalldyr?

42 BLI EN GRILLMESTER!

12 saftige, fristende retter fra grillen

54 GRILLTIPS

Vi avliver seige grillmyter, serverer flotte grillnyheter og tipser om smarte dingser

56 GODE GRILLVINER

Sommelier Liora Levi har testet 12 viner for deg som vil servere noe godt til grillmaten



42
Grill-
gleder

60 MMM... MIDTSOMMER!

Sankthans er rett rundt hjørnet, og da nyter vi sesongens godsaker

66 ITALIA'S BESTE BOBLER

Ikke noe galt med prosecco, men har du smakt Franciacorta?

68 SALATFEST

Fargerike, flotte salater som du heldigvis også blir mett av

74 MAT & VIN I HARMONI

Ny kokebok for deg som vil vite mer om hvilke viner som passer til hvilke retter

80 FESTLIG SOMMERSILD

Söta Bror har lenge slått oss på sild. Det kan det fort blir en endring på!

88 VILL ETTER SILD

Alex Rosén elsker havets sølv og vet hvordan de unge skal få sansen også

90 JORDBÆRDRØMMER

Nå er de norske her! Da gjelder det å lage noe godt av dem

98 KOLOFON

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

99 NESTE NUMMER

Utgave 5 har vi dedikert til en av verdens største nasjoner på mat- og vin: Italia!



66

Bobler fra Italia



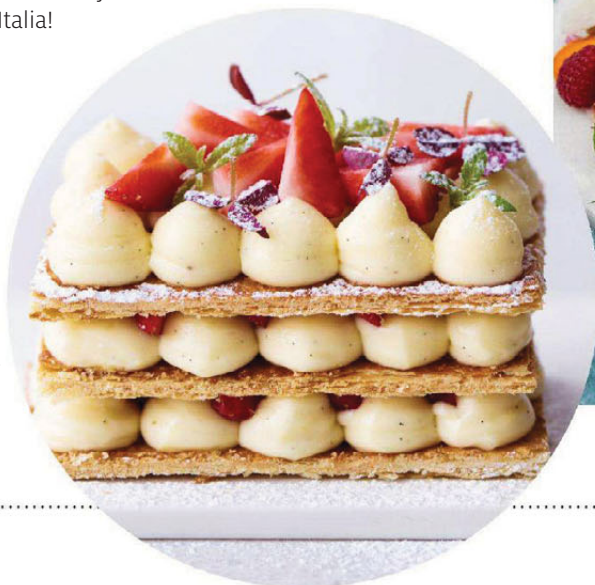
28

Godt fra havet



80

Supert med sild



90

Nydelig av bær

Bla om og nyt!

GLØDENDE SOMMER



Hvilket forhold har du til grill? Er du en ihuga entusiast som ivrig børster snøen av grillen vinteren igjennom, kanskje til og med eier flere modeller, inkludert en spesialgrill

for røyking, og syns at alt smaker bedre med grillstriper på? Eller er du kanskje tvert imot ganske lunken til hele konseptet? Sjansen er vel større for at du – som jeg – befinner deg et sted midt imellom.

Vi forbinder grill først og fremst med vår og sommer, griller helst kjøtt og pølser og strever kanskje litt med å perfektionere teknikken. Uansett hvor på spekteret du er, håper jeg du finner noe i denne utgaven som tenner grill-gløden. Vi har gjort vårt beste for å samle ikke bare gode oppskrifter på saftig grillmat og deilig tilbehør, men også velge ut vinene som passer best og vise deg utstyret og triksene som kan hjelpe deg å lykkes bedre. Dessuten har vi fått hjelp av Webers grillekspert til å avlive noen seiglivede myter, for eksempel at grillet kjøtt skal pakkes i folie mens det hviler.

Mannen min er veldig glad i å kokele med grill, og nylig avduket han årets store investering: Et monstrum av et utekjøkken med ørten gassbrennere, rotisserie og attpåtil kjøleskap til kald øl for grillkokken. Sommelier Liora Levi, som har valgt ut 12 gode grillviner, sammenligner slike gigantgriller med små lokomotiver. Der har hun jammen et poeng. Jeg gleder meg til å få dette lokomotivet på skinnene!

Med ønske om en god grillsommer!

Kjersti
Kjersti Moen
Innholdsansvarlig



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



VAKKERT: Det mønstrede serviset Green Asiatic Pheasant fra engelske Burleigh har vært produsert siden 1862. Ø 25 cm, kr 689, Backe i Grensen.

Klart for kaffekos!

Det nye serviset «Pleat», eller «fold» på norsk, er både rustikt og elegant, og kommer i en nøytral gråbrun nyanse som passer inn i de fleste miljøer. Priseks. kopp, kr 109, House Doctor.



Astrids sommar

Kaffekalas på Emils gård Katthult, middagsselskap på Saltkråkan og piknik under trærne med Madicken er bare noen få smakebiter fra den nye svenske kokeboken «Sommaren er min», basert på Astrid Lindgrens forfatterskap og notater. Kr 305, adlibris.com.

En slurk sol

Chenin blanc, Grenache blanc, Marsanne og Palomino er druene i denne solfylte, saftige, sitruspregede friskusen. Grønne epler og tropisk frukt setter et delikat og friskt preg på Capeography Cape White Blend. En klar terrassefavoritt. Wildeberg, Western Cape, Sør-Afrika. #18753701, kr 161 (BU).



Kjekk å ha

Praktiske Fiesta Crepe Maker har nonstick-plate på 30 cm og et varmesystem som gir jevnt stekte pannekaker, sveler og andre søte saker. Veil. pris kr 449, Russell Hobbs.

Inas søte hemmeligheter

Det finnes en skikkelig god kake for alle, mener Ina «Mat på bordet» Johnsen. Hun har fylt sin nye bok med fristelser det er umulig å bare ta én bit av.

Hva slags kakebok er dette?

En bok full av skikkelig gode kaker! Ingen vanskelige teknikker, spesialverktøy eller sære ingredienser. Utvalget er preget av min internasjonale bakgrunn, og boken er delt inn i ni ulike smaker, som sjokolade, sitrus, bær, kokos og karamell.

Hva baker du oftest?

Boller i alle varianter.

Første kakeminne?

Brownies. Jeg er oppvokst i USA, og der var det ingen bursdag uten brownies. Tyske tradisjoner sto også sterkt i familien min, for mamma var fra Berlin. Men da jeg kom til Norge som 13-åring, fikk jeg smake bløtkake med marsipanlokk. Jeg er fremdeles helfrelst!

Hva slags kakemenneske er du?

Jeg er besatt av kaker. Jeg lager, deler, spiser og snakker konstant om kaker. Jeg elsker å smake på kaker når jeg er på reise, er nysgjerrig på hvordan de lages og blir helt oppslukt av TV-programmer, videoer og reels om bakst.

Hvem ville du gjerne delt en kakebit med?

Jeg skulle gjerne ha delt en kakebit med min mor, og snakket mer om hva mat og bakst betydde for henne.

Du lager bloggen *Mat på bordet*. Hva er kaketrender nå?

Søt gjærbakst er i vinden, både her og i utlandet. Og siden vi lever i en tid der ting skal fenge interesse fort, så er litt ekstrem og iøynefallende bakst også veldig pop.

Kaketrender er gøy, men de kommer og går. Kakene du finner i boken min, vil du derimot alltid ha lyst på.

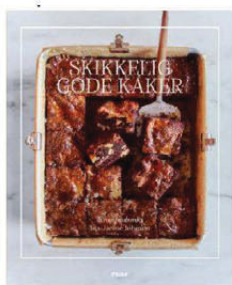
Hvis du var en kake...?

Jeg kunne ikke vært bare én kake. Jeg måtte ha vært et helt kakebord med masse forskjellige smaker, og kaker fra forskjellige land i forskjellige formater.

Forhold til posekake?

Du vinner ikke noe, verken på pris, tidsforbruk eller smak med posekake. Det er lettere å bake fra bunnen av enn mange tror, men lysten til å prøve må jo være der.

TEKST: CECILIE LOUISE BERG
FOTO: LINE DAMMEN/FRISK FORLAG



Kaffe i pastell

Den nye, manuelle espressomaskinen Dedica Duo kommer i fire utgaver; pastellrosa og -grønn, hvit og krom. Vidunderet har berøringsskjerm, cold brew teknologi og et kompakt breddeformat på bare 15 cm. Veil. pris kr 4599, delonghi.com.



Bak som en proff

Teknologi fra maskiner i proffe bakerier er brukt i den nye kjøkkenmaskinen Ooni Halo Pro Spiral Mixer. Med denne vil du ta hjemmebakningen til et nytt nivå,

lover produsenten. Maskinen rommer syv liter og kan håndtere opptil fem kilo deig, nok til seks brød eller 20 pizzaer. Veil. pris kr 8990.

Pudderfore

Det finmalte kakemelet Pasticceria fra italienske Caputo har en pudderaktig konsistens og gir en luftig, lett deig. Bruk det til alle typer baking, fra paier og småkaker til finere bakverk. 1 kg, kr 50, oluf.no.





FLYVENDETALLERKEN.NO

UTLEIE AV FESTTELT **GLASS** BESTIKK **PORSELEN** BORD **STOLER** DUKER & **SERVIETTER**



Ta en skål for sommeren!

Sommerlige og leskende drinker, med eller uten alkohol, kan være akkurat det vi har lyst på nå.

FOTO: CHRIS TONNESEN TEKST: MIRA ARKIN

Mexican Bicycle Thief

Denne har du kanskje ikke hørt om?
Deilig miks av bitterhet og sødme.

1 drink

3 cl Campari

3 cl lys tequila

5 cl friskpresset grapefruktjuice

1 ½ cl friskpresset sitrønsaft

1 ½ cl sukkerlake (se under)

10 cl kullsyrevann

isbit

PYNT:

grapefruktskive

Sukkerlake: Bland like deler vann og sukker. Varm langsomt opp til sukkeret er helt oppløst (det skal ikke koke). Avkjøl.

Drink: Ha Campari, tequila, grapefruktjuice, sitrønsaft og sukkerlake i et høyt glass og rør rundt. Tilsett isbiter og topp med kullsyrevann. Pynt med en grapefruktskive.

Juicetips

Friskpresset

grapefruktjuice (fra Cevita) får du på Meny. Du kan også kjøre grapefruktkjøtt i en blender og sile.





Aperol- vri

Du kan også bruke Campari, men den smaker mer bittert. Smak til balansen mellom Campari og Cointreau.

Aperol Cosmopolitan

I denne funky Cosmopolitan bruker man Aperol i stedet for tranebærsaft. Det gir drinken en sommerlig oransjefarge.

1 drink

4 cl Aperol

2 cl vodka

2 cl Cointreau

2 cl friskpresset limesaft

isbiter

appelsinskall til pynt

Ha Aperol, vodka, Cointreau og limesaft i en shaker med is. Rist drinken godt sammen og sil den over i et avkjølt cocktailglass. Vri et stykke appelsinskall over og ha det i drinken.



Vannmelon-limonade

Dette er en voksen variant av vannmelon-limonade med en skvett alkohol.

4 glass

125 g sukker
2 dl saft fra 4 sitroner
4 dl vann
1 kg vannmelon uten frø
(vekt uten skall)
12 cl gin, vodka
eller hvit rom
isbit

TIL SERVERING:

sitron
vannmelon
mynte

Rør sammen sukker med sitronsjuft og vann til sukkeret er oppløst. Kjør vannmelon i en blender og sil den. Kast pulpen og bland saften med sitronblandingen. Ha i alkohol og godt med isbiter, og rør det sammen. Server med et lite stykke vannmelon, mynte og en skive sitron.

Alkohol-vri

Her er det brukt lys rom, men det kan også være vodka, gin, tequila eller en likør som for eksempel Cointreau eller Grand Marnier. Drinken kan selvfølgelig også lages uten alkohol.





Ananastips

Finn en god ananasjuice – det er stor kvalitetsforskjell. Det beste er å kjøre frisk ananas i en blender og sile den.

Kokostips

Cream of coconut (fra Coco Lopez) er en blanding av fersk kokosnøtt og sukkerlake og gir en proff Piña Colada. Du får den på nett. Du kan også prøve kokossirup (fra Monin) eller Barista Coconut (fra Alpro) hos Meny.

Piña Colada

Ingenting slår en god Piña Colada om sommeren!

1 drink

5 cl hvit eller lys rom
5 cl ananasjuice (se tips)
4 cl cream of coconut (se tips)
3 cl kokosmelk
1 ½ cl friskpresset limesaft
isbiter

PYNT:

frisk ananas
ananasblader

Ha rom, ananasjuice, cream of coconut, kokosmelk, limesaft og isbiter i en blender og kjør til kremet konsistens. Hell over i et høyt glass med isbiter og pynt med en bit frisk ananas og ananasblader.

Ginger Tom Collins

En sommerfavoritt er den klassiske Tom Collins, som egentlig bare er en limonade med gin og kullsyrevann. Her får den også en skvett ingefær.

1 drink

5 cl gin
2 ½ cl friskpresset sitronsaft
2 ½ cl ingefærsirup (se under)
10 cl kullsyrevann
isbiter

PYNT:
sitronskall
ingefærskive

INGEFÆRSIRUP:
250 g sukker
2 ½ dl vann
50 g fersk ingefær

Ingefærsirup: Skrell og grov riv ingefær. Varm det sakte opp med sukker og vann til sukkeret oppløses (ikke la det koke). Sil og avkjøl. Kan holde seg i opptil 14 dager i kjøleskapet.

Drink: Ha gin, sitronsaft og ingefærsirup i en shaker med isbiter, og rist godt. Sil over i et highball-glass med friske isbiter og topp med kullsyrevann. Vri et stykke citronskall over drinken og ha det i glasset. Pynt med en tynn ingefærskive.

Serverings-tips

Ingefærsirup smaker også godt over jordbær eller melon.





Kjøpetips!

Hylleblomstsft får du på Oda, helsekost og nettbutikker. På Meny kan du finne hylleblomstsirup (fra Monin), og IKEA har hyllebærsirup.

Hugo Spritz

Denne spritz-varianten er populær i Nord-Italia. Den har lavt alkoholinhold og er en festlig tørsteslukker.

1 drink

6 cl konsentrert hylleblomstsft (se tips)

6 cl prosecco
6 cl kullsyrevann

limeskive
mynte
isbit

Fyll et stort glass med isbiter og ha i hylleblomstsft. Topp med prosecco og kullsyrevann og rør forsiktig rundt. Ha i en skive lime og pynt med mynte.

**Utsøkte
smaker**

siden 1869



Nettbutikk for deg med lidenskap til mat.
Se vårt store utvalg på oluf.no

Oluf Lorentzen



oluf.no



Disk opp med sommer!

Agurk, sommerløk, reddik, friske erter...
Det er nå vi skal nyte de lekre sakene
som den varme årstiden bringer med seg.

TEKST: MIRA ARKIN FOTO: CHRIS TONNESEN



Ertetips!

Får du ikke tak i friske ertes, kan du bruke frosne. Ertekremen kan lages dagen før. Da går det raskt å sette sammen retten.

Ertekrem med burrata

En sommerlig forrett med silkemyk ertekrem og kremet burrata. Perfekt med sprøtt brød og friske urter.

4 porsjoner

Ertekrem:

400 g friske, rensede ertes
(tilsvarer ca. 1 kg med belg)

125 g mascarpone

1 ss sitronsaff

2 ss olivenolje

saff og pepper

TOPPING:

200 g burrata

150 g friske ertes

3–4 ss olivenolje

½ bunt reddiker

1 neve estragon og mynte

Gi ertene et raskt oppkok, sil av og skyll i rennende kaldt vann. Kjør dem med mascarpone, sitronsaff og olje til en jevn puré. Smak til med saff og pepper. Sett kaldt til servering.

Fordel ertekremen i et fat, og legg på burrata og friske ertes. Drypp over olje og krydre med ekstra saff og pepper. Skjær reddiker i tynne skiver og legg på sammen med grovhakkede urter.

Server med ristet brød.

Løkpizza med røkt sild og oliven

En sommerlig variant av den klassiske pissaladière fra Nice. Denne er laget med røkt sild og fersk sommerløk – en raskere og friskere versjon.

4–6 porsjoner

BUNN:

3 dl vann

25 g gjær

2 ss olivenolje

1 ts saff

ca. 500 g hvetemel

TOPPING:

1 dl crème fraîche

saff og pepper

3 sommerløk

1 boks røkt brisling eller annen sild (se tips)

75 g sorte oliven uten stein

2 ss olivenolje

gressløk til servering

Bunn: Rør sammen vann, gjær og olje. Tilsett saff og mel og elt til en elastisk og blank deig. La heve på et lunt sted i 1½–2 timer. Kjevle ut til et rektangel, ca. 4 mm tykt, og legg på et bakepapirkledd stekebrett.

Topping: Smør crème fraîche over bunnen og krydre med litt saff og pepper. Skjær løk i tynne skiver og fordel over. Del sild i fileter og legg dem på sammen med oliven. Drypp over litt ekstra olivenolje.

Stek på 240° varmluft i 10–15 minutter. Dryss over gressløk før servering. Smaker best lun.

Topping-tips!

Får du ikke tak i røkt sild, kan du bruke røkt makrell eller røkt ørret, eventuelt sardiner i olje, ansjosfileter eller cocktailbiter.

Fisketips!

Det meste av hvit fisk egner seg, f.eks. havabbor, brosme, steinbit, breiflabb, kolmule eller torsk. Beregn ca. 150 g fisk per porsjon.



Bakt fisk med agurk, fennikel, basilikum og rogn

Grillet agurk gir en deilig smak til denne milde fiskeretten, toppet med fennikel og en syrlig dressing med lakserogn.

4 porsjoner

500 g små, faste agurker
2 ss olivenolje
1 stor fennikel
25 g smør
1 ss smør til formen
4 porsjonsstykker fiskefilet
(se tips)
salt og pepper

DRESSING:

1 stor neve basilikum
4 ss olivenolje
1 dl skummet kulturmilk
salt og pepper
50 g ørret- eller lakserogn

Agurk: Del agurk i to på langs og pensle snittflaten med olje. Grill raskt med snittsiden ned til de får grillstriper. Sett til side.

Fennikel: Finsnitt fennikel og surr i en gryte med 25 g smør i 5 minutter. Smak til med litt salt.

Fisk: Legg et ark bakepapir i en liten langpanne og smør med 1 ss smør. Legg fisken med skinnsiden ned og krydre med litt salt og pepper. Stek på 180° i 8–12 minutter, avhengig av tykkelsen på fisken.

Dressing: Kjør basilikum med 4 ss olivenolje i kjøkkenmaskin eller stavmikser. Rør inn melk og smak til med salt og pepper. Spe ev. med mer melk hvis du ønsker tynnere konsistens.

