

MAISON mat & vin

Matglede for matglade

Magisk meny til vennekvelden

+ VINTIPS

*Lammecarré
med urter*

61
RETTER
DU VIL
ELSKE

DEILIGE
BORDEAUX-
VINER
DU HAR
RÅD TIL

HØSTENS LEKRESTE KAKER I LANGPANNE



Le Rustique

Le Rustique har en aromatisk, mild og god smak og er en sikker vinner på ostefatet. Du finner Le Rustique i ostedisken og på oluf.no.



oluf.no

Oluf Lorentzen

18

Bare forsyn dere, kjære venner!



7 VELKOMMEN

Mat & vin-sjef Kjersti deler sine tanker om mat og vennskap.

9 SMÅTT & GODT

Cecilie velger ut spennende nyheter fra mat- og drikkebransjen.

12 BITRE DRÅPER

Hørt om Angostura bitter, men aldri skjønt hvordan det brukes? Her får du svaret!

18 EN KVELD FOR MATGLADE VENNER

Velg blant syv lekre retter som er perfekte å servere på en hyggelig vennekveld i høst.

26 PASTA MED HØSTVIBBER

Fyldige, tilfredsstillende pastaretter er det vi trenger på denne årstiden.

34 MATMINNER PÅ MENYEN

En skrivefor formidler samarbeider med sin matglade mormor. Sånt blir det kokebok av.

40 MEXICO + CALIFORNIA = SANT!

Friske grønnsaker og hete smaker forenes i det fargerike, fristende «Mexicali»-kjøkkenet.

48 BILLIG FRA BORDEAUX

Sa du billig fra Bordeaux? Ja, når du vet hva du skal se etter. Her er 12 sparevennlige tips.



12 *Deilige drinker med bitters*



34

Tradisjonsmat fra mormors kokebok

52 GENIALT MED GRESSKAR

Smaksrik risotto, varmende suppe, spennende pizza... se hvor mye mer du kan gjøre med gresskar enn å pynte med dem til Halloween!

60 SPICE IT UP!

Bli med på en kulinarisk reise til verdenskjøkkener som krydrer hverdagen.

68 JIPPI! FISK TIL MIDDAG!

6 deilige og lettlagde fiskeretter som får alle til å glede seg til middag.

76 LA DET BLI CHABLIS!

Hvorfor selges det så mye Chablis i Norge? Liora har svaret - og tre klare anbefalinger.

78 SMØR TJUKT PÅ!

En sandwich er supert å ty til når det skal gå litt kjapt. Her får du fem du kan teste ut.

84 GÅ FOR GULE GLEDER!

Gulroten duger til utrolig mye.

92 LUKSUS I LANGPANNE

Tenker du at langpannekaker er litt kjedelige? Da har du ikke sett våre varianter.

98 MER OM MAISON MAT& VIN

Se hvem som lager magasinet og hvordan du når oss.

99 NESTE NUMMER

Få en forsmak på alt det gode som venter deg i den store juleutgaven!

Tre deilige Chablis

76



84

Godt med gulrot

68
Fine fiskeretter



92 Langpanne-luksus

Bla om og nyt!

● WILFA PROBAKER

dough pizza Better result you

Dual Action System
med både roterende
krok og bolle gir
bedre og mer
effektiv elting

Kommer med
spiralkrok,
fleksivisp og en
god dobbelvisp

Står stødig selv ved
elting av tunge deiger



Stor kapasitet
med 7-liters bolle
for opptil 5 kg deig



Utviklet i samarbeid med
**Det Norske
Bakerlandslaget**



APERITIVO

SMÅ RETTER – STORE SMAKER

#FREDAGSDRINKEN
LINA EKSETH



48 SMÅRETTER
+ 32 DRINKER

Nå kan du lage APERITIVO selv!

Med boken ønsker Lina å gi deg verktøyene som trengs for å skape et sosialt og gøyalt måltid hjemme, med lave skuldre, og uten at du må være låst til kjøkkenet hele kvelden.

-Aperitivo er ikke bare et måltid – det er også en stemning, og det er denne stemningen jeg ønsker at flere skal kunne skape hjemme, sier den ferske forfatteren.

I salg nå!



PEOPLE
EGMONT

De viktige vennene

Kjære leser! Hvordan har høsten vært så langt? Jeg håper du har fylt den med gode matopplevelser. Og hvis ikke, er det selvsagt ikke for sent. Høsten er lang, og etter hvert blir den mørkere. Da gjelder det å lyse opp dagene. For meg handler det om å invitere gode venner eller familie til hyggelig samvær rundt noe godt å spise. Ekstra stas syns jeg det er å lage mat sammen med gjestene. Heldigvis har vi venner som er veldig interessert i mat, og som gjerne tar på seg forkle når de kommer på besøk. Da er det ofte Maison mat & vin som ligger oppslått på kjøkkenbenken. For helt uten beskjedenhet sier jeg det: Maison mat & vin er det beste matmagasinet hvis det er inspirasjon og oppskrifter du er ute etter. Derfor er vi fortsatt Norges største, målt i både lesertall og opplag.

Denne utgaven har jeg viet spesielt til de hyggelige vennekveldene. Der vi nyter hjemmelaget mat sammen, gjerne flere retter, og blir sittende lenge med albuene på bordet og en god vin i glasset mens de gode samtalene avløser hverandre. Slike kvelder bygger vennskap, er min erfaring. Jeg håper du finner noe du har lyst til å lage, og ønsker deg og vennene dine en lys og varm og smaksrik høst!



Kjersti
Kjersti Moen
Innholdsansvarlig

164 sider ekte julekos

ALT OM *julen* LAG DEN BESTE



juleblad fra **Ukeblad**

Bestill på sms
**Send AOJ25
til 2205**

Kr. 129,- + 49,- i porto blir
trukket direkte via din telefon-
regning og utgjør alle
kostnadene ved bestilling.

3 blader
til deg!



Optisk behag

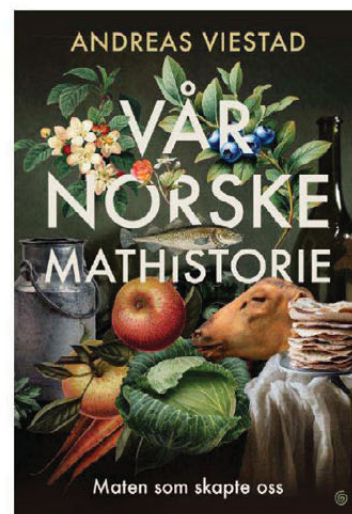
XO heter interiørdesigneren Halvor Bakkes nye vinservice for Magnor Glassverk, munnblåst i topazfarget glass med optisk effekt. Serien består av fire glass og en karaffel. Fra kr 519.

NORGES BESTE OST

Få frem ostefatet – årets beste norske oster er kåret! Kongeosten fra Hitra Gårdsmat, en lagret fastost av Gruyère-typen, tok gull i NM i ost, foran Nidelven Blå fra Gangstad Gårdsysteri og Rød Ku fra Thorbjørnrud Ysteri på Hadeland. Vi gratulerer og løper til ostedisken.

Herrlich

Gjør en vri og velg en musserende tysker, da vel. F. Keller Kaiserstuhl Pinot Rosé Brut 2020 er frisk, saftig og kremet, perfekt både som aperitiff og til fiskemiddagen. Sekten er laget på samme måte som champagne og har ligget 28 måneder på bunnfall. Varenr. 15660901, kr 330.



EN MATREISE I TID

Hva slags mat har formet vår nasjon? Bli med Andreas Viestad på en reise gjennom norsk mathistorie, fra den første rakfisen for 10.000 år siden, til Grandiosaens inntogsmarsj – alt krydret med Viestads oppskrifter.

Kr 439, Kagge.



Pizza mest pop

Pizza, kylling og taco er de tre mest populære middagsrettene her i landet, viser en ny undersøkelse fra Ipsos. På de neste plassene følger pasta, hamburger, lasagne, laks, brødmat, fiskekaker og kjøttkaker.

–Nyt øyeblikket!

Nordmenn burde gjøre som svenskene, og ta seg en «fika», mener Victoria Dam, som har skrevet bok om fenomenet.

Hva er det beste ved den svenske fika-tradisjonen?

At man får muligheten til å ta en pause og koble av i en hektisk hverdag. Med en fika kan du lade batteriene og nyte de små øyeblikkene i livet.

Er svensk fika og norsk kaffepause det samme?

Det finnes mange likhetstrekk, men de er forskjellige. I Sverige anses en fika som en fast del av arbeidsdagen, et avbrekk som lar deg komme deg bort fra arbeidsoppgavene en stund. I motsetning til det som ofte er en kort kaffepause i Norge, kan fikastunden gjerne inkludere et mer variert utvalg av bakverk og snacks. Fika er også en viktig del av det svenske hjemmelivet, der man tar seg tid til å samles rundt bordet, noe som bidrar til samhold og hygge.

Hva må til for å ta en fika?

Det er ganske enkelt! En liten kakebit eller et bakverk sammen med en god kopp kaffe er ofte nok. Det fine med en fika er at den kan skje hvor som helst – hjemme, på kontoret eller på en kafé – og det kan gjøres alene for en stund med ettertanke, eller sammen med andre for en sosial opplevelse.

Hvordan ser en optimal fika ut for deg?

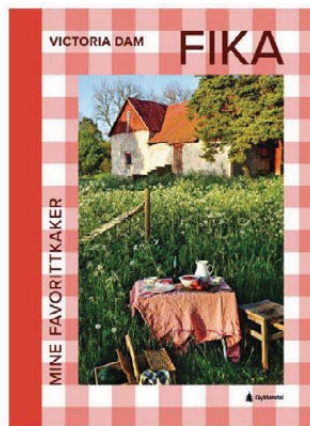
Min optimale fika er å tilbringe tid med min mamma på terrassen på en solfylt dag. En god kopp kaffe, noen deilige kardemommeskorper, godt selskap og vakre omgivelser skaper en perfekt atmosfære for meg.

Hva baker du til en oktoberfika?

I oktober står utvilsomt eplekake høyt på listen! Jeg liker å bruke nyplukkede epler fra hagen.

Du driver bakeri, butikk og grønn oase på Fåbro Gård i Oslos utkant, og er viden kjent for kardemommebollene dine. Hva er hemmeligheten bak bollesnakkisen?

Hemmeligheten bak våre kardemommeboller på Fåbro tror jeg handler om tålmodighet og gode råvarer. Vi gir deigen tid til å hvile, en viktig del av prosessen. Vi benytter kun de beste råvarene, og vi tar ingen snarveier. Vi baker alt for hånd og sørger for at det alltid er fersk bakst hele dagen.

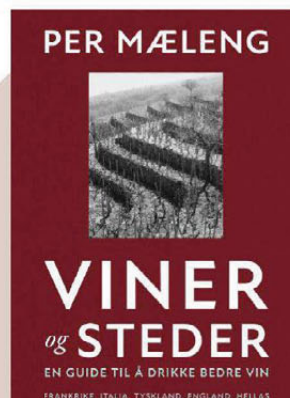
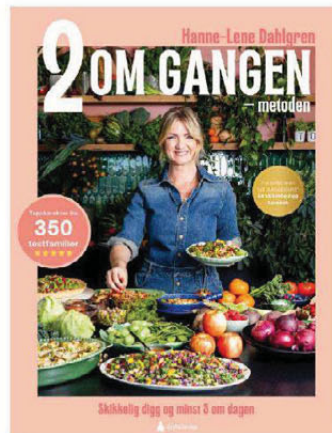


Bakeguruens beste tips

Må vi ha surdeigsstarter, eltemaskiner og endeløse prosesser for å lage godt brød? Absolutt ikke, sier svenske Martin Johansson, som er ute med bakebok nummer seks. Med hans enkle grunnoppskrift kan du raskt varte opp med hverdagsbrød, baguetter, pitabrød, pizza, boller og mye mer Kr 349, Bonnier.

Grønn metode

Vil du bli flinkere til å spise mer frukt og grønt hver dag, slik kostrådene anbefaler? Følg grøn-linspirator Hanne-Lene Dahlgrens 90 enkle oppskrifter, og få i deg mer av det du trenger. Alt presentert uten pekefinger. Kr 429, Gyldendal.



Innsidetips

Forstår du mer av endringene i vinens verden, vil du gjøre bedre vin-kjøp, fastslår Per Mæleng i sin nye bok. Interessant lesning for vinelskere som vil vite mer om hvor dagens og fremtidens høykvalitetsvin blir til. Kr 449, Kagge.



Mutti datterini

Kjøp solmodne italienske
tomater fra Mutti på
oluf.no.



oluf.no

Oluf Lorentzen

Nettbutikken for deg med lidenskap for god mat

Bitre dråper

Bitters er for bartenderen det salt er for kokken. De aromatiske, konsentrerte dråpene løfter cocktailen og endrer smaken, alt etter hvilken variant du velger. Her er noen spennende oppskrifter til hjemmebaren.

TEKST: IRA ARKIN FOTO: CHRIS TONNESEN

MANGE VARIANTER: Det fins mange typer bitters. Generelt deles de inn i tre grupper: De aromatiske, de sitruspregede og de urtebaserte. Mange produsenter holder ingredienslistene sine hemmelige.



EN ELIKSIR FOR HELESEN

Den ikoniske, lille flasken står i barer verden over og brukes i utallige drinker. Men den var aldri ment som en cocktail-ingrediens. Den ble opprinnelig utviklet som en medisinsk eliksir for soldater med mageproblemer. Angostura Aromatic Bitters ble utviklet av den tyske legen Johann Siegert, som i 1824 bodde i byen Angostura i Venezuela, der han var lege i frigjøringshelten Simon Bolívars hær. Byen Angostura heter i dag Ciudad Bolívar, og i 1875 flyttet Dr. Siegerts sønner produksjonen av Angostura Bitters til Trinidad. Der produseres all Angostura i verden fortsatt, samtidig som øya er bedre kjent for sin store produksjon av rom.

På Trinidad står det en flaske Angostura Bitters i hvert kjøkkenskap. Der regnes den mer som et krydder og en helsebringende drikk enn som noe man har i cocktails. Den brukes mot alle slags plager – fra magevondt til bakrus. Bitters dryppes på grøt, dessert, i sauser og gryteretter, på grillet kjøtt og fisk. Barn på Trinidad vokser opp med å drikke Angostura Bitters blandet i vann eller limonade.

200 ÅR GAMMEL OPPSKRIFT

Oppskriften er den samme som i 1824, og den er så hemmelig at kun fem personer i House of Angostura kjenner den. De som jobber med produksjonen, vet ikke engang hvem disse fem er. Det man vet, er at når et nytt parti av den aromatiske bitters skal lages, låser en av de fem seg inn i et rom uten vinduer og blander de mange botaniske smakstilsetningene, som deretter sendes videre til produksjonen gjennom en luke. Der blandes de med alkohol og lagres i tanker. Den originale oppskriften oppbevares i en bankboks i London.

Angostura har fortsatt 85 prosent av det internasjonale markedet. På samme måte som et dryss salt kan løfte en matrett, kan noen dråper løfte cocktailen din til nye høyder. Smaksprofilen er preget av mørke, varme krydder som nellik og kanel, frukt og grønne urter.



Apple Manhattan

En fruktig vri på en klassisk Manhattan – med eplebrandy og to typer bitters.

1 drink

30 ml eplebrandy

30 ml søt vermut

isbiter

1 dash Angostura Bitters

1 dash Peychaud's Bitters

økologisk sitronskall til pynt

Ha eplebrandy og vermut i et røreglass med is. Tilsett begge typer bitters og rør drinken i ca. 20 sekunder.

Sil over i et avkjølt cocktailglass. Vri et stykke sitronskall over drinken og legg det i glasset.



Pyntetips!

Du kan tørke sitrusskiver i en dehydrator eller i stekeovn. Skjær frukten i tynne skiver og legg dem i ett lag på en bakepavirkledd stekeplate. Tørk skivene i ovnen på 100° i 1½–2 timer. Skru av varmen og la dem stå til de er helt tørre. Oppbevares i kjøleskap i flere måneder.



Rom old fashioned

En smakfull drink med toner av kakao, appelsin og lønnesirup.

1 drink

30 ml rom

30 ml rugwhisky

1 barskje lønnesirup

4 dash kakao- eller sjokoladebitters, for eksempel Bittermens Xocolatl Mole

1 bit økologisk appelsinskall isbiter

1 stor isbit

tørket appelsinskall til pynt (se tips)

Ha rom, whisky, lønnesirup, bitters og en bit appelsinskall i et røreglass med isbiter, og rør i ca. 10 sekunder. Sil over i et lavt glass med en stor isbit. (En stor isbit brukes for å unngå at drinken vannes ut for mye, siden den allerede er rørt med is.) Pynt med et stykke tørket appelsinskall.



JUBILANT: Med sin smak av anis og krydder er Angostura Bitter den mest kjente av bitterne. Den har vært på markedet i 200 år. I anledning jubileet kom det i fjor en limited edition med innslag av kardemomme, appelsin og mynte.

Tomat-tips!

Du kan lage filtrert tomatjuice slik: Kjør 500 g tomater til en helt jevn masse. Sil først gjennom en finmasket sil, og deretter gjennom et kaffefilter for å få en klar og lys juice.

Fresh Blood

En intens og krydret cocktail med tequila, tomat og røykaktig mezcal.

1 drink

40 ml tequila blanco

10 ml filtrert tomatjuice (se tips)

10 ml tørr vermut

2 dash selleribitters

2 dash Tabasco

isbiter

1 barskje mezcal

1 cherrytomat til pynt

Ha tequila, tomatjuice, vermut, bitters og Tabasco i en shaker med isbiter. Rist godt og sil over i et avkjølt cocktailglass. Topp med en skje mezcal og pynt med en liten cherrytomat.





Bitter French 75

En sprudlende og bitter vri på den klassiske French 75.

1 drink

30 ml gin

5 ml Campari

15 ml sitronsaft

15 ml sukkerlake

3 dash appelsinbitters

isbiter

champagne eller musserende vin

økologisk sitronskall til pynt

Ha gin, Campari, sitronsaft, sukkerlake og appelsinbitters i en shaker med is og rist godt. Sil over i et avkjølt champagneglass og topp med champagne eller musserende. Pynt med et stykke sitronskall.



