

MAISON mat & vin

Matglede for matglade

Eksotiske smaker

**6 DEILIGE
RETTER
FRA TROPENE**

**12 GODE
PAPP-
VINER**

**Norges
største
matmagasin***

*Lesere og opplag, MBL

**Vårlig meny
til vennekvelden**



**Knasende sprø
og sunne salater**

**NY VRI PÅ
BOLLENE**

**Vidunderlig
hverdagsfisk**



Norske fristelser

Drømmer du om å smake Norges beste oster?
Oluf Lorentzen tilbyr et stort utvalg oster fra hele landet. Fra de milde og kremete til de kraftige og smakfulle. Opplev den unike smaken av norsk håndverksost, laget med kjærlighet og tradisjon.

Kom og la deg friste!

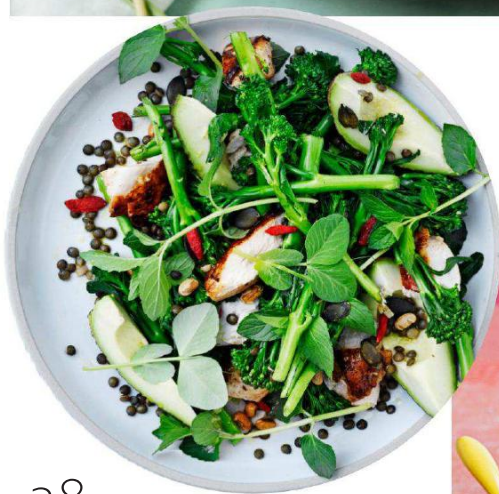


oluf.no



22

Skål og
velkommen!



28

Supre salater

36

Herlig tropisk



7 SMELL TIL!

Innholdsansvarlig Kjersti forteller om ideene bak denne utgaven.

9 SMÅTT & GODT

Cecilie deler nyheter og produkttips fra mat- og drikkebransjen.

13 LA OSS FEIRE VÅREN!

Velg blant 6 retter som kan passe når du skal servere noe ekstra godt.

22 DRINKER & SNACKS

Forslag til en god start på festen.

28 SALATER MED KRAFT

Gode grønnsaker er basen, toppet med noe deilig du blir mett av.

36 SMAKER MED SMELL

Tropene har inspirert Nadin til herlig mat rik på smak og farger.

44 SUPER-BOWL

Med alt i én bolle har du kjøpt et komplett og nydelig måltid.

52 BETATT AV TYRKIA

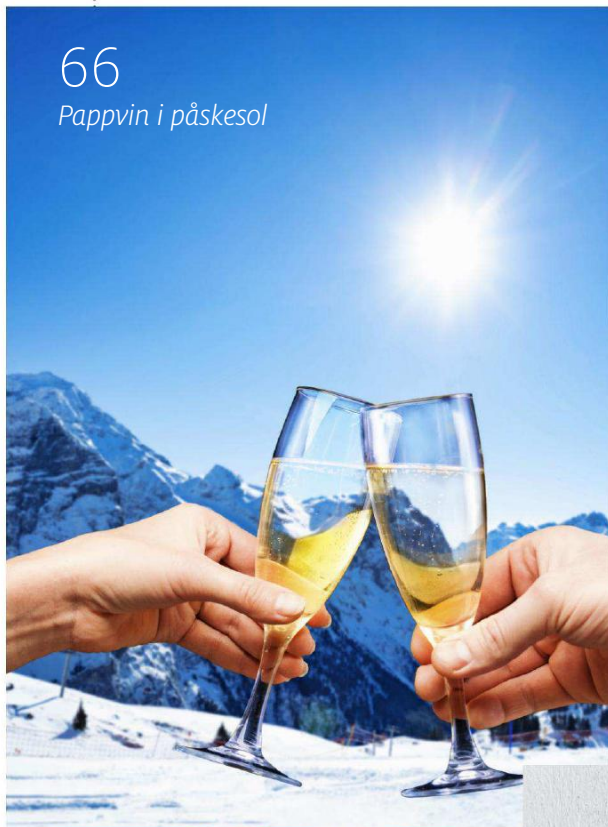
Vidar Bergum jobber med mat i Istanbul. Sjekk ut hans nye bok!

58 TID FOR PÅSKEKOS

Vel – snart, i hvert fall. Det er lov å glede seg til maten og pynten!

13

Vårlig
vennemeny



66

Pappvin i påskesol



76

Friskt fra Portugal

66 GODE PAPPVINER

Liora har smakt seg frem til 12 utmerkede viner å nyte i påskesola.

70 LETTE LØSNINGER

Nå smaker det med lette måltider med sesongens råvarer.

76 HVITVIN FRA PORTUGAL

Tre sikre vinnere du bør merke deg.

78 FISK FOR HVERDAGEN

Saftig fiskeburger, sprø fiskepinner, torsk i hvitvinssaus... mmmmm!

86 SVIPTUR FOR SMAKEN

Aalborg har mye å by mat- og vininteresserte. Vi har prøvesmakt.

94 BOLLER MED NY VRI

En god bolledeig ber om variasjon. Lek deg med deilig fyll!

98 KOLOFON

Finn ut hvem som lager Mat & vin og hvordan du når oss.

99 NESTE NUMMER

2. mai kommer en ny utgave spekket med matglede!



70

Lette løsninger



58

Kom i påkestemning!

94

Boller med ny vri

78

Fantastisk hverdagsfisk



Bla om og nyt!

U
R
B
A
N



Hvorfor velge Urban?

Spar plass på kjøkkenet med panner som er designet for allsidig bruk. Det avtakbare håndtaket gjør pannen lett å oppbevare og gir den flere bruksområder – ideell for både steking på komfyren og baking i ovnen.

Pannene er laget av resirkulert aluminium i Danmark og kombinerer solid håndverk med førsteklasses kvalitet. Med vårt anerkjente Stratanium non-stick-belegg sørger de for en enestående matlagingsopplevelse.

www.scanpan.no

SCANPAN®
DENMARK



Smell til!



Liker du mat med mye smak? Det gjør jeg. Særlig nå – etter en lang vinter med mye norsk tradisjonsmat (deilig, men ganske dempet i smaksbildet), avløst av et nyttårskosthold preget av gode forsetter der sunnhet, fornuft og budsjett gjerne har vunnet over smak og utseende. For det er ikke bare smaken som skal smelle; det skal helst se fargerikt og fristende ut også, spør du meg. Nå lengter jeg etter å bevege meg inn i et nytt kulinarisk landskap dominert av kraftige smaker, dype kryddertoner, friske råvarer og sterke farger.

Da må vi bevege oss mot tropene. Du vet det brede beltet rundt ekvator som omfavner store deler av Afrika, Sørøst-Asia og Sør- og Mellom-Amerika. Og det er her – fra bl.a. Hawaii og Karibia – at vår

dyktige matjournalist Nadin Elizabeth Martinuzzi har hentet inspirasjon til denne utgavens hovedsak. Vi snakker mango, ananas, kokos, vårløk, chili, ingefær, lime, koriander ... jeg får vann i munnen bare jeg tenker på potensialet i de deilige råvarene.

Når dette magasinet kommer ut, har jeg en reise til Thailand bak meg. Også der serveres mye av den samme kulinariske paletten. Den har jeg tenkt å ta med meg inn i hverdagen denne våren.

Det er bare å glede seg!

Kjersti
Kjersti Moen
Redaksjonssjef

6 utgaver
(et halvt år)
kr 279
+lekker gave

FOTO: KARI FINNGÅRD

*Er du glad i gjenbruk, nostalgi og
en jordnær livsstil? Vi gir deg inspirasjon
til interiør, bolig og hage i landlig stil!*

LevLandlig



Bestill abonnement på bladkiosken.no



SØT FINALIST: Honningen fra nektaren i røsslyngen i Sølénfjellet i Rendalen er en av tre finalister i klassen «Årets ville» i Det Norske Måltid 2024. 500 g, kr 169, heierdurietz.no.



Mot lysere tider

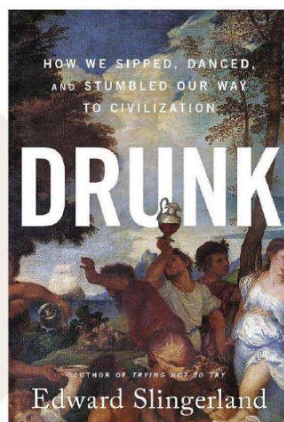
Nå feirer vi at våren er like om hjørnet, og at det endelig går mot lysere tider. Fyll små og store vaser med favorittblomster og inviter til fest! Vaser fra Lagerhaus.

En spansk en

Tempranilloen Campillo El Niño 2022 er likefrem og ukomplisert, med både fruktig futt og en anelse silkemyk, amerikansk eik. Anvendelig rødvin til pasta, kjøtt – eller bare kos. Rioja, kr 180, #1986701, BU.

På druen

Et underholdende og opplysende dypdykk ned i den fuktigere delen av vår sivilisasjons opprinnelse får du i Edward Slingerlands bok «Drunk» (engelsk tekst). Kr 228, Adlibris.



Is på italiensk vis

Dessertbegre i rustfritt stål til den ene, delikate kulen med is eller sorbé – akkurat som i Italia. Kr 219 per stk., Hay.

Matmøtet:

Ryddesjef med forkle

– Dette er feelgood-TV uten kjefting, sier toppkokk Kjartan Skjelde. Han rydder i kjendisenes kjøkken.

– Fornøyd med ryddingen?

Vi spør Stavanger-kokken Kjartan Skjelde, som for tiden er å se i «Kjartan rydder opp – hjemme» på TV3. Siv Jensen, TIX, Stian Blipp og Martine Lunde er blant kjendisene som får besøk i kjøkkenene sine.

– Dette har vært en veldig fin serie å lage, ikke minst fordi mange kjenner seg igjen i problemstillingene jeg møter. En av deltagerne klarer ikke å tilberede grønnsakretter, en annen bestiller alt ferdig levert på døren.

En tredje spiser 200 gram proteinpulver daglig istedenfor å lage god mat full av proteiner. Mitt mål er å inspirere til å lage mat fra bunnen av og gjøre det på en god måte – helt fri for kjefting.

– Mattrend du liker nå?

– Det økende fokuset på lokale råvarer er bra! Lokalmaten er en viktig del av vår matkultur og betyr mye for sysselsetting og miljø. Bruken av lokale råvarer gir gode synergieffekter og skaper unike matopplevelser.

– Hva gjør du når du ikke er TV-kokk?

– Da er jeg blant annet med på å drive matformidlingssenteret St.13 i Stavanger, som har både kursvirksomhet innen mat og vin og mye annet spennende på menyen.

– Hva gleder du deg mest til å spise i vår?

– Primørene. Jeg elsker de første aspargesene, morklene og alt som spirer om våren. Ramsløk. Og selvfølgelig dielam. Våren er fantastisk.

– Ditt beste aspargesknep?

– Min favorittgrønnsak! Grill den i tørr panne til den får en gyllen farge og fin grillsmak, vend den i god olivenolje og sitronsaft og strø grovt salt og revet ost over.



Til bords på Slottet

Nysgjerrig på hvordan kongefamilien har dekket til fest opp gjennom tidene? Da skal du få med deg utstillingen «Ved Kongens bord» i Dronning Sonja Kunststall. Her er det bl.a. hentet frem flere hundre år gamle serviser. Kan sees til 14. desember.



Lekkert i lin

De nye kjøkkenhåndklærne fra Plesner Patterns vaffelveves i lin og bomull på Hadelandsbedriften Grinakervev og kommer i fem delikate farger. 45 x 60 cm. Kr 349, plesnerpatterns.no.

Vårlig gin

Hestehov, bjørkeblader og lyng er blant de 33 urtene, krydderne og blomstene som setter raffinert smak på Det Norske Brenneris prisbelønte gin Lyng. Kr 420 (500 ml), #12077302.



Lær alt det grunnleggende om oppussing, smarte og geniale triks og hacks for hvordan du kan pusse opp på lavt budsjett uten at det går ut over et fint og eksklusivt resultat!

Du får vite hva du trenger å planlegge, hvilket utstyr du behøver, og ikke minst hvordan du praktisk pusser opp ditt eget hjem. I tillegg får du en forståelse av farger, romplaner, helhet og hvordan du kan bygge ditt eget interiør.

I boken «PUSS OPP SELV» gir Stine Skoli Ommedal og Camilla Bakken deg verktøy som kan spare deg for store kostnader og gjør at du kommer raskere i mål med arbeidet.

Stine Skoli Ommedal
& Camilla Bakken



I
SALG
NÅ!



PEOPLE
EGMONT



FLYVENDETALLERKEN.NO

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

La oss feire våren!

Den lyse årstiden er her! Inviter til en festlig middag med sesongens deilige råvarer. Menyen krever liten innsats, og mye kan lages på forhånd.

OPPSKRIFTER: MIRA ARKIN FOTO: CHRIS TONNESEN



Skagentoast med asparges

Svenskene kaller det Toast Skagen – vi kan også kalle det en luksuriøs rekesalat toppet med lodderogn og grønn asparges.

4 porsjoner

100 g majones
50 g lett crème fraîche (17 %)
2 ss finhakket dill
2 ss finhakket gressløk
salt og pepper
½ bunt grønne asparges
200 g reker
30 g ørretrogn
100 g lodderogn
4 skiver brioche eller loff
50 g smør

Rør sammen majones, crème fraîche og dill. Smak til med salt og pepper. Forvell asparges i lettsaltet vann i 1 minutt og avkjøl i iskaldt vann. Skjær dem i skrå skiver på ca. 1 cm. Tørk rekene med kjøkkenpapir og vend dem i dressingen sammen med asparges og ørretrogn. Smak lodderognen til med litt salt og pepper. Stek brødsnivene gylne og sprø i en panne med smør, ca. 3 minutter på hver side. Fordel rekesalaten på brødet og topp med lodderogn.

Tips!

Lodderogn, rognkjeksrogn og silderogn er billigere enn ørretrogn, og du kan fint bruke en av dem både i røren og som topping. Den røde varianten er mest dekorativ.





Hjemmelaget stracciatella med asparges og erter

Stracciatella er den kremete midten av en burrata. Du kan enkelt lage det selv, selv om en italiener kanskje vil mene at det ikke er helt autentisk. Vi tar sjansen!

4 porsjoner

STRACCIATELLA:

420 g (2 stk.) ferske mozzarella
1 dl kremfløte

SALAT:

1 bunt grønne asparges
125 g friske erter (tilsvarer ca. 450 g i belg)
½ rød chili
1 ss sitronsaft
1 ts revet sitronskall
2 ss olivenolje
salt og sort pepper
1 neve erteskudd

Riv mozzarella i grove biter med fingrene og legg dem i en beholder sammen med fløten. Sett det i kjøleskapet i en time og rør rundt i blandingen. Gjenta 2–3 ganger til mozzarellaen er godt blandet med fløten.

Skjær asparges i tynne, skrå skiver. Ha dem i en bolle sammen med ertene. Finhakk chili og tilsett den i grønnsakene sammen med sitronsaft, sitronskall og olivenolje. Smak til med salt og pepper.

Anrett stracciatellaen på et fat sammen med salaten. Drypp eventuelt over litt ekstra olje og pynt med erteskudd. Server gjerne med ristet surdeigsbrød.

Mer smak

Bytt gjerne ut vanlig mozzarella av kumelk med bøffelmazzarella for en fyldigere og rundere smak.







Artisjokker med basilikumaioli og sitron

Det er hyggelig å sitte med hver sin hele, vakre artisjokk og plukke av ett blad om gangen og nyte det med en deilig dipp.

4 porsjoner

4 store globeartisjokker
(se tips)

1 sitron

1 ss grovt salt

AÏOLI:

1 egg

2 ts dijonsennep

1 ss saltsyltet sitron (ev. litt revet sitronskall blandet med sitronsalt, sukker og salt)

1 hvitløkfedd

1 ss hvitvinseddik

salt og sort pepper

1 stor neve basilikum

1 ½ dl solsikkeolje

Skjær stilken av artisjokkene og legg dem i en stor gryte med vann. Halver sitronen og press saften i gryten. Legg også sitronbitene i vannet sammen med 1 ss grovt salt. Kok artisjokkene i 35 minutter. La dem trekke i vannet i 10 minutter før du tar dem opp og lar dem renne av med bunnen opp i en sil.

Aïoli: Ha egget i et høyt glass som passer til en stavmikser. Tilsett sennep, finhakket saltsyltet sitron (ev. blanding av sitronskall og -saft, sukker og salt), hvitløk, hvitvinseddik, salt og pepper, basilikum og solsikkeolje. Sett stavmikseren i bunnen av glasset og kjør den sakte opp og ned til du får en tykk majones. Smak til om det trengs mer salt eller eddik.

Server artisjokkene med aïolien. Pynt med frisk basilikum og gjerne ekstra sitronbåter.

Kjøpetips

Finner du ikke store artisjokker i dagligvarebutikken, prøv en grønnsakhandler eller en internasjonal matbutikk.



Tips!

Du kan enkelt bytte ut lammebøg med lammelår for denne retten.



Langtidsstekt lammebøg med tapenade og stekte poteter

La lammebøgen kose seg i ovnen i 3–4 timer og nyt duften på kjøkkenet. Kjøttet blir mørt og aromatisk, og den grønne tapenaden gir retten et friskt løft.

4 porsjoner

1 lammebøg
2 hvitløkfedd
1 ss olivenolje
salt og sort pepper
2 dl eplemost
2 dl vann
2 bunter vårløk

TAPENADE:
75 g usaltede pistasjnøtter
uten skall
100 g grønne oliven uten stein
1 neve bladpersille
1 neve mynte
1 hvitløkfedd

2 ss sitronsaft
8 ss olivenolje
salt og sort pepper

STEKTE POTETER:
700 g kokefaste poteter
3 ss olivenolje
salt og sort pepper

Lam: Legg bøgen i en ildfast form med fettsiden opp. Knus eller riv hvitløk og gni den inn i kjøttet sammen med olivenolje, salt og pepper. Brun kjøttet i ovnen på 240° i 15 minutter. Ta det ut, tilsett eplemost og vann i formen og dekk det tett med aluminiumsfolie. Senk temperaturen til 180° og stek kjøttet i 3–4 timer til det er helt mørt. Sjekk underveis om det mangler væske i formen.

Tapenade: Ha pistasjnøtter i en liten hakker eller foodprosessor sammen med

persille, mynte, hvitløk, sitronsaft og olivenolje. Tilsett litt salt og pepper og kjørr til en grov tapenade.

Poteter: Skjær potetene i tynne skiver og legg dem lagvis på en stor stekeplate. Drypp olivenolje over og krydre med salt og pepper.

Steking: Stek potetene sammen med lammet på 180° i 15 minutter. Når lammet er mørt, ta det ut av ovnen. Øk temperaturen til 200°. Fjern folien fra formen med lammet og tilsett vårløk. Sett formen og potetene tilbake i ovnen og stek videre i 10–15 minutter.

Servering: Smør litt tapenade på lammet og server ekstra tapenade og poteter ved siden av. Pynt gjerne med ekstra urter.



Rundstykker med fennikel

Disse saftige rundstykkene er krydret med fennikelfrø og penslet med smør. Sett deigen dagen før og server dem nybakte.

4–8 porsjoner

2 dl lettmeik

1 ss honning

5 g gjær

10 g salt

1 egg

25 g smeltet smør + ekstra til formen

350–400 g hvetemel

1 ts fennikelfrø

TOPPING:

20 g smør

½ ts fennikelfrø

nykvernet sort pepper

1 ts flaksalt

Deig: Varm melk til 37° og rør inn honning, gjær, salt og egg. Tilsett smeltet smør og rør inn mel. Knus fennikelfrø og ha dem i deigen. Elt grundig og la heve ved romtemperatur i 2–3 timer.

