2517 *Frokost & brunch + Hovedretter & tilbehør + Drinker & desserter*

# HJEMMELAGET

## FOR HELE FAMILIEN

**150**
*SPENNENDE OPPSKRIFTER*

## *Italienske klassikere*

**Pasta, pizza & mange flere favoritter**

**SØTT & GODT**
*HIMMELSKE SJOKOLADEKAKER*

*inviter* **på middag**

- Herlig tapas
- Fristende fiskeretter
- Smak av Middelhavet

**ALT I ÉN GRYTE**
Lettvint og godt!

## *Rask & enkel hverdagsluksus*


**Varmende supper**


**Mettende middager**


**Lekre luncher**

bc | 2967 | 026 FAKTA




***Allt om vikingarna***
Svensk utgåva 2024 © Orage AS
(Tidigare utgiven 2020)

**Svensk redaktion**
Redaktör och ansvarig utgivare: Rebecca Englund
Översättning: Anna Rosenqvist
Korrektur: Eva Sahlström
Grafisk sättning: Lise Aasrum
Grafisk design framsida: Bens Aarø

**Försäljningsansvarig**
Øystein Berg
*+47 909 61 959*
*berg@orage.no*

**Utgiven av**
Orage AS
Jarlsøveien 50
3124 Tønsberg
*+47 47 46 60 00*
*post@orage.no*
*www.orage.no*

**Tryck**
Tryckt i Lettland, Artko AS

*Alla Orages produkter trycks av Svanenmärkta tryckerier.*



*This publication is published under licence from Future Publishing Limited. All rights in the licensed material belong to Future Publishing Limited and it may not be reproduced, whether in whole or in part, without the prior written consent of Future Publishing Limited.*
*©2024 Future Publishing Limited.*



*www.futureplc.com*

***Originaltitel***
*All You Need to Know About the Vikings © Future Publishing Limited*

# *Velkommen*

Det er få ting her i livet som er mer givende og gøy enn å lage mat fra bunnen. Enten det er enkle pannekaker til frokost eller en flott middag du skal servere til flere, er det alltid spennende å trylle frem noe helt unikt og godt med enkle ingredienser. I denne kokeboka får du oppskrifter som er satt sammen, testet ut og perfeksjonert av eksperter.

Fra enkle italienske hverdagsretter og favoritter du kan ha på lur i fryseren, til nydelige søndagsmiddager og lange helgelunsjer – her finner du alt! Vi har også tatt med de mest populære dessertene, noen med en ny vri. Dessuten får du oppskrifter på noen herlige drinker du kan imponere med i hjemmebaren!



# INNHOLD

## SMÅRETTER & BRUNSJ

### LANGE HELGEBRUNSJER


12 Fancy frokost-quiche
12 Fritters med røkelaks, erter og dill
12 Chorizo benedict med hjemmelagde engelske muffins
16 Arme riddere i form med bær
16 Vegetarfrokost i form
16 Ristet brød med krydret ricotta, honning og valnøtter
17 Crumpet med Pimm's-jordbærcoulis


### DEILIGE SUPPER


19 Gresskarsuppe
19 Sellerirotsuppe med camembert, trøffel og timian
20 Thailandsk gresskarsuppe
20 Fennikel- og bønnesuppe med urter og ricotta
22 Grønnsakssuppe med savoykål
23 Hvitløkssuppe med mandler








## MIDDAG & TILBEHØR

### ENKEL ITALIENSK HVERDAGSMAT


27 Pappardelle med krydderpølse og fennikel
27 Cacio e pepe
29 Spaghetti vongole
29 Gnudi med tomatsaus
30 Puttanesca med sprø krutonger
30 Kylling giouvetsi med risoni
32 Perfekt pizza
33 Full pakke
33 Pesto og reker
34 Lett og frisk vegetarpizza
34 Ost og hvitløk
35 Tunfiskpizza
36 Calzone med chorizo og ost
37 Grillpølse og bacon
37 Avokado og paprika
38 Parmaskinke og artisjokk
39 7 kjappe pastamiddagsforslag


### GRYTERETTER SOM LAGES I FORVEIEN


41 Peshwari lammegryte
41 Dal med gule erter
42 Kylling i form med kardemomme og pistasj
42 Grillet tikka paneer
43 Karriblomkål med sopp og erteris
44 Torskegryte fra Sri Lanka med rask grønn chutney
44 Spicy lammekoteletter med agurk- og squash-raita
45 5 raske spicy tilbehør





### SKIKKELIG KOSEMAT


47 Pai med biff og øl
50 Pølse- og soppragu med polenta
50 Luksuriøs sopplasagne
50 Oksekjøttpai med chili
52 Kjøttgryte med chili
53 Enkel bolognese med svinekjøtt
54 Biff-fajitas
55 Fiskepai med blåskjell
56 Midtøstens lammegryte med dadler
57 Pølsepai med urter
57 Tre oster og spinat i form
58 Grønnsakspai med blåmuggost
59 Nudelsuppe på japansk vis
60 Shepherd's pie
61 Superlett kylling-curry
63 Vegetarisk høstgryte


### ALT-I-ETT-GRYTER


65 Frittata med potet og spansk skinke
66 Vinterens grønnsaksgrateng
66 Kjapp kokosris med reker
68 Provence-kylling
70 Pasta med laks og tomat
70 Italiensk vegetargryte
72 Kylling biriyani i lag
74 Svinegryte med sider
74 Enkel paella
75 Lammegryte med gode urter
76 Gryte med kjøttdeig og søtpoteter
76 Bakte søtpoteter med godt fyll

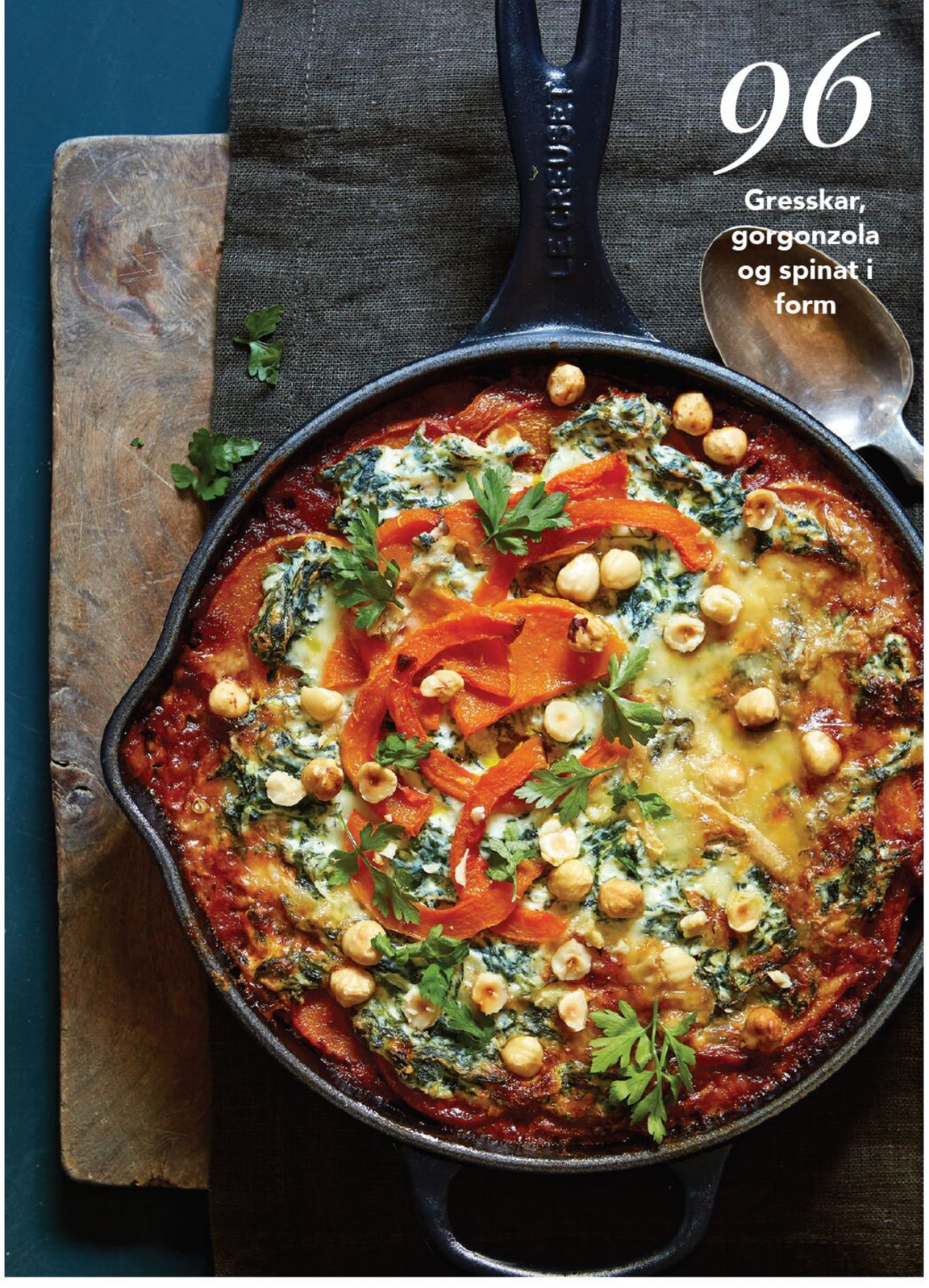

## MIDDAGSSELSKAP

### FAVORITTER PÅ LUR I FRYSEREN


81 Gresskar- og ostesufflé
81 Kylling med rød curry
82 Gresskar, gorgonzola og spinat i form
83 Spicy gresk lasagne
84 Mac 'n' cheese de luxe med krabbekjøtt
85 Helgrønn terte med grønnkål og spinat
86 Burmesisk svinegryte
86 Quiche med laks og brokkolini
87 Kylling «pot pie» med bacon og sopp


### SMAKFULL TAPAS


89 Gambas med aioli
89 Spanske kyllingspyd med patatas bravas







90 Kroketter med skinke og ost
90 Fylt makrell
91 Lammekoteletter med erte- og myntepuré
93 Frittata vegetar med padrónpaprika

SOMMERFESTEN
95 Salat med grillede rotgrønnsaker og sprø rød ris
95 Ostefylt pasta med sopp og asparges
96 Salat med krydret lam og bulgur
97 Sataykyllingsalat med cashewnøtter
99 Terte med pesto, sopp og asparges
99 Salat med reke- og mangoris
100 Rødbete wellington
100 Salat med varmrøkt laks og poteter
102 Parmasurret oksestek med risoni-salat
103 Torske-ceviche
104 Sprø abbor med stekte grønnsaker
104 Nektarinsalat

## MÅLTIDER I DET FRI

LEKKER GRILLMAT
108 Midtøstens lammeköfte med sursøt myntesaus
109 Grønnsaker på grillen
110 Grillede maiskolber med krabbe- og chilismør
110 Sommerens spicy grillkylling
113 De beste hotdogene
113 Kongereker med thailandsk dipp
114 Portugisiske sardiner
115 Biff på koreansk vis med soya- og sesamdipp
117 Pulled pork-burger
117 Spareribs med barbecuesaus
118 Halloumi med et chili-kick
118 Poteter bakt i kull
119 Svinekjøtt satay med peanøttsaus

LUNSJ I HAGEN
121 Fiken- og fennikelsalat med krønsj
122 Fulle reker
122 Pancetta-surret kamskjell
123 Syltynn spinatpizza
124 Ovnsbakt laks med fennikel og Pernod
125 Tomatterte à la Provence

VEGETARISKE GRILLRETTER
126 Rask sopp- og osteburger
127 Varm auberginesalat
127 Tomatchutney
128 Sliders med pesto og portabellini
128 Halloumi-fylt paprika
129 Salat med avokado, grapefrukt og tofu
131 Gulrot-«fajitas» med sopp og paprika
131 Tofu- og grønnsaksspyd med avokadodipp
132 Squash-båndsalat
132 Tomatsalat med artisjokk og oliven
132 Grillet squash med urtedressing
133 Stekte småpoteter med sitron og hvitløk
134 Slaw med kokoskrem
135 Spicy grillede maiskolber
135 Spyd med hvitløk, nypoteter og paprika
136 Veganburger
137 Ananas med sticky lønnesirup og salt

## DRINKER & DESSERTER

KLASSISKE DESSERTER I NY DRAKT
142 Knust pavlova med rabarbra
142 Bløtkakesandwich
142 Mandelkake med kirsebærfyll
146 Iskrem med sticky toffee pudding
146 Tropisk «spotted dick» med kokossaus
147 Sirupsterte med ingefær

SJOKOLADEKAKER
148 Oreokake
148 Kvikklunsjbrownie
150 Trelags jaffakake
151 Overdådig Smil-kake med sjokolade og karamell
152 Ferrero Rocher-kake
153 Sjokoladekake med rosepynt

ENKLE SOMMERCOCKTAILS
156 Blåbær, timian & lime
156 Dry Manhattan
156 Rosa grapefrukt mojito
158 Punsj med rom & ingefær
159 Persisk rosenhage-fizz
160 Tom Collins mocktail
160 Skogsbær- slush
161 Iste med jordbær og gin

# TIPS

**Har du det travelt? Vil du forberede maten i forveien? Sjekk ut oppskriftene fra s. 40.**

”Det sies at apetitten
vokser mens man
spiser. For min del
vokser den raskere
når jeg ikke spiser.”

*Ukjent*

# Småretter & BRUNSJ


LANGE HELGEBRUNSJER

12 Fancy frokost-quiche
12 Fritters med røkelaks, erter og dill
12 Chorizo benedict med hjemmelagde engelske muffins
16 Arme riddere i form med bær
16 Vegetarfrokost i form
16 Ristet brød med krydret ricotta, honning og valnøtter
17 Crumpet med Pimm's-jordbærcoulis

DEILIGE SUPPER

19 Gresskarsuppe
19 Sellerirotsuppe med camembert, trøffel og timian
20 Thailandsk gresskarsuppe
20 Fennikel- og bønnesuppe med urter og ricotta
22 Grønnsakssuppe med savoykål
23 Hvitløkssuppe med mandler



# *Lange helge-* BRUNSJER

*Fancy frokost-quiche*

Lag enkle og nydelige brunsjretter og nyt helgen med gode smaker og minimalt stress.

*Fritters med røkelaks, erter og dill*

# Fancy frokost-quiche



Server denne quichen når som helst på dagen – den er perfekt med en enkel, frisk salat til.

Til 6 • Tilberedningstid 1 t 15 min

300 g ferdig butterdeig
150 g små aromasopp, delt i to
100 g bacon, spar 3 skiver, skjær resten i terninger
1 liten purre, delt i to og finskåret
1 ss persille, finkuttet
0,5 dl helmelk
150 g crème fraîche
2 store egg
1 ts muskat
4 vaktelegg eller 2 vanlige egg

**Du trenger:**

25 cm paiform
tørkede erter til forsteking

**1** Sett ovnen på 200 °C. Kjevle ut butterdeigen stor nok til at den dekker paiformen med god margin. Legg deigen oppi formen og klem godt ned i kanten. Bruk en sagtannet kniv til å skjære av overflødig deig. Prikk over hele deigen med en gaffel, legg bakepapir over, og hell i tørkede erter. Forstek deigen i 40 min, fjern ertene, og stek i 5 minutter til.
**2** I mellomtiden steker du soppen i en panne. Fres i 5–10 min til de er gylne. Sett til side.
**3** Så steker du baconskivene i pannen til de er sprø. Stek baconterninger i pannen med soppen. Legg alt til side.
**4** Tørk av stekepannen, senk varmen til middels, og stek purren til den faller litt sammen, ca. 10 minutter. Så har du i baconterninger, sopp og persille. Tilsett melk, crème fraîche, egg, muskat og ¼ ts salt. Rør til alt er blandet.
**5** Når paiskallet er ferdig forstekt, skrur du ovnen ned til 170 °C. Fordel baconblandingen i paiskallet. Hell over væsken, og legg hele baconskiver på toppen. Lag noen fordypninger til vakteleggene. Stek i 25 min. Lag 4 fordypninger med en skje, og knekk et vaktelegg i hver. Sett tilbake i ovnen i 20 min. La retten hvile 10 min før servering.

# Fritters med røkelaks, erter og dill



Fritters er stekt grønnsaksrøre, og denne smaks-kombinasjonen er en innertier til lunsj. Røkelaks høyner opplevelsen flere hakk.

Til 4 • Tilberedningstid 30 min

3 egg
0,5 dl helmelk
100 g glutenfri havregryn
1 ts bakepulver
En god bunt dill, pluss ekstra til servering
3 vårløk, skylt, renset og skåret i biter
200 g frosne erter
2 ts smør
200 g røkelaks
tzatzikidipp og sitron, til servering

**1** Ha egg, melk, havregryn, bakepulver, dill, ¼ ts havsalt og en runde nykvernet pepper i en blender. Kjør til alt er jevnt, tilsett vårløk, og kjør blenderen igjen.
**2** Ha ertene i en skål, og hell over kokende vann. Hell av, tilsett i blenderen, og kjør igjen.
**3** Smelt smør i en stekepanne. Bruk en øse til å helle røren i små lapper i pannen. Stek i 3 min på hver side.
**4** Topp med røkelaks, tzatziki, dill og en skvis sitronsaft.

# Chorizo benedict med hjemmelagde engelske muffins

Vi har gjort en spansk vri på egg benedict!

Til 4 • Tilberedningstid 1 t, pluss heving

**Til muffins:**

450 g hvetemel, pluss ekstra til utbaking
3 ts sennepspulver
3 dl varm melk
1 ts tørrgjær
1 ts sukker
50 g smør, smeltet
40 g polenta

**Til chorizo benedict:**

190 g chorizo
8 egg
Ferdig hollandaisesaus
En klype paprikapulver, til servering

**Du trenger:**

9 cm utstikker

**1** Til muffinsene blander du mel, sennepspulver og 1 ts salt i en bolle. I en annen bolle blander du melk, gjær og sukker. Rør, og la det stå til det bobler seg.
**2** Rør det våte inn i det tørre, og tilsett smeltet smør. Bland sammen, og elt til deigen er smidig – ca. 10 min. Legg deigen i en lett oljet bolle, dekk med plastfolie, og hev til dobbel størrelse.
**3** Strø mel på en flate, og dryss over halvparten av polentaen. Kjevle deigen til en tykkelse på 1 cm. Stikk ut ca. 12 rundinger.
**4** Strø polenta på et stekebrett, og legg rundingene oppå. Strø over resten av polentaen. Dekk til med oljet plastfolie, og hev til dobbel størrelse.
**5** Varm en stekepanne, pensle med olje, og stek muffinsene i 8–10 min på hver side til de er gylne.
**6** Til chorizo benedict setter du ovnen på 190 °C. Stek chorizo-skiver i 15 min. Posjer 8 egg, del 4 muffins i to, og rist i brødrister. Legg 2 halvdeler på hver tallerken, og topp med chorizo-skiver, 1 egg og hollandaisesaus.

## TIPS

**En enkel måte å posjere egg på er å legge plastfolie i en oljet bolle, og knekke et egg oppi. Løft opp plastkantene og vri rundt for å lukke. Posjer pakken.**

# *Chorizo benedict med hjemmelagde engelske muffins*

# Arme riddere med bær

TIPS

**Denne kan lages dagen i forveien og bløtlegges over natten.**

*Vegetarfrokost i form*

# Arme riddere i form med bær



**Denne varianten av arme riddere er fullstappet med bær, og kan lett bli din nye favoritt.**

**Til 6 • Tilberedningstid 1 t, pluss bløtlegging**

**500 g godt landbrød**
**2 egg, pluss 1 eggeplomme (spar hviten til pensling)**
**1 dl fløte**
**2,5 dl helmelk**
**1 ss vaniljepasta**
**1 ts kanel**
**150 g blåbær**
**100 g bringebær**
**1 ss demerarasukker**
**2 ss lønnesirup, pluss ekstra til servering**
**melis, til å drysse over**

**1** Sett ovnen på 180˚C. Lag dype snitt på skrå fra begge sider i brødet, som et rutemønster, men pass på å ikke skjære helt igjennom.
**2** Ha eggene og eggeplommen, fløte, melk, vanilje og kanel i en bolle og bland sammen. Legg brødet i en ildfast form, og hell eggeblandingen over. La stå til bløtlegging i minst 20 min, helst over natten. Da kommer smakene best frem.
**3** Spre halvparten av bærene over brødet, dytt det ned i sprekkene. Hell over eventuell væske som ikke har blitt absorbert. Pensle med eggehvite, dryss over demerarasukker, og stek i 45–50 min, til den er sprø i kantene og fast i formen.
**4** Hell over resten av bærene, lønnesirup og et dryss melis. Serveres varm med ekstra sirup, hvis ønskelig.

# Vegetarfrokost i form



**Et perfekt alternativ til den klassiske fete, stekte helge-frokosten – mindre søl og færre kalorier, en sikker vinner.**

**Til 4 • Tilberedningstid 30 min**

**250 g babyspinat**
**400 g cannellinibønner, alt. hvite bønner, avrent og skylt**
**3 ss tomatpuré**
**3 ts sherryeddik**
**100 g aromasopp, renset**
**8 vegetarpølser**
**1 rødløk, delt i 8 båter**
**200 g cherrytomater på stilk**
**½ ss olivenolje**
**1 ts tørket provencekrydder**
**1 bagel, delt i grove biter**
**4 store økologiske egg**
**sriracha eller tabascosaus, til servering**

**1** Sett ovnen på 180˚C. Ha spinat i et dørslag, hell over kokende vann slik at den faller sammen. La stå og renne av.
**2** Bland bønner, tomatpuré og eddik med 3 ss vann. Legg bønneblandingen i en ildfast form i 4 hauger, sammen med sopp, løk og tomater. Stek i ovnen i 5 min.
**3** Ha olje og provencekrydder i en stor bolle, og vend inn bagelbitene slik at alt dekkes. Ta ut den ildfaste formen etter 5 minutter, og legg i spinat i 4 små reder. Knekk et egg i hvert rede og dryss litt salt og pepper over.
**4** Legg bagelbitene oppå, og sett tilbake i ovnen i 15 min. Retten er ferdig når eggehviten har stivnet. Ringle litt sriracha eller tabasco over før servering.