Den nye svarte til kjøkkenet ditt

Vi har gledet oss veldig til å avduke
Pro SB+, vår nye serie med stilige
kokekar som gjør både matlaging
og kjøkkenlivet litt kulere.

Med sin gjennomført svarte design
løfter serien kjøkkenet ditt til et
helt nytt nivå.





En kveld for MATGLADE VENNER

Inviter på en kveld fylt med gode smaker, lune samtaler og små detaljer som får gjestene til å føle seg ekstra velkomne. Velg blant 8 elegante retter.

TEKST OG FOTO: HANNE BUHRUD



Laksemunnfuller på rugbrødchips

Gull i munn og et smakfullt og vakkert velkomsttygg.

4 porsjoner

URTEKREMOST:

125 g Snøfrisk
1 potte dill
1 ss sitrønsaft

TOPPING:

12 asparges
200 g røkt laks eller røkt ørret
12 rugbrødchips
50 g laks- eller ørretrogn dill

Ha Snøfrisk i en bolle, finhakk dill og bland inn i osten. Smak til med sitrønsaft.

Kok asparges et lite minutt og avkjøl raskt i iskaldt vann. Kutt av en god del av stilken og bruk den eventuelt i en salat. Del laksen i 12 skiver.

Smør kremost på rugbrødchipsene, rull lakseskiver til rosetter og sett oppå kremosten. Stikk aspargestoppene nedi. Fordel rogn på laksen og pynt med dill.

Lag egne rugbrødchips!

Skjær så tynne skiver som mulig av dansk rugbrød. Stikk ut rundinger med et lite glass. Rist i ovnen til de blir sprø eller i en stekepanne med litt smør. Smør på ost og legg på topping rett før servering.

Plommenegroni

En liten vri på en kjær klassiker.

4 porsjoner

500 g godt modne blå plommer
4 ss sukker
1 dl gin
1 dl Campari
1 dl rød vermut

TIL SERVERING:
fryste rips

Rens plommene, del i grove biter og ha i en bolle. Dryss over sukker og vend godt inn. La stå, gjerne over natten.

Sil av plommene og ha saften i en shaker med isbiter. Ha i gin, Campari og vermut og rør til godt blandet. Sil over i glass og server med fryste rips.

Lag egen plommegin!

Bland 300 g rensede plommer med ½ liter gin (så nøytral som mulig) og 100 g sukker. La stå en god måned i glass med tett lokk på et kjølig, mørkt sted. Snu på glasset noen ganger i uka.

Lag i forveien!

Både den grønne sausen og puréen kan lages dagen før.

Vintips!

En tørr Riesling fra Niederösterreich med god smak av moden frukt matcher sødmen i kamskjell og gulrot, mens urtepreget gjenspeiler spinaten. Syren renser opp i fedmen fra avokado.

Kamskjell med avokado- og spinatsaus og gulrotpuré

En fargerik og ikke minst smakfull palett.

4 porsjoner

8–12 kamskjell

AVOKADO- OG SPINATSAUS:

1 stor avokado
2 hvitløkfedd
120 g spinat
4 ss olivenolje
1 ss fiskesaus

GULROTPURÉ:

200 g gulrot
1 ss meierismør

½ dl kremfløte

PYNT:
reddik
urter ol

Er kamskjellene fryst, tin dem og la tørke på et kjøkkenpapir.

Saus: Ha alle ingrediensene i en kjøkkenmaskin eller stavmikser og kjør til en jevn saus. Sett til side.

Puré: Skrell og del gulrot i tynne skiver, ha i en liten kjele med smør og kremfløte og småkok under lokk til gulrøttene er møre. Kjør til pure med stavmikser ol. Varm opp rett før servering.

Krydre kamskjellene med litt salt og pepper, stek raskt i en varm panne med litt smør, til lett gylne. Pass på, de skal bli akkurat knapt gjennomstekt.

Server lune kamskjell med avokado- og spinatsaus, gulrotpuré og finsnittede skiver av reddik.

Bruschetta med tartar

En deilig klassiker forkledt som små munnfuller.

4 porsjoner

230 g mørbrad, ytrefilet eller indrefilet av storfe

20 g cornichons

2 ss finhakket persille

40 g finhakket sjalottløk (ca. 1½ stk.)

2 ts Dijonsennep

4 ts Worcestershiresauce

2 eggeplommer

TIL SERVERING:

12 små kjeks (se tips)

12 store kapers

Legg kjøttet i fryseren i 20–30 minutter.

Del i tynne skiver, så i strimler og så i små terninger som mulig. Ha i en bolle.

Finhakk cornichons og persille og bland med sjalottløk, sennep, Worcestershiresauce og eggeplommer. Bland lett og smak til med litt flaksalt.

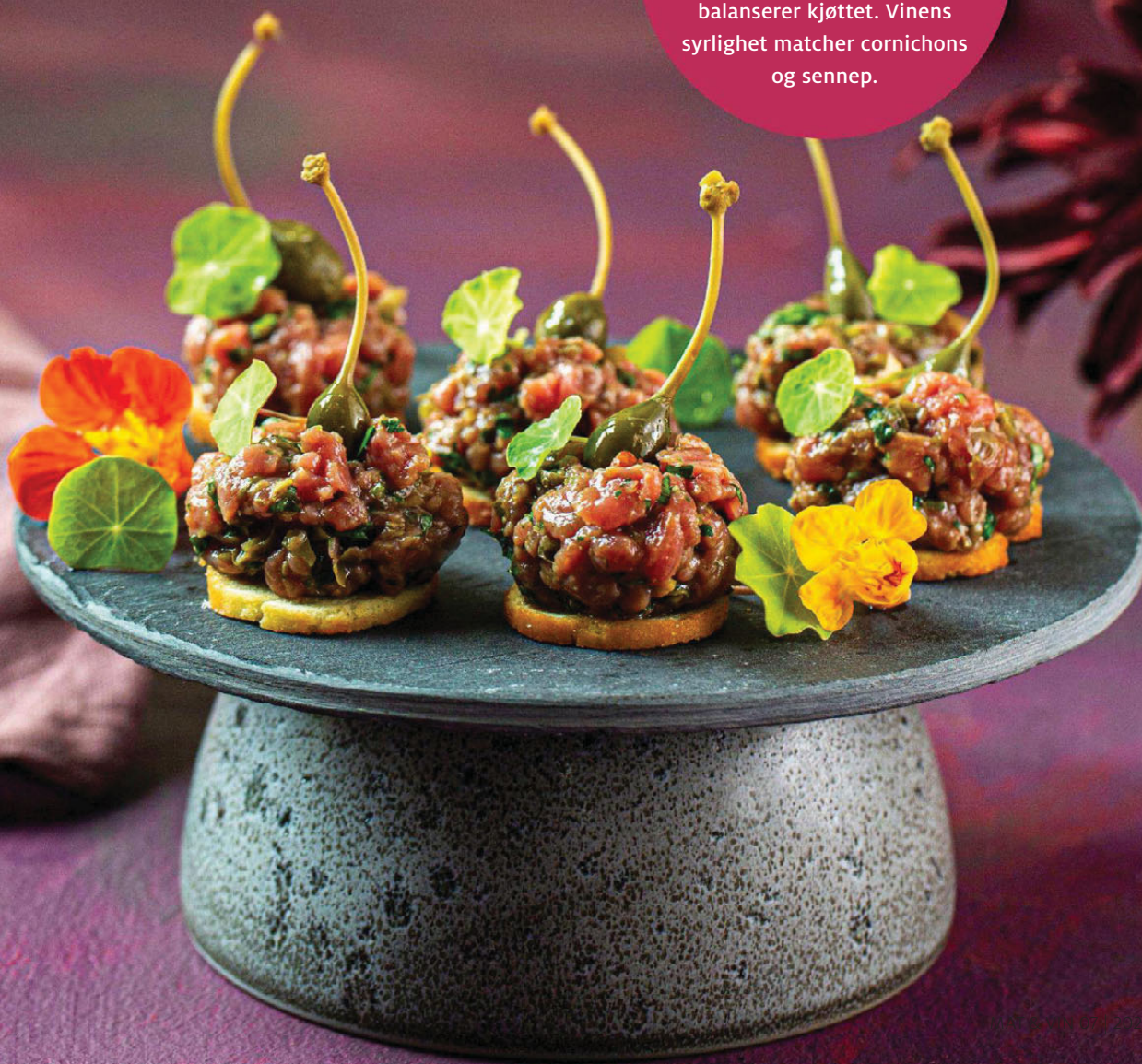
Form til golfballstore baller og legg på crostinene rett før servering, ellers vil kjeksene mykne. Trykk ned en kapers på toppen og server.

Kjeks-vrier!

Crostiti, crustader eller tynne skiver ristet bagett passer fint.

Vintips!

En saftig, syrefrisk, bærpreget rødvin fra Beaujolais på Gamaydruen med lite tanniner balanserer kjøttet. Vinens syrlighet matcher cornichons og sennep.



Vintips!

En Soave fra Veneto har syre og friskhet som takler fedmen fra majonesen og syren fra sitron og syltet løk. Vinens lette fylde matcher mild tunfisk og kalv.



Vitello tonnato

Kjenner du ikke denne italienske klassikeren, syns du kanskje at kalv og tunfisk er et pussig partnerskap. Bli overrasket over en fantastisk smakskombinasjon!

4 porsjoner

400 g kalvestek

HURTIGSYLTET RØDLØK:

1 rødløk

1 lime

½ ts sukker

TUNFISKSAUS:

200 g hermetisk tunfisk i olivenolje

4 ansjosfileter (fra glass i olje)

1½ ss kapers

60 g majones

2 ss sitronsaft

TIL SERVERING:

ca. 150 g fersk tunfisk
urter, som f. eks estragon

Skjær steken i tynne skiver og legg til side.

Syltet løk: Bland saften fra lime med sukker i en liten bolle. Kutt løk i tynne skiver, vend inn i limeblandingen og sett til side.

Tunfisksaus: Ha alle ingrediensene i en kjøkkenmaskin og kjør til jevn saus. Smak

til med salt og pepper og ev. mer sitron. Du kan justere konsistensen med litt olivenolje hvis det trengs.

Servering: Del fersk tunfisk i mindre biter. Fordel saus på tallerkener, legg på skiver av kalvestek, fersk tunfisk og hurtigsyltet rødløk. Dryss med urter.

Kalvekrise?

Finner du ikke kalvestek, kan du bruke ferdigstekt roastbeef eller steke flatbiff, ytrefilet eller mørbrad av storfe.

Svinefilet med kryddermosaikk og chimichurri

Enkel å lage, men likevel en fryd for øye og gane.

4 porsjoner

KRYDDERBLANDING:

2 ts fennikelfrø
1 ts hvitløkpulver
1 ts løkpulver
1 ts tørket timian
1 ts salt
½ ts nykværnet pepper
¼ ts chiliflak
2 ss tørket persille

KJØTT:

500 g svin indrefilet
1 appelsin, finrevet skall
6–8 skiver spekeskinke

CHIMICHURRI:

20–30 stilker bladpersille
6 stilker timian
1 sjalottløk

2 hvitløkfedd
1 dl olivenolje
2 ss rødvinseddik
1 ts chiliflak
½ ts salt
½ ts nykværnet pepper

Krydder: Rist fennikelfrøene i en tørr varm panne til det dufter godt. Ha i en morter eller krydderkvern med resten av ingrediensene og knus fint.

Kjøtt: Fjern det sølvaktige skinnen på fileten og del den på langs i 5–6 strimler. De trenger ikke være like tykke. Riv appelsinskall over kjøttet og dryss med krydder. Rull kjøttet litt rundt, slik at strimlene blir dekket av krydder.

Legg et lag med aluminiumsfolie på benken. Fordel skinkeskivene i høyde ved siden av hverandre, med litt overlapp. Legg svinefiletstrimlene på tvers, slik at du kan

rulle skinken rundt strimlene. Bruk gjerne folien til å hjelpe til, slik at skinken holder godt på strimlene, og folien etter hvert ligger tett pakket rundt, som en pølse.

Tett endene og stek på 180° i ca. 25 minutter. Bruk gjerne et termometer. Når kjernetemperaturen er 66°–68°, har fileten en rosa kjerne. Ved 68°–70° er den gjennomstekt. Fileten skal til slutt en runde i stekepannen, slik at skinken får en gyllen skorpe. La hvile noen minutter før den kuttes i biter.

Chimichurri: Hakk bladpersille og dra bladene av timianstilkene. Finhakk sjalottløk, knus og finhakk hvitløk. Bland alt i en liten bolle med olje, eddik, chiliflak, salt og nykværnet pepper.

Skjær ut appelsinfiletene og pynt rundt på fatet ved servering.

Appelsin og svin

To råvarer som passer bra sammen. Appelsinens naturlige friskhet og sødme balanserer svinets salte og rike smak. Bruk gjerne appelsin til fetere retter av svin også.

Vintips!

Prøv en saftig og tanninfattig Pinot noir fra New Zealand. Syren blir en fin motvekt til fedmen fra skinken, og fruktsødmen matcher det salte. Urtene i chimichurri gjenspeiles i friskheten fra vinen.



Lammecarré med urteskorpe

Kanskje noe av det mest imponerende man kan servere?

4–8 porsjoner

KJØTTET:

- 1 kg lammecarré
- 2–3 ts flaksalt
- 1–2 ts nykvernet pepper
- 2 ss olivenolje
- 2–3 ss Dijonsennep

URTESKORPE:

- 100 g panko eller smuler fra daggammel loff
- 3 ss finhakket persille
- 2 ss finhakket rosmarin

2 ss finhakket timianblader

3 ss finrevet parmesan

3 hvitløkfedd

1 ss olivenolje

Forvarm ovnen til 180°. Krydre alle sidene med salt og pepper. Brun lammet i en panne med olje på middels varme, 1–2 minutter. Tilsett smør og øs over under bruningen.

Sett lammecarréen i ovnen, gjerne med steketermometer, i 10–12 minutter. 60°–65° i kjernetemperatur gir medium stekt kjøtt.

I mellomtiden, kjør alle ingrediensene til urteskorpen i en liten kjøkkenmaskin el.l. til smuler.

Ta ut lammet og pensle det med sennep. Klem på urteblandingen, sett tilbake i ovnen i 8–10 minutter, til en kjerne-temperatur på 60°.

Ta ut carréen og la den hvile i minst 10 minutter før du skjærer den i skiver.

Pass på steking!

Lammecarré kommer i mange størrelser, så temperatur og steketid er veiledende.

Vintips!

En fersk Côtes du Rhône har tanninstruktur til å matche kjøtt og parmesan. Oppgrader gjerne til en Gigondas eller Châteauneuf-du-Pape for mer preg av tørkede middelhavsurter.

Vintips!

Brachetto d'Aqui er en frisk, sødmefull og sprudlende rødvin fra Piemonte som egner seg til bærbaserte retter. Sødmen passer til den salte osten, og kullsyren renser munnen for fett.



Bakte pærer med blåmugg-ostekrem og solbærsaus

Kombinasjonen salt og søtt blir aldri feil. Heller ikke i denne desserten.

4 porsjoner

4 pærer, modne

BLÅMUGG-OSTEKREM:

100 g blåmuggost

1 dl rømme

1 ss sitron

¼ ts flaksalt

Nøttekrønsj:

40 g valnøtter

1 ss meierismør

2 ss honning

1 ss finhakket rosmarin

SOLBÆRSAUS:

100 g solbærsyltetøy

Del pærene på langs og skrap ut kjernehuset med et melonjern eller en teskje. Pensle pærene med litt olivenolje og drypp litt honning over. Bak i en ildfast form på 200°, i 15–25 minutter, alt ettersom hvor modne pærene er, til de er møre.

Kjør alle ingrediensene til kremen i en liten kjøkkenmaskin, stavmikser ol, til en jevn krem. Smak eventuelt til med mer sitron.

Klem valnøttene sammen i hånden slik at de knuser lett, til ikke for små biter. Rist lett gylne i en tørr, varm panne. Ha i smør, honning og rosmarin og la surre et par minutter på lav varme.

Varm solbærsyltetøyet i en liten kjele slik at det blir mer rennende.

Fyll pærene med ostekrem og varm nøtteblanding. Ringle over litt solbærsyltetøy.

Krønsj med en tvist!

Har du rester av dansk, mørkt rugbrød, kan du smule det opp i store smuler, og bruke samme fremgangsmåten som på nøttene.

Pasta med høstvibber

Det er alltid pastavær, men om høsten kan rettene gjerne være litt tyngre og fyldigere. Her får du seks favoritter i alle former – inkludert den populære lasagnesuppen, som trender i sosiale medier.

TEKST: MIRA ARKIN FOTO: CHRIS TONNESEN





Lasagnesuppe med burrata

Alt lages i én gryte – en enkel og smakfull suppe inspirert av lasagne.

4 porsjoner

2 stilker stangselleri
200 g gulrot
1 løk
2 hvitløkfedd
2 ss olivenolje
400 g kjøttdeig av storfe
1 ss finhakket frisk rosmarin
1 liten neve basilikumblader
salt og nykvernet pepper
800 g (2 bokser) hakkede tomater
6 dl vann
6–8 tørkede lasagneplater
200 g burrata (eller mozzarella)
1 neve bladpersille, hakket
parmesan

Skjær stangselleri i tynne skiver og skjær gulrot og løk i små terninger. Finhakk hvitløk. Varm olje i en gryte, ha i kjøttdeigen i ett stykke, la den bli brun på alle kanter før du deler den opp med en sleiv. Tilsett løk, stangselleri og gulrot og stek i 5 minutter. Ha i hvitløk, rosmarin og basilikum, og stek videre i et par minutter. Krydre med salt og pepper og tilsett hakkede tomater og vann. La suppen småkoke i 15 minutter.

Bryt lasagneplater i store biter og ha dem i suppen. Legg på lokk og la småkoke i 10–12 minutter, til pastaen er al dente.

Server med biter av burrata, et dryss hakket bladpersille og litt revet parmesan.

Pyntepasta

Bruk lasagneplater med riflet kant for ekstra struktur og estetikk!





Pølsetips

Salsiccia er en rå, italiensk svinepølse med urter og mye smak. Vil du ha det hottere, prøv nduja. Liker du det mildt, kan du bruke medisterpølse.

