

MAISON mat & vin

Matglede for matglade

Bli flinkere med fisk!

EKSPERTENS RÅD
FOR SAFTIG OG
SPRØSTEKT FILET

RASKT & ENKELT:
Trendy pizza

12 viner du kan nyte
mens du lager mat

*Hellstrøms
legendariske
pannekaker*



MAT/DRIKKE

bc 1079 001 kr 129

Fristende 5-retter for gode venner

Norges
største
matmagasin*

*Lesere og opplag, MBL

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



64
Verdensvante
retter

10
La året
starte grønt!



38
Perfekte
pizzaknep



16
Supper som har
pyntet seg

6 VELKOMMEN!

En hilsen til deg fra redaksjonen

7 SMÅTT & GODT

Her får du nyheter fra mat- og drikkebransjen

10 SUNN, GRØNN START

Nytt år, nye muligheter, nye grønnsakeretter

16 DEILIGE SUPPER

Disse kan du invitere gjester på

22 SJØMAT MED SJEL

Kjedelig? Ikke Runas fiskeretter!

32 SMAK PÅ TOPPNIVÅ

Møt kokk Runa Kvendseth

34 SALATER MED DET LILLE EKSTRA

På vinterstid skal maten være mer solid og mettende

38 JAZZ OPP PIZZAEN!

Snarveiene til perfekt pizza

46 STADIG SULTEN

Eyvind Hellstrøm tar deg med til sine favorittrestauranter

54 TRENDMAT FRA TIKTOK

Lurer du på hva «greia» er? Her får du svaret



60 ET GLASS TIL KOKKEN

En ekstra glede ved å lage mat er å nippe til litt vin. Men hvilken vin? Liora gir deg 12 tips

64 FAVORITTER FRA HELE VERDEN

Ta med smaksløkene på jordomseiling!

72 VINTERLIG VENNEMENY

En femretter alle vil glede seg til

78 MAROKKANSK VIN

Marokko, sa du?
Ja, der skjer det ting

80 GODT I GRYTE

Varmt, velsmakende og lettlaget.
Det vil vi ha om vinteren

86 BRØDBAKST SOM FRISTER

Ciabatta, linfrøbrød, grovbrød, baguetter ... frem med kjøkkenmaskinen!

90 GÅ PÅ EN KARAMELLSMELL!

Klart karameller er lov i januar!

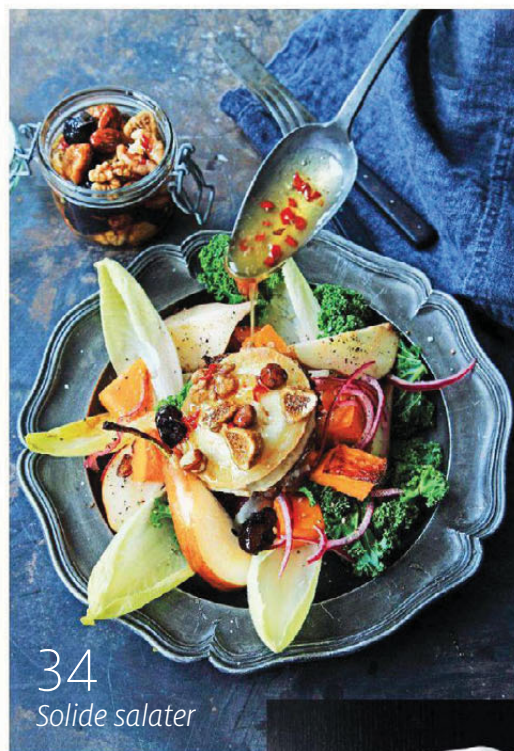
98 KOLOFON

Se hvem som lager Maison mat & vin og hvordan du når oss

99 NESTE NUMMER

I mars-utgaven byr vi på deilige, vårlige smaker

60
God «kokkevin»



34
Solide salater



72
Når du vil diske opp



46
crêpes à la Hellstrøm



80
Saftige gryteretter

Bla om og nyt!

FIKSER DU FISK?



Norsk sjømat er i verdenstoppen på grunn av det rene, kalde vannet langs kysten vår. Det sier i hvert fall folk som har spist seg jorden rundt. Så hvorfor kvier vi oss for å sette den på middagsbordet? Vårt forbruk av fisk og skalldyr synker stadig og var i fjor det laveste på ti år. Hva er årsakene? Én ting er selvsagt prisen. Snart er fiskepinner, fiskeboller og frossen seifilet det eneste en vanlig familie kan ta seg råd til. En annen ting er tilgjengelighet. Ikke alle er så heldige å ha bugnende tilgang på fersk fisk. Det er lite fristende å servere sjømat når fiskebilen og frysedisken er eneste kilder. Så har vi debatten om oppdrettslaksen og

hvor sunn den egentlig er. Begriplige forklaringer, alt sammen. Men spør du meg, ligger den viktigste årsaken i våre ferdigheter som hobbykokker. Selv skal jeg ikke skryte på meg dyp kunnskap og høy selvtillit om innkjøp og tilberedning av fisk. Dette ville vi gjøre noe med, så i denne utgaven har vi alliert oss med stjernekokk Runa Kvendseth på Fisketorget restaurant i Stavanger. Med hennes råd og oppskrifter håper jeg vi i fellesskap kan løfte fiskemiddagen noen hakk. Det er jo nå på vinterstid den smaker aller best.

Kjersti
Kjersti Moen
Innholdsansvarlig



ÅRETS SØTESTE?

Godbiten med smak av salt lakriskaramell fra Trondheim Sjokolade er en av finalistene i Det Norske Måltid 2024. Heia! [Trondheimsjokolade.no](https://trondheimsjokolade.no).



Nytt, norsk og nydelig

Sarte blomster og håndmalte detaljer i gull preger det nye serviset fra klesmerket byTiMo og Porsgrunds Porselænsfabrik. Priseks. tallerken 28,5 cm, kr 699, Christiania Glasmagasin.

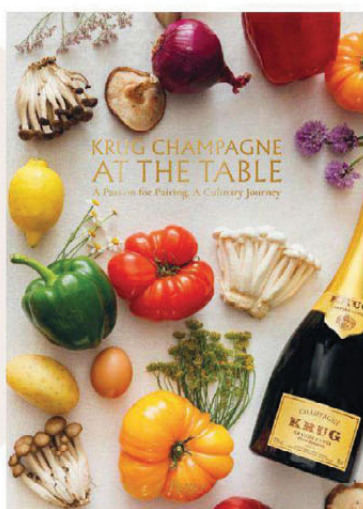
Krydder og frukt

Portugisisk vin får stadig mer oppmerksomhet, og hurra for det! Denne økologiske, røde Dão-vinen går som hånd i hanske med kjøtt av alle slag. Gode tanniner, forsiktig krydder, fin frukt. Textura Pretexto Tinto 2020, kr 239,90, #13891901, BU.



Verdensklasse

Når ti berømte kokker komponerer retter til Krug champagne, dreier det seg om gastronomi og vin på høyt nivå. En bok som vil få smaksløkene til å rykke forventningsfullt. «Krug champagne at the table», kr 869, Norli.



Trestjernesglass

Han driver to trestjernesrestauranter, svenske Björn Frantzén, som lanserer en glasserie i samarbeid med Orrefors. Seks glasstyper kommer i munblåst eller maskinprodusert utgave. Priseks. rødvangsglass 107 cl, 2 stk. kr 699, cervera.no.

Vinklubb – trinn for trinn

Lær om vin på en sosial og morsom måte, anbefaler Kine Hult. I boken *Vinklubben* får du tips til ti ulike kvelder som vil gjøre deg klokere.

Hvem skal lese boken?

– Boken er først og fremst rettet mot folk som har lyst til å lære om vin, men som ikke vet helt hvor de skal begynne. Rent praktisk er den lagt opp slik at man først skal lese litt teori, for så å smake vin sammen i en liten eller stor gruppe. Litt som i en lesesirkel.



Dine beste tips til å lykkes med vinklubb?

– Ha lave skuldre og ikke vær redd for at alle kan mer enn deg. Sørg for å smake flere viner ved siden av hverandre for å kunne identifisere forskjeller og likheter. Ha en sjekkliste med faktorer du skal sette ord på og skriv gode notater. Bruk riktige glass og ikke fyll for mye i.

Hva slags vin blir med deg hjem fra polhyllen?

– Jeg er veldig glad i god musserende vin. Som oftest kjøper jeg champagne, men det hender ofte at jeg også drikker god musserende fra Tyskland og England. Ellers blir det litt som med mat: Det følger sesongene.

Hvilket vinområde er spennende akkurat nå?

– Jeg har smakt mye godt fra Tyskland i det siste, både hvitt, rødt og musserende. Her kan man gjøre noen veldig gode kjøp. Portugal synes jeg også er spennende.

Du er vinutdannet og jobber som vinanmelder i Stavanger Aftenblad. Hva blir vintrender i 2025?

– Det er det vanskelig å spå om, for vinens verden er stor og mangfoldig. Jeg tror trenden med at folk er helse-

bevisste og ønsker seg viner med mindre alkohol og sukker, vil fortsette. Det er også naturlig å anta at valutakurser og personlig økonomi vil påvirke hva og hvor mye vi drikker. Jeg har også inntrykk av at den store entusiasmen for naturvin har lagt seg litt. Jeg spiser ofte på restaurant og synes det var mer naturvin på menyene for et par år siden.



Røde duftøvelser

Øv deg opp til å kjenne igjen karakteristiske duftelementer fra rødvín med dette 12 flasker store aromasettet. Kr 1269, temptech.no.



Til vinelskeren

Santé! Kjøkkenhåndkle i bomull med fransk og vininspirert motiv. 48 x 72 cm, kr 240, Maison Vivaraise, ellos.no.

Bakesmart

Kjøkkenmaskinen Serie 6 fra Bosch har kraftig motor, syv sensorstyrte programmer, integrert vekt og 3D-mikser som etterligner elting for hånd. Kr 7999, Power.



BLACK IRON

Fra komfyrtopp til stekeovn, fra grill til åpen ild – Black Iron håndterer høye temperaturer uten problemer.

Pannene er laget av førsteklasses svart karbonstål og er forhåndsbehandlet fra fabrikken.

De blir stadig bedre med tiden.



SCANPAN®
DENMARK

SCANPAN.NO

En sunn og grønn start

Etter en mattung desember kommer lysten til å leve grønnere og lettere. Bli inspirert til en sunn start på året med massevis av fargerike grønnsaker og litt mettende proteiner.

OPPSKRIFTER OG STYLING: LONE KJÆR FOTO: COLUMBUS LETH



Kjøttvri

Svinekjøttet kan varieres med tynne skiver av stekt biff. Eller du kan prøve uten kjøtt.

Vietnamesiske vårruller

Rispapirruller fylt med grønnsaker og litt kjøtt ... Legg alle ingrediensene i små skåler, server med rispapir og et stort fat med lunkent vann, så kan hver enkelt lage sine egne vårruller. Enkelt og sunt!

4 porsjoner / 16 ruller

STEKT SVINEKJØTT:

1 hvitløkfedd

1 ss olivenolje

1 ss karri

300 g magert, hakket svinekjøtt
flaksalt og pepper

RISPAPIRRULLER:

4 gulrøtter

1 agurk

2 avokado

1 mango

1 hjertesalat

16 rispapir

TIL SERVERING:

1 ts sorte sesamfrø

1 bunt frisk koriander

ev. litt frisk mynte

søt chilisaus

ev. hoisinsaus

Press hvitløk. Varm opp olje og tilsett karri. Brun kjøtt i oljen og tilsett hvitløk. Stek i ca. 5 minutter til kjøttet er gjennomstekt. Krydre med salt og pepper og ta kjøttet ut av pannen.

Skjær gulrøtter og agurk i tynne staver. Skrell avokado og mango og skjær i tynne skiver. Skyll salat, tørk den godt og del i mindre biter.

Bløtlegg rispapir, ett ark om gangen, i lunkent vann i ca. 15 sekunder til de blir myke. Legg grønnsaker, litt kjøtt, frisk koriander og ev. mynte midt på rispapiret – men ikke for mye. Rull stramt sammen. Gjenta med resten av rispapiret.

Del hver rull i 2–3 biter, dryss med sesamfrø og server med chilisaus.

Tips!

Curryen kan også serveres som tilbehør til kjøtt og fisk.

Vegetarcurry

Hvis du elsker curry og grønnsaker, bør du prøve denne varianten som byr på massevis av grønt, deilige linser og poteter.

4 porsjoner

2 løk

3 hvitløkfedd

1 rød chili

2 røde paprika

1 ss olivenolje

1 ss malt spisskummen

1 ss karri

150 g ukokte linser

8–10 dl buljong

500 g poteter

½ blomkål

3 laurbærblader

flaksalt og pepper

TIL SERVERING:

1–2 dl naturell yoghurt

1 bunt frisk koriander
naan

Rens og hakk løk. Press hvitløk. Del chili, fjern frø og hakk den fint. Skjær paprika i strimler.

Varm olje i en gryte og stek løk, hvitløk og chili sammen med paprika og krydder.

Skyll linser godt og ha dem i gryten sammen med buljong. La det småkoke i ca. 10 minutter.

Skrell poteter og skjær dem i små terninger. Del blomkål i små buketter. Ha poteter i gryten sammen med blomkål og laurbærblader. Spe eventuelt med mer buljong om det koker tørt. La retten småkoke i ca. 20 minutter til poteter og linser er møre. Smak til med flaksalt og pepper.

Server curryen med yoghurt, frisk koriander og naan.



Billigere bønner

Tørkede bønner er billigere enn hermetiske. Husk bare å bløtlegge og koke bønnene før bruk.

Grønnsaksuppe med bønner

Tøm grønnsakskuffen og lag en rask, smakfull og mettende suppe.

4 porsjoner

700 g rensede grønnsaker, for eksempel stangselleri, gulrøtter, paprika, kål, brokkoli

½ ss olivenolje

1 hvitløkfedd

1 liter grønnsakbuljong

1 ts flaksalt

pepper

400 g (1 boks) hermetiske sorte eller hvite bønner

TIL SERVERING:

surdeigsbrød

Skyll grønnsaker. Skrell gulrøtter. Fjern frøene fra paprika. Skjær grønnsaker i terninger og snitt kål. Del brokkoli i små buketter.

Surr presset hvitløk og grønnsaker lett i olje.

Hell buljong i gryten og la grønnsakene småkoke på lav varme i ca. 5 minutter.

Skyll og sil bønner, ha dem i gryten og gi suppen et oppkok. Smak til med salt og pepper.

Server suppen i skåler med surdeigsbrød ved siden av.





Bytt ut!

Hvis du ikke liker grønnkål, kan du bruke savoykål, hodekål eller en blanding. I stedet for pita kan du servere laks, dressing og kålsalat med kokte eller ovnsbakte poteter eller kokt pasta.



Bakt laks med kålsalat, epler og sennepsdressing

Hverdagsluksus! Bakt laks med friskt tilbehør som passer perfekt i pita.

4 porsjoner

600 g laksefilet
flaksalt og pepper
sitron

KÅLSALAT:
400 g grønnkål
2 ts salt
2 ts sukker
2 epler

1 granateple
2 ss olivenolje

SENNEPSDRESSING:
2 dl crème fraîche (18 %)
2 ss olivenolje
2 ss sitronsaff
flaksalt og pepper

TIL SERVERING:
grovt pitabrød

Legg laks i en ildfast form med bakepapir og krydre

med salt og pepper. Legg sitronskiver over og bak laksen i ovnen på 180° i ca. 12–15 minutter, til den flaker seg når du trykker lett på den.

Skyll kål godt, tork og finsnitt den. Ha kål i en bolle og dryss over salt og sukker. La den stå og trekke mens du forbereder resten.

Del epler i to, fjern kjernehus og skjær i tynne båter. Vend epler inn i kålen.

Masser granateplet og del det i to. Press ut saft og frø over kålen. Drypp olivenolje over salaten.

Rør sammen crème fraîche, olivenolje og sennep og smak til med salt og pepper.

Server salaten med bakt laks, sennepsdressing og ristet pita.



Grønn gulasj

Comfort food ... Grønnsaker
i en deilig saus uten kjøtt,
servert med brun ris.

4 porsjoner

500 g poteter

2 gulrøtter

1 squash

1 paprika

2 purre

1 ss olivenolje

2 hvitløkfedd

2 ts paprika

5 kvister frisk timian

1 dl tomatpuré

6 dl buljong

2 dl helmelk eller fløte
flaksalt og pepper

TIL SERVERING:

3–4 dl kokt, brun ris

Skyll ris, og kok den som angitt på
emballasjen.

Skrell poteter og gulrøtter og
skjær dem i terninger. Skjær squash
og paprika i terninger og rens purren
godt før du skjærer den i skiver.

Varm olje i en stor, klebefri gryte.
Surr purre i et par minutter sammen
med presset hvitløk og paprika. Til-
sett poteter, de andre grønnsakene,
timian, tomatpuré og buljong. La
retten småkoke under lokk i ca. 15
minutter.

Rør inn melk og la sausen koke litt
inn uten lokk. Smak til med flaksalt
og pepper. Server gulasjen med kokt
brun ris.

Tips!

Du kan servere retten
med fullkornspasta eller grovt
brød i stedet for brun ris.

Savner du kjøtt, kan du
steke litt bacon sprøtt og
drysse over retten
ved servering.



Salat-tacos med kylling, bønner og crème fraîche

Sprø salatblader fylt med mexicansk-inspirert pulled kylling er perfekt for en fredag.

4 porsjoner

PULLED KYLLING:

1 løk
1 rød chili
2 hvitløkfedd
4 ss olivenolje
4 kyllingfileter uten skinn og ben
800 g (2 bokser) hermetiske cherrytomater
400 g (1 boks) hermetiske sorte/texmex-bønner
flaksalt og pepper

SALATTACOS:

2 hjertesalat
2 avokado
saften av ½ sitron
1 rød chili
1 dl crème fraîche (18 %)
1 bunt frisk koriander

Rens og hakk løk. Del chili, fjern frø og hakk den fint. Press hvitløk.

Varm halvparten av oljen i en tykk-bunnet gryte og brun kylling på begge sider. Ta kjøttet ut av gryten. Ha resten av oljen i gryten og stek løk, chili og hvitløk et par minutter. Tilsett cherrytomater og kok opp. Legg kyllingen tilbake i gryten og la det småkoke uten lokk i ca. 12 minutter.

Skyll og sil bønner.

Ta kyllingen ut av gryten og riv kjøttet i biter med to gafler. Bland det oppdelte kjøttet med tomatsozen og bønnene.

Skyll salatblader og tørk dem godt. Skjær avokado i tynne båter og press sitronsaft over. Skjær chili i skiver.

Fordel kyllingkjøtt i tomatsoz i salatblader og topp med avokado, crème fraîche, chili og frisk koriander.

Tips!

Retten kan også serveres i klassiske tacoskjell. Ønsker du litt ekstra fylde, kan du toppe med kokt brun ris.





Kan gjøres i forkant:

Blåskjellkraft kan lages på forhånd og oppbevares i tett boks i kjøleskap i inntil to dager eller fryses i inntil ett år. (I denne suppen kan du også bruke kyllingkraft, ev. vann tilsatt kyllingbuljong/-fond). Hele suppen kan ev. lages i forveien og varmes opp ved servering sammen med friske blåskjell og nystekte aspargestupper.

Deilige supper å invitere gjester på

Suppe er deilig vintermat. Enkelt og billig er det også.
Her er fire favoritter fra en fersk kokebok.

OPPSKRIFTER OG FOTO: IDA MARIE AAMOT STORBAKKEN FRA BOKEN VENNEFAVORITTER/FRISK FORLAG

Aspargessuppe med blåskjell

Blåskjellkraft gjør seg godt
som basis for mange supper,
ikke minst med asparges.