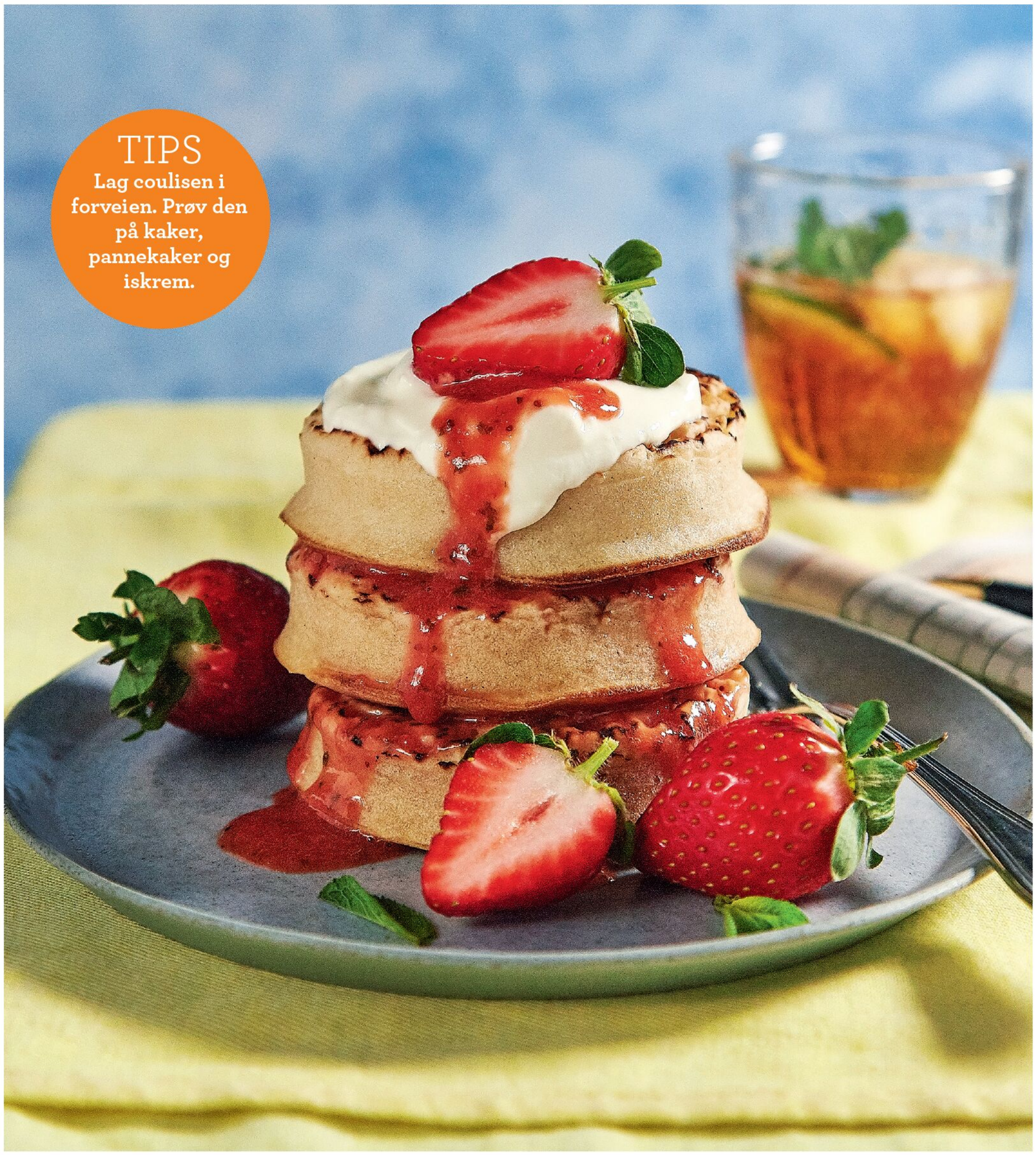
# Ristet brød med krydret ricotta, honning og valnøtter

**Lag en stor kanne med kaffe, slapp av og la venner og familie smøre sine egne brødskiver. Denne oppskriften er også kjempegod med pekannøtter, så det er bare å bruke fantasien til variasjon.**

**Til 6 • Tilberedningstid 7 min**

**250 g ricotta**
**1 ss melis**
**½ ts kanel**
**1 ts sitronsaft**
**100 g valnøtter, ristet**
**12 skiver godt brød, gjerne surdeig**
**40 ml honning**
**spirer, til garnityr (valgfritt)**

**1** Visp sammen ricotta, melis, kanel og sitronsaft til det er lett og luftig.
**2** Rist valnøttene forsiktig i en tørr stekepanne til det dufter godt. Rist brødet slik du liker det, og smør på ricottaen.
**3** Topp med valnøtter og ringle honning over. Pynt med spirer hvis ønskelig.




# Crumpets med Pimm's-jordbærcoulis

**Crumpets er en slags engelsk frokostmuffins som fås i velassorterte butikker og på nett, og Pimm's er britenes elskede drink – en «rather fancy» frokost! Hvis du får rester av jordbærcoulis, kan du helle den i champagneglass og toppe opp med musserende vin, så har du en enkel og god cocktail.**

**Til 2 • Tilberedningstid 15 min**

**250 g jordbær, renset og grovt oppdelt, pluss et helt til servering**
**2 ts sukker**
**80 ml Pimm's**
**5 store myntеblader, revet, pluss ekstra til servering**
**6 crumpets**
**50 ml gresk yoghurt, til servering**

**1** Ha jordbær i en kasserolle med sukker, og varm forsiktig opp. Mos jordbærene lett for å få frem saften. Tilsett Pimm's og la småkoke i et par minutter. Rør inn halvparten av myntebladene, og kjør alt i en foodprocessor til det er glatt. Sil gjennom et dørslag, og rør inn resten av myntebladene.
**2** Tilbered crumpets etter anvisning på pakken. Bygg lag på lag av crumpets med jordbærcoulis innimellom.
**3** Topp med gresk yohurt, mer saus og ekstra jordbær hvis ønskelig.

# Deilige supper

Disse suppeoppskriftene gir deg vann i munnen og en følelse av skikkelig luksus ...

# Gresskarsuppe

**Få varmen i deg på kalde vinterkvelder med en skål av denne silkemyke gresskarsuppen.**

**Til 6 • Tilberedningstid 40 min**

**1 ss rapsolje**
**1 løk, hakket**
**2 ts malt koriander**
**750 g gresskar, uten frø, i terninger**
**2 mellomstore søtpoteter, i terninger**
**1,75 l grønnsaksbuljong**
**1,5 dl rømme**
**1 ts knust rosépepper**

**1** Varm opp oljen i en stor kasserolle. Tilsett løk, og fres forsiktig i 5 min, til den er myk. Tilsett malt koriander, og stek i 1–2 min til. Tilsett gresskarterninger og søtpotetterninger, og hell i grønnsaksbuljong. Kok opp, og småkok i 20 min, eller til grønnsakene er møre.
**2** Bruk en stavmikser og kjør blandingen til den er glatt. (Dette kan du gjøre et par dager i forveien, og oppbevare i kjøleskap i en tett beholder.)
**3** Ved servering varmer du opp suppen godt og virvler inn en klatt rømme og drysser over knust rosépepper.



# Sellerirotsuppe med camembert, trøffel og timian

**Denne luksuriøse suppen vil imponere selv den mest kresne gjest, med sin fylde, varme og utsøkte innslag av ost.**

**Til 8 • Tilberedningstid 1 t 15 min**

**30 g smør**
**1 stor løk, hakket**
**300 g melne poteter, skrelt og delt i biter**
**2-3 sellerirot, ca. 1 kg til sammen, skrelt og delt i biter**
**1 l grønnsaksbuljong**
**250 g moden camembert**
**1 liten svart trøffel, i tynne skiver (eller bruk en god trøffelolje)**

**1** Smelt smøret og stek løken veldig forsiktig i ca. 10 minutter, til den er myk. Ha i poteter og sellerirot, salte og pepre godt. Bland godt sammen, og stek i 5 minutter. Tilsett buljong, kok opp, og småkok i ca. 45 minutter, til grønnsakene er myke og helt møre.
**2** Bruk en stavmikser og kjør til en jevn masse. Planlegg i forkant:
Dette kan du nå fryse, eller sette i kjøleskap i en lufttett beholder i opptil 2 dager.
**3** Skjær camemberten i pizzastykker. Varm opp suppen, og fordel den i skåler. Topp med ost, og finhøvlet trøffel eller ringle med trøffelolje.

# Thailandsk gresskarsuppe

**Den smaksrike toppingen gjør denne suppen litt ekstra spesiell.**

**Til 6 • Tilberedningstid 1 t 25 min**

**650 g gresskar, skrelt, uten frø og i terninger**
**2 ss jordnøtt- eller solsikkeolje**
**4 små thailandske sjalottløk eller 2 vanlige sjalottløk**
**En tommelfingerbit fersk ingefær, skrelt og finkuttet**
**2 stilker sitrongress, renset og delt**
**2 røde chili: 1 uten frø og grovt kuttet; 1 skåret i tynne skiver**
**2 hvitløksfedd**
**4 dl lett kokosmelk**
**4 dl grønnsaksbuljong**
**Lett soyasaus, kvernet svart pepper og limesaft, til servering**

**Til servering:**

**En håndfull cashewnøtter, ristet og knust**
**Liten håndfull fersk koriander**
**2 ss sprøstekt sjalottløk**

**1** Sett ovnen på 200 ˚C . Ha gresskarbiter, olje, sjalottløk, ingefær, sitrongress, grovt kuttet chili og hvitløksfedd i en ildfast form, og vend alt sammen. Dekk godt til med aluminiumsfolie, og stek i 1 time, til alt er helt mørt.
**2** Ha halvparten av gresskarbitene i en blender sammen med kokosmelk, og kjør til alt er jevnt og glatt. Hell over i en stor kasserolle. Kjør resten av gresskarbitene med grønnsaksbuljongen. Ha dette også i kasserollen, og rør godt sammen.
**3** Sett kjelen på lav varme, og kok sakte opp under stadig omrøring. Småkok forsiktig i 5 min. Smak til med soyasaus, svart pepper og limesaft.
**4** Fordel suppen i forvarmede suppeskåler, og dryss over ristede cashewnøtter, korianderblader, chiliskiver og sprøstekt sjalottløk (hvis ønskelig) rett før servering.



# Fennikel- og bønnesuppe med urter og ricotta

**Denne suppen må være blant de mest utsøkte i sitt slag, men den har også massevis av smak.**

**Til 6 • Tilberedningstid 45 min**

**2 ss olivenolje, pluss ekstra til å ringle over**
**1 stor løk, i skiver**
**2 hvitløksfedd, i skiver**
**3 middels store fennikel, skåret i skiver, spar på duskene**
**½ ts knust chiliflak**
**1,5 l grønnsaksbuljong**
**800 g cannellinibønner på boks, alt. hvite bønner, avrent og skylt**
**6 ss ricotta**
**Revet skall av ½ sitron**
**4 dillkvister, revet**
**Ristet brød av surdeig, til servering**

**1** Varm opp oljen i en stor kasserolle på middels varme. Tilsett løk, hvitløk, fennikel og en klype knust chiliflak. Smak til med salt og pepper, bland sammen, og la småkoke under lokk i 15 minutter. Rør av og til.
**2** Tilsett buljong og bønner. Kok opp, og la småkoke i 10–15 minutter eller til fenniklene og løken er mør. Smak om den trenger mer salt eller pepper. Rett før servering har du i dill og fennikelduskene, spar litt av begge til garnityr.
**3** Øs opp suppen i skåler med ricotta, litt revet sitronskall, et dryss knust chili, fennikeldusk og en skvett olivenolje. Server med ristede surdeigsbrødskiver.

## TIPS

**Dropper du ricottaen, passer denne retten for veganere.**

# Grønnsakssuppe med savoykål

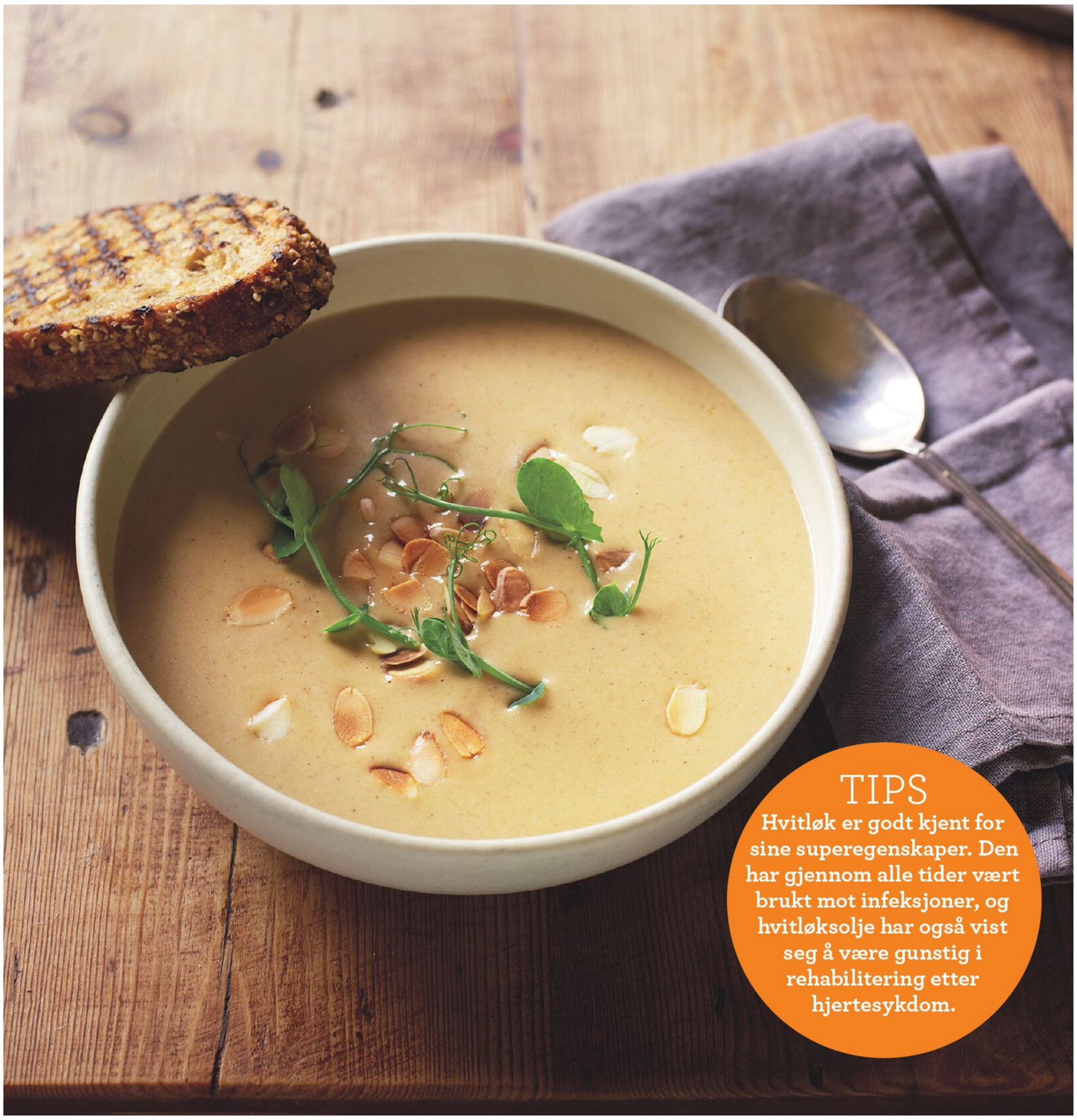
**I denne suppen kommer smaken av unnselige grønnsaker virkelig til sin rett. Her er det supert å bruke opp grønnsakene du har i kjøleskapet.**

**Til 4 • Tilberedningstid 40 min**

- **1,5 l grønnsaksbuljong**
- **2 laurbærblad**
- **8 svarte hele pepper**
- **2 selleristenger, i skiver**
- **2 gulrøtter, skrelt og grovt delt på skrå**
- **2 løk, skrelt og kuttet i tynne skiver**
- **Skall av 1 sitron (½ i strimler, ½ revet)**
- **Salt**
- **4 middels store poteter, skrelt og i småbiter**
- **1 liten savoykål, skåret i båter**
- **1 hvitløksfedd, finkuttet,**
- **4 ss flatbladet persille, finkuttet**

**1** Ha buljongen i en stor kjele sammen med laurbærblad, hel pepper, selleristenger, gulrøtter, løk og sitronskallet i striper. La småkoke på lav varme i 15 min. Smak til med salt, tilsett potetene, og la det småkoke forsiktig videre i 10 minutter. Tilsett kålen.

**2** Kok til kål og poteter er møre, ca. 6–8 minutter. Rør inn hvitløk, persille og revet sitronskall. Server med ristet surdeigsbrød og litt god sennep for et ekstra kick.



TIPS

Hvitløk er godt kjent for sine superegenskaper. Den har gjennom alle tider vært brukt mot infeksjoner, og hvitløksolje har også vist seg å være gunstig i rehabilitering etter hjertesykdom.

# Hvitløkssuppe med mandler

**Når man baker hel hvitløk, kommer den naturlige sødmen virkelig frem.**

**Til: 4 • Tilberedningstid 1 t**

**3 store ferske hvitløk, feddene brutt opp og skallet på**
**1 middels stor gul løk, hakket**
**4 ss extra virgin olivenolje**
**3 dl matfløte**
**1 l grønnsaksbuljong**
**1 stor ciabatta eller baguette**
**2 ss sherry- eller hvitvinseddik**
**150 g ristede mandelflak**
**ertespirer, til garnityr**
**ristet surdeigsbrød (valgfritt)**

**1** Sett ovnen på 180 °C. Bak hvitløksfeddene i 30 minutter til de er myke. Samtidig steker du løken forsiktig i en stor kasserolle, til den er myk og blank. Tilsett matfløte og buljong, kok opp og la småkoke i 10 minutter. Når hvitløksfeddene er møre, lar du de avkjøles noe. Klem deretter ut hvitløkskjøttet og visp det inn i suppen.

**2** Fjern skorpen fra ciabattaen. Riv opp brødet i små biter og ha det i suppen. Tilsett eddik, og la suppen småkoke i ytterligere 5 minutter. Bruk en stavmikser og kjør til suppen er jevn. Tilsett mandler, men spar noen til pynt, og kjør med stavmikseren igjen. Smak til med salt og pepper, pynt med mandelflak og spirer, og server med surdeigsbrød ved siden av, hvis ønskelig.



# Middag & TILBEHØR


ENKEL ITALIENSK HVERDAGSMAT

27 Pappardelle med krydderpølse og fennikel
27 Cacio e pepe
29 Spaghetti vongole
29 Gnudi med tomatsaus
30 Puttanesca med sprø krutonger
30 Kylling giouvetsi med risoni
32 Perfekt pizza
33 Full pakke
33 Pesto og reker
34 Lett og frisk vegetarpizza
34 Ost og hvitløk
35 Tunfiskpizza
36 Calzone med chorizo og ost
37 Grillpølse og bacon
37 Avokado og paprika
38 Parmaskinke og artisjokk
39 7 kjappe pastamiddagsforslag

GRYTERETTER SOM LAGES I FORVEIEN

41 Peshwari lammegryte
41 Dal med gule erter
42 Kylling i form med kardemomme og pistasj
42 Grillet tikka paneer
43 Karriblomkål med sopp og erteris
44 Torskegryte fra Sri Lanka med rask grønn chutney
44 Spicy lammekoteletter med agurk- og squash-raita
45 5 raske spicy tilbehør

SKIKKELIG KOSEMAT

47 Pai med biff og øl
50 Pølse- og soppragu med polenta
50 Luksuriøs sopplasagne
50 Oksekjøttpai med chili
52 Kjøttgryte med chili
53 Enkel bolognese med svinekjøtt
54 Biff-fajitas
55 Fiskepai med blåskjell
56 Midtøstens lammegryte med dadler
57 Pølsepai med urter
57 Tre oster og spinat i form
58 Grønnsakspai med blåmuggost
59 Nudelsuppe på japansk vis
60 Shepherd's pie
61 Superlett kylling-curry
63 Vegetarisk høstgryte

ALT-I-ETT-GRYTER

65 Frittata med potet og spansk skinke
66 Vinterens grønnsaksgrateng
66 Kjapp kokosris med reker
68 Provence-kylling
70 Pasta med laks og tomat
70 Italiensk vegetargryte
72 Kylling biriyani i lag
74 Svinegryte med sider
74 Enkel paella
75 Lammegryte med gode urter
76 Gryte med kjøttdeig og søtpoteter
76 Bakte søtpoteter med godt fyll

# Enkel italiensk HVERDAGSMAT

Ingen lager kosemat som italienerne ...

**TIPS**

**Vil du ha det sterkere, kan du tilsette fersk chili i tillegg til tørkede chiliflak!**

# Pappardelle med krydderpølse og fennikel

**Med ferdigkjøpt, rå pølse går dette som en lek, samtidig som det smaker utrolig godt. Denne retten er en sikker vinner hos både venner og familie!**

**Til 4 • Tilberedningstid 30 min**

**400 g salsiccia (italiensk krydderpølse)**
**2 ss olivenolje, pluss ekstra til å dryppe over**
**1 stor fennikel, skåret i skiver (spar noen dusker til pynt)**
**1 løk, hakket**
**2 ts fennikelfrø, knust i morter**
**2 hvitløksfedd, knust**
**1 ts chiliflak**
**3 kvister rosmarinblader, finkuttet**
**450 g fersk pappardelle eller tagliatelle**
**1,5 dl hvitvin**
**Revet skall av 1 sitron**
**45 g parmesan, revet**

**1** Klem den rå pølsefarsen ut i en skål.
**2** Varm opp oljen i en stor dyp stekepanne på middels varme. Stek fennikelskiver i et par minutter til de har fått farge. Tilsett pølsefarsen og løk under stadig omrøring. Stek i 10 minutter, til kjøttet er brunt. Ha i fennikelfrø, hvitløk, chili og rosmarin, og stek i 1 minutt. Kok pappardelle etter anvisningene på pakken.
**3** Tilsett vin i kjøttblandingen, og la det koke inn i et par minutter. Ha finrevet sitronskall over, og skru ned varmen. Vend inn den kokte, avrente pastaen.
**4** Fordel retten i skåler, og avslutt med revet parmesan, noen dråper olivenolje og fennikelduskene til pynt.