Pasta med hvite bønner, salsiccia og sopp

En klassisk italiensk bonderett som metter godt – her med smaksrik pølse og sopp.

4 porsjoner

1 purre
1 hvitløkfedd
250 g sjampinjong
1 ss olivenolje
300 g salsiccia (se tips)
1 ts tørket oregano
1 ss finhakket frisk rosmarin
nykvernet pepper
4 dl kylling- eller grønnsakbuljong
250 g kort pasta (for eksempel gnocchi di sardi, farfalle eller

fusilli)
1 boks cannellinibønner
25 g finrevet parmesan

Skjær purre i skiver og finhakk hvitløk. Skjær sopp i skiver.

Varm olje i en stekepanne. Fjern skinnet fra salsiccia, del pølsekjøttet i biter og brun kjøttet i oljen.

Tilsett sopp og stek i 5 minutter. Ha i oregano, rosmarin og godt med pepper. Vent med salt – salsiccia kan være ganske salt.

Ha i hvitløk og stek videre i 1 minutt før du heller i buljong. La det småkoke.

Kok pasta i en annen gryte i lettsaltet vann, men bare halvparten av tiden som er angitt på pakken. Sil av vannet og ha pastaen i pannen med salsiccia.

Tilsett bønner og purre og la det småkoke i 5–8 minutter til pastaen er ferdigkokt.

Rør inn revet parmesan rett før servering.

Gratinert tortelloni med spinat, spisskål og pesto

En kremet og mettende «grønn» pastarett – perfekt til både hverdag og kosekvelder.

4 porsjoner

PESTO:

1 potte basilikum
1 hvitløkfedd
50 g parmesan
25 g pinjekjerner
1 ss sitronsaft
½ dl olivenolje
salt og nykvernet pepper

BÉCHAMELSAUS:

25 g smør
2 toppede ss hvetemel
6 dl helmelk
1 knivsodd revet muskat

salt og hvit pepper

I TILLEGG:

½ spisskål
1 ss olivenolje
250 g frisk spinat
salt og nykvernet pepper
500 g tortelloni med spinat- og ricottafyll (eller annen fylt, fersk pasta)
4 ss revet parmesan
2 ss brødrasp

Pesto: Kjør alle ingrediensene sammen til en jevn konsistens. Smak til med salt.

Béchamelsaus: Smelt smør. Rør inn hvetemel og la det surre litt. Spe gradvis med melk mens du rører, slik at det ikke

danner seg klumper. Tilsett muskat, salt og hvit pepper. La sausen koke opp under omrøring. Ta den av varmen når den tykner.

Snitt spisskål fint og varm olje i en stor panne. Fres spisskål og spinat til spinaten faller sammen. Krydre med salt og pepper. Ha grønnsakene i en ildfast form sammen med pastaen. Vend alt lett sammen. Fordel store skjeer med pesto over, hell over béchamelsausen og dryss med parmesan og brødrasp. Gratiner på 200° i 15 minutter. Server gjerne ekstra parmesan ved siden av.

Ikke kok!

Pastaen skal ikke forkokes før den gratineres – den blir perfekt i ovnen.





Smart saus

Lag dobbel porsjon
tomatsaus og frys ned til en
rask middag senere.



Ristet gnocchi med kjøttboller, kremet tomat saus og pinjekjerner

Samme gode smak som spaghetti med kjøttboller – i en ny og kremet gnocchi-variant.

4 porsjoner

KJØTTBOLLER:

400 g kjøttdeig av svin
1 egg
3 ss revet parmesan
30 g brødrasp
salt og nykvernet pepper
1 liten neve hakkede krydderurter (for eksempel persille, basilikum og timian)
1 hvitløkfedd
1 ts fennikelfrø

TOMATSAUS:

1 løk
1 hvitløkfedd
1 ss olivenolje
1 ts tørket oregano

1 boks hakkede tomater
salt og nykvernet pepper
1 ts sukker
½ dl fløte

I TILLEGG:

50 g pinjekjerner
20 g smør
500 g fersk gnocchi
parmesan
hakket persille

Kjøttboller: Bland kjøttdeig med egg, parmesan og brødrasp. Krydre med salt og pepper. Tilsett finhakkede urter og revet eller knust hvitløk. Knus fennikelfrø i en morter og bland dem inn. Form deigen til 12 kjøttboller og stek dem på alle sider i olje til gjennomstekte. Hold dem varme i ovnen.

Tomatsaus: Finhakk løk og hvitløk og fres det i olje. Tilsett hvitløk og oregano etter noen minutter. Ha i tomater og smak til med salt og pepper. Tilsett sukker og fløte og la sausen småkoke i 10 minutter. Kjør sausen lett med stavmikser – den skal fortsatt ha litt struktur.

Rist pinjekjerner gylne i en tørr panne. Smelt smør i en annen panne og stek gnocchi i ca. 10 minutter til gyllen og sprø.

Server tomat sausen toppet med gnocchi, kjøttboller og pinjekjerner. Dryss over revet parmesan og hakket persille.





Rigatoni med bakt gresskar, rosenkål og pancetta

Alt bakes i ovnen og blandes med pasta – enkelt, smaksrikt og naturlig kremet.

4 porsjoner

½ flaskegresskar

250 g rosenkål

150 g pancetta i terninger

1 neve salvieblader

1 ss olivenolje

salt og nykvernet pepper

400 g rigatoni eller penne

Skrell gresskar og skjær det i terninger på ca. 1½ cm. Del rosenkål i to. Ha grønn

sakene i en ildfast form sammen med pancetta. Riv salvie i grove biter og ha i formen med olje, salt og pepper. Vend godt sammen. Bak på 200° i 25 minutter.

Kok pasta i godt saltet vann etter anvisning på pakken. Ta vare på 2 dl av kokevannet før du siler av.

Vend de bakte grønnsakene og pancetta sammen med pastaen. Bruk kokevannet til å binde retten sammen og gi den en kremet konsistens.

Bacon går også

Bacon kan fint brukes i stedet for pancetta.

Pasta med kalveragù, kål og gremolata

Smørmørt kjøtt i intens rødvinssaus – det tar tid, men smaken gjør det verdt hver eneste time.

4 porsjoner

2 skiver kalveskank (ossobuco)

salt og nykvernet pepper

200 g pastinakk

1 stor neve bladpersille, inkludert stilker

1 løk

1 hvitløkfedd

2 ss olivenolje

2 ss tomatpuré

2 dl rødvin

2 dl vann

1 laurbærblad

150 g grønnkål, svartkål eller savoykål

400 g pasta (for eksempel mafalda corta, penne eller annen type med ru overflate og hulrom)

parmesan

GREMOLATA:

1 stor neve bladpersille

2 ts revet sitronskall (bruk økologisk sitron)

1 hvitløkfedd

salt og nykvernet pepper

Lag 3–4 små snitt i hver kalveskank for å unngå at kjøttet krøller seg under tilberedning. Krydre med salt og pepper.

Skjær pastinakk i små terninger. Hakk persille grovt og skjær stilkene i tynne skiver. Hakk løk og finhakk hvitløk.

Varm olje i en gryte og brun kjøttet godt på begge sider. Ta det ut av gryten og sett til side.

Ha pastinakk og løk i gryten og stek i 5 minutter til det får farge. Tilsett hvitløk, persille og tomatpuré og rør sammen.

Legg kjøttet tilbake og vend det i grønnsakene.

Hell i vin og vann. Legg i laurbærblad og la det småkoke i 2–3 timer, til kjøttet er helt mørt.

Fjern bena og skrap ut marginen. Rør marginen inn i sausen. Riv kjøttet i biter med to gafler. Smak til med salt.

Finsnitt svartkål og rør den inn i sausen de siste 2 minuttene.

Kok pasta al dente. Ta vare på 2 ½ dl av kokevannet før du siler av. Vend pastaen i sausen og bruk kokevannet til å løsne opp i retten.

Gremolata: Finhakk persille og bland med sitronskall og revet eller knust hvitløk. Smak til med salt og pepper.

Dryss gremolata og revet parmesan over retten før servering.

Liten tid?

Vi testet en snarvei: I stedet for å koke kalveskank i 3 timer, ga vi pulled pork fra Grøstad 20 minutter i gryta. Det smakte ypperlig!



Matminner på menyen

Norsk husmannskost på sitt beste, lover toppkokken Live Krangnes Edvardsen. Hun og mormor Ella Krangnes har samlet familiens favoritt-oppskrifter i ny bok.

TEKST: CECILIE LOUISE BERG FOTO: ELINE KJØL BERG FRA BOKEN «FRA MORMORS KJØKKEN»/CAPPELEN DAMM

Jeg har vokst opp på kjøkkenbenken til mormor. Hadde det ikke vært for henne, er det ikke sikkert at jeg hadde blitt kokk, fastslår Live Krangnes Edvardsen (27), et av høstens heteste navn på kokebokfronten. I den ferske bestselgeren «*Fra mormors kjøkken*» deler hun og mormor Ella Krangnes (75) familiens velprøvde oppskrifter på norsk husmannskost.

– Boken inneholder en blanding av oppskrifter både fra mormors hode og fra gamle kokebøker. I tillegg har jeg tatt med noen av mine egne tolkninger av det tradisjonelle. Alt er laget fra bunnen av, og alt er basert på ekte, rene råvarer. Ofte er de funnet i naturen like utenfor, enten det er i mormors hage eller rundt hytta langt inne på fjellet, sier Live og legger til at hun er ekstra fornøyd med hvordan hennes nøye utvalgte fotograf, Eline Kjøl Berg, har klart å formidle stemningen hjemme hos besteforeldrene.

Barndomsminnene med mormor er mange og smaksrike. Live forteller om griser som ble slaktet og frukt som ble hermetisert. Brød ble bakt med sevje fra bjerketreet bak huset, og vilt ble pakket etter helger med jakt.

– Jeg og mine søstre lærte tidlig hvordan vi kunne utnytte det vi hadde rundt oss.

De fikk også med seg noe annet viktig på veien. Mormor Ella delte nemlig ikke bare praktiske triks og tips over gryter, takker og syltetøyglass. Hun lærte også barnebarna at god, hjemmelaget mat er en viktig måte å vise omsorg for andre på.

VERDEN RUNDT

Gjennom karrieren har Live jobbet for store navn som trestjernerskokkene Bjørn Frantzén i Stockholm og Dominique Crenn i San Francisco.

– Men å få lage mat på Credo i åtte år sammen med Heidi Bjerkan, min mentor og mitt store forbilde – har formet meg til den kokken jeg er i dag, forteller Live, som forlot familien i Surnadal som 15-åring for å begynne på kokk- og servitørlinjen i Trondheim.

Det var som lærling hun gikk inn gjennom dørene på restaurant Credo, og det var som kjøkkensjef hun gikk ut etter åtte år. Da var restauranten, som i mellomtiden hadde fått en høythengende Michelin-stjerne, på flyttefot til Oslo. Live valgte å bli i trønderhovedstaden. Som frilanskokk farter hun mellom matfestivaler, restauranter, private kjøkken og TV-studio. Mange kjenner henne som mentor i «*Kokkeskolen*» med Eyvind Hellstrøm på TV2 og som dommer i «*Masterchef - Unges talenter*» med Kjartan Skjelde på TV3. Målet er å få utfolde seg i et restaurantkjøkken igjen, avslører hun.

– Det er jo der jeg trives. Jeg savner adrenalinet og tempoet på kjøkkenet og vil nok begynne å se meg rundt etter hvert, sier hun.

GLEMTE TEKNIKKER

På spørsmål om hva slags råvarer hun liker best å jobbe med, svarer hun:

– Sjømat! Vi er så heldige med råvarene her i Trondheimsområdet, ikke minst langs kysten. Kamskjell er nok den største favoritten. En råvare med mange muligheter. Grillet kamskjell med solbærbladolje, for eksempel. Oppskrift i boken!

Men først skal Live og mormor nyte resultatet av det helt spesielle samarbeidsprosjektet. Boken har ligget i bakhodet lenge, opplyser Live, som i hele sin karriere har vært spesielt opptatt av norske mattradisjoner.

– I dag tror jeg at mange nordmenn lager mer mat med utenlandsk opprinnelse enn norsk. For meg er det viktig å holde den norske matkulturen i live og å ta vare

DELER FAMILIEFAVORITTER:

– Jeg hadde ikke vært kokk lenge før jeg fikk lyst til å lage bok med mormors mat. Ikke minst for å kunne dele den med andre som ikke er så heldige som meg og har noen å lære av, sier Live Krangnes Edvardsen.





PAR I KOKEBOK: Live har reist verden rundt og opplevd nye matkulturer, men forteller at det alltid var like godt å komme hjem til mormor Ellas tradisjonsmat. Nå har deres matglede resultert i kokebok.

på tradisjonene. Dette skal boken være en inspirasjonskilde til. Vi kan lære mye av det de gjorde før i tiden. Husmannskost kan kanskje virke vanskelig for mange, men er i virkeligheten enkelt å få til. Det gjelder bare å begynne et sted, sier hun og forteller om vennene som er storfornøyd når hun serverer dem kjøttkaker til middag – en type mat de aldri lager selv.

Live minner om at norsk matkultur i stor grad er tuftet på kunsten å ta vare på råvarene man har tilgang på. Sylting, salting, røyking og hermetisering var bare noen av metodene som ble brukt i de tusen hjem.

– Joda, moderne nordmenn har kjøleskap og ikke jordkjeller. Men jeg tror likevel at det er viktig å lære seg noen av de gamle teknikkene. Plutselig kan vi få bruk for dem igjen. Man vet aldri.



Rekecocktail

Klassisk rekecocktail slik mormor pleier å lage den når hun vil gjøre ekstra stas på middagsselskapet.

4 porsjoner

1 dl rømme

80 g majones

1 ss ketchup

1 ts tabasco

1 ss worcestersaus

salt

pepper

sitronsaft

400 g reker (100 g per person)

fiskerogn, f.eks. lodderogn, silderoغن, ørretroغن

grønnsaker i sesong, f.eks. hjertesalat, tomat, agurk.

Bland rømme, majones, ketchup, tabasco og worcestersaus. Smak til med salt, pepper og sitronsaft. Kutt salat, tomat og agurk i skiver. Bland litt av dressingene i salaten. Anrett salaten i en bolle el. i porsjonsglass og legg på reker og roغن. Server resten av dressingene i en skål ved siden av.



Rype- og skogsfuglmiddag

Spreke Live tilbereder gjerne middagen ute i friluft med bålpanne eller stormkjøkken, men denne retten kan selvsagt like gjerne lages innendørs.

2 porsjoner

2 skogsfugl (f.eks. rype, jerpe, lirype)

3 kokte poteter

4 vårløk

1 hvitløkfedd

100 g sopp

1 sjalottløk

1 kvast timian

2 dl fløte

1 liten klump brunost

1 ss tyttebær

smør

salt

pepper

Fyr opp bålpannen eller stormkjøkkenet. Kutt potetene i to og legg dem på grill risten sammen med vårløken.

Skjær ut brystfiletene av fuglene. Sett en stekepanne på grillristen og la den bli varm. Ha en klatt smør i pannen og brun filetene på den ene siden. Ha i et knust hvitløkfedd og en kvast timian. Dra pannen litt til side, snu fuglen og la den

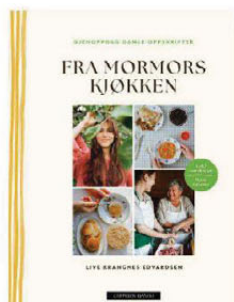
kose seg i smøret i 2–4 minutter til, alt etter tykkelsen på brystene. Ta fuglen ut av pannen og legg den til side for å hvile.

I den samme pannen, tilsett sopp og stek til den er gyllen. Tilsett hakket sjalottløk og stek videre til den blir myk og glansfull. Ha fløte i pannen og la det stå og surre til sausen tykner. Smak til med salt, pepper og brunost. Avslutt med ferske tyttebær. Legg de grillede grønnsakene på en tallerken sammen med brystene og sausen.





SPEKEPØLSE TIL JUL: Mormor Ella lærte å lage spekepølse av sine foreldre, og viderefører tradisjonen til nye generasjoner. – Pølsene blir hengt til speking på loftet, forteller Live, som med stor interesse suger til seg kunnskap om tidligere tiders konserveringsteknikker.



FERSKVARE: «Fra mormors kjøkken» av Live Krangnes Edvardsen.
Foto: Eline Kjøl Berg/
Cappelen Damm

LIVES TIPS TIL HOBBYKOKKEN

Smak på maten! Smak til du selv er fornøyd. Tilsett noe søtt, salt eller surt hvis noe mangler.

Bruk restene! Bruk opp rester der du kan. Bytt f.eks. potet i grateng med andre rotgrønnsaker.

Planlegg! Skjær opp gulrøtter, skrell poteter og legg i vann til dagen etter. Da går middagslagingen i en fei.

Bruk sansene! Lukt, se og smak om råvarene er friske. Ofte kan du bruke råvarer som har gått ut på dato. Du merker fort dersom noe er galt.

Kjenn din ovn! Stekeovner varierer. Står det 180° i oppskriften, trenger kanskje din ovn noe annet.

Brun lapskaus

Lives lapskaus oppstår som regel av rester og ingredienser som hun har liggende. Med gode råvarer og kreative løsninger mener hun at den nå litt undervurderte retten absolutt hører hjemme på middagsbordet.

4 porsjoner

600 g høyrygg
1 stor løk
2 hvitløkfedd
1 ss mel
7 dl kjøttkraft
3 kvaster timian
½ kålrot
2 gulrøtter
1/3 purreløk
5 kokefaste poteter
blåmuggost (kan utelates)
salt
pepper

Finskjær høyryggen og kutt den i terninger på ca. 3 x 3 cm. Finhakk løk og hvitløk. Sett en stekepanne på høy varme og ha i litt olivenolje. Krydre kjøttet med salt og pepper og brun det i flere omganger til det får en fin og gyllen skorpe. Legg det til side.

Sett en annen gryte på middels varme og fres løk og hvitløk i litt smør til det er mykt og glansfullt. Ha den ferdigstekte høyryggen over i gryten med løken og ha stekesjyen fra stekepannen i gryten. Strø over melet og bland godt før du heller over kjøttkraften. Ha i noen kvaster timian og sett på lokk. La kjøttet stå og trekke i ca. 1 time til det nærmer seg mørt.