Servering: Fordel fennikel på tallerkener, bakt fisk oppå og agurk rundt. Hell dressing over fisken rett før servering.



Maskinfritt

Her trenger du verken ismaskin eller å røre i massen under innfrysing. Kokte jordbær og kondensert melk gjør at parfaiten ikke danner iskrystaller.



Jordbærparfait med Cointreau og dillblomster

En kremet is som kan lages uten ismaskin. Cointreau-marinerte jordbær og dillblomster gir en spennende smaskombinasjon.

6 porsjoner

PARFAIT:

500 g jordbær

2 ss sitronsaft

1 boks søtet kondensert

melk (ca. 400 g)

3 dl kremfløte

Iskrem: Rens jordbær, del de største og ha dem i en kjele. Varm opp, småkok i 5 minutter og trekk kjelen av varmen. Grovmos bærene, gjerne med en potetmoser. Det skal være noen klumper igjen. La mosen avkjøles helt og rør inn sitronsaft og kondensert melk. Pisk kremfløte til myk krem og vend forsiktig inn i jordbærblandingen. Hell i porsjonsformer eller én stor form (ca. 750 ml) og frys i minst 12 timer.

TOPPING:

250 g jordbær

2 ss Cointreau eller annen appelsinlikør

**1 dillbukett
crème fraîche**

Topping: Skjær jordbær i skiver og vend med Cointreau. Plukk blomster av dillbuketten og bland i jordbærene. Bruk resten av blomstene som pynt.

Server isen med jordbærene på toppen og en klatt crème fraîche.

FANGST I FJÆRA



På late sommerdager er det deilig å spise ute.
Start gjerne både råvarefangsten og tilberedningen
i strandkanten – koselig for store og små!

TEKST: NADIN ELIZABETH MARTINUZZI

FIN RÅVARE: Vanlige strandkrabber kan gi utmerket kraft. Men hvis barna ikke har lyst til å koke dem, er det bare å slippe dem ut igjen.



Kraft på strandkrabber

Strandkrabber er små, men har mye smak. Ved å koke kraft på den får man et mål med krabbefangsten.

Gir ca. 1 liter

10 strandkrabber
1 løk
1 l vann
1 bunt dill
eventuelt salt

Grovhakk løk og fres i en gryte, gjerne over et bål eller på stormkjøkken. Ha i vann og kok opp. Putt én og en krabbe i og la det koke opp mellom hver gang. Ha i dill og la koke ca. 30 minutter. Knus krabbene eller klipp dem i to underveis, slik at du får ut all smaken.

Sil av kraften og smak ev. til med salt om nødvendig. Bruk litt av kraften i fiskesuppen på side 31, og frys ned resten til senere.





Saft av jordbær og rabarbra

Hjemmelaget saft av norsk juni-grøde smaker nydelig.

Ca. 6 dl konsentrert saft

1,5 kg rabarbra

5 dl sukker

litt vann

300 g jordbær

Del rabarbra i biter og ha i en kasserolle med sukker. Ha i nok vann til at bunnen er dekket slik at det ikke svir seg. Kok opp og la koke under lokk i 15 minutter. Tilsett jordbær og kok noen minutter til, ca. 5 minutter og avkjøl.

Sil saften gjennom et kledd dørslag. Hell over på ren, lufttett glassflaske og oppbevar kjølig. Saftkonsentratet blandes ut med 1 del saft til 5 deler vann.

Blingser

Bading og krabbefiske blir man sulten av. Noen reale blingser og hjemmelaget saft gir ny energi.

4 stk.

8 skiver godt brød

2 ss pesto

1 ss smør

8 skiver ost

4 skiver skinke

4 salatblader

1–2 paprika, gjerne i forskjellige farger

Smør skiver med smør og pesto, legg på ost, skinke, paprika-biter og salat, og legg skivene sammen til sandwicher. Brett servietter rundt og bind en hysing rundt så blingsene holder seg sammen. Pakk blingsene med deg i piknikkurven.



Dampede blåskjell med kveite

En deilig skalldyr- og fiskesuppe er perfekt å lage av dagens fangst.

4 porsjoner

1 kg blåskjell
300 g kveitefilet
1 hvitløkfedd
2 vårløk
½ paprika
1 ss olje
1 dl hvitvin
1 dl fløte
2 dl krabbekraft (oppskrift side 29)
2 kvister dill
salt og pepper

Skyll og skrubb blåskjell, kast skjell som er skadet eller ikke åpner seg når du banker dem hardt. Finhakk hvitløk, hakk paprika og vårløk og fres det i olje i 30 sekunder. Ha i blåskjell og vend til skjellene åpner seg.

Hell over hvitvin, fløte og strandkrabbekraft (kan erstattes med skalldyr/fiskekraft eller mer hvitvin). Del fisk i biter, legg i gryten med dill, sett på lokk og damp til blåskjellene slipper skjellet og fisken akkurat er gjennomtrukket. Server rykende varm.



Rekecocktail i porsjongsglass

En klassiker som er fin å ta med på stranden i små glass.

4 porsjoner

4 dl ferske, pillede reker
2 hjertesalat
1 mango
½ agurk

DRESSING:

1 ss hakket dill
2 ss majones
4 ss lettrømme
1 ss sitronsaft
salt og pepper

Kutt salat, agurk og mango i små biter. Vend godt med reker. Finhakk dill og rør med majones, rømme og sitronsaft til en dressing. Smak til med salt og pepper. Fordel salaten i små syltetøyglass, da er de lette å frakte med seg, og server dressingen til.



Marinerte grillspyd

Fargerike spyd med alt i ett er flott å legge på grillen og smaker veldig godt.

4 porsjoner

600 g svinenakke
3 paprika
1 rødløk
1 fast mango
10 sjampinjonger

MARINADE:

2 laurbærblad
2 kvister rosmarin
2 kvister timian
1 hvitløkfedd
1 dl god olivenolje
2 ss hvitvinseddik
salt og pepper

Del kjøtt, paprika, rødløk og mango i biter og del sjampinjonger i to. Ha laurbærblad, rosmarin, timian og hvitløk i en morter, mos sammen og bland inn olje eddik, salt og pepper. Vend kjøtt, grønnsaker og mango i urteoljen og tre på grillspyd. Grill spydene på en varm grill eller over en bålpanne.





FAST FOOD: En nylaget fiskekake rett i neven – fins det bedre sommermat?



Klassiske fiskekaker

De beste fiskekakene lager du selv. Det er ikke vanskelig!

6 porsjoner

800 g renskåret hvit fiskefilet, f.eks. kveite, torsk og/eller hyse

1 strøken ss flaksalt

½ ts pepper

1 knivspiss muskat

2 ss potetmel

3 dl melk

2 vårløk

1 grønn paprika

4 store kvister dill

1 dl olje til steking

2 ss smør til steking

Ha fisk og salt i en kjøkkenmaskin med knivblad og kjør til godt blandet. Tilsett pepper, muskat, potetmel og spe gradvis med melk mens maskinen går. Hakk vårløk og grønn paprika og finhakk dill. Vend inn i fiskefarsen. Form små fiskekaker med to skjeer, gjerne dyppet i vann, og stek gylne på begge sider i olje og smør.

Browniekjeks med karamellkrem

Hvem elsker ikke seige brownies med smak av salt karamell?

Ca. 12 stk.

350 g mørk sjokolade

40 g smør

2 egg

1,5 dl sukker

1 ts vaniljesukker

1 dl hvetemel

¼ ts bakepulver

SALT KARAMELLKREM:

2 dl sukker

½ dl vann

1 1/4 dl fløte

150 g smør

1 ts flaksalt

Brownies: Brekk sjokolade i biter og smelt med smør på lav varme. Rør glatt og avkjøl. Pisk egg, sukker og vaniljesukker til luftig eggedosis. Pisk inn mel og bakepulver og vend inn sjokoladeblandingen. Sett i kjøleskapet i 10 minutter. Form små kuler med teskjeer og sett på et stekebrett dekket med bakepapir. Stek midt i ovnen på 180° i ca. 8 minutter. Avkjøl på rist.

Karamellkrem: Ha sukker og vann i en kjele, kok opp og la koke uten å røre, men pass på hele tiden. La det koke ca. 8 minutter til blandingen er gyllen. Ta gryten av varmen og rør inn smør i terninger, fløte og salt, og rør glatt. Avkjøl og sett i kjøleskap til karamellen har tykk konsistens. Visp opp karamellen i kjøkkenmaskin til luftig krem. Smør halvparten av kjeksene med karamellkrem og legg kjeks på toppen. Oppbevar i kjøleskap. Skal du nyte kjeksene ute, kan du fylle dem med karamellkrem på stedet. Oppbevar den i en boks.



Friskt fra havet

Sett fisk og skaldyr på sommermenyen!
Disse rettene er lette, med masse sommerlige smaker,
og går raskt å lage.

OPPSKRIFTER: MARIE MELCHIOR FOTO: BETINA HASTOFT





Torskerillette med urter

En frisk vri på en klassisk fransk rillette; et paté-pålegg laget av kokt, gjerne confitert kjøtt eller fisk most med fett og krydder.

4 porsjoner

500 g torskefilet
1 ss olivenolje
salt og pepper
2 ss kapers
1 usprøytet sitron
2 ss god majones
½ dl crème fraîche
1 bunt kjøvel
1 bunt gressløk

Legg fisken i en ildfast form. Drypp over olivenolje og krydre med salt og pepper. Bak torsken i ovnen på 200° i 10 minutter eller

til den er mør. Avkjøl helt. Ha den kalde fisken i en bolle sammen med kapers. Skyll sitronen og riv skallet fint. Ha sitronskallet i bollen. Tilsett majones og crème fraîche og mos til en jevn, kremet konsistens med en gaffel. Hakk urtene og vend dem inn. Smak til med litt sitrønsaft, salt og pepper.

Tips til servering

Server med ristet brød eller rugchips – godt både som forrett, snack eller en lett lunsj.

Blåskjell til hovedrett

Beregn 800–900 g blåskjell per person hvis retten skal serveres som hovedrett.



Blåskjell i fløtesaus

En lekker forrett med blåskjell i kremet saus med hvitvin, grønnsaker og persille.

4 porsjoner

1½ kg blåskjell
1 sjalottløk
1 hvitløkfedd
3 gulrøtter
1 stilk stangselleri
1 ss smør
1 ss olivenolje
2½ dl hvitvin
2½ dl kremfløte
salt og pepper
1 bunt bladpersille

Skyll blåskjellene godt og kast dem som er skadet eller ikke lukker seg når du banker lett på dem. Skrell og finhakk sjalottløk og hvitløk. Skrell gulrøt-

ter, skyll stangselleri og skjær begge deler i små terninger.

Varm smør og olivenolje i en stor gryte. Surr løken på middels varme til den er blank. Ha i stangselleri og gulrøtter og stek videre i 5–6 minutter. Hell i hvitvin og la alkoholen dampe bort i 2–3 minutter. Hell fløten i gryten, kok opp og smak til med salt og pepper.

Tilsett blåskjellene og legg på lokk. Kok i 8–10 minutter. Rist på gryten et par ganger. Sjekk at alle skjell har åpnet seg. Kok eventuelt et par minutter ekstra. Kast skjell som ikke har åpnet seg.

Skyll og hakk persille. Rist gryten med persillen og server blåskjellene i skåler med suppen. Server med brød.





Ikke grill?

Makrellen kan også stekes i panne hvis du ikke har grill – men pass på at den får god stekeskorpe. Du kan også vende inn kokte poteter i urtedressing og du vil ha et mer mettende måltid.

Grillet makrell med tomatsalat og urtedressing

En sommerlig rett med grillet makrell, frisk tomat-salat og en grønn dressing med urter og litt sting.

4 porsjoner

8 makrellfileter
salt og pepper

TOMATSALAT:
500 g små tomater
1 bunt reddiker
½ bunt gressløk
1 usprøytet sitron
4 ss olivenolje

URTEDRESSING:

2 dl lett crème fraîche
2 ss majones
3–4 dråper tabasco
salt og pepper
1 bunt dill
½ bunt gressløk

Tomatsalat: Skyll tomater og del dem i to. Rens og skyll reddiker og skjær dem i skiver. Finhakk gressløk. Bland alt i en bolle og vend inn sitronsaft og olivenolje. Smak til med salt og pepper.

Urtedressing: Rør sammen crème fraîche, majones, tabasco, salt og pepper. Hakk dill og gressløk og rør inn.

Krydre makrellfiletene med salt og pepper. Grill dem i 3 minutter på hver side på en varm grillpanne eller utendørs grill. Server de grillete makrellfiletene med tomatsalat og urtedressing.

Fylte fiskeruller og poteter i form

Saftige flyndrefileter fylt med laks bakt i en mild saus med fløte og dill. En delikat hverdagsrett!

4 porsjoner

1 kg små nypoteter
200 g fersk laksefilet uten skinn
8 flyndrefileter, f.eks. piggvar eller rødspette
salt og pepper
2 usprøytete sitroner
2½ dl hvitvin
2½ dl kremfløte
1 bunt dill

Kok potetene møre i saltet vann. Hell av vannet og sett potetene til side.

Skjær laksen i åtte små biter. Rull hver bit inn i en flyndrefilet og legg rullene i en ildfast form. Bruk gjerne en tannpirker til å holde dem sammen. Krydre med salt og pepper og press over sitronsaft. Legg de kokte potetene mellom fiskerullene og hell over hvitvin og fløte. Hakk halvparten av dillen og dryss over. Stek midt i ovnen ved 200° i 15 minutter.

Hakk resten av dillen og dryss over rett før servering.

Raskt og enkelt

Server gjerne godt brød eller en grønn salat ved siden av.

Dette er en perfekt rett å lage når du har kokte poteter til overs.





Panering

Du kan bytte ut rugmel med vanlig hvetemel. Ønsker du en tykkere panering, kan du bruke griljermel, panko eller grovmalt gammelt brød.

Panert rødspettefilet med tartarsaus

En klassisk rett med sprøstekt rødspette og hjemmelaget tartarsaus – servert på ristet rugbrød.

4 porsjoner

TARTARSAUS:

2 eggeplommer
1 ts sennep
salt og pepper
1½ dl druekjerneolje
1 ss hvitvinseddik
2 ss sylteagurk (cornichons)
1 ss kapers
2 ss basilikum
1 ss dill
2 ss gressløk

PANERT RØDSPETTE:

8 rødspettefileter
200 g rugmel
2 egg
2 ss smør
2 ss olje

TIL SERVERING:

4 skiver grovt rugbrød,
ristet
1 bunt dill

Tartarsaus: Visp eggeplommer med sennep, salt og pepper. Tilsett olje gradvis mens du visper til en tykk majones. Finhakk sylteagurk, kapers

og urter og vend det inn med eddik.

Panert rødspette: Tørk rødspettefiletene med kjøkkenpapir. Visp egg lett i en dyp tallerken. Ha rugmel i en annen dyp tallerken. Dypp filetene først i egg, deretter i rugmel.

Smelt smør og olje i en panne. Stek rødspettefiletene én og én i 3 minutter på hver side. Server på ristet rugbrød med tartarsaus og frisk dill.

Grillet sjøkreps med chiliolje

Sjøkreps er noe av det beste vi får, her servert med frisk chili, hvitløk og urter – perfekt som forrett eller på en sommerbuffé.

4 porsjoner

12 sjøkreps
salt og pepper
2 hvitløkfedd
1 rød chili
1 dl olivenolje
1 bunt bladpersille
1 usprøytet sitron

Del sjøkrepsene i to på langs og fjern paven og tarmstrengen i halene. Legg de delte sjøkrepsene i en langpanne med kjøttsiden opp. Krydre med salt og pepper.

Skrell hvitløk, skyll chili og skjær i mindre biter. Skyll persillen og plukk bladene fra stilkene. Kjør hvitløk og chili i en liten hakker med olivenolje. Tilsett persille og sitrønsaft og kjør til en grov marinade.

Pensle sjøkrepsene med marinaden og la dem marinere i en halv time. Grill sjøkrepsen med kjøttsiden opp på grill eller i ovn ved 250° i 8–10 minutter. Følg med under stekingens så du ikke overkoker dem!

Server resten av marinaden ved siden av med sitronbåter og godt brød.

Levende sjøkreps

Fersk sjøkreps er ofte levende når du får dem. Avliv dem ved å kjøre en spiss, stor kniv ned i «krysset» i skallen rett over øynene før du videre deler den i to på langs. Bruker du kokt sjøkreps, må du redusere grilltiden slik at ikke kjøttet blir seigt.





Toast med krabberøre

En frisk og delikat forrett med krabbekjøtt og avokado på ristet brød – perfekt til et glass hvitvin.

4 porsjoner

- 1 kg kokte krabbeklør**
- 1 bunt dill**
- 1 ss havsalt**
- 1 ts sukker**
- 1 stor fennikel (ev. 2 små)**
- ½ agurk**
- 150 g grønne erter, tinte**
- 3 ss olivenolje**
- 1 lime, saften**
- havsalt og pepper**
- 1 avokado**
- 4 skiver ristet landbrød**

Knus krabbeklørne lett med baksiden av en skje og bruk en hummergaffel til å plukke ut kjøttet.

Skjær fennikel i tynne skiver med mandolinjern. Skjær agurken i tynne skiver og bland med fennikel og erter. Vend inn krabbekjøttet og drypp over olivenolje og limesaft. Smak til med salt og pepper.

Del avokado i to, fjern steinen, ta ut kjøttet og skjær i tynne skiver. Legg avokado på brødskivene og topp med krabbesalaten.

Ferske krabbeklør

Har du selvfanget krabbe? Kok klørne i vann tilsatt dill, havsalt og sukker i 20 minutter. Slå av varmen og la trekke i 30–35 minutter. Hell av vannet og avkjøl. Vil du gjøre det enkelt, kan du kjøpe ferdig kokt og pillet krabbekjøtt.



Uten Pernod?

Bytt ut Pernod med en skvett hvitvin eller eplejuice for en mildere variant med lignende fylde.

Grillet sjøkreps med Pernod og tomatsalat

En sjømatrett med fransk vri – marinade med anissmak og frisk tomatsalat med urter og lime.

4 porsjoner

4 ss olivenolje
1 hvitløkfedd
2 ss paprikapulver
1 dl Pernod eller Ricard
8 rå sjøkreps
250 g små tomater

1 bunt koriander
1 bunt gressløk
1 lime
3 vårløk
5 ss kaldpresset extra virgin olivenolje
salt og pepper

Skrell og finhakk hvitløk, og fres den i varm olivenolje i en stekepanne. Tilsett paprikapulver og Pernod og kok inn til

en tykk saus. Sett marinaden til side.