Del deigen i 8 biter og trill dem til kuler. Smør en rund form (ca. 24 cm) og legg kulene tett sammen. Dekk med plastfolie og la heve i kjøleskapet i 12–18 timer. Ta ut av kjøleskapet én time før steking. Stek ved 225° i ca. 15 minutter.

Topping: Smelt smør. Knus fennikelfrø og bland i smøret med litt pepper og flaksalt. Pensle de varme rundstykkene med smør-blandingen.

Varier smaken!

Prøv å pensle med hvitløkssmør eller ramsløksmør for ekstra smak.





Tips!

Lager du kakene dagen før, får de enda mer sitronsmak. Du kan også pynte med påskeegg, tørkede blomster (f.eks. kornblomst) eller kakepynt.

Sitronkaker med hvit sjokolade og rabarbra

Polenta gir disse friske, deilige kakene en god struktur.

6–8 personer

100 g mykt smør + ekstra til formene

200 g sukker

revet skall av 2 sitroner (ca. 1 ½ ss)

2 ss sitronsaft

3 egg

150 g polentamel

125 g hvetemel

1 ½ ts bakepulver

100 g gresk yoghurt, 10 %

2 ts blå valmuefrø

RABARBRAKOMPOTT:

300 g rabarbra

150 g sukker

½ vaniljestang

HVIT SJOKOLADEGANACHE:

150 g hvit sjokolade

75 g kremfløte

10 g smør

Kake: Rør smør og sukker sammen med sitronskall og -saft. Tilsett eggene ett av gangen, og bland deretter inn polentamel, hvetemel, bakepulver, yoghurt og valmuefrø.

Smør små kakeformer eller muffinsformer med smør, og fordel røren i formene. Stek kakene ved 180° i 12–15 minutter. La dem avkjøles på rist.

Rabarbrakompott: Skjær rabarbra i biter på 2–3 cm. Legg dem i en ildfast form sammen med sukker. Skrap ut frøene fra vaniljestangen og legg både frø og stang sammen med rabarbraen. Gni vaniljefrøene litt ut i sukkeret. Bak rabarbraen ved 200° i 12–15 minutter. Avkjøl. Sukker som

ikke er oppløst, smelter mens rabarbraen kjøles ned.

Sjokoladeganache: Finhakk sjokolad. Varm opp fløte og smør til kokepunktet, slå av varmen og rør inn sjokoladen til den er smeltet. Avkjøl til ganachen får smørbar konsistens. Ha ganachen i en sprøytepose og pynt kakene. Server med rabarbrakompotten.

Nå byr vi på drinker & snacks

Skjem bort gjestene dine med leskende cocktails
og fingermat før middagen. Eller dropp hele middagen.

TEKST OG FOTO: NICOLINE OLSEN

Søtere?!

Bytt ut rips
med bringebær eller
jordbær for en enda
søtere vri.

Pink frosé

En sommerlig og forfriskende
cocktail som kombinerer friskhet og
sødme i hver slurk.

1 cocktail

12 cl rosévin
12 cl grapefruktjuice
3 cl vodka
2½ dl isbiter
rips til pynt

Ha alt i en blender
og kjør til en tykk, slush-
lignende konsistens. Hell
i et cocktailglass og pynt
med ripsklaser.



Tips!

Du får kjøpt italiensk ansjosfilet med olje og salt på Meny.no. Server med brød for å få med den deilige dressingen.

Sitronansjos

En enkel og trendy smårett med smak av Middelhavets delikatesser.

8 porsjoner

500 g små, ferske ansjoser, helst ubehandlet
saften av 5 sitroner, samt skall av 1 sitron
ekstra virgin olivenolje
salt
2 tomater
1 kvist sitrontimian
1 ts røkt paprika

Hvis ansjosen ikke er rensset, kutt av hodet, åpne fisken og fjern innvoller og ben under kaldt, rennende vann. Tørk med kjøkkenpapir.

Legg fisken på et fat og fordel halvparten av sitronsaften over. Sett fatet i kjøleskapet i minst 1 time. Hell deretter av sitronsaften og anrett fiskene på serveringsfat.

Pisk olivenolje sammen med den resterende sitronsaften og hell over fisken. Krydre med salt (hvis fisken ikke er saltet fra før) og la dem trekke i kjøleskapet i ytterligere 1 time.

Fjern kjernene fra tomatene og kutt fruktkjøttet i små terninger. Anrett tomat, sitronskall i små skiver og timian på fisken. Dryss over røkt paprika.





Bytt ut!

Får du ikke tak i
gaukesyre? Bruk friske
basilikumblader!

Nektarinbåter med mascarpone og parmaskinke

Enkle og elegante munnfuller som kombinerer søtt, salt og syrlig – perfekt til forrett eller tapasbordet!

16 stk.

4 nektariner
200 g mascarpone
½ ss sitronskall, finrevet
8 skiver god parmaskinke
rød gaukesyre eller andre
spiselige blomster til pynt
balsamicoeddik
salt og nykvernet pepper

Del nektarinene i til sammen 16 båter. Rør mascarpone med sitronskall og legg 1 ts på hver nektarinbåt.

Del skinkeskivene i to og legg en bit på hver nektarinbåt.

Pynt med gaukesyre og drypp litt balsamico over hver. Krydre med salt og pepper.

Passion dream

En fruktig og boblende drøm som garantert setter en luksuriøs stemning!

1 cocktail

1 frisk fersken
2 kirsebær, gjerne
med stilk
3 cl pasjonsfruktsirup
2½ dl crémant eller
annen musserende vin
isbiter

Skjær et par tynne skiver fersken og legg dem i et glass sammen med kirsebær. Ha sirup, crémant og isbiter i en shaker og rist godt. Hell alt, inkludert isbitene, over frukten i glasset.

Alkokutt!

Bytt ut crémant med alkoholfri musserende (for eksempel «sparkling tea») for en like forfriskende mocktail.



Iskaffe-cocktail

En luksuriøs og oppkvikkende kaffedrikk med et hint av søt appelsin – perfekt etter middag!

1 cocktail

3 isbiter

15 cl svart kaffe, avkjølt

3 cl appelsinlikør, f.eks. Cointreau

**4 cl kaffelikør, f.eks. Kahlua
kremfløte**

knuste kaffebønner til dryss

**Ha isbiter i et glass. Hell over kaffe
og likør. Topp med pisket krem og
dryss over knuste kaffebønner.**

Fyldigere?

Bruk vaniljeis i stedet for kremfløte for en ekstra fyldig og søt dessertcocktail.

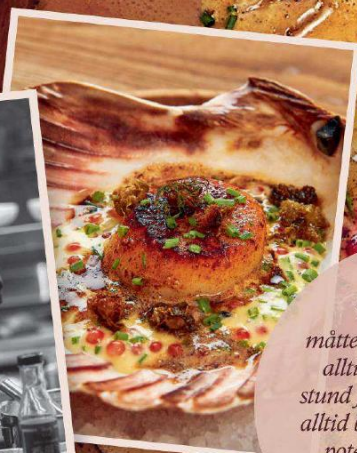
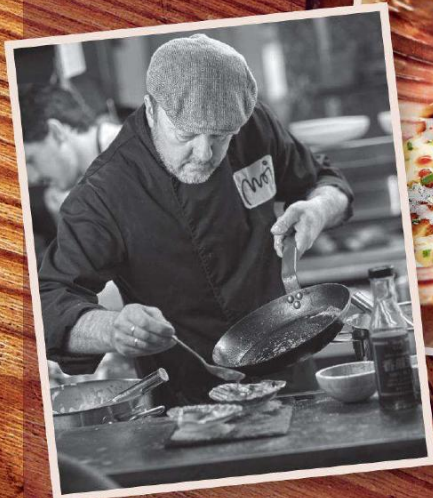
Favoritt- måltidene fra Farmen!

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

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

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

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



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

Alexander Stenfeldt Seterstøl

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

Elin Tvedt

EGMONT

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

Salater med kraft

Mmmmm ... sprø, knasende, sunne salater
fylt med vitaminer og proteiner som metter og gir energi.
Vær så god, det er servert!

OPPSKRIFTER: MARIE MELCHIOR OG VIBEKE LEHN
FOTO: BETINA HASTOFT OG MARIA WARNE NØRREGAARD.

Frisk topping

Prøv også med
granateplekjerner eller
hakkede nøtter for
ekstra crunch.

Kyllingsalat med avokado, brokkoli og linser

En sunn og smakfull salat med sprø grønnsaker og frisk ingefærdressing.

4 porsjoner

125 g små grønne linser
(f.eks. Puy eller Beluga)
250 g brokkoli (ev. brokkolini)
2 avokado
250–300 g kokt eller stekt kylling
1 håndfull bladpersille, mynte og koriander

INGEFÆRDRESSING:

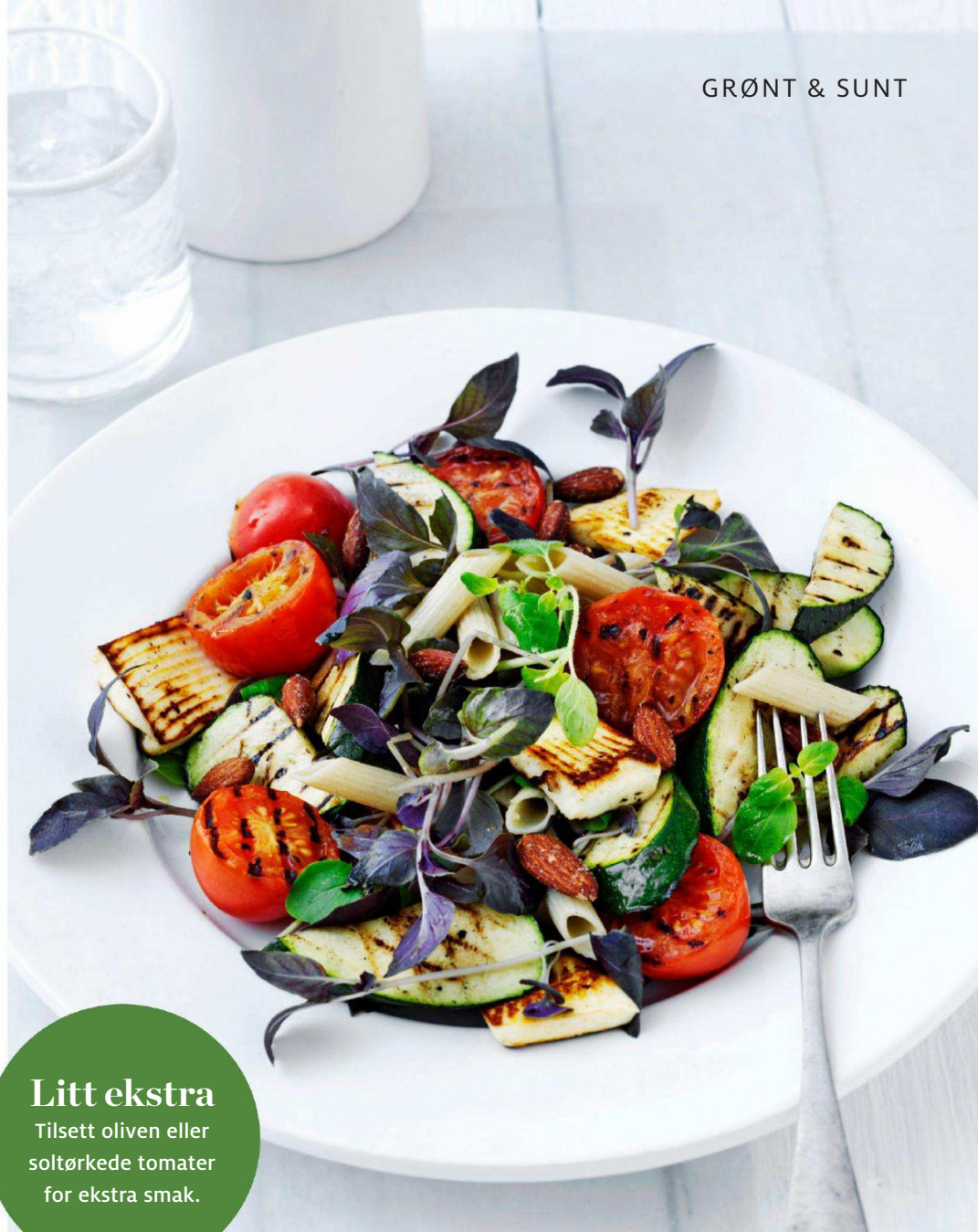
2 ss olivenolje
revet skall og saft av ½ sitron
salt og pepper
1 ss revet frisk ingefær

TIL SERVERING:

4 ss ristede frø og soyabønner (ev. gojibær)
200 g ristet fullkornsrugbrød

Kok linser etter anvisningen på pakken. La dem renne av og avkjøles. Blansjer brokkoli i kokende, lettsaltet vann i 2 minutter. Hell av vannet og avkjøl. Fjern stein og skall fra avokado og del fruktkjøttet i båter. Del kylling i biter. Bland alle ingrediensene til salaten.

Rør sammen ingrediensene til dressing og smak til. Hell dressing over salaten. Dryss med ristede frø, soyabønner og ev. gojibær. Server med ristet rugbrød.



Litt ekstra

Tilsett oliven eller soltørkede tomater for ekstra smak.

Pastasalat med grillede grønnsaker og ost

En fyldig og smakfull salat med grønnsaker fra grillen og kremet grillost.

4 porsjoner

200 g penne eller lignende pasta
2 squash
500 g plommetomater
150 g grillost (ev. halloumi)
olje til pensling
1 håndfull frisk oregano og basilikum

DRESSING:

2 ss olivenolje
4 ss lagret balsamicoeddik
salt og pepper

TIL SERVERING:

35 g salte mandler
godt brød (valgfritt)

Kok pasta etter anvisningen på pakken og la den avkjøles. Skjær squash i ca. 2 cm tykke skiver, tomater i to og grillost i skiver. Pensle alt med olje og grill til grønnsakene er møre og osten har fått fine striper.

Bland pasta, grønnsaker, ost og urter i en stor bolle. Smak til med olivenolje, balsamico, salt og pepper. Dryss over salte mandler. Server gjerne med godt brød ved siden av.



Frisk servering

Tilsett litt syltet ingefær eller wasabi for en autentisk sushitwist.



Sushisalat med laks og edamamebønner

En frisk og spennende salat inspirert av sushismaker, perfekt for både hverdag og fest.

4 porsjoner

200 g fullkornris
200 g edamamebønner (uten belg)
200 g røkt laksefilet
1–2 miniagurker
1 gulrot
100 g granateplekjerner
ca. ½ ark noritang
1 lite bunt koriander
½ ts sorte sesamfrø

DRESSING:

1 ss sesamolje
1 ss sweet chilisaus
5 ss soyasaus
saften av ½ – 1 lime

Kok risen etter anvisning på pakken, avkjøl og bland med edamamebønner. Skjær laks i litt tykke skiver, hvelv agurk og gulrot i lange, tynne strimler og klipp eller skjær ristet noritang i strimler.

Anrett salaten med ris og edamamebønner i bunnen. Topp med laks, grønnsaker, granateplekjerner, tang og et dryss sesamfrø.

Rør sammen alle ingrediensene til dressing, og smak til. Server salaten med dressing og limebåter.

Melonsalat med parmaskinke

Kombinasjonen av søt melon og salt skinke er en klassiker. Kremet avokado og spennende ingefærdressing gir et løft.

4 porsjoner

1 galiamelon
2 avokado
½ agurk
100 g parmaskinke

DRESSING:

1 ss hakket ingefær
1 ss brunt sukker
1 ss fiskesaus
1 ss riseddik
saften av 1 sitron

TIL SERVERING:

50 g peanøtter
1 bunt mynte
ev. spiselige blomster (f.eks. stemor)

Del melon i to, fjern kjerner og skjær den i båter. Skjær av skallet og legg melonbåtene på et serveringsfat. Del avokado i to, fjern steinen, ta ut kjøttet med en skje og skjær det i skiver. Del agurk på langs, fjern kjernene og skjær resten i skiver. Fordel avokado og agurk rundt melonbåtene. Riv parmaskinken i mindre biter og fordel den jevnt over salaten.

Dressing: Rør sammen ingefær, sukker, fiskesaus, riseddik og sitronsaft. Hell dressing over salaten.

Servering: Hakk peanøtter og mynte, og dryss over salaten. Pynt eventuelt med spiselige blomster.



Sprø vri

Bytt ut parmaskinke med sprøstekt bacon for ekstra crunch.





Vannmelonsalat med spinat og feta

En frisk og sprø salat med vannmelon, tomat og kremet feta, perfekt til varme dager.

4 porsjoner

250 g spinat
½ stenfri vannmelon (ca. 500 g)
200 g semitørkede tomater (se tips)
200 g cherrytomater
100 g feta
100 g gresskarkjerner

DRESSING:

1 ss BALSAMICOEDDIK
4 ss god olivenolje
salt og pepper

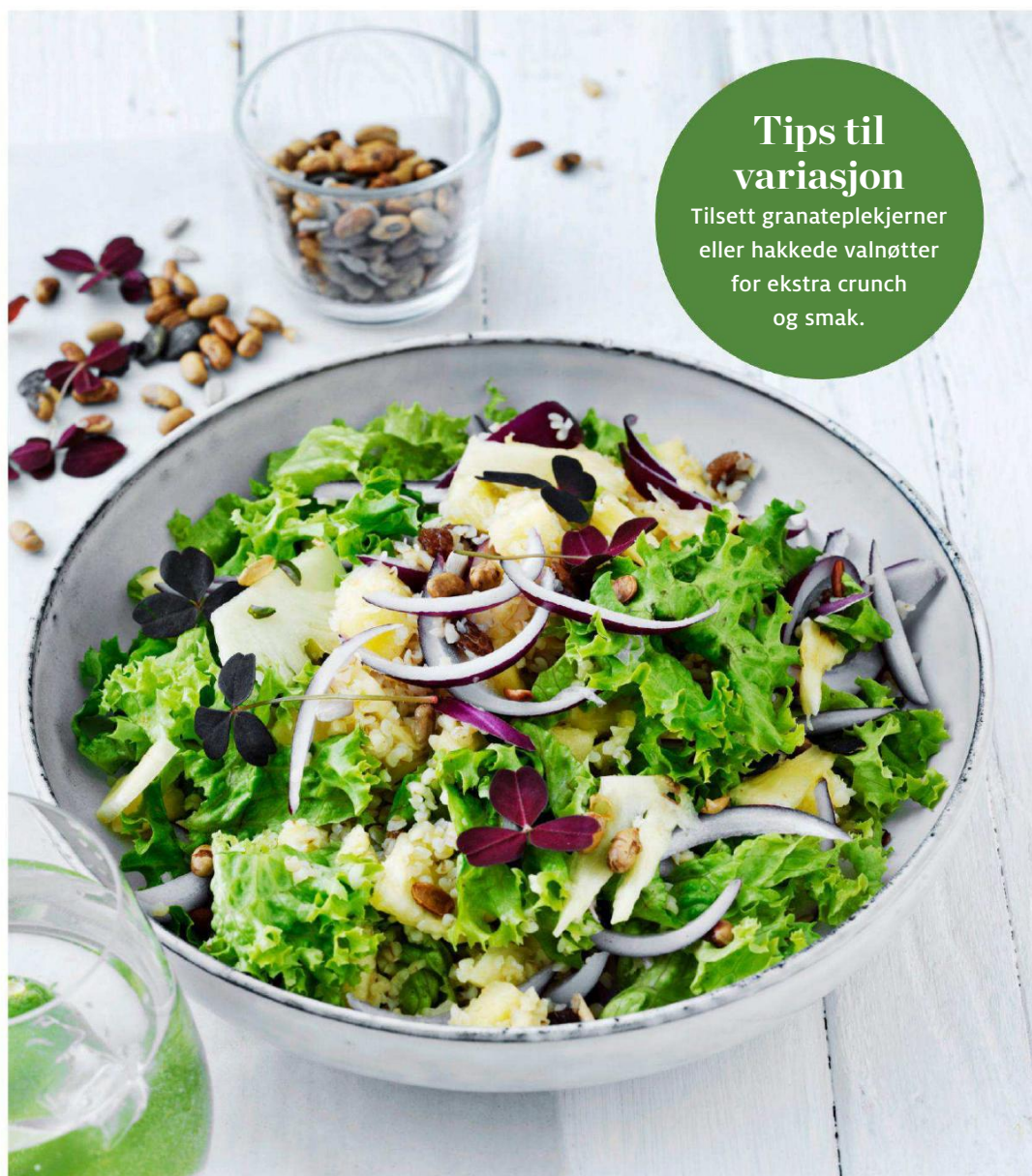
Skyll spinat og tørk den godt i et rent kjøkkenhåndkle. Legg spinat i en stor bolle eller på et serveringsfat. Skjær vannmelon i terninger og fordel dem over spinaten. Skyll cherrytomater, del dem i to og fordel dem sammen med semitørkede tomater på salaten. Smuldre feta over.