# Cacio e pepe

**Så enkelt, og så godt. Denne retten løfter frem alt vi elsker i en god pasta.**

**Til 2 • Tilberedningstid 15 min**

**200 g bucatini eller spaghetti**
**60 g vegetarisk parmesan, pluss ekstra til servering**
**2 ss smør**
**½ ts kvernet svart pepper, pluss ekstra til servering**

**1** Kok pasta etter anvisning på pakken.
**2** Ha parmesan, smør og pepper i en skål. Når pastaen er halvveis kokt, øser du 1 dl av pastavannet oppi en annen skål. La vannet avkjøles i 1 minutt, og rør deretter inn parmesan, smør og pepper. Visp til alt er godt blandet.
**3** Når pastaen er ferdig, heller du av kokevannet og vender pastaen inn i ostesausen. Bland til all pastaen er godt dekket. Fordel i skåler, og server med ekstra  parmesan og pepper.

## TIPS

**Det er ikke alltid størrelsen som teller – mindre skjell har ofte mye mer smak i seg.**

Legg skjellene i vann i 20 minutter før tilberedning. Da vil sand og skitt skylles vekk.

## Spaghetti vongole

**Denne raske og enkle sjømatretten er en ekte italiensk klassiker. En perfekt uhøytidelig rett å servere i vennelag. Ifølge italienerne serveres denne retten aldri med ost, så det har vi latt være. Men hver sin smak.**

**Til 6 • Tilberedningstid 20 min**

**600 g spaghetti eller linguini**
**6 hvitløksfedd, i tynne skiver**
**2 røde chili, i tynne skiver**
**2 ss olivenolje**
**1 kg skjell**
**5 dl hvitvin**
**300 g cherrytomater, delt i to**
**1 bunt persille, grovt hakket**

**1** Kok spagetti etter anvisning på pakken.
**2** I mellomtiden steker du hvitløk og chili i olje på middels varme ( i en panne som er stor nok til å vende pastaen rundt i etterpå), til hvitløken er så vidt gyllen. Tilsett skjellene og hvitvin, og sett på lokk. Damp til skjellene akkurat har åpnet seg, ca. 4 minutter, og kast de som eventuelt ikke er åpnet.
**3** Fjern pannen fra varmen, og vend inn kokt spagetti, tomater og persille slik at sausen dekker pastaen. Smak til med salt og pepper, og server.



## Gnudi med tomatsaus

**Disse små bollene ligner på gnocchi, og de er lette å lage og supermyke i konsistensen. Ricottaen i deigen gir en kremaktig smak, noe som betyr at en helt enkel og god tomatsaus er det beste følget.**

**Til 6 • Tilberedningstid 30 min**

**450 g ricotta**
**1 stort egg, pluss 1 eggeplomme**
**45 g parmesanost, finrevet, pluss ekstra til servering**
**60 g hvetemel**
**4 ss olivenolje**
**2 hvitløksfedd, knust**
**400 g hakkede tomater**
**Noen få basilkumblader**

**1** Bland ricotta, egg, eggeplomme og parmesan. Krydre godt med salt og pepper. Rør inn melet, og elt raskt sammen til en myk deig med hendene. Bruk en skje til å forme gnudi, og legg dem på et godt melet stekebrett. Form til ca. 30 avlange boller, litt større enn gnocchi. Strø mel over, og sett til side mens du lager sausen.
**2** Varm oljen i en kasserolle. Stek hvitløken i 1 minutt, og kvern over raust med nykvernet pepper. Rør inn hakket tomat. Kok i 10 minutter, og rør godt rundt for å lage en jevn saus.
**3** Kok opp vann i en stor kasserolle. Kok gnudiene i 4–5 minutter, eller til de flyter opp som gnocchi. Hell av vannet, ha i tomatsausen, topp med parmesan og basilikum, og server.



TIPS

**Hvis du vil ha en melkefri rett, dropper du bare osten.**

# Puttanesca med sprø krutonger

**Den klassiske pastaretten har fått en ny vri med deilig sprø hvitløkskrutonger. Det gir ekstra knas og blir kjempegodt!**

**Til 4 • Tilberedningstid 40 min**

**350 g linguine**
**2 ss olivenolje**
**50 g ansjosfilet, finhakket**
**2 hvitløksfedd, i skiver**
**1 ts chiliflak**
**400 g tomater på boks, most**
**200 g cherrytomater, delt i to**
**45 g kapers**

**Til sprø krutonger:**

**2 ss olivenolje**
**30 g smør**
**45 g brød i terninger**
**2 hvitløksfedd, knust**
**3 ss hakket persille**

**1** Kok linguine i saltet vann etter anvisningene på pakken. Hell av vannet.

**2** I mellomtiden varmer du oljen i en stor stekepanne. Ha i ansjos, hvitløk og chili i et par minutter, til ansjosen er oppløst og hvitløken er gyllen. Tilsett tomater på boks og kok i 10 minutter uten lokk. Tilsett cherrytomater, rør rundt og skru av varmen.

**3** For å lage krutonger varmer du olje og smør i en annen stekepanne, og steker brødbiter og hvitløk til de er så vidt gylne. Rør inn persille og stek i 1 minutt. Ta krutongene ut av pannen og tilsett kapers i samme panne. Stek på middels til lav varme til de er sprø, ca. 5 minutter.

**4** Vend tomatsausen rundt i den kokte pastaen. Topp med krutonger ved servering.

# Kylling giouvetsi med risoni

**Giouvetsi er en flere hundre år gammel gresk klassiker. Den er både lett og utrolig velsmakende på samme tid. Du kan gjerne erstatte kyllingen med annet kjøtt.**

**Til 4 • Tilberedningstid 55 min**

**4 kyllinglår**
**2 ss gresk olivenolje**
**3 sjalottløk, i tynne skiver**
**2 selleristenger, i tynne skiver**
**3 hvitløksfedd, knust**
**1,5 dl hvitvin**
**400 g hakkede tomater**
**1 kanelstang**
**250 g risoni-pasta (også kalt orzo)**
**100 g oliven**
**1 liten bunt persille, finhakket**
**4 ss revet pecorino romano, til servering**

**1** Stek kyllingen i en kasserolle med olje i et par minutter, til den er brunet på begge sider. Ta den ut av kjelen og sett til side. Stek sjalottløk og selleristenger til det blir mykt, tilsett deretter hvitløk og stek i 1 minutt. Ha kyllingen tilbake i kjelen, og rør inn vin, tomater og kanel. Kok opp, og la småkoke under lokk i 30 minutter, til kyllingen er gjennomkokt.

**2** Rør inn risoni og kok i ytterligere 10 minutter til risonien er al dente. Server umiddelbart med oliven, persille og pecorino.

## TIPS

**Du kan mose en boks tomater med stavmikser, og vips så har du pastasaus full av smak – en perfekt base å bygge på.**

# Perfekt PIZZA

Det er noe helt eget med en stor pizzabit med deilig skorpe og ost. Disse enkle oppskriftene kan du mikse og matche som du selv ønsker, etter hva du liker.

## Velg bunn

BEREGNET TIL 4 PERS.

### Klassisk pizzabunn

**1 pk Toro pizzabunn • 4 ss olivenolje**

**1** Sett ovnen på 250 ˚C. Ha deigmiksen i en kjøkkenmaskin med eltekrok. Tilsett lunkent vann etter anvisning på pakken, og elt i 5 minutter, til deigen er myk og smidig. Tilsett halvparten av oljen, og elt i 1 minutt til (Hvis du elter for hånd, tar det 10 minutter.)

**2** Ha deigen på et melet bord. Kjevle ut til en stor leiv eller to små.

**3** Legg leiven på et oljet stekebrett. Drypp over resten av oljen og sett til heving i 10 minutter før du legger på fyll. Stek i ca. 12 minutter.

### Grov tynn pizzabunn

**1 pk Toro pizzabunn litt grovere • 4 ss olivenolje**

**1** Lag deigen etter anvisningene på pakken. Kjevle til en tynn deig, og legg den på et oljet stekebrett. Alternativt kan du bruke en grov brødmiks. Følg anvisningene, men tilsett 2 ss olivenolje. Kjevle til et rektangel på 20 x 30 cm og drypp 2 ss olivenolje over.

**2** La stå til heving i 10 minutter før du legger på fyll. Stek i 15 minutter.

### Fylt skorpe

**1 pk Toro pizzabunn • 20 g ost i strimler**

**1** Lag deig etter anvisning på pakken. Kjevle deigen ut på et melet bord til en leiv med 34 cm diameter eller fire leiver med 7 cm diameter.

**2** Legg på et oljet stekebrett, og pensle deigkantene med vann.

**3** Legg ostestrimler ca. 2 cm innenfor kanten. Brett deigkanten over og lukk, trykk godt ned. Ha på fyll og stek i 25 minutter.

### Lavkarbo blomkålpizza

**1 blomkål, skåret i buketter • 1 hvitløksfedd, knust • 90 g malte mandler • 1 egg, lett vispet • 2 ts olivenolje • 45 g parmesan, finrevet**

**1** Sett ovnen på 230 ˚C. Kjør blomkål og hvitløk i en foodprocessor, til det likner smuler.

**2** Tilsett ½ ts salt, mandler, egg, 1 ts av oljen og parmesan. Kjør til alt er akkurat blandet.

**3** Legg bakepapir på et stekebrett. Bre blomkålrøren utover brettet, pensle med resten av oljen, og stek i 20 minutter. Legg bakepapir på et annet stekebrett, og hvelv blomkålbunnen over på det slik at undersiden kommer opp. Stek i 15 minutter, til den er lysebrun og fast. Legg på fyll og stek i 15 minutter.

### Klassisk calzone

**1 pk Toro pizzabunn • 2 ss olivenol**je

**1** Lag deigen etter anvisning på pakken. Del den i 4 emner. Strø mel på en flate og kjevle ut hvert emne til en 18 cm runding. La hvile i 10 minutter.

**2** Pensle kantene på leivene med vann. Legg en firedel av ønsket fyll på den ene halvdelen av hver runding. Brett den andre halvdelen over og klem sammen kanten for å forsegle.

**3** Legg de 4 calzonene på et stekebrett med bakepapir og pensle med olivenolje. Stek i 15–20 minutter, til bunnen er fast og toppen er gyllen og oppblåst.

### Glutenfri tynn og sprø pizzabunn

**1 ss sukker • 250 g glutenfritt mel • ½ ts tørrgjær • 1 ts havsalt • 2 ss polenta eller maisenna**

**1** Løs opp sukkeret i 1,5 dl varmt vann. I en annen bolle blander du mel, gjær og salt.

**2** Ha det våte i det tørre, og bland og elt til du får en smidig deig. Legg den over i en oljet bolle, dekk til med et fuktig kjøkkenhåndkle. Sett til heving på et lunt sted i 20 minutter.

**3** Sett ovnen på 220 ˚C. Varm et stekebrett eller en pizzastein i ovnen i 15 minutter. Kjevle deigen til 2 middels store pizzaer. Dryss over polenta og legg på fyll. Stek i 10–15 minutter.

### Glutenfri tykk og luftig pizzabunn

**2 egg • 375 g glutenfritt fint mel • ½ pk tørrgjær**

**1** Visp eggene sammen i en bolle. Tilsett mel, gjær og 2,5 dl lunkent vann. Bland godt sammen.

**2** Ha deigen i et oljet ildfast fat, ca. 18 cm. La stå til heving i 20 minutter. Legg på ønsket fyll.

**3** Sett ovnen på 200 ˚C. Stek i 25 minutter, til bunnen er gyllen og fast.

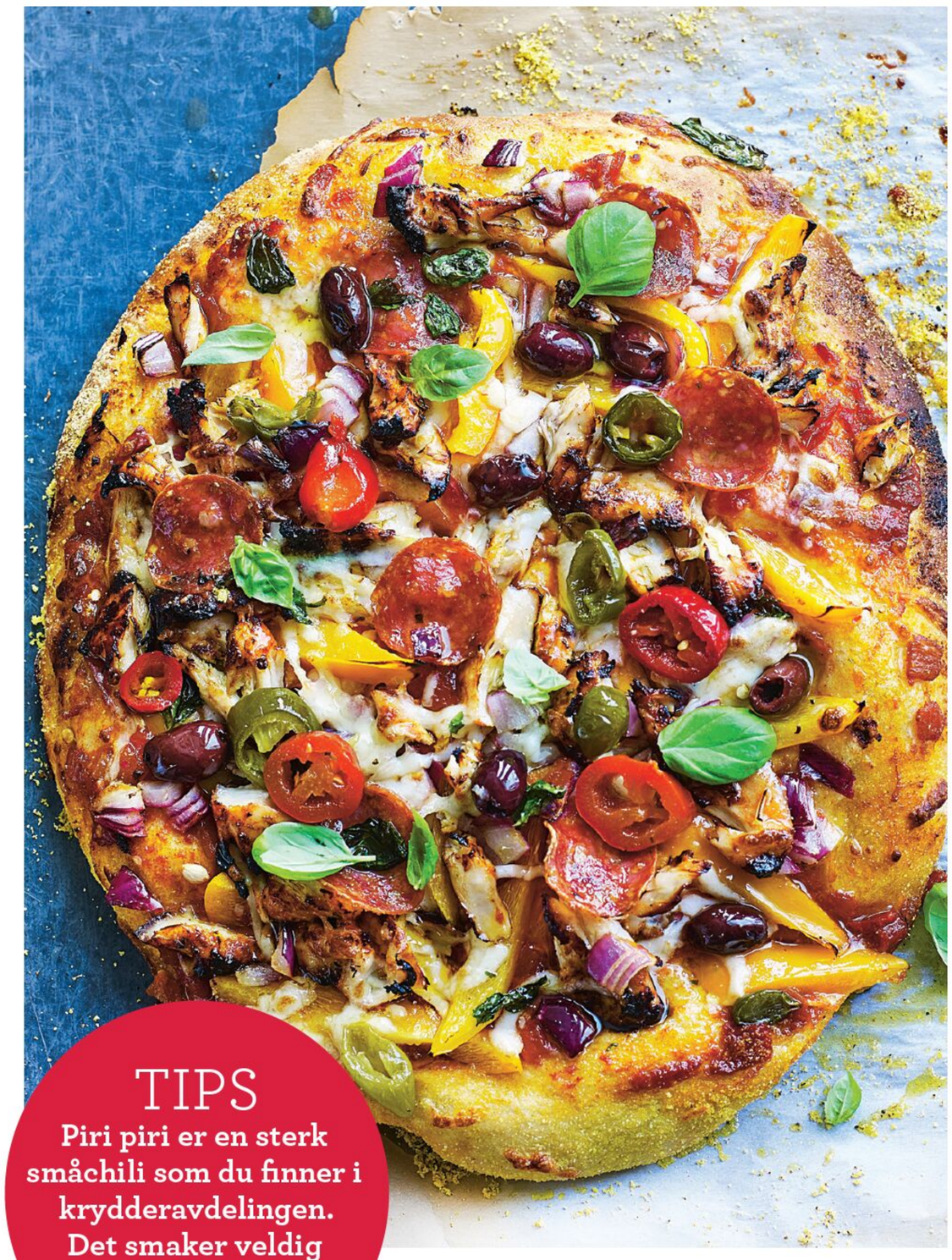
# Full pakke

**Av og til vil du bare ha en pizza med digg og masse smak. Her får du den!**

**Til 4 • Tilberedningstid 45 min, pluss tiden det tar å lage bunnen**

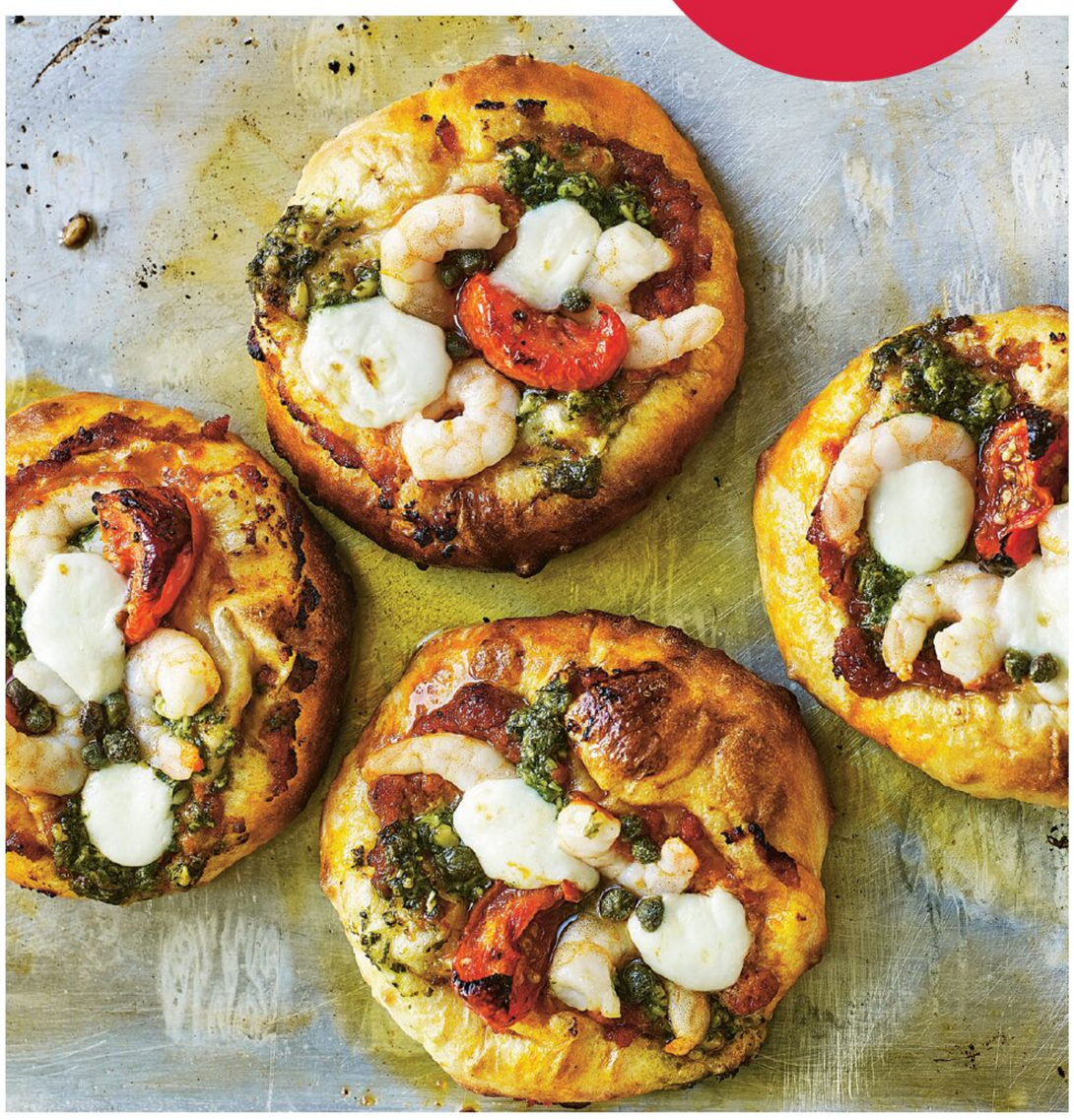
**300 g kylling med piri-piri-krydder**
**1 rødløk, hakket**
**1 gul paprika, i skiver**
**3 ss olivenolje**
**4 ss tacosalsa**
**100 g mozzarella, revet**
**60 g pepperoni**
**3 grillede paprika på glass, hakket**
**1 ss jalapeño, hakket**
**8 svarte oliven uten stein**
**basililikumblader**

**1** Sett ovnen på 200 ˚C. Legg kyllingen i en stor ildfast form, med løk og paprika på den ene siden. Drypp over 2 ss olje. Stek i 15 minutter.
**2** Bre tacosalsa over pizzabunnen (vi brukte glutenfri tynn og sprø). Dryss over mozzarella. Legg på resten av fyllet. Stek i 15–25 minutter.



## TIPS

**Piri piri er en sterk småchili som du finner i krydderavdelingen. Det smaker veldig godt til kylling.**



# Pesto og reker

**Her har vi kombinert deilige italienske smaker på en uvanlig måte, men det smaker helt himmelsk som pizzafyll.**

**Til 4 • Tilberedningstid 20 min, pluss tiden det tar å lage bunnen**

**2 ss tomatpuré**
**200 g frosne kongereker, tint**
**3 ss pesto**
**150 g mini-mozzarella, avrent**
**8 soltørkede tomater, avrent**

Bre tomatpuré over bunnen (vi brukte glutenfri tykk og luftig, 4 små bunner). Topp med resten av ingrediensene. Stek i  15 minutter.

# Lett og frisk vegetarpizza

**En nydelig kjøttfri og lett pizza som likevel er mettende og god.**

**Til 4 • Tilberedningstid 25 min, pluss tiden det tar å lage bunnen**

**50 g aromasopp, i skiver**
**2 ss olivenolje**
**100 g revet lett mozzarella**
**salvieblader**
**1 håndfull ruccola**
**75 g veganske parmesanflak**

Stek soppen i oljen i 3 minutter. Kjevle ut pizzadeigen (vi brukte en klassisk bunn) til en 23 cm bred leiv, og skjær ut et 5 cm hull i midten. Legg på ingrediensene, stek i 15 minutter. Server med ruccola i midten, og strø over parmesanflak.