Del sjøkrepsene i to ved å skjære fra hodet og ned til halen med en skarp kniv. Fjern magesekken og tarmen. Legg sjøkrepsene i en stor langpanne med kjøttsiden opp og pensle med marinaden.

Skyll tomatene og del dem i to. Finhakk koriander og gressløk og vend med tomatene.

Skyll og finsnitt vårløken og bland inn. Riv limeskall over, press over limesaft, tilsett olivenolje og smak til med salt og pepper.

Grill sjøkrepsene på grill eller i ovn på 250° i 7–8 minutter. Følg med under steking. Server med tomatsalat og godt brød.

BLI EN GRILLMESTER!

Når grillduften brer seg over uteplassen, venter en deilig sommermiddag.
Her er masse herlig inspirasjon og praktiske råd.

OPPSKRIFTER: MARIE MELCHIOR, MARIA ZIHAMMOU OG NADIN ELIZABETH MARTINUZZI
FOTO: BETINA HASTOFT, LEE KEARNEY OG NADIN ELIZABETH MARTINUZZI

Ta tempen!

Når du bør ta kjøttet av grillen, avhenger av type kjøtt og hvordan du liker det. For rosa (medium rare) gjelder denne regelen: Entrecote: 57°. T-bone, tomahawk og annet kjøtt på ben: 52°. Mørbrad, filet eller nyretapp/slakterbiff: 50°. Husk at temperaturen stiger 4–5° mens kjøttet hviler.



T-bone med salsa verde og grønnsaker

Et helt stykke kjøtt med god marmorering blir fantastisk på grillen.

4 porsjoner

1–2 kg T-bone med entrecôte i helt stykke
salt og pepper
2 ss olje

SALSA VERDE:

3 dl bladpersille (ca. 120 g m/stilk)
1 ss kapers
½ rødløk
2 hvitløkfedd
1½ dl olivenolje
½ ts chili-/peperoncino-flak
1 grillet sitron, saft og skall

GRILLEDE GRØNNSAKER:

250 g små tomater
1 bunt brokkolini
1 bunt vårløk
1 hjertesalat
1 hvitløk
2 sitroner
2 ss olivenolje
nykvernet pepper

Kjøtt: Tørk kjøttet godt og la det ligge i romtemperatur i 20 minutter. Pensle med olje og krydre med salt og pepper. Grill kjøttet på direkte varme (3–5 minutter på alle sider) for å få god skorpe. Flytt til indirekte varme, legg på lokk og grill til kjernetemperatur 52° (se tips). La kjøttet hvile i minst 30 minutter før du skjærer det i skiver.

Salsa verde: Finhakk persille og kapers. Bland med finrevet hvitløk, olje og chili. Smak til med sitronsaft, salt og pepper.

Grønnsaker: Rens grønnsaker, del hvitløk i fedd. Vend alt i olje og grill til det har fin farge. Del sitron og grill med snittflaten ned.

Servering: Server kjøttet med salsa verde og grillede grønnsaker. Skvis litt saft fra grillet sitron over.

Grilltips!

Fisk på grill kan være vrient. Sørg for at grillristen er helt ren, så setter ikke fisken seg så lett fast. Alternativt kan du bruke en grillrist for fisk eller en foliebakke.



Tunfisk-kebab med mynteyoghurt og brød

Fisk på grill kan være vrient, men fast tunfisk på spyd er enkelt og godt.

4 porsjoner

600 g tunfiskbiff
1 squash
2 usprøytete sitroner
1 hvitløkfedd
2 ss olivenolje
salt og pepper
8–12 grillspyd

MYNTEYOGHURT:

2 ½ dl gresk yoghurt
1 usprøytet sitron
3 ss olivenolje
1 bunt mynte

TIL SERVERING:

4 flate brød, f.eks. nan, libanesisk brød eller tortillas

Kebab: Skjær fisk i store biter. Skyll squash og skjær i tykke staver. Skyll sitron, del i fire båter og deretter i mindre biter. Tre fisk, squash og sitronbiter på grillspydene.

Skrell og press hvitløk. Bland med olje, salt og pepper. Pensle fiskespydene med hvitløksoljen. Grill på varm grill i 3 minutter på hver side.

Mynteyoghurt: Rør yoghurt sammen med sitronsaft og olivenolje. Skyll og hakk mynte, og rør den inn. Smak til med salt og pepper.

Lun brødene på grillen. Smør dem med mynteyoghurt og server sammen med fiskespydene.





Kjøpetips

Secreto er et saftig, mørt og fettrikt stykke kjøtt fra magen på spansk ibericosvin. Du får det i delikatessebutikker og på nett. Kan erstattes med svinenakke eller -koteletter.

Secreto-burger med coleslaw

Secreto er en spansk hemmelighet: Saftig, marmorert kjøtt av iberico-svin. Ypperlig på grillen!

4 porsjoner

600 g secreto av spansk ibericosvin (se tips)

3 kvister rosmarin
1 hvitløkfedd
salt og pepper
4 ss olivenolje

COLESLAW:

1 spisskål
4 gulrøtter
1 potte erteskudd
50 g gresskarkjerner

2 dl fløte
2 ss sennep
1 ss honning
salt og pepper

TIL SERVERING:

4 burgerbrød, f.eks. brioche

Kjøtt: Skyll og finhakk rosmarin. Skrell og press hvitløk. Bland rosmarin, hvitløk, olje, salt og pepper. Pensle kjøttet med marinaden. Grill i 6–7 minutter på hver side. La kjøttet hvile før det skjæres i tynne skiver.

Coleslaw: Fjern de ytterste bladene på spisskålen

og snitt den fint. Skrell gulrøtter og skjær i tynne strimler med en mandolin eller riv dem grovt. Skyll og grovhakk erteskudd. Bland kål, gulrøtter og erteskudd. Rist gresskarkjerner i en tørr panne til de begynner å sprette. Ta pannen av varmen og la kjernene avkjøles. Bland fløte, sennep og honning og smak til med salt og pepper. Vend kålblandingen med dressingen og gresskarkjerner.

Servering: Lun burgerbrød. Fyll dem med slaw og skiver av grillet secreto.

Saftig okseburger med squash og tomatsalsa

Burger blir best på grillen. Med en saftig tomatsalsa blir den enda bedre.

4 porsjoner

600 g karbonadedeig (se tips)

1 ss dijonsennep
1 ss tomatpuré
1 ss hakket estragon
salt og pepper
1 squash

TOMATSALSA:

200 g små tomater i ulike farger
1 ss balsamicoeddik
3 ss extra virgin olivenolje
1 bunt basilikum
salt og pepper

PESTOMAJONES:

2 dl majones
1 dl god pesto

TIL SERVERING:

4 briochebrød
1 salathode
1 rødløk

Burgere: Bland karbonadedeig med sennep, tomatpuré, estragon, salt og pepper. Form kjøttet til flate burgere. Grill dem på høy varme i 3 minutter på hver side.

Squash: Skyll squash og skjær i skiver på langs. Grill skivene i 2–3 minutter på hver side til de får fine grillmerker.

Tomatsalsa: Skyll tomater og skjær i mindre biter. Vend dem med eddik og olje. Finhakk basilikum og bland det inn. Smak til med salt og pepper.

Pestomajones: Rør sammen majones og pesto.

Lun burgerbrød på grillen. Skyll salat. Skrell rødløk og skjær den i tynne ringer.

Servering: Sett tomatsalsa, pestomajones, burgere, brød, salat og løk på bordet og la gjestene sette sammen sin egen burger.

A vibrant outdoor dining scene. In the foreground, a burger with a thick, brown, textured patty sits on a white plate. The burger is topped with fresh green lettuce, sliced cucumbers, tomatoes, and a ring of red onion. To the left of the burger is a glass of beer with a thick white head of foam. Behind the burger is a brown glass bottle of beer with a blue and white label. In the background, there is a vase with pink flowers and a stack of white napkins with a blue pattern. The setting appears to be a wooden table outdoors with a blurred cityscape in the background.

Kjøttdeig eller karbonade?

Burgerne blir ekstra saftige hvis du velger vanlig kjøttdeig, som har mer fett. Hvis den er tilsatt salt, trenger du ikke salte ekstra.



Tahini-tips!

Tahini er en pesto av ristede sesamfrø. Du får det på Meny, Oda, asiatiske butikker, helsekost, og nett. Kan erstattes med peanøttsmør eller meste kikerter.

Biff med sopp, søtpotet og tahindressing

Sopp og søtpotet kan fint grilles. En smakfull dressing gjør retten saftig og god.

4 porsjoner

GRØNN TAHINDRESSING:

50 g tahini (se tips)

1 bunt mynte

1 bunt koriander

½ dl sitronsaft

½ dl vann

1 hvitløkfedd

salt og nykvernet pepper

TIL GRILLING:

300 g søtpotet

4 biffer, f.eks. entrecôte

4 portobellosopp

SALAT:

200 g rucola

2 ss god olivenolje

salt og pepper

Tahindressing: Ha tahini i en liten blender eller hurtighakker. Skyll mynte og koriander og grovhakk bladene. Tilsett sitronsaft, vann og hvitløk. Kjør til en jevn dressing. Smak til med salt og pepper.

Tenn opp grillen eller varm en grillpanne. Skrell søtpotet og skjær i ½ cm tykke skiver på langs. Grill dem i 4–5 minutter på hver side.

Skyll sopp og tørk godt. Skjær dem i skiver og grill i 3 minutter på hver side.

Krydre biffene med salt og pepper. Grill dem i 3–4 minutter på hver side og la dem hvile noen minutter.

Salat: Skyll rucola, og vend den med olivenolje, salt og pepper. Server til det grillede.

Anrett alt det grillede på et fat og server tahindressing og salat ved siden av.

Ostetips!

Mange faste oster er fine å grille. Halloumi er populært, men du kan bruke alle oster med ordet «grill» på pakken, samt chèvre, fast mozzarella, provolone og mange flere. Brie og camembert kan ev. grilles hele.

Grillet ost med quinoasalat

Ost er kanskje ikke noe du tenker du kan hive på grillen?

Tenk om igjen!

4 porsjoner

300 g quinoa

200 g blandet babybladsalat

200 g tomater

1 bunt mynte

1 bunt vårløk

1 squash

250 g grillost (se tips)

DRESSING:

4 ss olivenolje

1 usprøytet sitron

salt og pepper

Quinoa: Skyll quinoa i kaldt, rennende vann. Kok den i lettsaltet vann i 15 minutter. Skyll den deretter i kaldt vann i en sil og ha den i en bolle.

Salat: Skyll salat og vend den med den kokte quinoaen. Skyll tomater og del dem i to. Skyll mynte og vårløk. Hakk begge og bland dem inn i salaten.

Grilling: Skyll squash, og skjær den i skiver på langs. Skjær grillost i skiver. Grill begge i 2–3 minutter på hver side, helst på en grillrist som gir fine striper. Legg de grillede squash- og osteskivene oppå salaten.

Dressing: Rør sammen olivenolje, sitronsaft, salt og pepper. Hell dressing over salaten før servering.





Litt syrlig

For ekstra smak kan du bruke grillede sitronhalvdeler og presse litt saft over potetene før servering.

Grillede poteter med urteolje

Sprø, grillede poteter med smakfull urteolje og frisk topping er en super siderett til grillmat.

4 porsjoner

1 kg små nypoteter
2 ss rapsolje
flaksalt

URTEOLJE:
1 beger karse
1 liten bunt dill, finhakket
3 ss finhakket persille
saften av ½ sitron
½ dl kaldpresset rapsolje
flaksalt og sort pepper

TOPPING:
6–8 reddiker
1 ss revet pepperrot
1–2 ss hakkede urter, f.eks.
persille og karse

Poteter: Skrubbe potetene rene under rennende kaldt vann. Kok dem i lettsaltet vann i 5–10 minutter til de begynner å bli møre, men fortsatt har litt fast kjerne. Sil av vannet. Bland potetene med rapsolje og smak til med flaksalt.

Urteolje: Ha karse i en blender sammen med dill, persille, sitronsaft og rapsolje. Kjør til en jevn urteolje, og smak til med salt og pepper.

Grilling: Grill potetene på direkte varme til de har fått en fin farge og er gjennomstekte.

Legg potetene på et fat og vend inn urteoljen. Topp med skivede reddiker, revet pepperrot og friske urter.

Helgrillet fisk med sommergrønt

En hel fisk blir lekker etter en tur på grillen. I selskap med grillede grønnsaker blir den et flott sommermåltid.

4 porsjoner

4 hele fisk, f.eks. havkaruss (dorade), makrell, ørret eller røye
4 kvister bladpersille
4 kvister timian
2 usprøytete sitroner
4 ss olivenolje
salt og pepper

GRILLET GRØNT:

2 squash
3 fennikkel
1 bunt asparges
1 bunt vårløk
250 g småtomater
1 liten bunt basilikum
1 liten bunt bladpersille
1 usprøytet sitron
4 ss olivenolje
salt og pepper

Fisk: Sørg for at fiskehandleren har rensset fisken og fjernet skjelene. Lag to snitt på hver side med en skarp kniv. Skyll, plukk og hakk urter. Skyll sitron og skjær i skiver. Fyll hver fisk med halve sitronskiver og urter. Legg fiskene i en form, krydre med salt og pepper og pensle med olivenolje. Press sitronsaft over dem. Grill fiskene i 5 minutter på hver side.

Grillet grønt: Skyll squash og fennikel og skjær dem i skiver på langs. Grill dem i 4–5 minutter på hver side. Grill vårløk i 1–2 minutter på hver side. Grill asparges i 3 minutter på hver side. Del tomater i to og bland dem med de grillede grønnsakene. Hakk urter og vend dem med grønnsakene, sitronsaft og olje. Smak til med salt og pepper.

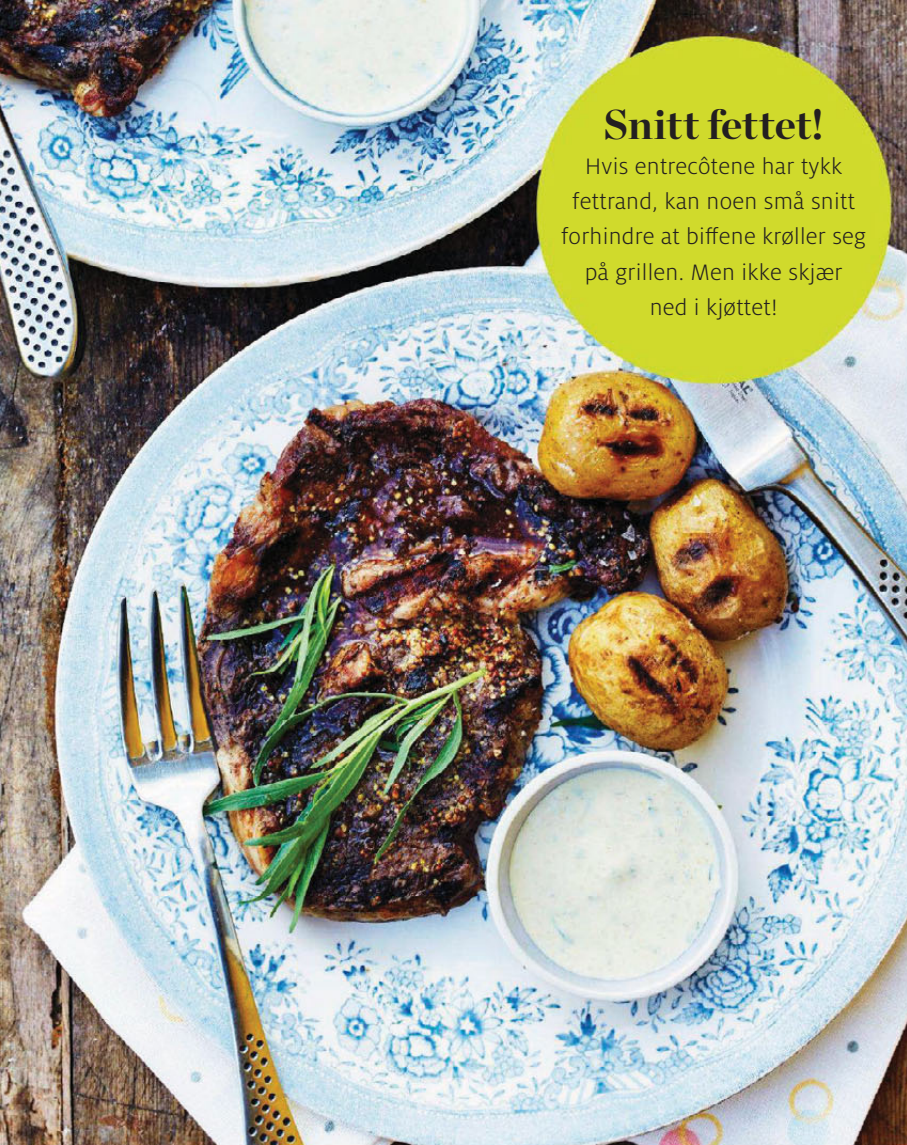
Server fisken med de grillede grønnsakene.



Fiskegrilling

Sørg for helt ren grillrist, ellers setter skinnet seg fast. Bruk gjerne en spesialrist. Uansett: Pensle skinnet med rikelig olje.





Snitt fettet!

Hvis entrecôtene har tykk fettrand, kan noen små snitt forhindre at biffene krøller seg på grillen. Men ikke skjær ned i kjøttet!

Entrecôte med estragonkrem

Entrecôte er en gjenganger på grillristen, men har du prøvd den sammen med den deilige smaken av estragon?

4 porsjoner

500 g kokefaste poteter
4 entrecôte med fettrand (ca. 150 g per stk.)
2 ss grov sennep
1 ss havsalt
pepper

ESTRAGONKREM:
2 dl crème fraîche (gjærne en blanding av lett og vanlig)
3 ss majones
1 dl søt sennep
1 ss tørket estragon

Poteter: Skyll og skrubbe poteter. Kok dem nesten møre i lettsaltet vann og hell av vannet. Grill dem i 3–4 minutter på hver side.

Biff: Smør hver biff med grov sennep på begge sider. Dryss over havsalt og pepper og grill dem i 2–3 minutter på hver side.

Estragonkrem: Rør sammen crème fraîche, majones, sennep og estragon. Smak til med salt og pepper.

Server biffene med grillede poteter og estragonkrem.

Lammespyd med tomatsalsa

Saftige lammespyd, grillede grønnsaker og en frisk tomatsalsa gir en smaksrik grillrett.