Mens kjøttet trekker, kan du skrelle og kutte opp resten av grønnsakene. Her er det fint hvis alle grønnsakbitene har lik størrelse, slik at koketiden blir noenlunde den samme. Når kjøttet nærmer seg mørt, tilsetter du grønnsakene i gryten. La den stå og trekke på middels varme i 20–30 minutter til, eller til grønnsakene er møre. Smak til med salt og pepper. Vil du gjøre lapskausen ekstra spennende, kan du tilsette en liten bit blåmuggost.



Bli med til MEXICALI!

I Sør-California er maten grønn, sunn og herlig krydret – inspirert av Mexico. Perfekt når du vil skape sydlig stemning på kjøkkenet. Så sett på The Beach Boys og forestill deg at du kjører langs kysten fra Los Angeles til Baja California, hvor du setter deg til bords og nyter en av rettene vi serverer her.

TEKST: MIRA ARKIN FOTO: CHRIS TONNESEN



Velg rett tunfisk

Bruk tunfisk av sushikvalitet som er beregnet til å spises rå.

Tunfisk-tostadas med guacamole og mangosalsa

En sprø og frisk tostada med kremet guacamole, rå tunfisk og søt mangosalsa.

4 porsjoner

10–12 små hvetetortillaer eller maistortillaer
2 ss solsikkeolje
3 avokadoer
saften av ½ lime
1 hvitløkfedd
1 knivsodd malt spisskummen
2 ss hakket koriander
salt
250 g rå tunfisk
2 vårløk
½ grønn paprika

SALSA:

2 mangoer
½ rød chili
½ hvitløkfedd
½ ts korianderfrø
1 vårløk, den lyse delen
saften av ½ lime
salt

Pensle tortillaer med litt olje på begge sider og legg dem på bakepapirkledde plater. Stek sprø på 180° i 5–7 minutter.

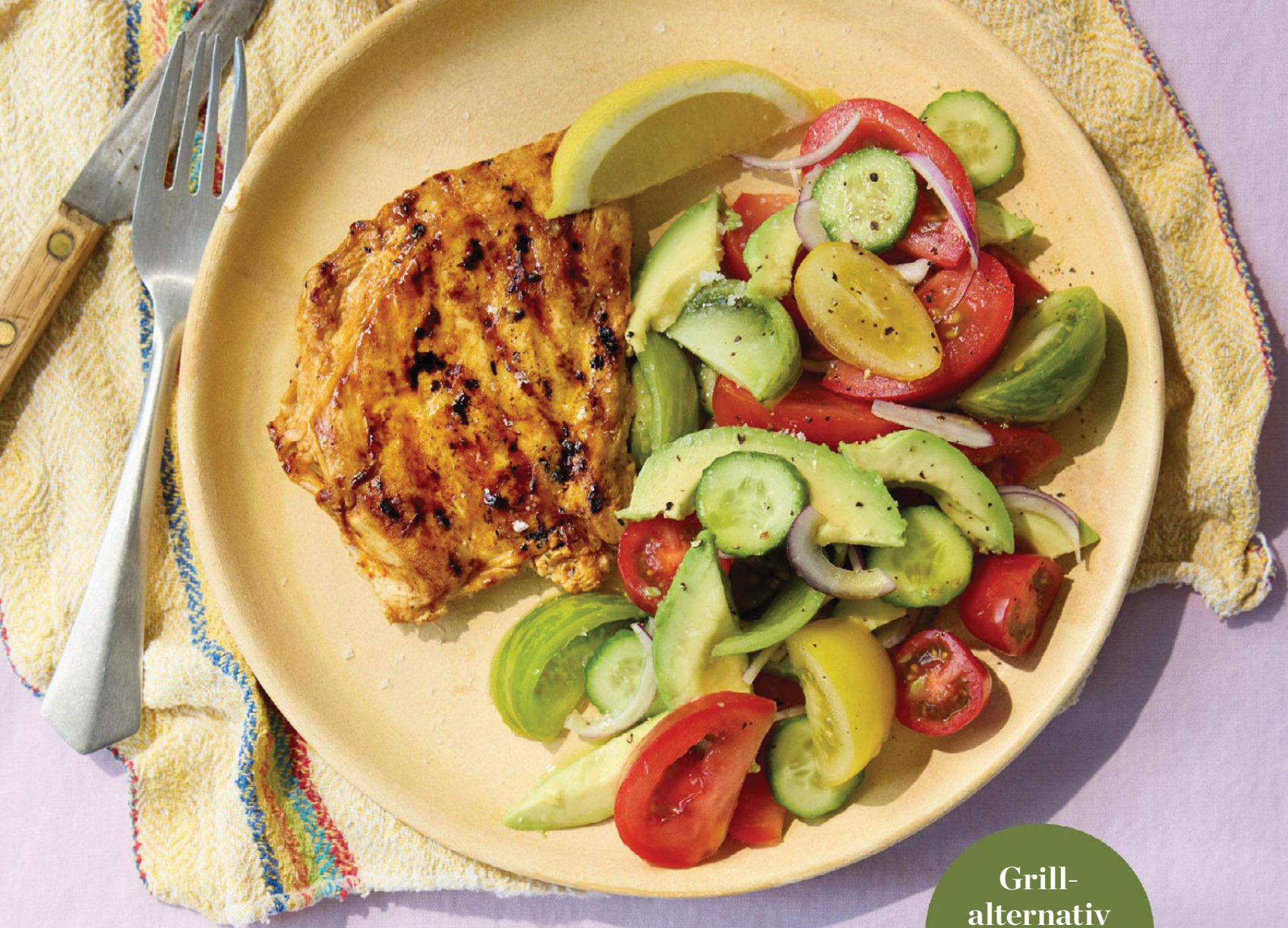
Mos avokado og bland med limesaft, revet eller knust hvitløk, spisskummen, koriander og litt salt.

Skjær tunfisk i små terninger. Skjær vårløk i tynne skiver og paprika i små terninger.

Salsa: Skrell mango og skjær kjøttet fra stenen. Kjør det i blender med chili, hvitløk, korianderfrø, vårløk, limesaft og litt salt til en jevn gul salsa.

Smør guacamole på de sprø tortillaene og topp med tunfisk, mangosalsa, vårløk og paprika.





Grill- alternativ

Kyllingen kan også
lages i grillpanne.

Grillet kylling med tomat-avokadosalat

Saftig kylling som grilles raskt og blir ekstra mørk – perfekt med frisk salat ved siden av.

4 porsjoner

4 kyllingbryst
1 hvitløkfedd
1 ts revet sitronskall
2 ss sitronsaft
½ ts røkt paprika
1 ss olivenolje
salt
nykvernet pepper

SALAT:

400 g tomater, gjerne i ulike varianter
2 avokadoer
1 rødløk
2 småagurker eller 1 agurk
2 ss sitronsaft
3 ss olivenolje
salt
nykvernet pepper

Legg kyllingbryst på et skjærebrett og dekk med bakepapir eller plastfolie. Bank lett med kjøtthammer eller grytebunn til brystet blir flatere.

Riv eller knus hvitløk og bland med sitronskall, sitronsaft, røkt paprika, olje, salt og pepper. Gni blandingen inn i kyllingen og grill ca. 4 minutter på hver side.

Salat: Skjær tomater i båter eller terninger. Del avokado i båter. Skjær løk i tynne strimler og agurk i skiver. Bland grønn-sakene med sitronsaft og olje. Smak til med salt og pepper.

Fisketacos med ananas og chipotle

En rask og smakfull måte å lage fisketacos på – uten frityr, men med ovnsgrillet fisk, herlige krydder og frisk salsa.

4 porsjoner

ANANASSALSA:

300 g frisk ananas

½ chili

1 lime

Chipotlemajones:

75 g majones

1 ss sriracha

½ ts tørket chipotle eller røkt paprika

I TILLEGG:

1 ss olivenolje

300 g torsk, hyse eller annen hvit fiskefilet

1 ts paprika

½ ts røkt paprika

1 ts malt koriander

1 ts malt spisskummen

salt og nykværnet pepper

150 g rødkål eller spisskål

10–12 små tortillas

limebåter til servering

ekstra koriander

Ananassalsa: Skjær ananas i små terninger. Finhakk chili og bland med ananas, saften av en halv lime og hakket koriander.

Chipotlemajones: Rør sammen ingrediensene og sett kaldt.

Fisk: Gni fisken inn med olje. Bland krydderne med salt og pepper og dryss over begge sider av fisken. Legg den på aluminiumsfolie i en ildfast form. Grill fisken høyt i ovnen (12–15 cm fra grillelementet) i 10–12 minutter.

Finsnitt kål og bland med saften av den andre halve limen.

Servering: Varm tortillas. Legg kål i bunnen, topp med ananassalsa, fisk og chipotlemajones.

Sikker grilling

Bruk aluminiumsfolie under fisken; bakepapir kan ta fyr.



Grønn bønnedipp med pico de gallo og sorte bønner

En friskere variant av texmex-dipp – uten tung ost, men med masse bønner som metter godt.

4 porsjoner

BØNNEDIPP:

1 løk
1 hvitløkfedd
1 ss olivenolje
1 ts malt koriander
2 bokser hvite bønner eller butterbeans
50 g frisk spinat
1 neve frisk koriander
½ ts revet sitronskall
2 ts sitronsaft
salt og nykvernet pepper

PICO DE GALLO:

2 store tomater
½ rødløk
¼ grønn paprika
1 fersk jalapeño
saften av ½ lime
salt og nykvernet pepper
2 ss finhakkert frisk koriander
I tillegg:
1 boks sorte bønner
1 pose tortillachips

Bønnedipp: Skjær løk i grove terninger og grovhakk hvitløk. Varm olje i en panne og stek løk på middels varme i 5 minutter. Tilsett hvitløk og malt koriander, og stek videre i 1 minutt.

Skyll bønner, ha dem i pannen og la småkoke i 10 minutter. Ha blandingen i blender eller foodprosessor sammen med spinat, koriander, sitronskall, sitronsaft, salt og pepper. Kjør til en jevn og kremet konsistens.

Pico de gallo: Skjær tomater, rødløk og paprika i små terninger. Finhakk jalapeño og bland med limesaft, litt salt, pepper og koriander.

Skyll sorte bønner og la renne av. Vend ½ av pico de gallo sammen med bønnene. Legg dette på bønnedippen og server med tortillachips og resten av pico de gallo.





Varier med bønner

Butterbeans kan brukes i stedet for hvite bønner.





Bruk rester!

Retten kan også lages med rester av kjøtt fra dagen før.

Burritobowl med spicy kylling, søtpotet og frisk maissalat

Alt du vanligvis finner i en burrito – servert i en bolle i stedet for tortilla.

4 porsjoner

2 dl ris (gjærne villrismiks)

3 ½ dl vann

salt

2 store søtpoteter

2 ss olivenolje

1 ts paprika

1 ts malt spisskummen

½ ts cayennepepper

nykvernet pepper

2 store kyllingbryst

3 ss chipotlechilisaus eller annen chilisaus

2 ferske maiskolber

1 rødløk

1 neve frisk koriander

saften av ½ lime

150 g salat, for eksempel romanosalat

150 g cherrytomater

150 g crème fraîche

Skyll ris og kok i vann med litt salt under lokk i 12 minutter. La trekke i 10 minutter.

Skrell søtpoteter og skjær i terninger.

Vend med 1 ss olje, paprika, spisskummen, cayennepepper, salt og pepper. Stek i ildfast form på 200° i 15–20 minutter.

Krydre kylling med salt og pepper. Stek i panne med resten av oljen i ca. 6 minutter per side. Ha i chilisaus og vend godt, slik at kyllingen dekkes. Skru av varmen og skjær i skiver.

Skjær maiskorn av kolbene. Bland med finhakket løk, koriander og limesaft.

Snitt salat og del tomater i to.

Fordel ris i fire boller. Topp med salat, søtpoteter, kylling, maissalat og tomater. Legg en skje crème fraîche på toppen.

Surfburger med laks, korianderslaw og avokadokrem

En saftig lakseburger som holder formen uten egg eller mel – med frisk slaw og kremet avokado.

4 porsjoner

½ spisskål

1 lime

1 neve koriander

1 fersk jalapeño

2 avokadoer

salt

400 g laksefilet

1 vårløk

½ – 1 chili

**½ ts korianderfrø
nykvernet pepper**

4 ss solsikkeolje

4 briocheburgerbrød

Finsnitt spisskål, gjerne med mandolin.

Vend kålen med saften av en halv lime, grovhakket koriander og tynne skiver jalapeño.

Mos eller kjør avokado med resten av lime-saften til en krem. Smak til med salt.

Fjern skinnet på laks og skjær i grove biter. Skjær vårløk og chili i skiver. Ha laks, vårløk, chili og korianderfrø i foodprosessor eller minihakker. Tilsett salt og pepper og kjør til en grov fars. Form 4 burgere.

Varm olje i panne og stek lakseburgere 4–5 minutter på hver side på middels varme.

Varm burgerbrød. Smør avokadokrem på bunnene, legg på korianderslaw og lakseburger. Topp med mer avokadokrem.

Fjern det brune

Skjær bort det brune kjøttet på laksen – det gir tranaktig smak.



Billig fra Bordeaux

Noen av verdens dyreste viner kommer fra Bordeaux.
Samtidig finner vi også noen av verdens rimeligste viner her.
Det gjelder å vite hva du skal se etter på etiketten!

Bordeaux er Frankrikes største vinregion og dekker nesten 100.000 hektar. Kraftige rødviner står i fokus, men også deilige og lagringsdyktige hvitviner produseres, samt en liten andel enkle og friske roséviner, syrefriske bobler (Crémant de Bordeaux) og bittelitegrann søte dessertviner, mest kjent er Sauternes.

Bordeaux deles grovt sett i tre regioner av elvene Garonne og Dordogne, som flyter sammen til elvemunningen Gironde. Vest for Gironde finner vi Medoc-halvøya, på østsiden ligger blant annet St. Emilion, den første vinregionen på UNESCOs verdensarvliste. Og mellom elvene finner vi Entre-Deux-Mers, clouet for den som leter etter rimelig Bordeaux-vin.

HISTORIE OG JORDSMONN

For snart 200 år siden ble mange av Bordeaux eiendommer, de fleste i Medoc, klassifisert som regionens beste. Disse slottene høster fremdeles stor anerkjennelse og kan ta høye priser. Den konsistente kvaliteten, samt jordsmonn og klima, gjør vinene formidable. For å gjøre et «kupp» fra de beste slottene kan du se etter deres 2. og 3. viner, hvor de bruker druene som er til overs etter første sortering. Fremdeles knallbra, men til mye bedre pris.

Selv om noen av verdens mest kjente viner kommer herfra, finner vi også viner i hyggeligere priskategorier. I Entre-Deux-Mers, i øvre del av Medoc og flere steder på østsiden er klima, jordsmonn og kvalitet mer generisk, og det er lettere å produsere store mengder enklere vin her. Dessuten mangler området de prestisjetunge appellasjonene og velrenommerte merkenavnene som gjør det mulig å kreve høyere priser. En av de ledende produsentene er familien Lurton, som også lager flotte viner i Graves og Pessac-Léognan. Entre-Deux-Mers assosieres oftere med «value» enn luksus. Så her kan man finne viner av god kvalitet som ikke tar knekken på lomme-

boka. Mine tips til prisvennlige bobler, rødt, hvitt og søtt finner du på de neste sidene. Husk at i Bordeaux regnes 400 kroner som relativt rimelig.

LAGRING

Bordeaux handler først og fremst om rødt, og mest ære får druene Cabernet sauvignon, Cabernet franc og Merlot. Cabernet sauvignon dominerer på det grusholdige jordsmonnet i Medoc, mens Merlot er kongen av østsiden, hvor jorden er mer leirholdig. Det er mye tanniner i rødvinene, og de er stramme og tørre når de er ferske. På slottene lagres vinene i franske eikefat et år eller to før de tappes på flaske. Selv etter det bør de fleste vinene lagres en god stund. De beste tåler 30 år eller mer og kan fremdeles være magiske. Heldigvis finnes det et godt tilbud av rimeligere viner som fint kan drikkes nå, men som også kan lagres.

Kraftig mat er det som gjelder til disse vinene, både til ung og moden rødvin. Det går mye i rødt kjøtt med fete sauser. Til hvit Bordeaux er skalldyr og fisk fantastisk. Og av søtvin har du kanskje hørt om den klassiske matchen Sauternes og Roquefort?

BORDEAUX-DRONNINGEN

Det mange ikke vet, er at vår egen dronning Sonja er en stor vinentusiast, og at Bordeaux skal være hennes yndlingsregion. Hun har samlet på vin i mange år, og det sies at hun har en flott samling av viner herfra. En av favorittene skal være det berømte Chateau Lafite Rothschild. I dag koster flaske herfra rundt 7000 kr, men var man tidlig på'n og handlet vin på begynnelsen av 1970-tallet, kunne man få 1964-årgangen til 95 kroner, iht Vinmonopolets gamle prislister. I 1993 var prisen for samme vin fra den legendariske 1983-årgangen gått opp til 705 kr. 40 år senere er prisen altså 10 ganger høyere.



Sommelier Liora Levi
er vår vinekspert

” I Entre-Deux-Mers kan du finne mange viner av god kvalitet som ikke tar knekken på lommeboka.

UNNTAKET: Entre-Deux-Mers er et område i Bordeaux der det er enklere å produsere mye vin. Det er en av grunnene til at prisene her er lavere enn ellers i den eksklusive regionen. (Foto: NTB/Shutterstock)



**Sieur Gaillard
Crémant de Bordeaux NV,
Bordeaux, Frankrike**

Kr 250 VP 11689601 (bu)

Frisk frukt med toner av sitrus og stenfrukt. Saftig og ren med god smak av gule epler, moden sitrus og hint av kjeks i finish. Perfekt til aperitiff, skall-
dyr naturell eller til tapas og fingermat. En blanding av druene Sémillon, Merlot og Cabernet franc. Drikk nå.



**Ch. Bonnet Sauvignon Blanc
Sémillon Réserve 2023
Entre-Deux-Mers
Bordeaux, Frankrike**

Kr 250 VP 418001 (bu)

Aroma av sitrus og fat. Smaker saftig og lett syrlig av sitron, noe urtepreg og innslag av fat og streif av mineraler i finish. Flott følge til alle typer fisk, salater og bare til kos. Mest Sauvignon blanc og resten Sémillon. Drikk nå. Eiendommen tilhører Lurton-familien.