**TIPS**
**Vi elsker aromasopp fordi den smaker mer enn hvit sjampinjong og er ikke veldig mye dyrere.**

# Ost og hvitløk

**Fins det egentlig noe bedre enn brød som er dekket av masse hvitløk og ost?**

**Til 4 • Tilberedningstid 20 min, pluss tiden det tar å lage bunnen**

**150 g kremost med hvitløk (f.eks Castello garlic whipped cream cheese eller Rondelé)**
**2 hvitløksfedd, i skiver**
**Noen få kvister rosmarin**
**2 ss olivenolje**

Legg osten i klatter på pizzabunnen (vi brukte glutenfri tykk og luftig). Dryss over hvitløk og rosmarin, drypp over oljen, og stek i 15 minutter.

# Tunfiskpizza

**Tunfisk på pizza er et omstridt tema, men når du først har prøvd det, blir du også en overbevist tilhenger.**

**Til 4 • Tilberedningstid 20 min, pluss tiden det tar å lage bunnen**

**1 rødløk, i skiver**
**2 ss olivenolje**
**1 rød paprika, i skiver**
**200 g hakkede tomater på boks, avrent**
**250 g syltede rødbeter i skiver**
**2 hvitløksfedd, knust**
**120 g tunfisk på boks i olivenolje, avrent**
**150 g mini-mozzarella, avrent**
**1 ts oregano**

Stek løk i olje i 5 minutter, til det er mykt. Ha i paprika og stek i 2 minutter til. Bre hakket tomat over pizzabunnen (vi brukte lavkarbo med blomkål). Fordel rødbeter. Dryss over hvitløk, løk og paprika, tunfisk, mozzarella og oregano. Stek i 15 minutter.

**TIPS**
**Denne er også god med ansjos i stedet for tunfisk.**

TIPS

**Velg ferdig oppskåret chorizo, så slipper du å forsteke og fjerne skinnet.**

# Calzone med chorizo og ost

**Denne pizzaen har både sødme og syrlighet. Perfekt balanserte smaker som vil bli en familiefavoritt.**

**Til 4 • Tilberedningstid 30 min, pluss tiden det tar å lage bunnen**

**250 g gresskar, skrelt og i terninger**
**4 ss tomatpuré**
**250 g grov chorizo, i skiver (ikke rå)**
**150 g halloumi-ost, i terninger**
**Basilikumblader**

Ha gresskarterninger i en liten skål og tilbered dem i mikrobølgeovnen sammen med 2 ss vann. Sett på maks effekt i 4 minutter, eller til de er møre. Bre tomatpuré på pizzadeigen (vi brukte klassisk  calzone). Legg deretter på alle ingrediensene, brett over og stek i 15–20 minutter.



**TIPS**
**Bytt ut lønnesirup med honning, hvis du heller vil ha det.**

# Grillpølse og bacon

**En ganske utradisjonell og mektig versjon, men desto mer smaksrik pizza.**

**Til 4 • Tilberedningstid 45 min, pluss tiden det tar å lage bunnen**

**2 ss lønnesirup**
**2 ss worcestersaus**
**300 g smårettpølser surret i bacon**
**4 ss barbecuesaus**
**ketsjup og timian, til servering**

**1** Sett ovnen på 200 ˚C. Bland lønnesirup og worcestersaus med pølsene. Legg det på et stekebrett med bakepapir og stek i ovnen i 15minutter.
**2** Bre barbecuesaus over pizzabunnen (vi brukte fylt skorpe). Topp med pølsene. Stek i 15–25 minutter. Ringle ketsjup over, og dryss på timian.

# Avocado og paprika

**Avocado gir en fyldig kremaktig konsistens i pizzafyll.**

**Til 4 • Tilberedningstid 25 min, pluss tiden det tar å lage bunnen**

**2 rødløk, i skiver**
**1 rød paprika, i skiver**
**2 ss olivenolje**
**200 g hakkede tomater på boks, avrent**
**2 hvitløksfedd, knust**
**2 modne avokadoer, i skiver**
**2 ss pinjekjerner**
**basilikumblader**

Stek løk og paprika i oljen i 5 minutter. Bre tomatene utover pizzabunnen (vi brukte grov tynn). Dryss over hvitløk, rødløk og paprika. Topp med avokado, pinjekjerner og basilikum. Stek i 15 minutter.



# Parmaskinke og artisjokk

**Dette er ikke bare en fabelaktig middag, vi elsker også å servere denne retten som en forrett som gjestene kan bryte av og dele.**

**Til 4 • Tilberedningstid 20 min, pluss tiden det tar å lage bunnen**

**1 hvitløksfedd, knust**
**150 g hvit geitost**
**90 g parmaskinke**
**150 g cherrytomater**
**150 g artisjokk i olje på glass**
**Et dryss spirer eller oregano**

**1** Strø hvitløk over pizzabunnen (vi brukte en ferdig pizzadeig fra kjøledisken). Fordel geitost, parmaskinke, tomater og artisjokker over bunnen.
**2** Drypp over 2 ss av artisjokklaken, og stek i 15 minutter, til fyllet er gjennomvarmt. Dryss urter over.

**TIPS**
**Det fins mange gode norske hvite geitoster. Prøv Myrdal Kvit Geitost.**

# 7 kjappe PASTAMIDDAGS-FORSLAG




## 1 Avokadopesto

**Til 2**

Kjør 1 avokado, saften av ½ sitron, 2 hvitløksfedd og en liten bunt basilikum i en blender. Kok 200 g pasta etter anvisning på pakken. Rør inn pesto, krydre med salt og pepper, og server.

## 2 Laks og crème fraîche

**Til 4**

Kok 350 g pasta etter anvisning på pakken. Vend inn 4 varmrøkte laksefileter i grove biter, 4 ss crème fraîche og 1 liten bunt dill, hakket.

## 3 Brokkoli og hvit geitost

**Til 4**

Kok 350 g linguine; hell av vannet. Vend inn 100 g forvellet brokkoli i biter og 125 g hvit geitost i terninger. Topp med 1 hakket rød chili.

## 4 Linsebolognese

**Til 4**

Varm opp et glass tomatpastasaus på 500 g og rør inn en boks ca. 400 g ferdigkokte linser, avrent og skylt. Kok 350 g squashetti, hell av vannet og bland med sausen.

## 5 Stekt aubergine

**Til 4**

Skjær 2 auberginer i biter, og stek i ovnen på 220 ˚C i ca. 30 minutter. Kok 300 g risoni-pasta etter anvisning på pakken. Ha en boks hakkede tomater i en kjele, varm opp og tilsett de møre auberginebitene. Rør inn 1 bunt hakket persille, 90 g hakkede soltørkede tomater og 1 ss honning. Vend inn pastaen og server.

## 6 Artisjokk, taleggio og sitron

**Til 4**

Hell av laken i et glass med 300 g artisjokker. Skjær opp artisjokkene. Kok 350 g pasta etter anvisningene på pakken. Skjær 120 g taleggio-ost i tynne skiver. Vend den varme pastaen inn i grønnsakene og osten, tilsett saften og revet skall av 1 sitron, pluss hakket persille, og server.

## 7 Chorizo, tomat og persille

**Til 4**

Stek 150 g chorizo til det er sprøtt. Kok 350 g pasta etter anvisningene på pakken. Del 350 g cherrytomater i to. Vend den kokte pastaen sammen med cherrytomater, 1 boks hakkede tomater og chorizo, og rør inn 1 bunt hakket basilikum og deretter revet mozzarella.

IMAGES: ALAMY, GETTY

# Gryteretter som lages I FORVEIEN

En varm og krydret gryterett er lett å lage i forveien, dessuten kommer smakene enda bedre frem dagen etter ...

**TIPS**
**Du kan også bruke vanlige tørkede erter som du legger i bløt over natten.**



# Peshwari lammegryte

**Sammen med brødet som alle liker – nan – heves denne lammeretten til nye høyder.**

**Til 4 • Tilberedningstid 3 t 30 min**

**1 ss solsikkeolje**
**500 g lammebog, i biter**
**1 løk, i skiver**
**2 hvitløksfedd, knust**
**4 cm ingefær, revet**
**1 rød chili, uten frø og hakket**
**1 ts hver av malt koriander, spisskummen og gurkemeie**
**3 ss kokosmasse**
**5 kaffirlime-blader**
**4 dl kokosmelk**
**2 søtpoteter, skrelt og delt i terninger**
**2 ss rosiner**
**saften av 1 lime**

**1** Sett ovnen på 170 ˚C. Varm opp oljen i en stor gryte som tåler ovn, og brun lammekjøttet på alle flater. Sett til side. Ha i løk og stek i 5 minutter, til det har blitt mykt. Legg kjøttet tillbake i gryta. Tilsett hvitløk, ingefær, chili, malte krydder, kokosmasse og kaffirlime-blader. Stek i 2 minutter, til det begynner å dufte.
**2** Tilsett kokosmelk, og skyll ut boksen med 1,5 dl vann. Tilsett dette også oppi gryta slik at du får med kokosmelkrestene. Rør godt slik at væsken dekker kjøttet. Sett på lokk og sett i ovnen i 2,5 timer.
**3** Ta gryta ut av ovnen rør inn søtpoteter og rosiner. Sett på lokket og sett tilbake i ovnen i 30 minutter. Når kjøttet og potetene er møre, er retten klar.  Smak til med limesaft og salt og pepper.

# Dal med gule erter

**En favoritt som er lett å lage og alltid faller i smak. Splitterter fås i internasjonale butikker.**

**Til 6 • Tilberedningstid 45 min**

**250 g gule splitterter**
**1 ss nøytral olje**
**1 løk, hakket**
**2 ss garam masala**
**1 ts hver av spisskummenfrø og korianderfrø, lett knust**
**1 ts gurkemeie**
**sprøstekt løk og ristet kokosmasse**

**1** Kok splittertene etter anvisning på pakken. Varm opp oljen i en stekepanne. Stek løken på middels varme i 5 minutter. Tilsett krydderne og stek i 5 minutter til. Rør inn kokte, avrente erter i krydderblandingen.
**2** Server med sprøstekt løk og ristet kokosmasse på toppen.

Gryteretten kan fint fryses. Lag etter oppskriften (uten sprøstekt løk og kokosmasse) og frys ned. Den holder seg i opptil en måned.

TIPS
Smakene i kyllingretten utvikler seg over tid, så har du mulighet, bør du absolutt marinere kjøttet over natten.

# Kylling i form med kardemomme og pistasj

**Ingenting er bedre enn en middag du kan lage på forhånd og bare slenge i ovnen når du skal spise.**

**Til 6 • Tilberedningstid 45 min, pluss marinering**

**4 cm ingefær, revet**
**2 hvitløksfedd, knust**
**1 grønn chili, uten frø og i skiver**
**Frø fra 6 kardemommekapsler**
**Noen dråper rosevann**
**2 ts garam masala**
**2 ts malt gurkemeie**
**2 ts maisenna**
**5 dl yogurt naturell**
**500 g kyllingbryst, skåret i biter**
**1 løk, i tynne skiver**
**1 ts vegetabilsk olje**
**60 g pistasjnøtter, hakket**
**Tørkede roseblader (valgfritt)**

**1** Bland ingefær, hvitløk, chili, kardemommefrø, rosevann, garam masala, gurkemeie og maisennai en stor bolle. Vend inn yoghurt, tilsett kylling, og bland sammen til alt er dekket. La stå i kjøleskap til marinering i minst 4 timer eller over natten hvis mulig.
**2** Sett ovnen på 180 °C. Vend løkskiver i oljen og en klype salt.
**3** Hell kyllingen og all marinaden over i en ildfast form. Fordel løk og pistasjnøtter over. Stek i 25–30 minutter, til kyllingen er gjennomstekt. Strø over roseblader ved servering, hvis ønskelig.



# Grillet tikka paneer

**En osterett som passer perfekt på middagsbordet og hjelper alle med å få i seg fem om dagen.**

**Til 4 • Tilberedningstid 10 min**

**250 g paneer, i terninger**
**2 paprika, i terninger**
**5 ss tikka-pasta**
**mynte og koriander, hakket, til servering**

Bland paneer-ost og paprika med tikka-pastaen. Fordel det utover et stekebrett, og stek på høy varme i et par minutter. Snu av og til. Når osten er myk og lett brunet, er den klar. Server med hakket mynte og koriander.

Vend paneer-biter og paprika i tikka-pastaen, og la det ligge i en lynlåspose i opptil to dager, til du skal lage retten.

# Karriblomkål med sopp og erteris

**Krydderet bringer frem de gode smakene i blomkålen.**

**Til 4 • Tilberedningstid 35 min**

**2 ss solsikkeolje**
**1 løk, i skiver**
**1 ss karri**
**1 ts gurkemeie**
**4 dl kokosmelk**
**4 dl grønnsaksbuljong**
**1 blomkålhode, i buketter**
**400 g kikerter på boks, avrent og skylt**
**200 babyspinat**
**175 g okra, i skiver**

**Til risen:**
**2 ss vegetabilsk olje**
**1 ts spisskummenfrø**
**½ ts gurkemeie**
**200 g sopp, i skiver**
**300 g basmatiris, skylt**
**100 g frosne erter**

**1 Varm opp halvparten av oljen, og stek løken i 5–6 minutter. Tilsett karri og gurkemeie; stek i 2 minutter.**
**2 Rør inn kokosmelk og grønnsaksbuljong, og varm opp. Ha i blomkål og kok i 5 minutter. Rør inn kikerter og spinat. Smak til med salt og pepper, og la småkoke til spinaten har falt sammen.**
**3 Til risen varmer du olje i en stor kasserolle og steker krydderne til det begynner å dufte. Tilsett sopp og stek i 2 minutter. Hell i ris og rør slik at alt dekkes. Hell i 6 dl kokende vann. Kok opp, sett på lokk og la småkoke i 12–15 minutter. Tilsett ertene når det er 4 minutter igjen av koketiden.**
**4 I mellomtiden varmer du resten av oljen godt i en stekepanne og steker okra til den er sprø.**
**5 Server retten toppet med okra.**



# Torskegryte fra Sri Lanka med rask grønn chutney

**Når du har lagd din egen raske chutney én gang, vil du aldri kjøpe det i butikken igjen!**

**Til 6 • Tilberedningstid 45 min**

**1 ss solsikkeolje**
**2 små løk, i skiver**
**En liten bunt koriander**
**1 rød chili, uten frø og i skiver**
**1 ts gurkemeie**
**1 ts hver av svarte og gule sennepsfrø**
**800 g cherrytomater på boks**
**200 g aspargesbønner**
**500 g torskefilet, delt i 4**
**2 ss mandelflak, ristet**
**til grønn chutney:**
**1 grønn chili**
**4 cm ingefær**
**3 ss kokosmasse**
**100 g korianderblader**
**75 g yoghurt naturell**
**En god skvett limesaft**

**1** Varm opp olje i en stor stekepanne. Stek løken forsiktig i 5 minutter, øk deretter varmen slik at løken blir lett brunet. Fjern bladene fra korianderstilkene og ha det klart til steg 5. Finhakk stilkene og ha det i løken. Tilsett chili, gurkemeie og sennepsfrø, og stek til det begynner å dufte, ca. 5 minutter.
**2** Ha i tomater. Ha litt vann i de tømte boksene, skyll rundt og tilsett vannet i pannen. Smak til med salt og pepper, og småkok i 10–15 minutter.
**3** For å lage chutney hakker du chili grovt opp og legger det i en foodprocessor sammen med ingefær, kokosmasse, koriander og lime. Smak om du må justere, og kjør til du får ønsket konsistens.
**4** Vend inn aspargesbønner i retten, tilsett torsk, sett på lokk, og kok i 5–6 minutter.
**5** Server gryteretten med chutney, og strø over korianderblader og ristede mandler.
*Per porsjon: Kalorier 225, Fat 11g, Sat fat 5g, Carbs 10g*

# Spicy lammekoteletter med agurk- og squash-raita

**Disse er også gode som forrett. Server en til hver med raita.**

**Til 2 • Tilberedningstid 20 min, pluss marinering**

**4 cm ingefær, revet**
**2 hvitløksfedd, knust**
**Klype chiliflak**
**½ ts malt spisskummen**
**½ ts malt koriander**
**4 ss granateplesirup**
**Skall og saft av 1 lime**
**6 lammekoteletter**
**2 ss mynteblader**
**3 ss granateplefrø**
**yoghurt- og agurkdipp, til servering**
**Til agurk- og squash-raita:**
**½ agurk**
**½ gul squash**
**400 g yoghurt naturell**
**1 ss hakket mynte**

**1** Bland ingefær, hvitløk, chili, spisskummen, koriander, 1 ss av granateplesirupen og revet limeskall og -saft. Dekk lammekotelettene med marinaden og sett til side i minst 2 timer.
**2** Varm opp en grillpanne, eller sett på grillelementet i ovnen, og stek kotelettene i 2–3 minutter på hver side.
**3** For å lage raita river du agurk og squash og har det i en sil. Strø over ½ ts salt, bland sammen og la det renne av i 10 minutter. Klem ut så mye væske du klarer. Ha det i en skål, og bland inn yoghurt og mynte. Server med koteletter toppet med resten av granateplesirupen, mynteblader og granateplefrø.



# FEM raske spicy tilbehør

## 1 Saag aloo

**Til 6**

Stek 1 løk i 1 ss olje i 5 minutter, tilsett ½ ts hver av revet ingefær og hvitløk, 1 hakket chili, 1 ts hver av sennepsfrø, spisskummenfrø og gurkemeie. Rør inn 500 g kokte poteter i terninger og 200 g spinat, til alt er varmt og har falt sammen.

## 2 Spicy aubergine

**Til 4**

Del 500 g auberginer i to på langs, pensle med 2 ss solsikkeolje og 1 ts hver av spisskummen og korianderfrø. Stek i 15–20 minutter på 200 ˚C, til det er litt sprøtt i kantene.

## 3 Bakte Bombay-tomater

**Til 4**

Bland 1 ts hver av spisskummenfrø og korianderfrø, garam masala, revet hvitløk og ingefær med 2 ts vegetabilsk olje. Vend inn 300 g cherrytomater i kryddermiksen. Stek i ovn i 30 minutter på 200 ˚C.

## 4 Mango lassi

**Til 4**

Skrell og skjær 2 modne mangoer i terninger. Ha det i en  blender. Tilsett 4 ss yoghurt naturell og 2 ts flytende honning, og kjør til alt er jevnt. Tilsett en håndfull isbiter og kjør igjen. Server med en skvett lime.

## 5 Chai-te

**Til 4**

Ha 8 kardemomme-kapsler, 1 kanelstang, 5 skiver ingefær, 8 hele svarte pepper og 5 nellikspiker i en stekepanne med 3,5 dl vann og 2,5 dl melk. Kok opp og la småkoke i 3 minutter. Fjern pannen fra varmen og tilsett 1 pose svart te. La trekke til ønsket styrke, sil av og server.

**TIPS**

**Prøv å riste krydder i en tørr varm panne før du skal bruke dem – det får virkelig frem alle aromaene.**

# Skikkelig KOSEMAT

La deg inspirere av disse gode, velprøvde og smakfulle oppskriftene.




# *Pai med biff og øl*

**En pai som er perfekt til mørke og kalde vinterkvelder.**

**Til 6 • Tilberedningstid 2 t 40 min, pluss avkjøling**

**800 g grytekjøtt av storfe, delt i biter**
**2 ts hvetemel**
**2 ss olje**
**150 g bacon, hakket**
**4 stangselleri, hakket**
**250 g sjalottløk, skrelt**
**500 g sjampinjong**
**6 stilker timian**
**2 laurbærblad**
**5 dl øl**
**2 dl kjøttbuljong**
**1 lite egg, vispet**
**350 g ferdig butterdeig**

**Du trenger:**
**Paiform på 2 liter**

**1** Vend kjøtt og mel sammen i en bolle. Varm opp oljen i en stor kasserolle. Rist av overflødig mel og brun kjøttet på alle sider. Stek i omganger. Legg over på en tallerken.
**2** Tilsett bacon og stek det gyllent. Legg til side. Ha stangselleri i pannen og stek i 1 minutt, sett så til side. Stek sjalottløk og sopp i 5 minutter. Ha deretter i kjøtt, bacon og stanselleri tilbake i kasserollen. Tilsett urter, øl og buljong. Sett på lokk og la småkoke på lav varme i 45 minutter. Ta av lokket og kok videre i 45 minutter til. Ta kjelen av varmen. Når det er avkjølt nok til å håndteres, har du det over i paiformen.
**3** Sett ovnen på 230 ˚C. Fjern laurbærblader og timianstilker. Pensle litt egg på kanten av paiformen, og legg kjevlet butterdeig oppå som et lokk. Press forsiktig ned i kantene, skjær bort eventuelt overflødig deig. Lag 3 snitt i deigen i midten, pensle med mer egg, og stek i 20–25 minutter.

MIDDAG & TILBEHØR

# Pølse- og soppragu med polenta

TIPS
Erstatt polenta med potetmos og ost, eller server med spagetti i stedet.

GLUTENFRI

# Luksuriøs sopplasagne

**TIPS**
Med et vegetarprodukt blir retten enda mer mettende. Tilsett f.eks. soyadeig i steg 2.

# Pølse- og soppragu med polenta



Denne retten gjør susen når du vil ha noe mettende på kalde dager!

Til 4 • Tilberedningstid 25 min

400 g røkte kjøttpølser, skåret i biter
1 ts røkt paprikapulver
1 løk, hakket
150 g sjampinjong, i skiver
400 g boks hakkede tomater
1 ss eddik
2 ss soltørkede tomater, finhakket
6 dl melk
200 g polenta
75 g moden cheddar, revet
2 ss revet parmesan
Persilleblader, til servering

**1** Stek pølser, paprikapulver og løk i en non-stick-stekepanne til det blir gyllent. Tilsett sopp og stek i et par minutter før du har i tomater, eddik og soltørkede tomater. Kok opp, senk deretter varmen. Sett på lokk, og la småkoke i 10 minutter til det tykner.
**2** Mens raguen koker, har du melk i en annen kasserolle. Tilsett 4 dl vann og en klype salt. Kok opp, tilsett polenta og rør jevnlig i 1 minutt, eller følg anvisningene på pakken.
**3** Ta kjelen av varmen og rør inn cheddar og parmesan. Server med pølseragu. Dryss over hakket persille hvis ønskelig.

# Luksuriøs sopplasagne



Selv den mest ihuga kjøttspiseren vil elske denne nydelige vegetar-lasagnen!