4 porsjoner

BLÅSKJELLKRAFT (CA. 1 L):

500 g (1 nett) blåskjell

3 hvitløkfedd med skall

1 løk

1 gulrot

¼ purre

2 ss nøytral olje

2 dl eplejuice

1 ts hel sort pepper

1 laurbærblad

1,2 l vann

SUPPE:

3 bunter asparges

1 dl olivenolje

2 løk, grovhakket

4 hvitløkfedd, grovhakket

3 ss hvitvinseddik

2 dl kremfløte

9 dl blåskjellkraft (se tips)

2 never spinat

3 ss meierismør

3 ss crème fraîche

1/2 sitron, saften

salt og pepper

friske urter til pynt, f.eks. dill

Blåskjellkraft: Kontroller blåskjellene ved
å lukte på dem; de skal lukte av salt sjø. Skyll
dem og kast skjell som er ødelagt eller ikke
lukker seg når du kakker på dem. Del løk, pur-
re og gulrot i grove biter. Fres dem i litt olje i
en stor kjele. Ha oppi blåskjell, juice, pepper
og laurbærblad. Sett på lokk og la koke i ca.
2 minutter til skjellene åpner seg. Kast skjell
som ikke åpner seg. Legg noen til side som
topping. Hell på vann og la småkoke under
lokk i ca. 30 minutter. Sil kraften og la koke
videre i ca. 20 minutter. Blåskjellene som har
kocht med kraften, blir seige og kan kastes.

Aspargessuppe: Vask asparges og kutt
av 1–2 cm nederst på stilken. Kutt asparges
i små biter og legg til side noen topper til
pynt. Ha resten av aspargesene i en romslig
gryte med olivenolje, løk og hvitløk. La frese
et par minutter under omrøring. Tilsett hvit-
vinseddik, kremfløte og kraft og la det koke i
cirka 15 minutter.

Ha i spinat, crème fraîche og meierismør
de siste 2 minuttene, før du kjører suppen
glatt i en blender eller med stavmikser. Smak
til med sitronsalt, salt og pepper. Ikke la sup-
pen koke for lenge, da mister den farge.

Stek aspargesbitene i smør i 1–2 minutter
på middels-høy varme. Krydre med litt salt og
pepper og server dem oppå suppen sammen
med blåskjell og friske urter.





Kan gjøres i forkant:

Kutt grønnsaker og skrell reker. Reker kan byttes ut med for eksempel scampi eller kylling. Suppen kan også serveres uten. Nan er supergodt til.

Søtpotetsuppe med karri og reker

En fløyelsmyk suppe, proppfull av gode smaker som minner om det thailandske kjøkkenet.

4–6 porsjoner

600 g ferske reker
800 g søtpotet
2 løk
4 hvitløkfedd
3 stilker stangselleri
30 g frisk ingefær
4 ss olje
2 ss rød karripasta
3 dl kokosmelk
1 l kyllingkraft, ev. 1 liter vann med kyllingbuljong/-fond
2 ss fiskesaus
4 ss sweet chilisau
1 lime, saften
1 lime, i båter
1 liten potte koriander
salt og pepper

Skrell reker og sett dem kjølig til servering.

Skrell og kutt søtpotet i grove biter. Skrell og grovhakk løk. Skrell hvitløk. Grovhakk stangselleri. Skrell og finhakk ingefær. Fres grønnsaker (unntatt søtpotet) blanke i olje. Tilsett karripasta og halvparten av kokosmelken og kok opp under omrøring.

Tilsett søtpoteter, kraft og resten av kokosmelken. La koke under lokk i cirka 20 minutter til søtpotetene er møre. Kjør suppen glatt i en blender eller med stavmikser. Smak til med fiskesaus, chilisau, limesaft, salt og pepper.

Sett frem reker, koriander og limebåter, slik at gjestene kan tilsette dette selv.



Kan gjøres i forkant:

Lag suppen, skrell reker og lag krutonger. Dermed gjenstår det kun å varme opp før servering. Perfekt som lunsj sammen med focaccia eller hvitløksbrød.

Jordskokk- og blomkålsuppe

En drøm av en fløyelsmyk suppe som smelter på tungen. Kombinasjonen av jordskokk og blomkål passer som hånd i hanske. Begge har mye sødme, og jordskokken har et nøtteaktig preg som gir mye smak.

4 porsjoner

1 blomkål, delt i buketter
400 g jordskokk, skrelt og delt i 4
1 løk, grovhakket
2 ss meierismør
6 dl kyllingkraft, ev. 6 dl vann med kyllingbuljong eller -fond
5 dl kremfløte
4 skiver godt brød
2 ss olivenolje
1/2 ts hvitløkpulver
400 g ferske reker
150 g crème fraîche
1/2 ts malt muskatnøtt
1/2 sitron, saften
salt og pepper

Suppe: Rens blomkål og del i buketter. Skrell jordskokk og del i fire.

Grovhakk løk. Stek løken myk i smør på middels varme under omrøring. Tilsett blomkål, jordskokk, kraft og fløte. La koke under lokk i 20 minutter til alt er helt mørt. Kjør suppen glatt i blender sammen med crème fraîche. Smak til med muskatnøtt, sitronsau, salt og pepper.

Krutonger: Del brød i terninger og fordel utover et stekebrett. Ringle over olje og krydre med hvitløkpulver, salt og pepper. Bland godt og stek i cirka 15 minutter, midt i ovnen på 180° varmluft, til krutongene er gylne og sprøstekt.

Servering: Skrell reker og server dem og krutongene ved siden av suppen.



Kyllingramen med posjerte egg

For en smaksrik, lett og spennende suppe dette er! Dette er en enkel og god versjon.

4 porsjoner

RAMENKRAFT:

2 l kyllingkraft, ev. 2 l vann med kyllingbuljong/-fond

1 rød chili

1 ingefærrot

1 rødløk

2 hvitløkfedd

2 ss akasiehonning

4 ss soyasaus

RAMEN:

250 g eggnudler

2 vårløk

1 rød chili

12 sukkererter

2 gulrøtter

4 ss sesamfrø

600 g kylling lårfilet

2 ss nøytral olje

1 ss meierismør

2 lime, saften

1/2 liten potte koriander

salt og pepper

Posjerte egg:

4 egg

2 ts salt

3 dl eddik 7 %

Ramenkraft: Finhakk chili, ingefær, rødløk og hvitløk. Kok opp kraft, grønnsaker, honning og soyasaus. La småputre under lokk mens du gjør klart det andre.

Ramen: Finsnitt vårløk, chili og sukkererter. Kutt gulrøtter i tynne strimler. Stek sesamfrø i en tørr panne. Pass på at de ikke svir seg! Kok nudler etter anvisning på pakken. Sil og skyll i kaldt vann.

Varm nøytral olje i en stekepanne på middelhøy varme. Krydre lårfiletene med salt og pepper og brun dem godt på hver side før du har på mør og lar dem gjenomsteke på middels varme. La dem hvile i cirka 10 minutter før du deler dem i skiver rett før servering.

Posjerte egg: Kok opp vann, salt og halvparten av eddiken. Skru ned varmen slik at vannet småkoker. I en bakebolle har du cirka 1 liter kaldt vann og resten av eddiken. Knekk ett og ett egg oppi det kalde vannet og la dem ligge i 2–3 minutter til de har fått en hinne rundt seg. Bruk en hullsleiv og løft ett og ett egg forsiktig over i det varme vannet. La dem ligge i cirka 4 minutter. De er ferdige når eggehviten har stivnet og eggeplommen fremdeles er løs når du dunker lett borti. Løft eggene over på kjøkkenpapir og fjern løs eggehvite.

Sil den varme ramenkraften og smak til med salt og pepper. Varm nudlene 1 minutt i kraften før du fordeler nudler og kraft i suppeskåler. Dander kylling, grønnsaker og egg oppå. Strø over sesamfrø, skvis over lime og server med frisk koriander.

Kan gjøres i forkant:

På forhånd kan du lage ramenkraften, koke nudlene og kutte grønnsakene. I stedet for å posjere egg, kan du koke dem i ca. 7 minutter, skrelle forsiktig og dele i to.





COVERFOTO: TOM HAGA

BOKAKTUELL: Har du lyst til å samle venner rundt bordet, men blir stresset bare ved tanken? I sin ferske bok gir Ida Marie Aamot Storbakken gode råd for hvordan du lykkes og samtidig koser deg på kjøkkenet – også når du venter gjester. Ida Marie er tidligere restaurantkokk og driver den populære matbloggen og Instagram-kontoen @idamariesmat. I hver oppskrift gir hun råd om hva som kan preppes i forkant, og hva som gjenstår før servering. – Jeg er opptatt av at du som lager mat, skal ha tilnærmet hvilepuls når gjestene melder sin ankomst, sier hun. – I tillegg ønsker jeg at du som vert skal nyte måltidet sammen med gjestene dine uten å stresse for mye.



Sjømat med sjel

På Fisketorget i Stavanger byr kokk Runa Kvendseth på utsøkt comfort food. Prøv retter fra hennes smakfulle sjømatmeny, tilrettelagt for hverdagskokken.

TEKST OG FOTO: NADIN ELISABETH MARTINUZZI OPPSKRIFTER: RUNA KVENDSETH

Blåskjell i grønn curry

Frisk og duftende grønn curry laget fra bunnen. Den er enkel å lage og er en nydelig base til blåskjell.

2–4 porsjoner

GRØNN CURRY:

- 2 sjalottløk
- 2 hvitløkfedd
- 1 lime (skall)
- 2 limeblader
- 1 stilk sitrongress
- 1 grønn chili
- 1 potte koriander
- 2½ dl kokosmelk

BLÅSKJELL OG GRØNNSAKER:

- 1 kg blåskjell
- 50 g brokkolistilk
- 50 g gulrot
- 50 g sellerirot
- koriander til servering

Curry: Grovhakk sjalottløk, hvitløk, limeskall, limeblader, sitrongress, grønn chili og koriander. Ha alt i en blender med kokosmelk og kjør glatt. Sil gjennom en grov sikt.

Blåskjell og grønnsaker: Kutt brokkoli, gulrot og sellerirot på julienne-måten (se tips). Skyll og skrubbl blåskjell og kast dem som er skadet. Kok opp curry, tilsett blåskjell, sett på lokk og la koke noen minutter. Tilsett grønnsaker, kok noen minutter til blåskjellene slipper seg og grønnsakene er knapt møre. Øs blåskjell og curry i serveringsboller og pynt med koriander.

Julienne

Julienne-metoden går ut på å skjære grønnsaker i tynne, jevne strimler, omtrent som fyrstikker. Perfekt for salater, supper eller garnityr.

Fiskesuppe med gressløkolje og krutonger

Kremet og smakfull suppe med knasende krutonger og frisk gressløk.

2–4 porsjoner

GRESSLØKOLJE:

- 20 g gressløk
- 65 g spinat
- 3 dl solsikkeolje

SUPPE:

- 2 sjalottløk
- 100 g fennikel
- 100 g sellerirot
- 30 g smør
- 5 dl fiskekraft
- 2 dl kremfløte
- 2 dl melk
- salt og pepper
- 1 ts sitrønsaft

400 g fisk (bruk det du liker, gjerne flere typer)

KRUTONGER:

- 2 skiver lyst surdeigsbrød
- 2 ss olivenolje
- ½ ts salt
- ½ pepper

TIL SERVERING:

- 1 ss finsnittet gressløk
- 1 ss gressløkolje

Olje: Kjør gressløk, spinat og olje til en jevn masse. Varm opp til 80°. Sil blandingen, la stå kjølig en time. Hell oljen uten bunnfall i en sprøyteflaske og sett kaldt til bruk.

Suppe: Finsnitt sjalottløk og fennikel. Del sellerirot i små terninger. Fres grønnsaker i smør, hell over kraft og la småkoke uten lokk i 10 minutter. Tilsett fløte og melk, kok opp og smak til med salt, pepper og sitrønsaft. Tilsett fisk og la trekke i noen minutter til fisken er knapt gjennomkokt.

Krutonger: Del brød i biter og vend med olje, salt og pepper. Legg på en bakepapirkledd stekeplate og stek i ovn på 160° i ca. 10 minutter eller til gylne og sprø. Avkjøl.

Til servering: Øs suppen i skåler, topp med gressløkolje, finsnittet gressløk og krutonger.

Frys oljen!

Ekstra gressløkolje kan fryses ned i små porsjoner.



Kan du sautere?

Det betyr å steke mat raskt i varm panne med litt fett. Maten får en lett brunet overflate, mens tekstur og smak bevares. Navnet kommer fra det franske ordet sauté, som betyr «å hoppe», etter bevegelsen når maten ristes i pannen.



Confitert klippfisk med blomkål, trøffelkrem og hasselnøttsmør

Varm forrett med deilige teksturer og spennende kombinasjoner av smaker og teknikker.

4 porsjoner

CONFITERT KLIPPFISK:

400 g utvannet klippfiskloin

4 dl solsikkeolje

4 hvitløkfedd

10 g urter, estragon og timian

TRØFFELKREM:

150 g aromasopp

1 ss finhakket sjalottløk

1 hvitløkfedd

1 ss olje

1 ss sherry

1 ss konjakk

2 dl kyllingkraft

10 g sort trøffel el trøffelolje

POTETSKUM:

150 g mandelpoteter

2 dl varm melk

15 g smør

kokekraft

salt

BLOMKÅLKREM:

400 g blomkål

3 dl melk

salt

OVNSSTEKT BLOMKÅL:

200 g blomkål

1 ss olje

salt og pepper

HASSELNØTTSMØR:

1 dl klaret, brunet smør

80 g ristede hasselnøtter uten skall

1 ss finsnittet gressløk

1 sitronbåt uten hinner

TIL SERVERING:

2 ss karse

Klippfisk: Legg fisk i en liten ildfast form med høye kanter. Legg hvitløk og urter rundt. Varm olje til 70° og hell over fisken så det dekker. Sett formen i ovn på 70° og la trekke i 30–40 minutter, til fisken flaker seg. Løft fisken forsiktig opp og la renne av på kjøkkenpapir.

Trøffelkrem: Sauter (se tips) aromasopp, sjalottløk og hvitløk i olje til lett brunet. Hell over sherry og konjakk, kok inn, hell på kraft og tilsett trøffel. Reduser til væsken er fordampet. Kjør til fast, glatt krem i en kjøkkenmaskin og ha kremen i en liten sprøytepose.

Potetkrem: Skrell og kok potet helt mør. Sil av, men ta vare på litt kokevann. Kjør potet og melk glatt i kjøkkenmaskin og sil massen gjennom en finmasket sikt. Visp inn smør og spe ev. med kokevann til konsistensen er som tykk pannekakerøre. Smak til med salt. Skum opp med stavmikser rett før servering.

Blomkålkrem: Del blomkål i jevnstore biter, hell på melk og la småkoke på lav varme under lokk til blomkålen er helt mør. Sil av melken. Kjør glatt i en kjøkkenmaskin og spe med melk til myk konsistens, smak til med litt salt.

Grillet blomkål: Forvarm stekeovnen til 240°. Del blomkål i jevnstore buketter, vend med olje, salt og pepper. Legg over i en ildfast form og stek til mørkt gylne.

Nøttesmør: Grovhakk nøtter og del sitronkjøtt i små biter. Varm brunet smør og vend inn nøtter, sitron og gressløk. Øs smøret over fisken.

Servering: Legg blomkålkrem og fisk på varme tallerkener. Sett små topper med trøffelkrem rundt. Legg potetskum oppå blomkålpureen og topp med karse. Legg på grillet blomkål. Øs brunet nøttesmør over fisken og server.





Risoni med skalldyrsaus, savoykål, sopp og kveite

Comfort food med kål
og saftig kveite – en
rett fra havet og jorden.

4 porsjoner

KVEITE:
400 g kveitefilet
2 ss grovsalt
2 ss olje til steking
2 hvitløkfedd
4 kvister timian
15 g smør til steking

SAVOYKÅL OG SOPP:
100 g savoykål
100 g sopp, gjerne

**aroma-, østers-
og shiitakesopp**
15 g smør
salt og pepper

RISONI:
300 g risoni
4 dl god skalldyrkraft
100 g erter
80 g smør
60 g parmesan
salt og pepper

TIL SERVERING:
2 ss karse
12 oxalisblader

Kveite: Dryss grovt salt over
fisken. La virke i 5–10 minutter,
avhengig av filetenes tykkelse.
Skyll og tørk godt. Del i porsjons-
biter.

Rett før servering: Varm olje i
en panne og ha i fisk, hvitløk og
urter. Stek til gyllenbrun farge og
ha i smør. Snu fisken og øs med
smør de siste minuttene til fisken
har en kjernetemperatur på 43°.

Savoykål og sopp: Strimle kål og
del sopp i biter. Stek kål i smør
i 2–3 minutter, tilsett sopp og
stek videre til lett brunet. Smak
til med salt og pepper.

Risoni: Kok risoni i lettsaltet
vann i 6 minutter og hell av
kokevannet. Varm skalldyrkraft
og bland med risoni, la småkoke
noen minutter til risonien er «al
dente». Monter med smør, erter
og parmesan, smak til med salt
og pepper.

Servering: Legg risoni i varme
skåler, topp med savoykål og
sopp, legg på fisk, pynt med
karse og oxalis. Server ev. med
mer parmesan.

Kveiterose med østersremulade og tomatbuljong

En elegant og smakfull forrett der skiver av gingravet kveite danner en rose.

4 porsjoner

KVEITEROSE:

400 g kveitefilet

140 g sukker

60 g salt

2 ss gin

10 g einebær

1 sitron

RISTEDE SOLSIKKEKJERNER:

50 g solsikkekjerner

2 ts solsikkeolje

2 dl vann

¼ ts salt

ØSTERSREMULADE:

200 g god majones

15 g salte rugchips

3 østers

20 g babyspinat

salt og pepper

TOMATBULJONG:

1 agurk

1 kg tomat

20 g salt

Sparetips!

Bruk overskuddspulpen fra tomatene som base i en tomatsaus.

BLOMKARSEOLJE: (SE TIPS)

250 g spinat

300 g nøytral olje

20 g blomkarse

TIL SERVERING:

blomkarse, rucola eller kjørvel

Kveiterose: Knus einebær og pepper. Riv sitronzest. Bland med sukker, salt og gin og smør blandingen på kveitefileten, over og under. Sett kjølig i 1½ time. Tørk av fisken og kutt den i tynne skiver. Rull en skive til en liten snurr, legg neste skive rundt og fortsett til du

har en liten rose. Beregn ca. 10 skiver pr. rose.

Ristede solsikkekjerner: Ha solsikkekjerner i en ildfast form. Hell på olje, vann og salt. Bak i ovn på 160° i 20–30 min. Rør hvert 5 minutt.

Østersremulade: Vend knust kjeks med majones og finhakk østers og spinat. Smak til med salt og pepper.