Rist gresskarkjerner i en tørr stekepanne til de begynner å sprette.

Rør sammen balsamicoeddik og olivenolje til dressingen. Hell dressingen over salaten, og smak til med salt og pepper. Dryss de ristede gresskarkjernene over før servering.

Tomattips

Semitørkede tomater er mykere enn de soltørkede. Du får dem i velassortert dagligvare og på nett. Finner du bare soltørket, bør den bløtlegges i kokende vann i 10 minutter.



Tips til variasjon

Tilsett granateplekjerner eller hakkede valnøtter for ekstra crunch og smak.

Bulgursalat med ananas, grønnkål og rosiner

En frisk og mettende salat med sødme-fulle smaker og sprø grønnsaker.

4 porsjoner

1 ½ dl fullkornsbulgur
3 dl kokende vann eller buljong
2 ss olivenolje
salt og grovkvernet pepper
1 dl rosiner
2–3 ss lys balsamicoeddik
1 rødløk
ca. ½ ananas
1 pakke babygrønnkål
eller babyspinat
25 g ristede gresskarkjerner

Ha bulguren i en bolle med lokk eller en gryte. Hell over kokende vann, og legg på lokket. La bulguren trekke til den har absorbert væsken og er avkjølt.

Legg rosine i en liten skål og la dem trekke med balsamicoeddik. Smak bulguren til med olivenolje, salt og pepper. Vend inn rosiner, rødløk i tynne skiver, grovhakket ananas og grønnkål- eller spinatblader.

Til servering: Dryss de ristede gresskarkjernene over før servering.





Misotips

Misopasta er en smaksrik pasta laget av fermenterte kikerter. Du får den i asiatiske matbutikker og på nett. Kan ev. erstattes av miso suppemix (Meny). Misohummus fungerer også utmerket som dipp til rå grønnsaker.

Nudelsalat med reker og hummus

En eksotisk og frisk rett med sprø grønnsaker, smakfulle reker og kremet misohummus.

4 porsjoner

200 g risnudler
150 g sukkererter
150 g grønne asparges
1 slangeagurk
1 chili
1 liten bunt koriander
2–3 lime

RISTEDE REKER:
400 g store, rå tigerreker
1 ss olje
1 hvitløkfedd
salt og pepper

MISOHUMMUS:
1 boks kikerter
1 sitron
2 ss hvit misopasta (se tips)
1 ts sesamolje
ca. 1 ts spisskummen

Legg nudler i en bolle og hell over kokende vann. La dem trekke i 7–8 minutter. Sil av og avkjøl.

Strimle sukkererter, hovelpe asparges og agurk til lange strimler. Kutt chili i tynne skiver. Bland nudlene med sukkererter, asparges, agurk, chili og koriander.

Reker: Bland reker med olje, knust hvitløk, salt og pepper. Stek dem raskt i en varm panne til de er rosa og gjennomstekt.

Misohummus: Sil væsken fra kikertene. Riv skallet av halve sitron og press ut saften av hele. Kjør kikerter, sitronskall og -saft, miso, olje og spisskummen til en glatt puré. Juster konsistensen med mer sitronsaft og litt vann. Smak til med salt, pepper og ev. mer spisskummen.

Anrett nudelsalaten på et stort fat og server med stekte reker og misohummus ved siden av.

Grillet svinefilet med salat og skyrdip

En frisk og fargerik salat med saftig, grillet svinekjøtt og kremet skyrdip.

4 porsjoner

250 g grønne bønner
1–2 små romanosalat
1 bunt vårløk
3 grillede, flådde paprika (se tips)
persille
brønnkarse
erteskudd
ev. lime eller sitron

SKYRDIP:

1 ½ dl skyr
2 ts honning
1–2 hvitløkfedd
1–2 ss finhakket sjalottløk og gressløk

GRILLET SVIN:

ca. 400 g svinefilet
olje til pensling
salt og pepper
timian
2 ss kapers
1 ss olje
1 ts sennep

Gi bønnene et oppkok og avkjøl. Plukk bladene fra salaten, kutt vårløk i biter. Anrett grønnsakene og urtene lagvis på et stort fat.

Skyrdip: Knut hvitløk og rør sammen med de andre ingrediensene. Smak til med salt og honning.

Pensle kjøttet med olje og krydre med salt, pepper og timian. Grill det i ca. 3 minutter på hver side til gjennomstekt. La kjøttet hvile i ca. 10 minutter og skjær i porsjonsstykker. Bland kapers, olje og sennep og pensle kjøttet med blandingen.

Server kjøttet med salat og skyrdip ved siden av.

Paprikatips

Grillet paprika uten skinn kan kjøpes ferdig i store matbutikker. Eller lag selv ved å grille søtpaprika til skinnen er svart. Dra av skallet, del opp paprikaen og bland med olivenolje, salt og pepper.



Smaker med

Bli med på en kulinarisk reise til tropene, hvor Hawaii møter Karibia i et fyrverkeri av smaker! Her danser krydder på tungen, og ingrediensene flørter med friskhet og sødme. Gjør deg klar for retter som bringer tropisk varme til bordet ditt!

OPPSKRIFTER, TEKST OG FOTO: NADIN ELIZABETH MARTINUZZI

Wasabi-kick

Litt wasabipulver kan siktes over til slutt for ekstra kick og smak.



Smell



Ceviche med wasabi på puffet rispapir

En spennende Hawaii-inspirert forrett med sprø rispapir toppet med tunfisk-ceviche.

4 porsjoner

RISPAPIR:

4 ark rispapir

5 dl olje til fritering

1 ts flaksalt

CEVICHE:

250 g tunfisk

1 mango

½ agurk

1 vårløk

½ rød chili

DRESSING:

1 ts wasabi

1 ts frisk revet ingefær

2 ss limejuice

3 ss soyasaus

1 ss nøytral olje

1 ss sesamolje

salt og pepper etter smak

GUACAMOLE:

1 avokado

½ ss limesaft

2 ss koriander

salt og pepper etter smak

TIL SERVERING:

koriander til pynt

Puffet rispapir: Varm olje til 180 °C. Klipp rispapir i mindre biter og friter raskt til de blåser seg opp. La renne av på kjøkkenpapir. Dryss over litt flaksalt.

Ceviche: Skjær tunfisk, mango og agurk i små terninger. Finsnitt vårløk og rød chili og vend sammen.

Dressing: Bland wasabi, revet ingefær, limejuice, soyasaus, olje og sesamolje. Vend sammen med ceviche, smak til med salt hvis det trengs.

Guacamole: Mos avokado, limesaft og koriander grovt sammen. Smak til med salt og pepper.

Servering: Topp puffet rispapir med guacamole og ceviche, pynt med koriander og server med én gang.

Erstatt tunfisk!

Laks kan erstatte tunfisk. Ønsker du en mer mettende rett, kan du servere den med ris som en pokebowl.





Grillet jerk-kylling med mango- og avokadosalsa

Nydelig karibisk rett hvor kyllingen er krydret med det typisk karibiske jerk-krydderet. En rett med skikkelig smakspunsj som oser av sol, strand og havbris.

4 porsjoner

JERK-KYLLING:

4 store kyllinglår, ev. 800 g brystfilet
1 ss jerk eller cajun krydderblanding (se tips)

1 ss soyasaus
1 ss limesaft
2 dl vann eller ananasjuice

MANGO- OG AVOKADOSALSA:

1 moden mango
200 g små tomater
1 avokado
½ rødløk
4 ss grovsnittet koriander
1 ss limesaft

TIL SERVERING:

4 porsjoner nykokt ris
frisk koriander
4 limebåter

Kylling: Skyll og tørk kyllinglår og legg i en ildfast form. Bland jerk-krydder, soyasaus og limesaft og hell over kyllingen. Mariner i minst 2 timer, gjerne over natten. 200°. Hell vann eller ananasjuice i formen og stek kyllingen 200° i ca. 45 minutter. Eller fyr opp grillen og grill kyllingen for en mer autentisk smak.

Mango- og avokadosalsa: Del mango og avokado i biter, finhakk rødløk. Bland med sorte bønner, limejuice og koriander, smak til med salt og pepper.

Til servering: Server Jerk-kylling med salsa og ris, pynt med litt frisk koriander og limebåter.

Kryddertips!

Jerk er en krydderblanding fra Jamaica. Det kombinerer aromatiske krydder som kanel, muskat og allehånde med het chili som habanero eller scotch bonnet, samt tørket timian. Finner du ikke jerk eller cajun krydderblanding, kan du blande 1 ts allehånde, ½ ts cayennepepper, 1 ts tørket timian og 1 ts sukker.

Grillet biff tataki med ananassalsa

Tataki-biff er en japanskinspirert rett hvor biffen raskt stekes eller grilles på høy varme for å gi en sprø skorpe, men lar inn-siden forbli nesten rå. En frisk salsa smaker deilig til.

4 porsjoner

Tataki:

400 g ytrefilet av storfe
4 ss soyasaus
1 ss sesamolje
2 ss søt riseddik
2 ts frisk revet ingefær
1 presset hvitløkfedd
Ananassalsa:
150 g frisk ananas
½ rød chili
1 vårløk
4 ss finhakkert rødløk
2 ss finsnittet frisk mynte
1 ss limesaft
salt og pepper etter smak

TIL SERVERING:

1 ts flaksalt
1 ss sesamfrø
koriander til pynt

Tataki: Tørk kjøttet med kjøkkenpapir. Visp sammen soyasaus, sesamolje, riseddik, ingefær og hvitløk. Pensle kjøttet med marinaden. Grill eller stek på høy varme i 1–2 minutter på hver side. Kok opp resten av marinaden, avkjøl.

Ananassalsa: Del ananas i små terninger, del og finhakk chili, finsnitt vårløk. Bland ananas, chili, rødløk, mynte og limesaft. Smak til med salt og pepper.

Servering: Skjær kjøttet i tynne skiver, anrett på tallerkener og dryss litt flaksalt over. Server med ananassalsa, drypp over marinaden, dryss over sesamfrø og koriander.

Steketips!

Foretrekker du kjøttet stekt medium-rå, steker du det til en kjernetemperatur på 53°.

Tataki!

Navnet «tataki» refererer til tilberedningsmetoden, som kan bety «banket» eller «lett grillet,» avhengig av sammenhengen. Retten er kjent for sin elegante presentasjon og fokus på ferske, naturlige smaker. Tataki kan også lages med fisk, som tunfisk eller laks, og serveres som en del av en forrett eller hovedrett.

Sprø fisketaco med avokadokrem og coleslaw

Dette er en smakfull kombinasjon av knasende, kremet og syrlig – perfekt for en frisk vri på tacoen.

4 porsjoner

COLESLAW:
250 g rødkål
2 lime
½ ts salt
Syltet rødløk:
½ rødløk
2 ss limejuice
1 ts salt
1 ts sukker

AVOKADOKREM:
1 avokado
4 ss dl yoghurt
1 ss majones
1 lime
½ ts salt

PICO DE GALLO:
½ rødløk
½ chili
200 g tomater
1 ss limesaft
2 ss finsnittet koriander
salt etter smak

Litt sunnere

Erstatt fritert fisk med ovnsbakt eller grillet cajunkrydret fisk. Laks er en god erstatning for torsk.

FISK OG BATTER:

600 g torskefilet
1 dl hvetemel
1 dl risemel
1 ss cajun eller jerk krydderblanding (se tips)
1 ts salt
3 dl øl
4 ss maisenna
5 dl nøytral olje til fritering

TIL SERVERING:

8 små mais- eller hvetetortillas
limebåter

Coleslaw: Finsnitt kål og vend sammen med limesaft og salt. La stå i minst 15 min før servering.

Avokadokrem: Kjør avokado, yoghurt, majones, limesaft og salt til en jevn krem med stavmikser.

Pico de gallo: Finsnitt rødløk og chili. Del tomater i små biter, vend med limesaft og koriander. Smak til med salt.

Fisk: Del torskefilet i porsjonsbiter. Bland hvetemel, risemel, krydder og salt, tilsett øl og rør jevn. Ha maisenna på en tallerken. Vend fiskebitene i maisenna og dypp deretter i øl-røren.

Varm olje i en gryte til ca. 180°C. Friter fisken i små porsjoner i 2–3 minutter på hver side, til den er sprø og gyllen. Legg på tørkepapir for å fjerne overflødig olje, og dryss over litt salt.

Montering: Varm tortilla, legg på coleslaw, fritert fisk og avokadokrem. Server med limebåter og eventuelt pico de gallo eller annen salsa etter smak.





Limeblad

Limeblader (kaffir lime) får du i internasjonale matbutikker. Litt finrevet limeskall (kun det grønne) gir en lignende aroma.

Karibisk rekegryte med kokosmelk og lime

Saftige reker i en kremet saus og et spennende kick fra karibisk krydder.

4 porsjoner

400 g gambas eller argentinske kjempereker

1 løk

2 hvitløkfedd

1 rød chili

2 cm frisk ingefær

2 ss olje til steking

2 ts cajun- eller jerkkrydder-blanding (se tips)

1 rød paprika

3 dl kokosmelk

2 dl kyllingkraft

4 limeblader

1 ts sukker

1–2 ss limesaft

TIL SERVERING:

kokt ris

1 vårløk

4 limebåter

koriander

Rekegryte: Skrell gambas, men behold halen for ekstra smak og estetikk. Hakk løk, hvitløk, chili og ingefær. Varm olje i en gryte og tilsett løk, hvitløk, chili, ingefær og krydderblandingen. Surr på middels varme til det blir blankt og dufter aromatisk. Tilsett kokosmelk, kyllingkraft, limeblader og sukker. La det småkoke i 10 minutter. Rens og del paprika i biter. Tilsett paprika og reker og la småkoke i 2–3 minutter, til akkurat gjennomkokt. Smak til med limesaft og eventuelt litt salt.

Til servering: Finsnitt vårløk og chili. Server den dampende gryten med nykokt ris og topp med vårløk, frisk koriander og limebåter. Et tropisk hint av chili gir retten en ekstra touch.

Mango- og limepannacotta

En frisk og tropisk dessert med mango og kokosflak.

4 porsjoner

PANNACOTTA:

2 plater gelatin

2 dl kokosmelk

100 g sukker

2 ss mørk rom (kan sløyfes)

2 dl seterrømme

MANGOPURÉ:

1 stor moden mango

1 lime

1 ss sukker

TIL SERVERING:

½ mango

2 ss ananasbiter

2 ss ristede kokosflak

1 ts revet limeskall

mynteblader til pynt

Pannacotta: Legg gelatin i kaldt vann i 5 minutter. Kok opp kokosmelk, sukker og rom. Ta kjelen av varmen og rør inn gelatin. Sil blandingen, visp inn rømme og fordel blandingen i porsjonsglass. Sett i kjøleskap i minst 4 timer.

Mangopuré: Skrell mango og kjør til puré med limesaft og sukker.

Servering: Del mango i pene skiver og topp pannacotta med mangopuré, mangoskiver, ananasbiter, kokosflak og revet limeskall.

Smaks- variasjon

Tilsett litt vaniljeekstrakt eller appelsinskall for en mild og søt aroma.

Sprø topping

Tilsett hakkede ristede nøtter, som pekannøtter eller mandler for ekstra krønsj.



Alt i ett

En vellykket bowl har alt du har lyst på i én porsjon. Enkelt å lage – og genialt når du vil bruke opp rester.

TEKST: MIRA ARKIN FOTO: CHRIS TONNESEN





Lag mye!

Lag litt ekstra,
så har du lunsj
dagen etter!

Quinoa med gresskar, kylling, avocado og yoghurt

Det er massevis av mettende proteiner i denne bowlen, god både varm og kald.

4 porsjoner

300 g quinoa
½ l vann
350 g kyllingbryst
1 ts chiliflak
1 ts malt korianderfrø
1 ts røkt paprika
1 fedd hvitløk,
knust eller revet
2 avocado

GRESSKAR:
1 middels hokkaido-
gresskar (ca. 750 g)
2 ss olivenolje
1 ts paprika
salt og sort pepper
Syltet rødløk:
2 rødløk
saft av ½ sitron
4 ss vann
2 ts sukker
salt og sort pepper
Dressing:
200 g gresk yoghurt
2 ss srirachausaus
¼ ts hvitløkspulver
1 ss tomatkonsentrat
1 ts paprika
salt og sort pepper

Gresskar: Fjern kjernene og kutt i store terninger. La skal-
let være på. Legg bitene i en
langpanne med bakepapir og
vend med 1 ss av olivenoljen
og litt salt og pepper. Stek i 25
minutter på 200°.

Syltet rødløk: Skjær løk tynne
skiver og bland med sitronsalt,
vann, sukker, salt og pepper.
La det stå og trekke mens du
gjør ferdig resten.

Dressing: Bland yoghurt,
srirachausaus, hvitløkspulver,
tomatpuré og paprika. Smak til
med salt og pepper.

Skyll quinoa i kaldt vann, sil
av og ha den i en kjele. Hell ½ l
vann over og litt salt i og kok i
12 minutter. Sil av.

Skjær kylling i terninger og
vend med chiliflak, korianderfrø,
paprika og hvitløk. Varm resten
av oljen i en panne og stek kyl-
lingen ca. 10 minutter, til den er
gyllen og gjennomstekt.

Del avocado, fjern stein og
kutt kjøttet i tynne skiver.

Servering: Fordel quinoa i fire
skåler og topp med bakt gress-
kar, stekt kylling, ½ avocado,
syltet løk og dressing.





Japansk teriyakikylling

I Japan har de også bowls. De kalles donburi og består av ris toppet med forskjellige typer pålegg.

4 porsjoner

3 dl jasminris

4½ dl vann

salt

1 bunt vårløk

1 brokkoli

1 ss solsikkeolje

3–4 benfrie overlår av kylling

1 ss revet ingefær

1 fedd hvitløk

4 ss teriyakisaus

SESAMDRESSING:

4 ss majones

1 ss sesamolje

4 ss soyasaus

**1 ss risvinseddik eller
hvitvinseddik**

1 ts rørsukker

1 ss sesamfrø

Skyll risen i kaldt vann i en sil, og ha i en kjele sammen med vann og litt salt. Kok på lav varme i 12 minutter, og la den deretter trekke i 10 minutter. Skjær vårløk i grove biter og kutt brokkoli i mindre buketter. Riv eller knus hvitløk. Varm olje i en panne og stek kyllinglårerne med skinnsiden ned i 6–8 minutter på medium varme. Vend dem og tilsett ingefær og hvitløk. Når det har stekt i et minutt, tilsett teriyakisaus og vårløk og bland godt. Etter 5 minutter vendes kyllingen rundt i teriyakisausen, som nå har kokt inn og blitt tykk.