Til 6 • Tilberedningstid 1 t 30 min

40 g tørket steinsopp
2 ss olivenolje
2 hvitløksfedd, knust
2 løk, hakket
1 terning grønnsaksbuljong
3 dl kremfløte
500 g fryst hakket spinat, tint
250 g ferske lasagneplater
500 g ferdig ostesaus
En klype revet muskat
6 ss revet fast vegansk ost
noen stilker fersk salvie

**1** Sett ovnen på 200 ˚C. Legg tørket steinsopp i bløt i 6 dl varmt vann i 20 minutter. Hell av vannet og spar på det. Hakk opp soppen.
**2** Varm opp oljen, stek hvitløk og løk i et par minutter. Tilsett sopp, soppvannet og buljongterningen. Småkok i 5 minutter, tilsett fløte, og småkok i ytterligere 20 minutter.
**3** Press overflødig væske ut av den tinte spinaten gjennom en sil.
Legg et tynt lag soppsaus i en ildfast form, 18 cm, og legg lasagneplater oppå. Legg noe av spinaten oppå der igjen, og så ostesaus og en klype muskat. Gjenta, og avslutt med lasagneplater og ostesaus.
**4** Strø ost og salvieblader over. Stek i 30 minutter, eller til osten er gyllen.

# Oksekjøttpai med chili

Denne fyldige og gode retten vil varme deg på kalde høstkvelder.

Til 6 • Tilberedningstid 4 t

1 ts korianderfrø
1 ts spisskummenfrø
1 ss olivenolje
1,2 kg shortrib av okse
1 ss smør
2 løk, finhakket
2 chili, uten frø og hakket
1 kanelstang
2 ss chipotle-pasta
2 hvitløksfedd, knust
1 boks hakkede tomater
5 dl kjøttbuljong
1 ss tomatpuré
3 gulrøtter, skåret i 1 cm store biter
1 boks hvite bønner, avrent og skylt
1 bunt koriander, hakket
500 g ferdig butterdeig
1 egg, vispet, til pensling

**1** Ha frøene i en tørr varm stekepanne, og rist dem til de begynner å dufte. Knus deretter frøene i en foodprocessor eller i en morter.
**2** Varm opp oljen i samme panne, og stek kjøttbitene raskt til de blir brune. Ta ut av pannen og sett til side.
**3** Smelt smør og stek løk i en kasserolle til det blir mykt og gyllent. Tilsett chili, kanel, chipotle, hvitløk og krydder, og bland godt med en skje.
**4** Ha i kjøttet, tomater, buljong og tomatpuré, og kok i 1 time.
**5** Ha i gulrøtter. Kok i 45 minutter. Ta kjelen av varmen og avkjøl.
**6** Sett ovnen på 220 ˚C.
**7** Fjern beina fra kjøttet, og legg kjøttet tilbake i gryta. Tilsett bønner og koriander.
**8** Øs opp kjøttfyllet i en stor paiform/ildfast form. Kjevle ut butterdeigen og dekk over som et lokk. Skjær av overflødig deig i kantene og pynt med deigrestene på lokket.
**9** Pensle med vispet egg, og stek i 40–45 minutter til butterdeigen er gyllenbrun.

Visste du at paien har sitt opphav fra romertiden?



**TIPS**

I denne retten kan du bruke babygulrøtter – bruk 10 stk i stedet for 3 store.

# Kjøttgryte med chili

**En herlig alt-i-ett-gryte som er perfekt når du har mange gjester.**

**Til 8 • Tilberedningstid 4 t 15 min**

**2 ss rapsolje**
**1 kg bog eller høyrygg av storfe, i terninger**
**3 løk, hakket**
**2 gulrøtter, i små terninger**
**2 ts malt spisskummen**
**2 ts søt røkt paprika**
**1 ts chilipulver**
**3 stilker fersk timian**
**2 x 400 g boks hakkede tomater**
**1 ½ ss worcestersaus**
**1 grønn paprika, uten frø og i terninger**
**En stor håndfull fersk koriander**
**Noen få skiver jalapeño**
**Limebåter, til servering**

**Til dumplings:**
**200 g hvetemel**
**2 ts bakepulver**
**90 g maisenna**
**½ ts sukker**
**90 g smør, i små terninger**

**1** Sett ovnen på 160 °C. Varm 1 ss olje i en ildfast gryte, brun kjøttet og sett til side. Ha i resten av oljen, og stek løken i 5 minutter. Tilsett gulrøtter, og stek i 4 minutter. Rør inn krydderne, timian og tomater. Fyll de to tomme tomatboksene med vann og hell i gryta.

**2** Ha kjøttet tilbake i gryta, og tilsett worcestersaus. Kok opp, og sett i ovnen i 3 ½ time, til kjøttet er mørt. Ha i paprikaen de siste 40 minuttene.

**3** Bland ingrediensene til dumplingene med ¼ ts salt og 8 ss vann slik at det blir en tykk deig. Rull ut 24 baller. Legg dumplingsene oppi gryta, sett på lokk, og la det småkoke i 15 minutter. Server med koriander, jalapeño og lime.

**TIPS**
Jo lenger du koker kjøttet, jo bedre!

**TIPS**
Denne sausen egner seg godt til frysing.

# Enkel bolognese med svinekjøtt

Dette er en super og rimelig variant av den klassiske bolognesen.

Til 4 • Tilberedningstid 1 t

1 ss olivenolje
1 rødløk, hakket
2 hvitløksfedd, knust
1 gulrot, hakket
500 g svinekjøttdeig
700 g passata
3 dl kyllingbuljong
2 ss soltørkede tomater, finhakket
2 ts oregano eller provencekrydder
350 g store pastaskjell

1 Varm opp olje i en stor kjele, stek løk i et par minutter til den blir blank. Tilsett hvitløk og gulrot og stek i et par minutter til.
2 Rør inn svinekjøttdeig, krydre godt med salt og pepper. Stek i 10 minutter til kjøttdeigen er gjennomstekt.
3 Tilsett passata, kyllingbuljong, soltørkede tomater og urter. Kok opp, sett på lokk, og la småkoke i 20 minutter.
4 I mellomtiden koker du opp en stor kjele med saltet vann. Kok pastaskjellene i ca. 12 minutter, eller etter anvisningene på pakken.
5 Øs bolognesen inn i pastaskjellene, og server.

# Biff-fajitas

**Oppgrader tex-mex-favorittene med kjøttet du liker best.**

**Til 4 • Tilberedningstid 20 min**

**1 ½ ss rapsolje**
**2 paprika i ulike farger, i strimler**
**1 stor rødløk, i skiver**
**400 g entrecôte, i tynne skiver**
**2 hvitløksfedd, finhakket**
**1 ts malt spisskummen**
**1 ½ tsmalt koriander**
**½ ts hot chilipulver**
**2 tomater, hakket**
**En håndfull hakket koriander**
**tortillaer, varmede**
**yoghurt, ost og guacamole, som tilbehør**

**1** Varm en non-stick-stekepanne med 1 ss olje til høy varme. Stek paprika og løk i 3–4 minutter til de blir litt svartbrente. Rør og ta ut av pannen.

**2** Ha i resten av rapsoljen og stek biffbitene i 2 minutter.

**3** Rør inn hvitløk, spisskummen, koriander, chilipulver og tomater og stek i 15 sekunder før du har grønnsakene oppi og steker i 1 minutt til.

**4** Rør inn koriander og smak til med salt og pepper. Server tortillaene med biffblandingen og yoghurt, ost og guacamole ved siden av.

**TIPS**
Du kan gjerne velge selv hvilke grønnsaker du vil ha i denne retten.

# Fiskepai med blåskjell

**Her får du massevis av herlige proteiner.**

**Til 6 • Tilberedningstid 1 t 30 min**

**5 dl lettmelk**
**1 laurbærblad**
**Revet muskat**
**350 g laksefilet**
**50 g smør**
**25 g hvetemel**
**1 dl hvitvin**
**1 ss persille, hakket**
**Finrevet skall av ½ sitron**
**250 g kokte pillede reker**
**500 g poteter, i tynne skiver**

**Til blåskjellene:**

**1,7 kg blåskjell**
**2 ss smør**
**3 sjalottløk, finhakket**
**2 hvitløksfedd, finhakket**
**1,25 dl tørr hvitvin**
**1,5 dl kremfløte**
**En håndfull persille, hakket**

**Du trenger:**

**Ildfast form på 2 liter**

**1** Hell 4 dl av melken i en kjele sammen med laurbærblad og muskat, og kok opp. Senk varmen, tilsett laks, og la småkoke forsiktig i 10 minutter. Ta ut fisken, fjern laurbærbladet, og behold melken.

**2** I en annen kjele smelter du halvparten av smøret og tilsetter melet. Kok i 1 minutt mens du rører hele tiden. Tilsett vin litt og litt mens du visper kraftig til du har en tykk og jevn saus. Smak til med salt og pepper. Flak ut laksen og ha den i sausen sammen med persille, sitronskall og reker. Hell blandingen i den ildfaste formen.

**3** Sett ovnen på 200 °C. Legg potetskiver pent oppå fiskeblandingen. Legg resten av smøret i klatter, og stek i 35–40 minutter.

**4** I mellomtiden vasker og skrubber du blåskjellene godt. Kast de som eventuelt har åpnet seg.

**5** Smelt smøret i en stor kasserolle og fres sjalottløk og hvitløk. Tilsett skjellene sammen med vin. Sett på lokk, og la dampe i 3–4 minutter til skjellene har åpnet seg.

**6** Tilsett fløte og persille og ta av varmen. Server sammen med fiskepaien og godt brød.

**TIPS**
Når du skrubber blåskjell, riv vekk tråder og annet grums som sitter fast.

TIPS

Denne kan du lage i forveien. Vent med nøtter og urter og sett i kjøleskapet. Varmes i ovnen på 200 °C.

# Midtøstens lammegryte med dadler

**En veldig enkel oppskrift der du kan leke med uvanlige smakskombinasjoner. Den skal koke veldig lenge, for da smelter den på tunga.**

**Til 4 • Tilberedningstid 1 t 30 min**

**2 ss olivenolje**
**2 store løk, i skiver**
**2 hvitløksfedd, i skiver**
**5 cm fersk ingefær, revet**
**2 ts malt kanel**
**2 ts malt spisskummen**
**1 ts paprikapulver**
**2 ts ras el hanout-krydderblanding**
**1 kg magert lammelår, grovt skåret i biter**
**2,5 dl kyllingbuljong**
**100 g medjool-dadler, grovhakket**
**75 g hakket pistasjnøtter**
**6 ss hakket fersk koriander og mynte**
**Granateplefrø og couscous, til servering**

**1** Varm opp halvparten av oljen i en stor gryte. Ha i løken, og fres den i 15 minutter. Tilsett hvitløk, ingefær og alle krydderne. Stek i 2–3 minutter til det begynner å dufte.
**2** Tilsett lammekjøttet og vend det godt inn i krydderne. Ha i kyllingbuljong, dadler og litt salt og pepper. Kok opp og senk varmen. La putre forsiktig i 1 time.
**3** Før servering strør du over paistasjnøtter, friske urter og granateplefrø. Server med couscous.

# Pølsepai med urter

**En herlig rett full av gode smaker.**

**Til 4 • Tilberedningstid 55 min**

**2 ss solsikkeolje**

**1 rødløk, i tynne båter**
**8 rå, krydrede pølser**
**85 g hvetemel**
**2 ts tørrsennep**
**2 egg**
**2 dl lettmelk**
**2 ss blandede friske urter, som finhakket timian, rosmarin og salvie**

**1** Sett ovnen på 200 °C. Ha olje i en ildfast form, tilsett løk og pølser, og stek i ovnen i 15 minutter.
**2** I mellomtiden lager du røren ved å sikte mel og tørrsennep i en skål. Tilsett egg og pisk godt sammen. Spe med melken slik at det blir en jevn røre. Bland deretter inn finhakket timian, rosmarin og salvie. Smak til med salt og pepper.
**3** Hell røren forsiktig over pølsene. Sett tilbake i ovnen i 20–25 minutter til røren har puffet seg opp og er gyllen.



**TIPS**
Retten kan gjøres klar i formen og fryses ned i opptil 2 måneder. Tin i kjøleskap over natten før bruk.

# Tre oster og spinat i form

**Prøv denne kjøttfrie retten som er stappfull av gode smaker!**

**Til 6 • Tilberedningstid 1 t 10 min**

**2 hvitløkfedd, finhakket**
**2 ss olivenolje**

**2 x 400 g passata (2 bokser)**
**1 ss rødvinseddik**
**1 ts sukker**
**25 g smør**
**2 ss hvetemel**
**5 dl melk**
**Muskatnøtt, til å rive over**
**75 g parmesan, revet**
**2 purre, i skiver**
**150 g asparges, i 3 cm biter**
**200 g babyspinat**
**250 g ricotta, vispet til jevn og luftig**
**50 g pinjekjerner, ristede**
**12 ferske lasagneplater, forvellet i 1 minutt i kokende vann**
**125 g mozzarella, grovt revet**

**1** Sett ovnen på 200 °C.
**2** Fres hvitløk i 1 ss olje i 1 minutt i en gryte, deretter tilsetter du passata, eddik og sukker. Smak til med salt og pepper, og småkok i 10 minutter.
**3** Smelt smør i en annen kjele, og rør inn melet til en tykk jevning. La det frese i 1–2 minutter. Spe med melk mens du hele tiden rører. Kok opp, og la småkoke i 2–3 minutter til du har en jevn og tykk saus. Riv over litt muskat, og rør inn halvparten av parmesanen. Smak til med salt og pepper.
**4** Stek purreskiver i resten av oljen til det har myknet. Skru opp varmen, tilsett asparges, og stek i 2 minutter. Ha i spinat og stek til den faller sammen. Bland inn ricotta og pinjekjerner.
**5** Legg purremiksen på en lasagneplate og rull sammen. Gjør det samme med resten.
**6** Hell halvparten av tomatsausen i en ildfast form og legg lasagnerullene pent oppå. Hell over ostesausen. Strø over mozzarella og resten av parmesanen. Stek i 20–30 minutter til den er fin og gyllen på toppen.



# Grønnsakspai med blåmuggost

**Denne vegetarretten kommer hele familien til å elske. Hvis du ikke er fan av søtpotet, kan du prøve gresskar i stedet.**

**Til 8 • Tilberedningstid 1 t 30 min, pluss avkjøling**

**750 g søtpoteter, skrelt og i skiver**
**2 ss olivenolje**
**2 uskrelte hvitløksfedd**
**3 purrer, renset og skylt**
**15 g smør**
**2 ferdige paibunner**
**2 grillede paprika på glass, i skiver**
**3 store salvieblader, finhakket**
**150 g blåmuggost, i smuler**
**1 egg, vispet**

**1** Sett ovnen på 180 ˚C. Legg søtpotetskiver på et stekebrett og drypp over olivenolje. Legg på hvitløk. Stek i 30 minutter. Ta ut og avkjøl.
**2** Skjær purre i skiver, og stek i 2–4 minutter til det har myknet. Ta ut av pannen og avkjøl.
**3** Kle en 18 cm springform med ferdig paiskall. Sett kaldt i 30 minutter.
**4** Klem ut den myke bakte hvitløken og bland det sammen med søtpotetene. Fyll paien med lag av søtpoteter, paprika, purre, salvie, og så osten.
**5** Legg et nytt ferdig paiskall på toppen av paien. Klem sammen i kanten for å forsegle, og lag et kryssnitt i midten. Bruk overflødig deig til å lage blader du dekorerer med. Pensle med pisket egg. Sett kjølig i 10 minutter mens du varmer opp ovnen til 220 ˚C. Stekes i 10 minutter. Senk deretter varmen til 200 ˚C, og stek i 20 minutter.





TIPS

Ønsker du en vegetarisk variant, utelater du kjøttet, dobler mengden sopp, tilsetter mer sukkerterer og ett ark nori (tørket tang), revet i små biter.

# Nudelsuppe på japansk vis

**En smaksrik og mettende suppe med udon-nudler. Både sunt og godt!**

**Til 3–4 • Tilberedningstid 25 min**

- **175 g tørkede udon-nudler eller risnudler**
- **1,5 l grønnsaks- eller kjøttbuljong (bruk 3 terninger)**
- **5 cm fersk ingefær, skåret i tynne skiver**
- **1 porsjonspose miso suppemiks (eller bruk grønn currypasta, etter smak)**
- **1–2 ss fiskesaus eller soyasaus, etter smak**
- **1 rød chili, uten frø og skåret i tynne skiver**
- **1 stor hvitløksfedd, skåret i tynne skiver, valgfritt**
- **250 g assortert sopp – sjampinjong, shiitake, østerssopp, skåret i tynne skiver eller revet i gaffelbiter**
- **100 g sukkererter, skåret i tynne striper**
- **150 g indrefilet, skåret i tynne skiver**
- **2 vårløk, renset og skåret i tynne skiver, valgfritt**
- **limebåter, til servering**

**1** Kok nudlene i en stor kjele saltet vann etter anvisningene på pakken. Hell av vannet, skyll under kaldt vann, og sett til side.

**2** I mellomtiden varmer du opp ingefær og buljong i en stor kjele. Visp inn misopasta (eller currypasta) og fiskesaus eller soyasaus. Kok opp, og tilsett chili, hvitløk og sopp. La småkoke i 3 minutter.

**3** Ha i sukkerterter, og deretter kjøttet. Småkok forsiktig i 2 minutter. Smak til med mer fiske- eller soyasaus.

**4** Fordel nudlene i 3–4 varme skåler, og øs den varme suppen over. Dryss over vårløk, hvis ønskelig, og server med limebåter.

TIPS
Retten egner seg svært godt til frysing.

# Shepherd's pie

**En engelsk klassiker som er svært populær, og det med god grunn!**

**Til 4 • Tilberedningstid 2 t**

**1 ss olivenolje**
**1 middels stor løk, hakket**
**1 hvitløksfedd, hakket**
**500 g lammekjøttdeig**
**1 ss hvetemel**
**1 ss worcestersaus**
**1 ss tomatpuré**
**1 fondkopp kjøttbuljong**
**1 stilk timian**
**1 liten kålrot, i terninger og kokt så vidt mør**
**1 stor gulrot, i små terninger og kokt så vidt mør**
**500 g moste poteter**

**1** Varm opp olivenolje i en stor kasserolle. Tilsett løk og hvitløk, og stek mens du rører, i ca. 2-–3 minutter til det har fått litt farge.
**2** Ha i lammekjøttdeig og stek i 10–15 minutter, rør ofte. Sørg for at væsken fordamper (kjøttet skal frese når fettet smelter).
**3** Tilsett mel og vend det inn. Rør inn worcestersaus og tomatpuré. Tilsett fond, hell i 5 dl vann, og så timian. Kok opp, sett på lokk. Senk varmen og la småkoke i 1 time.
**4** Ha kjøttblandingen, som nå er passe kokt inn i en høy ildfast form. Legg på kålrot og gulrot. Hvis du har tid, lar du den stå i 1 time for at blandingen skal sette seg.
**5** Sett ovnen på 220 °C. Legg på moste poteter på toppen av kjøttblandingen. Fukt en slikkepott og smør potetene ut i et jevnt lag, helt ut i kantene. Lag et mønster med en våt kniv hvis du vil. Stek i 30 minutter, og server.

# Superlett kylling-curry

**Når du bare har lyst på en skikkelig god indisk curry, får du denne på bordet i en fei!**

**Til 4 • Tilberedningstid 30 min**

**1 ss peanøttolje**
**1 rødløk, i skiver**
**500 g kyllingfilet**
**4–6 ss tikka masala krydderpasta**
**200 g boks hakkede tomater**
**En håndfull fersk spinat**
**En håndfull fersk koriander**
**Nan, til servering**

**1** Varm opp peanøttolje i en wok eller stor stekepanne. Tilsett skivet rødløk og stek forsiktig i 5 minutter.

**2** Ha kyllingfilet i wokpannen, og stek i 10 minutter. Snu ved behov, til kyllingen er gyllen.

**3** Rør inn tikka masala-pasta (følg anvisningene på glasset for riktig mengde). Fortsett å steke i noen minutter mens du rører, for å «steke ut» den rå kryddersmaken.

**4** Tilsett 1 dl vann og hakkede tomater. La putre i 5 minutter til alt er gjennomstekt. Smak til med salt og pepper.

**5** Tilsett spinat og rør til det faller sammen. Pynt med fersk koriander, og server straks med nan ved siden av.

COMPILED BY GABRIELLA ENGLISH AND SAMUEL GOLDSMITH.
COVER RECIPE: JULES MERCER. MEL THANKS TO THEINGEFÆRPIG.CO.UK




# Vegetarisk høstgryte

**En mettende, smakfull og kjøttfri gryte som alle vil like.**

**Til 6 • Tilberedningstid 1 t 40 min**

**1 ss vegetabilsk olje**
**2 små løk, skrelt og hakket**
**4 hvitløksfedd, knust**
**1 rød chili, finhakket**
**2–3 stjerneanis**
**1 kanelstang**
**250 g tørkede hvite bønner el. andre tørkede bønner, bløtlagt over natten**
**5 dl grønnsaksbuljong**
**5 stilker timian**
**150 g tørket aprikos, grovhakket**
**150 g poteter, skrelt og skåret i grove biter**
**450 g søtpoteter, skrelt og skåret i grove biter**
**450 g gresskar, skrelt og skåret i grove biter**
**1½ ts harissa-pasta**
**En stor håndfull persille, finhakket**

**1** Varm opp olje i en tykkbunnet kasserolle på middels varme. Tilsett løk og stek i 5 minutter.
Ha i hvitløk, chili, stjerneanis og kanelstang, og stek i 1 minutt.
**2** Hell av vannet på bønnene, skyll under kaldt vann. Ha dem oppi gryta sammen med buljong, timian og aprikos. Kok opp, og senk varmen. Sett på lokk og la småkoke i 1 time og 15 minutter. Ha deretter i rotgrønnsaker. Tilsett mer vann hvis nødvendig. Kok opp, og småkok i 20 minutter til. Rør inn harissa og persille, og smak til med salt og pepper.