4 porsjoner

500 g kjøttdeig av lam
2 hvitløkfedd, finhakket
½ rød chili, finhakket
1 ts paprikapulver
1 ts malt spisskummen
salt og sort pepper
1–2 ss olivenolje

TOMATSALSA:

4–5 stilktomater
1 liten rødløk
1 ss finhakket frisk koriander
saften av 1 sitron
3 ss olivenolje
salt og pepper

GRILLEDE GRØNNSAKER:

2 auberginer
1 kg babygulrøtter, vasket
4 ss olivenolje (2 + 2 ss)
saften av 1 sitron
1 hvitløkfedd, finhakket
1 ss finhakket persille eller koriander
1 ts malt spisskummen
salt og pepper

TIL SERVERING:

marinerte oliven

Lammespyd: Ha kjøttdeig i en bolle og tilsett hvitløk, chili, paprika og spisskummen. Krydre med salt og pepper og bland godt. Form farsen til avlange boller og klem dem fast på grillspyd. Pensle med olje og sett kaldt mens du forbereder resten.

Tomatsalsa: Skjær tomater i mindre biter. Finhakk løk og bland med tomat, koriander, sitronsaft og olje. Smak til med salt og pepper.

Grillede grønnsaker: Skjær aubergine i 1 cm tykke skiver. Pensle dem med 2 ss olje og krydre med salt. Bland resten av oljen med sitronsaft, hvitløk, persille og spisskummen. Smak til med salt og pepper. Grill grønnsakene til de er møre og har fine grillstriper.

Grill lammespydene i 5–8 minutter, til kjøttet er gjennomstekt. Anrett spyd og grillede grønnsaker på et fat og drypp dressingen over. Server med tomat-salsa, oliven og eventuelt brød.



Tips!

Bløtlegg trespydene i vann i 30 minutter før grilling for å unngå at de tar fyr.





Tips!

Ajvar kan erstattes med harissa eller en mild chilisaus for en annen smaksvariant.

Greske grønnsaker

Grillede grønnsaker med feta, yoghurtsaus og oliven gir en smakfull og fargerik rett.

4 porsjoner

GRØNNSAKER:

1 aubergine
1 squash
2 paprika, gjerne rød og gul
1 bunt frisk rødløk
1 kg tomater på stilk
2–3 ss olivenolje
flaksalt og sort pepper

TIL SERVERING:

150 g fetaost
2 dl tykk yoghurt
1 dl ajvar
1 sitron, i båter
1 dl sorte oliven, f.eks. kalamata
½ dl grovhakkede urter, f.eks. bladpersille eller basilikum

Forberedelse: Skjær aubergine og squash i tykke skiver på langs. Del paprikaene, fjern frøene, og skjær dem i grove biter. Del rødløken i fire på langs. Del tomatene i to. Legg grønnsakene på et fat, og pensle dem med olivenolje. Krydre med salt og pepper.

Yoghurtsaus: Del fetaosten i mindre biter. Bland yoghurt med ajvar, og smak til med salt og pepper.

Grilling: Grill grønnsakene på direkte varme i et par minutter på hver side til de har fått fine grillmerker.

Legg de grillede grønnsakene på et serveringsfat, og topp med fetaost, yoghurtsaus, sitronbåter og oliven. Dryss over friske urter og gjerne litt ekstra olivenolje før servering.



Grill brødet!

For ekstra smak kan burgerbrødene grilles lett før servering.

Portobello-burgere med asiatisk vri

Saftig portobellosopp, krydret marinade og syltet rødløk gir en spennende, kjøttfri burgeropplevelse.

4 porsjoner

4 store portobellosopp

MARINADE:

2 ss rapsolje
1 ss sesamolje
2 ss japansk soyasaus
1 ts finrevet ingefær
1 hvitløkfedd, finhakket
½ rød chili, finhakket
saften av 1 lime

SYLTET RØDLØK:

1 rødløk
½ dl rødvinseddik
1 ss flytende honning
1 ss sukker
½ ts flaksalt

ASIATISK SAUS:

1 dl majones
1 ss srirachasaus

TIL SERVERING:

4 burgerbrød
70 g frisk spinat
½ dl erteskudd

Marinade: Bland rapsolje, sesamolje, soyasaus, ingefær, hvitløk og chili. Press i limesaft, og rør godt. Hell marinaden over soppen, og la den trekke mens du forbereder resten.

Syltet rødløk: Skrell og skjær rødløk i tynne skiver. Bland eddik, honning, sukker og salt i en bolle, og rør til sukkeret er oppløst. Tilsett løk og bland godt.

Grilling: Grill soppen på direkte varme til den får fin farge på begge sider. Drypp over litt av den resterende marinaden under grilling, men pass på at soppen ikke brenner seg.

Asiatisk saus: Bland majones med srirachasaus i en skål.

Servering: Varm burgerbrød. Smør srirachamajones på bunnene. Legg på spinat, grillet sopp, syltet rødløk og erteskudd. Topp med resten av brødet og server.

Grillmyter du kan glemme

Ikke dekk kjøttet med folie, og ikke krydre grønnsakene først, tipser kokk ved Weber Grill Academy, Svein Iversen.

Myte: Kjøttet skal ha romtemperatur før grilling.

Jeg har aldri praktisert det. Kjøttet må oppbevares i romtemperatur i mer enn fire timer for at det skal bli romtemperert, og det er ikke god kjøkkenhygiene. Jeg er derimot veldig opptatt av å tørke av all fuktighet fra kjøttet før det grilles. Dette er avgjørende for at bruningen, Maillard-prosessen, skal starte.



Myte: Kjøtt skal pakkes inn i folie mens det hviler.

Det gjør jeg aldri, fordi folien vil forlenge tiden kjøttet utsettes for varme. Legg alltid kjøttet på en rist når det skal hvile. Ikke på en tallerken eller på fjøla.

Myte: Kjøttet skal saltes før det grilles.

Jeg krydrer aldri kjøttet før grilling. Poenget med å tilføre salt er at saltet løfter frem smaken i råvaren. Selv krydrer jeg med salt og pepper rett før servering. Fisk, derimot, salter jeg alltid før grilling. Jeg legger fisken i saltlake (70 g salt til 1 l vann) i ti minutter. Dette gjør at fiskekjøttet blir fastere og ikke løser seg opp så lett når det grilles.

Myte: Grønnsaker skal krydres før grilling.

Nei. Det er liten vits i å krydre grønnsaker før grilling, fordi ingen ting fester seg på dem. Jeg griller alltid på direkte varme uten krydder eller olje. Ha på god olivenolje og krydder etterpå, mens grønnsakene er varme.

Myte: Du trenger spesialgrill eller røykemaskin for å røyke mat.

Feil. Du kan tilføre røyk gjennom å legge fuktet røykespon i en aluminiumsform på varmekilden. Du kan også bruke en røykeplanke eller pakke inn maten i myke treplater, såkalte «wood wraps». Det er også mulig å legge tørre biter av f.eks. epleved i grillkullet for å få fin røyksmak.

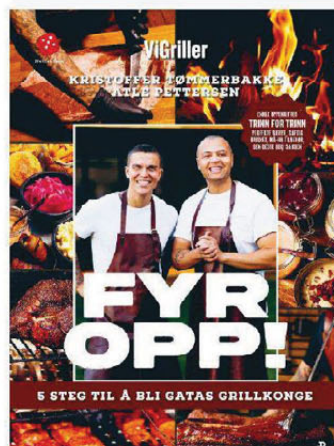
Myte: Jo mer røyk under grillingen, dess bedre.

Det kommer an på røyken. Om røyken er «ren», fra riktig forbrent ved, gir den god smak til maten. Om røyken er sur, fordi forbrenningen er ufullstendig og kanskje veden er rå, får man dårlig smak.



Dyp røyksmak

Nytt av året fra Weber er pelletsgrillen Smoque, beregnet på langtidssteking ved lav varme. Maten får ekstra dyp røyksmak ved at røyken sirkulerer rundt maten. Smoque er også utstyrt med en funksjon som gjør at den holder jevn varme, selv med åpent lokk. Veil. pris kr 9999.



Grillkonge på 1,2,3

Bli ekspert ved å følge trinn for trinn-tipsene til Atle Pettersen og Kriss Chaka Tømmerbakke i boken *Fyr opp!* Lær å tilberede alt fra enkle kjøttstykker og kylling til småretter og tilbehør som vil imponere gjestene. Hva med spareribs på tre måter, koreansk ribbe, smash-burger eller biff-sandwich med peppersaus og syltet løk? Kr 349, Bonnier.

Glodende

Det argentinske grillkullet fra Ranch-T er laget av ekstra harde treslag, brenner sakte og avgir lite aske. Kullet passer like godt til hard grilling på høy varme som til BBQ med lav varme over lang tid. 10 kg, kr 319, olbrygging.no.





VELKLEDD I VARMEN: T-skjorte for grillmestere som tar jobben alvorlig. Kr 329, foliexperten.no.

Grillfest i det grønne

Dekk opp til grillgilde og skap smaksrike sommerminner. Fra Lagerhaus kommer porselensserien Blank, glass Maja med blomsterdekor, vaffelvevde håndklær og girlander Prästkrage.



Pling!

Her er grillassistenten du ikke visste at du trengte: Stikk det trådløse termometeret i kjøttet og les av på telefonen bl.a. kjernetemperatur og gjenstående tid, og bli varslet når maten er klar til servering. Meater Plus, fra kr 1199/ Clas Ohlsson.



Saftig

Et spesialstativ, en åpnet 33 cl ølboks, en kylling – og vips! Årets saftigste grillmiddag er klar. Kyllingstativet kommer med termometer med silikonkant, selvsagt kalibrert for fugl. Kr 229, Broil King, Kitch'n.



Fleksibel i bruk

Gassgrillen Videro G3-S fra Rösle har mange smarte funksjoner. Grillsystemet Vario+ gir muligheter for å bruke rister, pizzastein, grillplate, gryte og wok. Modellen har tre hovedbrennere av rustfritt stål, og hovedgrillsonen er på 60 x 40 cm. Kr 11.999, kitchenlivingdining.com.

A man in a red polka-dot apron is grilling food on a charcoal grill. In the background, a group of people are sitting at a table, enjoying the outdoor setting. The scene is set in a lush green area with trees and string lights hanging in the background.

”

*Målet er å skape balanse
mellom mat og vin.*

Gode grillviner

Når du skal velge grillvin, må du tenke på råvarer, tilbehør og tilberedning. Men til én type grillmat er det nesten umulig å velge feil.

TEKST: LIORA LEVI FOTO: SHUTTERSTOCK/NTB

Min samboer kaller meg en ekstrem «carnivore». Jeg simpelthen elsker kjøtt! Alt fra pølser og spareribs til koteletter og biff. Allerede tidlig i april var grillen på plass og årets første pølser konsumert.

Enten du foretrekker kjøtt eller fisk, fins det mye godt å legge på grillen. Med de store dagligvarekjedenes inn- tog forsvant dessverre mye av den fine kul- turen med lokale slaktere og fiskehandlere. Men gudskjelov har flere av kjedene flotte ferskvaredisker. I de store byene er vi ekstra heldige som fortsatt har spesialforretninger å hente topp produkter fra: I Oslo har vi Strøm Larsen på Torshov, Georg A. Nilsen på Ma- jorstuen, Fjelberg Fisk & Vilt på Frogner, Vulkan Fisk og ikke minst Annis Pølsema- keri i Mathallen og i Bjørvika. Stavanger har Idsøe, Bergen har flere slakterforretninger og selvsagt Fisketorget, og i Kristiansand er Fiskebrygga en drøm for alle som elsker fisk og skalldyr. Dessuten fins det småbedrifter rundt om i landet som holder på lokale tra- disjoner hvor man kan kjøpe den ferskeste fisken eller de beste stykningsdelene av storfe og svin.

Interessen for grilling har økt de siste årene, og spe- sialbutikker med alskens grillutstyr blomstrer. Når jeg ser menn i hagene sine med gigantiske griller som ligner på små lokomotiver, klarer jeg ikke la være å tenke på «Fredde» fra den svenske TV-serien «Solsidan» og må smile littegrann. Men jeg skjønner også fascinasjonen og urinstinktet jeg mistenker at det vekker i mange menn å kunne lage mat over åpen ild og brødfø familien sin.

Selv har jeg røtter fra Midtøsten, der redselen for at ikke alle skal få nok mat konstant er til stede. Det skal ikke bare grilles kjøtt og fisk og grønnsaker, det skal også lages marinader, sauser og ikke minst salater i alle mu- lige varianter. Og når vi snakker om salater i Midtøsten,

er ikke det begrenset til friske, grønne blader. Neida, her snakker vi varme salater basert på for eksempel grillede, moste grønnsaker. Det kan være ostebaserte salater eller salater fulle av frukt og nøtter. Bønner, kikerter og linser er ypperlige i salater også.

Så fort grillmenyen er på plass, kommer spørsmålet: Hva slags vin serverer vi til? Målet er å skape balanse mellom mat og vin, og da må vinvalget baseres på ho- vedråvaren. Men ta også med i beregningen hvordan du skal behandle råvarene. Skal du for eksempel gratinere grillede skalldyr, vil smør, ost, urter eller krydder gi ekstra mye smak. Her kan en fyldig Chardonnay med noe eikepreg være et godt følge. Velger du derimot å servere sjøkreps eller hummer naturell med bare litt olje, sitron, salt og pepper, er en friskere hvitvin bedre egnet. Gode følgesvenner er knusktørr Riesling, Albarinho, Chablis og Sancerre.

Også rosévin har sin plass til grillma- ten. Da tenker vi gjerne på de litt fyldi- gere typene med kraftig rosafarge. Disse er svært matvennlige og egner seg strålende

sammen med alle typer skalldyr, fisk, fugl og også til de lettere kjøttrettene.

For oss som elsker kjøtt, er det enklere. Til kjøtt sy- nes jeg det nesten er vanskelig å velge feil vin. Enten du legger pølser, koteletter, indrefilet, spareribs eller plan- kestek på grillen, vil nesten en hvilken som helst rød- vin passe godt. Den kan være lett og frisk, server den da gjerne lett avkjølt, som for eksempel viner laget på Pi- not noir, Barbera og Gamay. Skal du spise et svært mar- morert kjøttstykke med mye smak, som entrecôte eller t-bone, ville jeg valgt en kraftigere rødvin. Gjerne med merkbare tanniner eller litt høyere alkoholprosent, som Rioja, Cabernet sauvignon, Bordeaux-viner, Amarone, Malbec og Merlot. Bla om for 12 konkrete anbefalinger.

God grillsesong!



Sommelier Liora Levi
er vår vinekspert





Saint Clair Oaked Sauvignon Blanc 2024, Marlborough New Zealand
Kr 260 VP 19421101 (basis)

Delikat aroma av tropisk frukt. Smaker friskt og saftig av fruktblomster, nektariner og fersken, mango, rambutan og litchi. Delikat og friskt, lett kremet konsistens med smak av bakte sitrøner. Passer til alle typer stekt fisk og sjømat eller til grillede grønnsaker.



Kruger-Rumpf Pinot Noir Rosé 2024, Rheinhessen, Tyskland
Kr 190 VP 14375601 (basis)

Delikat og frisk med toner av røde bær og blomster. Saftig og digg med god konsentrasjon og lengde. Smaker av villbringeber, markjordbær, rips og nyper. Lett blomster- og urtepreg. Til alt som grilles av fisk, sjømat, pølser, spareribs og grønnsaker. Finnes også på magnumflaske.



Domaine La Suffrene 2024, Provence, Frankrike
Kr 210 VP 1010201 (basis)

Fyldig rosévin med aroma av solmoden frukt. Smaker av modne jordbær, røde epler og nyper. Konsentrert med avmålt smak av sitrus mot appelsin og grapefrukt. Egner seg til kraftigere grillretter av svin og storfe.



Oenops Apla Rosé 2024, Hellas
Kr 220 VP 12657001 (bu)

Aroma av fersk rød frukt og innslag av blomster. Smaker delikat og friskt av grapefrukt, roseblader, bringebær og nyper. Passer vel så godt til pølser og spareribs som til grønnsaker og grillet sjømat.



Prunus Private Selection Dão 2022, Dão, Portugal
Kr 180 VP 17214601 (bu) Veritable Nordic

Aromatisk duft med mye bærfrukt. Smaker av kirsebær, jordbær og bjørnebær. Noe kryddertoner og innslag av blomster. Bløte tanniner. Fint følge til fjærkre, svin, storfe, lam, and og vilt.



Giovanni Rosso Barbera d'Alba Donna Margherita 2024, Piemonte, Italia
Kr 200 VP 4962301 (basis)

Aromatisk nese med mye sort og blå frukt. Smaker rent av kirsebær, blåbær og krebling. Lett syrlig preg med delikat syrestruktur og bløte tanniner. God fruktkonsentrasjon og lengde. Til alt av kjøttmat på grillen, men også til hvit fisk og fjærkre.



**A.A. Badenhorst Secateurs
Vintage Red Wine 2024,
Swartland, Sør-Afrika**

Kr 250 VP 1695601 (bu)

Aroma av røde bær og noe kryddertoner. Smaker friskt av jordbær, plommer og bjørnebær. Noe tørkede middelhavsurter, bløte tanniner og lang konsentrert ettersmak. Passer vel så godt til lam som til storfe og vilt.



**Domaine Bertrand
Beaujolais-Villages 2023,
Burgund, Frankrike**

Kr 240 VP 18910201 (bu)

Frisk og fruktig på duft med toner av blomster og rød frukt. Smaker av fersk frukt, kirsebær, krekling og blåbær, noe innslag av fiole og saftige tanniner. Ypperlig både til stekt hvit fisk, fjærkre, svin og rødt kjøtt.



**Terroir Històric 2022, Catalonia,
Spania**

Kr 307 VP 5373301 (basis)

Aromatisk på duft mot røde bær og kryddertoner. Frisk smak av moreller, nyper og innslag av tørkede krydder. God fruktkonsentrasjon, lett tanninbitt og lang saftig ettersmak. Toppen til både hvitt og rødt kjøtt.



**Lambert Crudo Shiraz 2023,
Victoria, Australia**

Kr 315 VP 17343401 (basis)

Aromatisk duft med sorte bær og hint av blomster. Smaker delikat og fyldig med toner av plommer og bjørnebær, nykværnet pepper, fiole og noe søt lakris. God konsentrasjon og bløte tanniner. Nydelig til grillet rødt kjøtt og gjerne vilt.



**Dominio do Bibei Lalama 2021,
Galicia, Spania**

Kr 349 VP 5959501 (basis)

Aroma av røde bær og frukter. Smaker delikat av bringebær og jordbær, innslag av moreller og blomstertoner. Noe tørkede middelhavsurter og et friskt og lett syrlig anslag i frukten. God konsentrasjon og et lite tanninbitt i finish. Godt følge til fjærkre, svin og rødt kjøtt.



**Au Bon Climat Santa Barbara
Pinot Noir 2023, California, USA**

Kr 390 VP 6942501 (basis)

Delikat nese med toner av blomster og røde bær. Saftig og rent med smak av jordbær, kirsebær og nyper. God konsentrasjon og lengde. Fin til det meste på grillen, det være seg hvit fisk, fjærkre, svin eller rødt kjøtt.