Kok imens brokkoli så vidt mør i lett-saltet vann og skyll raskt i iskaldt vann for å bevare sprøheten.

Bland ingrediensene til en tykk dressing.

Legg ris i boller og topp med brokkoli, kylling skåret i skiver og vårløk. Ringle sesamdressing over.

Erstatt

Smaker også godt med laks i stedet for kylling.

Chana masala med koriandersalat

Karrirett med utrolig mye smak. Kjøttet savner du ikke!

4 porsjoner

- 2 løk
- 20 g ingefær
- 2 fedd hvitløk
- 1 grønn chili
- 2 ss smør
- 2 ts garam masala
- 1 ts gurkemeie
- 1 ts spisskummen
- 2 bokser kikerter
- 1 boks hakkede tomater
- salt
- TOPPING:
- 1 agurk
- 1 lime, saft
- 1 håndfull frisk koriander
- 1 grønn chili
- 250 g gresk yoghurt

Hakk løk fint sammen med ingefær, hvitløk og chili. Du kan gjøre det enkelt ved å putte alt i en foodprocessor eller minihakker. Smelt smør og ha i løkblandingen. Stek det i 5 minutter og tilsett deretter garam masala, gurkemeie og spisskummen. Stek det sammen med løken i et par minutter. Sil av vannet fra kikertene, men ta vare på 1½ dl av det. Tilsett kikerter, kikertvann og hakkede tomater i gryten, og la det småkoke i 10 minutter. Smak til med salt.

Skjær agurken i små terninger, og bland den med limesaft, grovhakket koriander og chili i tynne skiver. Server kikerterne toppet med yoghurt og agurksalat.

Smart

Bruk noe av kikertvannet i retten. Det gir både smak og hjelper til å jevne ut sausen. Du kan drøye retten ved å servere ris til.





Kimchi

Nasjonalretten i Korea består av fermenterte grønnsaker og er godt som tilbehør til mange retter.

Lag selv eller kjøp ferdig.

Nudler med biff og grønnsaker

Gode koreanske smaker gir særpreg til denne retten.

4 porsjoner

BBQ-SAUS:

½ eple

1 ss revet ingefær

1 fedd hvitløk, revet

eller knust

1 ss brunt sukker

6 ss soyasaus

1 ss chilipasta

1 ss sesamolje

300 g biff, entrecôte eller flankestek

1 ss solsikkeolje

200 g eggnudler

400 g blandet kål,

feks rødkål, grønnkål og spisskål

150 g gulrot, revet

2 vårløk

DRESSING:

2 lime, saften

1 rød chili

1 ss revet ingefær

1 ss soyasaus

2 ts rørsukker

Skrell og riv eplet grovt og rør det sammen med revet ingefær, knust hvitløk, brunt sukker, soyasaus, chilipasta og sesamolje. Skjær kjøttet i tynne strimler og vend det med barbecue-sausen. La det gjerne marinere noen timer. Varm oljen og stek kjøttet i sausen på høy varme i 5–6 minutter.

Bland limesaft med finhakket chili, revet ingefær, soyasaus og rørsukker. Snitt kålen fint og bland med revet gulrot. Vend dressing i kålen. Skjær vårløk i tynne skiver.

Kok nudler ifølge pakkeanvisningen og fordel dem i fire skåler. Ha kålsalat og kjøtt over nudlene. Dryss over vårløk og spis med kimchi.





Ris-vri

Svart ris er fullkorn
og har god tygge-
motstand.

Kokoscurrylaks med svart ris og eplesalat

Hvis du har et glass med
currypaste i kjøleskapet, kan
du tilberede dette måltidet i
en fei. Her er det brukt rød
curry, men du kan like gjerne
bruke gul eller grønn.

4 porsjoner

3 dl svart ris

6 dl vann

salt

20 g ingefær

1 fedd hvitløk

1 blomkål

450 g laksefilet, skinnfri

1 ss solsikkeolje

2 ts rød currypaste

1 boks kokosmelk

2 ss fiskesaus

2 epler

½ sitron, saften

1 håndfull frisk koriander

1 chili

Skyll risen i kaldt vann i et dørslag og ha i en kjele med vann og litt salt. Kok risen under lokk på svak varme i 35 minutter. La deretter trekke i 10 minutter. Hakk ingefær og hvitløk fint. Del blomkålen i buketter. Skjær laksen i terninger på ca. 3 x 3 cm. Varm oljen og stek ingefær og hvitløk i ett minutt. Tilsett currypaste og stek videre i ett minutt. Hell i kokosmelk og fiskesaus og rør currypasten ut. Ha i blomkålen, og la det småkoke under lokk i 6-8 minutter. Tilsett laksen, og la retten småkoke videre i 8 minutter.

Skjær epler i tynne båter og vend dem med sitronsaft, grovhakket koriander og hakket chili. Spis curryretten sammen med den svarte risen og eplesalaten.

Pasta med persillepesto og burrata

Rask mat med masse smak og alternativ pesto av gresskarkjerner og persille.

4 porsjoner

400 g pasta
250 g burrata

PERSILLEPESTO:
25 g gresskarkjerner
1 liten bunt bladpersille
1 fedd hvitløk

50 g parmesan
¾ dl olivenolje
2 ss sitronsaft
salt og sort pepper

SAUS:
400 g champignon
2 fedd hvitløk
1 ss olivenolje
800 g (2 bokser) hakkede tomater
salt og sort pepper

Pesto: Ha gresskarkjerner, persille, hvitløk, grovt revet parmesan, olivenolje og sitronsaft i en blender og kjør det sammen med litt salt og pepper.

Saus: Skjær champignon i skiver. Hakk hvitløk fint. Stek sopp på høy varme i 5 minutter. Tilsett hvitløk og stek videre i et minutt. Hell tomatene over og krydre med litt salt og pepper. La sausen småkoke mens du koker pastaen.

Pasta: Kok pasta al dente i godt saltet vann. Ta vare på 1 dl av kokevannet og sil av resten.

Servering: Vend pasta med sausen og fordel den i fire skåler. Topp med et stykke burrata og en god skje med pesto.



Soppvalg

Bruk gjerne andre typer sopp, for eksempel shiitake, en fylldig og aromatisk sopp som passer til det meste. Ta vare på resten av pestoen til en sandwich.

BETATT AV TYRKIA

Små tallerkenretter med store smaker er temaet for Vidar Bergums nye kokebok. Bli med til Tyrkia. Det står meze på bordet!

TEKST: CECILIE LOUISE BERG

FOTO: BAHAR KITAPCI, FRA BOKEN MEZE, VIDAR BERGUM, CAPPELEN DAMM FORLAG OG KJERSTI MOEN

Jeg har lenge visst at jeg ville lage en mezebok. Nå var tiden moden. I løpet av mine ti år i Istanbul har jeg prøvd ekstremt mange gode mezeretter og -varianter. Det var ikke vanskelig å finne oppskrifter til boken, forteller Vidar Bergum, trønderen bak den populære matbloggen «Et kjøkken i Istanbul».

Han kaller sin rykende ferske og fjerde kokebok for en slags samling av «greatest hits», etter mange års dypdykk i matkulturen i Tyrkia og Midtøsten.

– Det handler om små retter med stor smak, ikke helt ulikt spanjolenes tapas. Som regel serveres mezerettene til en drink, eller som innledningen til et måltid, men ofte ender det med at vi spiser meze gjennom hele måltidet, avslører Vidar.

Før han flyttet til Istanbul, jobbet han et tiår i finansnæringen i London. Det var her han først ble kjent med sin tyrkiske samboer og matkulturen han representerte. Etter hvert bestemte paret seg for å sette kursen mot Istanbul for godt. Vidar la finanskarrieren bak seg og gjorde matformidling til nytt levebrød.

OVERFLOD OG GJESTFRIHET

– De første årene etter at jeg flyttet til Istanbul, levde jeg i praksis på meze. Etter hvert brukte jeg mesteparten av tiden på å utforske de fabelaktige matkulturene og smakene fra Midtøsten og landene rundt. Ikke bare de mest kjente rettene, men også de mer særegne fra kriker og kroker av regionen. Libanon, Palestina, Iran, Syria, Tyrkia, Hellas og Nord-Afrika. Jeg har lært mye både på restauranter, hjemme hos venner, på reiser og – ikke minst – ved min egen kjøkkenbenk i Istanbul.

Kunnskapen deler Vidar i bøker og på nettsiden etkjokken.com. Drøyt 20.000 matentusiaster abonnerer på hans månedlige nyhetsbrev med oppskrifter og artikler. Så varm i trøya har han blitt at han de siste årene

har tatt imot norske grupper som ønsker å bli bedre kjent med byen og den tyrkiske gastronomien. Det blir de gjennom kulinariske vandringer, restaurantbesøk og matlagingskurs med nordmannen.

– Jeg er mye mer fornøyd med livet jeg har nå, enn det jeg hadde i finansverdenen i London. Men at jeg har dratt nytte av erfaringene fra mitt tidligere yrkesliv i etableringen av mitt nye liv, er det ingen tvil om.

LETT TILGJENGELIG

Før han for alvor gikk i gang med den nye boken, skrev han ned alle mezerettene han hadde i hodet. Etter fem minutter ved tastaturet var han oppe i drøyt hundre. Mange av dem har fått plass i boken, som er delt i tre hovedkapitler: Rå meze, varm meze og kald meze. I tillegg kommer oppskrifter på brød, desserter og drikke.

– Klassikerne er selvfølgelig med. De fleste oppskriftene er tradisjonelle, slik du får dem i Midtøsten. I tillegg har jeg tatt med noen mindre kjente retter som jeg og mine venner er ekstra glade i.

Vidar har også lagt vekt på å velge ut retter som enkelt lar seg gjenskape i Norge. Det meste kan lages med råvarer fra vanlige butikker, med unntak av noen tørrvarer og krydder som finnes i mange internasjonale matbutikker.

MER PERSONLIG BOK

I tillegg til å lære bort det han kan om meze, tar Vidar også leserne med på en av sine mange reiser til Antakya, sørøst i Tyrkia. I 2023 ble området hardt rammet av jordskjelv, og innbyggerne fikk livet snudd på hodet. Her har han gode venner som han besøker ofte. Vidar har med vilje gjort den nye boken litt mer personlig denne gangen, forteller han.

– Det er i Antakya jeg har spist mine mest uforglem-



MYE MER ENN MAT: – Meze handler ikke bare om mat, men også om gjestfrihet, senkede skuldre og hyggelig samvær, sier Vidar Bergum, som etter ti år i Istanbul har blitt godt kjent med det smaksrike fenomenet. Her er han på en av sine yndlingsrestauranter i Istanbul, Makheme Lokantasi.





MAT OG POLITIKK: - I Tyrkia er alle opptatt av to ting; mat og politikk. Tyrkerne føler en større nærhet og sterkere identitet knyttet til matkulturen enn vi gjør i Norge, sier Vidar Bergum. Bli bedre kjent med trønderen på etkjokken.com.

LEVEBRØD: Vidar Bergum har gjort tyrkisk mat til sitt levebrød, og rundt 12.000 nordmenn og 8000 engelskspråklige abonnenter mottar jevnlig nyhetsbrevene hans med oppskrifter og hverdagsglimt fra livet i Istanbul.

melige mezemåltider, og det er også her du finner de beste råvarene i Tyrkia, opplyser han. Med et smil minnes han kvelder ved bordet under fiken- og valnøtt-trær, med sjenerøs servering, allsang og stor stemning.

Mat er en kulturbank. Den smaker bedre når du vet litt om hvor den kommer fra og hvordan den har oppstått, mener Vidar.

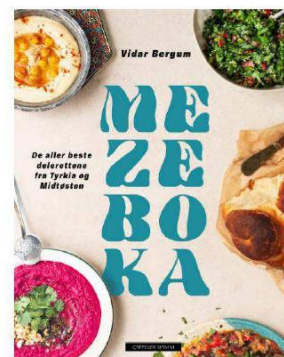
– Meze går til kjernen av matkulturen i denne delen av verden. Stikkord er overflod og gjestfrihet. Det skal være for mye mat og for mange retter på bordet. Mens mat i Norge mer er en slags spesiell interesse, er temaet noe man kan snakke om i timesvis med hvem som helst i Tyrkia. Alle tyrkere er opptatt av to ting; politikk og mat!

VIDARS INNSIDETIPS

Tahini: Arabiske merker i plastbokser i internasjonale grønnsaksbutikker er som regel mye bedre enn merker du ofte finner i dagligvareforretninger og helsekostkjeder.

Granateplesirup: Ekte granateplesirup inneholder kun granateple og ingenting annet. Styr unna alt som begynner med glukosesirup og den slags.

Za'atar: Velg en variant av krydderblandingen med så få ingredienser som mulig. Palestinsk za'atar regnes som den beste.



MEZEBOKA

Vidar Bergum

Foto: Bahar Kitapçı

Kr 429, Cappelen Damm

Abagannuç

Denne syrlige auberginerøren er mindre kjent enn varianten med tahini, men den er Vidars favoritt. I Syria kalles den baba ganoush.

4–6 porsjoner som del av større mezeåltid

2 mellomstore auberginer

1 stor eller 2 små røde spisspaprika

1 stor tomat

¼ rødløk

2 ss mild extra virgin olivenolje

2 ts sitronsaft

1 hvitløkfedd

½ ts pul biber (Aleppo-pepper)

salt

TOPPING:

2 ts granateplesirup

1 ss finhakkett bladpersille

½ ts pul biber (Aleppo-pepper) (valgfritt)

Gasskomfyr eller grill: Stek hel aubergine og paprika rett på flammen, eller så tett på flammen som mulig, til helt myk. **Komfyr:** Ovnsmak dem ved 250° til helt myke. Ved ovnsbaking går du glipp av den autentiske røyksmaken, men det blir fortsatt veldig godt. Det er viktig at auberginen er myk helt igjennom. Avkjøl og dra av det brente skinnet. Grovhakk auberginekjøtt og paprika. Skrell og finhakk tomat. Finhakk rødløk. Finmos hvitløk. Vend forsiktig ingrediensene sammen. Vær raus med saltet – retten trenger antakelig mer enn du tror.

Topping: Ha alt over på et serveringsfat. Bruk en skje til å lage en ujevn overflate. Ringle over granateplesirup og dryss over bladpersille og ev. pul biber.





Haydari

Denne tyrkiske dippen serveres i mange varianter. Den består hovedsakelig av yoghurt og urter, fortrinnsvis mynte. Derfra kan det gå i mange retninger. Litt fetaost kan gi ekstra smaksdybde. Noen bruker andre urter. Vidar liker den best med feta og dill.

4–6 porsjoner som del av større meze måltid

**200 g tykk yoghurt,
f.eks. gresk eller tyrkisk, eller labneh
(en ferskost av yoghurt)
40 g fetaost
2 hvitløkfedd**

**2 ts tørket mynte
1 ss finhakket dill, pluss
ekstra til garnityr
1 ss extra virgin olivenolje,
pluss ekstra til å ringle over
salt**

Smuldre feta fint. Finmos hvitløk. Bland alle ingrediensene til en jevn blanding. Smak til med salt (ikke nødvendig om du bruker labneh). Ha over på en serveringsskål. Bruk en skje til å lage en ujevn overflate. Topp med extra virgin olivenolje.

Libanesiske lammekjøttboller

Nøkkelen til gode kjøttboller (kofta på tyrkisk) ligger i å bruke ordentlig fet kjøttdeig. Vidar bruker derfor lammedeig, men i regionen er kjøttdeig av storfe vel så vanlig. Da med en langt høyere fettprosent enn i pakene du får i norsk dagligvare.

2–3 mezeretter

**20 g brødrasp (panko)
400 g kjøttdeig av lam, storfe
eller en blanding
½ mellomstor løk
en neve (10 g) bladpersille-
blader
2 hvitløkfedd
1 egg
2 ts libanesisk 7-krydder
(se egen oppskrift)
½ ts malt spisskummen
½ ts pul biber (Aleppo-
pepper)
en klype natron
¾ ts salt
¼ ts pepper**

Kle en ovnsform med bakepapir. Del løk i store biter og bland alle ingrediensene til en deig. Form til ca. 20 kjøttboller à 25 g. Fordel dem i formen. Dekk med lokk eller plastfolie og sett i kjøleskapet i en times tid, gjerne lenger, så smakene får satt seg.

Forvarm stekeovnen til 220°, varmluft. Ta av lokk/plastfolie. Stek kjøttbollene midt i ovnen til brunet og gjennomstekte, 15–18 minutter.

Samtidig, bland tahini og sitronsaft. Det vil tykne. Spe med vann til du har en sausaktig konsistens, litt tykkere enn fløte. Bland inn hvitløk og spisskummen. Smak til med salt. Server toppet med bladpersille. Ha over på serveringsfat med én gang og server med tahini-tarator til (se egen oppskrift.)

LIBANESISK 7-KRYDDER:

2 ss hel svart pepper
2 ss hel allehånde
1 ss hele korianderfrø
1 ½ ts hel nellikspiker
2 ss malt kanel
1 ss malt ingefær
1 ss malt muskat, helst
ferskrevet fra hel nøtt

Rist pepper, korianderfrø, allehånde og nellikspiker hver for seg i en stekepanne på lav/medium varme til det lukter godt, men krydderne ikke har fått farge, ett til to minutter for hvert krydder. Mal krydderne i en krydderkvern eller morter til det er helt finmalt. Bland inn malt kanel, ingefær og muskat.

TAHINI-TARATOR:

1 dl (120 g) tahini
3 ss (45 g) sitronsaft
ca. 1 dl vann
1 hvitløkfedd
¼ ts malt spisskummen
2–3 ss finhakket bladpersille
salt

Bland sammen tahini og sitronsaft. Det vil tykne. Spe med vann til du har en sausaktig konsistens, litt tykkere enn fløte. Finmos hvitløk med litt salt og bland inn i sausen sammen med spisskummen. Smak til med salt. Server toppet med bladpersille.

Kryddertips

Pul biber (chiliflak) og libanesisk 7-krydder finner du hos grønthandlere, internasjonale matbutikker og i krydderbutikker på nett.





Påsken nærmer seg!
Nå tar vi frem egg og vårbloster
og byr på noe godt.

OPPSKRIFTER: MARIE MELCHIOR STYLING AV PÅSKEFYNT: VIOLISE LUNN
FOTO: BETINA HASTOFT

Tid for påskekos

Fylte egg med reker

Enkle og smakfulle egg som passer perfekt som forrett, snacks eller til et koldtbord.

6 porsjoner

6 egg

1 ss grov sennep

3 ss god majones

3 ss hakket dill

saften av ½ sitron

salt og pepper

12 rensede reker

1 bunt kjørvel

Bytt fyll!

Hvis du ønsker variasjon, kan du bytte ut rekene med en liten bit røkelaks eller en krepsehale.

Hardkok egg, avkjøl og skrell. Del dem i to, ta ut eggeplommene og ha dem i en bolle. Legg de halve eggehvitenene på et fat og sett til side.

Bland de hardkokte plommene med sennep, majones og dill. Mos alt med en gaffel til en jevn krem. Smak til med sitronsaft, salt og pepper.