# *Alt-i-ett-*
# GRYTER

Enkle retter der alt går i én gryte
eller form er den beste kosematen.

## TIPS NÅR DU LAGER ALT I ETT

### VÆSKEN
Væsken er en veldig viktig del av disse rettene ettersom all smaken ligger her. Velg derfor den beste kvaliteten og mest smaksrike væsken du har mulighet til, så får du det beste resultatet.

### GRYTER OG KAR
Velger du riktig form eller gryte, er mye gjort. En dyp ildfast form dekket godt med aluminiumsfolie går også fint hvis du ikke har lokk til.
Vær obs på lokk som ikke passer helt – væsken du koker i, vil fordampe raskere, så da må du kanskje fylle på med mer væske oftere.

### FYLL PÅ MED MER
Gryn, linser og bønner er gode tilskudd i alle gryter og former – kutt ned på kjøttet og fyll opp med perlebygg eller linser i stedet, så blir det sunnere.

### INGREDIENSER
Alle ingredienser har sin egen koketid. Sørg for å tilsette dem i tur og orden etter koketid, slik at ikke noe blir overkokt.

### TID
Noen retter krever lang tid å lage, men du trenger ikke å bruke lang tid på kjøkkenet likevel. Vi har valgt ut oppskrifter som krever både lang og kort koketid, fra en 10 minutters risrett til en 5 timers langtidskokt gryte som du kan kose deg med å tilberede når det er helg.

# Frittata med potet og spansk skinke

Vi laget denne frittataen med skinke, men den er vel så god bare med ruccola hvis du vil ha den vegetarisk.

Til 6 • Tilberedningstid 45 min

600 g melne poteter
1,5 dl olivenolje
10 egg
100 g crème fraîche
50 g spansk spekeskinke (f.eks serrano), skivet
50 g ruccola, til servering

1 Skyll potetene (behold skallet på). Skjær dem i 1 cm store terninger, og stek i olje til de er møre, ca. 20–25 minutter. Visp sammen egg og crème fraîche i en stor bolle. Smak til med salt og pepper og rør inn skinken.
2 Hell eggestanden over de stekte potetene, og sett varmen på middels/lav. La det steke på platen i 10 minutter, og sett pannen deretter i ovnen. Stek i 5–8 minutter, til eggene er stivnet.
3 La retten hvile i 1 minutt før du hvelver den ut av pannen og serverer sammen med ruccola.



TIPS
Gratengen er utmerket både som tilbehør og som en vegetarisk hovedrett. Server da med en lett salat ved siden av.

# Kjapp kokosris med reker

**Denne retten har mye umami-smak, vil garantert bli en favoritt.**

**Til 4 • Tilberedningstid 10 min**

**2 ss olje**
**300 g tinte rå reker**
**2 pk ferdigkokt ris**
**1 boks kokosmelk**
**6 vårløk, finhakket**
**4 ss ristede peanøtter**
**1 ts svarte sesamfrø**
**1 chili, i skiver (valgfritt)**
**Til dressingen:**
**Revet skall og saft av 1 lime**
**1 ss sukker eller lønnesirup**
**3 ss soyasaus**
**3 ss sesamolje**

**1** Varm opp oljen i en stekepanne. Stek rekene til de er gjennomstekte. Ha risen i pannen. Tilsett kokosmelk mens du rører godt. Bland sammen ingrediensene til dressingen.
**2** Fres risen på høy varme for å få den gjennomvarm, og ta den så av varmen. Rør inn dressingen, og topp med vårløk, ristede peanøtter, sesamfrø og chili ved servering.

# Vinterens grønnsaksgrateng

**Ostesaus og knas på toppen blir kjempegodt sammen med grønnsakene.**

**Til 4 • Tilberedningstid 45 min**

**3 dl matfløte**
**1 laurbærblad**
**80 g moden cheddar, revet**
**2 ts sterk sennep**
**200 g pastinakk, skrelt og skåret i tynne skiver**
**400 g gresskar, skrelt og skåret i tynne skiver**
**250 g rødbete, kokt og skåret i tynne skiver**
**2 purre, renset og skåret i grove biter**
**2 dl grønnsaksbuljong**
**50 g brødkrumme av fersk surdeigsbrød**
**2 ss parmesan, revet**
**Hakket persille, til servering**

**1** Sett ovnen på 200 °C. Varm opp fløte og laurbærblad i en kjele. Ta av varmen, og la det trekke i 10 minutter. Rør inn cheddar og sennep.
**2** Legg grønnsakene i en ildfast form og hell i buljongen. Dekk med folie, og stek i ovnen i 20 minutter. Ta ut og hell ostesausen over grønnsakene. Topp med brødkrumme og parmesan. Sett tilbake i ovnen og stek i 20–25 minutter. Ta ut av ovnen, og server gratengen varm med persilledryss.

Ferdigkokt ris er tilgjengelig på velassorterte matbutikker, og er er et smart valg når du har dårlig tid.

## TIPS

**Denne oppskriften kan du bruke som base for andre raske asiatiske retter. Her er alt mulig – bruk kyllingrester, stekt gresskar eller biffkjøtt i strimler – listen er uendelig!**

# Provence-kylling

**En enkel gryte som sender deg rett til den franske riviera.**

**Til 4 • Tilberedningstid 50 min**

**12 kyllinglår, uten bein**
**2 ss olivenolje**
**4 hvitløksfedd, knust**
**1,5 dl tørr hvitvin**
**1 dl kyllingbuljong**
**1 ts oregano**
**4 stilker fersk timian**
**250 g cherrytomater**
**50 g svarte oliven, uten stein**
**2 ss sherryeddik**
**Noen få friske basilikumblader**
**kokte småpoteter, til servering**

**1** Sett ovnen på 180 ˚C. Brun kyllingen i halvparten av oljen. Legg kyllingen i en ovnssikker sauté-panne og tilsett resten av oljen, hvitløk, vin, buljong, oregano og timian. Stek i ovnen uten lokk i 25 minutter.

**2** Rør i sjyen og pensle kyllingen med den. Ha i cherrytomater, oliven og eddik i pannen.
Sett tilbake i ovnen uten lokk i 10–15 minutter, til kyllingen er gjennomstekt og litt sprø i skinnet. Dryss over basilikumblader og server med småpoteter.

## TIPS

**Vi elsker denne pastaretten med fisk, men du kan erstatte laksen med sprø bacon hvis du liker det bedre.**

# Pasta med laks og tomat

# Pasta med laks og tomat



**Denne retten er nesten som en bouilla-baisse – den faller garantert i smak!**

**Til 4 • Tilberedningstid 20 min**

**400 g cherrytomater**
**80 g svartkål eller spinat**
**2 ss smør**
**2,5 dl varm fiskebuljong**
**250 g fersk tagliatelle**
**2 laksefileter (rundt 220 g)**
**400 g blåskjell**
**En stor bunt persille, grovhakket**
**3 ss crème fraîche**
**sitronbåter, til servering**

**1** Smelt smøret i en gryte og stek tomater og svartkål eller spinat. Tilsett fiskebuljong, tagliatelle, laks og blåskjell. Sett på lokk og la koke i 6–8 minutter til pastaen er gjennomkokt.
**2** Ta av varmen, og flak ut laksen. Rør inn persille og crème fraîche, og server straks med sitronbåter.

# Italiensk vegetargryte

**En rett du kan fryse ned i porsjoner, og varme opp på få minutter i mikrobølgeovnen.**

**Til 6 • Tilberedningstid 35 min**

**1 ss olivenolje**
**2 løk, hakket**
**2 hvitløksfedd, knust**
**½ ts syltet chili (alt. sambal oelek)**
**500 g gulrøtter, i grove biter**
**1 boks hakkede tomater, 400 g**
**5 dl grønnsaksbuljong**
**¼ savoykål, revet i biter**
**400 g hvite bønner på boks**
**En håndfull ferske basilikumblader**

**1** Varm opp oljen i en stor gryte, og fres løken i et par minutter til den er blank.
**2** Tilsett hvitløk og chili, og stek videre i 2 minutter. Ha i gulrøtter, tomater, buljong, kål, bønner og 2 ss basilikumblader. La småkoke under lokk i 20 minutter, til grønnsakene er møre. Pynt med resten av basilikumbladene ved servering.





# Kylling biriyani

**Et festmåltid med nydelige konsistenser og smaker som vil bli mottatt med jubel.**

**Til 6–8 • Tilberedningstid 1 t 30 min**

**500 g basmatiris, godt skylt**
**60 g smør**
**6 ss solsikkeolje**
**500 g lårfilet av kylling, saltet og pepret**
**2 store gule løk, i tynne skiver**
**2 store gulrøtter, i terninger**
**350 g blomkål, i små buketter**
**25 g ingefær, finrevet**
**2 hvitløksfedd, knust**
**En klype safrantråder**
**5 grønne kardemommekapsler**
**4 hele nellik**
**1 stor kanelstang, brukket i to**
**2 ts spisskummenfrø**
**2 laurbærblad**
**150 g frosne erter**
**En håndfull koriander, hakket, pluss ekstra til servering**
**200 g gresk yoghurt**
**½ granateple, kun frøene**

**1** Legg risen i en bolle med kaldt vann i 30 min, skyll deretter godt. Ha vann i en kjele, kok opp og tilsett en raus klype salt og den skylte risen. Kok på lav varme i 8 minutter (det er viktig at du holder tiden). Sil vannet av risen, og skyll i kaldt rennende vann. La renne av og sett til side.

**2** Smelt 20 g av smøret og 2 ss av oljen i en stor kasserolle eller tykkbunnet panne. Ha i kyllinglårene, brun dem på begge sider. Stek i flere omganger hvis nødvendig. Legg over i en stor bolle.

**3** Tørk av eventuelle svidde rester etter kyllingen i pannen. Smelt 20 g til av smøret og 1 ss olje.

Rør inn halvparten av løken. Stek på middels varme i 5 minutter, til løken blir blank. Tilsett gulrøtter og stek i 5 minutter til. Rør av og til. Når gulrøttene er lett ristet, har du i den stekte kyllingen, blomkål, ingefær, hvitløk, krydder og laurbærblad, pluss en god klype salt. Skru ned varmen, og la småputre i 5 minutter under omrøring. Vend inn erter, koriander, yoghurt og 2 ss vann. Fjern kasserollen fra varmen og hell det over i bollen du med den stekte kyllingen.

**4** Tørk av gryten, og legg i et bakepapir som du har klipt ut til å passe i bunnen av kasserollen. Legg resten av smøret oppå sammen med 1 ss olje. Sett kasserollen på lav varme slik at smøret smelter. Bre utover halvparten av den forkokte risen. Legg deretter på kylling- og grønnsaksmiksen. Dekk til med resten av risen. Bre jevnt utover. Bruk skaftet på en tresleiv til å stikke dampehull i risen, helt ned til bunnen. Legg en litt fuktig, rent kjøkkenhåndkle på toppen, sett på lokk, og knyt de løse endene av håndkleet over. Kok på laveste varme i 30–35 minutter, eller til risen er akkurat gjennomkokt og det er lyst gyllent og sprøstekt i bunnen.

**5** I mellomtiden steker du resten av løken i de resterende 2 ss olje i en stekepanne som er tørket av, til det er mørkebrunt og sprøtt. La renne av på kjøkkenpapir, og sett til side.

**6** Vend forsiktig sammen ris, det sprø i bunnen, kylling og grønnsaker. Server på et fat toppet med stekt løk, et ekstra dryss koriander og granateplefrø.

Ved å dekke bunnen av kasserollen med bakepapir får du en perfekt sprøstekt ris.

## TIPS

**Denne retten er fin å fryse ned i porsjoner. Da kan du alltid diske opp for familie og venner.**

**Svinegryte med sider casserole**

# Svinegryte med sider



**Sødmen i sideren gjør seg bra sammen med svinekjøttet i denne mettende retten.**

**Til 6 • Tilberedningstid 1 t 15 min**

**45 g smør**
**1 kg svin ytrefilet, i skiver**
**8 sjalottløk, skrelt**
**3 stangselleri, hakket**
**2 ts maisenna**
**3 dl tørr sider**
**5 dl kyllingbuljong**
**2 epler, renset og delt i båter**
**4 skiver bacon, delt i 4**
**2 dl crème fraîche**
**2 ss dijonsennep**
**1 ss tørket estragon**

**1** Sett ovnen på 190 ˚C. Smelt 25 g smør i en gryte som tåler ovn, og tilsett svinekjøttet. Fres på høy varme i ca. 5 minutter, til kjøttet er brunt på alle sider. Vend rundt på kjøttet etter behov. Krydre godt med salt og pepper.
**2** Ha i sjalottløk, stangselleri og maisenna, og stek i et par minutter. Tilsett sider og buljong under omrøring. Kok opp, sett på lokk, og stek i ovnen i 40 minutter.
**3** Smelt resten av smøret i en stekepanne, og tilsett eplebåtene. Stek dem til de er lett gylne.  Sett til side og hold det varmt. Tilsett bacon i pannen, og stek det sprøtt. Sett til side.
**4** Ta kasserollen ut av ovnen og tilsett crème fraîche, sennep og estragon i sjyen. La det koke opp på platen, og småkok forsiktig i 3 minutter til du har en tykk og jevn saus. Server gryta toppet med epler og bacon.

# Enkel paella

**Denne sjømatretten smaker herlig året rundt.**

**Til 6 • Tilberedningstid 30 min**

**3 ss olivenolje**
**1 stor løk, hakket**
**2 hvitløksfedd, finhakket**
**1 chili, i skiver**
**2 røde paprika, i skiver**
**250 g chorizo, i skiver**
**300 g paellaris**
**En klype safran**
**9 dl varm fiske-, grønnsaks- eller kyllingbuljong**
**3 tomater, grovhakket**
**400 g blandet stekt sjømat**
**200 g stekt kyllingbryst, i skiver**
**150 g frosne erter**
**En håndfull flatbladet persille, hakket**
**Sitronbåter, til servering**

**1** Varm opp oljen i en vid stekepanne. Tilsett løk, hvitløk, chili, paprika og chorizo og stek i 3–4 minutter. Ha i ris og safran, og stek i 1 minutt mens du rører. Ha i 6 dl av buljongen, rør godt. La småkoke i 10 minutter uten å røre, til det meste av væsken har kokt inn.
**2** Tilsett tomater og resten av buljongen, og kok i 5–10 minutter, til væsken har kokt inn og risen er myk, men fortsatt har litt tyggemotstand. Rør inn sjømaten, kylling og erter, og la det koke i et par minutter til alt er rykende varmt.
**3** Smak til med salt og pepper, rør inn persille, og server med sitronbåter til å klemme over.



# Lammegryte med urter

**En aromatisk og fargerik variant av den klassiske lammegryta.**

**Til 4 • Tilberedningstid 3 t**

**1 kg nakkekoteletter av lam, trimmet for fett**
**2 ss hvetemel, pluss ekstra til strø 3 ss solsikkeolje**
**60 g smør, halvparten mykt, halvparten smeltet**
**450 g løk, i tynne skiver**
**7 dl lamme-, kjøtt- eller kyllingbuljong**
**1,5 kg rotfruktmiks, som poteter, sellerirot og gulrøtter, skrelt og skåret i tynne skiver**
**3 ss hakkede urter, som persille, oregano og timian, pluss ekstra til servering**

**1** Sett ovnen på 220 ˚C. Krydre lammekjøttet med salt og pepper, og strø litt mel på. Rist av overflødig mel. Ha 2 ss av oljen i en dyp stekepanne eller sautépanne på middels til høy varme. Brun kjøttet – i to omganger, slik at det ikke blir for fullt i pannen – til det har fått fin farge på alle sider. Legg over på et fat dekket av et kjøkkenhåndkle.

**2** Tørk av pannen, og tilsett resten av oljen med 30 g av det myke smøret. Stek løken i et par minutter, til det begynner å bli brunt. Skru ned varmen hvis det blir brunt for fort. Tilsett 2 ss mel, og rør godt sammen. Spe på med buljongen litt etter litt og kok opp. La småkoke i 10 minutter på svak varme til det blir tykt.

**3** Fordel de skivede rotgrønnsakene i en middels stor ovnssikker kasserolle, etterfulgt av et lag lammekjøtt og en øse med buljongsausen. Fortsett til alt kjøttet og løken er brukt opp. Hold igjen 1 ss av buljongsausen. Avslutt med et godt lag rotgrønnsaker i sirkelmønster, og pensle med resten av sausen. Sett på lokk og stek i ovnen i 25 minutter. Senk deretter temperaturen til 170 ˚C og stek i 1 ½–2 timer, eller til alt er helt mørt. Sjekk med en kniv. Ta av lokket, og pensle med 30 g smeltet smør. Skru opp temperaturen til 220 ˚C igjen, og stek videre uten lokk i 15 minutter til. Strø hakkede urter over.

**TIPS**
**Ikke bruk rødbete i denne retten, da rødfargen blir for sterk og dominerende.**





# Gryte med kjøttdeig og søtpoteter

**Kjøttdeigen får fint selskap av smaksrike grønnsaker.**

**Til 4 • Tilberedningstid 1 t 45 min eller 5 t 10 min**

**1 ss solsikkeolje**
**1 løk, hakket**
**500 g kjøttdeig**
**1 stor gulrot, hakket**
**2 selleristenger, hakket**
**1 boks hakkede tomater, 400 g**
**2 ts soltørkede tomater, finhakket**
**1 ss worcestersaus**
**6 dl kjøttbuljong**
**500 g søtpoteter, skrelt og i terninger**
**flatbladet persille, til servering**

**1** Sett ovnen på 180 ˚C. Varm opp oljen i en stor ovnssikker gryte og fres løk forsiktig i et par minutter, til den blir blank. Tilsett kjøttdeig, salt og pepper, og stek i 10 minutter mens du rører, til alt er godt brunet.
**2** Tilsett gulrot, selleristenger, tomater, soltørkede tomater, worcestersaus, buljong og søtpoteter. Kok opp.
**3** Sett gryta i ovnen i 1 time og 30 minutter. Server med et dryss av flatbladet persille på toppen.

# Bakte søtpoteter med smakfullt fyll

**Disse sunnere bakte potetene har fått en frisk vri med grønnsaker og crème fraîche.**

**Til 4 • Tilberedningstid 1 t**

**4 søtpoteter, skylt**
**60 g smør, fordelt i 4 klatter**
**4 ss lønnesirup**
**100 g grønnkål**
**400 g hvite bønner, avrent og skylt**
**2 ss olivenolje**
**120 g crème fraîche**
**1 bunt koriander, uten stilkene**
**1 rød chili, i skiver**

**1** Sett ovnen på 180 ˚C. Riv av 4 ark aluminiumsfolie til å pakke inn søtpotetene i. Plasser potetene på midten av foilen, og lag et kutt på langs inn til midten. Legg smør oppå, drypp lønnesirup over, og litt salt og pepper. Pakk inn og stek i 40–45 minutter, eller til de er møre.
**2** Rett før søtpotetene er ferdige, legger du grønnkål og bønner på et stekebrett og drypper olivenolje over. Bak i 10–15 minutter, eller til det er mørt.
**3** Server potetpakkene åpnet, med grønnkål og bønner på toppen, og en god klatt crème fraîche. Dryss over koriander og rød chili i skiver.

Velg små eller middels store søtpoteter slik at de blir ferdige på likt i ovnen.

# Middags-SELSKAP


FAVORITTER PÅ LUR I FRYSEREN

81 Gresskar- og ostesufflé
81 Kylling med rød curry
82 Gresskar, gorgonzola og spinat i form
83 Spicy gresk lasagne
84 Mac 'n' cheese de luxe med krabbekjøtt
85 Helgrønn terte med grønnkål og spinat
86 Burmesisk svinegryte
86 Quiche med laks og brokkolini
87 Kylling «pot pie» med bacon og sopp

SMAKFULL TAPAS

89 Gambas med aioli
89 Spanske kyllingspyd med patatas bravas
90 Kroketter med skinke og ost
90 Fylt makrell
91 Lammekoteletter med erte- og myntepuré
93 Frittata vegetar med padrónpaprika

SOMMERFESTEN

95 Salat med grillede rotgrønnsaker og sprø rød ris
95 Ostefylt pasta med sopp og asparges
96 Salat med krydret lam og bulgur
97 Sataykyllingsalat med cashewnøtter
99 Terte med pesto, sopp og asparges
99 Salat med reke- og mangoris
100 Rødbete wellington
100 Salat med varmrøkt laks og poteter
102 Parmasurret oksestek med risoni-salat
103 Torske-ceviche
104 Sprø abbor med stekte grønnsaker
104 Nektarinsalat



# FAVORITTER PÅ LUR I *fryseren*

Ha noen retter på lur i fryseren, så blir det enkelt og stressfritt å ha middagsgjester.

# Gresskar- og ostesufflé

**En rett du enkelt varmer opp – den smaker fortreffelig!**

**Til 6 • Tilberedningstid 1 t 40 min, pluss avkjøling**

**1 lite gresskar, skrelt og i terninger**
**1 ss olivenolje**
**80 g smør, pluss ekstra til pensling**
**1 ss griljermel**
**75 g hvetemel**
**2,5 dl helmelk**
**80 g halvparten parmesan, halvparten cheddar, finrevet**
**4 egg, plommer og hvite skilt**

**Til syltet rødløk:**

**1 rødløk, i tynne skiver**
**2 ss rødvinseddik**
**1 ts sukker**

**Til servering:**

**1,5 dl kremfløte**
**2 ts timianblader**
**40 g parmesan, revet**

**Du trenger:**

**6 ramekiner,  9 cm diameter**

**1** Sett ovnen på 200 ˚C. Vend gresskarterningene i oljen og stek i 40 minutter. Når det er avkjølt, ha det i en blender og kjør til en puré. Vei opp 300 g av pureen. Sett til side.
**2** For å lage syltet rødløk blander du løk med eddik og sukker; sett til side.
**3** Smelt smør i en kjele, bruk noe av det til å pensle ramekinene, og dekk innsiden med griljermelet. Visp mel sammen med resten av smøret i en kjele; smak til med salt og pepper. Sett på middels varme og visp inn melken. Rør hele tiden til sausen blir tykk. Avkjøl i 1 minutt. Rør inn osten, og avkjøl i 5 minutter til.
**4** Visp eggeplommene inn i ostesausen, og rør inn de 300 g gresskarpuré. Pisk eggehvitene stive, og vend dem inn i blandingen. Fordel det i ramekinene, og sett dem på et stekebrett med høye kanter. Hell varmt vann rundt formene, og stek i 20–25 minutter, til de er puffet opp og gylne. Ta ut av ovnen, og la dem kjøle ned. Ta suffleene ut av formene og legg i fryseren.
**5** Ved servering tiner du suffleene opp ned på ildfaste asjetter. Topp med fløte, timian og parmesan. Sett ovnen på  200 ˚C, og stek i 12–15 minutter. Server med syltet løk.