Mmm... midtsommer!

Snart er det Sankthans, og da skal nypoteter, reker og friske jordbær på bordet. Server hele menyen eller plukk favorittene til lyse sommerkvelder.

TEKST: CAMILLA BIESBJERG MARKUSSEN FOTO: BETINA HASTOFT

Med eller uten

Ginger beer finnes med og uten alkohol. Ønsker du en sterkere variant, kan du tilsette litt gin.



Ginger beer med hylleblomst og agurk

En forfriskende sommerdrikk med smak av ingefær, mynte, agurk og hylleblomst.

6 porsjoner

18–24 isbiter

6 stilker frisk mynte

1½ dl konsentrert hylleblomstsaff

2 små agurker,
ev. 1 slangeagurk
1 l ginger beer

Fordel isbiter, frisk mynte og hylleblomstsaft i 6 glass. Skyll agurk og skjær i biter på langs. Legg en agurkbit i hvert glass og fyll opp med ginger beer. Server straks.



Bytt ut ertene

Du kan også bruke frosne, grønne edamamebønner (soyabønner) i stedet for erter hvis du ønsker en litt annen smak.

Nye gulrøtter med erte- og myntedipp

Når søte, norske buntgulrøtter er i sesong, bør du unne deg en sprø og sommerlig snack med kremet dipp.

6 porsjoner

800 g nye gulrøtter, helst med gress

ERTE- OG MYNTEDIPP:

400 g erter, gjerne ferske

2 vårløk

1 neve frisk mynte

1 dl crème fraîche

1 ss sitronsaff

salt og pepper

Skrubb gulrøtter godt, men behold skallet. Del dem i to på langs og la gjerne litt av toppen sitte igjen.

Dipp: Hell kokende vann over erter i en bolle og la dem stå i 2 minutter til de er tint. Sil av vannet. Rens og finsnitt vårløk, og plukk mynteblader av stilkene. Kjør erter, vårløk, mynte og crème fraîche til en grov puré i en liten hakker. Smak til med sitronsaff, salt og pepper. Ha dippen i en skål.

Sett gulrøtter i et høyt glass og server dem med ertedippen som en sunn og lett velkomstsnack.





Ostevalg

Finner du ikke burrata, kan du bruke fersk Imozzarella, helst av bøffelmelk.

Aspargessalat med jordbær og burrata

En sommerlig salat med søte jordbær, mild asparges og kremet burrata – perfekt som forrett eller tilbehør.

6 porsjoner

2 bunter grønn asparges
500 g jordbær
1 stor potte basilikum
2 ss olivenolje
2 ss balsamicoeddik
2 stk. burrata
salt og pepper

Skyll asparges, knekk av den nederste, trevlete delen og kast den. Legg asparges i en vid bolle og hell over kokende vann. La dem trekke i 2 minutter og sil av vannet.

Skyll og rens jordbær og del dem i to eller fire. Vend sammen asparges, jordbær og basilikum og anrett salaten i en bolle. Legg hele burrata oppå og dra osten forsiktig litt fra hverandre så det kremete innholdet renner lett utover salaten. Drypp over olje og balsamicoeddik og krydre med salt og pepper.

(Bla om for oppskrift på grillede nypoteter)



Grillet hjertesalat med reker

En sommerlig forrett der reker og en kremet dressing topper grillet salat på sitt beste.

6 porsjoner

6 hjertesalat
400 g rensede reker,
 gjerne ferske fjordreker

DRESSING:
1 dl kremfløte
1 dl crème fraîche
1 ss sukker
4 ss sitronsaft
salt og pepper

TIL SERVERING:
50 g saltede mandler
1 potte brønnkarse
ev. litt rød skogsyre

Skyll og tørk hjertesalat og del i to på langs. Grill dem med snittflaten ned i 1–2 minutter på hver side.

Dressing: Rør sammen fløte, crème fraîche, sukker og sitronsaft og smak til med salt og pepper. Sett dressingen kaldt i 15 minutter til den tykner litt.

Anrett grillet salat på 6 tallerkener. Drypp over litt dressing og topp med reker og grovhakkede, saltede mandler. Pynt med frisk brønnkarse og eventuelt rød skogsyre. Server resten av dressingen i en skål ved siden av.

Reketips

Fjordreker smaker ekstra godt, men tar tid å rense. Bruk ferdig pillede reker hvis du vil gjøre det enklere.



Lag litt ekstra!

Sennepskremen holder seg godt og er nydelig også dagen etter – prøv den i en sandwich.

Kalvemørbrad med grillede nypoteter

Saftig kjøtt og grillede poteter med sennepskrem er real sommermat.

6 porsjoner

1,2 kg kalvemørbrad
2 ss provencekrydder
salt og pepper
olje og smør til steking

GRILLEDE NYPOTETER:
1 kg nypoteter
olje til pensling
1 potte brønnkarse

SENNEPSKREM:
2½ dl crème fraîche
1 ss grov sennep
1 ts dijonsennep
2 ts honning
1 ss sitronsaft
salt og pepper

Kjøtt: Rens og tørk kjøttet. Gni det inn med krydder, salt og pepper og brun det raskt i olje og smør. Legg det i en ildfast form og stek i ovnen på 180° i ca. 20 minutter, til kjernetemperaturen er 55°. La hvile i 10 minutter før servering.

Poteter: Skrubbe poteter og kok dem i 10 minutter. La dem trekke i kokevannet i 5 minutter og sil av. Del i to og pensle snittflaten med olje. Grill potetene til de får striper. Krydre med salt og pepper.

Sennepskrem: Rør sammen crème fraîche, sennep og honning. Smak til med sitronsaft, salt og pepper.

Servering: Anrett grillede poteter i en skål og fordel litt sennepskrem over. Dryss over brønnkarse. Skjær kjøtt i skiver og server med grillede poteter, aspargessalat og resten av sennepskremen i en skål.

Vaniljeparfait med marinerte jordbær og sjokoladekaramell

Kremet parfait med vanilje, søte jordbær og sprø, karamellisert hvit sjokolade – enkelt og uimotståelig.

6 porsjoner

1 vaniljestang
75 g melis
3 eggeplommer
1 knivsodd salt
4 dl kremfløte
125 g hvit sjokolade
500 g jordbær
½ usprøytet sitron
3 ss konsentrert hylleblomstsaft
ev. rød skogsyre og frysetørkede jordbær til servering

Parfait: Del vaniljestang på langs, skrap ut frø og gni dem inn i litt av melisen. Pisk eggeplommer, resten av melisen og vaniljefrø lyst og luftig. Tilsett salt. Pisk fløte til myk krem og vend forsiktig inn i eggemassen. Fordel parfaiten i 6 silikonformer (for eksempel muffinsformer), og jevn ut overflaten. Sett formene i fryseren i minst 6 timer.

Karamellisert sjokolade: Grovhakk sjokolade og ha den i en liten ildfast form. Stek i ovn på 120° i ca. 40 minutter og rør hvert 10. minutt. Sjokoladen smelter, klumper seg og blir kornete underveis, men til slutt får den en gylden farge. Hell sjokoladen over på et bakepapir og smør den lett utover. Sett kaldt til den er helt fast. Brekk i biter og oppbevar kaldt til servering.

Marinerte jordbær: Rens jordbær og del dem i to eller fire. Riv sitronskall fint. Vend jordbær med hylleblomstsaft og sitronskall og la dem trekke i 10 minutter.

Servering: Ta parfaitene ut av fryseren og velt dem over på 6 tallerkener. Fordel jordbær og karamellisert sjokolade over og pynt eventuelt med rød skogsyre og frysetørkede jordbær.



Topping-tips!

Frysetørkede jordbær får du i helsekost- og spesialbutikker. Pynt ev. med friske urter eller revet sitronskall.

Italias beste bobler

Hvis prosecco er det du forbinder med musserende vin fra Italia, er det på tide å prøve Franciacorta!



Innklemmt mellom Piemonte og alpe-regionen Trento-Alto-Adige ligger Lombardia, av mange sett på som et av verdens viktigste sentre for mote og design. Her kan øynene hvile på vakre innsjøer, små middelalderbyer og fantastiske fjellpass som kan ta pusten fra noen hver.

Og hva er vel et bedre følge når man besøker regionen og alle dens severdigheter enn et glass med lokale bobler? For Lombardia er nemlig også kjent for sine flotte musserende viner, kalt Franciacorta. Knusktørre bobler, laget på samme måte som Champagne, Crémant og Cava, det vil si at annengangs gjæring skjer på flaske

for å oppnå den delikate boblestrukturen. Også smaken ligger tett opptil Champagne, med kjekstoner, sitrus, hvite fruktblomster og noe nøttepreg.

Romerne brakte i sin tid drueplanten til regionen, og vin har vært produsert her siden den tid. Men det var først i 1961 at den aller første Franciacortaen, slik vi kjenner den, så dagens lys. De tillatte druesortene er, i likhet med Champagne; Chardonnay og Pinot noir, eller *Pinot nero*, som druen kalles i Italia. I tillegg er også Pinot bianco tillatt.

Med dagens klimaendringer har en gammel, lokal druesort blitt innlemmet i lovverket; Erbamato. Dette er en forholdsvis nøytral druesort med lav alkohol og høy syre.

Franciacorta-viner følger Champagne i den grad at det også her er populært med *pas dosé*, i Frankrike kjent som zero- eller non-dosage. Altså knusktørre

viner med kun 0–3 gram tilsatt sødme. Det vanligste er fremdeles Brut, med opp til 12 gram sødme per liter. Her må vinen modne i 18 måneder på bunnfall (gjærresster) før den kan selges.

”
*Smaken ligger
tett opptil
champagne*

MAJESTETISK: Middelalderborgen Castello di Passirano i Brescia-provinsen i Lombardia er i dagi privat eie og huser et vineri.



NTB SCANPIX

I tillegg lages rosé-varianter og også en stil kom kalles Satèn. I årgangs- eller Millesimato Franciacorta, som må lagre i minst 30 måneder, er det tillatt å tilsette opptil 15% vin fra tidligere årganger. I Champagne er dette ikke tillatt, da 100% av druene i en Vintage-Champagne må komme fra én og samme årgang. Står det Riserva på Franciacorta-flasken, betyr det at vinen har lagret ekstra lenge før den klargjøres for salg, minimum 60 måneder.

I 1967 fikk Franciacorta tildelt kvalitetsstempelen DOC. Dette ble i 1995 opphøyet til lovens fremste kvalitetsnivå; DOCG.

Mange anser Franciacorta som det aller beste Italia kan by på i bobleveien, og Norge har selvsagt også hengt seg på trenden. Vinmonopolet kan skilte med et tyvetalls produsenter. Flotte viner som egner seg godt som aperitiff og til skalldyr, fisk og lettere retter av lyst kjøtt.

Elsker du Italia? Gled deg til neste utgave av Maison mat & vin, da dreier alt seg om mat og drikke fra støvlelandet!



VINTIPS

Monzio Compagnoni Franciacorta Extra Brut Millesimato 2020, Lombardia, Italia

Kr 360 VP 14176301 (test/basis)

Lett aroma av tropisk frukt. Følger opp med smak av fersken og mandarin. Frisk syre og mineralske toner, knusktørr. Aperitiff, fisk og skalldyr.

Fratelli Berlucchi Freccianera Satèn Franciacorta 2018, Lombardia, Italia

Kr 370 VP 11713701 (bu)

Frisk duft av stenfrukt og blomster. Smaker delikat av hvite fersken, epler, innslag av sitrus, hint av kjeks. Aperitiff, skalldyr og salat.

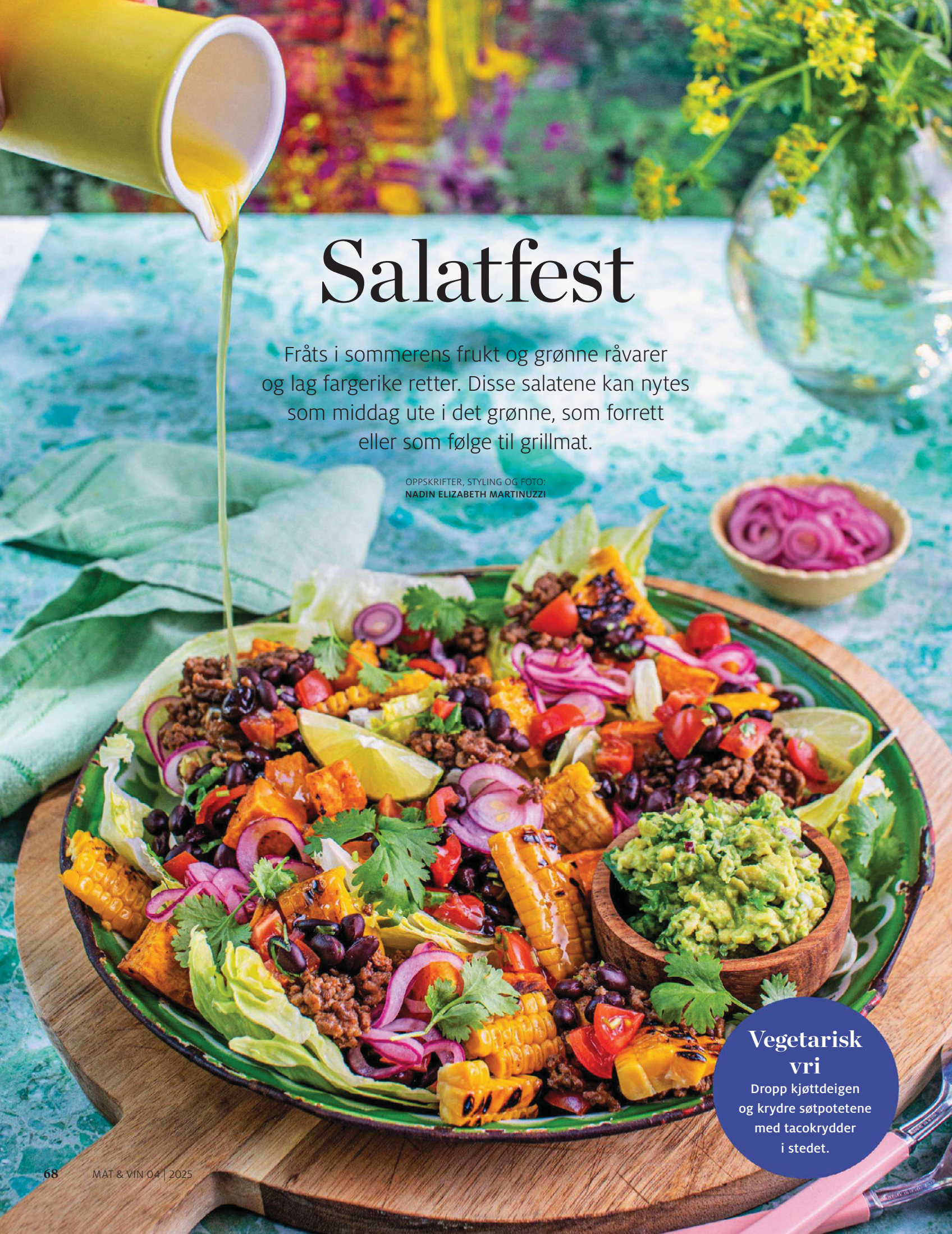
Ca'del Bosco Cuvée Prestige Franciacorta, Lombardia, Italia

Kr 425 VP 5904501 (bu)

Duft av sjø, sitrus og brioche. Delikat smak av sitroner og lime, hint av blomster og mineralsk, frisk finish med knusktørr avslutning. Fint følge til skalldyr naturell.



* bu = bestillingsutvalget



Salatfest

Fråts i sommerens frukt og grønne råvarer og lag fargerike retter. Disse salatene kan nytes som middag ute i det grønne, som forrett eller som følge til grillmat.

OPPSKRIFTER, STYLING OG FOTO:
NADIN ELIZABETH MARTINUZZI

Vegetarisk vri

Dropp kjøttdeigen og krydre søtpotetene med tacokrydder i stedet.

Meksikansk salat

En herlig fargerik og smakfull salat. Den passer perfekt som et mettende sommermåltid eller som en del av et større meksikansk fiesta!

4 porsjoner

450 g søtpotet **1–2 ss limesaft**
4 ss olivenolje **4 ss grovhakket**
salt og pepper **koriander**
2 maiskolber **salt og pepper**

250 g hermetiske
sorte bønner **DRESSING:**
2 store tomater **5 ss olivenolje**
250 g salat **4 ss limesaft**
 1 ts salt

SYLTET RØDLØK:
1 rødløk, finsnittet **KJØTT:**
 1 ss limesaft **200 g kjøttdeig**
 ½ ts salt **1 ss olivenolje**
 2 ss tacokrydder

GUACAMOLE:
2 modne avokado **TIL SERVERING:**
1 ss finhakket rødløk **frisk koriander**

Skrell og del søtpotet i terninger.

Legg over på bakepapirkledd stekebrett, drypp over litt olivenolje, salt og pepper og bak i ovnen på 220° i ca. 25 minutter, til bitene er møre og lett gylne.

Grill maiskolber og skjær av maiskornene i flak. Sil av bønner og skyll i kaldt vann. La renne godt av. Del tomat i biter, vask og riv salat.

Skjær rødløk i tynne skiver legg over i en skål, vend med limejuice og salt, dekk til og la kaldt stå frem til servering.

Mos avokado. Bland inn hakket rødløk, limesaft og koriander, smak til med salt og pepper. Visp sammen olivenolje, limesaft og salt til dressing.

Varm olje i en stor stekepanne på middels til høy varme. Tilsett kjøttdeig og brun i noen minutter, tilsett tacokrydder, smak til med salt og pepper hvis det trengs.

Bland salat, bakt søtpotet, bønner, mais, hakket tomat, salat og koriander. Topp salaten med dressing, syltet rødløk og frisk koriander. Server med en god skje guacamole og varm, krydret kjøttdeig på toppen.

Mer mettende

Lammekoteletter eller grillet brød med litt olivenolje er godt følge til salaten.



Gresk pastasalat med yoghurtdressing

Denne passer som sommerlig lunsj eller som et lettvt middagsalternativ. Salaten er nydelig på egen hånd eller som tilbehør til grillet kjøtt, kylling eller fisk.

4 porsjoner

200 g pasta
250 g tomater
½ agurk
1 rødløk

150 g fetaost
300 g kalamataoliven
6 kvister frisk oregano til pynt

YOGHURTDRESSING:
200 g gresk yoghurt
eller annen tykk yoghurt
1 hvitløkfedd
2 ss olivenolje

1–2 ss sitronsaffit sitron
1 liten bunt friske urter, oregano, mynte, basilikum
salt og pepper

Kok pasta etter anvisning på pakken. Skyll med kaldt vann. Del tomat og agurk i grove biter og rødløk i tynne båter.