**Ch. de Rochemorin Blanc 2022
Pessac-Léognan
Bordeaux, Frankrike**

Kr 310 VP 9768701 (bu)

Delikat og konsentrert fruktaroma med innslag av sitrus. Saftig og frisk med smak av hvit stenfrukt, varmebehandlet sitrus, blomster og urter. Noe flintaktig mineralitet og lang, kompleks finish. 100% Sauvignon blanc. Drikkeklar, men kan lagres 5–7 år. Også en del av Lurton-familien.



**Ch. Bonnet Réserve 2019
Entre-Deux-Mers
Bordeaux, Frankrike**

Kr 240 VP 120801 (bu)

Aroma av frisk, solmoden frukt. Smaker av plommer og søte bjørnebær, streif av krydder og fat med et lett tanninbitt. Fin kosevin, men gjør seg til alle typer kjøttretter. 50/50 Cabernet sauvignon og Merlot. Drikk nå eller lagre 2–4 år.



**Ch. Ampélia 2021
Castillon Côtes de Bordeaux
Frankrike**

Kr 270 VP 16894901 (bu)

Aroma av syrlig mørk frukt på duft. Smaker friskt av plommer, solbær og bjørnebær, julekrydder og sedertre. God konsentrasjon og lengde. Bløte tanniner. Svært god pris. Rødt kjøtt eller fylldige pastaretter. Mest Merlot og litt Cabernet franc. Drikk nå (luftes) eller lagre 3–5 år.



**Ch Brun Saint Emilion
Grand Cru 2019
Bordeaux, Frankrike**

Kr 315 VP 9390701 (bu)

Delikat aroma av mørk, mot lett tørket frukt og fat. Smaker av plommer og svsker, nyper, fiken og solbær. Gir assosiasjoner til julekrydder, treverk, seder og tobakk. Fast tanninbitt, god konsentrasjon og lengde. Nytes til Côte de Boeuf eller annet rødt kjøtt. Mest Merlot og resten Cabernet sauvignon. Lagre 10–15 år.



Château Lanessan 2014
Haute-Medoc
Bordeaux, Frankrike
 Kr 316 VP 3048901 (bu)

Klassisk Bordeaux på duft med toner av sort frukt, krydder og fat. Smaker av plommer, bjørnebær, solbær og søt lakris. Hint av julekrydder, tobakk og treverk. Tørr, lang finish. Super pris for ferdig modnet vin! Passer til alt av kjøtt. Cabernet sauvignon, noe Merlot og bittelitt Petit verdot. Drikk nå eller lagre 7–9 år. Bør dekanteres; kan ha noe bunnfall.



Ch. Coufran 2010, Haut-Medoc,
Bordeaux, Frankrike
 Kr 340 VP 3463701 (basis)

En gammel klassiker som har vært på polet i mange år. Lett rustikt preg med aroma av utviklet frukt. Innslag av sorte bær som solbær og bjørnebær, tobakk og lær med noe julekrydder i finish. Avmålte tanniner og lang ettersmak. Alt av gryter med rødt kjøtt eller Côte du Boeuf. Mest Merlot og litt Cabernet sauvignon. Drikk nå, husk å dekantere da det kan være bunnfall.



Ch. Vieux Maillet Pomerol 2010,
Bordeaux, Frankrike
 Kr 400 VP 18287901 (bu)

Toner av lett tørket frukt. Smaker av tørkede dadler, fiken, solbær og bjørnebær, innslag av krydder, hint av svsker og fat. Bløte tanniner og konsentrert avslutning. Høstens gryter, lammecarré og skank. Merlot, Cabernet franc og litt Cabernet sauvignon. Drikk nå (bør dekanteres tilfelle bunnfall) eller lagre 6–8 år.



Château Potensac 2017, Medoc,
Bordeaux, Frankrike
 Kr 420 VP 17556901 (basis)

Aroma av syrlig frukt og kryddertoner. Smaker rent av solbær, plommer og bjørnebær, julekrydder, noe lær og tobakk. Kraftig tanninbitt og lang finish. Lam, storfe, and. Merlot, Cabernet sauvignon, Cabernet franc og litt Petit verdot. Husk å lufte om du drikker den nå, kan lagres 9–12 år.



Haut-Batailley VERSO 2022
Pauillac, Bordeaux, Frankrike
 Kr 460 VP 19185601 (bu)

Aromatisk nese av sorte bær og florale innslag. Smaker av søte plommer, solbærsyltetøy, tobakk, krydder og søt lakris. Faste tanniner og god, lang finish. God til fyldige, gjerne fløtebaserte gryter med rødt kjøtt. Merlot og Cabernet sauvignon. Drikk nå eller lagre 8–10 år. Dette er Ch. Haut-Batailleys 2. vin. Toppvinen er nesten dobbel pris.



Ch. Haut-Clavier 2020, Sauternes,
Bordeaux, Frankrike
 Kr 185 VP 1494202 (basis) ½ flaske

Sødmefull aroma av moden tropisk frukt. Mango og fersken og noe tørkede aprikoser, hint av safran med innslag av honning og nøttepreg. Fyldig sødme i finish. Flott til ulike typer blåmuggost, desserter og kaker med gul frukt. Mest Sémillon, noe Sauvignon blanc. Drikk nå, kan lagres noen få år.

GENIALT MED gresskar

Gresskar er en ypperlig råvare; den tilfører både dybde og diskret sødme. Vi burde bruke den mer! Her er seks enkle oppskrifter som kan gå rett inn på listen over nye høstfavoritter.

OPPSKRIFTER: **NADIA MATHIASSEN** FOTO: **CHRIS TONNESEN** VINTIPS: **LIORA LEVI**



Mer protein?

Server med et stykke fisk hvis du ønsker et mer proteinrikt måltid.

Vintips!

En syrefrisk hvit fra Marche renser munnhulen for fettete i osten og er en fin kontrast til sødmen i gresskaret. Urterpreget i vinen matcher salvien. En rød variant kan være en saftig Pinot noir fra New Zealand.

Risotto med flaskegresskar og smørstekt salvie

Gresskarpuré gir risottoen nydelig farge og en mild, søt smak.

4 porsjoner

600 g flaskegresskar

1 løk

3 hvitløkfedd

1 purre

olivenolje

300 g risottoris

2 ½ dl tørr hvitvin

1 l kyllingbuljong

2 never revet parmesan

25 g smør

½ bunt salvie

salt og pepper

Skrell gresskar, del det på langs, fjern frø og skjær kjøttet i grove terninger. Kok dem i vann i 15 minutter, sil av og kjør til puré.

Finhakk løk og hvitløk. Skjær purre i tynne ringer. Surr alt i olje til løken er blank.

Tilsett risottoris og surr i 1 minutt. Hell i vin og rør til den har fordampet.

Bland kyllingbuljong og gresskarpuré. Tilsett blandingen litt etter litt, under omrøring, til risen er kokt, men fortsatt har litt tyggesmotstand. Det tar 15–20 minutter.

Ta gryten av varmen, tilsett halvparten av parmesanen og smak til med salt og pepper.

Smelt smør og vend salvieblader i det i 2–3 minutter.

Server risottoen i dype tallerkener. Topp med smørstekt salvie og resten av parmesanen.



Vintips!

En lett og saftig Côte du Rhône passer godt, med innslag av tørkede middelhavsurter. En Barbaresco fra Piemonte med smak av skogbunn og sopp er også et godt valg.



Høstpizza med gresskar, sopp og rødløk

En smaksrik og litt original pizza med sesongens beste råvarer.

4 porsjoner

200 g sopp, for eksempel kantarell og sjampinjong

½ hokkaidogresskar, helst økologisk

2 rødløk

olivenolje

4 porsjoner pizzadeig, ca. 1 kg

100 g crème fraîche

200 g revet mozzarella

2 never revet parmesan

salt og pepper

1 neve friske urter til pynt, for eksempel rosmarin eller timian

Sett ovnen på maks temperatur, og forvarm gjerne en pizzastein eller et bakestål i god tid.

Skjær sopp i skiver eller riv i mindre biter. Del gresskar i to, skrap ut frø og skjær i tynne skiver. Skrell rødløk, del i to og skjær i tynne båter. Vend alt i olivenolje.

Trykk eller kjevle ut deigen til 4 pizzaer. Smør på crème fraîche og dryss over mozzarella og parmesan. Topp med gresskar, rødløk og sopp. Krydre med salt og pepper.

Stek pizzaene i ovnen i 7–8 minutter, til de er gylne og sprø.

Pynt med friske urter før servering.

Spare tid?

Du får kjøpt helt brukbare, stekeklare bunner til både pizza og pinsa, med og uten surdeig.

Pasta med flaskegresskar, salsiccia, spinat og nøtter

En enkel og smakfull pastarett med høstsmaker – perfekt som komfortmat.

4 porsjoner

400 g pasta

500 g flaskegresskar

1 lite løk

3 hvitløkfedd

400 g salsiccia

½ ts chiliflak

2 ½ dl buljong eller hvitvin

125 g spinat

2 never revet parmesan

25 g hasselnøtter, uten skall

Kok pasta i lettsaltet vann til den er al dente. Hell av vannet, men spar på 2 dl.

Skrell gresskar, del det i to og fjern frø. Skjær gresskarkjøttet i terninger, ca. 1 cm store. Finhakk løk og hvitløk. Klem farsen ut av salsicciapølsene.

Stek gresskar, løk og hvitløk i olje i 2–3 minutter. Tilsett salsiccia og chiliflak og stek videre i noen minutter til det får farge.

Tilsett buljong eller hvitvin, legg på lokk og la det småkoke i 5 minutter.

Vend inn spinat og halvparten av pasta-vannet. Rør til spinaten faller sammen.

Ha i pastaen og varm opp. Ta pannen av varmen, tilsett halvparten av parmesanen og smak til med salt og pepper. Tilpass ev. konsistensen med mer pastavann.

Grovhakk hasselnøtter og dryss over. Server med resten av parmesanen.

Vintips!

Pinot noir fra California har ofte sødmefull frukt som passer til det søte gresskaret. Tanninstreift hamler opp med pølsefettet. Også en eikelagret Chardonnay fra samme region passer.

Vegetarisk variant

Retten smaker også godt uten salsiccia – bare øk mengden gresskar og spinat.





Thai-inspirert gresskarsuppe med kokosmelk og koriander

En kremet og smaksrik suppe med gresskar, rød curry og kokosmelk.

4 porsjoner

1 løk
3 hvitløkfedd
olje til steking
800 g økologisk hokkaidogresskar
2 ss rød currypasta
1 boks kokosmelk
8 dl kylling- eller grønnsakbuljong
2 ss fiskesaus
1 lime
2 ss gresskarkjerner
1 rød chili
2 vårløk
1 neve koriander

Finhakk løk og hvitløk. Del gresskar i to, skrap ut frø og skjær i grove terninger.

Surr løk og hvitløk i olje i en gryte til løk er blank. Tilsett currypasta og stek i 1 minutt. Ha i gresskar, $\frac{3}{4}$ av kokosmelken og buljong. Kok opp og la småkoke i ca. 15 minutter, til gresskaret er mørt.

Kjør suppen glatt med en stavmikser. Smak til med fiskesaus og limesaft.

Rist gresskarkjerner i en tørr panne til de får farge. Hakk chili, snitt vårløk og plukk koriander.

Topp suppen med resten av kokosmelken, gresskarkjerner, chili, vårløk og koriander.

Bytt grønnsak!

Søtpotet kan brukes i stedet for gresskar.

Drikketips!

Singha-ølet fra Thailand smaker godt til denne krydrede suppen. Også en tysk Riesling med litt sødme takler det sterke curry-innslaget og fremhever friskheten fra koriander.





Topp det hele

Retten blir ekstra god med revet cheddar, avokadoterninger og tortillachips.

Vintips!

Gå for en rødvin med fylde, fruktpreg og bløte tanniner, som Malbec, Zinfandel eller Merlot. Fruktsødmen i vinen plukker opp sødmen i gresskaret og harmonerer med det kraftige kjøttet.

Chiligryte med kjøttdeig, bønner og gresskar

Et høstinspirert alternativ til chili con carne der gresskar bidrar med mild sødme.

4 porsjoner

½ flaskegresskar
1 løk
4 hvitløkfedd
1 boks hermetiske sorte bønner
400 g kjøttdeig av storfe
olje til steking
1 ss chilipulver
2 ts røkt paprika
1 ts spisskummen
2 ts oregano
1 laurbærblad
1 kanelstang

3 ss tomatpuré
1 boks hakkede tomater
1–2 dl oksebuljong
salt og pepper

TIL SERVERING:
200 g crème fraîche
1 neve koriander
kokt ris

Skrell gresskar, fjern frø og skjær i biter. Finhakk løk og hvitløk. Skyll bønner i en sil.

Surr løk og hvitløk i olje i en stor gryte til løk er blank. Tilsett kjøttdeig og brun den.

Ha i gresskar og krydder og stek videre i 1 minutt.

Vend inn tomatpuré, hakkede tomater og buljong. Kok opp og la småkoke i 15 minutter.

Tilsett bønner og la småkoke i ytterligere 5 minutter. Smak til med salt og pepper.

Topp med crème fraîche og koriander og server med kokt ris.

Couscoussalat med ovnsbakt gresskar og feta

En mettende salat som passer både som tilbehør og som et selvstendig måltid.

4 porsjoner

1 hokkaidogresskar (ca. 1 kg), helst økologisk
4 ss olivenolje
3 kvister timian
salt og pepper
3 dl couscous
1 bunt vårløk
100 g feta
100 g salatblader
1 sitron
25 g gresskarkjerner

Del gresskar i to, skrap ut frø og skjær i grove terninger. Vend med halvparten av oljen, timian, salt og pepper. Fordel i en ildfast form og bak på 180° varmluft i ca. 25 minutter. Avkjøl.

Tilbered couscous etter anvisning på pakken. Avkjøl.

Snitt vårløk og smuldre feta grovt. Vend sammen gresskar, couscous, vårløk og salat med resten av oljen. Smak til med sitronsaft, salt og pepper.

Anrett salaten på et fat og topp med feta og gresskarkjerner.

Karbo- varianter

Bytt gjerne ut couscous med bulgur eller quinoa, og bruk annen type gresskar hvis ønskelig.

Vintips!

En frisk og fruktig Soave fra Veneto fremhever sødmen i gresskaret og de grønne smakene fra salaten og vårløken. Heller rødt? Prøv en fruktdreven Pinot noir fra den nye verden.



Spice it up!

Få frem krydder-morteren og skap en smakseksplasjon på tallerkenen! Vi tar deg med på en kulinarisk reise til verdenskjøkkener som krydrer hverdagen.

TEKST: NADIA MATHIASSEN FOTO: CHRIS TONNESEN

Bytt kjøtt!

Kjøttdeig av lam gir enda mer autentisk preg. De smaker også nydelig i flatbrød eller pitabrød.





Krydrede kjøttboller med couscoussalat

Liker du også Midt-Østens smak-sunivers? Prøv disse saftige, krydrede kjøttbollene med en fargerik couscoussalat.

4 porsjoner

2 løk
2 hvitløkfedd
1 neve bladpersille
1 neve mynte
500 g kjøttdeig av storfe
2 ss brødrasp
2 ts chilipulver
2 ts paprika
1 ts malt koriander
1 ts spisskummen

1 ts salt
1 knivsodd pepper
olje til steking

COUSCOUS:
2 dl couscous
1 neve bladpersille
1 neve mynte
1 liten rødløk
4 tomater
½ agurk
100 g granateplekjerner
2 ss olivenolje
1 sitron
salt og pepper

Finhakk eller riv løk og hvitløk. Skyll, plukk og snitt urtene. Bland alt i en bolle med kjøttdeig, brødrasp og krydder. Rør farsen seig. Form til kjøttboller og stek dem i olje i panne til de er gylne og gjennomstekte.

Couscous: Tilbered couscous etter anvisning på pakken. Skyll, plukk og snitt urter. Skrell og del rødløk, snitt den fint på langs. Skjær tomater og agurk i grove terninger. Bland alt sammen med couscous, urter, granateplekjerner og olivenolje. Smak til med sitronsaft, salt og pepper.





Ostevalg

Paneer er en proteinrik, stekefast indisk ost. Får du ikke tak i den, kan du bruke grillost eller halloumi.

Indisk curry med paneer og raita

Sett indisk smak på menyen med denne deilige, krydrede curryretten.

4 porsjoner

2 løk
5 hvitløkfedd
25 g ingefær
2 chili
3 gulrøtter
olje til steking
2 ts garam masala
1 ts gurkemeie
1 ts spisskummen
2 ss tomatpuré
2 bokser hakkede tomater
3 kardemommekapsler
1 dl kremfløte
1 knivsodd sukker
salt og pepper
150 g erter

450 g paneer eller grillost
1 chili
kokt basmatiris

RAITA:
¼ agurk
1 neve mynte
2 dl yoghurt naturell
1 knivsodd spisskummen
½ lime
salt og pepper

Skrell løk, del dem og snitt i strimler. Finhakk hvitløk. Skrell og hakk ingefær. Hakk chili. Skrell gulrøtter og skjær i grove terninger. Surr løk i olje i gryte på lav varme i 8–10 minutter. Tilsett hvitløk, ingefær og chili og la det surre videre et par minutter. Tilsett mer olje om nødvendig, ha i garam masala, gurkemeie og

spisskummen, og la det surre i 1 minutt. Tilsett tomatpuré, hakkede tomater og kardemomme. Kok opp og la sausen småkoke uten lokk i 15 minutter. Rør inn fløte og smak til med sukker, salt og pepper.

Kok gulrøtter i lettsaltet vann i 3 minutter. Tilsett erter og kok videre i 1 minutt. Hell av vannet. Skjær paneer i biter og stek dem gylne i olje. Vend inn gulrøtter, erter og paneer i sausen.

Raita: Skjær agurk i små terninger. Plukk og snitt mynte. Bland begge deler med yoghurt. Smak til med spisskummen, limesaft, salt og pepper.

Snitt chili og dryss over den ferdige retten.