# Kylling med rød curry

**Hvis du vil ha minst mulig stress, kan du kjøpe en ferdig grillet kylling. Da sparer du tid.**

**Til 4 • Tilberedningstid 35 min**

**1 ss olje**
**90 ml rød currypasta**
**2 middels store poteter, skrelt og skåret i 1 cm terninger**
**1 rød paprika, skåret i 1 cm strimler**
**1 rødløk, skåret i 1 cm strimler**
**2 cm fersk ingefær, skrelt og revet**
**4 dl kokoskrem**
**2 dl vann**
**1 ss asiatisk fiskesaus**
**1 ss lysebrunt sukker**
**1 grillet kylling, strimlet**

**til servering:**

**200 g boks vannkastanjer, avrent**
**100 g spinat**
**Thaibasilikum, til servering**

**1** Varm opp oljen godt i en stor sauté-panne. Tilsett currypasta og stek mens du rører hele tiden, til det begynner å dufte, ca. 2–3 minutter. Ha poteter, paprika, løk og ingefær i pannen, og rør godt slik at currypastaen dekker alt. La steke i om lag 5 minutter, før du tilsetter kokoskrem, vann, fiskesaus og sukker. Bland godt sammen, og la småkoke på lav/middels varme i 20 minutter, eller til potetene er nesten gjennomkokte.
**2** Ha i grillet kylling i biter, og la det koke med de siste 5 minuttene. Hvis du har tenkt å fryse ned retten, gjør du det nå. Når den skal serveres, må du sørge for at kyllingen er helt tint før du varmer den godt opp i en kjele.
**3** Rett før servering tilsetter du vannkastanjer, spinat og thaibasilikum, og bland sammen. Serveres med ris.

TIPS
Sørg for at retten er helt tint før den stekes i ovnen.

# Gresskar, gorgonzola og spinat i form

**En fyldig og kjøttfri rett med massevis av smak.**

**Til 6 • Tilberedningstid 1 t, pluss avkjøling**

**1 lite gresskar, skrelt og skåret i tynne skiver**

**Til tomatsausen:**

**3 ss olivenolje, pluss ekstra til pensling**
**6 hvitløksfedd**
**100 g oliven**
**800 g (2 bokser) hakkede tomater**
**4 ss fersk oregano**
**1 ts soltørkede tomater, finhakket**

**Til gorgonzolasausen:**

**200 g babyspinat**
**250 g ricotta**
**30 ml helmelk**
**100 g ristede hasselnøtter**
**200 g gorgonzola, i terninger**

**Du trenger:**

**en ildfast form som rommer 2 liter**

**1** Sett ovnen på 180 ˚C. Legg skiver av gresskar på et stekebrett, pensle med litt olje, og stek i 30 minutter. Avkjøl.

**2** Til tomatsausen varmer du opp oljen i en stor kasserolle, og steker hvitløk i 2 minutter. Tilsett oliven, hermetiske tomater og oregano. La småkoke uten lokk i 15 minutter. Smak til med salt og pepper. Ha det over i en blender, tilsett soltørkede tomater, og kjør til en litt grov puré.

**3** Til gorgonzolasausen har du spinaten i en varm kjele til den faller sammen. Hell av overflødig vann, press ut så mye væske som mulig. Hakk opp spinaten, og bland den sammen med ricotta, melk, ¾ av hasselnøttene og ¾ av gorgonzolaen. Smak til med salt og pepper.

**4** Begynn med å legge en tredel tomatsaus i den ildfaste formen, så et lag gresskar, og deretter ostesaus. Gjenta. Oppå det siste laget strør du resten av nøttene og osten. Hvis du vil fryse retten, gjør du det nå.

**5** Når du skal servere, steker du retten i 30 minutter på 200 grader.

# Spicy lasagne med en gresk vri

**Prøv denne italienske klassikeren med en gresk vri.**

**Til 6 • Tilberedningstid 1 t 20 min**

**500 g lammekjøttdeig**
**1 løk, finhakket**
**2 hvitløksfedd, knust**
**2 middels store auberginer, 1 ½ skåret i 1 cm terninger og resten i skiver på toppen**
**2 ts malt kanel**
**2 ts tørket oregano**
**2 ss fersk mynte**
**1 ss hvetemel**
**1,5 dl rødvin**
**2 ss tomatpuré**
**1 boks hakkede tomater, 400 g**
**1 dl lammekraft**
**300 g ferske lasagneplater**

**Til den hvite sausen:**

**50 g smør**
**50 g hvetemel**
**4 dl melk**
**200 g fetaost i blokk, delt i to**
**1 egg**

**Ildfast form, ca 20 x 30 cm**

**1** Sett ovnen på 180 °C. Ha lammekjøttdeig, løk, hvitløk, auberginеterninger, urter og krydder i en stor gryte, og stek i 10 minutter. Bruk en tresleiv til å hakke opp kjøttdeigen. Rør inn melet, og tilsett vin, tomatpuré, hermetiske tomater og kraft. La det putre i 30 minutter, rør av og til.

**2** For å lage hvit saus smelter du smøret i en kasserolle på middels varme, og rører inn melet. Spe med melk under stadig omrøring, og la det koke til sausen tykner. Smuldre oppi halvparten av fetaen, rør til osten er smeltet. Avkjøl. Deretter pisker du inn egget.

**3** Bygg opp lasagnen ved å bre en tredel av lamme- og aubergine-miksen i bunnen av den ildfaste formen. Legg deretter på et lag med pastaplater. Bre en tredel av ostesausen oppå platene. Gjenta. Legg aubergineskivene på til slutt, og strø over resten av fetaen. Stek i 20–25 minutter til den er gyllen.

## TIPS

Hvis du vil fryse retten, kan den varmes opp fra frossen tilstand i ca. 45 minutter i ovnen.

# Mac 'n' cheese de luxe med krabbekjøtt

**Skjem bort middagsgjestene med denne dekadente oppgraderingen av en klassiker.**

**Til 6 • Tilberedningstid 50 min**

**250 g makaroni**
**100 g pancetta, i terninger**
**30 g smør**
**40 g hvetemel**
**5 dl melk**
**1 ss dijonsennep**
**100 g parmesan, revet**
**75 g cheddar, revet**
**200 g hvitt og mørkt krabbekjøtt**

**Til persillestrøbrød:**

**200 g surdeigsbrød, revet i grove biter**
**4 ss fersk persille**

**Du trenger:**

**En middels stor gratengform**

1 Kok makaroni etter anvisningene på pakken, til de er al dente. Sil av vannet.

2 I mellomtiden steker du pancetta i en panne til det begynner å bli sprøstekt i kantene. Ta ut av pannen og sett til side. Spar på fettet som ligger igjen. Smelt smøret i en kjele. Rør inn mel, og fres i et par minutter. Ta vekk fra varmen, og spe med melken under stadig omrøring, til du får en jevn blanding. Sett tilbake på varmen, kok opp, og rør til sausen tykner.

3 Bland inn sennep og det meste av osten. Hold igjen ca. 5 ss. Smak til med pepper.

4 For å lage persillestrøbrød har du surdeigsbrødbiter og persille i en foodprocessor og kjører til du får et fint griljermel.

5 Sett ovnen på 190 ˚C. Bland sammen krabbekjøtt, pancetta, ostesaus og makaroni, og ha det i gratengformen. Topp med strøbrød og osten du holdt av, og dryss en klype salt over. Stek i 35 minutter, eller til retten er gyllen og boblende. Hvis du vil fryse retten, må du tine den helt først og steke til den blir gyllen.

# Helgrønn terte med grønnkål og spinat

**En middagsrett med vinterens bladgrønt som er fullstappet av næringsrike stoffer.**

**Til 8 • Tilberedningstid 1 t, pluss avkjøling**

**350 g ferdig paideig**
**1 ss olje**
**2 sjalottløk, i tynne skiver**
**250 g vintergrønnsaker, som grønnkål, sennepskål, bladbete og/eller spinat**
**4 eggeplommer**
**2,5 dl kremfløte**
**175 g gruyère, eller annen smaksrik ost i terninger, pluss noe høvlet**
**30 g gresskarfrø**
**hakket gressløk, til servering (valgfritt)**

**Du trenger:**

**Terteform, 36 x 12 cm, lett smurt, tørkede erter/bønner til forsteking og bakepapir**

1 Dekk terteformen med butterdeigen, og sett kjølig i 30 minutter.

2 Sett ovnen på 200 °C. Legg bakepapir oppå butterdeigen i formen. Fyll med tørkede erter, og forstek mørdeigen i 20 minutter. Fjern papir og erter, og sett til side. Senk ovnstemperaturen til 170 °C.

3 Varm opp oljen i en panne, stek sjalottløk til den er blank, og sett til side. Ha grønnsakene i en stor kasserolle med litt vann, og forvell dem raskt. Klem ut overskytende vann. Bruk en stavmikser eller ha grønnsakene i en foodprocessor sammen med eggeplommene og fløten, og kjør til en glatt masse. Smak til med pepper. Vend inn sjalottløken.

4 Fordel halvparten av gruyère-osten i terninger i paiformen. Hell fløteblandingen forsiktig over. Strø over gresskarfrø og resten av osten. Stek i 30 minutter til paien er gjennomstekt og gyllen. Topp med litt høvlet gruyère, og hakket gressløk, hvis ønskelig. Server med en grønn salat.

**TIPS**
Tin terten helt før du steker den gyllen.





# Burmesisk svinegryte

**Imponer gjestene med denne spennende retten.**

**Til 4 • Tilberedningstid 2 t**

**1 løk, finhakket**
**5 hvitløksfedd, knust**
**1 bit ingefær, skrelt og revet**
**2 ts chilipulver**
**1 ts malt gurkemeie**
**1 ts paprikapulver**
**4 ss peanøttolje**
**2 ss tomatpuré**
**1 kg svinenakke, i terninger**
**1 stilk sitrongress**
**100 g tamarind-pasta**
**1 ss fiskesaus**
**2 ts sukker**

1 Ha løk, hvitløk og ingefær i en foodprocessor, og kjør til en jevn masse. Tilsett chili, gurkemeie og paprikapulver.
2 Varm opp oljen i en gryte og stek løkmassen og tomatpureen i 15 minutter, eller til det er brunt og oljen slipper. Ha i svinekjøtt, og krydre med salt og pepper. Tilsett sitrongress og 1,6 dl vann. La koke uten lokk i 1 t 30 minutter; det kan hende du må fylle på med vann underveis.
3 Tilsett tamarind, fiskesaus og sukker. La koke i 10 minutter eller til væsken har kokt inn. Server med ris. Hvis du vil fryse retten, bør svinekjøttet være helt tint før du varmer den opp.

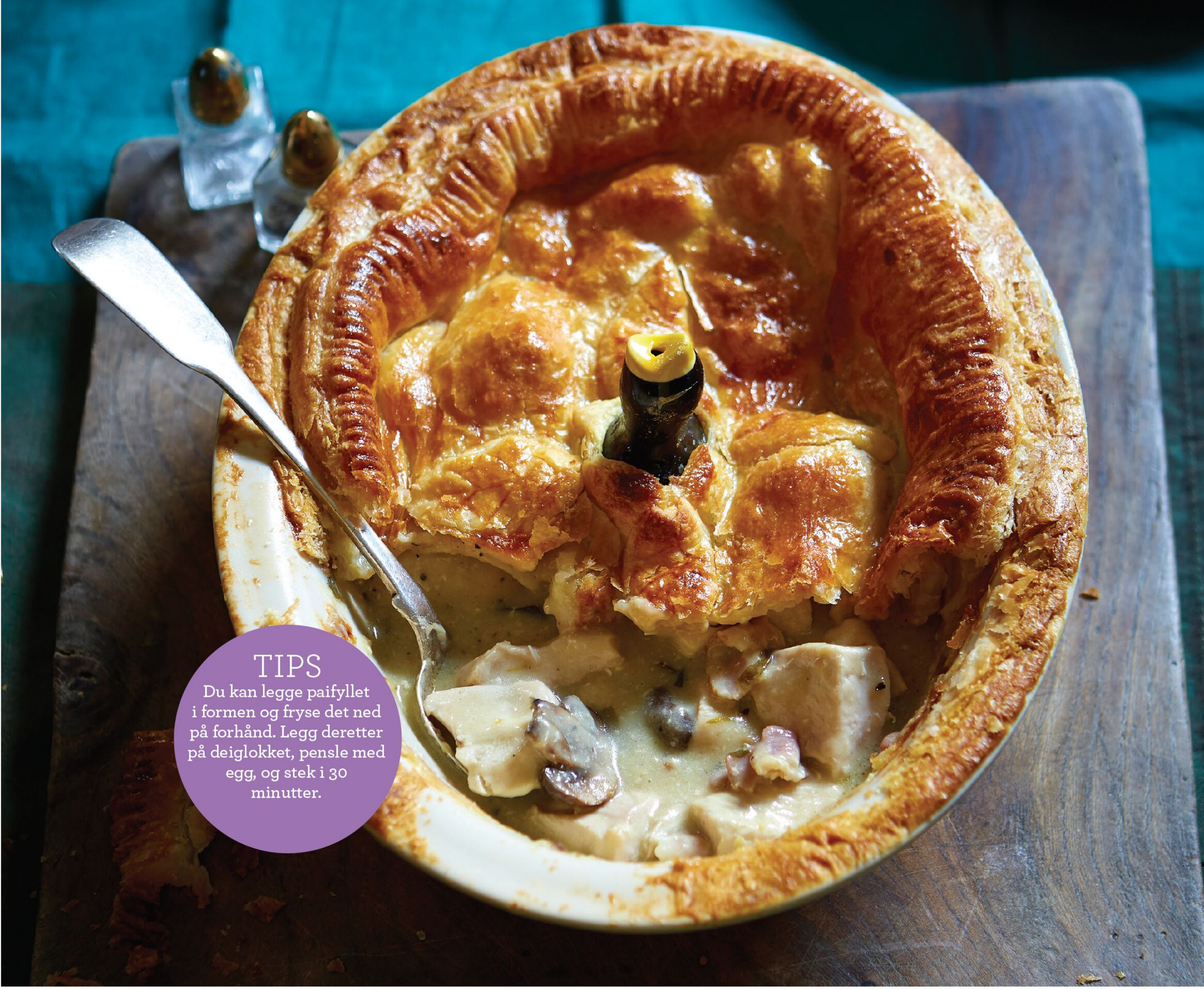
# Quiche med laks og brokkolini

**En tidløs klassiker som alltid vekker begeistring. Med sine silkemyke smaker er denne like god kald som varm.**

**Til 6 • Tilberedningstid 1 t 10 min, pluss akkjøling**

**1 ferdig paiskall**
**200 g brokkolini, forvellet**
**300 g laksefilet, i terninger**
**150 g varmrøkt laks, i terninger**
**4 eggeplommer**
**2,5 dl kremfløte**
**En liten bunt dill og basilikum, hakket, pluss noen basilikumblader, til garnityr**
**2 ts revet parmesan**
**Du trenger:**
**25 cm paiform, penslet med olje; tørkede erter el.l. til forsteking**

1 Dekk paiformen med paideigen, la det være litt deig over kanten, for den kommer til å krympe. Sett kjølig i 30 minutter. Sett ovnen på 180 °C. Legg et bakepapir oppi paideigen, og fyll med tørkede erter. Forstek i 15 minutter. Fjern erter og papir, sett inn i ovnen igjen og stek i ytterligere 5 minutter. Beskjær kantene slik at det blir jevnt og pent. Spar på avskjæret. Senk ovnstemperaturen til 150 °C.
2 Skjær opp stilkene på brokkolinien, og fordel dem i paiformen sammen med laksen. Bland sammen eggeplommer, fløte og dill. Krydre godt med salt og pepper. Hell eggestanden over i paien. Strø parmesan over, og legg brokkolinihodene på toppen. Dytt dem litt ned slik at ikke brokkolinien brenner seg.
3 Stek i 35 minutter eller til fyllet har stivnet. La paien avkjøles litt før du drysser over noen basilikumblader. Hvis du vil fryse retten, kan du varme den opp fra frossen tilstand i ca. 45 minutter.



### TIPS

Du kan legge paifyllet i formen og fryse det ned på forhånd. Legg deretter på deiglokket, pensle med egg, og stek i 30 minutter.

# «Pot pie» med kylling, bacon og sopp

**En velsmakende middagsrett til hele familien. Server gjerne med en grønn salat ved siden av.**

**Til 6 • Tilberedningstid 1 t 20 min pluss avkjøling**

**300 g ferdig butterdeig**

**Til fyllet:**

**2 ss olivenolje**
**4 kyllingfileter, i terninger**
**6 skiver bacon, i små terninger**
**125 g aromasopp, i skiver**
**30 g smør**
**30 g hvetemel**
**1,5 dl melk**
**1 terning kyllingbuljong**
**2 ss fersk timian**
**1 egg, vispet, til pensling**

**du trenger:**
**26 cm paiform/gratengform**

**1** Sett ovnen på 220 °C. Varm opp oljen i en stekepanne, tilsett kylling og bacon, og stek i 3–4 minutter på middels varme. Rør om av og til. Tilsett sopp, og stek videre i 4–5 minutter, eller til kyllingen er gjennomstekt og soppen er myk. Ta blandingen ut av pannen, og sett til side.
**2** Smelt smøret i en kjele på lav varme. Ha i mel, visp godt, og spe gradvis med melken og 1,5 dl vann mens du hele tiden visper til du har fått en jevn saus. Smuldre opp buljongterningen og rør det inn i sausen. Vend inn kyllingblandingen i sausen, og tilsett timian. Smak til med salt og pepper; avkjøl.
**3** Øs fyllet over i formen. Kjevle ut butterdeigen slik at den passer formen. Lag et lite hull i midten så dampen kan slippe ut. Pensle paikanten med vispet egg, og legg deigen som et lokk over formen. Lukk kantene godt ved å presse deigen sammen i kanten. Bruk en gaffel. Ta vare på avskjæret, og skjær ut blader som du danderer på toppen. Bruk vispet egg som lim. Pensle med mer egg over hele lokket slik at alt er dekket. Sett paien på et stekebrett, og stek i ovnen i 40 minutter, til deigen er gyllen.

# Smakfull *TAPAS*

Inviter gode venner til en smak av Middelhavet. Disse småarettene får tennene til å løpe i vann!

**TIPS**

**Mariner rekene over natten, da blir smaken enda mer intens. marinating the prawns overnight to intensify the flavour**

# Gambas med aioli

**En tapasklassiker som alltid imponerer.**

**Til 6 • Tilberedningstid 15 min, pluss marinering**

**18 reker (med hode og skall)**
**2 ts røkt paprika**
**50 ml extra virgin olivenolje**
**2 ss sherryeddik**
**Til aiolien:**
**2 store hvitløksfedd, knust**
**saften av ½ sitron**
**1 eggeplomme, lett pisket**
**1,25 dl olivenolje**
**2 ss flatbladet persille, til servering (valgfritt)**
**sitronbåter, til servering**

1 Vend rekene i paprika, og sett det til side for marinering. For å lage aioli har du hvitløk, sitronsaft og eggeplomme i en skål. Tilsett oljen i en tynn stråle mens du visper med en håndmikser til til du får en tykk og kremete konsistens. Smak til, og juster om nødvendig med mer sitronsaft eller hvitløk.
2 Varm opp oljen i en stekepanne og stek rekene i 2–3 minutter på hver side, til de er nesten gjennomstekte. Tilsett sherryeddik de siste 30 sekundene, og la væsken koke ut.
3 Ta ut av pannen, topp med persille og server med sitronbåter og aioli.



**TIPS**
**Patatas bravas har sitt opphav i Madrid, og de skal være ganske sterke på smak.**

# Spanske kyllingspyd med patatas bravas

**Disse enkle spydene er supre å dele med venner.**

**Til 8 • Tilberedningstid 1 t 10 min, pluss marinering**

**Til kyllingen:**
**8 lårfileter av kylling, skåret i 3 cm biter**
**2 ss olivenolje**
**4 hvitløksfedd, knust**
**1 dl tørr sherry**
**2 ss honning**
**Til patatas bravas:**
**5 ss olivenolje**
**1 kg kokefaste poteter, skrelt og skåret i 2 cm biter**
**2 hvitløksfedd, knust**
**½ rød chili, finhakket**
**250 g passata**
**½ ss tomatpuré**
**1 ss sherryeddik**
**1 ts paprika (røkt eller søt)**
**½ ts sukker**
**majones, til servering**
**Du trenger:**
**8 lange grillspyd i tre, bløtlagt i vann i 1 t**

1 Vend kyllingbitene i olje, hvitløk, sherryeddik og honning. Mariner i 30 minutter eller over natten i kjøleskapet.
2 Sett ovnen på 200 ˚C. For å lage patatas bravas har du 3 ss olje i en ildfast form. Varm opp oljen i 10 minutter, vend deretter inn potetene i oljen, og krydre med salt og pepper. Stek i 50 minutter, snu etter halvgått tid, til potetene er gylne og ordentlig sprø.
3 Varm opp resten av oljen i en gryte, og stek hvitløk og chili i 2 minutter.
4 Tilsett passata, tomatpuré, eddik, paprika og sukker med litt salt og pepper, og kok i 10 minutter.
5 I mellomtiden trer du kyllingbiter på spydene. Stek dem i en varm grillpanne i 5–6 minutter på hver side, til kyllingen er gjennomstekt og litt brent i kantene. Det kan hende du må steke noen av spydene i ovnen hvis kyllingen er tykkere.
6 Når du skal servere, brer du tomatsausen ut på et serveringsfat eller porsjonstallerkener. Legg opp poteter, drypp med majones og topp med kyllingspydene.