Fyll eggekremen tilbake i eggehvitenene. Topp hvert egg med en reke og pynt med kjørvel.



BLOMSTERPYNT: Ta vare på skallene når du deler egg, for eksempel når du baker. Bruk dem som yndige påskevaser for vårens spede blomsterspirer. Sett skallene i eggeglass og plasser forsiktig små blomsterløk fra for eksempel perleblomst, rutelilje, hyasint og krokus. Prøv også å så karse i noen av dem for variasjon.





Pastasalat med varmrøkt laks

En frisk og mettende salat som kombinerer kremet dressing, sprø grønnsaker og smakfull laks. Deilig til lunsj eller som del av en buffé.

6 porsjoner

250 g «småpasta», vi har brukt skjell

1 bunt grønne asparges

1 ss olivenolje

1 bunt vårløk

1 agurk

200 g sukkererter

100 g ruccola

1 bunt kjørvel

1 bunt gressløk

400 g varmrøkt laks

DRESSING:

1 dl lett crème fraîche

saften av 1 sitron

4 ss olivenolje

salt og pepper

Kok pasta etter anvisningen på pakken. Skyll raskt i kaldt vann og la renne av i et dørslag.

Brekk av endene på aspargesene og skjær dem i mindre biter. Stek dem raskt i en varm panne med olivenolje i 3–4 minutter. Rens vårløk og skjær i mindre biter. Skyll sukkererter og skjær i strimler. Skyll ruccola. Vend pastaen sammen med grønnsakene. Topp med kjørvel og finhakket gressløk. Bryt laks i mindre biter og fordel over salaten.

Dressing: Bland crème fraîche med sitronsaft, olivenolje, salt og pepper til en dressing. Hell den over pastasalaten før servering.

Varier grønnsakene!

Prøv å tilsette cherrytomater eller grillede paprika for ekstra farge og smak.



Bytt brød!

For en mer rustikk variant kan du bruke skiver av grovt brød i stedet for baguette.



Bruschetta med ertepesto og røkt laks

En elegant forrett med friske smaker av erter, urter og laks. Supert å servere til velkomstdrinken.

6 porsjoner

ERTEPESTO:

200 g grønne erter

1 bunt dill

3 kvister mynte

ca. 1 dl olivenolje

BRUSCHETTA:

1 baguette

4 skiver røkt laks

PYNT:

1 eske karse

1 potte erteskudd

Ertepesto: Kjør erter, dill, mynteblader og olivenolje til en grov pesto med en hurtigmikser eller kjøkkenmaskin med knivblad.

Bruschetta: Rist skiver av baguette. Smør hver skive med pesto og legg et stykke røkt laks på toppen. Pynt med karse og erteskudd før servering.

Vaktelegg med dukkah

En spennende kombinasjon av smakfulle krydder og sprø nøtter, perfekt som en liten rett eller snack.

12 vaktelegg (se kjøpetips)

1 ss havsalt

DUKKAH:

50 g hasselnøtter

4 ss hele korianderfrø

3 ss hel spisskummen

8 ss sesamfrø

1 ts flaksalt

nykvernet pepper

Hardkok vaktelegg i lettsaltet vann i 5–6 minutter. Avkjøl i kaldt vann.

Dukkah: Rist hasselnøtter og krydder i en tørr panne til det begynner å dufte. Vend ofte, slik at det ikke brenner seg. Når frøene begynner å «hoppe,» er de ferdige. Avkjøl blandingen og kjør nøtter og frø til en grov miks i en hurtighakker. Bland inn salt og pepper.

Server vaktelegg med dukkah. Skrell eggene og dypp dem i krydderblanding.

KYLLINGPYNT: Knekk et egg forsiktig, så det blir et hull på midten. Tøm eggeskallet og skyll det. Pakk egget inn i det ytterste, tørre skallet fra rødlok og pakk det forsiktig inn i aluminiumsfolie eller matpapir. Legg pakken i kokende vann i 5–6 minutter. Slik får egget sin gylne, marmorerte overflate. Pakk det ut og legg inn en liten mosedott. Legg inn ferdige påskekylling-pynt eller lag selv av gåsunger og lim på en pappbit som nebb og hele pepperkorn som øyne. Lim på sytråd til oppheng og la det dingle fra en gren.

Kjøpetips!

Vaktelegg kan kjøpes i velassorterte dagligvarebutikker, som Meny, eller hos spesialbutikker som fører eksklusive matvarer. De er også tilgjengelige på enkelte nettbutikker med fokus på lokalproduserte råvarer.

Ferdiglaget dukkah finner du ofte i spesialbutikker som fører internasjonale matvarer, som Olivenlunden 1830 eller hos gourmetbutikker på nett. Du kan også sjekke hyllene for krydderblandinger i større dagligvarebutikker.





Unngå matsvinn!

Bruk gulrottopper som en del av retten, men hvis de er vanskelige å få tak i, kan du erstatte dem med finhakket persille eller koriander.

Grillede gulrøtter med myntegremolata

En fargerik og frisk rett som passer godt som tilbehør til grillmat eller som en smårett.

6 porsjoner

- 1 bunt gulrøtter med topp (gulrotgress)**
- 1 bunt mynte**
- 2–3 gulrottopper**
- 1 usprøytet sitron**
- 2 hvitløkfedd**
- 100 g feta**
- 6 ss god olivenolje**
- salt og pepper**

Skrell gulrøttene og kutt av toppen, men la det sitte igjen litt grønt for dekor. Grill gulrøttene 3–4 minutter på hver side, til de får grillmerker. Del dem i kvarte på langs og legg på et fat.

Skyll gulrottoppene grundig for å fjerne jord. Finhakk mynte og gulrottopper. Riv skallet av sitronen og finhakk hvitløk. Bland mynte, gulrottopper, sitronskall og hvitløk til en gremolata.

Dryss myntegremolata over de grillede gulrøttene. Smuldre fetaost over, drypp med olivenolje og smak til med salt og pepper.

Lammecarré i krydret brødrasp

En smakfull og saftig lammecarré med sprø og krydret skorpe, som skapt for påskens festmiddag.

4 porsjoner

- 1 lammecarré (ca. 400 g)**
- 1 dl mel**
- nykvernet pepper**
- 3 ss grov sennep**
- 1 ss honning**
- 80 g brødrasp av daggammelt brød**
- 2 kvister rosmarin**
- 1 kvist sitrontimian**
- 1 ss frisk salvie**
- skallet av 1 sitron**
- 3–4 ss olje til steking**

Bland mel med nykvernet pepper. Vend carréen i melet. Rør sammen sennep og honning og smør blandingen på begge sider av kjøttet.

Kjør daggammelt brød til brødrasp sammen med rosmarin og sitrontimian. Riv sitronskall fint og bland det inn i raspblandingen.

Vend lammecarréen i den krydrede raspen.

Forvarm ovnen til 180°. Varm olje i en panne og brun carréen i 4–5 minutter på hver side. Sett den deretter i ovnen og stek videre i 20 minutter til kjøttet er saftig og gjennomstekt.

Serveringsforslag

Server lammecarréen med ovnsbakte grønnsaker, potetmos eller en frisk grønn salat med sitrondressing.





Holdbarhets- tips

Marengs holder seg sprø
i tett lukkede bokser i flere
uker – perfekt å lage
på forhånd!

Marengsreder med pasjonssirup og vaniljekrem

Sprø og søt marengs toppet med silkemyk krem og frisk pasjonsfrukt – en elegant dessert.

Ca. 10–12 stk.

MARENGS:

4 eggehviter

200 g melis

1 knivsodd salt

2 dråper eddik

Pisk eggehvitene stive. Når de danner hvite topper, tilsett melis litt etter litt mens du fortsetter å piske.

Tilsett salt og eddik, og pisk til blandingen er glatt, seig og danner stive topper.

Kle stekebrett med bakepapir og forvarm ovnen til 120°. Ha marengsblanding i en sprøytepose med stjernetipp. Form sirkler som ligner reder på bakepåret.

Stek marengsene i 50 minutter. Slå av ovnen og la dem tørke i ovnen til den er avkjølt. Dette gir sprø marengs utenpå og seig kjerne inni.

PASJONSSIRUP:

2½ dl vann

2½ dl sukker

1 kaffirlimeblad

1 stilk sitrongress, delt på langs

1 vaniljestang, delt på langs

3 pasjonsfrukter

TIL SERVERING:

½ dl kremfløte

1 ss vaniljesukker

Kok opp vann, sukker, limeblad, sitrongress og vaniljestang. La småkoke i ca. 30 minutter til det tykner. Avkjøl.

Del pasjonsfruktene og skrap ut innholdet. Rør inn i sirupen.

Pisk kremfløten stiv med vaniljesukker.

Anrett marengsreder med vaniljekrem og pasjonssirup.



Eggelampe: Fjern topp og innmat fra et stort egg. Surr forsiktig hvit bast (fås i garnbutikk) rundt eggeskallet. Fest hver remse med papirlim. Klipp av toppen med ujevn kant. Fjern eggeskallet og plasser et elektrisk telys inni.

MOT LYSERE TIDER: I påsken foretrekker mange hvitt eller rosé. Her er det mye godt å velge blant for den som foretrekker vin på kartong. FOTO: SHUTTERSTOCK

”

*I solveggen i påsken
foretrekker jeg å nyte
hvitt eller rosé*



Skål for papp i påskesol!

Et godt glass vin i vårsola
er blant påskens gode opplevelser.
Papp er praktisk, og heldigvis fins det
mye godt å velge blant.

Noen kjappe fakta fra Vinmonopolet forteller oss at salget av bag-in-box (også kjent som pappvin og kartongvin) blir stadig mer populært. Vi nordmenn velger denne emballasjen på over halvparten av all vin vi kjøper i kategoriene rødt, hvitt og rosé.

Under pandemien gikk polets salgstall «gjennom taket» på grunn av stengte grenser og lockdown. Dette har senere stabilisert seg, og nå er nivået omtrent som før pandemien. De siste 20 årene har salget av bag-in-box gjort det stort, og enkelte vinland har utmerket seg og solgt over 10 millioner liter vin på kartong siden 2005: Italia (nesten 160 mill. liter), Frankrike, Spania, Chile, Australia, USA, Portugal, Sør-Afrika og Argentina.

MER HVITT OG ROSÉ

I tråd med trendene generelt har salget av hvitt og rosé økt mer enn rødvin på bag-in-box gjennom de siste 10 årene. Grunnen er nok at vi sakte, men sikkert beveger oss mer over i «lyst og lett»-handlemønsteret. Vi ønsker lavere alkohol, mindre tanniner og lettere, friskere viner.

Jeg kan godt si meg enig i trenden, men jeg må også innrømme at når det er mørkt og kaldt ute, så er det skikkelig godt med en fyldig rødvin som varmer litt ekstra. Mens i solveggen i påsken, selv om det er kaldt, foretrekker jeg også å se mot lysere tider og nyte hvitt eller rosé.

Spekulasjonene rundt hvorfor vi er et slikt boks-konsumerende land, er mange. Noen sier at det er så enkelt «å bare kunne ta ett glass vin, uten å måtte åpne en hel flaske». Her kontrer jeg med å si at «det er enkelt å ta MER enn ett glass når ingen kan se hvor mye du har

forsynt deg med». Kartongvin er også bedre for miljøet enn å frakte tunge glassflasker over halve kloden. Mer praktisk også for dem som skal på båt-, hytte-, fjelltur og andre steder hvor det er grenser for hvor mye man kan bære med seg.

I stort selskap er det fint å kunne fylle karafler med vin og sette på bordet når gjestenes smaks-løker begynner å bli litt slitne etter maten. Dumt å servere den dyreste vinen da.



Sommelier Liora Levi
er vår vinekspert

PAPP ER IKKE BILLIGERE

Jeg tror mange tenker at bag-in-box er rimeligere enn flaskevin. Den myten tar vi livet av her og nå. Det er ikke lov til å selge vin «på tilbud». Men det skjer ofte at man ser samme etikett på en flaske som på en boks. Hvis fire flasker av den samme vinen da er en god del dyrere enn boksen (det går fire vanlige flasker vin i en 3-liters boks), er det lett å tenke at kartongen er billigere. Men det er ikke nødvendigvis nøyaktig samme

vin i flasken som i boksen. Forskjellen trenger ikke være kjempestor, men det kan tenkes at boksen inneholder druer med litt lavere kvalitet enn dem som brukes i flasken, for eksempel. Det samme gjelder for øvrig også for vin på magnumflasker; det vil aldri være rimeligere å kjøpe en flaske med 1,5 liter enn å kjøpe to flasker med 0,75 l av den samme vinen.

Er man glad i å lage mat, spesielt gryter og sauser, er det ofte godt å koke inn en skvett med vin. Her kommer også bag-in-box til sin rett. Et glass i sausen eller gryta kan gi retten det ekstra lille løftet fra god til supergod!

Bla om og finn 12 gode kartongviner jeg anbefaler for årstiden vi går inn i.

Vel bekomme, skål og god påske!



**Geil Riesling Trocken 2023,
Rheinhessen, Tyskland**

Kr 489 VP 1963406 (basis)

Delikat duft med toner av hvit stenfrukt, blomster og citrus. Smaker friskt av fersken, epler, mango og fruktblomster. Fin syrlighet og noe mineralisk finish. Super til kos, fisk, skalldyr, salater og fet mat som gode pølser og julemat (ja, det er lenge til).



**Weinert Pedro del Castillo
red blend, Argentina**

Kr 440 VP 11151206 (bu)

Delikat bouquet av mørk frukt og hint av lakris. Smaker av plommer, kirsebær, kreling og en frisk krydder- og urteton. Noe lakris og et lett tanninbitt. Supert til både lyst og rødt kjøtt og til stekte grønnsaker.



Prà Soave, Veneto, Italia

Kr 490 VP 4600906 (basis)

Aromatisk aroma av frisk citrus og hvit stenfrukt. Saftig og ren med god smak av friske urter, grønne epler, hvit fersken og gråpærer. Fin konsentrasjon og lengde. Super til salater, sjømat (for eksempel skalldyrpasta), fisk- eller grønnsakbasert risotto og kylling. Funker også som aperitiff eller kosevin.



**Stellenrust Shiraz,
Western Cape, Sør-Afrika**

Kr 450 VP 17465906 (basis)

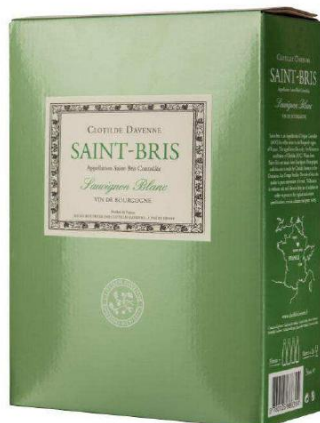
Intens i nesen av mørk frukt og innslag av pepper. Smaker av lett syltet frukt mot plommer og kirsebær. Noe urter og krydder, fin fylde med bløte tanniner. Topp til rødt kjøtt, svin og gryter.



**Clotilde Davenne Saint
Bris, Burgund, Frankrike**

Kr 550 VP 9645706 (bu)

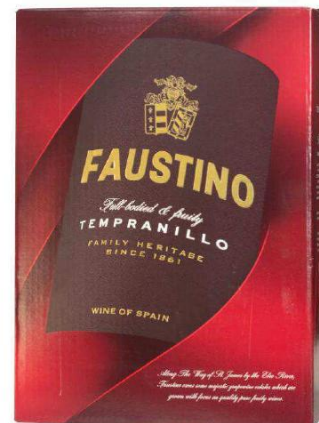
Frisk duft av eksotiske frukter og citrus. Ren og saftig smak av urter, sitron, nyslått gress, pasjonsfrukt og fersken. God konsentrasjon og delikat finish med et streif av mineraler. Topp til sjømat, salat, grønnsaker og bare til kos.



**Faustino Tempranillo,
Spania**

Kr 460 VP 1750106 (basis)

Aroma av røde bær med innslag av fat og vanilje. Smaker av jordbær, nyper og plommer. Fint krydderpreg med noe fat i finish. Lett tanninbitt. Super til påskelammet og annet rødt kjøtt. Fungerer også fint alene om man liker fyldig rødvin uten mat til.



Bousquet Malbec Merlot, Argentina

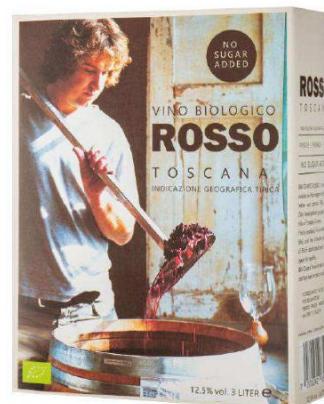
Kr 470 VP 10553506 (bu)

Aroma av solmoden, mørk frukt og noe krydder. Smaker av plommer, bjørnebær og sorte kjøttmoreller. Streif av urter og lett krydderinnslag. Fyldig med bløte tanniner. Den ultimate påskevinen til lammet, men også til alt av rødt kjøtt og gryteretter. Økologisk.

**Bibi Graetz Rosso Toscana, Toscana, Italia**

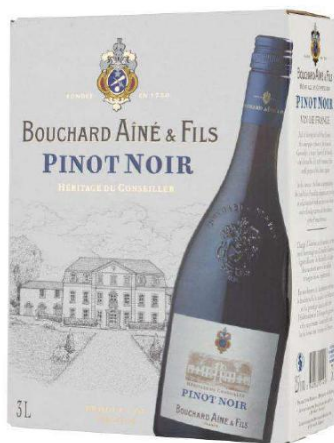
Kr 510 VP 10094106 (basis)

100 % Sangiovese-drue. Dufter friskt av solmoden frukt mot det mørke slaget. God smak av kirsebær, sylrige bjørnebær, innslag av kryddertoner og et lett tanninbitt. Super til påskelammet, gryter, pasta, storfe og vilt.

**Bouchard Aîné & Fils Héritage du Conseiller Pinot Noir, Frankrike**

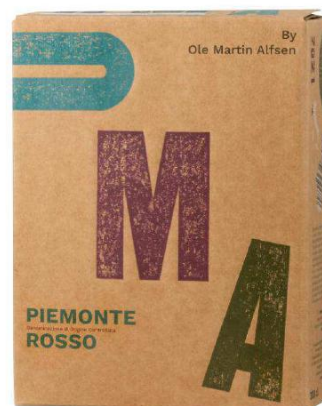
Kr 470 VP 11762906 (basis)

Delikat aroma av røde bær og blomster. Saftig og ren, med smak av solmodne kirsebær, bjørnebær og plommer. Noe fioler, hint av urter og fin konsentrasjon. Lang finish med bløte tanniner. Ypperlig til rødt kjøtt, vilt, gryteretter, pizza, pasta eller bare til kos.

**OMA Piemonte Rosso, Piemonte, Italia**

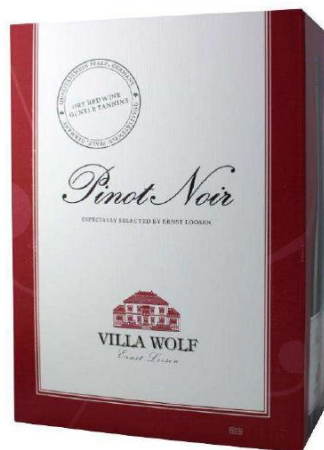
Kr 515 VP 15091906 (basis)

Frisk og fruktig duft. God og saftig smak av blåbær, krekling, kirsebær og bjørnebær. Hint av krydder og urter. Bløte tanniner, god konsentrasjon og lengde. Super allrounder som passer til alt av rødt kjøtt, kylling, hvit fisk og gryter.