Sliders med pulled chicken og spicy BBQ-saus

Når du lager BBQ-sausen fra bunnen av, kan du krydre den akkurat slik du vil. Her er bare å slå seg løs med krydderet.

4 porsjoner

KYLLING:

1 ss brunt sukker
1 ss paprika
1 ts malt koriander
1 ts hvitløkpulver
1 ts chilipulver
salt og pepper
4 hele kyllinglår

BBQ-SAUS:

1 dl ketchup
3 ss brunt sukker
1 ½ ss soyasaus
¼ dl eplesidereddik
1 ½ ts røkt paprika

½ ts hvitløkpulver
½ ts kajennepepper
1–2 ts chilipulver (etter smak)
hot sauce (etter smak)
salt og pepper

COLESLAW:

½ spisskål
1 gulrot
3 ss majones
1 ss crème fraîche
1 ts dijonsennep
1 knivsodd sukker
¼ sitron
salt og pepper
12 miniburgerbrød

Kylling: Bland brunt sukker og krydder. Fjern skinnet fra kyllinglårene og gni dem inn med krydderblanding. Legg lårene i en ildfast form, hell ½ dl vann i

formen og dekk med aluminiumsfolie. Stek på 125° varmluft i ca. 2 timer, til kjøttet er helt mørt. Riv kjøttet fra hverandre med gafler.

BBQ-saus: Bland alle ingrediensene. Smak til. Vend sausen inn i kyllingkjøttet.

Coleslaw: Finstrimle spisskål. Skrell og grovriv gulrot. Bland majones og crème fraîche og smak til med dijonsennep, sukker, sitronsaft, salt og pepper. Vend dressingen med kålen og gulroten.

Servering: Varm burgerbrød lett og del dem i to. Fordel kylling og coleslaw i brødene.

Marinerings-tips

La gjerne kyllingen marinere noen timer, eller over natten, før steking.



Wontons med reker og svinekjøtt i chilisaus

Chilisausen er stjernen i denne retten med wontons fylt med svinekjøtt, reker og ingefær.

4 porsjoner

3 vårløk
5 g frisk ingefær
100 g ferske tigerreker
200 g kjøttdeig av svin
2 ss lys soyasaus
1 ts sesamolje
½ ts sukker
½ ts salt
1 knivsodd hvit pepper
300 g wontondeig (se tips)

SAUS:

3 hvitløkfedd
1 ss nøytral olje
2 ss soyasaus
4 ss crispy chiliolje
4 ss hønsebuljong
1 ss eddik (gjerne kinesisk sort eddik eller riseddik)
1 ss sesamolje
1 ss sukker

PYNT:

1 vårløk
1 chili
1 ts ristede sesamfrø

Wontons: Finhakk vårløk og ingefær. Grovhakk reker. Bland alt med svinekjøtt, soyasaus, sesamolje, sukker, salt og hvit pepper. Legg 1–2 teskjeer fyll midt på et stykke wontondeig. Fukt kantene med litt vann, brett deigen over og klem godt sammen. Gjenta med resten. Kok wontons i vann i ca. 3 minutter, til de er gjennomkokt.

Saus: Finhakk hvitløk og stek den gyllen i olje. Rør inn soyasaus, chiliolje, buljong, eddik, sesamolje og sukker. Smak til.

Servering: Snitt vårløk og chili. Anrett wontons i skåler og topp med chilisaus, vårløk, chili og sesamfrø.

Deigtips!

Wontondeig fås frossen i asiatiske butikker og i velassorterte supermarkeder. Her får du også kinesisk chiliolje med sprø chiliflak. Server gjerne med nudler for en mer mettende rett.





Kyllingvariant

Retten smaker også
nydelig med kjøttdeig
av kylling. Vil du gjøre
måltidet mer mettende,
server ris til.

Spicy svinekjøtt i salatblader

Dette er en lett rett som passer godt
som forrett eller som én av flere små-
retter, slik den ofte serveres i Asia.

2–3 porsjoner

**2 ss ukokt kleberis/sticky rice eller
jasminris**

1 stilk sitrongress

1 liten rødløk

2 vårløk

2 never koriander

1 neve mynte

400 g kjøttdeig av svin

2 ss fiskesaus

2 ts sukker

4 ss limesaft

grovt chilipulver etter smak

små salatblader, f.eks. hjertesalat

Rist ukokt ris i en tørr panne til den
er dypt gyllen. Avkjøl og kjø til grovt
pulver.

Fjern det ytterste laget på sitrongresset
og kutt av topp og bunn. Skjær den
hvite delen i tynne skiver. Skrell og

finsnitt rødløk på langs. Snitt vårløk og
grovhakk koriander. Plukk mynte og riv
større blader i mindre biter.

Stek svinekjøtt i tørr panne til så vidt
gjennomstekt. Tilsett litt vann om
nødvendig. Sett til side og bland med
rispulver, fiskesaus, sukker, limesaft
og chilipulver. Vend inn sitrongress,
rødløk, vårløk og urter. Smak til.

Plukk salatblader og fordel fyllet i dem
ved bordet.

Fajitas med krydrede svarte bønner og grønnsaker

Disse vegetariske fajitasene får masse smak fra spisskummen, røkt paprika, oregano og chili. Server gjerne med hot sauce eller chilisaus for ekstra styrke.

4 porsjoner

FYLL:

2 rødløk
3 hvitløkfedd
3 paprika
1 boks svarte bønner
olje til steking
1 ts spisskummen
1 ts røkt paprika

1 ts tørket oregano
1–2 ts chilipulver
salt og pepper

I TILLEGG:

2 avokadoer
1 chili
1 neve koriander
1 lime
8 tortillas
200 g crème fraîche

Fyll: Skrell rødløk og snitt i strimler. Finhakk hvitløk. Skjær paprika i strimler. Hell væske av bønnene og

skyll dem i en sil. Stek løk, hvitløk og paprika i olje til løken er blank. Tilsett bønner og krydder. Stek videre i 2–3 minutter. Smak til.

Skjær avokado i skiver. Snitt chili, grovhakk koriander og del lime i båter.

Varm tortillas etter anvisning på pakken. Server med fajitafyll, avokado, chili, koriander, lime og crème fraîche.

Med kjøtt?

Du kan selvfølgelig tilsette kylling, pulled pork eller oksekjøtt. Stek det og bland det med fyllet.



Fang middagen i fiskedisken!

Vi bør spise mer fisk. Det er en allsidig, sunn og delikat råvare fra norske farvann. Her får du seks spennende oppskrifter, så du kan variere og kanskje prøve noe nytt.

TEKST: MIRA ARKIN FOTO: CHRIS TONNESEN





Mer smak

Aioli smaker godt til denne retten.

Ovnsbakt havabbor med sitrus- og fennikelsalat og dillpoteter

Å servere en hel fisk er både enkelt og dekorativt. Be fiskehandleren om å finne en som passer til fire personer. Her bruker vi havabbor, men ørret, piggvar eller multe kan også fungere godt.

4 porsjoner

1 hel havabbor (ca. 1,2 kg)

1 ss olivenolje

salt og pepper

1 økologisk sitron

750 g poteter

25 g smør

1 bunt dill

SALAT:

1 stor fennikel eller 2 små

1 appelsin

1 rosa grapefrukt

1 lime

2 ss olivenolje

salt og pepper

Skrubb poteter og del dem hvis de er store. Kok dem møre i godt saltet vann i ca. 20 minutter. Hell av vannet og damp potetene lett i gryten. Ha smør i gryten, legg på lokk og rist lett så smøret fordeles og potetene får en ru overflate. Vend inn hakket dill.

Fjern innmat fra fisken hvis den ikke er ferdig rensset. Legg den i en langpanne med bakepapir. Skjær 3–4 dype snitt i skinnet på begge sider.

Gni fisken inn med olivenolje og krydre godt med salt og pepper, både utvendig og innvendig. Skjær sitron i skiver og legg dem i buken. Stek på 220° i 15–20 minutter.

Salat: Skjær fennikel i tynne skiver. Ta vare på det grønne fra toppen. Skjær skallet av appelsin, grapefrukt og lime. Skjær fruktene i skiver. Bland fennikel og sitrusfrukt med litt av fennikeltoppen (eller dill), olivenolje, salt og pepper.

Server fisken hel med salat og dillpoteter.





Torsk med salat på vietnamesisk vis

En enkel og smaksrik rett der samme marinade brukes til både fisk og salat. Velg fast, hvit fisk som torsk, brosme, steinbit eller breiflabb.

4 porsjoner

Marinade:

20 g ingefær
1 hvitløkfedd
1 rød eller grønn chili
1 ss brunt sukker
5 ss soyasaus
2 ss fiskesaus
1 ss sesamolje
4 ss limesaft
3 dl jasminris
5 dl vann

1 ts salt
500 g torskefilet

SALAT:

150 g gulrøtter
200 g spisskål
3 vårløk
150 g bønnespirer
50 g ristede, saltede peanøtter
lime

Marinade: Finhakk ingefær, hvitløk og chili. Bland med brunt sukker, soyasaus, fiskesaus, sesamolje og limesaft.

Ris: Skyll ris i kaldt vann og ha den i en gryte med 5 dl vann og salt. Kok opp, legg

på lokk og la småkoke i 12 minutter. La risen trekke i 10 minutter etterpå.

Fisk: Legg torsken i en bakepapkledde langpanne og hell over litt av marinaden. Stek fisken på 180° i 12 minutter.

Salat: Riv gulrøtter grovt eller skjær dem i tynne strimler. Snitt spisskål og vårløk. Vend sammen med bønnespirer. Hell resten av marinaden over salaten og vend godt. Grovhakk peanøtter og dryss over.

Server fisken med ris, sprø salat og limebåter.

Stekt uer med chorizokrydrede kikerter og tomater

Kjøtt og fisk kan gjerne kombineres – som her, hvor spansk chorizopølse gir masse smak.

4 porsjoner

200 g fersk chorizo
1 løk
1 gulrot
1 hvitløkfedd
250 g cherrytomater
2 ts harissa
1 ts malt koriander
1 boks kikerter
salt og pepper
2 uerfileter med skinn

2 ss olivenolje
1 neve bladpersille
sitron til servering

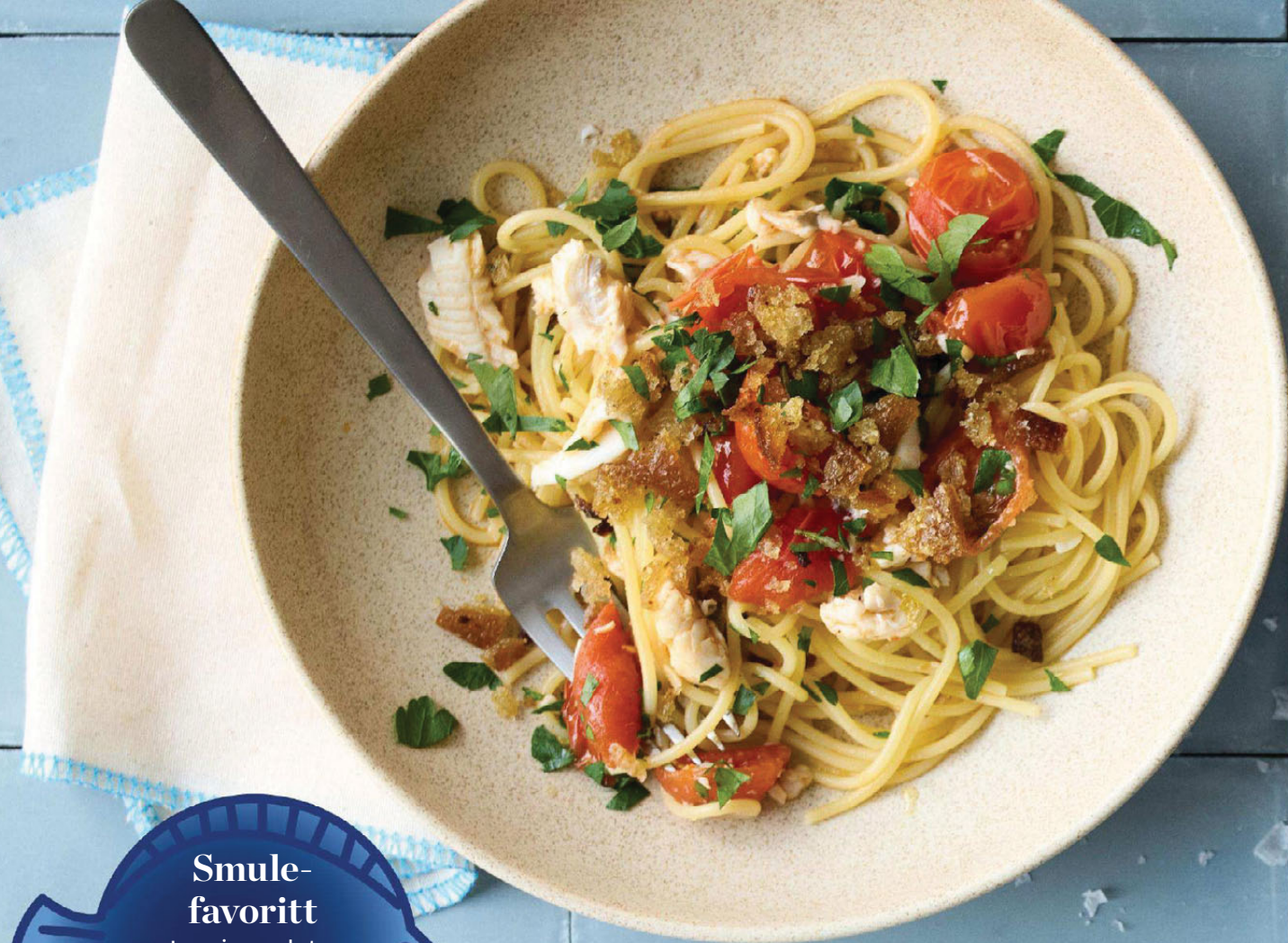
Fjern skinnet på chorizoen og smuldre farsen i en panne. La den surre mens du skjærer løk i strimler og gulrot i tynne skiver. Finhakk hvitløk og del tomater i to. Når chorizoen begynner å bli brun, tilsett løk og gulrot og stek videre i 5 minutter. Vend inn hvitløk, tomater, harissa og koriander.

Skyll kikerter og ha dem i pannen. Krydre med litt salt og pepper.

Del hver fiskefilet i to, slik at du får fire porsjonsstykker. Krydre med salt og pepper på begge sider. Varm olivenolje i en panne og stek fisken med skinnsiden ned på middels høy varme. Ikke snu fisken før den nesten er gjennomstekt – ca. 4 minutter. Slå av varmen og snu fisken.

Server fisk og kikerter med et dryss persille og et stykke citron.





Smule- favoritt

Lag gjerne ekstra pangrattato – den smaker nydelig på salater.

Spagetti med rødspette, cherrytomater og pangrattato

Her rekker litt fisk langt. Flyndrefisker som rødspette, rødtunge og smørflyndre er ideelle – de blir raskt ferdige og smaker godt i pastaretter.

4 porsjoner

PANGRATTATO:

2 tykke skiver daggammelt hvetebrød

1 hvitløkfedd

1 ss hakket rosmarin

**4 ss olivenolje
salt og pepper**

PASTA:

1 hvitløkfedd

500 g cherrytomater

400 g spaghetti

1 dl tørr hvitvin

250 g filet av rødspette eller annen flyndrefisk

1 neve bladpersille

Pangrattato: Skjær brødet i grove biter og ha det i en foodprosessor. Skjær hvitløk i skiver og ha det i sammen med rosmarin. Kjør til grove smuler. Varm 2 ss olivenolje i en panne og stek brødsmulene på middels varme i 5–6 minutter. Krydre med salt og pepper. Avkjøl på en tallerken med litt kjøkkenpapir.

Pasta: Finhakk hvitløk. Del tomater i to. Kok pasta al dente i godt saltet vann. Ta vare på 1 dl av kokevannet før du siler av. Mens pastaen koker, varm resten av oljen i en ren panne. Stek hvitløk og tomater i 5 minutter. Krydre med salt og pepper og hell i hvitvin.

Skjær fisk i grove terninger og ha i pannen. La det småkoke i 3–4 minutter, til fisken flaker seg. Vend inn pasta og det reserverte kokevannet.

Dryss over pangrattato og server med hakket persille.



SJØMAT





Bytt grønt!

Du kan gjerne bruke brokkoli i stedet for asparges.

Fiskegryte med poteter, asparges og kremet sennepssaus

Fisk, saus, poteter og grønnsaker – alt i én form. En innbydende og smaksrik ovnsrett som er lett å like.

4 porsjoner

600 g poteter

salt

2 ½ dl kremfløte

1 dl melk

4 ss dijonsennep

2 ss hakket timian

pepper

600 g lyr eller annen hvit fisk, for eksempel hyse/kolje, kolmule eller torsk

500 g grønne asparges

Skrell poteter og del dem i to eller i tykke skiver. Forvell i lettsaltet vann i 12 minutter. Sil av vannet og la potetene dampe av i en sil. Ha dem over i en stor ildfast form.

Rør sammen fløte, melk, sennep og

timian. Krydre med litt salt og pepper.

Skjær fisken i porsjonsstykker og legg dem forsiktig i formen sammen med potetene.

Knekk av den nederste, seige delen av aspargesene og del resten i to. Fordel dem i formen med fisk og poteter. Hell fløteblandingen over og stek på 200° i 15–20 minutter.

Fiskepinner med ovnsstekte poteter og tartarsaus

Hjemmelagde fiskepinner er sprø og saftige – særlig med pankorasp som gir ekstra sprø skorpe.

4 porsjoner

800 g poteter
2 ss olivenolje
1 ts paprika
1 ts hvitløkspulver
salt og pepper

FISK:

150 g hvetemel
2 ss sennepspulver
salt og pepper
2 egg
100 g pankorasp

400 g seifilet
2 dl solsikkeolje

TARTARSAUS:

150 g crème fraîche (18 %)
50 g majones
2 ss kapers
2 ss sylteagurker (cornichoner)
4 ss finhakket dill
3 ss finsnittet gressløk
2 ss finhakket kjørvel
1 ts fint revet sitronskall
salt og pepper

Poteter: Skjær potetene i båter. Legg dem i en langpanne med bakepapir og vend med olivenolje, paprika, hvitløkspulver,

salt og pepper. Stek dem gylne og sprø på 200° i 25–30 minutter. Vend underveis.