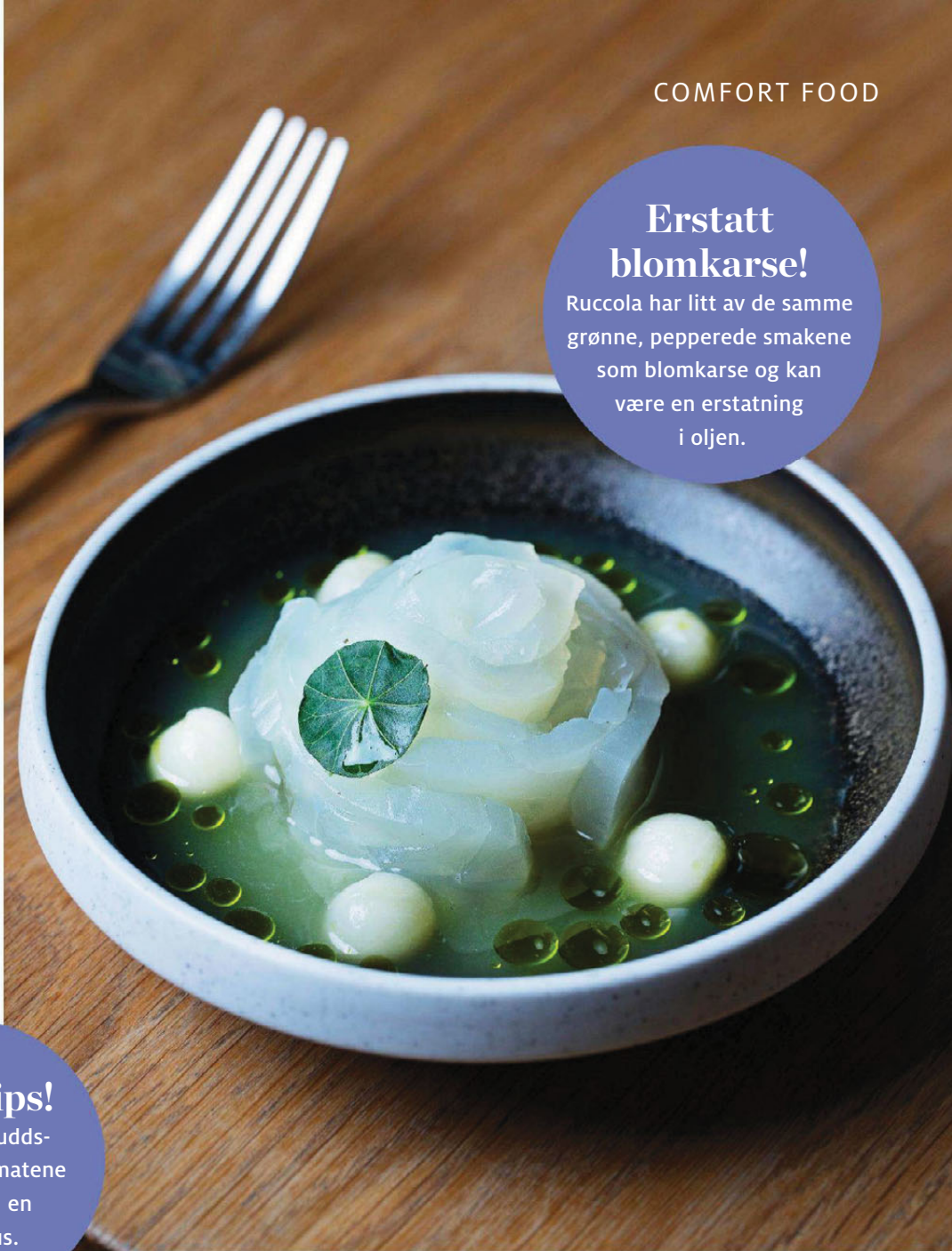
Tomatbuljong: Kutt tomat i biter og kjør med stavmikser. Tilsett salt og kjør helt glatt. Sil gjennom et klede. Kutt agurk i biter, kjør til juice og sil gjennom et klede. Bland juicene.

Blomkarseolje: Kjør spinat og olje glatt. Kok under omrøring i ca. 10 minutter. La trekke i 30 minutter. Sil av. Finhakk blomkarse og la trekke i oljen over natten. Sil gjennom et klede.

Servering: Bruk skåler med høy kant. Start med en skje østersremulade, topp med en skje solsikkekjerner og sett kveiterosen oppå. Øs buljong rundt og drypp litt blomkarseolje i. Legg på østersremulade og pynt med blomkarse eller kjørvel. Server gjerne med kniv, gaffel og skje, slik at man får med seg buljongen.

Erstatt blomkarse!

Rucola har litt av de samme grønne, pepperede smakene som blomkarse og kan være en erstatning i oljen.





Piggvar med hummer, savoykål og soppkrem

Denne retten har mange spennende elementer og krever litt tid og innsats. Et prosjekt for gourmetklubben?

4 porsjoner

600 g piggvarfilet med skinn

2 ss grovsalt

1 ss olje

15 g smør

salt og pepper

HUMMERTEPPE:

100 g rensede kamskjell

¼ ts salt

2 ss kremfløte

50 g hummerkjøtt

HUMMERSALAT:

50 g hummerkjøtt fra klør

½ syrlig eple

½ liten fennikel

2 ss crème fraîche

salt og pepper

SALTET SITRONKREM:

50 g saltsyltet citron

(se tips)

POTETKREM:

300 g mandelpotet

60 g smør

3 dl varm melk

salt etter smak

SAVOYKÅL MED SOPPKREM:

8 savoykålblader

125 g aromasopp

15 g tørket, bløtlagt steinsopp

1 ss olje

1 ts finhakket sjalottløk

1 dl kyllingkraft

2 ts rød miso (se tips)

½ dl soppkraft (se tips)

1 ts finsnittet gressløk

20 g spinat

60 g portobellosoopp

KYLLINGSMØRSAUS:

1 ss nøytral olje

400 g kyllingvinger

200 g smør

3 hvitløkfedd

2 ts miso

1 dl soppkraft

1 dl kyllingkraft

TIL SERVERING:

4 ss gressløkolje (se oppskrift på fiskesuppe)

1 neve potechips

kjørvel

Fisk: Dryss grovt salt over fisken. La virke i 5–10 minutter, avhengig av filetenes tykkelse. Skyll og tørk godt. Del i porsjonsbiter.

Hummerteppes: Kjør kamskjell og salt til mos og spe med fløte til fast, glatt konsistens. Grovhakk hummerkjøtt og vend inn i farsen. Smør farsen på kjøtt siden av filetene. Pakk dem stramt inn i plastfilm og legg i en ildfast form. Hell på vann som holder ca. 50°. Sett formen i ovnen på 50°, sett et steketermometer i et av stykkene og ta ut fisken når kjernetemperaturen er 40. Pakk fisken ut av folien og stek i olje på skinnsiden, krydre med salt og pepper, tilsett smør og stek med hummerteppesiden ned til karamellisert.

Hummersalat: Grovhakk hummerkjøtt, skrell og del eple i terninger og fennikel i tynne strimler, vend med crème fraîche, smak til med salt og pepper.

Saltet sitronkrem: Kjør saltsyltet citron til glatt puré og ha i en sprøytepose.

Potetkrem: Skrell poteter og kok til de nesten går i stykker. Sil damp tørt. Press gjennom en grov sikt. Rør inn smør og halvparten av den varme melken. Rør kraftig og spe med melk til ønsket konsistens. Smak til med salt.

Savoykål fylt med soppkrem: Stikk ut kålblader til en pen form som passer tallerkenen. Forvell bladene raskt i lettsaltet vann og legg i isvann. Ta opp og la renne av. Del og sauter aromasopp og bløtlagt steinsopp i olje, tilsett hakket sjalottløk, kyllingkraft, soppkraft og miso. Kok inn i noen minutter og kjør til glatt krem. Del sopp i små biter, stek i olje og vend med soppkremen. Pakk soppkremen inn i savoykålblader og legg i en ildfast form. Damp i ovn på 150° i ca. 15 minutter.

Saus: Brun kyllingvinger i olje på middels varme, tilsett smør og la trekke i 10 minutter. Tilsett hvitløkfedd og la surre i 2–3 minutter til smøret er nøttebrunt. Sil smøret og bland det med miso, soppkraft og kyllingkraft.

Servering: Legg potetkrem på varme tallerkener, legg på savoykål med soppkrem, topp med fisk. Legg hummersalat ved siden av. Topp med chips og pynt med kjørvel.

Saltsyltet citron

Du får det på glass, bl.a. på Kitchen og Tilbords. Eller lag selv, helst en måned i forveien.

Miso

Miso er en japansk smaksforsterker laget av soyabønner. Du får misopasta på nett og internasjonale matbutikker.

Soppkraft

Del og stek sopp i litt olje, krydre med salt og pepper. Dekk med vann, sett på lokk og småkok i ca. 1 time. Sil av. Kan fryses i porsjoner.

Stekt lange med blåskjellsaus, gresskarkrem og grønnsaker

En fiskerett med skikkelig smaks-
punch. Elementene balanserer søtt,
salt og røkt på en ny og spennende
måte.

4 porsjoner

FISK:

600 g filet av lange eller torsk
4 ss grovt salt
2 ss nøytral olje
2 hele hvitløkfedd
6 kvister frisk timian
15 g smør

GRESSKARKREM:

400 g butternut gresskar
100 g små tomater
2 ss olivenolje
1 ss finsnittet sjalottløk
1 hvitløkfedd
1 ts røkt paprika
30 g smør
1 ts sitronsaft eller hvitvinseddik
salt og pepper

OVNSBAKT POTET OG GULROT:

250 g små poteter

200 g gulrot

salt og pepper

STEKTE GRØNNSAKER:

50 g bacon
30 g smør
1 ts røkt paprika
1 ts sort pepper
100 g små tomater
30 g finhakket sjalottløk
100 g grønnkål
100 g spinat
1–2 ts sitronsaft
1 ss chiliolje (se tips)

BLÅSKJELLSAUS:

2 dl blåskjellkraft (se tips)
1 dl tørr hvitvin
1 dl kremfløte
150 g røkt smør (se tips)
150 g smør
1–2 ts tabasko
40 g rogn, gjerne av ørret
2 ts finsnittet gressløk

TIL SERVERING:

2 ts finsnittet gressløk
30 g ristede gresskarkjerner
brønnkarse og oxalis til pynt

Fisk: Dryss grovt salt over fisken. La virke i 5–10 minutter, avhengig av filetenes tykkelse. Skyll og tørk godt. Del i porsjonsbiter.

Varm olje i en panne og legg i fisk, hvitløk og urter. Stek gyllen og ha i smør. Snu og øs med smør til 43° kjernetemperatur.

Gresskarkrem: Skrell og del gresskar i biter, kok mørt, sil og la dampe tørt. Legg tomater i en ildfast form og stek under grillelement til tomatene er lett brent. Varm olje, tilsett sjalottløk, hvitløk og paprika. Ha gresskar, tomater, løk og smør i en kjøkkenmaskin og kjør glatt. Smak til med salt og pepper.

Ovnsbakt potet og gulrot: Del potet og gulrot i jevnstore biter. Legg i en ildfast form, vend med olje, salt og pepper. Stek på 200° i ca. 25 minutter til grønnsakene er gyllenbrune.

Stekte grønnsaker: Del bacon i tynne strimler og stek gyllent i halvparten av smøret. Tilsett paprika og pepper. Del tomat i biter og vend inn. Legg til side. Smelt resten av smøret i en panne, tilsett sjalottløk, grønnkål og spinat og stek i noen minutter til spinaten faller sammen. Smak til med salt, pepper og sitronsaft.

Blåskjellsaus: Ha blåskjellkraft, hvitvin og sjalottløk i en kjele. Kok opp og reduser til halvparten. Hell i kremfløte og kok videre til sausen tykner litt. Press sausen gjennom en sikt og hell tilbake i kjelen. Varm opp, ta kjelen av varmen og visp inn smør i små terninger til sausen blir glatt og blank. Smak til med tabasko. Vend forsiktig inn rogn og gressløk.

Montering: Varm tallerkener, legg på gresskarkrem. Bland potet, gulrot, spinat, grønnkål, baconsmør og tomat og legg oppå gresskarpureen. Dryss over finsnittet gressløk, gresskarkjerner og urter. Legg på fisk og hell saus rundt.

Røkt smør

Røkt smør kan kjøpes i spesialbutikker eller lages ved å varme opp smør i en røykeovn eller med røykepistol. For en enklere vri, bruk vanlig smør.

Chiliolje

Kjør 1 frisk rød chili uten frø og 3 dl solsikkeolje i blender.

Blåskjellkraft

For å lage blåskjellkraft kan du dampe blåskjell med sjalottløk og litt hvitvin. Sil av kraften og bruk den som base.





Smak på toppnivå

Runa Kvendseth brenner for å løfte kokkefaget. Med en sterk tro på bærekraft, samarbeid og smakens kraft skaper hun mat med punch og personlighet.

TEKST: NADIN ELISABETH MARTINUZZI FOTO: TOM HAGA

Avære kokk er fantastisk. Det er kreativt, kollegialt og stadig utviklende. Bransjen har heldigvis blitt bedre enn sitt gamle rykte, sier Runa Kvendseth.

Når jeg møter henne på restaurant Fisketorget i Stavanger, er det tydelig at hun ikke er på sitt beste. Med feberblanke øyne innrømmer hun at hun burde vært hjemme, men som hun sier: – Du har reist helt fra Oslo, så vi kjøper på. Runa steker, lager sauser og anretter selv rettene til fotoshoot.

Hun er opptatt av at kokkefaget skal være et attraktivt yrkesvalg.

– Det kreves mye, fokus, disiplin og godt samarbeid, og vi har heldigvis beveget oss bort fra den harde tonen som preget bransjen tidligere. I dag handler det om å bygge hverandre opp. Kokker på toppnivå er som toppidrettsutøvere – vi trener, konkurrerer og presser grensene for hva vi kan oppnå. Samtidig skal vi balansere dette med privatliv og familie, noe jeg mener bør være mulig.

I oppveksten laget hun mye mat sammen med familien, og hun trekker frem verdien av å lage mat sammen.

– Det er så fint, og jeg skulle ønske vi tok oss mer tid til det i dag, både i familien og i vennegjenger.

Runa fremhever viktigheten av sesongbaserte, norske råvarer. Lokale produsenter i Stavanger-området inspirerer ofte menyene.

– Norske bønder er så utrolig dyktige, og vi kokker må vise frem det de produserer – gjerne med en moderne touch.

– Min smak endrer seg med årstidene, akkurat som gjestenes. Om vinteren handler det om komfort food, rundere og fyldigere smaker. Jeg elsker mat med masse smak, som kraftige sauser til fisk. Maten skal ha punch og

personlighet, sier hun, og legger til:

– Jeg oppfordrer alle, fra lærlinger til hobbykokker, til å bruke sansene sine aktivt. Kjenn på fisken, lukt på sausen og la smakene lede deg.

Runa startet sin kulinariske reise som konditor, men en smaksopplevelse på skolen – Beef Wellington – fikk henne til å skifte fokus. – Det var helt fantastisk, og da skjønte jeg at jeg ville bli kokk. Etter at jeg fikk byttet til kokkelinjen, har jeg aldri sett meg tilbake.

I dag er hun en erfaren kokk som har konkurrert på toppnivå og jobbet på stjerneverstaurant. Nå planlegger hun en pause fra konkurranser for å fokusere på ledelse, økonomi og bærekraft.

– Jeg har mål, men dem holder jeg

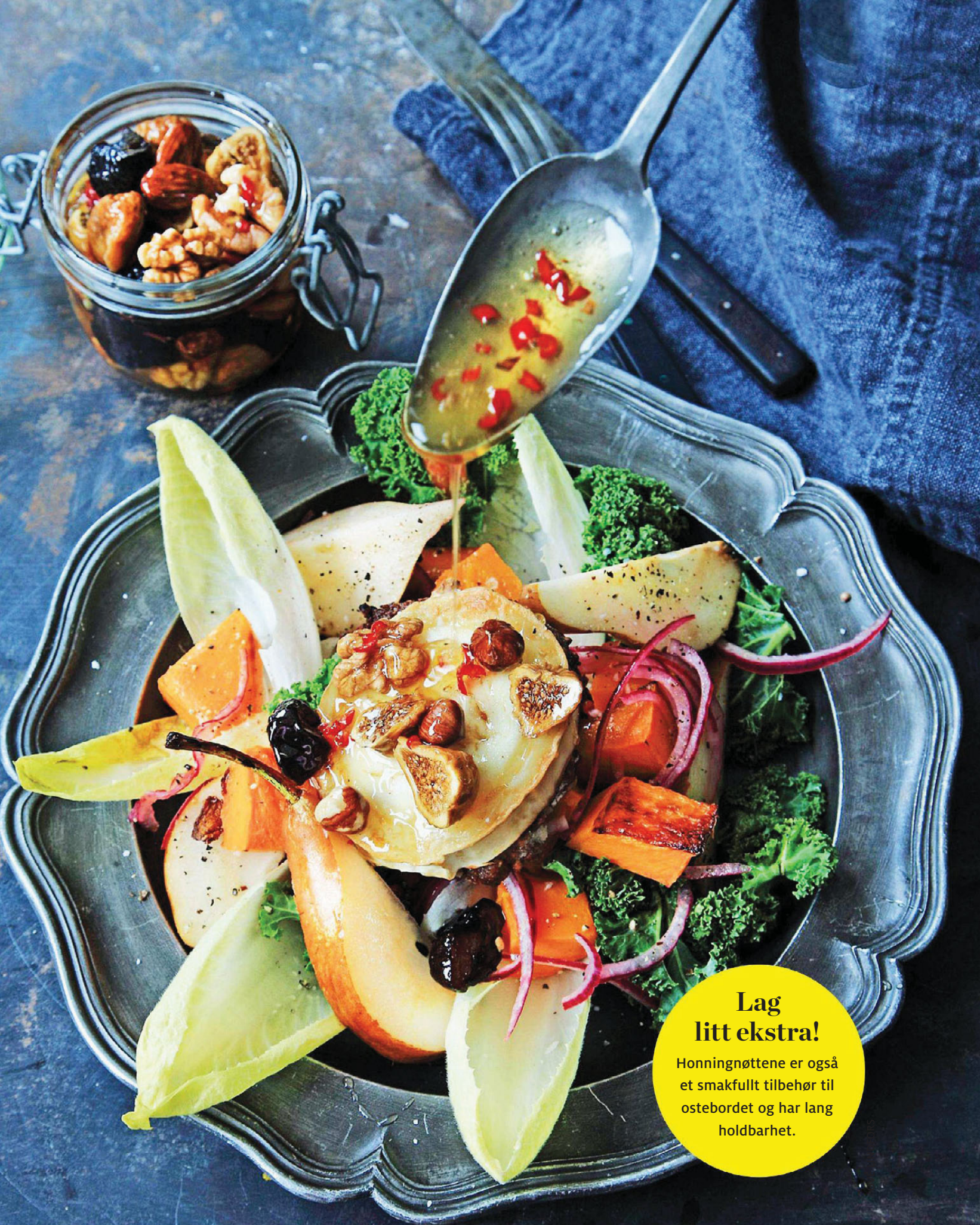
for meg selv enn så lenge, sier hun med et smil.

– For meg handler mat om mer enn bare smak. Det handler om å ta vare på naturen, kulturen og menneskene rundt oss, og akkurat dét, tror jeg, er fremtiden for kokkefaget.

Runas tips til hjemmekokken

- **Forsalt fisken:** Legg den i grovsalt i 5–10 minutter, avhengig av tykkelsen. Skyll av og tørk. Dette gir en fastere mer smakfull fisk.
- **Temperér fisken:** La fisken ligge 20 minutter i romtemperatur, da spres varmen raskere inn i midten under steking. Det gir saftigere resultat.
- **Bruk sansene:** I stedet for å følge kjernetemperaturen slavisk, se og kjenn på fisken.
- **Gjør som med kjøtt:** Stek fisk på samme måte som kjøtt, med urter, hvitløk og smør i pannen.
- **La råvarene skinne:** Komponer gjerne retter med 3–4 hovedsmaker og eksperimenter med teksturer, for eksempel fennikel som sautert, rå eller karamellisert. Det gir et renere smaksbilde.

”
Lag mer mat sammen!”



Lag litt ekstra!

Honningnøttene er også
et smakfullt tilbehør til
ostebordet og har lang
holdbarhet.

Salater med det lille ekstra

I den mørke årstiden blir matrettene ofte litt tyngre og mer robuste. Det gjelder salatene også.

TEKST: CAROLINE HOFBERG FOTO: OVE LINDFORS

Chèvre chaud med gresskar

En fransk klassiker som aldri går av moten: Varm ost på en seng av gresskar, endivie, grønnkål og pære.