Riv hvitløk og kjør sammen yoghurt, hvitløk, olivenolje, sitronsaffit og urter i en blender, smak til med salt og pepper.

Bland pasta med halvparten av dressing og legg på fat. Topp med tomat, agurk, rødløk og oliven, smuldre fetaost på toppen og pynt med oregano. Server med resten av dressing.



Varm versjon

Bland dressingen med nykokt pasta og server tomatsalaten ved siden av.



Italiensk pastasalat med grønn dressing

Pastasalat er perfekt å servere til en av sommerens vennefester. Salaten kan forberedes dagen før og holder seg godt på et buffébord.

4 porsjoner

200 g pasta
400 g tomater, gjerne forskjellige typer
8 soltørkede tomater
4 ss god olivenolje
2 ts flaksalt

GRØNN DRESSING:
1 liten potte basilikum
2 dl crème fraîche
1 hvitløkfedd
2 ss sitronsaft
4 ss olivenolje
salt og pepper

TIL SERVERING:
2 ss ristede pinjekjerner
5 stilker basilikum

4 ss kapers
4 ss parmesanflak
8 skiver spekeskinke
8 brødpinner

Kok pasta etter anvisningene på pakken. Hell av vannet og skyll i kaldt vann.

Del tomater i biter, finsnitt soltørket tomat. Vend tomat og soltørket tomat med olje og flaksalt.

Lag dressing ved å ha basilikum, crème fraîche, hvitløk, sitronsaft, olivenolje, i en blender eller food processor. Kjør blandingen jevn og kremet. Smak til salt og pepper.

Bland pasta med halvparten av dressingen. Legg pasta, tomat og soltørket tomat på fat. Dryss over pinjekjerner, basilikum, kapers og parmesan. Server med brødpinner og spekeskinke.

Laksesalat à la Cæsar med tahinikrutonger og sesampanert laks

Denne retten er inspirert av den klassiske Cæsar-salaten. Tahini gir en god og interessant smaksvariasjon til krutongene.

4 porsjoner

SESAMKRUTONGER:

½ baguette
4 ss tahini
4 ss olivenolje
1 ts salt
1 ss sesamfrø

CÆSARDRESSING:

1 eggeplomme
½ dl sitronsaft
1 ts presset hvitløk
1 ts dijonsennep
1 olivenolje
1½ dl finrevet parmesan
salt og pepper

LAKS OG SALAT:

400 g skinnfri laksefilet
2 ss olje til steking
1 hode romanosalat eller annen sprø salat
½ agurk
4 ss revet parmesan

Krutonger: Skjær baguette i skiver og riv i biter. Bland tahini, olivenolje, salt, sesamfrø og brødtørnere. Fordel krutongene på en bakepapkledde stekeplate og stek på 200° til krutongene er sprø og gylne, ca. 10 minutter.

Dressing: Bland eggeplomme, sitronsaft, hvitløk og sennep i en bolle. Tilsett olivenolje gradvis mens du visper kontinuerlig. Rør inn parmesanost og smak til med salt og pepper.

Laks: Dypp filetene i sesamfrø og stek i en varm panne med litt olje til fisken er nesten gjennomstekt. Ta den av platen og la ettervarmen gjøre den ferdig.

Salat: Vask og riv salat i grove biter, høvl agurk i strimler eller del i biter. Anrett salat og agurk på fat, topp med tahinikrutonger og sesampanert laks. Legg på dressing og dryss over parmesan.

Grillkveld?

I stedet for å steke laksen kan du gjerne grille den.





Dressing- tips

Erstatt bringebær i vinaigretten med andre bær som rips eller solbær.

Salat med melon, feta og sprøstekt skinke

Melon er deilig i kombinasjon med salt fetaost og sprøstekt spekeskinke. Noen bringebær i dressingen gjør denne salaten ekstra smakfull og spennende.

4 porsjoner

10 skiver spekeskinke
100 g frosne edamamebønner uten belg
250 g blandet salat
400 g melon
125 g blåbær
125 g granateplefrø
250 g fetaost
50 g syltet løk (se oppskrift i meksikansk salat)
godt brød til servering

BRINGEBÆR-VINAIGRETTE:

5 ss olivenolje
1 ss sitronsaft
1 ss hvitvinseddik
1 ss honning
10 bringebær
salt og pepper

Legg spekeskinke på et bakepapir-kledd stekebrett og stek i ovnen på 200° i ca. 10 minutter, til skinken er sprø og gyllen. Kok edamamebønner etter anvisning på pakken, og la dem avkjøle.

Vask og riv salat i biter, skrell og del melon. Bland salatblader, edamamebønner, melon, topp med, blåbær, granateplefrø, fetaost og sprøstekt skinke.

Visp sammen olivenolje, sitronsaft, hvitvinseddik, honning og bringebær. Knus bringebærene litt med gaffel og visp godt sammen. Smak til med salt og pepper. Hell dressingen over salaten rett før servering.

Balsamico-tips!

Crema di balsamico kan du lage selv ved å koke ned balsamicoeddik og sukker til sirup.



Salat med chèvre, fersken og jordbær

Frukt og bær er nydelig i salater med chèvre. Den søte balsamicodressingen fremhever frukt- og ostesmaken på en deilig måte.

4 porsjoner

2 hoder hjertesalat

1 rødløk
250 g jordbær
2 nektariner
125 g rucola
150 g chèvre

DRESSING:

1 dl olivenolje
½ dl crema di balsamico
1 ts salt
1 ts pepper

Vask og riv hjertesalat i biter. Del rødløk i tynne ringer, jordbær i biter og nektarin i tynne båter.

Arranger hjertesalat og rucola på et stort fat eller i en bolle. Legg på rødløk, jordbær, og nektarin. brekk chèvre i biter og fordel på toppen.

Visp sammen olivenolje, crema di balsamico, salt og pepper til dressingen og drypp den over salaten rett før servering, eller server den ved siden av.

Proffens perfekte kombo

Kokk og vinkelner Thea Engvik elsker store smaksopplevelser. Hun drikker gjerne champagne til ostepop og smågodt. I sin nye bok hjelper hun deg å knekke koden for hvordan mat og vin spiller hverandre gode.

TEKST: CECILIE LOUISE BERG

FOTO: SARA JOHANNESSEN MEEK FRA BOKEN HVILKEN VIN TIL HVA, CAPPELEN DAMM

Jeg lever og ånder for mat og vin! Fra morgen til kveld. Og hvis jeg ikke spiser eller drikker, så skriver jeg om det, eller lager innhold til sosiale medier om det. Det er hele livet mitt, tilstår Thea Engvik (26).

Entusiasmen er stor, og det er ingen tvil om at den er ekte. Det vet alle som har opplevd henne smatte, slurpe og sukke seg henført gjennom gode mat- og vinopplevelser på Instagram. Nå er lidenskapen festet til sidene i den nye boken «Hvilken vin til hva – vinhåndbok for nybegynnere».

– Målet mitt er å gjøre vin mer tilgjengelig. Utfordre snobberiet. Man trenger ikke et fancy måltid for å drikke god vin. Det finnes garantert vin som gjør potetgullet bedre, og som passer perfekt til smågodtblanding og langpannebrownies fra Toro. Har du lyst til å drikke champagne til ostepop, skal du gjøre det. En kjempegod kombo, for øvrig.

LIVETS TILFELDIGHETER

Til tross for sin unge alder har Thea rukket beundringsverdig mye. Egentlig var planen å studere fysikk i Frankrike, forteller hun, men tilfældighetene ville det annerledes. Etter å ha tatt et baristakurs og ha jobbet deltid på restaurant, forsto hun at det var en annen hylle hun hørte hjemme på. Det som i oppveksten hadde vært hobby og fascinasjon, måtte bli fulltidsbeskjeftigelse. Hun ville bli kokk.

– «Hvor er den beste kokkeutdannelsen i verden», spurte jeg Google, og havnet på Le Cordon Bleu-skolen i Paris. Allerede første dag på deres intensive kokk- og konditorkurs forsto jeg at jeg hadde valgt rett. Ja, det

var krevende og utfordrende, men samtidig fullt av matglede og inspirasjon. Ukene fløy, med undervisning mandag til lørdag. Søndag strøk du uniformen, og så var det på'n igjen.

NOMA OG MAAEMO

Vel hjemme i Oslo jobbet hun en periode i et asiatisk takeawaykjøkken i Oslo under pandemien, samtidig som hun utdannet seg til vinkelner. I 2021 fikk hun praksisplass, og deretter fast jobb, som kokk på det som flere ganger er kåret til verdens beste restaurant; tre-stjerners Noma i København.

– En stor opplevelse å være en del av et team på dette nivået. Her er det snakk om toppidrett, og man går i krigen hver dag. En fantastisk følelse, fastslår Thea.

På grunn av sykdom i nær familie bar det imidlertid hjem til Norge igjen. Med Noma på meritlisten røk hun rett inn i kjøkkenet på tre-stjerners Maaemo i Oslo, og deretter til heltidsjobb hos en vinimportør. I dag jobber Thea som produktansvarlig i en asiatisk restaurantkjede i Oslo, mens hun holder vinkurs og formidler matopplevelser i sosiale medier ved siden av.

FINN UT HVA DU LIKER

Mat og vin er et fag. Det krever kunnskap, og man skal absolutt ta det seriøst, mener Thea.

– Det aller viktigste du kan gjøre for å lære om vin, er å smake masse. Kun ved bevisst smaking og refleksjon over hva du drikker kan du bli en racer på mat og vin i kombinasjon. Bare slik vil du finne ut hva du synes funker. Smaken er veldig individuell. Er du glad i søte rødviner, skal du drikke det, men lær deg gjerne litt

GLAD GOURMET: – Mat og drikke er hele livet mitt, sier Thea Engvik, barista, vinkelner, konditor og kokk med bakgrunn fra noen av verdens beste restauranter.



VINVALG: Hva slags vin som passer til ulike typer pizza, er et av temaene i boken. Bruk boken som et verktøy, et oppslagsverk, en kokebok, til inspirasjon og som en lærebok, anbefaler Thea.

om hvilken vinstil som passer til ulike typer mat, oppfordrer hun.

Boken er delt inn i ulike vinstiler, som «lette og friske hvitviner» og «fylldige og saftige rødviner».

– Liker du Chablis, for eksempel, kan du gå til kapittelet om lette og friske hvitviner og se hvilke andre områder som lager viner i samme stil, og utforske det videre. Lær deg noen enkle ting om vinen du liker, slik at du kan være litt mer spesifikk når du ber om hjelp på polet enn bare å be om en «god vin».

Hun anbefaler å bruke boken som et verktøy. Søker du i registeret etter for eksempel pizza med tomat saus, får du generelle vintips til dette.

– Jeg har med vilje ikke tatt med noen konkrete vintips. Jeg vil at folk skal prøve seg frem og finne vinen de liker best, når de ved hjelp av boken har funnet ut hvilken stil de liker. Alkohol frie tips går igjen i boken, for dette finnes det mye spennende av nå. Drikk mindre, men bedre, er ellers en god regel.

ALTERNATIV ONSDAG

Noen smakskombinasjoner er perfekte, påpeker Thea i boken, og ramser opp eksempler som østers og champagne, comté og florvin fra Jura, og coq au vin og en rød burgunder. Men, som hun spør, «når spiste du noe av dette sist en vanlig onsdagskveld?» Oppskriftene hun har tatt med i boken, er derfor av en litt annen karakter.

– Jeg synes det er viktig å kunne nyte de gode vinene uten å være redd for at det man serverer ikke er «fancy» nok! Målet med boken er ikke å gi deg en perfekt kombinasjon du kan unne deg én gang i året, men kunnskap om hvordan du kan gjøre hverdagen hakket diggere ved å la mat og vin spille hverandre gode.

Hva med en porsjon mac and cheese med gylent, gratinert ostepoplokk og et glass crémant fra Jura? På en helt vanlig onsdag?



5 KJAPPE MED THEA

- Guilty pleasures?
- Skikkelig god, fritert kyllingsandwich og Pinot noir! Fantastisk. Og gjærbakst. Det må da være noe av det beste som finnes?
- Særeste du har i kjøleskapet?
- Surdeigsstarteren Suri.
- Restaurant du vil til?
- RE-NAA i Stavanger står øverst på ønskelisten.
- Hva spiser du ikke?
- Jeg spiser alt, men er ikke superbegeistret for fiskegrateng.
- Favorittvin?
- Juraviner og champagne.



HVILKEN VIN TIL HVA – VINHÅNDBOK FOR NYBEGYNNERE
Thea Engvik og Sara Johannessen Meek
(foto) Cappelen Damm

Sinnssykt godt rekesmørbrød

Rekesmørbrød med ny, japansk vri.

2 porsjoner

2 tykke loffskiver
200 g skrelte reker
2 ss majones
2 ss kesam
1 håndfull dill
salt
1 sitron
1 ts ingefær, finhakket
sesamfrø
olje til fritering

Bland majones, kesam, grovhakket dill og finhakket ingefær. Smak til med sitronsaft og en sjenerøs klype salt. Vend inn de skrelte rekene og oppbevar i kjøleskapet til servering. Skjær to tykke skiver av loffen (ca. 2 cm). Dekk bunnen i en stekepanne med nøytral olje og varm på middels/høy varme. Bruk en liten loffbit for å sjekke om oljen er varm nok. Det skal boble rundt biten, og den skal fort bli gyllen. Friter loffskivene på begge sider til de er lett gylne. Del skivene i to på kortsiden og lag en lomme i snittflatene, slik at du kan fylle hver halve skive som et pitabrød. Fordel rekerøren i de fire loffhalvdelen og topp med dill og sesamfrø.

Drikketips

Til dette rekesmørbrødet må vi finne en vin med god mineralitet, som vil harmonere godt med rekesmaken. Og med den kremete dressingen og det friterte brødet er det viktig å velge en vin med nok syre til å rense opp mellom hver bit. Videre kan du leke deg med aromabildet og finne en vin som løfter sitrussmakene, eller med hint av grønne urter som løfter frem dillen. Begynn for eksempel med en vin av Chardonnay fra Chablis i Frankrike.

Alkoholritt:

Alkoholrie bobler av Riesling.





Hvit sjokoladekrem med nøtter og bær

Thea ofte lager ofte denne desserten til gjester. Hun er svak for kombinasjonen av nøttesmør, frukt og hvit sjokoladekrem.

4 porsjoner

100 g hvit sjokolade

2 dl fløte

250 g jordbær

6 ts pistasjsmør (kjøp på glass eller lag selv)

en neve pistasjnøtter

finrevet skall fra 1 sitron

Hakk sjokolade i små biter og ha den i en bolle. Kok opp fløte og hell over sjokoladen. La stå i noen minutter uten omrøring til sjokoladen begynner å smelte. Rør deretter rolig til sjokoladen har smeltet inn i fløten, og blandingen har en fin glans. Dekk med plastfolie og la stå i kjøleskap i minst to timer.

Del jordbær i båter, grovhakk nøtter og rasp sitronskall. Visp den avkjølte sjokoladekremen til den er ganske fast. Kremen skiller seg fort, så det er best å gjøre det for hånd. Kremen skal ikke

være stivpisket, men så vidt fast nok til å lage en pen klatt på tallerkenen. Fordel jordbærbåtene i fire dessertskåler. Legg på pistasjsmør og krem. Avslutt med et dryss hakkede pistasjnøtter og sitronskall.

Drikketips

Hvis du ønsker en vin som nesten er en dessert i seg selv, anbefaler jeg en søtvin med preg av botrytis. Velg en Sauternes fra Frankrike eller Tokaji fra Ungarn. Smaker av honning, krydder og tørket frukt i vinen harmonerer godt med lignende smaker i desserten. Er dette derimot starten på en lang kveld, ville jeg piffet opp med en sprudlende søtvin: Moscato d'Asti. Den er enklere i stilen og smaker mest av søt frukt. Moussen fra boblene speiler munnfølelsen i retten, og helheten føles både frisk og søt.

Alkoholritt: En grønn te med nøtter og tørkede bær.

Pasta à la mamma

Oppskriften har fulgt Thea siden hun var barn. Dette er selve definisjonen på enkel og god mat, mener Thea, som håper den vil skape gode minner også i andre familier.

4 porsjoner

400 g spaghetti, aller helst bucatini (tykk spaghetti med hul kjerne)

1 stor gul løk

1 dl vann

1 boks (400 g) hermetiserte tomater

2 ferske mozzarella

salt og pepper

en god neve frisk basilikum

litt olivenolje

Kok spaghetti etter anvisning på pakken i godt saltet vann. Ta vare på 1 dl pastavann. Skrell løk, skjær i tynne strimler og stek i olje på middels/høy varme til løken begynner å sette seg fast. Ha i vann og kok på høy varme til vannet har fordampnet. La løken steke videre til den er gyllen og myk. Ha i tomater, kok opp og la sausen putre på middels varme i 15 minutter. Knus tomatene om de er hele. Smak til med nykvernet sort pepper og en god klype salt. Del mozzarella i mellomstore terninger. Vend tomatsaus og mozzarella inn i den kokte pastaen og juster konsistensen med pastavann. Sett lokket på kjelen og la stå i 5–10 minutter slik at mozzarellaen smelter. Ha over frisk basilikum.

Drikketips

Dette er en enkel rett å lage, men litt vrien å sette vin til. Tomatsyre er en utfordring, så vinen må ha høy nok syre til ikke å forsvinne i møtet med maten. Rødvin med et hint av grønne urter kan fremheve basilikumen. Til denne retten anbefaler jeg en vin som er lett, fruktig og ikke har mye tanniner, for eksempel en Barbera fra Italia.

Alkoholritt: Limonade med frisk basilikum





FESTLIG SOMMERSILD

Når sommeren er på sitt lyseste,
inviterer vi til sommerfest med sild på tallerkenen.
Med sild i nye former får du trendy og smakfulle retter
som gjestene dine vil overraskes av.

OPPSKRIFTER: KRISTIN JØTUN

FOTO: PER BJØRKUM OG KRISTIN JØTUN I SAMARBEID MED NORGES SJØMATRÅD/GODFISK.NO

Tradisjonell kryddersild med nypotet

Hardkokte egg, kryddersild og ferske poteter – mer skal ikke til for en nydelig sommermiddag.

4 porsjoner

8 kryddersildfileter
100 g bringebær
1 bunt dill
1 lime
8 cocktailpinner

TILBEHØR:

8 nypoteter
8 egg
1 rødløk
200 g syltede rødbeter
3 dl lettømme
8 flatbrød

Tørk av sildefiletene, rull dem sammen og fest med cocktailpinner. Sett dem på et fat sammen med bringebær, dill og limebåter.