**Villa Wolf Pinot Noir, Pfalz, Tyskland**

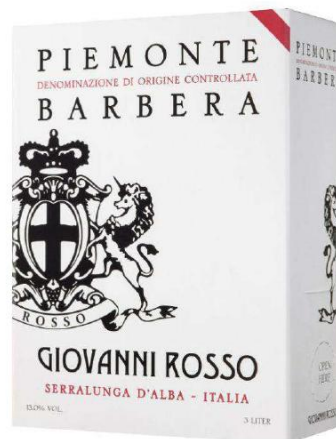
Kr 500 VP 79390006 (basis)

Delikat og floral i nesen med innslag av røde bær. Saftig og frisk med god smak av jordbær, bringebær og noe kirsebær og stenfrukt. Fioler, lett urtepreg og syrefrisk avslutning. Bløte tanniner. Toppen til lyst kjøtt, hvit fisk, stekte grønnsaker, lettere gryteretter og til kos.

**Giovanni Rosso Piemonte Barbera, Piemonte, Italia**

Kr 560 VP 79269006 (basis)

Aromatisk duft av mørke bær. Innslag av krekling, blåbær, kirsebær og noe florale toner. Fin syrlighet og friskhet med bløte tanniner. Allsidig vin som går til hvit fisk, gryteretter, både lyst og rødt kjøtt, pizza, pasta og som kosevin.



Lette løsninger

Der er vår i luften, og vi trenger lette måltider som smaker av lunere og lysere dager. Gjerne med de gode råvarene sesongen byr på.

OPPSKRIFTER LONE KJÆR FOTO COLUMBUS LETH



Syltevri

Sylteagurk kan erstattes av syltede grønnsaker (mixed pickles) for mer smak og farge.

Fiskekaker med spisskålsalat og remulade

Hjemmelagde fiskekaker, remulade og sprø vårsalat sprer glede i hverdagen.

4 porsjoner

400 g torskefilet
uten skinn og bein
1 ts grovt salt
1 liten løk
1 egg
1 dl griljermel
1 dl melk
nykvernet pepper
smør og olje til steking

REMULADE:
100 g majones
3 ss crème fraîche
2 ts karri
1 ts dijonsennep

2 ss kapers
1 bunt persille (ca. 25 g)
100 g sylteagurk
flaksalt og pepper

SPISSKÅLSALAT:
3 ss bokhvete
2 ts dijonsennep
1 ss vineddik
2 ss olivenolje
1 ts flytende honning
1 spisskål
½ ts salt
½ ts sukker
2 epler

Fiskekaker: Dryss salt over torsken og grovhakk den. Ha fisken i en foodprosessor. Skrell og riv løk og tilsett

den. Kjør til en jevn farse. Tilsett egg, griljermel og melk. Krydre med pepper og la farsen hvile i kjøleskapet i ca. 30 minutter.

Remulade: Bland majones med crème fraîche, karri, sennep og kapers. Skyll og finhakk persille og rør den inn sammen med finhakket sylteagurk. Smak til med salt og pepper.

Spisskålsalat: Rist bokhvete gyllen i en tørr stekepanne og avkjøl. Bland sennep, eddik, olivenolje og honning. Del kål to, fjern stilken og finsnitt resten. Kna salt og sukker inn i kålen. Fjern kjernehus fra eplene og skjær i tynne skiver. Bland kål

og epler med dressingen og smak til med flaksalt og pepper. Dryss over ristede bokhvetekjerner.

Rør opp fiskefarsen og tilsett mer melk hvis den er for fast. Form fiskekaker med en skje dyppet i kaldt vann og stek dem i en blanding av smør og olje i 6–7 minutter på hver side til de er gylne og gjennomstekt.

Server fiskekakene med spisskålsalat, remulade og kokte poteter eller rugbrød.





Tips!

Bytt gjerne ut gressløk med dill eller persille for en annen smak.

Kyllingsalat med rabarbra, nypoteter og kremet dressing

En vårlig favoritt for den som liker det lett og sprøtt.

4 porsjoner

2 kyllingfileter (ca. 200 g)
uten skinn og bein
1 ts oregano
flaksalt og pepper
½ ss olivenolje eller smør

BAKT RABARBRA:
200 g rabarbra, rensset
3 ss sukker

DRESSING:
2 dl kremfløte
4–5 ss sitronsaft
2 ss sukker
flaksalt og pepper

SALAT:
2 hodesalater
1 agurk
300 g kokte nypoteter
1 bunt gressløk

Rabarbra: Skjær rabarbra i biter på 2–3 cm. Vend bitene med sukker og fordel dem på et bakepapirkledd stekebrett. Bak i ovnen på 180° varmluft i ca. 20 minutter.

Kylling: Krydre kyllingfiletene med oregano, flaksalt og pepper. Brun dem i en varm panne med olje eller smør, og sett deretter pannen i ovnen i 10 minutter, til gjennomstekt.

Dressing: Pisk fløten til myk

krem og smak til med sitronsaft, sukker, flaksalt og pepper.

Salat: Skyll og tørk salat. Del agurk i skiver. Skjær poteter i mindre biter.

Servering: Fordel salat, agurk og potet på tallerkener. Skjær kylling i skiver og legg dem på salaten sammen med rabarbra. Drypp over dressingen og pynt med klippet gressløk.

Blomkålsuppe med bacon og sprø krutonger

Den milde blomkålsmaken er fantastisk i en lett og vårlig suppe. Server med krutonger av surdeigsbrød og sprøstekt bacon.

4 porsjoner

1 løk
1 blomkålhode
1 bakepotet (ca. 200 g)
1 ss olivenolje
3 kvister timian
1 liter kyllingkraft
1 dl kremfløte
flaksalt og pepper

KRUTONGER:
4 skiver daggammelt
surdeigsbrød
½ dl olivenolje
flaksalt

TILBEHØR:
1 bunt kjørel
100 g bacon i terninger

Suppe: Skrell og hakk løk. Del blomkål i buketter. Skrell potet og skjær i små terninger. Varm olivenolje i en gryte og fres løken til den er blank. Tilsett blomkål, potet, timian og kyllingkraft. Kok i ca. 10 minutter, til blomkålen er mør. Fjern timiankvistene. Sil av kraften og kjør suppen med stavmikser til den er

jevn, mens du gradvis sper med kraft og deretter fløte til suppen får en kremet og lett konsistens. Smak til med flaksalt og pepper.

Krutonger: Skjær brød i terninger eller riv i grove biter. Vend brødet med olivenolje og legg det på et bakepapkledde stekebrett. Dryss over flaksalt. Stek krutongene sprø i ovnen på 200° varmluft i ca. 5 minutter.

Stek bacon sprøtt i en tørr

panne og la det renne av på kjøkkenpapir.

Anrett suppen i skåler og dryss over bacon og krutonger. Pynt med kjørel.

Tips!

Suppen kan serveres både varm og kald. Som kald smaker den best uten bacon, men med rikelig med urter og krutonger.



Risotto med vårfornelemmer

Denne risottoen er krydret med massevis av vårgrønt.

4 porsjoner

1 løk
1 fedd hvitløk
2 ss olivenolje
300 g risottoris
2 dl tørr hvitvin
ca. 1,2 liter grønnsaksbuljong
12 grønne asparges
200 g frisk spinat
200 g erter (helst friske hvis du får tak i)
6 kvister persille
50 g parmesanost
flaksalt og pepper
revet skall av
1 økologisk sitron

Skrøll og hakk løk. Press hvitløk. Varm olje og stek løken uten at den tar farge. Tilsett ris og presset hvitløk og rør godt. Hell på vin og la den fordampe. Tilsett buljong gradvis og la risen småkoke mens væsken sakte absorberes. Det tar ca 20 minutter.

I mellomtiden gjør du klar grønnsakene. Knekk av den nederste, tørre enden av aspargesene og finsnitt resten. Vask spinat godt og tørk

den, helst i salatslynge. Vask og hakk persille.

De siste fem minuttene av risens koketid tilsettes asparges, spinat og erter. Rør godt til spinaten faller sammen. Tilsett parmesan og persille og smak til med flaksalt og pepper. Server risottoen toppet med revet sitronskall.

Variasjoner

Du kan bruke spisskål istedenfor spinat. Grønn asparges kan byttes ut eller suppleres med hvit.



Tips!

Bytt gjerne ut pisket krem med vaniljeis for en ekstra deilig servering.

Rabarbrasuppe med krem

Kast deg over den første rabarbraen som dukker opp, og lag en søt dessertsuppe smaksatt med mynte.

4 porsjoner

**800 g rabarbra, rensset
frøene fra 1 vaniljestang
225 g sukker
1 liter vann
2 ½ dl kremfløte
100 g søte kjeks eller
småkaker
frisk mynte til pynt**

Skjær rabarbra i små biter. Del vaniljestang og skrap ut frø. Bland frøene med litt av sukkeret. Ha rabarbra, vaniljesukker, resten av sukkeret, vann og den tomme vaniljestangen i en kjele. Kok forsiktig opp og la det småkoke i ca. 10 minutter til rabarbraen er mør.

Ta kjelen av varmen og sil av rabarbraen slik at du sitter igjen med en klar suppe. Avkjøl helt.

Pisk fløten til krem. Server den kalde suppen med en skje pisket krem, knuste kjeks/småkaker og litt frisk mynte som pynt.



DOURO-DALEN:
Området rundt Douro-
elven er Portugals mest
kjente vinregion.
Hvitvinene dyrkes øverst
på åskammene, der
klimaet er litt kjøligere.

Lyst & saftig fra Portugal

Portugal har mange ukjente druesorter. Lær deg noen gode hvite, og du har mye deilig vin å glede deg til.

Hvem husker ikke Mateus-vinen fra Portugal? Hjemme hos oss brukte vi en flaske som lampe.

Og kanskje egnet mange av vinene seg bedre som pynt enn som drikke den gangen. I mange år var landet nemlig preget av store kooperativer som fokuserte på kvantitet fremfor kvalitet. Da Portugal ble med i EU i 1986, endret bildet seg dramatisk. I dag er Portugal ikke bare

et av de mest spennende europeiske vinlandene, men også et av de rimeiligste. Mange små, privateide produsenter har etablert seg de siste 30 årene med fokus på kvalitetsvin.

Unikt for Portugal er det enorme mangfoldet av lokale druesorter. Dette er noe jeg tror er grunnen til at nordmenn er litt engstelige for å handle portugisiske viner. De mer enn 250 lokale druesortene er ukjente for oss. I Norge er vi svært tradisjonsdrevne. Druer som Maria Gomez, Loureiro, Arinto og Encruzado er helt nye for oss, og det kjennes for mange tryggere å gå for gamle kjenninger som Chardonnay, Riesling og Sauvignon blanc.

Heldigvis har Portugal en kjendis blant de hvite druene som nordmenn har lært seg å elske; Alvarinho! Portugisiske viner er jevnt over svært matvennlige, og de hvite passer ypperlig til vår deilige sjømat.

Nord i landet finner vi den frodige vinregionen **Minho**, hvor de kjente Vinho Verde-vinene kommer fra. Her regner det mye, klimaet er forholdsvis kjølig, og hvitvinene herfra er derfor krispe, saftige og smaksrike.

Douro-dalen er mest kjent for portvin. Det kan bli kokende varmt her om sommeren, over 40 grader. Hvitvinene herfra kommer derfor fra øverste del av åsene. Her er det kjøligere enn ned mot elven, og druene høstes tidligere. Dette for å beholde friskhet og syre.

Alentejo er den største vinregionen i Portugal med stor diversitet i vinstiler, klima og jordsmonn. Her er det mange spennende produsenter som eksperimenterer med ulike druesorter. Hvitvinene dyrkes gjerne der det er litt kjøligere temperaturer.

Jeg har valgt ut en hvitvin fra hver av disse regionene. Jeg tror du vil ha glede av å prøve dem.

Portugisiske hvitviner passer ypperlig til norsk sjømat

VINTIPS

Symington Family Estates, Altano Branco 2023

Kr 155 VP 11444301 (bu)

Fra Douro, med mest av Malvasia-druen. Frisk og fruktig med sitrus og hvite blomster. Saftig og ren, smak av sitroner, lime, grønne epler og noe hvit stenfrukt. Hint av blomster og urter i finish. Til fisk og skalldyr.

OMA Branco, Vinho Verde, Minho, Portugal

Kr 155 VP 15387801 (basis)

Alvarinho og Trajadura-druer. Duft av stenfrukt og blomster. Lett perlende, smak av epler, fersken, mandariner og syrefrisk finish. Til alt fra havet, aperitiff.

Paulo Laureano Branco 2023, Alentejano, Portugal

Kr 170 VP 16923201 (bu)

Arinto- & Antão Vaz-druer. Frisk aroma av stenfrukt og sitrus. Smak av grønne epler, fersken, urter, fennikel og lime. Mineralsk, knusktørr finish. Fisk, skalldyr, salat.



* BU = bestillingsutvalget. Når ikke annet er oppgitt er vinen å finne i basisutvalget på polet.

Vidunderlig hverdagsfisk

Fisk går lynraskt å tilberede – ideelt i en travel hverdag.

OPPSKRIFTER: CAMILLA BIESBJERG MARKUSSEN
FOTO: BETINA HASTOFT

Velg grovt!

Bruk gjerne grovere hamburgerbrød eller rugbrød for en litt sunnere og mer rustikk variant.



Fiskeburger med dillkrem og syltet løk

Saftig fiskeburger med sprø panering, frisk dressing og syrlig rødløk – nydelig hverdagsmiddag.

4 porsjoner

PANERT FISK:

4 fileter av hvit fisk, ca. 450 g
(f.eks. torsk, sei, rødspette, lysing)
salt og pepper
3 ss hvetemel
1 egg
2 dl pankorasp
olje til steking

SYLTET RØDLØK:

2 rødløk
2 lime
1 ss sukker

DILLKREM:

1 dl majones
2 ss crème fraîche (18 %)
1 ts dijonsennep
1 potte dill
salt og pepper

TIL SERVERING:

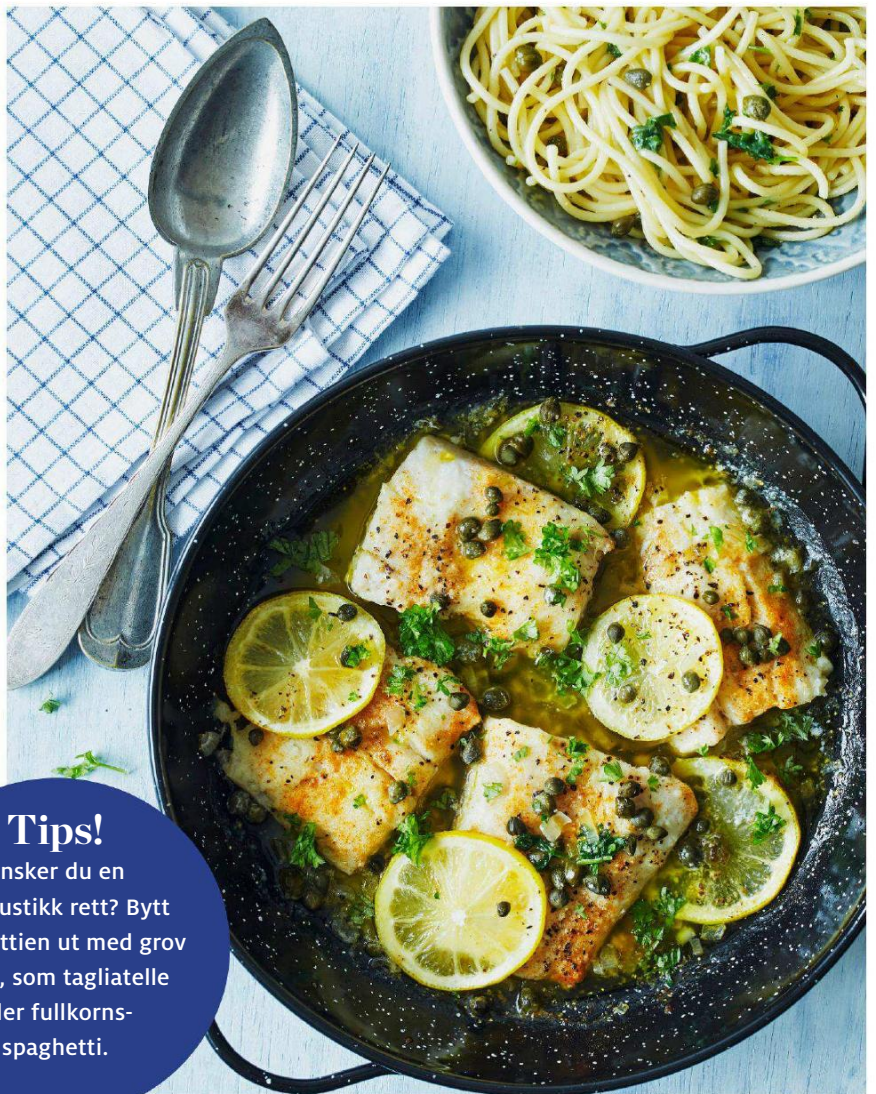
4 hamburgerbrød
1 hodesalat
½ agurk

Syltet løk: Skrell rødløk og skjær i tynne skiver. Press saften av limen og bland med sukker i en stor bolle. Vend rødløk godt i marinaden og sett bollen kjølig i minst 1 time, gjerne lenger.

Dillkrem: Rør sammen majones, crème fraîche, sennep og finhakket dill. Smak til med salt og pepper. Sett kaldt frem til servering.

Burger: Tørk fiskefileter med kjøkkenpapir og krydre med salt og pepper. Ha mel i en dyp tallerken, pisk egg lett i en annen tallerken, og ha pankorasp i en tredje. Vend fiskefiletene først i mel, deretter i egg og til slutt i pankorasp. Stek de panerte filetene i rikelig olje i en panne på middels varme, til de er gylne og sprø på alle sider. La dem renne av på kjøkkenpapir.

Montering: Varm hamburgerbrød lett. Skyll salat og del i mindre biter. Skyll agurk og skjær i brede bånd. Sett sammen burgerne med dillkrem, salat, agurk, panert fisk og syltet rødløk. Server straks.



Tips!

Ønsker du en mer rustikk rett? Bytt spaghattien ut med grov pasta, som tagliatelle eller fullkorns-spaghatti.

Torsk med sitron, kapers og smørsaus

Delikat fiskerett med aromatiske smaker av sitron, kapers og en fyldig smørsaus.

4 porsjoner

4 torskefileter
60 ml olivenolje
3 ss smør
½ ts paprika
½ ts malt koriander
salt og pepper
1 usprøytet sitron
2 sjalottløk
2 ss kapers

TIL SERVERING:

400 g spaghatti
1 neve persille

Legg torskefiletene i en smurt ildfast form eller panne som tåler ovn.

Smelt smør og hell det sammen med oljen over fisken. Krydre med paprika, koriander, salt og pepper.

Riv sitronskall fint og dryss det over retten. Skjær sitron i tynne skiver og fordel dem i formen sammen med finhakket sjalottløk og kapers. Stek fisken i ovnen 200° i ca. 15 minutter, til den er gjennomstekt.

Kok spaghatti etter anvisning på pakken og la den renne godt av i et dørslag.

Ta fisken ut av formen. Vend spaghattien inn i smørsausen i formen. Fordel spaghatti og saus på tallerkener, topp med fisk og dryss over hakket persille. Server straks.





Paneringstips

Bytt ut pankorasp med brødrasp for en mer tradisjonell panering, eller tilsett litt sitronskall i paneringen for ekstra friskhet.

Hjemmelagde fiskepinner med tartarsaus

Gylne, sprø fiskepinner med en frisk og smakfull tartarsaus – altfor god til å bare være barnas favoritt.