4 porsjoner

HONNINGNØTTER:

1 rød chili

100 g tørket frukt

2 dl flytende honning

50 g blandede nøtter, for eksempel valnøtter, hasselnøtter og mandler

BAKT GRESSKAR:

ca. 600 g gresskar

50 g smør

flaksalt og nykvernet sort pepper

SALAT:

1 sitron, revet skall og saft

1 rødløk

2 pærer

en håndfull plukkede grønnkålblader

1 endivie

CHÈVRE-TOAST:

4 skiver chèvre à ca. 50 g

4 skiver nøttebrød eller rugbrød

Honningnøtter: Del, rens og hakk chili. Skjær frukt i biter. Bland honning med chili, frukt og nøtter. Ha blandingen i et glass med lokk.

Bakt gresskar: Skrell gresskar og skjær i grove biter. Legg dem på et bakepapirkledd stekebrett. Smelt smør og la det bli nøttebrunt. Hell smøret over gresskaret og krydre med salt og pepper. Bak midt i ovnen på 225° til gresskaret er mørt, ca. 20 minutter.

Salat: Bland sitronsaft og -skall. Skjær løk i skiver og del pære i båter. Vend løk, pære og grønnkål inn i sitronblanding. Tilsett ovnsbakt gresskar og bland. Krydre med salt og pepper.

Chèvre-toast: Legg en skive ost på hver brødskeiv. Legg skivene på et bakepapirkledd stekebrett og gratiner høyt i ovnen i ca. 8 minutter.

Servering: Fordel endiviebladene på tallerkener og legg salaten oppå. Topp med chèvre-toast og drypp over honningnøtter mens osten er varm. Server straks.





Lun grønnkål med frukt og andebryst

Andebryst er enkelt å tilberede og passer perfekt med en vintersalat av grønnkål, frukt, nøtter og en smakfull ost.

4 porsjoner

ANDEBRYST:

2 andebryst à 300 g
salt og nykværnet sort pepper
smør

SALAT:

1 rødlok
2 ss balsamicoeddik
2 ss rapsolje
2 ss flytende honning
50 g valnøtter
1 ts hel karve
2 klementiner
2 ferske fiken
200 g grønnkål
50 g smør
flaksalt og nykværnet pepper
1 dl tørkede tranebær
150 g blåmuggost

Skrell og skjær rødlok i skiver. Bland eddik, olje og honning. Ha

i løk og la den marinere i minst 20 minutter. Rist valnøtter i tørr panne. Tilsett karve mot slutten.

Skrell klementiner med en skarp kniv og skjær dem i skiver. Del fiken i båter.

Fjern ev. stilk fra grønnkål og riv bladene i biter. Smelt smør i en stor panne og surr kål i et par minutter til den blir myk. Krydre med salt og pepper. Ta av varmen og vend inn marinert løk med dressing, tranebær og klementiner. Legg salaten på et serveringsfat eller tallerkener. Dryss over smuldret blåmuggost, fikenbåter og ristede valnøtter.

Andebryst: Snitt ruter i skinnet og krydre med salt og pepper. Stek i smør med skinnsiden ned i ca. 5 minutter til skinnet er gyllent og sprøtt. Snu og stek videre i noen minutter til kjernetemperaturen er 60° (rosa kjøtt). Pakk andebrystene i aluminiumsfolie og la dem hvile i ca. 5 minutter. Skjær i tynne skiver før servering og anrett oppå salaten.

Glassnudelsalat med sesamstekt laks

En frisk, asiatiskinspirert salat med nudler og sprøstekt laks. Den friske smaken av mango og lime balanserer den fyldige laksen perfekt.

4 porsjoner

400 g laksefilet
salt
sesamfrø
solsikkeolje

SALAT:

200 g glassnudler
ca. 1 ss solsikkeolje
2 ts sesamolje
2 ss fiskesaus
1 rød chili
1 lime (revet skall og saft)
1 ss revet ingefær
3 hakkede hvitløkfedd
1 bunt koriander
150 g sukkererter
3 vårløk
2 mango
2 avokado
ca. 2 dl spirer (av erter, bønner eller rødbete)
1–1½ dl tørristede peanøtter
lime til servering

Kok glassnudler etter anvisning på pakken. Skyll i kaldt vann og la renne av. Klipp i mindre biter og bland med solsikkeolje, sesamolje og fiskesaus.

Del chili, fjern frø og hakk fint. Bland chili, limeskall, limesaft, ingefær, hvitløk og hakket koriander, inkludert stilkene.

Skjær sukkererter i strimler og vårløk i tynne skiver. Del mango og avokado i biter. Vend inn sukkererter, vårløk og mango i salaten.

Anrett salat på et fat eller tallerkener. Topp med avokado, spirer og grovhakkede peanøtter. Server med stekt laks og limebåter.

Skjær laks i store terninger. Krydre med salt og rull dem i sesamfrø. Stek raskt på høy varme i olje til den får en sprø overflate. Laksen kan gjerne være rå i midten.

**Hold det
grønt!**

Drypp gjerne lime over
avokadoen for å unngå
misfarging.

OVE LINDSØK

JAZZ OPP PIZZAEN!

De er raske, originale, enkle og fristende.
Her får du tipsene til hvordan du kan
«jukse» deg til en perfekt pizza.

OPPSKRIFTER OG STYLING: MIRA ARKIN
FOTO: CHRIS TONNESEN





PIZZA

Pinsa med tomat, salsiccia og krydderolje

Pinsa er en type romersk flatbrød. Et godt utgangspunkt for å få pizzaen på bordet i en fei.

4 porsjoner

2 pinsabrød (se tips)

**1 boks (400 g) hakkede tomater
salt og pepper**

200 g fersk mozzarella

200 g salsiccia

KRYDDEROLJE:

1 stor håndfull bladpersille

1 håndfull basilikum

1 hvitløkfedd

1 ts fennikelfrø

¾ dl olivenolje

Del brødet i to på langs og legg dem med snittflaten opp på et stekebrett dekket med bakepapir. Fordel hakkede tomater utover og krydre med salt og pepper. Riv mozzarella i grove biter og fordel utover. Fjern skinnet på salsicciaen og fordel små biter av kjøttfarsen på pizzaene. Stek midt i ovnen ved 225° i 12–15 minutter.

Krydderolje: Kjør persille, basilikum, hvitløk og fennikelfrø i en blender med olivenolje. Du kan også bruke en stavmikser. Smak til med salt og pepper, og drypp litt over pizzaen før servering.

Jukse litt?

Pinsa får du ferdig i større matbutikker, bl.a. fra Eldorado. Du kan også bruke focaccia, ciabatta eller pita. Bytt ut krydderoljen med ferdigkjøpt pesto fra butikken.





Langtidshevet hvit pizza med rosmarinpoteter og pancetta

En langtidshevet deig sparer deg for tid på selve dagen fordi den hever over natten.

4 porsjoner

DEIG:

3½ dl vann

8 g gjær

500 g hvetemel tipo 00

10 g salt

1 ts olivenolje

FYLL:

500 g poteter

2 ss olivenolje

2 kvister rosmarin

salt og pepper

200 g fersk mozzarella

70 g pancetta eller bacon

Deig – kvelden før: Rør sammen vann, gjær, hvetemel og salt og elt deigen lett. Smør en bolle med olivenolje, ha deigen i, dekk til og la den stå 2–3 timer på kjøkkenbenken før den settes i kjøleskapet natten over.

Ta ut deigen av kjøleskapet når du er klar til å lage mat. Legg en pizzastein eller -stål i ovnen og forvarm den til 240° mens du lager fyllet.

Fyll: Vask potetene og skjær dem i små terninger. Ha dem i en ildfast form og vend med olje og hakket rosmarin. Krydre med salt og pepper

og stek dem i ovnen i ca. 12 minutter.

Del deigen i 2 emner og form til pizzabunner på hvert sitt melet bakepapir ved å trekke deigen utover med hendene. Bunnene trenger ikke å være runde eller se perfekte ut. Fukt fingrene i litt vann hvis deigen er klissete.

Fordel mozzarella i biter ut over og dryss over de ovnsbakte potetene. Trykk dem lett ned i deigen. Del pancetta eller bacon i tynne skiver og fordel utover på toppen. Stek pizzaene i ovnen i 10–12 minutter.

Stein eller stål?

En pizzastein eller et pizzastål gir hjemmelaget pizza en sprøere og jevnere stekt bunn. De absorberer og holder på høy varme, noe som simulerer effekten av en tradisjonell steinovn. Pizzastål varmes opp raskere og tåler høyere temperaturer enn stein, noe som kan gi enda bedre resultater.

Hurtighevet pizza med stekt aubergine og squash

Trikset her er å tilsette bakepulver i deigen. Det kickstarter hevingen og gir en saftig og myk bunn.

4 porsjoner

DEIG:

2½ dl lunkent vann
15 g gjær
350–375 g hvetemel
tipo 00
1 ts bakepulver
8 g salt

FYLL:

2 hvitløkfedd
2 ss olivenolje
1 boks (400 g) finhak-
kede tomater
½ squash

1 liten aubergine

1 rød paprika

250 g fersk mozzarella

1 håndfull friske basilikumblader

Deig: Rør sammen vann, gjær, mel, bakepulver og salt. Hold tilbake litt av melet og tilsett mer mel gradvis om nødvendig. Elt deigen raskt sammen og la den hvile mens du lager fyllet.

Fyll: Grovhakk hvitløk og varm 1 ss olivenolje i en liten gryte. Ha i hvitløken og stek i 20 sekunder. Tilsett tomat og krydre med salt

og pepper. La småkoke på lav varme, mens grønnsakene stekes.

Del squash og aubergine i tykke skiver, og paprika i strimler. Varm resten av oljen i en stekepanne og stek grønnsakene til de er møre og begynner å få litt farge. Krydre med salt og pepper.

Del deigen i 4 emner og kjevle dem ut til tykke pizzabunner. Legg dem over på bakepapir, og smør tomatsaus utover hver bunn. Riv mozzarella i biter og fordel utover med grønnsakene. Stek i ovnen ved 240° i 10–12 minutter. Pynt med basilikum ved servering.

Annen topping?

Ønsker du mer smak eller kjøtt, kan du tilsette grillet kylling, bacon i skiver eller tynnskåret oksekjøtt før steking. Du kan også gjøre det enkelt og toppe pizzaen med spekeskinke rett før servering.



Flatt brød?

Her i Norge forbinder vi først og fremst flatbrød med de tynne, sprø flakene vi spiser til suppe, men varianter av flatbrød eller «flat bread», altså flate, myke brød, finnes over hele verden. Du får nå kjøpt både halvsteke og ferdigsteke pizzabunner i butikk, samt andre varianter som pita og pinsa. Disse er perfekte som et utgangspunkt for pizza og kan toppes med hva som helst.

Pizza med røkelaks og eplesalat

Smørbrød møter pizza – en superenkel rett som er perfekt til kvelds, men som også kan nytes som del av en brunsj eller til et glass musserende.

4 porsjoner

2 pizzabunner, pinsa eller annet flatbrød uten tomatsaus

2 ss olivenolje

2 epler

1 håndfull dill

3 vårløk

3 ss kapers

1 ss sitrønsaft

salt og pepper

200 g kremost naturell

200 g røkelaks i skiver

Smør pizzabunnene med olivenolje og bak dem i ovnen ved 200° i 10–12 minutter til de er gylne. La de avkjøle seg noe. Del hver pizza i 6 stykker.

Del eplene i tynne båter, grovhakk dill og finsnitt vårløk. Vend med kapers og sitrønsaft, og smak til med salt og pepper.

Smør kremost på pizzastykkene, legg på røkelaks i skiver og topp med eplesalat.





Bytt ut!

Her kan du bruke kjøttdeig av lam eller kylling også.

Tyrkisk salatpizza

Lahmacun (uttales lach-ma-dsjun) er tyrkisk street food, der mykt flatbrød med krydret kjøttdeig rulles sammen med salat og dressing.

4 porsjoner

- 4 store arabiske flatbrød, pita eller tynne pizzabunner
- 2 tomater
- ½ grønn paprika
- 1 chili
- 1 agurk
- 1 rødløk
- 1 håndfull mynte og persille
- 200 g gresk yoghurt

FYLL:

- 2 tomater
- ½ løk
- 1 hvitløkfedd
- 400 g finhakket kalvekjøtt, ev. kjøttdeig
- 2 ss finhakket persille
- salt og pepper
- ½ ts malt allehånde
- 1 ts malt spisskummen
- 1 ts malt koriander
- 1 ts tørkede chiliflak

Fyll: Del tomat og løk i små terninger og mos hvitløk. Bland med finhakket kalvekjøtt, persille og krydder.

Fordel fyllet utover brødene og stek i ovnen ved 220° i 12–15 minutter.

Skjær tomat og paprika i terninger og finhakk chili. Del agurk i tynne, halve skiver og skjær rødløk i tynne strimler. Grovhakk mynte og persille. Topp de stekte pizzaene med yoghurt, grønnsaker og urter. Dryss over litt ekstra chiliflak om ønskelig.



Velg din favorittost

Er du ikke så glad i blåmuggost, kan du bytte den ut med f.eks. brie. Bruk gjerne osterester; det går fint å blande dem. Dropper du grønnkål og skinke og topper med honning og nøtter, har du en dessert-pizza. Prøv det!

Pizza med blåmuggost, grønnkål, fiken og parmaskinke

Her får du mye god smak med veldig enkle grep! Lag gjerne din egen pizzadeig, men vi har brukt ferdigkjøpte bunner fra butikken.

4 personer

4 halvsteekte eller ferdigsteekte pizzabunner uten tomat saus

200 g fersk mozzarella

150 g blåmuggost

3–4 fiken

150 g grønnkål

2 ss olivenolje

salt og pepper

70 g parmaskinke

4 ss balsamicoeddik

Legg pizzabunnene på stekebrett med bakepapir. Fordel mozzarella i biter utover, og smuldre over blåmuggost. Del fiken i skiver, riv grønnkål i biter og fordel utover bunnene. Drypp over olivenolje og krydre med salt og pepper. Stek pizzaene i ovnen ved 225° i 10 minutter. Topp med parmaskinke og litt balsamicoeddik ved servering.

STADIG SULTEN

Eyvind Hellstrøms appetitt på store smaksopplevelser har ført ham verden rundt. I sin nye, prisbelønte kokebok avslører han hvor han og kjæresten reiser for inspirasjon og god mat.

TEKST: CECILIE LOUISE BERG

FOTO: ANITA RENNAN, FRA BOKEN «SMAKEN AV HELLSTRØMS VERDEN», KAGGE FORLAG

Man tager en internasjonalt kjent og stadig like sulten kokk og TV-personlighet. Spleiser ham med en bedre halvdel av det eventyrlystne og fotograferende slaget. Krydrer med en sjenerøs dose reiselyst, inspirerte spiseminner og velprøvde oppskrifter. Vips! Bestselgende koke- og opplevelsesbok. At den nye utgivelsen til Eyvind Hellstrøm og Anita Rennan i tillegg kjapt kåres til årets beste norske kokebok i 2024 av Norli Bokhandel, blir bare pølsens berømte rosin.

– Dette er like mye en «tour de bord», som en samling oppskrifter, Eyvind Hellstrøm?

– Undertittelen «Mer enn en kokebok» sier alt. I tillegg til rundt hundre oppskrifter er dette en reise i gode og inspirerende opplevelser. Som bonus bakerst i boken har vi inkludert en oversikt over alle stedene vi elsker å reise tilbake til.

Listen over spisesteder paret lar seg inspirere av, spanner over USA, England, Spania, Italia og Frankrike. Det vil neppe overraske noen at anbefalingene av franske reisemål er flest, gitt Hellstrøms langt fremskredne frankofile disposisjon. I bokens innledende kapitler forteller han fargerikt om hvordan han som svært ung og nyutdannet kokk storøyd og henrykt oppsøkte og spiste seg gjennom noen av Frankrikes beste restauranter. Skjellsettende opplevelser som skulle sette dype spor.

SULTNE PÅ OPPLEVELSER

Hellstrøm forteller at kjæresten gjennom ti år, Anita Rennan, har tatt alle bildene i boken. Maten og oppskriftene har de laget hjemme på kjøkkenet i Oslo.

– Boken er for alle som har et snev av interesse for å stå hjemme på sitt eget kjøkken og lage mat til seg selv, til venner og til familie. Alle som er sultne på gode opplevelser rundt bordet, ►



CLAES BECH-POULSON

MAT- OG REISELYST: «Kombinasjonen av utsøkt mat og interessant og underholdende historiefortelling i tekst og bilder gjør dette til en festforestilling av en bok», sa Norli-juryen, som før jul kåret Eyvind Hellstrøm og Anita Rennans bok til Årets beste norske kokebok. (Foto: Claes Bech-Poulson)



SORGLØS I VALBONNE: – Det sies at livet er kort, det handler om å leve nå mens du kan, og det handler om å få mat på bordet som skaper trygghet, smil og glede, fastslår Eyvind Hellstrøm i den nye boken.

HELLSTRØMS REISETIPS

1. Gjør research og planlegg godt. Bestem prisnivå og finn riktige steder der mat og vin er i fokus.
2. Husk at på kontinentet serveres gjerne lunsj mellom 13.00 og 15.00, og middag mellom 19.00 og 22.00.
3. Bestill bord i tide. De mest populære stedene blir alltid fort fullbooket. Husk å bekrefte bestillingen og møt opp presis.

STJERNELAG: Hellstrøm På Le Bon Georges, et av favorittstedene i Paris, sammen med Sven Erik og Torill Renaa, som blant annet driver trestjernesrestauranten Re-Naa i Stavanger.



som liker å reise for å oppdage matkultur, og som liker å fortelle om sine reiseopplevelser, sier Hellstrøm.

– Hvor ville du sendt meg dersom jeg reiste til Paris i morgen?

– Til L'Ami Jean, Le Bon Georges, le Servan, Bistro Paul Bert, og mange andre uålele steder med ekte parisisk ambiance og nydelig mat. Våre favoritter i Paris er alt fra enkle steder, bistroer, brassierier, vinbarer og familierestauranter, til trendy steder, stjerne restauranter og ikoniske steder som La Tour d'Argent, Lasserre og min gode venn Guy Savoy.

– Du er begeistret for lokale matmarkeder?

– Matmarkedene er byens lunger. Hit strømmer folk til for å hente inspirasjon til dagens lunsj eller middag. Markedene forteller om et lands eller en bys eller et folks matkultur og er et viktig fenomen i vår moderne, teknologiske kultur. De er møtesteder og holdepunkter, og de er fortellingen om folks behov for nærhet, så vel som en bekreftelse på troen på det gode, uansett om det er i Nice, Cannes, Beirut, Gaza, Jerusalem, New York, Lyon eller Paris.

NORDISKE NYTELSE

– «Den gastronomiske norgeshistorien» nevnes i boken. Hva preger den norske restaurantgastronomien i dag?

– En kreativ utvikling som handler om nordisk matkultur og om kokekunst basert på nordiske råvarer. Norden har fått et gastronomisk kvalitetsstempel gjennom spydspisser som Noma, Maamoo, Renaa, Jordnær, Geranium og Frantzén, topprestauranter med nordiskinspirert drivkraft. Det gjenstår å se hvorvidt denne gastronomiske eliten inspirerer og motiverer folk flest til å tenke kvalitet. Da vi startet Bagatelle i sin tid, fantes ikke en vårløk i landet. I dag ser vi en sterk motivasjon hos entusiaster og lidere til å produsere og



1001 SMAK: Et besøk på det lokale matmarkedet står alltid på menyen når Eyvind Hellstrøm er på reise. – Jeg går til mathallene for å la meg inspirere og skissere opp dagens meny, men også for å skaffe meg et bilde av et lands matkultur. Jeg elsker det åpne markedet i Cannes (bildet), Marché Forville, bak den glitrende La Croisette-promenaden, sier han.

levere nisjeprodukter som fantastiske asparges, oster, rasekjøtt, vilt og fuglevilt, en ny bevegelse som ligger langt utenom generell norsk dagligvare.