Kok poteter møre.

Kok egg i 8 minutter til de er «smilende». Avkjøl i kaldt vann. Skrell og del i båter.

Rens og del løk i tynne strimler. Server silderullene med bringebær, nykokte poteter, egg, rødløk, rødbeter, rømme og flatbrød.

DRIKKETIPS!

Akevitt: Simmers Taffel (kr 409,90) eller Atlungstad Faun Urtedram (kr 450).

Vin: C O Nielsen Rosé de Provence bio (kr 250) eller Won-graven Morgenstern Riesling 2023 (kr 190)



Panzanella-salat

Panzanella er en italiensk tomatsalat med sprø gylne brødbiter. Med både ansjos og burrata blir dette et herlig måltid.

4 porsjoner

300 g landbrød
½ dl olivenolje
2 ts flaksalt
24 cherrytomater,
gule og røde
1 liten rødløk
16 ansjosfileter
4 burrata

TOPPING:

½ dl olivenolje
¼ dl Balsamico Crema
12 blader basilikum

Skjær brødet i passe biter, legges på en stekeplate med bakepapir. Ringle over olivenolje og strø på salt. Stekes på midterste rille ved 200° i ca. 10 minutter til bitene er gylne. Avkjøl på rist.

Del tomater i to og rødløk i tynne skiver.

Fordel og bland brød, tomater og rødløk i fire boller. Legg på aksjonsfiletene og burrata.

Ringle over olivenolje og balsamicoeddik. Pynt med basilikum på toppen.

DRIKKETIPS!

Akevitt: Atlungstad Hvaler Sjømat Aquavit (kr 400/50 cl) eller Løiten Export (kr. 327/50 cl)

Vin: Collovray & Terrier Chardonnay (kr. 170) eller Speri Valpolicella Classico 2023 (kr 200)





DRIKKETIPS!

Akevitt: Lysholm Linie
Double Cask Sherry/Port
(kr. 580/70 cl)

Vin: Cabriz Reserva Branco
Encruzado (kr. 190) eller
Yoko Organic Riesling
(kr. 148)

Jomfrusild og bringebær på landbrød

Dette er smakfulle munn-
fuller til et glass akevitt
eller en rund hvitvin.
Perfekt å servere en varm
sommerdag.

4 porsjoner

12 skiver landbrød
1 dl olivenolje
**175 g jomfrusild/
matjessild**
12 blader spinat
50 g syltet rødløk
12 skiver rødbeter
12 bringebær

Skjær brød i skiver og
legg dem på et steke-
brett. Ringle over olje.
Stek på midterste rille ved
200° i ca. 10 minutter el-
ler til de er gylne og sprø.
Avkjøl på rist.

Skjær jomfrusild i små
biter på skrå.

Legg et spinatblad
på brødet, topp med
sild, rødløk, rødbete og
bringebær.

Sildekrans med nypoteter, egg og karridressing

By venner og familie på midtsom-
merfeiring med sildekrans og
snaps i glasset.

4 porsjoner

4 kryddersildfileter
4–6 egg
16 små nypoteter
1 rødløk
6 vårløk
16 bringebær
1 neve dill
75 g rognkjeksrogn
16 små nellikblomster

DRESSING:

2 dl kremfløte
1 dl majones
2 ss karri
½ ts salt
¼ ts pepper

Tørk av kryddersildfiletene og del
på skrå i passe store biter.

Kok egg i ca. 10 minutter, av-
kjøl, skrell og del i båter.

Kok potetene møre, del i to og
avkjøl.

Rens og del rødløk i tynne
strimler og vårløken i tynne ringer.

Finn frem fire tallerkener og
legg eggebåter, poteter, tynne
strimler av rødløk, vårløkringer og
bringebær i en sirkel, slik at det
blir en krans.

Legg på en teskje med rogn på
hver av de halve potetene og pynt
med dill og små nellikblomster.

DRIKKETIPS!

Akevitt: Simmers Taffel
(kr 410/70 cl) eller Atlungstad
Sommer Aquavit (kr 400/50 cl)
Vin: Champagne Drappier Carte
d'Or Brut (kr 420) eller Wongraven
Morgenstern Riesling 2023
(kr. 190)





DRIKKETIPS!

Akevitt: Atlungstad Taffel
Aquavit (kr 477/70 cl) eller
Gammel Opland (kr 510/70 cl)
Vin: Cabriz Espumante Classico
(kr 170) eller Wongraven
Morgenstern Riesling
2023 (kr 190)

Pokebowl med sursild

En lekker bowl med sursild er perfekt sommermat for familien eller vennegjengen.

4 porsjoner

250 g sursild
250 g fullkorn-nudler
1 agurk
2 avokado
2 ts sitronsaft
20 cherrytomater, røde og gule
200 g sukkererter
200 g syltet rødløk
200 g bringebær
1 lime
4 ts sesamfrø
1 neve koriander

TILBEHØR:

1 dl soyasaus
2 dl chilimajones
8 ts wasabi

Hell av væsken på sursilden og tørk bitene med papir.

Kok nudler etter anvisning på pakken. Fordel nudlene i fire dype boller.

Del agurk i to og skrap ut kjernen med en liten skje. Del agurk i mindre biter.

Del avokado, ta ut stein og del i skiver. Ringle over sitronsaft slik at de ikke blir brune.

Del tomater og finhakk sukkererter. Fordel alt i bollene, legg på syltet rødløk og bringebær sammen med båter av lime og strø over litt sesamfrø og koriander.

Legg sursild på midten og pynt med koriander.



Ferske våruller med sild og scampi

Når sola skinner og du ønsker noe lett og godt, da er ferske våruller en perfekt middag.

4 porsjoner

350 g sursild
24 kokte scampi
200 g isbergssalat
4 vårløk
1 agurk
1 pk. rispapir
100 g syltet rødløk
200 g syltet ingefær
1 bunt koriander

TILBEHØR:

2 dl sweet chilisaus
1 lime

La silden renne av i et dørslag.

Vask og strimle salat.

Del agurk i to og fjern kjernen med en teskje. Strimle agurk i tynne strimler. Vask og del vårløk i ringer.

Dypp et rispapir i kaldt vann og legg det over på en lett fuktet fjøl. Dander fyllet i et pent mønster

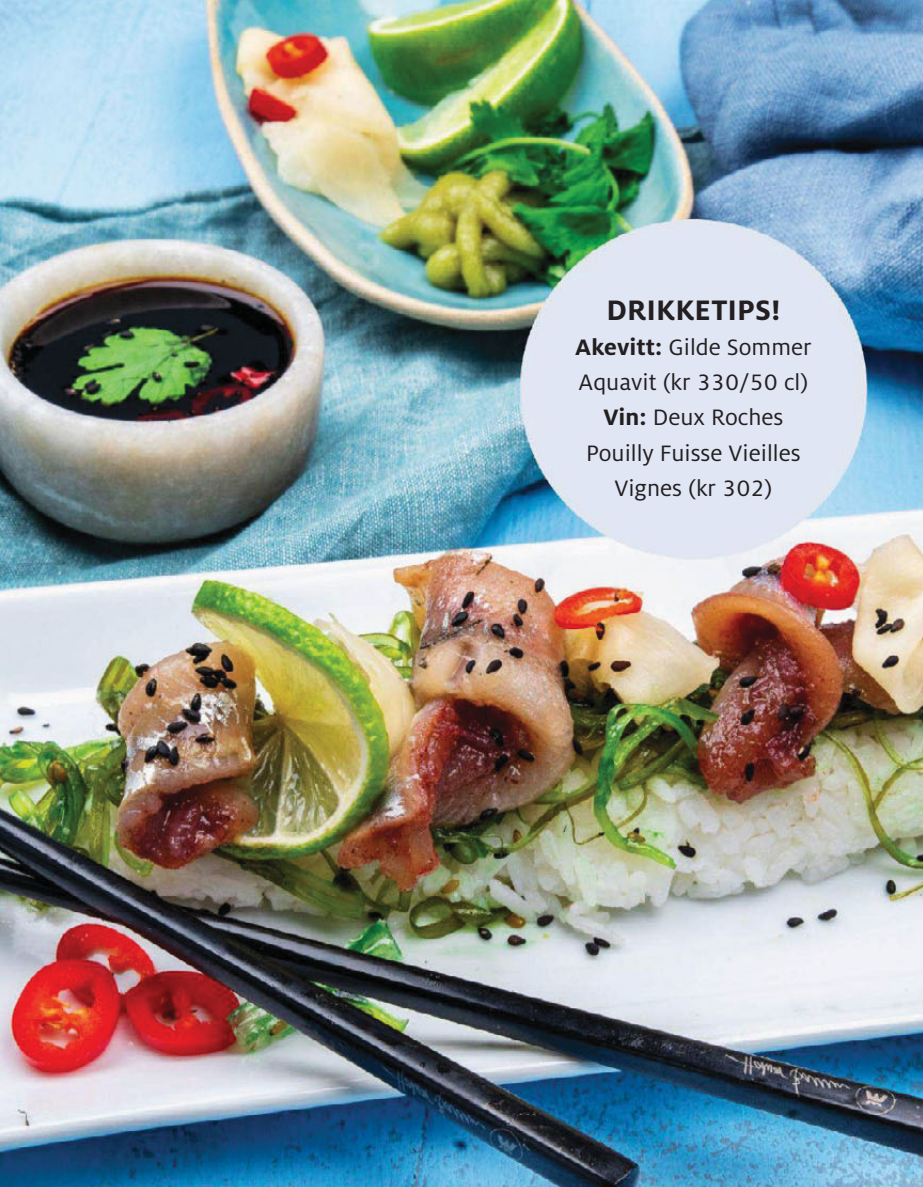
langs midten av rispapiret.

Brett inn sidene og rull dem sammen. Legg rullene med skjøten ned på et fat. Server med sweet chilisaus, lime og gjerne mer koriander.

DRIKKETIPS!

Akevitt: Atlungstad Faun
Urte dram (kr 450/50 cl) eller
Løiten Export (kr 327/50cl)
Vin: Adam Alsace
Riesling (kr 240)





DRIKKETIPS!

Akevitt: Gilde Sommer Aquavit (kr 330/50 cl)

Vin: Deux Roches Pouilly Fuisse Vieilles Vignes (kr 302)

Sildesushi med wakame og syltet ingefær

En utrolig smakfull silderett med sjøgress og syltet ingefær. Fungerer også som snacks eller en deilig forrett.

4 porsjoner

270 g appetittsild
8 dl sushiris
1½ ss sukker
1 ts salt
½ dl riseddik
80 g wakame (sjøgress)
50 g syltet ingefær
1 lime
1 ss sesamfrø, sorte
1 rød chili

TILBEHØR:

4 cm wasabi
1 dl soyasaus
1 bunt koriander

Hell av sildelaken, tørk filetene og sett dem kjølig.

Kok ris etter anvisning på pakken. Kok opp sukker, salt og riseddik og rør til sukkeret er oppløst. Avkjøl. Ha ris i en bolle og vend inn litt og litt av marinaden. Pass på at ikke risen blir for bløt. Avkjøl risen i romtemperatur.

Fordel ris på fire tallerkener, legg på et lag sjøgress, topp med sildefileter og syltet ingefær. Strø over sesamfrø og ringer med chili om ønskelig.

Donut-sushi

Donut-sushi er lekre å se på og er en litt annerledes måte å servere sushi på. Vi har pyntet med laksefilet, sild, avokado, bringebær og agurk, men her er det bare fantasien som setter grenser.

4 porsjoner

250 g jasminris eller sushiris

2 ss riseddik

½ ss sukker

½ ts salt

TOPPING:

½ agurk

150 g laksefilet

150 g Appetittsild

6 bringebær

1 avokado

1 ss sitronsaft

2 ss sorte sesamfrø

2 ss hvite sesamfrø

1 bunt frisk koriander

TILBEHØR:

50 g syltet ingefær

50 g syltet rødløk

1 lime

1 dl soyasaus

Skyll ris i kaldt vann i flere omganger til vannet blir helt klart. Legg ris i bløt i kaldt vann, ca. 20 minutter. Hell av vannet.

Ha ris i en kasserolle og hell på vann slik at det står ca. 2 cm over. Kok opp under lokk, og la det fosskoke i 2–3 minutter. Skru ned og kok videre på lav varme i ca. 10 minutter til vannet er fordampnet. La risen hvile noen minutter før du vender inn en blanding av riseddik, sukker og salt. Avkjøl risen.

Skjær agurk i tynne skiver. Del avokado, ta ut stein og skjær kjøttet i tynne skiver. Hell litt sitronsaff over.

Skjær laksefilet i tynne skiver. Tørk sildefiletene med papir og legg dem på et fat.

Legg plastfolie på benken. Form risen til en ball og press den sammen. Lag et hull i midten med et skaft og trykk den ned slik at den ligger flatt.

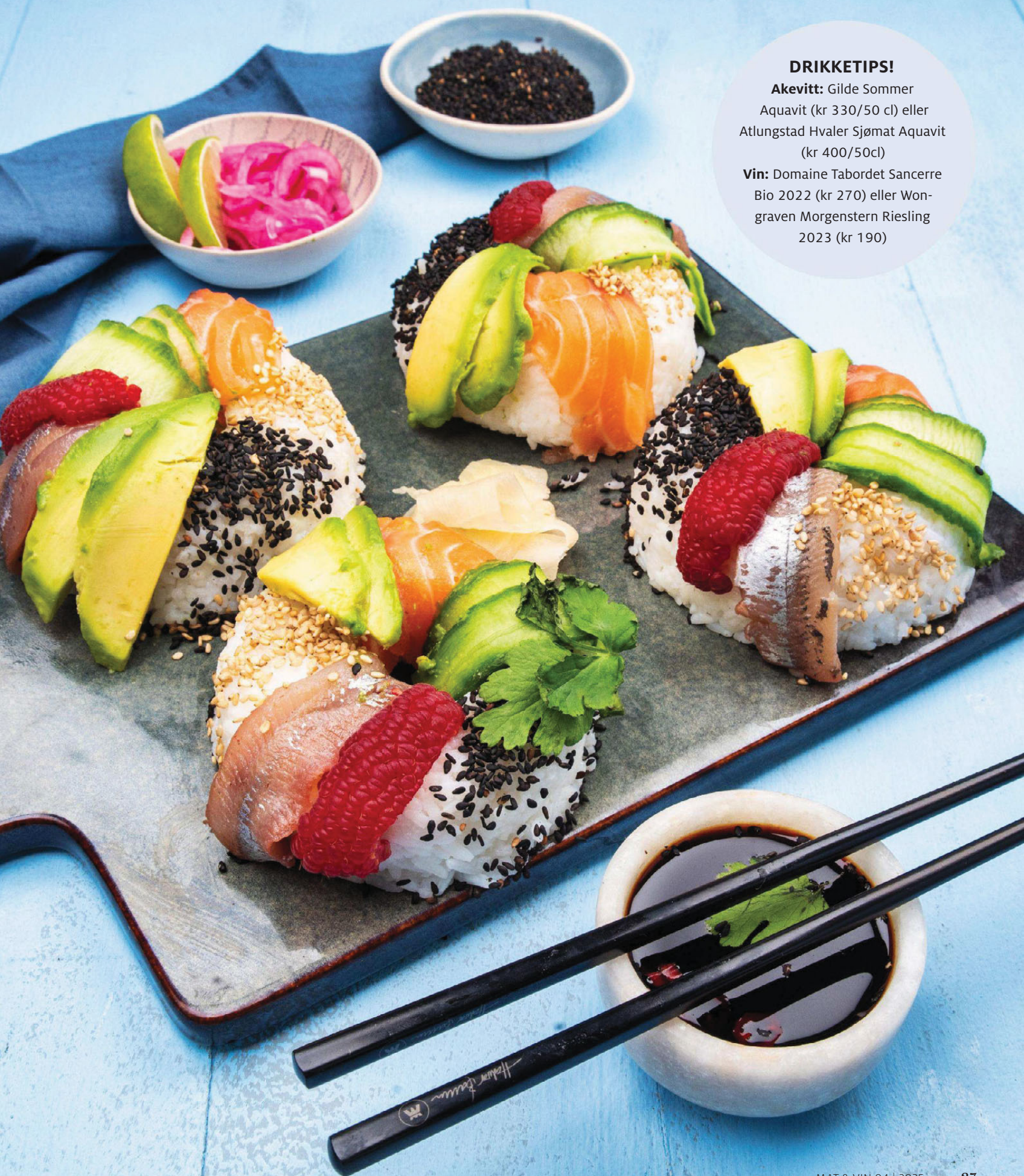
Legg donutene på et fat. Dryss sesamfrø på den ene siden. Legg på agurkskiver, lakseskiver, sildefilet, avokado og bringebær. Pynt med frisk koriander.

Server soyasaus, limebåter, syltet rødløk og syltet ingefær ved siden av.

DRIKKETIPS!

Akevitt: Gilde Sommer
Aquavit (kr 330/50 cl) eller
Atlungstad Hvaler Sjømat Aquavit
(kr 400/50cl)

Vin: Domaine Tabordet Sancerre
Bio 2022 (kr 270) eller Won-
graven Morgenstern Riesling
2023 (kr 190)



Vill etter sild

Alex Rosén er mer enn en tøysete komiker. Han er også en ihuga sildeelsker. Med sitt brennende engasjement ønsker han å vise verden at sild gjør deg smart, sunn og ikke minst gir den deg god samvittighet for et bedre klima.

TEKST: KRISTIN JØTUN FOTO: PER BJØRKUM
I SAMARBEID MED NORGES SJØMATRÅD OG PELAGISK FORENING.

Sildeelskere fremhever smaken, ernæringsfysiologer hyller det sunne fettet og de gode proteinene, mens miljøaktivister spiser sild med verdens beste samvittighet. For Alex Rosén handler det om ungdom og bærekraft.

– Sild er noe av det mest bærekraftige du kan velge, sier den lidenskapelige sildeambassadøren. Som komiker vil Alex formidle mer enn bare tull og tøys. Han ønsker å løfte frem sild som mat med lavt klimaavtrykk, spesielt rettet mot yngre generasjoner.

GODT FOR KLODEN

– Det er godt for kloden å spise sild, sier han entusiastisk til Maison mat & vin i et sommerintervju på Hisøy utenfor Arendal.

Alex har et ektefølt engasjement for sild. Det startet i barndommen, da bestefaren introduserte ham for tradisjonelle silderetter. Han minnes med glede spekesild med rød-beter og nypoteter og ikke minst sprøstekt sild med rømme på varme sommerdager. Lidenskapen for sild tok virkelig av etter et besøk på Knutholmen i Kvalvåg, hvor Alex og kunstneren Aune Sand ble betatt av jomfrusild, eller matjessild, som spesielt elskes av tyskere og nederlendere. Etter besøket ble gutta enige om at denne delikatessen måtte ut til folket, og spesielt til de unge. På grunn av det sterke engasjementet ble Alex Rosén i fjor utnevnt til Årets sildeelsker av Norges sjømatråd og Pelagisk Forening, en interesseorganisasjon for norske fiskebåteiere.