4 porsjoner

800 g filet av hyse (eller annen hvit fisk)
100 g hvetemel
4 egg
250 g pankorasp
1 ss paprika
salt og pepper
2 dl solsikkeolje
40 g smør

TARTARSAUS:

2 dl majones
3 ss lett crème fraîche
3 ss hakket sylteagurk
3 ss kapers
4 ss finhakket bladpersille
3 ss hakket dill
3 ss finhakket gressløk

Skjær fisk i staver. Ha hvetemel i en dyp tallerken. Pisk egg lett sammen i en annen dyp tallerken. Ha pankorasp i en tredje tallerken og bland med paprika, salt og pepper. Vend

fiskestavene først i mel, deretter i egg, og til slutt i pankorasp.

Smelt olje og smør i en panne på moderat varme. Stek fiskepinnene til de er gylne og sprø. Legg dem på kjøkkenpapir for å fjerne overflødig fett.

Bland majones og crème fraîche. Rør inn sylteagurk, kapers, persille, dill og gressløk. Smak til med salt og pepper.

Server fiskepinnene varme med tartarsausen som dip.

Torsk i parmaskinke med grønnsaker i hvitvinssaus

En sofistikert rett der salt skinke tilfører fyldig smak til den delikate torsken. Servert med kremede grønnsaker i hvitvinssaus blir dette også festfisk!

4 porsjoner

ca. 800 g torskeloin
salt og pepper
8 skiver parmaskinke

GRØNNSAKER I HVITVINSSAUS:

1 sjalottløk
2 purre
200 g gulrøtter
1 fennikel
1 ss smør til steking
1 ts tørket timian
1 dl hvitvin
1 dl grønnsaksbuljong
1½ dl kremfløte
½ ts dijonsennep
1 ts sitronsaft

TIL SERVERING:

1 neve persille

Fisk: Del torsk i porsjonsstykker à ca. 200 g. Krydre med salt og pepper og pakk stykkene inn i parmaskinke. Legg dem på et stekebrett med bakepapir og stek i ovnen på 200° i 10–15 minutter, til skinken er sprø og torsken deler seg i store flak.

Grønnsaker i saus: Finhakk sjalottløk. Rens purre og skjær i tynne skiver. Skrell gulrøtter og skjær i små terninger. Rens fennikel, fjern det harde ytterste laget og hakk resten i små biter.

Stek sjalottløk, purre, gulrøtter og fennikel i smør i en dyp panne i 2–3 minutter. Krydre med timian. Tilsett hvitvin og la det småkoke til vinen er redusert litt.

Tilsett buljong og fløte og la det småkoke til sausen får en kremet konsistens. Rør inn dijonsennep, og smak til med sitronsaft, salt og pepper. Tilsett litt vann hvis sausen blir for tykk.

Servering: Fordel grønnsaker i hvitvinssaus i dype tallerkener. Legg et stykke torsk i parmaskinke på toppen. Dryss over hakket persille og server straks.

Mer mettende

Server retten med kokte poteter eller godt brød for en fyldigere middag.



SJØMAT



Holdbar

Pestoen kan oppbevares
i en lufttett beholder i
kjøleskapet i opptil
én uke.



Lakseside med pesto og blomkålsalat

Saftig ovnsbakt laks med smakfull pesto og frisk blomkålsalat – en sunn og smakfull middag som imponerer.

4 porsjoner

800 g lakseside med skinn

PESTO:

200 g cashewnøtter

1 liten bunt bladpersille (ca. 50 g)

1 bunt basilikum

2 dl nøytral olje

½ dl eplesidereddik

1 usprøytet sitron

BLOMKÅLSALAT:

1 blomkål

100 g pinjekjerner

1 bunt gressløk

1 bunt basilikum

1 bunt persille

1 økologisk sitron

100 g kapers

1 dl olivenolje

Pesto: Skyll persille og basilikum og ha det i en foodprosessor sammen med cashewnøtter. Hell på olje og eddik og kjør til en jevn pesto. Hvis konsistensen er for tørr, tilsett mer olje eller litt vann.

Fisk: Legg laksesiden i en langpanne. Smør på et lag pesto. Skyll sitron, skjær den i tynne skiver og fordel dem over laksen. Stek midt i ovnen 200° i 20–25 minutter.

Blomkålsalat: Fjern de ytterste bladene på blomkål. Skjær tynne skiver av hodet rundt kanten til du når stokken. Kast stoken.

Rist pinjekjernene i en tørr panne til de er lett gyllenbrune.

Finhakk gressløk, basilikum og persille. Riv sitronskall og bland det med urter, kapers og olivenolje.

Hell vinaigretten over blomkålen og la den trekke i et par timer for best smak. Server salaten til laksen sammen med resten av pestoen.



Nyt!

Server med godt brød for å suge opp den smakfulle kraften.

Fiskepakker

Lekre porsjonspakker med fisk og grønnsaker, bakt i ovnen med vin og urter – en aromatisk og fargerik rett.

4 porsjoner

600 g filet av uer (eller annen hvit fisk)

1 bunt vårløk

4 gulrøtter

2 rødbeter

2 usprøytete appelsiner

1 bunt rød basilikum

4 kvister rød gaukesyre (kan sløyfes)

1 bunt persille

4 ss olivenolje

4 dl hvitvin

salt og pepper

TILBEHØR:

godt brød

Riv 4 ark bakepapir i to like store deler. Legg 2 deler over hverandre som et kryss for hver pakke.

Skrell og riv gulrøtter. Skrell rødbeter og skjær i båter. Fordel grønnsakene midt på hver pakke og legg legg fiskefiletene oppå. Skyll appelsiner og skjær den ene i tynne skiver. Legg et par skiver appelsin på hver fiskefilet.

Topp fisken med urtene. Press saften fra den andre appelsinen over pakkene. Hell 1 ss olivenolje over hver pakke og krydre med salt og pepper.

Samle bakepapiret rundt fisken og grønnsakene som en pose. Hell 1 dl hvitvin i hver pakke før du lukker dem godt igjen. Bruk hyssing til å binde pakkene sammen. Legg dem i en langpanne og stek i ovnen på 200° i 15 minutter.

Server pakkene på tallerkener og nyt duften når de åpnes med en saks.





Mer krutt

For ekstra smak kan du tilsette litt finhakket chili eller hvitløk i marinaden.

Laks og grønnsaker på asiatisk vis

Enkel og smakfull ovnsbakt rett med laks, friske grønnsaker og en aromatisk soyamarinade, servert med ris.

4 porsjoner

600 g fersk laksefilet uten skinn
1 brokkoli
2 paprika
1 bunt vårløk

MARINADE:
1½ dl soyasaus
4 ss sesamolje
4 ss risvinseddik
2 ss sukker
3 cm fersk ingefær

TIL SERVERING:

4 dl ris
2 ss sesamfrø
1 potte frisk koriander

Fjern ev. skinn fra laksen og skjær den i store terninger. Skyll brokkoli og del i små buketter. Skyll paprika og skjær i store terninger. Rens vårløk og skjær i lange biter.

Bland soyasaus, sesamolje, risvinseddik og sukker. Skrell og riv ingefær og rør det inn i marinaden. Vend halvparten av marinaden sammen med grønnsakene og fordel dem i en langpanne

eller ildfast form. Stek grønnsakene i ovnen på 200° i 10 minutter.

Ta formen ut av ovnen og rør godt i grønnsakene. Legg laksebitene oppå. Pensle laksen med resten av marinaden og drypp eventuelt overskuddsmarinade over grønnsakene. Sett formen tilbake i ovnen og stek i ytterligere 10–15 minutter til laksen er gjennomstekt.

Kok ris etter anvisning på pakken. Ta formen ut av ovnen og dryss over sesamfrø og frisk koriander. Server retten med kokt ris.

Fiskesuppe med aioli

En smakfull og aromatisk suppe med en touch av safran, servert med kremet aioli og godt brød.

4 porsjoner

3 sjalottløk
3 hvitløkfedd
3 stilker stangselleri
3 kvister rosmarin
3 kvister timian
4 ss olje
½ ts safran
1 ss fennikelfrø
1–2 ts chiliflak
3 dl hvitvin
400 g poteter
500 g små tomater
1 usprøytet appelsin
1½ liter fiskekraft
600 g filet av hvit fisk (f.eks. torsk)
500 g rensede, rå kongereker

TILBEHØR:

2 dl majones
2 hvitløkfedd
1 bunt basilikum
1 usprøytet sitron
godt brød

Finhakk sjalottløk og hvitløk. Skyll stangselleri og skjær i mindre biter. Skyll rosmarin og timian og hakk dem fint.

Varm olje i en stor gryte. Surr sjalottløk og hvitløk til de blir myke. Tilsett stangselleri, rosmarin og timian. Ha safran, fennikelfrø og chiliflak i gryten sammen med hvitvin.

Skrubb poteter og skjær i mindre biter. Skyll tomater og del i to. Tilsett poteter og tomater i gryten.

Skyll appelsin og skjær av skallet i biter. Ha skallet i gryten og hell over fiskekraften. Sett på lokk og kok suppen i 20 minutter.

Skjær fisk i mindre biter og tilsett sammen med reker rett før servering. La det trekke i 4 minutter.

Fordel suppen i dype tallerkener.

Bland majones og presset hvitløk. Smak til med salt og pepper.

Pynt suppen med basilikumblader og server med sitronbåter og godt brød.

Tips!

Tilsett gjerne flere typer fisk og skaldyr for en enda rikere suppe. Suppen er også ypperlig som forrett.



En svipptur for smaken

Aarhus er kjent for kunst og kultur. Men byen varter også opp med en spennende kulinarisk scene – bare en times flytur fra Oslo!

TEKST OG FOTO: KJERSTI MOEN

GATEMAT: Banken Food Hall ved Clemens Bro rommer et lite hvelv av spennende boder med fast food fra hele verden.



Liker du København, faller du fort for lillesøster Aarhus. Med koselige smågater langs smale kanaler, en sjarmerende arkitektur-miks og sjøen tett på, er denne byen med et folketall litt større enn Bergen som skapt for å rusle gatelangs på leting etter noe godt å putte i munnen og handleposene.

For her er man opptatt av de gode smakene, og helst vil man redde verden litt samtidig. Kjøkkensjefer og servitører snakker engasjert om «bæredygtighed», «biodynamisk» og «organisk». Flammen brenner sterkt hos Rune Sørensen, som driver restaurant Hærværk, et av byens desidert beste spisesteder. Her er det tilgangen på gode, kortreiste og økologisk dyrkede råvarer som bestemmer hva som havner på den daglig skiftende menyen.

– Vi vil ikke at gjestene skal komme hit med en forventning om hva de skal spise. Det blir litt som hjemme – du åpner kjøleskapsdøren og spør deg selv: «Hva skal vi lage i dag?», sier han.

Etter hans mening har det nordiske kjøkkenet gjort et kvantesprang fra den tradisjonelle bondekosten som lenge dominerte.

– Den gangen spiste folk bare for å bli mette og få energi til en ny økt på jorden. Nå handler det om gode råvarer og god smak, og kokkene føler seg frie til å lage det de vil.

Rundt hjørnet for Hærværk ligger Jægergårdsgade, en trivelig stripe med restauranter, barer og nissebutikker tett i tett. Et perfekt område for den som vil teste ut det danske kjøkkenet.

Reisefakta

Komme dit: SAS flyr direkte fra Gardermoen på en drøy 1 time fra kr 599 hver vei, pluss buss til sentrum. Eller ta båt til Hirtshals. Color Line seiler fra Larvik på 4 timer. Fjordline seiler fra Bergen, Stavanger og Kristiansand. Hirtshals – Aarhus tar ca. 2 timer med bil og ½ time ekstra med tog.

Bo der: Vi bodde på Hotel Royal, et nyrestaurert boutiquehotell midt i byen. Fra ca. kr 2500 pr. dobbeltrom med frokost.

Beste tid: Sensommer. 29. august – 7. september er det Aarhus Festuge med lysfestival og Danmarks største matfestival. Også koselig før jul.



HIMMELHØYT: Danskene er kjent for sine høye smørrebrød, og rekene tårner seg opp på lunsjrestauranten Bavn i 45. etasje på The Lighthouse på Aarhus Ø.

GATEMAT

Men du trenger ikke booke bord på en fancy restaurant for å finne spennende matopplevelser i denne byen. Utbudet av gatemat er også rikt. I en nedlagt bussgarasje ved rutebilstasjonen holder Aarhus Street Food til. Her kan du smake på gatekjøkkenmat fra alle verdenshjørner eller ta et glass i en av barene. Er været fint, kan du nyte måltidet på et av utebordene.

På Aarhus Ø finner du markedshallen Nicolinehus med 12 matboder og en bar. Også her kan du sitte utendørs. Banken Food hall midt i sentrum kan også by på et pent knippe fast food-boder og en solrik uteservering på St. Clemens bro over Aarhuskanalen.

Vil du heller handle inn råvarer og lage maten selv, skal du ta turen til Bazar Vest. Her er 18.000 kvadratmeter fylt med salgsboder med internasjonalt preg. Det du ikke finner av frukt og grønt her, er neppe verdt å lete etter.

KAFFE OG KAKER

Er du glad i god kaffe og en kakebit, skal du lete deg frem til La Caba, en av byens desidert hyggeligste kaffebarer. Den ligger i Graven 20 i det sjarmerende Latinerkvarteret, der du kan nippe til en latte på fortauet og betrakte livet som klaprer forbi på bro-





PIKNIK: I Aarhus er gode, lokale pølser og oster aldri langt unna. Å ta med smaksprøver i parken anbefales.

steinene. La Cabra (geita på spansk) åpnet som en av byens første kaffebarer i 2012, med eget bakeri i kjelleren. Siden har den vesle geita blitt til en hel kjede med flere utsalgssteder i Danmark i tillegg til New York, Bangkok og Oman. Kanel- og kardemommesnurrene deres er verdt å stå i kø for.

VINPRODUKSJON

Mange forbinder danskene med øl og dram, men visste du at de er i ferd med å bli ganske gode på vin også? Hos Andersen Winery på halvøya Mols nordøst for byen har de i 10 år holdt på med vin. Vel – nesten vin, da.

– Vi kaller det vin, for vi bruker de tradisjonelle metodene fra druebasert vinproduksjon, bare med frukt, forklarer en av eierne, Mads Groom Andersen. Her går det i rabarbra, epler, bringebær, rips og solbær som han og kollegene tryller om til elegant drikke med og uten bobler.

– Vi gjør en masse sprø ting som druevin-produ-senter ikke får lov til, legger han til. Og for å under-

streke det tar han oss med utenfor, der han foretar en actionfylt degorgering av en musserende rabarbravin. Med et voldsomt smell skyter bunnfallet ut av flaskehalsen så det gjaller mellom veggene.

De «sprø tingene» må ha ført noe godt med seg, for det lille fruktvineriet eksporterer til 12 land, inkludert Japan og Hongkong. Hit kan man droppe inn på omvisning med vinsmaking hver dag, og man kan kjøpe med seg det man liker. En flaske Andersen Winery kan være en fin souvenir fra tax-free-butikken på Aarhus lufthavn.

FESTIVALTID

Sensommeren er en fin tid å besøke byen på. Da kan du boltre deg i nylig innhøstede herligheter som frukt, grønnsaker og bær. Dessuten er det festivaltid her i byen. I slutten av august kommer byen i festrus med Aarhus Festuge, en av Nordens største kulturfestivaler. I år feirer den 60-årsjubileum, og nå trekker den omkring 1 million besøkende over 10 dager med mer enn 1000 innslag på programmet, skryter festivaldirektør Rikke Øxner.

– Vi vil vise verden hvorfor Aarhus er en lykkelig by. Kunst gjør folk lykkelige, sier hun. Og festivaldirektøren prater ikke tull. Sommeren 2024 ble byen utnevnt til «verdens lykkeligste» av Institute for Quality of Life, som står bak Happy City Index, en «lykkeliste» basert på 82 kriterier. Tilgang til kultur utgjør fire av dem.

Drøyer du besøket ut i den første uken i september, må du få med deg Food Festival, Danmarks største matfestival, som i år arrangeres for 12. gang. Til et jorde ved Marselisborg sør for sentrum strømmer rundt 30.000 besøkende for å smake på mat og drikke fra Danmark og Norden for øvrig. Man kan også delta i kokkekurs eller kjøpe med seg godsaker til en piknik i sjøkanten.

– Hele matindustrien viser seg frem her. Målet vårt er at ingen gjest skal forlate festivalen uten inspirasjon til minst fem nye retter, sier festivalsjef Anna Lund.

(Reportasjen bygger på en pressereise arrangert og betalt av Visit Aarhus. Alle priser er oppgitt i norske kroner).



RØRETE: Frankrike møter Danmark i en vintønne. Ønolog Anna Garcia virvler opp bunnfallet i fruktvin på Andersen Winery.



HENGER HØYT: Kalø Højskole i Rønne udanner bondespiser i biodynamisk landbruk og selger bl.a. økologisk melk i gårdsbutikken.



KAFFELYKKE: La Cabra i Latinerkvarteret er berømt for sin gode kaffe og himmelske kanel- og kardemommeboller.





PLASS TIL ALLE: På Bar Habla i jægergårdsgade strekker de seg langt for at alle skal få smake på tapasmenyen.

FULL RULLE: Rune Sørensen, kjøkkensjef på Hærværk, demonstrerer hvordan han kjevler ut sin egen pasta.

Gode spisesteder

Hærværk: Restaurant med personlighet, kvalitet og engasjement. Dynamisk meny. 4 snacks + 5 retter kr 850. «Full pakke» kr 2250. Frederiks Allé 105. Restaurant-haervaerk.dk

Bavn: Luftig lunsjrestaurant øverst i The Lighthouse på Aarhus Ø. Byens beste utsikt. Skiftende meny med kortreiste råvarer. 3-retters lunsj kr 750. Kveldsåpent fredag og lørdag. Helga Pedersens gate 79. Bavnaarhus.dk/restaurant.

Brasserie Bavn: Livlig, fargerikt spisested i første etasje av The Lighthouse på Aarhus Ø. Franskinspirert brasserie-meny med lokale råvarer. Hovedretter fra kr 380, 4-retter kr 930. Helga Pedersens gate 79. Bavnaarhus.dk/brasserie.

Le Bistrot 65: Intim og folkelig restaurant og vinbar i fransk bistro-stil. Spesialist på å flambere biff og tilberede tartar ved bordet. Hovedretter fra kr 325. Jægergårdsgade 65. Klassisk-bistro.dk.

Mefisto: Enkel og hyggelig restaurant i Latinerkvarteret med fransk/skandinavisk meny. Gode på fisk og skalldyr. Hovedretter fra kr 500. Også pizzabar. Volden 18. Mefisto.dk.

Syv-ni-13: Sosialt sted med delikate, små deleretter. 4 retter + snacks kr 665. Flytter i april til nye lokaler i 19. etasje i høyhuset Træ på Sydhavnen. Syvni13.dk.



Piggvar med blomkål og ovnsbakte poteter

En av signaturrettene på Le Bistrot 65 i Aarhus. Her er nordiske råvarer tilberedt på fransk vis, med dybde og friskhet i smakene.