– Hva bør utlendinger smake i Norge?

– Sjøkreps, kamskjell, hummer, krabber og alt godt fra havet. Torsk, boknafisk, klippfisk, hjort, reinsdyr og fuglevilt.

– Hvilke tre norske restauranter ville du sendt utenlandske kokkekolleger til?

– Renaa, Hot Shop og FAN.

For det produktive paret starter året med en smaksreise til Paris, etterfulgt av noen dager i den franske mathovedstaden Lyon, der Bocuse d'Or, også kalt kokke-VM, går av stabelen. Planleggingen er gjennomført og bordene bestilt. Ny inspirasjon venter.



SMAKEN AV HELLSTRØMS VERDEN

Eyvind Hellstrøm og Anita Rennan
FOTO: Anita Rennan
Kr 479 Kagge Forlag

På de neste sidene finner du tre utvalgte oppskrifter fra «Smaken av Hellstrøms verden».





Sjøkrepshaler i pestosaus

Reis verden rundt, men bedre sjøkreps enn de norske finnes ikke.

2 porsjoner

6–8 rå sjøkrepshaler i skallet
1–2 paprika (grønn, gul, rød)
4 ss pestosmør (oppskrift under)
2 ss olivenolje
vann
salt etter smak

PESTOSMØR:
3–4 hvitløkfedd
15 cl olivenolje

100 g temperert meierismør
1 potte/bunt frisk basilikum
30 g parmesan
2 ss pinjekjerner (kan utelates)
et dryss kajennepepper

Krepsehaler: Skrell og rens paprika, skjær i små terninger og kok i saltet vann i 2–3 minutter. Hold paprikaen varm i litt av oljen.

Klipp i skallet på undersiden av sjøkrepshalene, dra ut strengen og det myke skallet. Stek halene i olje på middels varme og under lokk i ca. 3–4 minutter og ha dem over på varme

tallerkener. Hold dem varme mens du lager pestosmør.

Pestosmør: Skrell hvitløk og fjern spiren. Bland alle ingredienser i en kjøkkenmaskin/blender og kjør glatt. Avkjøl. Kan oppbevares i kjøleskapet over flere dager.

Saus: Kok 2 ss vann og visp inn pestosmør mens det koker, til sausen tykner. Smak til med salt.

Servering: Arranger paprika og pestosaus over sjøkrepshalene.

Kyllingbryst supreme

I Lyon sverger de til kylling à la crème. Kylling fra Bresse anses som verdens beste.

2 porsjoner

1 hel kylling, ca. 1½ kg
1 liten bunt frisk timian
1 liten bunt frisk estragon
et dryss salt
hvit pepper fra kvern
6–8 uskrelte hvitløkfedd
5 cl olivenolje
50 g smør
**1 dl grønnsakkraft/
 kyllingkraft/hvitvin
 vann**
1 ss kaldt smør
saften fra ½ sitron

Grovhakk urter. Del kylling i to langs ryggbenet. Fjern mesteparten av ben og brusk innvendig. Legg urter under skinnet og gni inn salt og pepper på skinnsiden. Stek kylling i en blanding av olje og smør og med knuste, uskrelte hvitløkfedd på middels varme på skinnsiden i ca. 12–15 minutter til den er gyllenbrun. Snu den og stek videre i ca. 2 minutter. La kyllingen hvile på en rist og slå av overflødig stekefett. Kok ut kjelen med vann, hvitvin eller kraft. La dette koke sammen til konsentrert smak og rør inn smør og sitronsaft mens det koker. Sil sausen og øs den over den stekte kyllingen. Anrett med for eksempel asparges og morkler, og øs sausen over.





Crêpes soufflées fruits de la passion

En fyldig dessert balansert
med frisk pasjonsfrukt.
6 porsjoner

CRÊPES:
2 dl melk
60 g smør
4 eggeplommer
4 eggehviter
60 g sukker
30 g hvetemel
et dryss salt
friske bær eller mango

VANILJEKREM:
3–4 eggeplommer
50 g sukker
2 dl melk
1 vaniljestang
20 g maisenna/hvetemel

PASJONSFRUKTSAUS:
6–8 pasjonsfrukter
100 g sukker
1 dl vann
2 ss smør

Crêpes: Kok opp melk og smør og bland inn mel. Kok i noen minutter under omrøring til massen tykner. Fjern fra varmen og rør inn én og én eggeplomme. Bland godt og sett på vent. Stivpisk eggehviter, tilsett salt og deretter sukker i 2–3 omganger. Vend halvparten av eggehvitemassen inn i melblandingen og ha deretter denne massen tilbake i resten av eggehvitene. Bland godt og sett på vent.

Krem: Splitt vaniljestang og skrap ut frø. Kok opp begge deler med melk. Ta av varmen og la trekke under lokk i ca. 15 minutter. Fjern vaniljestangen. Pisk eggeplommer og sukker til skum og bland inn maisenna. Ha eggeblandingen oppi vaniljemelken. Kok under omrøring i noen minutter til kremkonsistens. Avkjøl og dekk med plastfilm.

Saus: Skrap ut pasjonsfruktkjernene og kjør dem i en blender med sukker og vann og til saftkonsistens. Sil av, men behold noen kjerner. Kok noen minutter til sausen tykner og rør inn smør. Hold sausen varm.

Steking og montering: Bruk en 20 cm stor non-stick-stekepanne på middels varme. Stek 4–6 pannekaker med ca. 1 cm tykkelse. Stek dem først i pannen i 1–2 minutter, sett deretter pannen på midterste rille i stekeovnen i 2–3 minutter. Stek på middels varme på en side. Ha dem over på varme tallerkener med den ustekte siden opp. Legg på vaniljekrem og brett sammen som en omelett. Sett dem så i stekeovnen i 30 sekunder. Øs varm pasjonsfruktsaus over og server umiddelbart. Tilbehør kan være friske bringebær, markjordbær eller mango.



Utsøkte
smaker

siden 1869

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

Oluf Lorentzen



oluf.no

TRENDMAT à la TIKTOK

Om det skal være enkelt, kjapt og få tennene til å løpe i vann, er det bare å la seg inspirere av oppskriftsvideoer på TikTok. Noen av rettene blir så populære at butikkene går tomme for ingrediensene. Her får du noen herlige smakebiter.

TEKST: NADIA MATHIASSEN FOTO: COLUMBUS LETH



Tips!

Du kan også steke tortillaene ferdig i ovnen ved 220° når osten legges på. Da kan du steke flere på én gang.

Big Mac-tacos

Disse smakfulle tacovariantene er inspirert av den ikoniske Big Mac-burgeren, med sprø tortillas og en kremet, klassisk dressing.

4 porsjoner

1 liten løk
½ hode isbergsalat
600 g kjøttdeig
8 små mais- eller hvetetortillaer
salt og pepper
olje til steking
8 tykke skiver ost, gjerne burger-ost som cheddar o.l.
16 sylteagurkskiver

DRESSING:

2 dl majones
3 ss ketchup
1 ts søt amerikansk sennep
(f.eks. French's)
1 ss finhakket sylteagurk
1 ss tomatpuré
1 ts hvitvinseddik
1 ts paprikapulver
½ ts hvitløkpulver
½ ts løkpulver
chilisaus etter smak
salt og pepper

Dressing: Bland alle ingrediensene og smak til med salt, pepper og chilisaus. La den hvile i kjøleskapet til servering.

Finhakk løk og strimle isbergsalat.

Fordel kjøttdeig på tortillaene og trykk den flat, slik at den dekker hele overflaten. Kjøttet vil «krympe» litt under steking. Krydre med salt og pepper. Stek tortillaene med kjøttssiden ned i litt olje i en varm stekepanne til kjøttet er gjennomstekt. Snu tortillaene, legg en osteskive oppå kjøttet og sett på lokk. Stek videre til osten smelter.

Ta de ferdigsteekte tortillaene ut av pannen og topp dem med sylteagurk, løk, salat og dressing. Server straks.



Salmon rice bowl

Denne retten er både frisk og mettende, med saftig laks, kremet ris og mye smak.

4 porsjoner

4 dl ris, gjerne sushiris
4 laksefileter (ca. 500 g)
salt og pepper
2 ss chilimajones
3 ss soyasaus
2 ss Sriracha chilisaus
2 avokado
2 vårløk
1 ts svarte sesamfrø
150 g kimchi
1 pakke tangsnacks,
ev. noriark i biter

Kok ris etter anvisningen på pakken.

Ev. varm opp ferdigkokt ris om du har.

Legg laksefiletene med skinnsiden ned i en ildfast form. Krydre med salt og pepper og stek i ovnen ved 180° varmluft i 12–14 minutter, til laksen er så vidt gjennomstekt. Bruk to gafler til å dele laksen i biter.

Vend risen med majones og smak til med soyasaus og Sriracha. Bland forsiktig inn laksebitene og fordel i skåler.

Skjær avokado i skiver og vårløk i strimler. Fordel over risblandingen og pynt med litt ekstra majones, Sriracha og et dryss sesamfrø. Server med kimchi og tangsnacks om ønskelig.



Ramen med egg, soyasaus og chili

En rask og smakfull vri på klassisk ramen kombinert med fried rice, der nudlene smørsteges med grønnsaker, soya og egg.

4 porsjoner

4 pakker instant ramen-nudler (uten krydderposer)

3 hvitløkfedd

2 vårløk

25 g smør

1–2 ts grovt chilipulver

el. chiliflak etter smak

4 ss soyasaus

1½ ss brunt sukker

4 egg

2 ts ristede sesamfrø

Kok nudlene etter anvisningen på pakken. Hell av det meste av kokevannet, men behold 2–3 ss sammen med nudlene.

Finhakk hvitløk og strimle vårløk. Smelt smør i en stekepanne, og stek hvitløk i ca. 1 minutt uten at den tar farge. Tilsett chilipulver, soyasaus og sukker, og rør til sukkeret er oppløst. Vend nudlene inn i blandingen.

Skyv nudlene til siden av pannen, knekk eggene i pannen, og rør dem lett sammen mens de steker kort. Bland eggene inn i resten av nudelblanding. Fordel nudlene i dype tallerkener, og pynt med vårløk og sesamfrø.

Tilsett mer protein!

For en mer mettende rett kan du blande inn litt stekt kylling, biff, bacon eller tofu.



Mer smak?

Har du lyst på mer smak, kan du klemme ut små klumper av rå pølse som f.eks. salsiccia og steke med tomatene.



Ovnsbakt feta med cherrytomater og fersk pasta

Denne retten ble en internasjonal favoritt på rekordtid. Med få ingredienser og enkel tilberedning kan du servere fantastiske smaker som gjør den til et perfekt hverdagsmåltid.

4 porsjoner

2 hvitløkfedd
500 g cherrytomater
250 g feta
½ dl olivenolje
1 ts tørket oregano
½ ts chiliflak
salt og pepper
400 g fersk pasta,
f.eks. tagliatelle
1 potte frisk basilikum

Finhakk hvitløk og vend med cherrytomater i en ildfast form. Legg fetablokken i midten og drypp over olivenolje. Krydre med oregano, chiliflak, salt og pepper. Stek i ovnen ved 180° varmluft i 25–30 minutter.

Kok pastaen i lettsaltet vann til den er al dente.

Ta vare på litt av kokevannet. Grovhakk basilikum og bland halvparten i den bakte tomat- og fetablandingen sammen med pastaen. Tilsett litt av pasta-vannet om sausen trenger å tynnes ut.

Fordel retten i dype tallerkener og pynt med resten av basilikumen.



Green goddess-salat med kylling, avokado og tortillachips

Denne grønne salaten er en storfavoritt på sosiale medier. Med sin friske blanding av grønnsaker, kremet dressing og sprø tortillachips er den både sunn og smakfull – en perfekt rett for både hverdager og sosiale sammenkomster.

4 porsjoner

4 kyllingbrystfileter

olje til steking

salt og pepper

1 stor spisskål eller kinakål

1 agurk

1 bunt vårløk

2 avokado

100 g tortillachips

DRESSING:

1 sjalottløk

2 hvitløkfedd

2 sitroner

2 never frisk basilikum

1 neve persille

1 neve spinat

50 g cashewnøtter

50 g revet parmesan

1 dl olivenolje

½ dl vann

salt og pepper

Dressing: Skrell sjalottløk og hvitløk og press sitron. Kjør løk, hvitløk og sitronsaft, basilikum, persille, spinat, cashewnøtter, parmesan, olivenolje og vann til en jevn dressing i en blender. Smak til med salt og pepper og la stå og godgjøre seg mens du lager resten.

Bank kyllingfiletene flate med en kjevle, gjerne mellom to lag plastfolie. Stek dem i en panne i litt olje til de er gylne og gjennomstekt. Krydre med salt og pepper. La filetene hvile i 10 minutter og skjær dem i terninger.

Finsnitt kål, skjær agurk i små terninger og finsnitt vårløk. Del avokado i terninger. Bland alle grønnsakene med kyllingen og vend inn dressing. Server salaten med tortillachips som topping for ekstra sprøhet.

Vegansk vri

For en vegansk versjon kan du erstatte kylling med tofu og parmesan med 1–2 ss næringsgjær.





Et glass over grytene

Litt «kokkevin»
gjør jobben
morsommere.
Her er 12
fine forslag.



”

Det viktige er
at det skal være
en vin du liker



Sommelier
Liora Levi
er vår
vinekspert

En gang hadde jeg en kjøleskapsmagnet som sa: «I always cook with wine. Sometimes I even add it to the food». Hos meg stemmer det. Å bruke lang tid på kjøkkenet og virkelig kose seg med matlagingen, er for meg en herlig måte å slappe av på. Og det tror jeg mange hobbykokker er enige i. En del av kosen er å åpne en god flaske vin mens man lager maten, gjerne med selskap av partner eller venner.

Helgen er fin når man skal lage retter som krever litt mer tid, og man slipper tidsklemma fra ukedagene. Det beste jeg vet er å ha gjester som kan kose seg med et glass og litt snacks på den andre siden av kjøkkenøya mens jeg romsterer over grytene, og skravla går løst.

Det behøver ikke være en dyr eller fancy flaske, men noe godt som ikke trenger mat. Gjerne vin med frisk frukt og lite tanniner. Om man velger rødt, hvitt eller bobler, er irrelevant; det viktige er at det skal være noe du liker. Vinen trenger ikke å passe til maten, men om du skal lage en saus som trenger vin, kan det jo være greit å kjøpe inn en flaske du kan unnvære et glass av. Bla om og få mine favoritter!





**Pedregosa Cava Reserva
Clos de Blancs Brut Nature
2021, Cava, Spania**

Kr 160 VP 3563601 (basis)

En uvanlig Cava som minner mer om en Crémant med friske epletoner, innslag av sitrus og en fin mineralsk avslutning. I tillegg til å passe fint over grytene er den også super til aperitiff når gjestene kommer og til skaldyr.



**Ligier Crémant de Jura
Blanc de Blancs Brut, Jura,
Frankrike**

Kr 240 VP 2197401 (basis)

Delikat duft av stenfrukt og sitrus. Smaker rent av epler, sitron, lime og et streif av hvite blomster. Noe kjeksprek i avslutningen og fin mineralitet. Også et godt følge til fisk og skaldyr.



**Dönnhoff Riesling Trocken
2023, Nahe, Tyskland**

Kr 160 VP 6370701 (basis)

En herlig og svært prisvennlig Riesling jeg alltid vender tilbake til. Frisk og saftig med smak av tropisk frukt mot aprikos og fersken, noe epletoner og hylleblomst med frisk syre og sitrus. Egner seg også til fisk, skaldyr og gode grillpølser.



**Ca' Rugate Soave Classico
San Michele 2023,
Veneto, Italia**

Kr 170 VP 3313801 (basis)

Aroma av gul frukt og blomstertoner. Smaker delikat av sitrus, epler, fersken og innslag av friske urter. Smaksrik og passer fint sammen med grønnsaker, retter, kremet pasta, fisk og skaldyr. Økologisk.



**Allram Hasel Alte Reben
Grüner Veltliner 2023,
Niederösterreich, Østerrike**

Kr 170 VP 1338701 (basis)

Østerrikes «egen drue» Grüner veltliner smaker friskt av grønne epler, litt lime, mye av urter og her et distinkt preg av hvitpepper. En super vin over grytene som egner seg svært godt til alt av salater og friske grønnsaker, fisk og skaldyr eller til pasta med grønnsaker.



**Luis Seabra Xisto Ilimitado
2023, Douro e Porto, Portugal**

Kr 255 VP 10442001 (bu)

Laget på en blanding a mange druesorter dufter vinen komplekst av ulike typer frukt og blomster. Konsentrert smak av fersken, epler, hylleblomst, sitrus, noe urter og krydder og gule plommer. Flott vin til aperitiff eller til det meste av sjømat, både naturell, pannestekt og på grillen.



**Matua Marlborough
Pinot Noir 2022,
Marlborough, New Zealand**

Kr 150 VP 8053901 (basis)

Om du er glad i frisk og saftig rødvin, gjerne lett avkjølt, er denne toppen over grytene. Dufter av røde bær og smaker av syrlige kirsebær, rognebær og fioler. Fruktig og frisk og passer også fint til kylling, hvit fisk, kalv og lettere retter av storfe.



**Niepoort Fabelaktig Douro
2021, Douro e Porto, Portugal**

Kr 170 VP 4526901 (basis)

En litt fyldigere stil med aroma av mørke frukter, krydder og noe fat. Et lett tanninbitt med god smak av plommer, bjørnebær og kryddertoner, hint av lakris. Ypperlig over grytene, vel så god i grytene og til andre kjøttrelaterte matretter, eventuelt til grønnsakratenger og moussaka.



**Wongraven Alleanza
Langhe Rosso 2023,
Piemonte, Italia**

Kr 170 VP 5312101 (basis)

Italienske viner på Barbera og Nebbiolo-druene er alltid en slager. Aromatisk og med god smak av kirsebær, noe røde bær, hint av blomster og noe krydderinnslag. Fin til alle typer pasta, pizza, gryter og kjøttmat. Vegansk



**Mommessin Beaujolais-Villages
2023, Burgund, Frankrike**

Kr 190 VP 7811601 (basis)

Delikat på duft med masse røde bær og blomster. Beaujolais-vin er laget på Gamay-druen som er frisk, saftig og har masse smak uten å være for kraftig. Veldig lite tanniner, ypperlig til hvit fisk, fjærkre, kalv, svin og lettere retter av kjøtt, eller bare over grytene.



**Dorli Muhr Zweigelt Nouveau
2023, Østerrike**

Kr 275 VP 15510601 (bu)

Aromatisk nese av syrlig frukt med ren og frisk smak av kirsebær, sorte moreller, krekling og rognebær. Saftig og fresh med hint av blomster og underliggende kryddertoner. Fungerer også veldig godt sammen med det meste fra matfatet, kjøtt, fjærkre, hvit fisk og stekte grønnsaker.



**Pierre Gaillard Saint-Joseph
2021, Rhône, Frankrike**

Kr 370 VP 9961601 (bu)

Mørk frukt på duft med innslag av krydder. Smaker rent av sorte kjøttmoreller, bjørnebær og kirsebær, innslag av plommer og hengt kjøtt. Noe kryddertoner mot pepper. Syrefrisk, lang finish. Kanskje noen vil mene den er i det fyldigste laget over grytene, men dette er topp oppvarming til viltmiddagen. Pass på å ha en ekstra flaske på lur.

Favoritter fra hele verden

Deilig engelsk comfort food,
sprø asiatisk salat, smaksrik meksikansk taco ...
gi smaksløkene en jordomseiling!

TEKST: NADIA MATHIASSEN FOTO: CHRIS TONNESEN





ENGLAND

Chicken pot pie

Smak ekte britisk comfort food med denne duftende paien.