Fisk: Bland hvetemel med sennepspulver, salt og pepper i en dyp tallerken. Pisk egg lett sammen i en annen tallerken. Ha pankorasp i en tredje. Skjær fisken i tykke staver på ca. 6 cm. Varm olje i en panne. Vend fisken først i melblandingen, så i egg og til slutt i pankorasp. Friter i olje i ca. 5 minutter og snu halvveis. La fiskepinnene renne av på kjøkkenpapir.

Tartarsaus: Rør sammen crème fraîche og majones med hakket kapers, sylteagurk, dill, gressløk, kjørvel og sitronskall. Smak til med salt og pepper.

Fisketips

Fiskepinnene kan lages med de fleste fiskeslag, også flyndrefisker.



LA DET BLI Chablis

Chablis er en av vinene det selges mest av i Norge.
Årsaken er kanskje ikke helt den du så for deg.



Det er flere grunner til at nordmenn drikker mye Chablis. De fleste vet at det er en tørr hvitvin, og at denne vinstilen passer godt til vår delikate sjømat. Men en annen, noe overraskende grunn, har med navnet å gjøre. Chablis er lett å si! Det finnes uendelig mange viner med kronglete og ubegripelige navn, mens Chablis er trygt og godt. Man trenger ikke grue seg

til å be om den på en restaurant eller på Vinmonopolet.

CHARDONNAY-DRUEN

Det mange ikke vet, er at Chablis ikke bare er en vinstil, men også en landsby og en region. Landsbyen Chablis er hjertet i regionen, som også omfatter et 20-talls andre nærliggende landsbyer. Denne lille regionen er en del av den større regionen Burgund. Helt spesielt for Chablis er at det

der *kun* lages hvitvin på Chardonnay-druen. Dette er en av de få, men herlige reglene uten unntak. Det finnes ikke Chablis-vin laget på noe annet enn Chardonnay.

KVALITETSHIERARKIET

Tidlig på 1900-tallet ble det jukset kraftig med Chablis. Man visste hvor mye vin som ble produsert i regionen, likevel ble det solgt tre ganger så mye under navnet Chablis. For å beskytte varemerket fikk

HJERTET: Vinplukkere i arbeid i en vingård utenfor landsbyen Chablis, som er sentrum i vinregionen med samme navn.



”Chablis er den perfekte vinen til østers og andre skalldyr!

samme vinmark. Mer enn 600 vinmarker har denne klassifiseringen.

Grand Cru: De aller beste vinene. Også disse fra enkeltvinmarker, men på toppnivået finnes kun syv ulike vinmarksnavn. Druene herfra sies å være av eksepsjonelt god kvalitet, og vinene kan lagres i mer enn 10 år.

JORDSMONNET

De tre øverste nivåene har det til felles at druene dyrkes på Kimmeridge-kalk, som sies å være enda bedre egnet for druer enn Portlandian. Men begge er eldgamle jordsmonn fra millioner av år tilbake, da landområdet var dekket av sjø. Derfor inneholder det mye fossiler. I motsetning til mange andre tørre vinstiler er Chablis en uaromatisk vin. I stedet for å smake mye frukt og blomster, har ikke Chablis veldig mye smak. Vinene vil ofte være preget av sitrus, noe epletoner, i blant litt duft av sjø og hav. Generelt er de veldig mineralske og gjenspeiler aroma av sjø, flint og våt stein. Kanskje er det derfor Chablis er en så fantastisk match til østers?

Chablis sin egen vinlov i 1938. Området ble avgrenset, og det ble etablert et kvalitetshierarki i fire nivåer som gjelder ennå:

Petit-Chablis: De enkleste nivået (betyr «lille Chablis»). Her dyrkes druene på Portlandian kalk, et annet jordsmonn enn i resten av regionen.

Chablis: Det vanligste nivået, omfatter det meste av produksjonen.

Premier Cru/1er Cru: Nest høyeste nivå. Alle druene må komme fra én og

VINTIPS

**Billaud-Simon Petit Chablis
2023, Chablis, Frankrike**
Kr 330 VP 9575001 (bu)

Aroma av kjølig frukt og sitrus. Smaker rent av syrlige epler, sitrus, noe mineralske toner i finish og et hint av hvite blomster. Til skalldyr og fisk.

**Charly Nicole Per Aspera Chablis
2023, Burgund, Frankrike**
Kr 300 VP 10088601 (bu)

Konsentrert nese med frisk frukt. Saftig smak av grønne epler, sitrus, hvit stenfrukt, fruktblomster og mineralsk, tørr finish. Til fisk og skalldyr.

**Collet Chablis 1er Cru Montmains
2024, Burgund, Frankrike**
Kr 398 VP 6172201 (bu)

Delikat aroma av kjølig syrlig frukt. Smaker ferskt av sitroner og epler. Konsentrerte mineralske toner og innslag av fruktblomster og knusktørr finish. Perfekt til fisk og skalldyr.



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

SMØR TJUKT PÅ!

Smørbrød – eller sandwiches, som de heter når de har "lokk" – hvem elsker ikke dem? Her er 5 gourmetvarianter til frokost, lunsj eller kvelds.

TEKST: NADIA MATTHIASSEN FOTO: COLUMBUS LETH



Ostevalg

Vellagrede, faste oster som smelter fint, er det du trenger til ostesmørbrød. Gode valg er gruyere, Jarlsberg, cheddar eller ridderost.

Ostesmørbrød med sopp og spinat

Sprø og gyllen klassiker med smeltet ost, saftig sopp og frisk spinat – ekte comfort food.

4 stk.

1 løk

250 g sopp, f. eks. aromasopp

150 g babyspinat

smør til steking

8 skiver lyst hvetebrød

200 g revet ost (se tips)

salt og pepper

Finhakk løk. Grovhakk sopp og stek i smør til den slipper væske og får farge. Ha i litt mer smør om nødvendig og tilsett løk. Surr til den er blank. Vend inn spinat og la den falle sammen. Krydre med salt og pepper.

Fordel fyll og ost mellom brødskivene. Stek smørbrødene i smør i en panne til brødet er sprøtt og gyllent og osten er smeltet.

Liten tid?

Bruk ferdige kjøttboller og tomat saus på glass for en superrask hverdagsversjon.

Kjøttballe-subs med pesto og mozzarella

Subs er en amerikansk sandwich i avlange baguetter, oppkalt etter "submarine". Her fylles de med kjøttboller i tomat saus, pesto og smeltet mozzarella – en metende klassiker med italiensk preg.

4 stk

KJØTTBOLLER:

1 løk

1 hvitløkfedd

1 bunt frisk basilikum

¾ dl melk

1 egg

5 ss panko eller brødrasp

1 neve revet parmesan

500 g kjøttdeig av kalv, svin eller

storfe

olje til steking

salt og pepper

TOMATSAUS:

1 løk

2 hvitløkfedd

olje til steking

400 g (1 boks) hakkede tomater

2 ss tomatpuré

1 klype sukker

salt og pepper

TIL SERVERING:

4 små baguetter eller 1–2 store

100 g basilikumpesto

175 g revet mozzarella

Saus: Finhakk løk og hvitløk. Surr i olje til løken er blank. Tilsett hakkede tomater og

tomatpuré. Kok opp og la småkoke i 10 minutter. Kjør evt. glatt med stavmikser. Smak til med sukker, salt og pepper.

Kjøttboller: Finhakk løk og hvitløk. Plukk basilikum. Blend løk og hvitløk med melk, tilsett urter og kjør kort. Ha blandingen i en bolle sammen med egg, rasp, parmesan, kjøttdeig, salt og pepper. Elt deigen seig og form små kjøttboller. Brun dem i olje i panne og stek ferdig i ovn på 180° varmluft i ca. 10 minutter. Vend de ferdigstekte bollene i tomat sausen.

Servering: Del baguetter på langs. Legg i kjøttboller med saus, topp med pesto og mozzarella. Stek på 210° med åpningen opp til osten er smeltet.

Friskt tips!

Bytt ut koriander med bladpersille.



Kyllingsandwich med spicy coleslaw

En saftig og mettende sandwich med kylling, frisk kål og en kremet dressing med litt sting.

4 porsjoner

COLESLAW:

½ spisskål

¼ rødkål

2 gulrøtter

1 liten rødløk

¼ bunt koriander

DRESSING:

250 g lett crème fraîche

5 ss majones

½–1 hvitløkfedd

hot sauce eller chilisaus

1 klype sukker

¼ sitron

SANDWICH:

400 g stekt eller kokt kylling

4 sandwichbrød eller baguetter

50 g syltede jalapeños

salt og pepper

Coleslaw: Finsnitt kål. Skrell og riv gulrot. Rens rødløk, del i to og skjær i tynne skiver. Grovhakk koriander grovt.

Dressing: Riv eller press hvitløk og bland med crème fraîche og majones. Smak til med hot sauce eller chilisaus, sukker, sitronsaft, salt og pepper.

Sandwich: Plukk eller skjær kylling i mindre biter. Del brødene på langs og smør et tynt lag dressing på den nederste halvdelen. Fordel kyllingen over. Vend resten av dressing sammen med kål, gulrøtter og rødløk. Legg grønnsakene på sandwichen og topp med koriander og syltede jalapeños.

Biff-blings med lang-tidsbakte tomater og chimichurri

En skikkelig luksus-blings med saftig biff, sødmefulle tomater og frisk urtesaus.

4 porsjoner

400 g cherrytomater

olivenolje

2 gode biffer, for eksempel entrecôte (til sammen ca. 400 g)

smør og olje til steking

8 skiver grovt eller lyst brød

4 ss majones

2 never rucola

salt og pepper

CHIMICHURRI:

1 sjalottløk

1 hvitløkfedd

1 bunt bladpersille

1 bunt oregano eller basilikum

1 ts chiliflak

1 dl olivenolje

1–2 ss vineddik eller sitronsaft

salt og pepper

Tomater: Del tomater i to og vend dem med olivenolje, salt og pepper. Legg dem på en bakepapkledde stekeplate og bak ved 130° varmluft i 1 ½–2 timer.

Biff: Stek biffene i smør og olje i en panne til de er rosa. Krydre med salt og pepper. La dem hvile i 10 minutter før du skjærer i tynne skiver.

Chimichurri: Finhakk sjalottløk og hvitløk. Ha i en blender med olivenolje og kjør til en jevn masse. Plukk urter og kjør dem raskt inn sammen med chiliflak. Smak til med eddik eller sitronsaft, salt og pepper.

Servering: Smør brødskivene med majones. Topp med rucola, biffskiver, langtidsbakte tomater og chimichurri.

Litt enklere

Bruk ferdige langtidsbakte tomater hvis du vil spare tid.



Banh mi med svin og syltet gulrot

Banh mi er en vietnamesisk baguette fylt med kjøtt, grønnsaker og koriander. Denne versjonen har sprøstekt svinekjøtt, syltet gulrot og kremet chilimajones.

6 stk

1 kg svinekjøtt med svor (se tips)

grovt salt

1 ts kinesisk five spice-krydder

6 ss majones

1 lite hvitløkfedd

1 ss srirachausaus

1 bunt vårløk

½ agurk

1 rød chili

1 bunt koriander

6 små baguetter

Syltet gulrot:

1 dl sukker

1 dl eddik

1 dl fiskesaus

1 dl vann

4 store gulrøtter

Kjøtt: Snitt ruter i svoren uten å skjære helt ned i kjøttet. Gni godt inn med salt, prøv å få det inn i snittene. Gni kjøttsiden inn med krydder. Legg kjøttet i en ildfast form med svoren opp. Stek på 140° varmluft i 2 timer. Skru opp til 210° varmluft og stek videre til svoren er sprø. La hvile i 20 minutter før du skjærer i skiver.

Syltet gulrot: Kok opp sukker, eddik og fiskesaus og rør til sukkeret er oppløst. Tilsett kaldt vann. Skrell gulrøtter og skjær i tynne staver. Legg dem i laken og la trekke kaldt i minst 20 minutter.

Srirachamajones: Rør majones sammen med presset hvitløk og sriracha.

Grønnsaker: Skjær vårløk i tynne strimler og legg dem i isvann for ekstra sprøhet. Del agurk på langs, fjern kjernen og skjær resten i tynne strimler. Finsnitt chili og plukk koriander grovt.

Servering: Varm baguettene. Skjær en dyplomme i hvert brød og smør med chilimajones. Fyll med skiver av svin, syltet gulrot, agurk, vårløk, chili og koriander.

Kjøtt-tips

Skinkestek, tynnribbe og (urøkt) svinekam passer fint her. Perfekt hvis du har middagsrester.

I salg nå!

Familien

JULEIDEER

100
sider

**GAVER
& PYNT**
*du kan
lage selv* ★

51
FLOTTE
OPPSKRIFTER

JASMIN-
HEKLING
*Trinn for
trinn*

♦ STRIKK ♦ HEKLING ♦ LAPPESØM ♦ BRODERIER ♦ HOBBY ♦



Bestill på SMS!
SEND FJUL25
TIL 2205

Familien er Norges største håndarbeidsblad, og gir i tillegg ut flere spesialer. «Juleideer» er på 100 sider og du kan kjøpe den i butikk, bestille den på bladkiosken.no eller via SMS.

Kr. 129,- + 49,- i porto blir trukket direkte via din telefonregning og utgjør alle kostnadene ved bestilling.



Gå for gule gleder!

Rå, bakt, stekt, kokt, skivet, most, revet ...
Gulrøtter fikser alt, både i salt og søt mat. Bruk dem nå,
mens de norske er på sitt beste!

TEKST: MIRA ARKIN FOTO: CHRIS TONNESEN



Ekstra sprøtt!

Legg gulrotstrimlene i iskaldt vann til de skal brukes – da blir de ekstra sprø.

Risnudelsalat med gulrot, kylling og peanøtter

Raske nudler, sprø gulrot og saftig kylling gir en enkel, sunn og smaksrik middag.

4 porsjoner

200 g risnudler
2 kyllingbryst
salt
1 ss solsikkeolje
500 g gulrøtter, gjerne i flere farger
4 vårløk
½ spisskål

DRESSING:
1 rød chili
3 ss fiskesaus
saften av 2 lime

2 ts sukker
½ dl vann

TOPPING:
1 neve koriander
50 g saltede, ristede peanøtter
ev. 1 chili

Tilbered risnudler etter anvisning på pakken. Noen typer skal kokes, andre legges i bløt i kaldt vann.

Krydre kylling med salt og stek i olje i en panne i ca. 6 minutter på hver side. Riv kylling i strimler.

Skrell gulrøtter og bruk en mandolin eller grønnsaksskreller til å skjære dem i tynne bånd på langs. Skjær vårløk i tynne skiver og snitt spisskål fint.

Dressing: Finhakk chili og bland med fiskesaus, limesaft, sukker og vann.

Ha nudler i en stor bolle sammen med kylling, gulrot, vårløk og spisskål. Vend sammen og topp med koriander, peanøtter og ev. ekstra chili.



Fiskeform med bakte gulrøtter og ostekrem

Alt tilberedes i én form, og de bakte grønnsakene får masse smak sammen med fisk og ost. Sprøtt rugbrød gir ekstra knas!

4 porsjoner

300 g små gulrøtter

2 rødløk

1 ss olivenolje

2 ts korianderfrø

500 g filet av hvit fisk, f. eks. torsk eller lyr

1 sitron i skiver

RUGBRØDCRUMBLE:

175 g grovt rugbrød

25 g smør

25 g gresskarkjerner

salt og pepper

OSTEKREM:

175 g kremost

100 g naturell yoghurt

1 liten bunt gressløk

Skrubb eller skrell gulrøtter. Del rødløk i grove båter. Legg grønnsakene i en stor ildfast form og vend med olje, salt og pepper. Knus korianderfrø grovt i en morter og dryss halvparten over grønnsakene. Bak på 200° i 15 minutter.

Ta formen ut og legg fisk blant grønnsakene. Fordel sitronskiver rundt og dryss over resten av korianderen. Bak

videre i 12 minutter.

Crumble: Smuldre rugbrød grovt og stek dem i smør i 2 minutter. Tilsett gresskarkjerner, salt og pepper og stek videre på middels varme i ca. 8 minutter til brødet begynner å bli sprøtt i kantene.

Ostekrem: Rør sammen røkt kremost og yoghurt. Finhakk gressløk og bland halvparten i ostekremen. Smak til med salt og pepper.

Servering: Fordel litt av ostekremen oppå retten og dryss over crumble og resten av gressløken. Server resten av ostekremen ved siden av.

Sprøtt tips!

For å spare tid kan du kjøpe ferdige rugbødchips som du smuldrer over retten.



Lun linsesalat med honningbakte gulrøtter

En mettende og fargerik salat inspirert av franske bistroklassikere.

4 porsjoner

200 g tørkede svarte linser (se tips)

salt

70 g parmaskinke

400 g gulrøtter

2 ss honning

1 ss olivenolje

pepper

150 g babyspinat

150 g chèvre

ESTRAGONVINAIGRETTE:

1 ss dijonsennep

2 ss finhakket estragon

2 ss hvitvinseddik

5 ss olivenolje

salt og pepper

Kok linser i godt med vann og litt salt i 15–20 minutter. Sil av og skyll i kaldt vann.

Legg parmaskinke på bakepapir og stek sprø i ovn på 200° i ca. 10 minutter.

Skrubb eller skrell gulrøtter og skjær i grove biter. Vend dem med honning, olje, salt og pepper i en langpanne. Bak i ovn på 200° i ca. 15 minutter.

Fordel babyspinat i et serveringsfat. Legg over linser og bakte gulrøtter. Smuldre over chèvre og fordel sprøstekt skinke oppå.

Estragonvinaigrette: Rør sennep sammen med estragon, eddik og olje. Smak til med salt og pepper og hell over salaten.

Linsevalg

Her har vi brukt belugalinser, men puylinser går også fint. Velger du hermetiske (forhåndskokte) linser, hopper du over kokingen.



Gulrotsuppe med spisskummen, ingefær og nduja

Søt, norsk gulrot møter sterk, italiensk pølse i en kremet suppe med sprø topping.