4 porsjoner

800 g piggvarfilet uten skinn
salt og grovkornet pepper
2 ss klaret smør (se fremgangsmåte)

OVNSBAKTE POTETER:

8–12 små poteter
salt og pepper
2 ss klaret smør (se fremgangsmåte)

BLOMKÅLPURÉ OG -CRUDITÉ:

1 blomkålhode
2 ss smør
1–2 dl kremfløte
salt og pepper
½ sitron, saft og skall
2 ss olivenolje

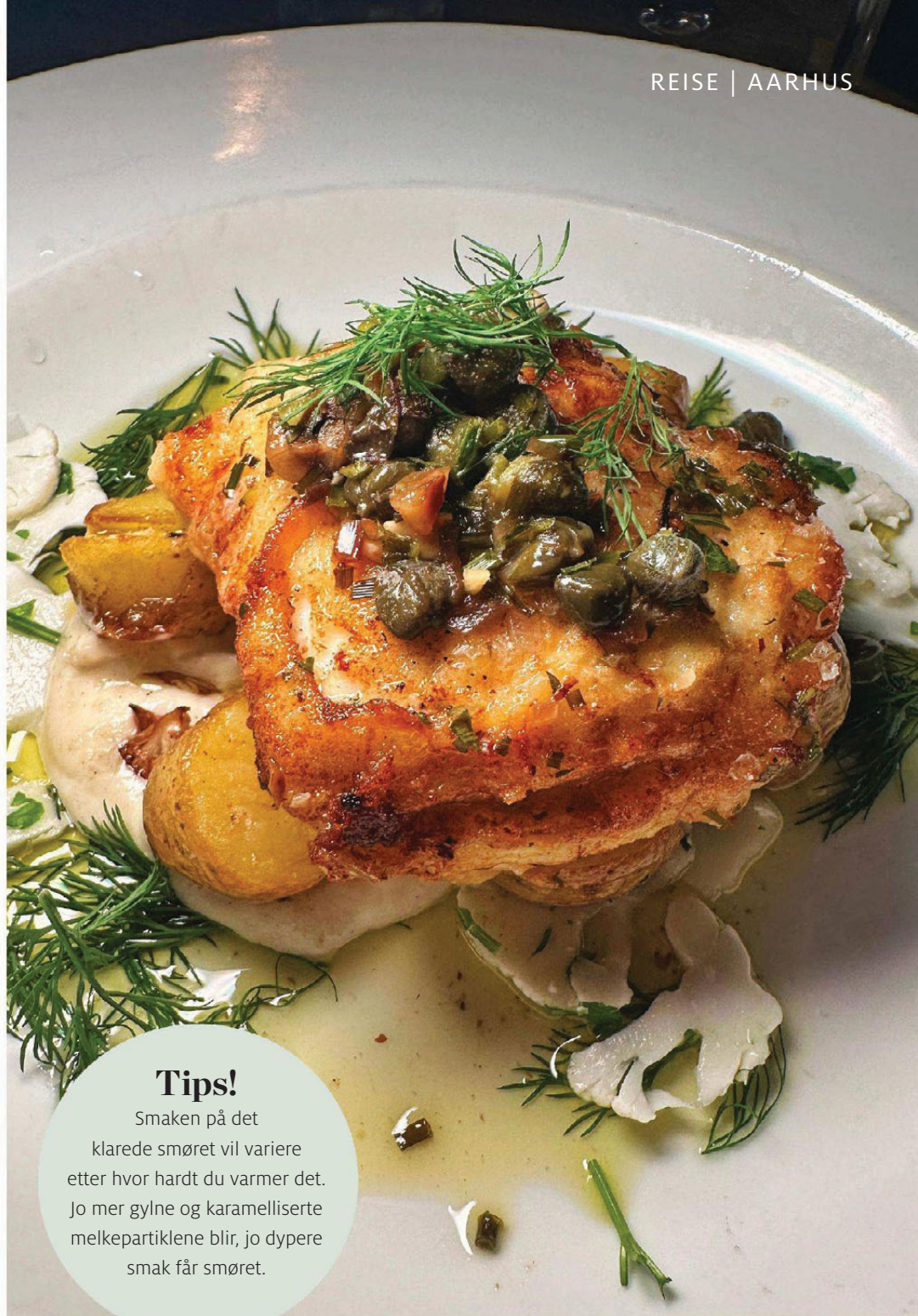
BRUNET SMØRSAUS:

250 g meierismør
1 sjalottløk
1 sitron
4 ss kapers
100 g hasselnøtter
2 ss hakkede urter, f.eks. estragon, dill og persille

Klaret smør: Smelt meierismør på lav varme uten å røre eller flytte på gryten. La stå i ca. 20 minutter, til melkepartiklene har sunket til bunns og væsken på toppen er helt klar. Hell forsiktig av det klarede smøret uten å få med melkepartiklene. Oppbevar i et glass med lokk.

Ovnsbakte poteter: Del poteter i båter, krydre med salt og pepper og vend med klaret smør i en ildfast form. Stek i ovnen på 230° i ca. 25 minutter.

Blomkålpuré: Grovhakk blomkål, men sett 2–3 hele buketter til side. Kok blomkål mørt i lettsaltet vann eller melk. Sil av og mos med smør og kremfløte til ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.



Tips!

Smaken på det klarede smøret vil variere etter hvor hardt du varmer det. Jo mer gylne og karamelliserte melkepartiklene blir, jo dypere smak får smøret.

Blomkålcrudité: Finsnitt blomkålbuketter i tynne skiver, gjerne med en mandolin. Vend med sitronsaft, finrevet sitronskall, olje, salt og pepper og sett til side.

Smørsaus: Smelt smør i en panne og la det bli nøttebrunt. Finhakk sjalottløk, ha det i smøret og fres noen minutter. Tilsett kapers, finrevet sitronskall og -saft. Smak til med salt og pepper og vend inn finhakkede nøtter (gjerne ristet først) og hakkede urter.

Fisk: Del piggvar i 4 porsjonsstykker og krydre med salt og pepper. Stek fileten på en side i klaret smør i en stekepanne på høy varme. Ta pannen til side, legg på lokk og la fisken trekke til den flaker seg.

Servering: Legg opp blomkålpuré på tallerkenen, fordel potetbåter rundt og legg fisk på toppen. Dander blomkålcrudité rundt og topp med brunet smørsaus og frisk dill.



Bestill
på nett:
Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26



Pris per
person fra
19 990,-

26. OKTOBER 2025 | FLY | 6 DAGER | FRA 19 990,-

Matkurs med stjernekokk Trond Moi

Bli med til vakre Dénia, den sjarmerende kystbyen mellom Valencia og Alicante i Spania, og lær å lage mat av selveste Trond Moi!

Tenk å få lage de lekreste retter sammen med en av Norges beste kokker og lære om hvilke viner som passer perfekt til maten! Denne opplevelsen kan bli din til høsten – og det attpåtil i vakre og varme omgivelser i Spania! Du får bli med selveste Trond Moi inn på kjøkkenet for å tilberede rettene, før dere setter dere ned og nyter maten sammen – og skåler med nøye utvalgte viner.

Det er også satt av tid til å nyte feriestemningen i naturskjønne omgivelser. Vi skal bo i Dénia, en sjarmerende kystby mellom storbyene Valencia og Alicante. Her leier vi Casa Noble Loreto, som er et

klassisk, spansk treetasjes townhouse beliggende i hjertet av byen. Huset har historie tilbake til 1500-tallet og sto ferdig restaurert i 2024. Ett minutt unna ligger San Pasqual, hvor vi også har noen leiligheter. Stedene har til sammen kun to singelrom og syv dobbeltrom – så her gjelder det å melde seg på før alle plassene blir tatt!

Dénia har for øvrig et bredt utvalg av restauranter og matmarkeder, og pulserende stemning både dag og natt, så her er det mye moro å finne på!

Bli med, da vel, og lær deg noen triks som du kan imponere vennene dine med når du kommer hjem!



DETTE FÅR DU:

- Fly med Norwegian direkte t/r Oslo-Alicante
- Transport t/r flyplassen
- 5 netter på Casa Noble Loreto /Sant Pasqual
- Hotellfrokost hver morgen
- Lett lunsj og middag på ankomstdagen
- 2 kursdager med Trond Moi, inkl. lunsjer og middager
- Kokeboken Maten & Moi
- Norsk reiseleder fra Story Travel møter deg i Spania
- Alle skatter og avgifter

FORBEHOLD OM TRYKKFEIL ELLER ENDRINGER I PRIS ELLER PROGRAM.

STORY TRAVEL
**Bli med i
reiseklubben**

Meld deg inn i Story Travels reiseklubb
for å få de beste tilbudene først (helt gratis!)
Send sms «STORY» til 27333.

**VINN REISE-
GAVEKORT**
3000,-
Send sms:
STORY til 27333



MAT OG VIN I PIEMONTE

Italienske Piemonte, og spesielt området rundt Alba og Barolo, er et paradys for vin- og matelskere! Noen av verdens beste viner kommer herfra, i tillegg til en rekke eksklusive matvarer som hvite trøfler, oster, pølser, hasselnøtter, nougat og sjokolade. På denne reisen skal vi smake oss gjennom alt sammen – bli med, da vel!

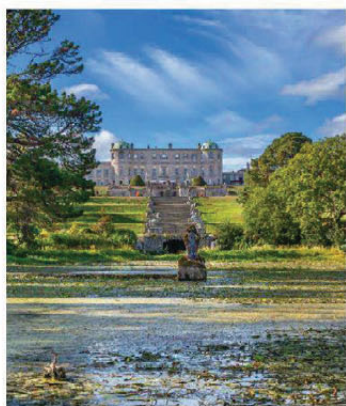
8. SEPTEMBER 2025 | FLY | 6 DAGER | FRA 19 450,-



VAKRE TOSCANA OG UMBRIA

Bli med på en magisk reise gjennom Toscana og Umbria, og opplev det vakre landskapet, den unike kunsten og den spennende historien – og ikke minst den nydelige maten og vinen! Utforsk middelalderbyen Assisi, vakre Orvieto og vinbyene Montepulciano og Montalcino, mens du hver dag nyter måltider med autentiske italienske smaker.

8. OKTOBER 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 16 450,-



EN SMAK AV IRLAND

Bli med til Irland og opplev ekte pubstemning i hjertet av Dublin! Nyt en pint Guinness, lytt til fengende live-musikk og opplev den varme irske gjestfriheten. I tillegg til sjarmerende puber og koselige smågater, utforsker vi blant annet universitetet i Dublin og berømte Book of Kells, besøker vakre Powerscourt Gardens og drar til Belfast for å lære om Titanics historie.

12. OKTOBER | FLY | 6 DAGER | FRA 15 700,-



SANSELIGE MAROKKO

Opplev Marokkos magi på en uforglemmelig rundreise! Utforsk Marrakechs pulserende basarer, nyt luksuriøs *glamping* i Agafay-ørkenen under stjerneklar himmel, og la deg fascinere av Atlasfjellenes majestetiske landskap. Vi skal også besøke den legendariske Majorelle-hagen og YSL-museet. Vi skal bo på tradisjonelle riader og komfortable hoteller, reisen inkluderer flere måltider, og norskstalende reiseleder er med på hele turen.

14. OKTOBER 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 21 900,-

*Finn din
drømmereise:*

AKTIV FERIE

Ferie med aktiviteter som gjør godt for både kropp og sjel.

LANGTIDSREISE

Nyt livet på et leilighetshotell i Spania i 3, 4, 6 eller 8 uker!

HOBBYTURER

Fordyp deg i håndarbeid, foto, maling, hageliv, mat, med mer.

TEMAREISER

Gruppetur med inspirerende temaer og dyktige guider.

Boller med ny vri

Prøv deg på disse nye variantene, og du kan nyte smaken og duften av rykende fersk gjærbakst.

OPPSKRIFTER: KERSTIN SVENSSON
FOTO: OLOF ABRAHAMSSON



Toscaboller

Nøtter både inni og utenpå gjør disse bollene knasende, saftige og uimotståelige.

32 stk.

50 g gjær

5 dl melk

100 g romtemperert smør

1 dl sukker

1 ts salt

ca. 13 dl hvetemel

Nøttefyll:

50 g hasselnøtter

50 g valnøtter

125 g romtemperert smør

1 dl sukker

1 ss vaniljesukker

Toscatopping:

100 g smør eller margarin

2 dl sukker

2 ss kakao

2 ss melk

150 g pekannøtter, hasselnøtter, valnøtter

1 egg til pensling

Bolledeig: Løs opp gjær i 37° varm melk.

Tilsett smør i biter, sukker, salt og det meste av melet. Arbeid deigen sammen, gjerne i en maskin i 10 min eller for hånd i 15 min. La heve tildekket i 45 min.

Toscatopping: Grovhakk nøtter. Varm smør, sukker, kakao, melk, mel og nøtter i en kjele under omrøring til alt er smeltet sammen. La fyllet avkjøle.

Nøttefyll: Mal nøtter og rør sammen med smør, sukker og vaniljesukker.

Ha deigen på melet bakebord, del i to og kjevle ut to lengder. Del hver lengde i 16 biter og rull til boller. Sett bollene på bakepapirkledde stekeplater. Trykk et hull i hver bolle og legg i nøttefyllet. La bollene heve tildekket i 30 min. Pensle bollene med vispet egg og legg en klatt toscatopping på hver. Stek midt i ovnen 225° i ca. 8 min. Avkjøl på rist.



Sjokoladeboller

Disse delikate sakene skjuler en søt hemmelighet. Perfekte til en kopp varm sjokolade!

24 stk.

50 g gjær

2 dl melk

½ dl sukker

7 dl hvetemel

150 g romtemperert smør

FYLL:

75 g hvit sjokolade

75 g smør

75 g kremost

½ dl melis

1 egg til pensling

melis til pynt

Bolledeig: Løs opp gjær i lunken melk. Tilsett sukker og mel. Kutt smør i små biter og arbeid dem inn i deigen. La deigen hvile i 10 min.

Fyll: Smelt sjokolade over vannbad eller i mikro. Avkjøl litt. Visp sammen smør, kremost og melis. Visp inn smeltet sjokolade.

Ha deigen på et melet bakebord og del i to. Kjevle ut til avlange rektangler, 45 x 22 cm, og del deretter opp i 14 trekanter. Legg biter av fyllet på den bredeste delen av trekantene. Rull sammen fra den brede delen og legg i muffinsformer. La heve i 1½ time. Pensle med vispet egg og stek i 10 minutter på 225°. Avkjøl og sikt melis over ved servering.





Ingen kvern?

Du kan erstatte malte mandler med tilsvarende mengde mandelmel.

Kannelsnurrer med mandler

En artig vri på et kjent bakverk.

30–32 stk.

50 g gjær

5 dl melk

100 g romtemperert smør

1 dl sukker

1 ts salt

ca. 13 dl hvetemel

FYLL:

100 g mandler

125 g romtemperert smør

1 dl sukker

2 ss kanel

1 egg til pensling

perlesukker til pynt

Rør ut gjær i 37° varm melk. Tilsett smør i biter, sukker, salt og det

meste av melet. Arbeid deigen sammen, gjerne i en maskin i 10 min eller for hånd i 15 min. La deigen heve tildekket i 45 min.

Fyll: Mal mandler og rør sammen med smør, sukker og kanel. Kjevle ut deigen til et rektangel, 45 x 30 cm. Bre utover fyllet. Rull den ene langsiden inn mot midten og gjør det samme med motsatt langside, slik at rullene møtes. Skjær i biter og legg med snittsiden opp på et bakepapirkledd stekebrett. La bollene heve tildekket i 30 min. Pensle med vispet egg og strø på perlesukker. Stek i ovnen på 225° i ca. 8 min. Avkjøl på rist.



Appelsinboller

Den friske appelsinsmaken gjør disse perfekte å servere til en tekopp i påsken.

20 stk.

25 g gjær

3 dl melk

150 g romtemperert smør

1 dl lys sirup

ca. 9 dl hvetemel

½ ts salt

FYLL:

1 appelsin, helst økologisk

75 g romtemperert smør

¾ dl sukker

1 ss kanel

**1 egg til pensling
mandelflak til pynt**

Fyll: Vask appelsinen godt. Legg den hel i en kjele og dekk med kaldt vann. Kok opp og la det koke under lokk i 45 min. Avkjøl. Ta opp appelsinen, skjær av endene og

del den i biter. Fjern eventuelle kjerner. Kjør appelsinen med stavmikser til en jevn puré. Bland med smør, sukker og kanel.

Bolledaig: Smuldre gjær i en skål. Varm melk til 37° og hell den over gjæren. Rør om til det løses opp. Tilsett smør i biter, sirup, mel og salt. Arbeid sammen til en jevn deig. La deigen heve tildekket i 45 min.

Kjevle ut deigen til et rektangel på 55 x 30 cm og bre utover fyllet. Brett deigen sammen tre ganger på lengden. Skjær i 3 cm brede biter. Skjær et snitt midt i biten og trø den ene kanten igjennom hullet. La bollene heve tildekket i 30 minutter. Pensle med vispet egg og strø på mandelflak. Stek midt i ovnen i 10 minutter.

Pæreknuter

En frisk smak av pære gir en deilig overraskelse i disse søte kardemommeknutene.

36 stk.

12 dl hvetemel
200 g romtemperert smør
1 ts bakepulver
50 g gjær
3 dl kald melk
1 egg
1 ts kardemomme
1 ts salt
1 dl sukker

FYLL:

2–3 pærer (ca. 300 g)

250 g syltesukker

Pensling:

smeltet smør

sukker

kardemomme

Del smør i biter og bland med mel og bakepulver i en stor bolle. Smuldre gjær i en annen bolle og hell over kald melk. Rør til gjæren løses opp. Hel melkeblanding i melblanding og tilsett egg, kardemomme, salt og sukker. Arbeid sammen til en jevn deig. La heve tildekket i 1 time.

Fyll: Skrell og del pærer i småbiter. Bland med syltesukker og kok sammen i 15 minutter. Avkjøl.

Del deigen i to. Kjevle ut hver del til et rektangel, 45 x 25 cm. Bre utover pærekompott og brett deigen dobbelt. Del deigplatene i remser på tvers. Lag et langsgående snitt i hver remse, nesten igjenom, som to «ben». Tvin «bena» rundt hverandre og samle dem til knuter. Legg dem i muffinsformer på et muffinsbrett. La heve tildekket i 40 min. Stek midt i ovnen på 225° i ca. 8 minutter.

Ved servering pensles bollene med smeltet smør og dyppes i sukker blandet med kardemomme.



MAISON mat & vin

Matglade for matglade

REDAKSJONSSJEF

Kjersti Moen
kjersti.moen@egmont.com

VISUELT ANSVARLIG/REDIGERER

Elisabet Oftedal

BILDEBEHANDLING

Mindworking Asia

PRODUKSJONSKOORDINATOR

Kate Wik
kate.wik@egmont.com

REDAKTØR

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

ANSVARLIG REDAKTØR/ DIREKTØR

Marianne Gram
marianne.gram@egmont.com

MARKEDSAVDELING

Markedsansvarlig
Monica Eriksen
monica.eriksen@egmont.com

ANNONSESALG

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

Annonsekoordinator

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

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT!

Bl abonnent på: bladkiosken.no
På minside.egmont.no kan du enkelt se
på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE

Tlf. hverdager 08-16: 22 58 54 88

E-post: abo-maison@egmont.com

Fint om du har ditt 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: Nadia 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.

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

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

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

Red.

ET MAGASIN FRA

story
house
EGMONT

ISSN: 1890-7180

PRØV
30 DAGER
GRATIS



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



Flipp.no

Alle dine favorittblader – i en app

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

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

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

flipp

NESTE NUMMER

I salg fra **2. mai**



Gled deg!

By på drinker & kanapéer

Fantastisk meny til vårens fester

Småkaker som imponerer

Afternoon tea under syrinene

Saftig hverdagskilling

Den beste fast fooden lager du selv

Gode hvit- og roséviner

+ mye mer!

matglede for matglade

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

**Utsøkte
smaker**

siden 1869

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

Oluf Lorentzen



oluf.no