4 porsjoner

**400 g kokt eller stekt
kyllingkjøtt**
2 purrer
2 gulrøtter
200 g sjampinjong
50 g smør
3 ss hvetemel
4 dl kyllingkraft
1 ts tørket timian
1 dl kremfløte
100 g erter
salt og pepper
250 g butterdeig
1 egg

Skjær kyllingkjøtt i terninger. Snitt purre. Skrell gulrøtter og skjær i 2 cm store terninger. Kutt sjampinjong i skiver.

Stek sjampinjong i halvparten av smøret til den avgir væske og får farge. Tilsett purre og gulrot, og stek videre i 2 minutter. Krydre med salt og pepper og sett til side.

Smelt resten av smøret i en gryte. Tilsett hvetemel og rør til en jevn blanding. Spe med kyllingkraft litt etter litt til du får en klumpfri saus. Ha i stekte grønnsaker og timian og la sausen småkoke i 5 minutter. Vend inn fløte, kylling og erter og smak til med salt og pepper.

Fordel blandingen i små, ildfaste skåler. Kjevle ut butterdeigen og stikk

Pent pyntet

Til helgeversjonen kan du erstatte litt av kyllingkraften med hvitvin. Bruk rester av butterdeigen til pynt. Skjær ut blader eller andre former og legg på før steking.

ut sirkler som passer over skålene. Legg deigen over skålene, fjern eventuelt overflødig deig og trykk kantene godt sammen. Pensle med sammenvispet egg og riss et kryssmønster oppå med en kniv. Lag noen små hull i deigen, slik at damp slipper ut.

Stek paiene på 200° varmluft i ca. 15 minutter, til toppen er gyllen og sprø. Server gjerne med kokte poteter eller potetmos.



KOREA

Japchae

Dette er en grønn variant av den koreanske klassikeren japchae, laget med glassnudler av søtpotet. Ønsker du kjøtt, kan du tilsette strimler av stekt svin, kylling eller storfe.

4 porsjoner

300 g glassnudler (se tips)

1 hvitløkfedd

4 ss soyasaus

2 ss sukker

1½ ss sesamolje

1 liten løk

100 g shiitakesopp

2 gulrøtter

1 paprika

4 vårløk

smaksnøytral olje til steking

200 g spinat

**1 ss ristede sesamfrø
salt og pepper**

Kok nudler etter anvisning på pakken. Hell av vannet, skyll dem i kaldt vann og la dem renne av. Press eller riv hvitløk fint og bland med soyasaus, sukker og sesamolje. Vend sausen inn i nudlene.

Skrell løk, del dem i to og skjær dem grovt på langs. Skjær shiitakesopp i skiver. Skrell gulrøtter og skjær dem i strimler. Kutt paprika i strimler. Del vårløk i 3–4 cm lange biter og splitt den hvite delen på langs.

Stek sopp, løk og gulrot i olje i 1–2 minutter. Tilsett paprika, vårløk og spinat og stek videre i noen minutter til spinaten faller sammen og grønnsakene er møre, men fortsatt har litt tyggemotstand.

Bland grønnsaker med nudler og ⅔ av sesamfrøene. Smak til med salt og pepper. Pynt med resten av sesamfrøene og server retten lun.

Kjøpetips

Glassnudler av mungbønner får du i de fleste store matbutikker. Asiatiske butikker og nettbutikker har også varianter laget av søtpotet.





MEXICO

Tacos med reker, avokado og spisskål

Mexicansk smak i hver bit! Disse enkle og smakfulle tacolefsene er fylt med fajitakrydrede reker.

4 porsjoner

Alternativer

Bruk en ferdig krydderblanding for fajitas eller lag din egen av paprika, spisskummen, oregano og koriander. Reker kan erstattes med kylling for en like smakfull variant.

1 chili

½ spisskål

1 liten rødløk

2 avokado

1 neve koriander

2 lime

salt og pepper

400 g ferske tigerreker

olje til steking

2 ts fajitakrydder (se tips)

1 dl majones

½ dl crème fraîche

½ ts paprika

sterk chilisaus, f.eks. sriracha

16 små mais- eller hvetetortillaer

Finhakk chili og skjær spisskål i tynne strimler. Skrell rødløk, del i to og skjær i tynne skiver. Skjær avokado i terninger og hakk koriander. Del lime i båter og press saften av halvparten. Vend limesaft sammen med spisskål og en klype salt.

Stek reker i olje i 1 minutt. Krydre med fajitakrydder, salt og pepper og stek videre til rekene er gjennomstekt. Sett til side.

Rør sammen majones, crème fraîche og paprika. Smak til med chilisaus, salt og pepper.

Varm tortillaene etter anvisning på pakken. Fyll dem med spisskål, rødløk, avokado, reker, koriander, dressing og chili. Server med limebåter.





VIETNAM

Nudelsalat med svinekjøtt, urter og peanøtter

Hvis du elsker friske, smakfulle salater med fargerike grønnsaker og krydderurter, er denne vietnamesiske retten perfekt.

SVINEKJØTT:

- 2 hvitløkfedd
- 1 ss fiskesaus
- 1 ss soyasaus
- 1 ss sukker
- 1 klype pepper
- 4 nakkekoteletter

DRESSING:

- 2 hvitløkfedd
- 1 rød chili
- 1 dl fiskesaus
- 1 dl riseddik (se tips)
- 1 dl sukker
- 3 dl vann

SALAT:

- 2 gulrøtter
- 200 g risnudler
- 2 hjertesalat
- ½ agurk
- 1 neve thai-basilikum (se tips)
- 1 neve koriander
- 3 kvister mynte
- 1 dl ristede og saltede peanøtter
- 100 g bønnespirer

Riv hvitløk fint og bland med fiskesaus, soyasaus, sukker og pepper. Fordel marinaden over kjøttet og la det marinere i minst 30 minutter. Stek eller grill kjøttet til det er gjennomstekt og la det hvile i 10 minutter før du skjærer det i terninger.

Finhakk hvitløk og chili. Bland med fiskesaus, riseddik, sukker og vann til sukkeret er oppløst.

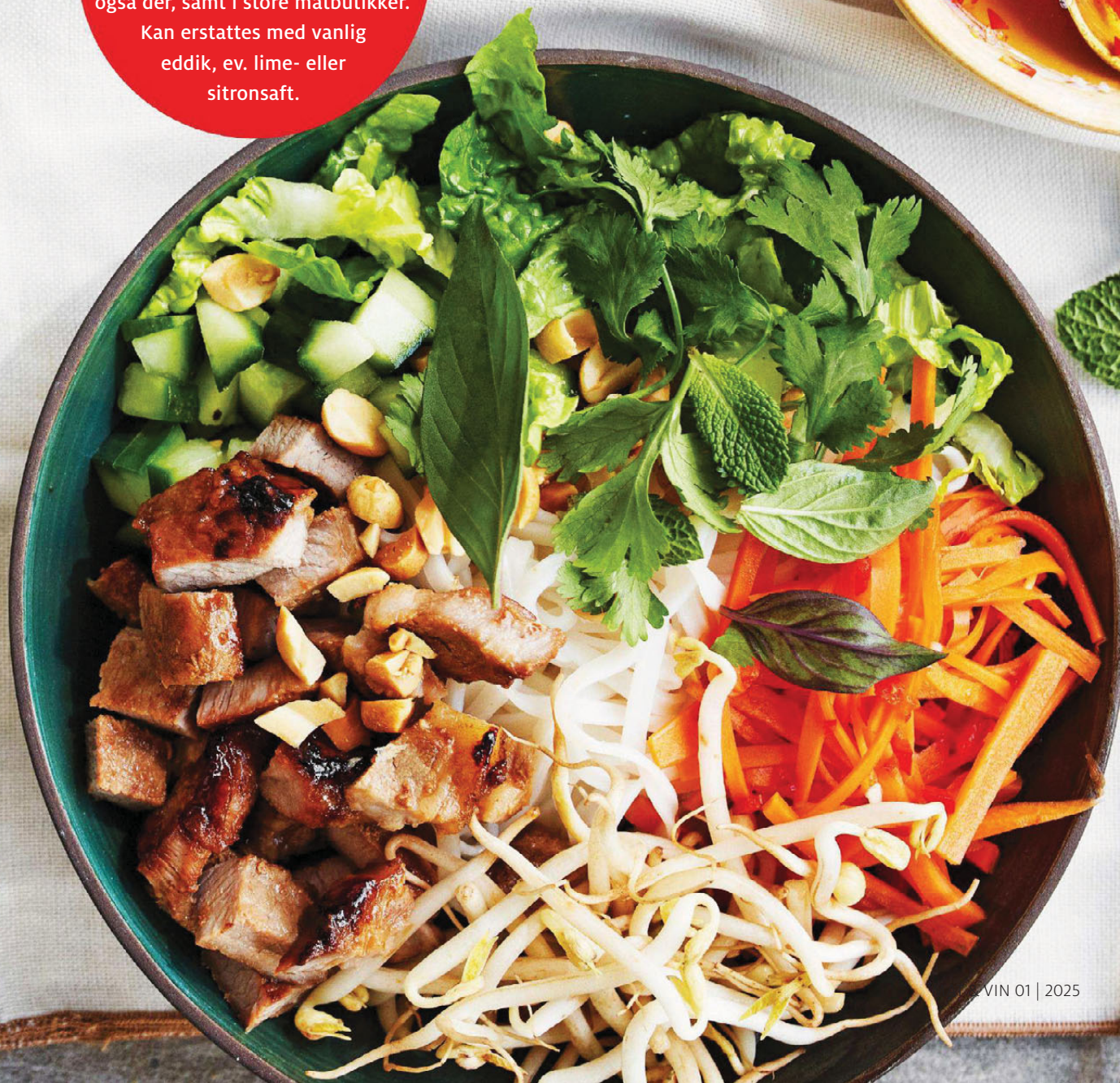
Skjær gulrøtter i tynne strimler og legg dem i dressingen mens du forbereder resten. Kok nudler etter anvisning på pakken. Snitt salat, skjær agurk i terninger og fjern stilker fra krydderurter. Hakk peanøtter grovt.

Anrett nudler, salat, gulrøtter, agurk, urter, bønnespirer og kjøtt i skåler. Topp med peanøtter og server med dressingen.

Kjøpetips

Thai-basilikum har spissere blader og søtere smak enn vanlig basilikum. Fås i asiatiske spesialbutikker. Riseddik får du også der, samt i store matbutikker.

Kan erstattes med vanlig eddik, ev. lime- eller sitrønsaft.



USA

Lobster roll

Den klassiske hot dogs dekadente slektning er en sprø baguette fylt med lekkert hummerkjøtt og deilig dressing.

4 porsjoner

2 kokte hummer

½ bunt gressløk

2 vårløk

1 stilk stangselleri

½ sitron

1 dl majones

salt og pepper

**4 små baguetter eller
pølsebrød av brioche-typen
potetchips til servering**

Rens hummer og hakk kjøttet grovt. Finhakk gressløk og vårløk. Skjær stangselleri i små terninger. Bland hummer med vårløk, stangselleri og majones. Smak til med sitronsaft, salt og pepper.

Varm brødene, del dem på langs og fyll dem med hummerblandingen. Pynt med gressløk og server med potetchips.

Litt billigere

For en mer økonomisk variant kan hummer byttes ut med reker eller krepsehaler. Mengden avhenger av størrelsen. Her er det brukt mellomstor hummer på ca. 400–500 g per stk.





THAILAND

Kylling i grønn karri

En ekte klassiker fra det thailandske kjøkken, med asparges, thai-aubergine og thai-basilikum.

4 porsjoner

250 g grønn asparges
100 g thai-aubergine (se tips)
1 bunt thai-basilikum (se tips)
500 g kyllingfilet
400 g (1 boks) kokosmelk
1–2 ss grønn karripasta
6 blader kaffir lime (se tips)
2 ts sukker
2–3 ss fiskesaus
jasminris til servering

Skjær endene av asparges og del stilkene i munnrette biter. Del thai-auberginer i båter. Plukk bladene av søt basilikum. Skjær kyllingbrystfiletene i terninger.

Varm ½ dl av den fete delen av kokosmelken i en gryte. Tilsett karripasta og bland godt. Stek på høy varme i et par minutter. Tilsett kyllingbitene og brun dem i kokosmelken. Hell over resten av kokosmelken, tilsett kaffir limeblader, og la retten småkoke under lokk til kyllingen nesten er mør.

Vend inn asparges og thai-auberginer, og la det småkoke i ytterligere

2 minutter. Smak til med sukker og fiskesaus.

Bland inn søt basilikum rett før servering, og server retten med jasminris.

Kjøpetips

Thai-aubergine, thai-basilikum og kaffir lime får du i asiatiske butikker og enkelte store matvarebutikker. Du kan fint bruke vanlige varianter av aubergine og basilikum. Kaffir lime kan erstattes med litt limeskall.

Vinterlig vennemeny

Festsesongen er over, men det er vel ikke slutt på å invitere gode venner på et hyggelig måltid? Her er en meny som er morsom å lage og deilig å nyte.

TEKST: MIRA ARKIN FOTO: CHRIS TONNESEN

Krustader med røkelaks og ostekrem

Disse små delikatessene gir en elegant start på ethvert selskap.

24 stk.

1 pakke crustader (se tips)

150 g naturell kremost

2 ss finhakket gressløk

2 ss bladpersille

2 ss dill

1 ss hvitvinseddik

salt og nykværnet sort pepper

100 g røkt laks

½ eple

2 ts sitronsaft

ekstra dill til pynt

Kjør ost sammen med gressløk, persille, dill og eddik i foodprosessor eller med stavmikser til lysegrønn krem. Smak til med salt og pepper og ha kremen i en sprøytepose.

Skjær laks i små terninger og eple i enda mindre terninger. Bland med sitronsaft og pepper.

Fyll crustadene halvt opp med ostekrem og legg lakseblandingen på toppen. Pynt med hakket dill.

Kjøpetips

Krustader får du bl.a. hos Meny (fra Rahms). Ev. kan du bruke mini vol-au-vent, blinis eller små ristede brødskiver. Kremen og lakseblandingen kan enkelt lages på forhånd.



Ceviche med grapefrukt, reddik og dillolje

En frisk og vakker rett hvor fisken marineres i sitrussaft. Perfekt som forrett. Lag gjerne oljen dagen før.

4 porsjoner

200 g torskefilet eller lysing uten skinn (se tips)

½ rosa grapefrukt

½ lime

salt og nykvernet sort pepper

4 reddiker

1 dl skummet kulturmilk

DILLOLJE:

1 ½ dl solsikkeolje

1 bunt dill + ekstra til pynt

Varm olje til 75°. Kjør den med dill i en blender i 1 minutt. Sil gjennom en finmasket sil og la den så dryppe gjennom et kaffefilter for å få en klar, grønn olje. Dette kan ta noen timer. Oppbevar oljen i kjøleskapet til bruk.

Fjern skall og hinner av grapefrukt og skjær ut fileter. Skjær fisk i tynne skiver og vend med limesaft. Press saften fra restene av grapefrukten over fisken og krydre med litt salt. La det trekke i 10 minutter før servering. Står den lenger, kan fisken bli for mye

«tilberedt» av sitrussaften.

Skjær reddik i tynne skiver.

Bland 4 ss dillolje med skummet kulturmilk og fordel blandingen på tallerkener. Sil væsken fra fisken og fordel fisk og grapefruktfileter over kulturmilken.

Pynt med reddik og dill og gi et dryss grovkvernet sort pepper.

Tips!

Mattilsynet

anbefaler at all fisk som nytes rå, unntatt norsk oppdrettslaks og -ørret, fryses i et døgn og deretter tines i kjøleskap.





Kyllingbryst med gresskarpuré, fennikelsalat og mangosalsa

En stressfri hovedrett uten saus, men med myk puré, spicy mangosalsa og frisk fennikel for smakfull balanse.

4 porsjoner

4 kyllingbryst,
gjærne med vingebein
½ hokkaidogresskar
1 ss smør
salt og nykværnet sort pepper
1 dl vann
1 ss smør og 1 ss olivenolje til
steking

FENNIKELSALAT:
½ fennikel
1 ss finhakket bladpersille
½ rød chili
½ lime

MANGOSALSA:

1 mango
¼ ts røkt paprika
2 ss srirachaus
1 ss olivenolje
salt

Skrell gresskar og skjær i grove terninger. Surr dem i smør i 5 minutter. Krydre med litt salt og pepper. Tilsett vann, legg på lokk og la det dampe på middels varme i 15 minutter. Kjør gresskaret og væsken med stavmikser til en glatt puré.

Krydre kyllingbryst med salt og pepper og stek i smør og olje med skinnsiden ned på middels varme i 10 minutter. Snu og stek videre i 6 minutter, eller til de er gjennomstekt.

Skjær fennikel i tynne skiver, gjerne med mandolinjern. Bland med bladpersille, finhakket chili og limesaft.

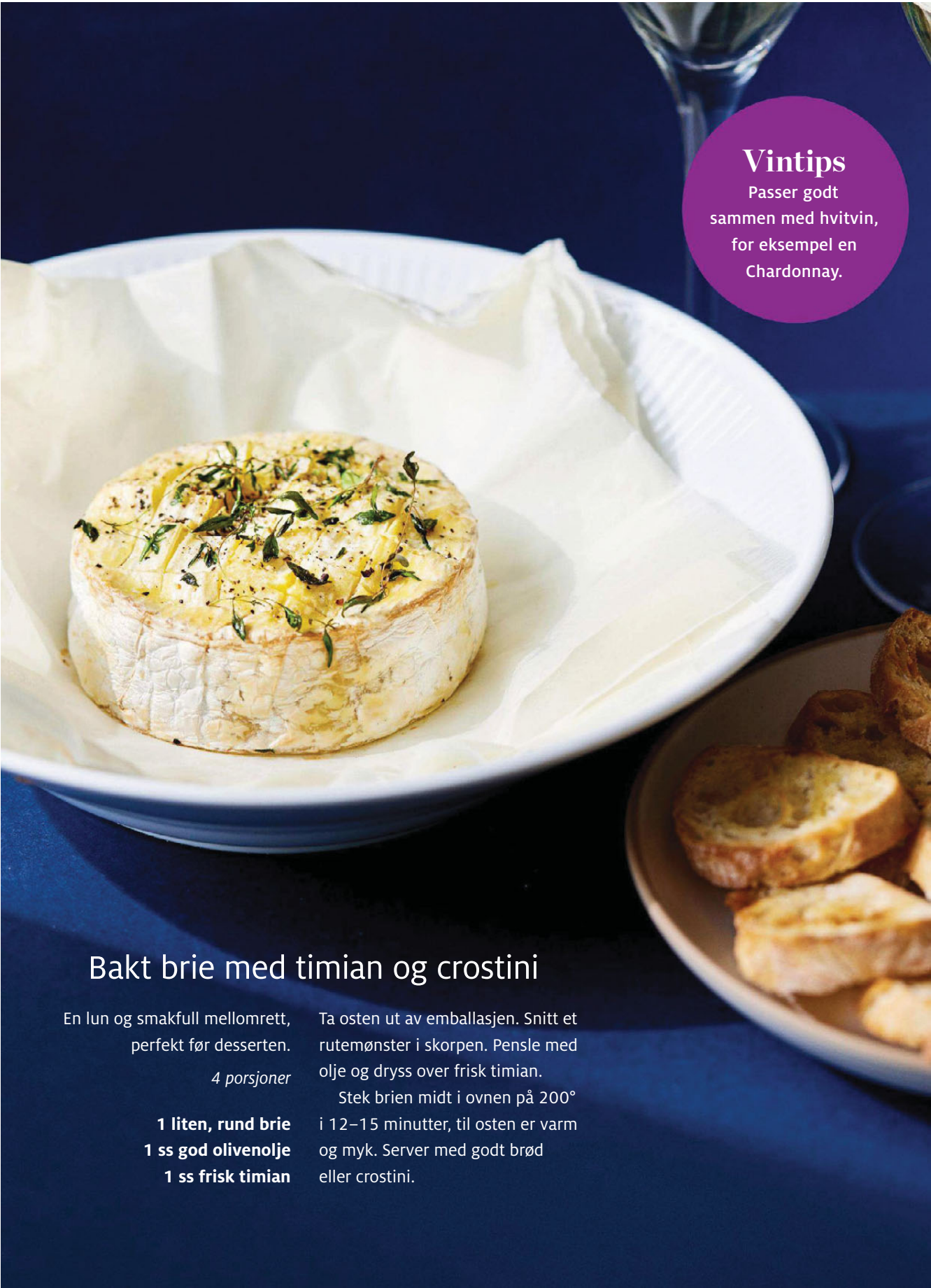
Skjær mango i små terninger og bland med røkt paprika, srirachaus og olivenolje. Smak til med salt.