Før oljen var silda en av landets viktigste råvarer. Begrepet «havets sølv» viser til fiskens farge og dens økonomiske betydning for kystsamfunnene. Og kanskje det viktigste; sild og potet sikret oss nordmenn næringsstoffer i krevende og karrige tider. I dag, derimot, utgjør sild kun 3 prosent av sjømaten vi spiser.

– Forbruket går ned, og det må vi gjøre noe med. Vi må fjerne mytene om at sild smaker vondt, sier Alex. – Sild må presenteres på nye, trendy måter, som i sushi, poké bowl eller ceviche. Jeg er sikker på at hvis unge tør å ta en bit, så blir de hekta, smiler Alex og strekker seg etter en bit med matjessild toppet med bringebær.

Alex' hjerte brenner for sild, og med sitt smittede engasjement håper han å tenne gnisten og utfordre både etablerte og yngre kokker til å leke mer, få den på trendy menyer og tilføre den nye smaker.

SEXY, KUL OG TRENDY

– Sild må presenteres som rå, kul og sexy, rett og slett fjerne de gamle mytene. Men for å nå ut til de unge må sild markedsføres på sosiale medier med fokus på bærekraft og ikke minst de gode helsegevinstene den gir, legger han til, og utdyper sine visjoner:

Studenter, som ofte har et sterkere fokus på bærekraft, helse og klima, bør lære om sild gjennom inspirerende matkurs og foredrag i studenthverdagen. Produktene må være billige, lett tilgjengelige og oppskriftene enkle. Sild må markedsføres som et sunt og klimavennlig alternativ til dyrt proteinpulver.

– Sild må løftes frem som festmat, og vi må heller ikke glemme den som et godt og enkelt valg i en travel hverdag, sier han.

Alex trekker pusten og ser utover havet.

– Vi bør lære av våre skandinaviske naboer. Svenskene elsker sild til sin midtsommerfeiring, og danskene serverer sine høye smørrebrød med sild og snaps. Så min oppfordring er; ut med grillen og inn med silden! Lag nye tradisjoner ved å invitere til sildegilde med sild i variasjon, snaps i glasset og syng sanger som vi alle blir glade av, nå som dagene er på sitt lyseste.

Sildefakta

- Sildefamilien, *Clupeidae*, omfatter over 200 arter, fordelt på seks underarter.
- Silden svømmer i store stimer med flere millioner enkeltsild.
- Spekesild lages av norsk sild, modnes av egne enzymer, salt og litt sukker.
- Kryddersild er spekesild som modnes i en krydderlake.
- Spekesild og kryddersild kan vannes ut i melk eller vann.
- Maatjes betyr jomfruelig, og matjessild er kjønnsmoden sild uten rogn eller melke.
- Den beste silda tas i mai, juni og juli.



”

Jeg er sikker på
at hvis de unge
bare tør å ta en bit,
så er de hekta.

Alex Rosén

Jordbær- drømmer

Friske, søte jordbær rett fra jord til bord
er essensen av norsk sommer.
Sett solskinn på menyen!

TEKST: NADIA MATHIASSEN FOTO: CHRIS TONNESEN





Mascarponeterte med jordbær og lime

Denne enkle og friske terten med mascarponekrem, lime og jordbær er et deilig alternativ til klassisk jordbærkake.

8 porsjoner

Bytt til sitron

Du kan erstatte lime med sitron hvis du ønsker en mildere smak.

TERTEBUNN:

125 g kaldt smør

200 g hvetemel

2 ss melis

2 eggeplommer

MASCARPONEKREM:

1–2 lime

50 g sukker

3 eggeplommer

500 g mascarpone

1 ts vaniljesukker

TOPPING:

400 g jordbær

Bunn: Skjær smør i terninger og smuldre det i mel og melis til blandingen ligner brødsuler. Samle deigen raskt med eggeplommer, pakk den inn i plastfolie og legg kaldt i 30 minutter. Kjevle ut deigen og legg den i en smurt tertform. Dekk til og la hvile kaldt i ytterligere 30 minutter. Prikk bunnen med en gaffel, og forstek på 180° varmluft i ca. 15 minutter, til gyllen og gjennomstekt. Avkjøl.

Krem: Riv skall og press saft av lime. Pisk sukker og eggeplommer til en luftig masse. Tilsett mascarpone og vaniljesukker og pisk det hele sammen. Smak til med limeskall og -saft. Hell kremen over den avkjølte bunnen.

Servering: Skjær jordbær i skiver og fordel dem over kremen.





Jordbærtiramisu

En frisk og sommerlig variant av den italienske dessertklassikeren – perfekt å lage dagen i forveien.

8 porsjoner

500 g jordbær
3 ss sukker
½ dl marsala (se tips)
1 vaniljestang
saft og skall av 1 sitron
20 ladyfingers

KREM:
6 eggeplommer
100 g sukker
250 g mascarpone
2½ dl kremfløte

PYNT:
100 g jordbær

Skjær jordbær i skiver. Del vaniljestangen på langs og skrap ut frøene. Bland vaniljefrø og jordbær med sukker, marsala, sitronsaft og revet sitronskall. La trekke kaldt i 30 minutter.

Pisk eggeplommer og sukker til en lys og luftig blanding. Pisk inn mascarpone. Pisk fløte til krem og vend den forsiktig inn i eggeblandingen.

Legg halvparten av ladyfingers i porsjonsglass og hell over halvparten av væsken fra jordbærene. Topp med halvparten av jordbærene og halvparten av mascarponekremen. Gjenta med resten. Sett kaldt i minst 4 timer.

Pynt med halverte jordbær før servering.

Likørvri

Marsala er en italiensk sterkvin som smaker av tørket frukt. Bytt den ut med kaffelikør for mer tiramisu-smak eller med appelsinjuice for en alkoholfri variant.

Mille feuille med jordbær

En klassisk fransk dessert med wow-faktor:
Lag på lag med sprø butterdeigsplater,
fyldig vaniljekrem og friske jordbær.

6 porsjoner

1 pakke frossen butterdeig

1 egg

50 g melis

KREM:

½ vaniljestang

2½ dl melk

3 eggeplommer

60 g sukker

20 g maisstivelse

½ dl kremfløte

BÆR OG PYNT:

200 g jordbær

1 ss melis

sitronmelisse

rød skogsyre

Butterdeig: Legg butterdeigsplatene tett
inntil hverandre på et bakepapirkledd
stekebrett. Pensle med sammenvispet egg
og dryss over melis.

Dekk med et nytt ark bakepapir og legg
et ekstra stekebrett oppå. Stek på 180°
varmluft i ca. 20 minutter til butterdeigen
er sprø og gyllen og platene har vokst
sammen. Avkjøl og skjær i 18 små rektan-
gler i lik størrelse.

Krem: Del vaniljestang og skrap ut frø.

Kok opp melk med vaniljefrø og -stang. Ta
gryten av varmen og fjern vaniljestangen.
Pisk eggeplommer og sukker til en lys og
luftig blanding. Pisk inn maisstivelse og
tilsett den varme melken litt etter litt. Hell
alt tilbake i gryten, kok opp under pisking
og la småkoke noen minutter til kremen
tykner. Hell over i en beholder, legg plast-
folie rett på overflaten (for å unngå snerk)
og avkjøl.

Montering: Pisk fløte til krem og vend inn i
den kalde vaniljekremen. Ha det i en sprøy-
tepose. Skjær jordbær i små biter. Sprøyt
kremtopper på butterdeigsplatene, fordel
jordbær mellom toppene og legg sammen
i tre lag. Legg ekstra bær på toppen. Dryss
over melis og pynt med friske urter.

Få riktig konsistens

Det er viktig å koke vanilje-
kremen godt inn, ellers blir den
for løs til å sprøytes
på kakene.



Server med noe godt

Kaken smaker ekstra godt med en klatt pisket krem eller crème fraîche ved siden av.

Ricottakake med jordbær

Saftig kake med mandelmel, ricotta og jordbær – enkel å lage og farlig god.

8 porsjoner

150 g mykt smør

225 g sukker

3 egg

250 g ricotta

revet skall av 1 citron

1 ss sitrønsaft

150 g hvetemel

100 g mandelmel

1 ts vaniljesukker

2 ts bakepulver

250 g jordbær

1 ss melis

Pisk smør og sukker lyst og luftig. Tilsett ett og ett egg og pisk mellom hvert. Rør inn ricotta, revet sitrønsall og sitrønsaft. Bland hvetemel, mandelmel, vaniljesukker og bakepulver og vend det inn i røren.

Hell røren i en bakepirkledd form eller en smurt springform. Del jordbær i to og fordel dem oppå kaken. Stek på 170° varmluft i ca. 45 minutter til kaken er gylden og gjennomstekt. Avkjøl og dryss over melis før servering.





Sjokolademazarin med jordbærmousse

En saftig kake med marsipan, sjokolade og jordbær – smaken av sommer, uansett værmelding.

8 porsjoner

Skarpe kanter

Legg kakefolie langs kanten av formen for å få jevne, fine kanter på kaken. Du får det i hobby- og kjøkkenutstys-butikker.

MAZARINBUNN:

150 g marsipan

150 g sukker

150 g mykt smør

3 egg

40 g hvetemel

25 g kakaopulver

75 g mørk sjokolade

MOUSSE:

3 gelatinplater

300 g jordbær

75 g sukker

2 ss sitronsaft

2 dl kremfløte

1 dl gresk yoghurt

PYNT:

100 g friske jordbær

1 neve urter, f.eks. sitronmelisse

Mazarinbunn: Riv marsipan og pisk sammen med sukker og smør i en kjøkkenmaskin eller med miksmaster. Pisk inn ett og ett egg. Vend inn mel og kakaopulver. Hakk sjokolade og smelt den over vannbad. Vend sjokoladen inn i røren og hell røren i en smurt springform (ca. 20 cm i diameter) med bakepapir i bunnen. Stek på 170° varmluft i ca. 40 minutter, til gjennomstekt. Avkjøl helt.

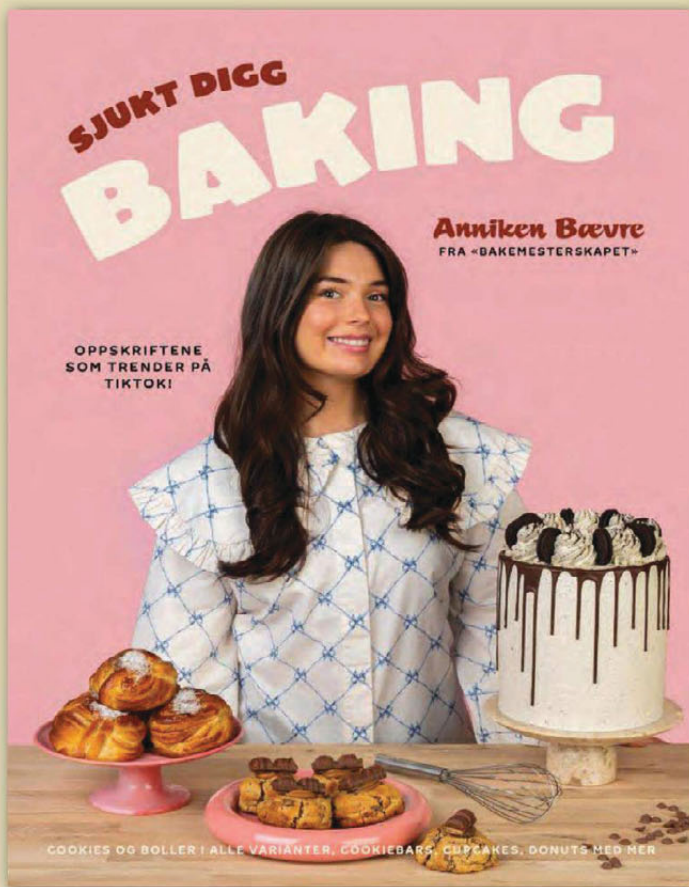
Mousse: Legg gelatin i kaldt vann i 5 minutter. Del jordbær i fire og kok dem med sukker og sitronsaft i 5 minutter. Kjør blandingen glatt med stavmikser og sil den. Klem vannet ut av gelatin og rør den inn i den varme jordbærpuréen. Avkjøl til romtemperatur. Pisk kremfløte til lett krem og vend inn gresk yoghurt. Vend inn den avkjølte jordbærpuréen. Fordel moussen over kaken. Sett kaldt i minst 4 timer.

Pynt med halverte jordbær og urter før servering.



Har du lyst til å teste baksten som tar av på TikTok?

Denne boka gir deg oppskriftene på alt fra boller med Nutella og Kinder til chunky cookies, «slutty brownies» og «over the top»-kaker. – Fristelser som både ser fantastiske ut og smaker enda bedre.

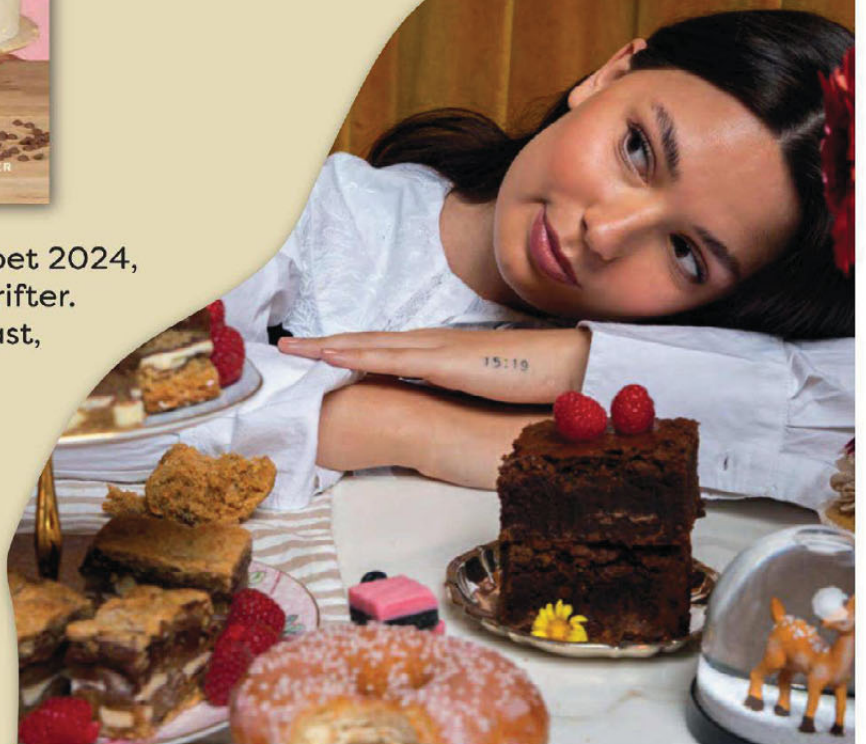


Anniken Bævre, kjent fra Bakemesterskapet 2024, deler sine mest populære og enkle oppskrifter. Enten du er nybegynner eller bakeentusiast, er dette boka som gjør det lett å lykkes.



I salg nå!

PEOPLE



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
På 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

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

BESØKSADRESSE

Nydalsveien 12, Oslo

SENTRALBORD

22 77 20 00

TRYKK

Global Supply



Coverfoto: NADIN 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 magasinssidene i nyeste utgave og få tilgang til hele arkivet. Flipp er tilgjengelig som app på mobiltelefon og nettbrett, eller i nettleser på bladerflipp.no

I Flipp kan du også kjøpe tilgang til alle andre Egmonts magasiner, nemlig 90 av Norges mest leste og populære ukeblader, magasiner og tegneserier! Full tilgang koster ordinært 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. 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. Publiserings 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.**

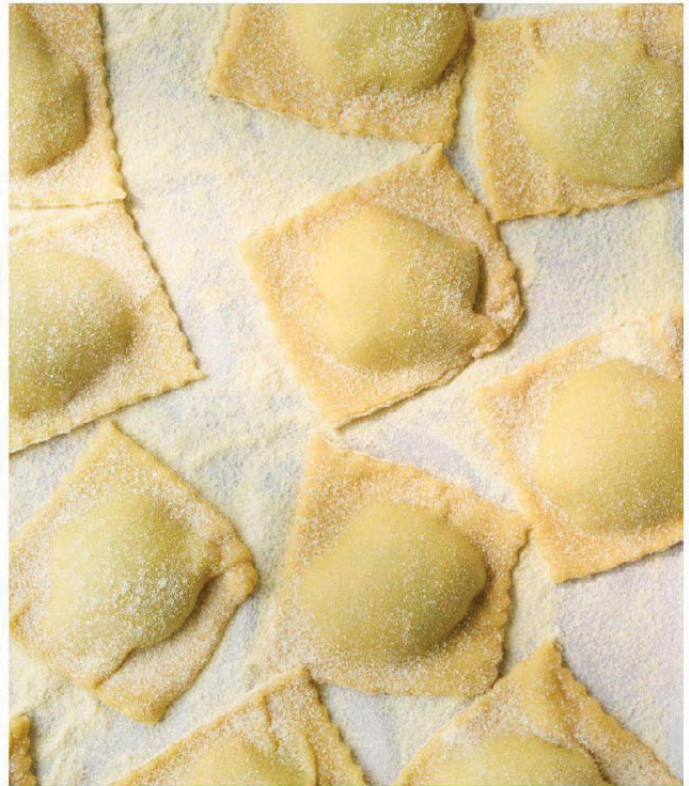
Les over 90 ukeblader og magasiner
i Flipp. Gå inn på flipp.no for å
komme i gang

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 **1. august**



Italia-spesial!

Pizza, pasta, parmesan, parmaskinke, tomat, aperitivo, Lambrusco-vin, tiramisu, panna cotta... bare smak på ordene – og langt til solfylte dager i bella Italia!

Vi har reist for deg og tatt med tilbake inspirerende reisereportasjer, oppskrifter på deilige retter, anbefalinger av gode viner, kjøpetips til typiske produkter – og mye mer!

matglede for matglade

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

EN HYLLEST TIL NORSKE RÅVARER GJENNOM ÅRSTIDENE!

Lise Finckenhagen



CAPPELEN DAMM

Vår
Sommer
Høst
Vinter



FORFATTERFOTO: SARA IOHANNESSEN

Her får du oppskrifter til små og store anledninger året rundt. I denne nye bokserien lager kokk og matformidler LISE FINCKENHAGEN mat til de ulike årstidene.

CAPPELEN DAMM

NY BOK
FRA HELE
NORGES
KOKKE-LISE!