4 porsjoner

1 ½ kg gulrøtter (spar 2 stk. til topping)

1 løk

1 hvitløkfedd

20 g fersk ingefær

1 ss smør

1 ½ ts malt spisskummen

1 l grønnsakbuljong eller vann

**2 ts grovt salt
pepper**

TOPPING:

50 g mandler

2 gulrøtter

2 ss nduja (se tips)

1 neve persille

150 g naturell yoghurt

Skrell gulrøtter og skjær i tykke skiver. Grovhakk løk, hvitløk og ingefær.

Smelt smør i en gryte og surr løk et par minutter. Tilsett hvitløk og ingefær og stek videre i 1 minutt. Ha i spisskummen og deretter gulrøtter. Vend alt godt og tilsett buljong eller vann. Krydre med salt og pepper.

La småkoke under lokk i 30 minutter. Kjør til en jevn og kremet suppe.

Topping: Grovhakk mandler. Skrell de siste gulrøttene og skjær i tynne skiver.

Smelt nduja i en panne. Ha i mandler og gulrot og stek i 5 minutter på midtens varme. Smak til med salt.

Grovhakk persille. Server suppen med yoghurt, topping og et dryss persille.





Sterk smak

Nduja er en kraftig, smørbar pølse fra Italia. Du kan også bruke rå chorizo der du fjerner skinnet.



Gulrot-rösti med salat, flatbrød og srirachadressing

Sprø og saftige gulrot-rösti med sødme, krydder og en frisk salat – perfekt i varme pitabrød.

4 porsjoner

1 løk
300 g grovrevet gulrot
2 egg
50 g hvetemel
1 ss srirachausaus
salt og pepper
3 ss olivenolje til steking
2 hjertesalat
1 rødløk
2 tomater
1 neve mynte

DRESSING:

200 g gresk yoghurt
1 ss srirachausaus
1 ts paprika
1 hvitløkfedd
salt og pepper

TILBEHØR:

pitabrød

Grovriv løk og bland med revet gulrot, egg, hvetemel og srirachausaus. Krydre med litt salt og pepper.

Varm olje i en panne. Legg spiseskjeer med røstirøre i pannen og stek ca. 4

minutter per side på middels varme. Hold dem gjerne varme i ovnen.

Snitt salat og skjær rødløk og tomater i tynne skiver. Grovhakk mynte.

Dressing: Rør sammen yoghurt, srirachausaus, paprika, knust hvitløk, salt og pepper

Server de varme gulrot-röstiene med grønnsaker og dressing i lune flatbrød.

Riv riktig!

Bruk den grove siden av rivjernet – det gir röstiene god tekstur.



Gulrotkrydderkake med peanøtt- og sirupglasur

Krydret, saftig gulrotkake med en kremet glasur av peanøttsmør og søt lønnesirup – en mektig avslutning på måltidet.

6–8 porsjoner

2 egg
225 g brunt sukker
140 g nøytral olje, for eksempel
solsikke- eller druekjerneolje
200 g fintrevet gulrot
225 g hvetemel
2 ts bakepulver

1 ts malt kanel
2 ts malt ingefær
½ ts malt nellik
50 g pekannøtter

GLASUR:

3 store ss peanøttsmør
3 ss lønnesirup

Pisk egg og brunt sukker til det er luftig. Rør inn gulrot og olje.

Bland mel, bakepulver, kanel, ingefær

og nellik, og rør det inn. Hakk pekannøtter grovt, og spar litt til pynt. Vend resten inn i deigen.

Hell deigen i en smurt brødform på ca. 10 × 24 cm. Stek på 175° i ca. 50 minutter. Avkjøl kaken på rist.

Glasur: Rør sammen peanøttsmør og lønnesirup. Smør glassuren på den avkjølte kaken og pynt med resten av pekannøttene.

Unngå biter!

Bruk kremet peanøttsmør for jevn konsistens og best resultat.



Luksus i langpanne

Saftige, velsmakende kaker i langpanne er alltid en hit når mange skal mettes. Her er fem deilige varianter som vil imponere på kakebordet.

TEKST: CAMILLA BIESBJERG FOTO: BETINA HASTOFT



BETINA HASTOFT

Marmorert sjokoladecake

Denne kaken har samme konfektaktige konsistens som en klassisk, seig sjokoladecake, i motsetning til tradisjonelle marmorkaker laget av formkakerøre.

15 porsjoner

200 g smør
4 egg
450 g sukker
200 g hvetemel
¼ ts salt
2 ts vaniljesukker
35 g kakao
50 g mørk sjokolade

Smelt smør og la det avkjøle litt. Pisk egg og sukker luftig i en bolle med elektrisk visp i ca. 2 minutter. Rør inn smeltet smør. Bland mel og salt og vend det inn til en jevn røre.

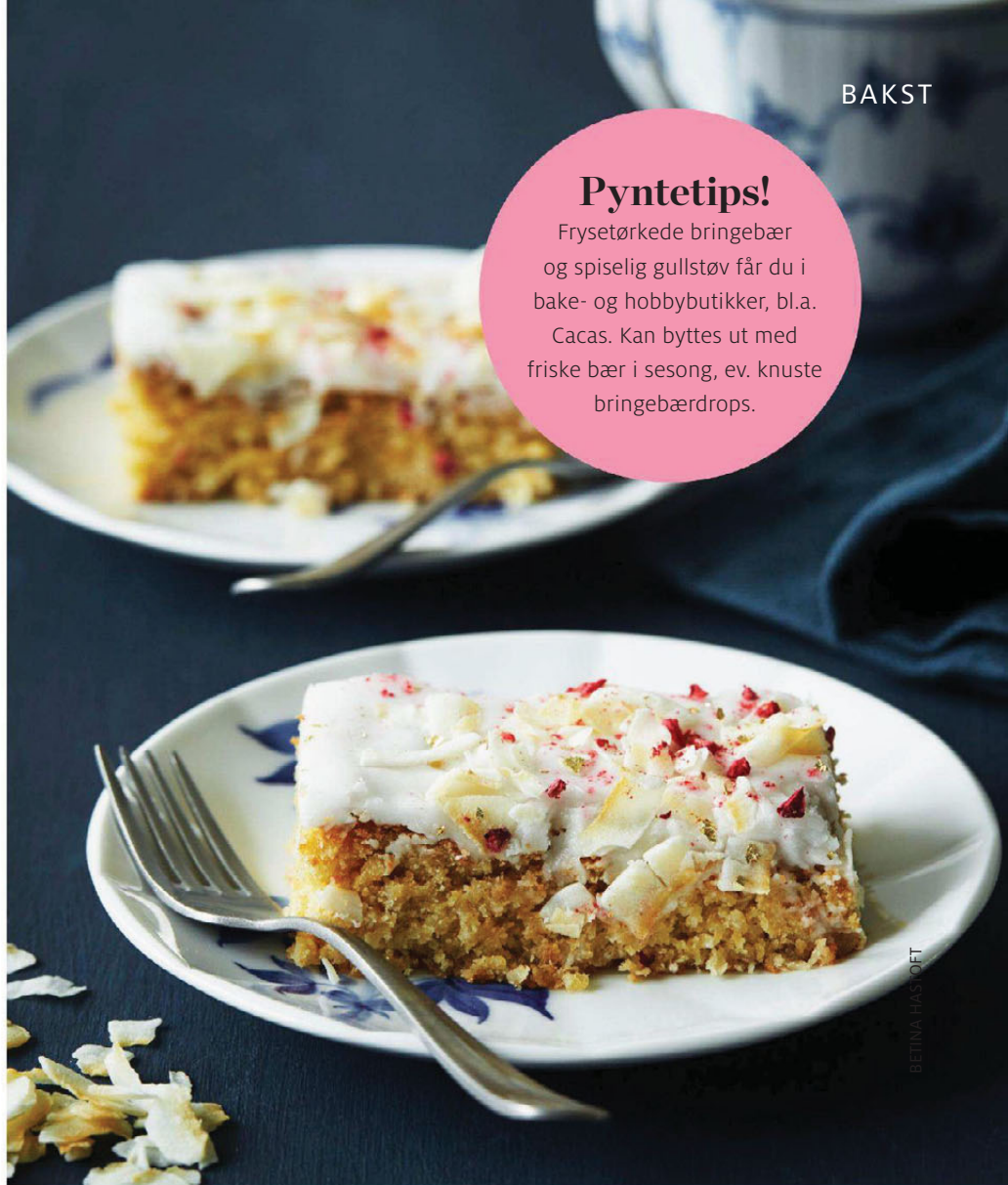
Ha halvparten av røren i en annen bolle. Rør vaniljesukker inn i den ene delen og kakao i den andre, slik at du får en lys og en mørk røre.

Fordel lys og mørk røre vekselvis over hverandre i en bakepapirkledd langpanne (ca. 33 x 23 cm). Lag et marmormønster ved å dra en kniv lett igjennom røren (se tips). Hakk sjokolade grovt og dryss over.

Stek kaken ved 180° i ca. 25 minutter, til den er gyllen, men fortsatt litt seig i midten. Avkjøl på rist og sett den kaldt et par timer før servering.

Marmortips!

Dra kniven noen få ganger igjennom lagene med lys og mørk røre, på langs og på tvers.



Pyntetips!

Frysetørkede bringebær og spiselig gullstøv får du i bake- og hobbybutikker, bl.a. Cacas. Kan byttes ut med friske bær i sesong, ev. knuste bringebærdrops.

Kokoskake med sitronglasur og bringebær

En frisk og saftig langpannekake med kokos, syrlig glasur og et sprøtt dryss på toppen.

15 porsjoner

200 g smør
4 egg
250 g sukker
150 g brunt sukker
1 ts vaniljesukker
150 g hvetemel
200 g kokosmasse
¼ ts salt

SITRONGLASUR:
¼ dl sitronsaft (ca. 2 sitroner)
300 g melis

PYNT:
40 g ristede kokosflak

1 ss frysetørkede bringebær (se tips)
ev. spiselig gullstøv (se tips)

Smelt smør og avkjøl litt. Pisk egg, sukker, brunt sukker og vaniljesukker lyst og luftig med elektrisk visp. Bland hvetemel, kokos og salt og vend inn. Rør inn smeltet smør til en jevn røre.

Ha røren i en bakepapirkledd langpanne (ca. 33 x 23 cm) og stek på 175° i ca. 25 minutter. Avkjøl på rist.

Sitronglasur og pynt: Rør melis og sitronsaft til en tyktflytende glasur, spe ev. med litt vann. Bre glasuren over den avkjølte kaken og pynt med kokosflak, frysetørkede bringebær og ev. gullstøv. La glasuren stivne før servering.





Nøttetips!

Bytt ut mandler og peanøtter med cashewnøtter eller valnøtter for en ny vri.

Kakaokake med nøtte-karamellglasur

En uimotståelig kombinasjon av myk sjokolade, søt karamell og sprø, salte nøtter.

15 porsjoner

175 g smør
2 dl kulturmelm
¼ dl nøytral olje, f. eks. solsikkeolje
3 egg
245 g sukker
1 ss vaniljesukker
180 g hvetemel
4 ss kakao
1 ts bakepulver
1 ts natron
¼ ts salt

NØTTE-KARAMELLGLASUR:

150 g smør
150 g sukker
1 ss lys sirup
½ dl kremfløte
2 ss hvetemel
75 g saltede mandler
75 g peanøtter

Smelt smør. Rør sammen smør, kulturmelm og olje og la blandingen avkjøle i 5 minutter. Pisk egg, sukker og vaniljesukker luftig med elektrisk visp. Bland hvetemel, kakao, bakepulver, natron og salt og sikt det inn. Vend smørblanding inn i eggeblanding til røren er jevn.

Hell røren i en bakepapirkledd langpanne (ca. 33 x 23 cm) og stek i ca. 20 minutter på 175°.

Glasur: Kok opp smør, sukker, sirup, fløte og mel under omrøring. Sett ned varmen og la småkoke i 5 minutter. Ta kjelen av platen og rør inn grovhakkede mandler og peanøtter.

Ta kaken ut av ovnen, bre glasuren over i et jevnt lag og sett kaken tilbake i ovnen i 8–10 minutter, til karamellen bobler lett. Avkjøl helt på rist. Skjær i firkanter før servering.

Kremtips!

Lag kremen dagen før, så blir både konsistens og smak best.

Vanilje- og sitronkake med bjørnebærkrem

En frisk og saftig langpannekake med smak av vanilje og sitron, toppet med silkemyk krem og bær.

15 porsjoner

BJØRNEBÆRKREM:

3 gelatinplater
250 g bjørnebær (ev. frosne)
2 ss sitronsaft
100 g hvit sjokolade
4 dl kremfløte

KAKE:

200 g mykt smør
250 g sukker
1 ss vaniljesukker
4 egg
1 usprøytet sitron
150 g lett crème fraîche
200 g hvetemel
2 ts bakepulver
¼ ts salt

PYNT:

125 g bjørnebær

Bjørnebærkrem: Legg gelatin i kaldt vann i 10 minutter. Kok opp bjørnebær og sitronsaft og la småkoke i 5 minutter. Mos bærene lett underveis. Sil massen til ren saft. Klem vannet ut av gelatinen og rør den inn i den varme saften.

Hakk hvit sjokolade fint og ha i en bolle. Varm opp fløte og bærsaft til kokepunktet. Hell blandingen over sjokoladen litt etter litt, og rør med visp til massen er jevn. Dekk til med plastfolie og sett kaldt i

minst 6 timer, helst til neste dag.

Kake: Pisk smør, sukker og vaniljesukker lyst og luftig. Tilsett ett og ett egg og pisk mellom hvert. Riv sitronskall fint og press saften. Rør inn sitronsaft, sitronskall og crème fraîche. Bland mel, bakepulver og salt og vend inn til en jevn røre.

Sett ovnen på 175°. Kle en langpanne (ca.

33 x 23 cm) med bakepapir. Ha røren i formen og stek i ca. 35 minutter, til kaken er gjennomstekt. Avkjøl på rist.

Servering: Pisk den kalde bjørnebærkremen luftig. Ha i en sprøytepose og sprøyt små topper på kaken, eller smør kremen utover i et rustikt lag. Pynt med friske bjørnebær.





Serveringstips!

Denne kaken smaker ekstra godt lun med en kule vaniljeis.

Hasselnøttkake med hvit sjokolade og bjørnebær

En saftig og nøttefylt langpannekake med hvit sjokolade og syrlige bjørnebær på toppen.

10–12 porsjoner

150 g hasselnøtter
150 g smør
150 g hvit sjokolade
3 egg
150 g sukker
2 ts vaniljesukker
45 g hvetemel
1 klype salt
125 g bjørnebær
30 g hasselnøttflak

TIL SERVERING:

bjørnebær og pisket krem

Rist hasselnøtter i en tørr panne til de er lett gylne. Gni av de løse hinnene, avkjøl og mal nøttene til fint mel i en foodprosessor eller minihakker.

Smelt smør og ta det av varmen. Hakk hvit sjokolade og rør den inn i smøret til alt er smeltet og blandet.

Pisk egg, sukker og vaniljesukker luftig. Rør inn sjokoladeblandingen, nøttemel, hvetemel og salt til en jevn røre.

Sett ovnen på 175°. Kle en liten langpanne (ca. 28 x 18 cm) med bakepapir. Hell røren i formen. Fordel bjørnebær over og dryss på hasselnøttflak. Stek i 35–40 minutter til kaken er gyllen, men fortsatt litt saftig i midten. Avkjøl på rist. Server med ekstra bjørnebær og pisket krem.

Den perfekte
vertinnegaven
i førjulstida!

I salg i butikk nå!



God nok som du er - også i julestria!

Kamille *Juleideer*

**- Jeg er nissen og
lager surr og holloi!**
Ingrid Gjessing Linhave
elsker høytida

**Eventyrlige
julehjem**
der det er lett å finne roen

**ETT TRE,
TRE STILER:**
KULER, LYS
& GLITTER

**STOR
GAVE-
GUIDE**
+ kreative tips
til gjenbruk
og loppefunn

**75
HERLIGE
LAG SELV-
IDEER**

**Den koselige
førjulstida**

- ♥ Sløyfekreansene alle vil ha
- ♥ Myke, trendy venninnegaver
- ♥ Godt til gløggen og julemiddagene

Pssst! Prøv Crème brûlée med kanel og marsipan!

Kamille Juleideer kan også bestilles på SMS ved å sende
KJUL25 til 2205

(Kr 129 + kr 49 i porto trekkes fra din mobilregning.)

MAISON mat & vin

Matglede for matglade

INNHOIDSANSVARLIG

Kjersti Moen
kjersti.moen@egmont.no

VISUELT ANSVARLIG/REDIGERER

Elisabet Oftedal

BILDEBEHANDLING

Mindworking Asia

PRODUKSJONSKOORDINATOR

Kate Wik
kate.wik@egmont.no

REDAKTØR

Ole Martin Bjørklid
ole-martin.bjorklid@egmont.no

ANSVARLIG REDAKTØR/ DIREKTØR

Marianne Gram
marianne.gram@egmont.no

MARKEDSAVDELING

Markedsansvarlig
Monica Eriksen
monica.eriksen@egmont.no

ANNONSESALG

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

Annonsekoordinator

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

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 594,-
(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

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT!

Bli abonnent på: bladkiosken.no



COVERFOTO: HANNE BUXRUD

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 ordnært 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

Få frem den beste smaken med JOZO Salt

JOZO, A PINCH OF LOVE



Se hele sortimentet og flere tips på www.jozo.no

NESTE NUMMER

I salg fra **5. desember**



Stor juleutgave!

Drinkene som smaker jul

Juleklassikere med en liten vri

Fjellgourmet & stemning på Geilo

De beste vinene til julematen

Kaker og desserter vi drømmer om

Julerester som redder middagen

Nyttårsfest med lave skuldre

+ mye mer!

matglede for matglade

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

FYRKLÖVERN

Julens vakreste serviser

AKKURAT NÅ:
Opptil

30 %

Åsas Jul

Juleminner

Gammeldags Jul

Disney
Disney Jul

Dekk bordet med julens vakreste serviser og lag ekte julestemning med varme, fellesskap og tradisjon. Kun hos Fyrklövern.

Bestill på fyrklovern.com/no

Kundeservice: 67 20 63 50

TWA-dbytes.org

Skann for å besøke
hjemmesiden.