Legg kyllingbryst på en seng av gresskarpuré, med mangosalsa ved siden av. Topp med sprø fennikelsalat.

Null stress!

Alt unntatt kyllingen kan lages på forhånd, slik at du kun trenger å steke den før servering.





Vintips

Passer godt sammen med hvitvin, for eksempel en Chardonnay.

Bakt brie med timian og crostini

En lun og smakfull mellomrett, perfekt før desserten.

4 porsjoner

1 liten, rund brie
1 ss god olivenolje
1 ss frisk timian

Ta osten ut av emballasjen. Snitt et rutemønster i skorpen. Pensle med olje og dryss over frisk timian.

Stek brien midt i ovnen på 200° i 12–15 minutter, til osten er varm og myk. Server med godt brød eller crostini.

Crème fraîche-mousse med pasjonsfrukt og pistasjkjeks

En frisk og kremet mousse med en syrlig balanse fra pasjonsfrukt.

4–6 porsjoner

MOUSSE:

2 gelatinplater

4 dl kremfløte

100 g sukker

litt vanilje (se tips)

300 g crème fraîche (18 %)

4 pasjonsfrukt (ev. frukt/bær)

PISTASJKJEKS:

250 g hvetemel

100 g sukker

125 g kaldt smør

2 toppede ss pistasjkrem (se tips)

30 g grovhakkede pistasjnøtter

1 eggeplomme

1–2 ss vann

Mousse: Legg gelatin i kaldt vann. Kok opp 2 dl fløte med sukker og vanilje.

La det småkoke til sukkeret er oppløst.

Ta kjelen av varmen, klem vannet ut av gelatinen og rør den inn i den varme fløten til den smelter. Avkjøl til lunken. Pisk resten av fløten til myk krem.

Rør inn crème fraîche. Vend deretter inn pisket krem. Fordel moussen i porsjons-

glass og sett i kjøleskap i minst 3 timer.

Kjeks: Bland mel og sukker. Smuldre inn smør. Tilsett pistasjkrem, hakkede nøtter og eggeplomme. Samle deigen med 1–2 ss vann og la den hvile i kjøleskap i 30 minutter. Form deigen til en avlang, flat pølse. Trykk kantene inn, slik at den blir rektangulær. Skjær deigen i 8 mm tykke skiver og legg kakene på et bakepapirkledd stekebrett. Stek midt i ovnen på 180° i 10–12 minutter. Avkjøl på rist.

Servering: Ha innmaten av pasjonsfrukt over moussen rett før servering. Server kjeks ved siden av.

Vaniljevalg

Det beste er vaniljefrø, men du kan også bruke essens, pasta, pulver eller vaniljesukker. Smak deg frem til riktig mengde.

Pistasjkrem: Kjøp ferdig, lag selv eller øk mengden hakkede nøtter.



VOKSENDE INDUSTRI: Moderne marokkansk vinproduksjon har bare noen få tiår bak seg. Her fra Syrocco i Zenata-regionen.

Vin fra sør

Marokko er et spennende vinland
å holde øye med. Polet har noen få godbiter.

Vinproduksjon i Marokko går lenger tilbake enn i mange sentraleuropeiske vinområder. Fønikerne spredte vinplanten og kunnskapen om vinproduksjon til kyststrøkene langs Middelhavet, og sannsynligvis inkluderte dette også de nordafrikanske landene. Under romernes herredømme utviklet det seg. Men først med inn-
toget av den franske kolonimakten på slutten av 1800-tallet kom vinproduksjonen ordentlig i gang, og storhetstiden inntraff på 1950-tallet.

Med beliggenhet nær Atlanterhavet og med høye fjell er Marokko det nordafrikanske landet med best forutsetninger for å lage kvalitetsvin.

Dessverre fikk landet en nedtur da Frankrike trakk seg ut i 1956, og dermed også store deler av den alkoholkonsumerende befolkningen. Staten tok over brorparten av vinmarkene og regulerte vinsalget strengt, spesielt på det nasjonale markedet. Kun noen få private aktører var aktive på resten av vinmarkene. Men dessverre var det lite fokus på kvalitet, og druematerialet var ikke prima.

På 1990-tallet tok først Kong

Hassan II, og deretter Kong Mohammed VI, initiativ til å oppmuntre til utenlandsk investering i vinindustrien. Dette satte fart på produksjonen, og flere store internasjonale selskaper etablerte seg. Også de få lokale produsentene jobbet seg større, og kvaliteten økte i takt med investeringer i bedre produksjonsutstyr og bedre plantemateriale.

I dag er mer enn 75 % av all marokkansk vin rød og lages hovedsakelig på internasjonale druer. Det finnes også en stor andel rosévin som kalles «vin gris», stort sett laget på Cinsault-druen.

Marokko har forsøkt å utvikle et kvalitetssystem på lik linje med franske AOC og italien-

ske DOC/G, men dette er til dags dato ingen garanti for kvalitet. Dog er landet delt inn i fem hovedvinregioner med diverse subregioner. Hvor den mest kjente er regionen Meknès, og herfra kommer stort sett også de beste vinene.

De få vinene som er tilgjengelige i Norge så langt, er tre fyldige rødviner og én rosévin, alle fra bestillingsutvalget. Et spennende vinland å holde øye med.

“
*Marokko har
forutsetning
for å lage
kvalitetsvin*”

VINTIPS

Sidi Brahimi Beni M'Tir

Kr 145 VP 3367401 (bu)

Aroma av solmoden, mørk frukt. Solbær, plommer og saftige kirsebær. Krydder og bløte tanniner. En fin hverdagsvin, alene eller til pasta, gryter og kjøtt.

Domaine de Sahari 2022

Kr 146 VP 4003801 (bu)

Sort frukt med syrlig preg. Solmoden frukt mot bjørnebær, kjøttmoreller, innslag av fat og vanilje. Fin fylde og et lett tanninbitt. Passer til and, storfe og annet rødt kjøtt.

Alain Graillet & Thalvin

Syrocco 2021

Kr 229,90 VP 13926701 (bu)

Intens aroma av mørk frukt med innslag av sort pepper. Kirsbær, bjørnebær og nykvernet pepper. 100 % Syrah, ikke ulik vin fra Rhône-dalen. En suveren vin til vilt og annet kjøtt.



* BU = bestillingsutvalget.

GODT I GRYTE

Når vinteren har tatt grep,
svarer vi med smaksrike, rustikke
retter som varmer godt
og passer seg selv.

TEKST: CAROLINE HOFBERG
FOTO: OVE LINDFORS

Ta en tagine!

Tagine er en glasert leirgryte med høyt lokk. I Nord-Afrika tilberedes gryteretter i den (i ovn eller over glør) etter at ingrediensene er brunet i panne. Her kan du bruke en stor gryte eller Römertopf om du har.

Tagine med lam og aprikos

En aromatisk gryte inspirert av Marokko, med varme krydder, søte aprikoser og mørt lam, servert med couscous.

4 porsjoner

ca. 1 kg benfritt grytekjøtt av lam
olivenolje
salt
nykvernet sort pepper
1 gul løk
3 hvitløkfedd
1 gulrot
2 stilker selleri
1 ½ ts malt spisskummen
1 ts malt koriander
2 ts malt ingefær
2 ts paprikapulver
½ g safran
1 kanelstang
1 ½ ss kalvefond
5 dl vann
150 g tørkede aprikoser
ca. 1 ts harissa (ev. annen chilipasta)
1 dl skåldede, ristede mandler
1 bunt koriander
couscous til servering

Skjær kjøtt i ca. 3 x 3 cm biter. Brun dem i omganger i olivenolje. Krydre med salt og pepper og sett til side.

Hakk løk og hvitløk. Skjær gulrot i små terninger og strimle selleristilker. Fres grønnsakene i olje til de er myke, men uten å få farge. Dryss over spisskummen, koriander, ingefær, paprikapulver og safran. Ha i kanelstang. La krydderne frese med i et minutt.

Ha kjøttet i gryten sammen med kalvefond og vann. Kok opp, senk varmen og la det småkoke under lokk til kjøttet er mørt – ca. 1 ¼ time for grytekjøtt og 1 time for lammestek. Tilsett aprikos de siste 10 minuttene.

Smak til med harissa og salt. Dryss over ristede mandler og hakket koriander rett før servering. Server couscous ved siden av.



Bourguignon med linser og beter

En smakfull og rustikk kjøttsaus inspirert av den klassiske gryten fra Burgund.

4 porsjoner

200 g frisk sjampinjong
150 g røkt sideflesk
smør til steking
1 gul løk
2 hvitløkfedd
150 g sellerirot
200 g friske rødbeter
300 g kjøttdeig av storfe
3 dl vann
3 ss oksefond
2 dl rødvin
2 ts timian
2 laurbærblader
1 dl puylinser
salt
nykvernet sort pepper
hakket persille
potetmos til servering

Del sjampinjonger i to og kutt sideflesk i strimler. Stek dem gylne i smør.

Skrell og hakk løk og hvitløk. Skrell sellerirot og skjær den i terninger. Skrell rødbeter og del dem i båter.

Fres løk og sellerirot i smør i en gryte til de blir myke. Tilsett kjøttdeig og stek den til den blir smuldrete. Hell i vann, oksefond, rødvin og krydder. Legg på lokk og la det småkoke i ca. 20 minutter.

Tilsett sjampinjonger, rødbeter og linser. La det koke videre til rødbetene og linsene er møre, ca. 25–30 minutter. Smak til med salt og pepper.

Dryss over hakket persille rett før servering. Server med kremet potetmos.





Chili sin carne med avokadoyoghurt

En fyldig og varmende chili, perfekt for kalde vinterkvelder. At den er kjøttfri, merker du knapt.

6 porsjoner

2 løk
3 hvitløkfedd
2 gulrøtter
200 g sellerirot
2 grønne paprika
2 ss olivenolje
1 ts chilipulver
1 klype kanel
1 klype muskat
2 ts spisskummen
1 ss oregano
1 boks knuste tomater (400 g)
1 flaske mørkt øl (33 cl)
3 ss grønnsakfond
2 bokser svarte bønner (à 400 g)
flaksalt

AVOKADOYOGHURT:
3 avokado

2 ss presset limesaft
2 dl tyrkisk yoghurt
2 ss hakket syltet jalapeño
2 hvitløkfedd
4 ss hakket koriander
flaksalt

Skrell og hakk løk og hvitløk. Skjær gulrøtter, selleri og paprika i små terninger. Fres grønnsakene i olje i en gryte til de mykner. Tilsett krydder og la dem frese med i noen sekunder. Ha i knuste tomater, mørkt øl og fond. La gryten småkoke under lokk til væsken har redusert og smakene har satt seg, ca. 40 minutter.

Skyll og sil bønner. Ha dem i gryten og la småkoke i ytterligere 5 minutter. Smak til med salt.

Avokadoyoghurt: Mos avokado med limesaft. Bland inn yoghurt, hakket jalapeño, presset hvitløk og hakket koriander. Smak til med salt.

Kalveskank på siciliansk vis

Denne aromatiske gryten er inspirert av det arabiske kjøkken på Sicilia. Med varme krydder, pomerans og granateple får retten en eksotisk og fyldig smak.

4–6 porsjoner

1 ½ kg kalveskank i skiver
olivenolje
salt
nykvernet sort pepper
ca. 150 g rå salsicciapølse
1 gul løk
2 hvitløkfedd
2 gulrøtter
2 stilker selleri
2 kanelstenger
2 laurbærblader
1 ts tørket pomeransskall
2 nellikspiker
2 klyper chiliflak
2 dl rødvin
500 g passata (tomatsaus)
½ appelsin
2–3 dl vann
1 boks cannellinibønner (400 g)
Serveres med:
hakket bladpersille
grovhakkede pistasjnøtter
granateplekjerner
couscous til servering

Brun kjøtt i olje i en gryte. Krydre med salt og pepper. Ta ut kjøttet og sett til side.

Fjern skinn fra salsiccia og del opp innmaten. Hakk løk og hvitløk. Skjær gulrøtter i små terninger og strimle selleri. Fres grønnsakene i olje i samme gryte. Tilsett pølse og stek til det blir sprøtt. Rør inn krydder. Hell i rødvin og kok til væsken er redusert til halvparten. Tilsett passata. Skrell appelsin med en potetskreller og ha skallet i gryten.

Legg kjøttet tilbake i gryten og spe med vann til kjøttet dekkes. La småkoke under lokk i ca. 1 ½ time, til kjøttet er mørt.

Skyll og sil bønner. Rør dem inn i gryten og smak til med salt og pepper.

Topp med hakket persille, pistasjnøtter og granateplekjerner. Server gjerne med couscous.





Lammeskank med balsamico og gresskarpuré

Mørt lammekjøtt i fyldig saus –
noe å glede seg til etter skituren!

6 porsjoner

6 små lammeskanker
smør
salt
nykvernet sort pepper
4 rødløk
3 hele hvitløk
3 laurbærblader
raust med frisk rosmarin
1 dl balsamicoeddik
½ flaske rødvin
3 ss flytende honning

GRESSKARPURÉ:

ca. 1,2 kg gresskar
3 ss smør
1 dl crème fraîche
salt
nykvernet sort pepper

Brun skankene på alle sider i smør. Krydre med salt og pepper og legg dem i en stor ildfast form.

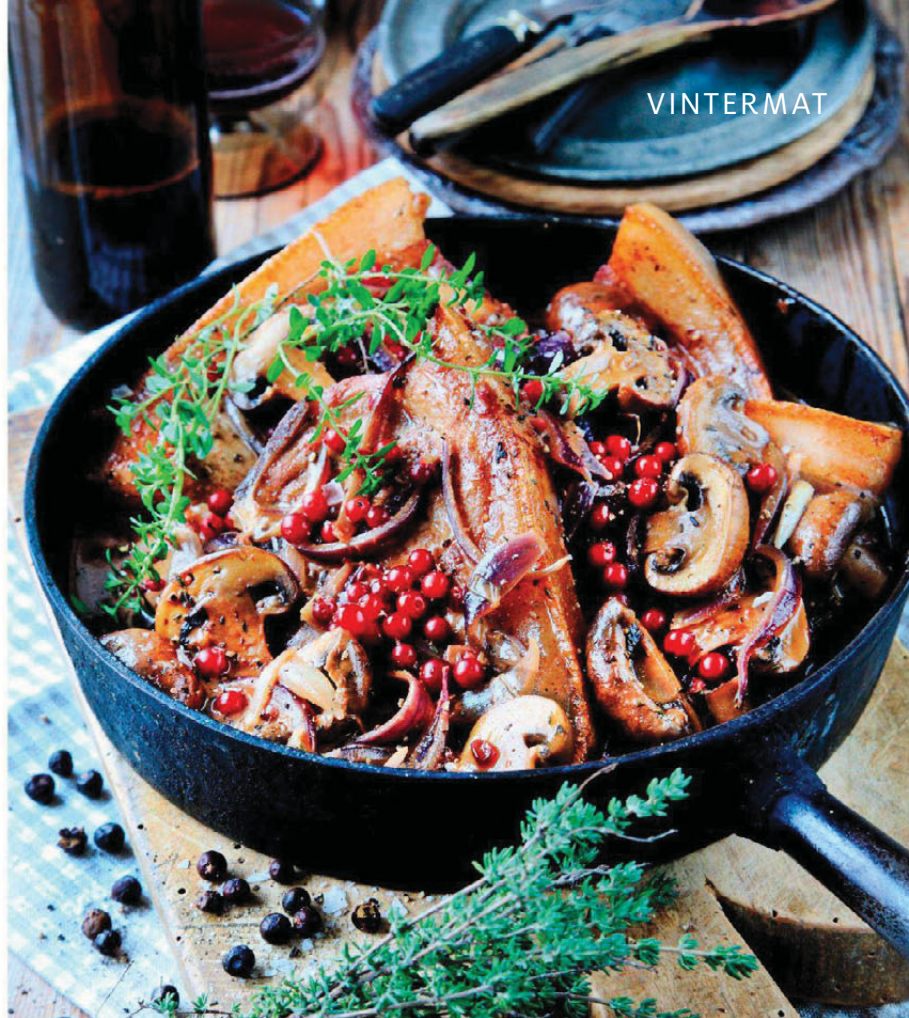
Skrell løk og del i to. Del hvitløk på tvers. Fordel løk, hvitløk, laurbærblader og rosmarin rundt lammeskankene.

Hell eddik og rødvin over kjøttet. Dekk formen med aluminiumsfolie og stek midt i ovnen på 200° i ca. 1 ¾ time, til kjøttet er mørt. Øs sjen over lammeskankene noen ganger.

Bland honning med litt stekesjy. Pensle lammeskankene med blandingen. Stek videre uten folie i ca. 20 minutter, til kjøttet har fått en gyllen og sprø overflate.

Gresskarpuré: Skrell gresskar og skjær i biter. Smelt smør i en ildfast form og vend inn gresskar. Stek midt i ovnen på 200° til gresskaret er mørt, ca. 25 minutter. Kjør gresskar og smør til en glatt puré med en stavmikser. Tilsett crème fraîche og smak til med salt og pepper. Varm forsiktig opp før servering.

Server lammeskankene med gresskarpuré og sjy fra formen. Pynt med frisk rosmarin.



Porterkoteletter med tranebær

En fyldig rett med saftige svineko-
teletter i en rik saus, toppet med
bær for en frisk kontrast.

4 porsjoner

4 svinekoteletter
smør
havsalt
nykvernet sort pepper
150 g frisk sjampinjong
1 stor rødløk
1 ss hvetemel
1 flaske porter eller
mørkt øl (33 cl)
2 dl kremfløte
1 ss viltfond
1 ts soyasaus
3 ss tyttebærgelé
6 knuste, tørkede einebær
1 ts timian

TOPPING:
ca. ¾ dl tranebær

Brun koteletter på begge
sider i smør i en gryte. Krydre
med salt og pepper. Ta kjøttet
ut og sett til side.

Del sjampinjong i to og
skjær løk i tynne båter. Stek
sopp og løk myke i smør i
samme gryte. Dryss over
hvetemel og rør godt. Hell i
porter, fløte, fond og soya-
saus. Tilsett tyttebærgelé,
einebær og timian. Kok opp
under omrøring.

Legg svinekotelettene til-
bake i gryten. La dem trekke
i sausen på lav varme under
lokk i 8–10 minutter, til de er
gjennomstekte.

Dryss over tranebær
før servering. Server med
poteter, grønnsaker eller brød
etter ønske.



Sandwichtips

Bruk ciabattaene til å lage en klassisk caprese-sandwich. Del brødet, drypp olivenolje på snittflatene og legg på tomatskiver og mozzarella. Krydre med salt og pepper, topp med frisk basilikum og legg sammen.

BAK DEIG ET BRØD!

I ovn, i gryte, langtidshevet ... et brød kan bli til på mange måter.
Her er fire gode eksempler.

OPPSKRIFTER, STYLING OG FOTO: METTE ANKARLOO

Ciabatta med durumhvete

Disse luftige, smakfulle småbrødene får sprø skorpe takket være steketeknikken. Perfekte til sandwicher eller som tilbehør til suppe og salat.

6 stk.

25 g gjær

500 g vann

1 ss salt

3 dl durumhvetemel

9 dl hvetemel, gjerne spesial

Stekeovn: høyeste temperatur, deretter 200°

Rør ut gjær i vann i en stor bolle. Tilsett salt og mel og arbeid deigen godt sammen til den blir smidig. Dekk bollen med plastfolie og la deigen heve i romtemperatur i 8–10 timer.

Sett ovnen på høyeste temperatur. Dekk et stekebrett med bakepapir. Dryss godt med durumhvetemel på et bakebord og hvelv ut deigen. Dryss mel over deigen og klapp den forsiktig ut til et rektangel på ca. 20 x 30 cm. Del det i to på langs, og deretter i tre på tvers, slik at du får 6 brødemner. Flytt dem forsiktig til stekebrettet med en deigskrape. Sett brettet i ovnen. Spray vann på toppen og bunnen av ovnsrommet med en sprayflaske og lukk døren raskt for å bevare dampen. Stek brødene i 5 minutter. Senk varmen til 200° og stek videre i 20 minutter. La brødene avkjøles på rist uten bakeklede.



Tips!

Linfrøbrødets rike smak og sprø skorpe gjør det til en utmerket base for smørbrød med kremost, røkelaks og dill.

Langtidshevet linfrøbrød i gryte

Dette saftige brødet får en fantastisk smak fra langtidsheving og en sprø skorpe takket være grytens varme.

1 brød

12 g gjær (¼ pakke)

300 g vann

½ ss salt

½ dl linfrø

6 ½ dl hvetemel, gjerne spesial

Rør ut gjær i vann i en stor bolle. Tilsett salt, linfrø og hvetemel og arbeid deigen til en jevn konsistens. Dekk bollen med plastfolie og la heve i romtemperatur i 8–10 timer eller over natten.

Sett en gryte med lokk, helst av støpejern, i en kald ovn og varm opp til 250°.

Dryss rikelig med mel på et bakebord, hvelv ut deigen på det og dryss litt mel over også.

Ta gryten ut av ovnen og fjern lokket. Bruk en deigskrape til å løfte deigen, rist av overflødig mel og legg den forsiktig i gryten. Sett på lokk og sett gryten tilbake i ovnen. Stek i 5 minutter på 250°. Senk temperaturen til 225° og stek videre i 30 minutter. Ta deretter av lokket og stek i ytterligere 20 minutter, til brødet har fått en gyllen og sprø skorpe.

La brødet avkjøles på rist uten bakeklede.





Til ostebordet

Rist tynne skiver for å fremheve smaken og server det sammen med ost og syltetøy. Det fungerer også utmerket som et sunt frokostbrød.

Grovbrød med nøtter og aprikos

Dette grove og saftige brødet er fylt med smakfulle hasselnøtter og søte aprikoser.

3 brød

1 dl hasselnøtter

10 tørkede aprikoser

2 dl grovt rugmel

5 dl hvetemel

1 ½ dl hvetekli

1 ½ ts natron

1 ts bakepulver

1 ts salt

5 dl naturell yoghurt

½ dl flytende honning eller lys sirup

Smør 3 halvlitersformer i aluminium godt.

Grovhakk nøtter og aprikos grovt. Bland dem med de tørre ingrediensene i en stor bolle. Rør inn yoghurt og honning til en jevn deig.

Fordel deigen i de smurte formene. Glatt overflaten med en smørkniv dyppet i kaldt vann. Dryss litt grovt rugmel over og snitt et dekorativt rutemønster i overflaten.

Stek brødene på nederste rille i ovnen på 200° i ca. 35 minutter. Ta dem ut av formene og la dem avkjøles på rist under et bakeklede.

Bruk skrape!

En deigskrape er et godt redskap for å håndtere deigen forsiktig og bevare luftboblene som gir baguettene deres luftige tekstur.

Vridde baguetter

Disse vakre baguettene er sprø utenpå og luftige inni.

2 stk.

25 g gjær

1 dl melk

5 dl vann

1 ss salt

1 ts honning

13 dl hvetemel, gjerne spesial

Sørg for at væsken er kald og rør ut gjæren i det i en stor bolle. Tilsett salt, honning og mel og arbeid deigen godt sammen til den er jevn. Dekk bollen med plastfolie og la deigen heve i 2–5 timer. Jo lengre hevetid, desto luftigere og mer boblete blir brødet.

Sett ovnen på høyeste temperatur. Dryss godt med mel på et bakebord. Hvelv deigen ut på bakebordet og vend den forsiktig med en deigskrape, slik at begge sider dekkes av mel. Del deigen i 4 deler og tvinn dem sammen parvis til to store baguetter. Legg dem på et bakepapirkledd stekebrett og sett det i ovnen. Spray vann på toppen og bunnen av ovnsrommet og lukk døren raskt for å bevare dampen. Stek i 5 minutter. Senk temperaturen til 200° og stek videre i 30 minutter, til skorpen er sprø og gyllen. Avkjøl på rist uten bakeklede.





Gå på en karamellsmell!

Seigt, søtt, syndig – og du verden så godt!
Karamell er grunnstoffet i de lekreste kaker og godsaker.

OPPSKRIFTER: REDAKSJONEN FOTO: BETINA HASTOFT, SVEIN BRIMI, COLUMBUS LETH,
SARA JOHANNESSEN OG LISE MARI STANG-JACOBSEN

Krydderkake med karamellsaus

Ostekrem og salt karamellsaus
tar bestemors krydderkake til nye
høyder.

Ca. 15 biter

4 egg

100 g sukker

150 g brunt sukker

325 g hvetemel

1 ts bakepulver

2 ts malt kanel

1 ts malt ingefær

½ ts malt allehånde eller nellik

½ ts revet muskat

½ ts salt

2 dl smeltet smør

1½ dl kefir

2½ dl revet eple

OSTEKREM:

250 g kremost naturell,

romtemperert

100 g romtemperert smør

½ vaniljestang

350 g melis

noen dråper sitronsaft

SALT KARAMELLSAUS:

2 dl sukker

2 dl fløte

2 ss smør

1 klype flaksalt

Bunn: Visp egg og sukker til eggedosis. Sikt sammen mel, bakepulver og krydder. Bland smør og kefir.

Vend smør- og melblandingene vekselvis i eggedosisen. Bland inn revet eple og hell røren i bakepapirkledd langpanne ca. 20 x 30 cm. Stek kaken ved 170° midt i ovnen i ca. 40 minutter (sjekk med en kakepinne). Avkjøl på rist.

Krem: Visp kremost, smør og vaniljefrø til en tykk, glatt smørkrem. Pisk inn siktet melis og sitronsaft. Bre kremen jevnt over kaken og sett den kaldt ½ time. Dryss over ekstra krydder før servering.

Saus: Kok opp fløte. Smelt sukker til gyllen karamell i en tykkbunnet gryte med høye kanter. Hell over fløten (pass på, det bobler mye) og rør til karamellen er oppløst. La blandingen småkoke i ca. 5 minutter, til en tykk, glatt og jevn saus. Ta gryta vekk fra varmen og rør inn smør og salt. Avkjøl før bruk.

Ikke rør!

For å unngå at sukkeret klumper seg mens det smelter, er det bedre å riste på gryta ved behov enn å røre.



Salte karamellbarer

Her kombineres sprø bunn med myk og seig karamell, toppet med et hint av flaksalt.

12–15 stk.

BUNN:

140 g smør

100 g sukker

½ ts fint salt

1 eggeplomme

220 g hvetemel

KARAMELL:

225 g smør

200 g brunt sukker

50 g sukker

235 g lys sirup

½ ts fint salt

60 ml kremfløte

½ ts vaniljepulver

PYNT:

1 ts flaksalt

Bunn: Smelt smør og avkjøl lett. Rør sukker, salt og smeltet smør sammen i en bolle med en gaffel. Tilsett eggeplomme og bland godt. Tilsett mel og rør til deigen blir kornete. Press deigen jevnt ut i en rektangulær, bakepavirkledd form (ca. 28 x 18 cm). Stek bunnen på 175° i 20–22 minutter til den er lett gyllen. Avkjøl på rist.

Karamell: Varm smør, sukker, sirup, salt og fløte i en stor, tykkbunnet gryte på høy varme. Rør til det koker; karamellen bobler opp. Reduser varmen til middels og la karamellen koke videre.

Rør av og til for å unngå at den brenner seg eller krystalliserer. Når karamellen når 121° (se tips), tar du gryten av varmen. Rør inn vaniljepulver og hell straks karamellen over den

avkjølte bunnen i formen.

Sett kaken i kjøleskapet i minst 4 timer, til karamellen har satt seg. Skjær den deretter i avlange barer og dryss flaksalt over rett før servering.



Nyttig redskap

Bruk et sukkertermometer for å oppnå den perfekte seige konsistensen i karamellen. Oppbevar barene i en tett beholder i kjøleskapet til de skal serveres.



Fin finish

Pynt med friske bær, nøtter eller et dryss kakaopulver for en ekstra lekker finish.

Minipaier med karamell og hvit sjokolade

Disse søte munnfullene
rommer deilig fyll.
6 stk.

PAIBUNN:

100 g melis
120 g smør
1 egg
220 g hvetemel
2 ss kakao

KARAMELL:

1 dl kremfløte
50 g sukker
25 g smør

SJOKOLADEKREM:

200 g hvit sjokolade
2 dl kremfløte
2 ss smør

Paibunn: Visp melis og smør lyst og luftig. Visp inn egg og bland inn mel og kakao. Fordel deigen i 6 små paiformer. Trykk deigen godt opp langs kantene. Sett formene i kjøleskapet i ca. 30 minutter. Ta formene ut av kjøleskapet og prikk deigen med en gaffel. Stek

bunnene på 180° midt i ovnen i ca. 10 minutter. Avkjøl helt.

Karamell: Varm opp fløte i en kjele. Ha sukker i en annen kjele og smelt det til karamell over lav varme uten å røre. Når sukkeret har smeltet, tilsett den varme fløten forsiktig (det vil bruse). Kok opp og rør til alt er oppløst. La karamellen småkoke i 5 minutter før du tilsetter smør. Avkjøl.

Sjokoladekrem: Hakk sjokolade og ha dem i en bolle. Varm opp fløte til kokepunktet og hell den over sjokoladebitene. La stå i 1 minutt før du rører til sjokoladen har smeltet. Rør inn smør.

Fordel karamell i paibunnene. Hell deretter over sjokoladekremen. Sett paiene i kjøleskapet til de har stivnet, ca. 2 timer.



Mini ostekaker med karamellfyll

Disse små, elegante ostekakene har en herlig lettvinnt karamelltopping.

12 stk.

BUNN:

150 g havrekjeks, f.eks.

Digestive

75 g smør

2 ss kakao

1 ss brunt sukker

1 klype salt

OSTEFYLL:

1 vaniljestang

300 g naturell kremost

100 g sukker

100 g crème fraîche (18 %)

2 ss sitronsaft

2 egg

TOPPING:

½ boks dulce de leche

1 ts flaksalt

Bunn: Sett papirformer i et muffinsbrett. Knus kjeks til fine smuler. Smelt smør og bland med kjeks, kakao, sukker og salt. Trykk blandingen ned i formene. Sett brettet i kjøleskapet.

Fyll: Skrap ut vaniljefrø og pisk dem med kremost, sukker, crème fraîche og sitronsaft. Tilsett egg, ett av gangen. Fordel fyllet over bunnene. Stek midt i ovnen på 175° i 20–25 minutter, til fyllet har satt seg, men er mykt i midten. Avkjøl på rist og sett i kjøleskap i minst 2 timer.

Montering: Ta kakene ut av kjøleskapet og legg dem på et fat. Rør dulce de leche godt og legg en skje på toppen av hver kake. Dryss over litt flaksalt før servering.

Litt ekstra

For ekstra pynt kan du legge til ristede nøtter, sjokoladebiter eller friske bær oppå karamellen.

Éclairs med karamellfyll og mokkakrem

Disse elegante småkaker har sprø utside, fylldig karamell og en silkemyk mokkakrem. En imponerende dessert til spesielle anledninger.

12 stk.

ÉCLAIRS:

90 g hvetemel

15 g sukker

¼ ts salt

¾ dl vann

¾ dl helmelk

75 g smør

2 egg

1 ss melis til dryss

MOKKAKREM:

2 gelatinplater

75 g melkesjokolade

2 ½ dl kremfløte

1 ss instant kaffepulver

TIL SERVERING:

½ boks dulce de leche
(karamellisert melk)

12 sjokoladetrukne
appelsinstenger (se tips)
ev. spiselig bladgull

Éclairs: Bland mel, sukker og salt. Kok opp vann, melk og smør. Tilsett melblandingen og visp kraftig til deigen er jevn og slipper kantene. La deigen steke lett i kjelen i ½ minutt, ta den av varmen og avkjøl i 5 minutter. Tilsett egg, ett av gangen, og visp kraftig til deigen blir elastisk og blank.

Kle et brett som tåler frysing, med bakepapir. Ha deigen i en sprøytepose med

stor stjernetipp og sprøyt ut fire strimler à 30 cm. Sett brettet i fryseren i 1 time. Ta brettet ut av fryseren og skjær hver strimmel i 12 biter på 10 cm. Legg bitene med god avstand mellom på et bakepavirkledd stekebrett. Sikt et tynt lag melis over og stek på 180° i 30 minutter til de er gylne. Ikke åpne ovnsdøren under steking, da de kan falle

sammen. Avkjøl på rist.

Krem: Bløtlegg gelatin i kaldt vann i 10 minutter. Finhakk sjokolade. Varm fløte og kaffe til kokepunktet og hell den varme blandingen over sjokoladen. Rør til sjokoladen er smeltet. Klem ut vannet fra gelatinen og rør den inn i den varme kremen. Dekk med plastfolie og avkjøl i minst 4 timer. Pisk kremen

luftig og ha den i en sprøytepose med stjernetipp.

Montering: Lag et snitt langs siden av hver éclair og smør et tynt lag dulce de leche i bunnen. Lukk dem forsiktig og sprøyt små topper av mokkakrem på toppen. Pynt med appelsinstenger og ev. litt spiselig bladgull før servering.



Appelsinpynt

Kandisert appelsinskall dyppet i sjokolade kan du kjøpe ferdig eller lage selv.





Fløte- karameller med krydder- smak

Salt og varme kryddere gjør disse til noe utover det vanlige.

Ca. 50 stk.

120 g smør
250 g sukker
3 dl kremfløte
1 dl lys sirup
1 ts vaniljesukker
1 ts malt kardemomme
1 ts malt kanel
2 ts flaksalt

Kok opp smør, sukker, fløte og sirup. Skru ned til middels varme og la blandingen koke under omrøring til temperaturen er ca. 122 grader. Ta kjelen av varmen og rør inn vaniljesukker, krydder og halvparten av saltet. Smør en form (ca. 20 x 20 cm) med olje og kle den med bakepapir. Hell karamellmassen i formen og la den avkjøles litt. Dryss resten av flaksaltet over og sett formen i kjøleskapet i et par timer. Ha karamellen på en fjel og del den i biter på ca. 1 x 1 cm. Oppbevar karamellene i kjøleskapet.

Testetips

Hvis du ikke har et termometer, kan du helle en liten teskje karamellmasse i iskaldt vann. Blir det en fast og seig kule, er massen ferdigkokt.



Sprekkfri

Ved å la marengsen avkjøles langsomt i ovnen, unngår du at den sprekker.

Sett ev. et treskaft i åpningen for å holde døren på gløtt.

Snickers-pavlova med karamellsaus og bær

Sprø og lett marengs møter seig, deilig karamellsaus og peanøttsjokolade.

10 stk.

MARENGSBUNNER:

4 eggehviter

1 klype salt

200 g sukker

KARAMELLSAUS:

100 g sukker

4 ss vann

2 ss smør

1 dl kremfløte

1 ts maldonsalt

TOPPING:

3 dl kremfløte

2 ss sukker

2 ts vaniljesukker

50 g mørk sjokolade

80 g salte peanøtter

friske bringebær

Bunner: Pisk eggehviter og salt luftig. Når hvitene skummer, ha i sukker, litt av gangen, mens maskinen går. Fortsett å piske på høy hastighet i ca. 5 minutter til en stiv og blank marengs. Dekk et stekebrett

med bakepapir. Ha marengs i sprøyteposer og sprøyt ut 10 små «reder» med bunn og kant. Stek midt i ovnen på 130° varmluft i 40–50 minutter. Skru av ovnen og sett døren på gløtt. La bunnene avkjøles i ovnen, gjerne natten over.

Saus: Varm opp sukker og vann i en kjele. Kok opp uten å røre og la småkoke til sukkeret blir gyllent. Vend litt på kjelen ved behov. Tilsett smør og rør godt. Hell i fløte, litt av gangen. Pass

på – det bobler opp. Rør inn salt og la alt småkoke i 4–5 minutter. Hell sausen i et glass og avkjøl helt.

Topping: Pisk fløte med sukker til krem. Grovhakk peanøtter og mørk sjokolade. Rett før servering plasserer du pavlovabunnene på et fat. Topp med krem og dryss over nøtter og sjokolade. Ringle over karamellsaus og pynt med bringebær.

MAISON mat & vin

Matglede for matglade

REDAKSJONSSJEF

Kjersti Moen
kjersti.moen@egmont.com

VISUELT ANSVARLIG/REDIGERER

Elisabet Ofteidal

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

Ad.venture 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!

Bli abonnent på: bladkiosken.no
På minsides.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 kundennummer 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 Elizabeth Martinuzzi

LES MAISON MAT & VIN DIGITALT

Ønsker du å lese Maison Mat & Vin digitalt, kan du som abonnent gjøre det gjennom magasinappen Flipp – helt uten ekstra kostnad. Her kan du bla deg gjennom alle 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.

ET MAGASIN FRA

**story
house**
EGMONT

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

Stoff i bladet kan bare gjengis etter tillatelse fra redaktøren og med kildehenvisning. Publisering av stoff i bladet skjer utelukkende i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Det gjelder både for stoff som honoreres og stoff som ikkehonoreres.

Vi forbeholder oss også retten til å lagre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonsarkiv eller andre databaser vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via internett. Innsendere av stoff må i hvert enkelt tilfelle avtale spesielt med redaksjonen hvis de reserverer seg mot at deres stoff distribueres fra vårt elektroniske arkiv eller tilknyttede databaser.

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

Red.

ISSN: 1890-7180

MAISON mat & vin



For deg som elsker smaken av det gode liv

- Inspirerende oppskrifter med fokus på sesongens råvarer
- Menyer med vintips for deg som inviterer
- Brød og kaker for deg som liker å bake
- Raske retter i full fart
- Det beste utstyret til kjøkkenet
- ... og møter med kokker og kokebokforfattere

Bestill
abonnement nå!

Gå inn på
bladkiosken.no

NESTE NUMMER

I salg fra **14. mars**



Gled deg!

Festmeny med sesongens smaker

Leskende cocktails

Deilige, mettende salater

Smaker med smell i

Påskekos med vårforneimmelser

Hverdagsmat å glede seg til

Gode pappviner

— matglede for matglade —

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Alle dine favorittblader – i én app



**PRØV
30 DAGER
GRATIS**

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



Flipp.no

Med Flipp får du tilgang til mer enn 90 magasiner og ukeblader. La deg inspirere av det nyeste innen interiør, mat, mote, skjønnhet og livsstil. Test gratis i 30 dager! Registrer deg på flipp.no og kom i gang.

Ingen bindingstid, abonnementet løper til du stopper det. Ordinærpris etter gratisperiode er 129 kr for nye kunder, kun 29 kr for abonnenter på dette bladet. Gratisperioden gjelder hvis du ikke har brukt gratisperioden tidligere.

flipp