# Kroketter med skinke og ost

**Disse får du ikke nok av – lag i forveien og varm opp i ovnen senere.**

**Gir 20–24 kroketter**
**• Tilberedningstid 40 min, pluss kjøling**

**4 ss olivenolje**
**1 sjalottløk**
**70 g god spekeskinke, i små terninger, pluss 70 g til servering**
**100 g hvetemel**
**75 ml grønnsaksbuljong**
**3,25 dl melk**
**50 g manchego-ost, revet**
**Til paneringen:**
**75 g hvetemel**
**2 store egg, vispet**
**100 g griljermel (gjerne panko)**
**Smakssatt olje, til steking**
**Kvedegelé eller annen søt-syrlig marmelade, til servering**

**1** Varm opp oljen i en stekepanne, tilsett sjalottløk og stek til løken blir blank. Rør inn skinketerninger, stek i 1 minutt, ha deretter i mel, og stek på middels varme til blandingen er gyllen.

**2** Ha buljong og melk i en liten kjele, varm opp til rett under kokepunktet. Spe melkeblandingen gradvis ut i melblandingen, under stadig omrøring. Fortsett å koke i 5 minutter til du får en tykk saus. Tilsett ost, og smak til med svart pepper. Hell sausen over i en liten ildfast form. Dekk med plastfolie, og sett kjølig i 1 time.
**3** Til paneringen har du mel, vispet egg og griljermel i hver sine skåler. Ha litt mel på hendene. Ta en valnøttstor bit av osteblandingen og rull den til en ball. Rull den i litt mel, så i egg og til sist i griljermel. Fortsett til alt er brukt opp. Legg på et brett, og sett kjølig i 30–45 minutter.
**4** Hvis du har en frityrkoker, kan du varme olje i den til 175 ˚C og steke krokettene i  2 minutter. Hvis ikke, varmer du opp oljen i en kasserolle til en brødbit freser i oljen. Friter 3–4 kroketter om gangen, til de blir gylne. Du bør ikke steke dem for raskt, for da kan det hende at de ikke blir varme nok inni. Server med skinkeskiver og kvedegelé.





# Fylt makrell

**Fisk er et herlig innslag på tapasbordet, og hva er vel bedre enn makrell? De tar seg godt ut på fatet – server med sitronbåter.**

**Til 8 • Tilberedningstid 30 min**

**100 g griljermel**
**40 g tørket aprikos, hakket**
**2 ss ristede pinjekjerner**
**Revet skall og saft av 1 sitron, pluss ½ sitron i skiver og ½ i båter til servering**
**3 ss bladpersille, hakket**
**4 ss olivenolje**
**2 hele makreller, sløyet**

**1** Sett ovnen på 200 ˚C. Bland sammen griljermel, aprikos, pinjekjerner, sitronskall og -saft, persille og halvparten av oljen med rikelig salt og pepper. Åpne opp makrellen, fyll innsiden med blandingen og drypp resten av oljen på utsiden. Krydre godt med salt og pepper. Legg et par sitronskiver oppå, og et par inni fisken.
**2** Legg fisken på et stekebrett, og stek i 20 minutter, til den er akkurat gjennomstekt.
**3** Til servering legger du fisken på et fat med sitronbåter, så kan gjestene forsyne seg selv.

# Lammekoteletter med erte- og myntepuré

**Små koteletter er fin fingermat. Man holder den i beinet og får seg en munnfull med lam. Den delikate smaken går godt sammen med ertepureen, som også er god som dipp.**

**Til 4 • Tilberedningstid 45 min**

**2 hvitløksfedd, knust**
**Saften av 1 sitron**
**2 ss olivenolje**
**8 lammekoteletter**
**2 små artisjokkhjerter**
**250 g frosne erter**
**Et par kvister frisk mynte, kun bladene**
**5 ss crème fraîche**
**½ pk gressløk**
**Saften av ½ sitron**

**1** Sett ovnen på 200 ˚C . I en bolle som ikke er av metall blander du hvitløk, sitronsaft og halvparten av oljen. Tilsett lammekoteletter, og sett til side for å marinere.

**2** Kok opp en kjele med saltet vann, og kok artisjokkene i 10–15 minutter til de er møre og kan skjæres gjennom med en kniv. Del dem opp i fire, legg på et stekebrett, og drypp over resten av oljen. Stek i 10 minutter i ovnen, til de er myke inni og sprø utenpå.

**3** Ha ertene oppi en ildfast bolle, hell nykokt vann over, og dekk til. La stå i 2 minutter. Hell av vannet, og ha ertene i en foodprocessor med mynte, crème fraîche, gressløk, sitronsaft og salt og pepper. Kjør til en jevn blanding.  Juster smaken ved å smake deg frem.

**4** Varm opp en stor stekepanne på høy varme. Hold lammekotelettene i 3 minutter med fettsiden ned i pannen, stek deretter 3–4 minutter på hver side, til de er brune. Det kan hende du må gjøre dette i flere i omganger.  Varm opp ertepureen, og server sammen med lam og artisjokker.

## TIPS

**Du kan også bruke små svinekoteletter i denne retten. Perfekt å lage ute – i stedet for å steke dem i pannen kan du legge dem på grillen!**





# Vegetar-frittata med padrónpaprika

**Her kan du gjøre det meste klart i forveien og steke frittataen når gjestene kommer. Du kan også servere retten romtemperert. Padrónpaprika er morsomt å gamble med – hver 20. sies å være veldig sterk, så lykke til!**

**Til 10 • Tilberedningstid 45 min**

**1 ss olivenolje**
**1 purre, i skiver**
**2 hvitløksfedd, knust**
**150 g hestebønner eller fryste edamamebønner**
**125 g asparges, delt i 5 cm biter (spar noen hele)**
**En liten bunt hver av mynte og basilikum, kun bladene, pluss noen få til garnityr**
**8 egg, vispet**
**150 g manchego, skåret i terninger**
**130 g padrónpaprika**

**1** Sett ovnen på 190 °C. Varm opp oljen i en ovnssikker stekepanne, og stek purre og hvitløk forsiktig i 5 minutter, til det har blitt mykt. I mellomtiden forveller du bønnene i kokende vann i 2 minutter.
**2** Ha bønner, asparges, mynte og basilikum i stekepannen, og stek videre i 5 minutter. Hell over vispet egg og ost. Stek på lav varme i 5 minutter, eller til eggene er halvveis stive. Sett pannen i ovnen, og stek i 10–15 minutter.
**3** Mens frittataen steker, varmer du opp en grillpanne på høy varme. Stek asparges og padrónpaprika i et par minuttertil de får tydelige grillstriper. Dryss over godt med salt og pepper. Server frittata med resten av myntebladene og basilikumblader, padrónpaprika og hel asparges, pluss litt bladgrønt ved siden av, hvis ønskelig.

# SOMMER-*festen*

Utnytt sommerværet når du kan, og samle venner og familie til en skikkelig hagefest.  Vi gir deg inspirasjon til hva du kan servere!

# Salat med grillede rotgrønnsaker og sprø rød ris

**Velg polkabete hvis du finner, en søt variant med rosa og hvite striper.**

**Til 6–8 • Tilberedningstid 1 t 15 min**

**150 g rød ris (fås i helsekostbutikker)**
**1 pk babygulrøtter**
**1 ss honning**
**½ ts spisskummen**
**Revet skall og saften av 1 sitron**
**2 ss olivenolje, pluss ekstra til å ringle over**
**3 polkabeter, skrelt**
**½ kålrot, skrelt, eller 6–8 reddiker**
**1 fennikel**
**1 ss tahini**
**4 ss yoghurt naturell**
**1 ts sumak**
**En håndfull erteskudd**
**Liten bunt mynteblader, hakket**

1 Sett ovnen på 200 ˚C. Kok rød ris etter anvisning på pakken. Hell av vannet og skyll under kaldt vann. Legg risen utover et kjøkkenpapir for å tørke.
2 Skrubb gulrøtter og trim dusken, la det være litt stilk igjen. Legg dem utover på et stekebrett. Bland honning, spisskummen, sitronskall og litt salt med 2 ss olje. Vend inn gulrøttene i blandingen, og stek i 30 minutter til de er gylne. La ovnen stå på.
3 Fyll en skål med isvann. Skjær beter, kålrabi og fennikel i skiver, og legg i isvannet. Sett til side.
4 Spre risen utover 2 stekebrett, og ringle over med olje. Stek i 30 minutter, rør hvert 10. minutt, til risen er sprø. Avkjøl.
5 Bland tahini, yoghurt, sumak og sitronsaft. Legg risen på et stort fat, og spre gulrøttene utover. Hell vannet av resten av rotgrønnsakene, og legg det pent på fatet. Drypp tahiniblandingen over, dryss deretter på erteskudd og mynteblader før servering.

**TIPS**
**Dette kan bli en kjempefin vegetarisk hovedrett, da tilsetter du bare ekstra ost for å gjøre den mer mettende.**

# Ostefylt pasta med sopp og asparges

**Vi har jukset litt og brukt ferdiglaget tortelloni av god kvalitet.**

**Til 6 som forrett • Tilberedningstid 10 min**

**1 ss olivenolje, pluss ekstra til å ringle**
**Klatt med smør**
**250 g aromasopp, delt i 2**
**100 g aspargestopper**
**1 hvitløksfedd, finhakket**
**300 g fersk tortelloni med ostefyll**
**En håndfull ruccola**
**50 g parmesan, høvlet (eller et vegetarisk alternativ)**

1 Varm opp olivenolje og smør i en stor stekepanne. Ha i sopp og asparges, og stek til det blir mørt. Rør inn hvitløk og ta av varmen.
2 Kok pastaen til den er så vidt mør (1–2 minutter), hell av vannet og ha det i stekepannen. Krydre med salt og pepper, og tilsett ruccola. Vend alt sammen. Ha høvlet parmesan over, og ringle med olivenolje ved servering.



# Salat med krydret lam og bulgur

**Denne retten må forberedes dagen før servering.**

**Til 6–8 • Tilberedningstid 1 t 20 min, pluss marinering over natten**

**1 ts hel svart pepper**
**1 ts fennikelfrø**
**1 ts koriander frø**
**Revet skall av 1 lime**
**1 ts paprikapulver**
**6 ss olivenolje**
**2 ss rødvinseddik**
**2 ss chipotle-pasta**
**Bladene av 1 bunt oregano**
**6 hvitløksfedd, knust**
**2 røde chili, hakket**
**2 kg lammelår, fjern isbeinet og skjær noen «sommerfuglsnitt»**

**Til bulgursalaten:**
**300 g bulgur**
**2 rødløk**
**Saften av 2 sitroner**
**½ ts brunt sukker**
**2 gulrøtter, skrubbet**
**2 ts harissapasta**

**Til dressingen:**
**1 bunt koriander**
**½ middels stor bunt mynte**
**2 hvitløksfedd, skrelt**
**1 grønn chili (etter smak)**
**6 ss olivenolje**

**1** Rist hel pepper, fennikelfrø og koriander frø i en tørr stekepanne i 30 sekunder, eller til de begynner å dufte og poppe. Ha dem over i en morter eller liten blender, og mal til fint pulver. Ha det i en stor bolle, og bland med revet limeskall, paprikapulver, 6 ss olivenolje, eddik, chipotle-pasta og en stor klype salt. Rør inn oregano, hvitløk og chili.

**2** Legg det utbeinede lammet i en ildfast form og masser marinaden inn i kjøttet. Dekk til med plastfolie, og la stå kjølig over natten. Ta lammet ut av kjøleskapet 1 time før steking.

**3** Fyr opp grillen, og lag salaten. Ha bulguren i en middels stor kjele og tilsett 3 ganger så mye vann. Tilsett en klype salt, kok opp, og la småkoke i 15–20 minutter, eller til bulguren har puffet opp. Sil av vannet, og avkjøl.

**4** Skrell løken og skjær den i tynne skiver. Legg den over i en bolle. Klem ut saften av 1 sitron over løkskivene. Krydre med salt og ha i sukkeret. Bruk hendene og klem løken til det blir lyserosa. Bruk en potetskreller til å lage lange remser av gulrøttene, og vend det inn i løken.

**5** Til dressingen hakker du koriander, mynte, 1 hvitløksfedd og den grønne chilien så fint du klarer. Ha det i en skål og tilsett nok olivenolje til at det blir en flytende dressing.

**6** Stek lammet på grillen i ca. 40–45 minutter. Snu det hvert 10 minutt. Alternativt kan du steke det i ovnen på 200 °C i ca. 1 time. Legg lammet på en fjøl for å hvile i 15 minutter.

**7** Vend inn halvparten av løk- og gulrotblandingen i bulguren, og hell det på et fat. Rør inn harissapastaen og saften av den siste sitronen i bulgursalaten. Ringle over dressingen, la halvparten være igjen til servering.

**8** Skjær lammet i skiver, og legg det oppå bulgursalaten. Hell over resten av løk- og gulrotblandingen, og server med resten av dressingen ved siden av.

TIPS
**Denne sterke salaten er også god sammen med grillet blekksprut.**

# Sataykyllingsalat med cashewnøtter

**Hvis du vil ha retten enda mer mettende, kan du servere varme pitabrød ved siden av.**

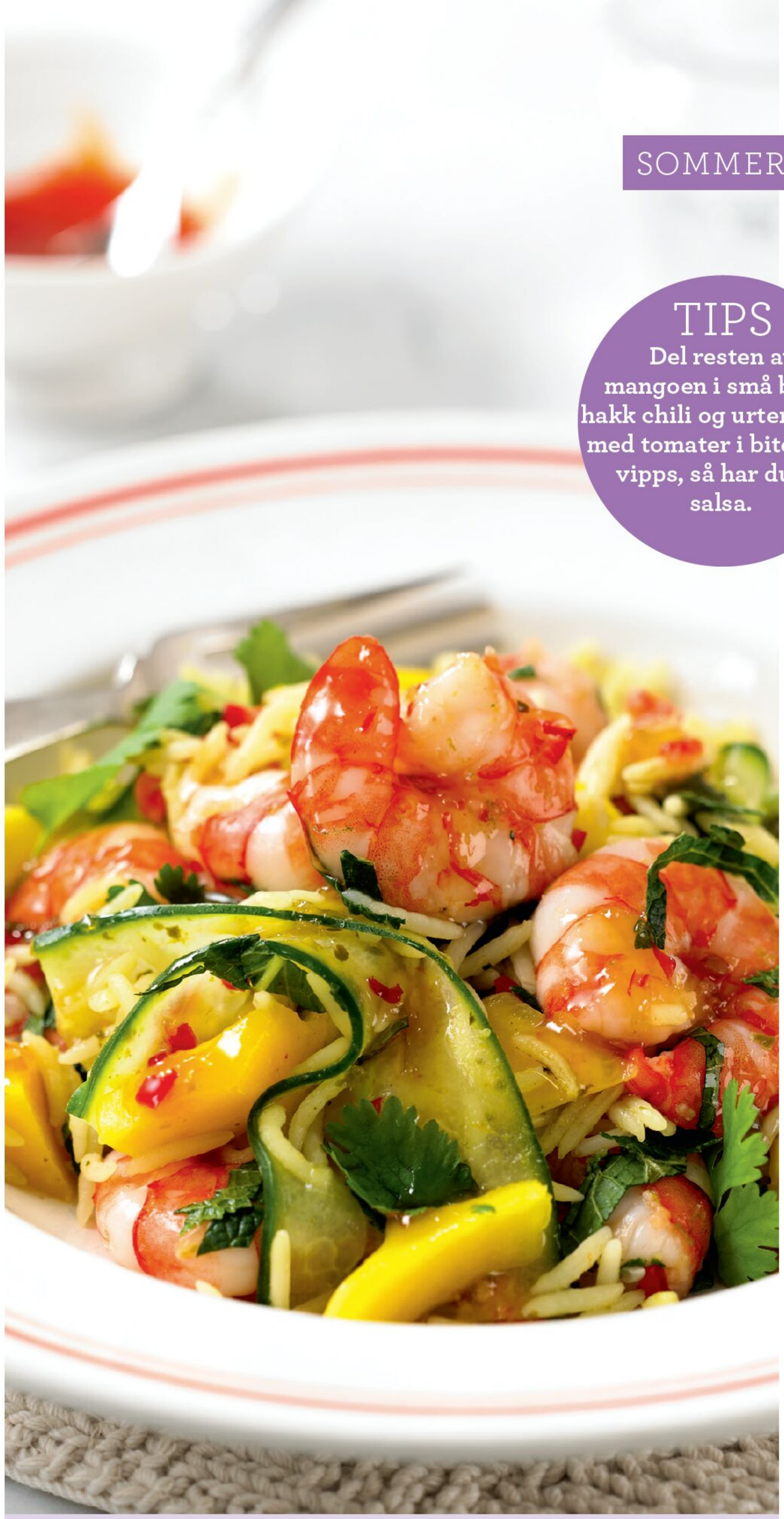
**Til 4 • Tilberedningstid 30 min**

**Til dressingen:**
**1 sjalottløk, hakket**
**3 hvitløksfedd, knust**
**½ rød chili, frøene fjernet, og finhakket**
**50 g cashewnøttesmør**
**1 dl kokosmelk**
**50 ml kokosvann**
**½ ts honning**
**En dæsj fiskesaus**
**Revet skall og saften av ½ lime**

**Til salaten:**
**2 små hjertesalater, med stilkfestet fjernet, delt i 4**
**4 små kyllingbryst**
**3 ts rapsolje**
**½ agurk, i tynne bånd**
**¼ rødkål, i tynne skiver**
**100 g cherrytomater, delt i 2**
**140 g ferdig salatmiks**
**2 ss cashewnøtter**
**1 ss kokosflak**

**1** Visp sammen alle ingrediensene til dressingen, og smak til med salt og pepper. Sett til side.
**2** Sett en grillpanne på høy varme. Pensle hjertesalatbladene med olje, deretter kyllingen. Lynstek salatbladene i 30 sekunder til 1 minutt på hver side. Brun kyllingen godt på begge sider, snu halvveis, sørg for at den er gjennomstekt.
**3** Skjær kyllingen i skiver, og anrett i en salatbolle. Legg resten av salatingrediensene i skålen. Drypp over med dressingen og server.

*Trenger du en superenkel idé til kanapeer? Skjær en større pai i munnfull-porsjoner og server gjestene.*



TIPS

**Del resten av mangoen i små biter, hakk chili og urter, bland med tomater i biter – og vipps, så har du en salsa.**

# Terte med pesto, sopp og asparges

**Hvis du får tak i marinert sopp på glass, gir det en utrolig god smak til denne retten. Flott å tilby vegetarianere, eller hvis du vil ha en vegetarisk middag.**

**Til 6 • Tilberedningstid 30 min**

**375 g ferdige butterdeigsplater**
**1 ss olivenolje, pluss ekstra til pensling**
**En klatt smør**
**500 g blandet sopp, i skiver**
**125 g asparges, skåret i 3–4 cm biter**
**2 hvitløksfedd, finhakket**
**300 g marinert/syltet sopp**
**2 toppede ss vegetarisk pesto**
**250 g ricotta**
**60 g vegetarisk fast ost, finrevet, pluss høvlet ost, til servering**
**Grønn salat, til servering**

**1** Sett ovnen på 220 °C. Legg butterdeigsplater på et lett oljet stekebrett. Lag en 1 cm bred kant med en kniv; vær lett på hånden. Stek i ovnen i 10 minutter.
**2** I mellomtiden smelter du smør og olivenolje i en stor panne. Ha i fersk sopp, og stek i 5–10 minutter, til det er gyllent.
**3** Ha i asparges, og stek videre i 1 minutt. Ta av varmen, og rør inn hvitløk, marinert sopp og pesto. Smak til med salt og pepper.
**4** I en bolle blander du ricotta og revet fast ost. Krydre med salt og pepper. Smør osteblandingen utover butterdeigen, og fordel soppblandingen jevnt ut på toppen. Sett tilbake i ovnen i 5–10 minutter, til det er gjennomvarmt. Strø over høvlet ost, og server med salat.

# Salat med reker og mangoris

**Denne superraske, smakfulle salaten er ferdig på bare 10 minutter hvis du bruker ferdigkokt ris!**

**Til 2 • Tilberedningstid 10 min**

**250 g ferdigkokt basmatiris**
**150 g kokte og pillede tigerreker**
**½ rød chili, finhakket**
**¼ potte koriander, grovhakket**
**½ potte mynte, kun bladene**
**Revet skall og saften av 1 lime**
**½ stor mango, skrelt og skåret i biter**
**100 g agurk, skåret i bånd med ostehøvel**
**2 ss søt chilisaus**

**1** Bland reker, chili, koriander, mynte og revet lime og -saft i en stor bolle. Vend inn mango, agurk og kokt ris. Drypp over søt chilisaus.



TIPS
Lag pakkene ferdige i forveien, og la dem ligge i kjøleskapet i 2–3 timer før steking.

## Rødbete wellington

**Lag pynt av avskjær etter butterdeigen. Pensle hver pakke med litt vispet egg først, så fester pynten seg til overflaten.**

**Til 4 • Tilberedningstid 55 min, pluss avkjøling**

**1 rødløk, i skiver**
**1 ½ ts sennepsfrø**
**2 ss olivenolje**
**1 ss sherryeddik**
**½ ts sukker**
**1 ss ferske timianblader**
**500 g kokt rødbete, hakket**
**Mel, til utbaking**
**500 g ferdig butterdeig**
**1 ½ ss honning**
**150 g myk hvit geitost**
**1 egg, vispet**
**200 g aspargesbønner**

**1** Varm olje i en stekepanne, og stek løk og sennepsfrø i 10 minutter. Tilsett eddik, sukker og timian. Stek i 2 minutter under stadig omrøring. Tilsett rødbete, og la det avkjøles.
**2** Ha litt mel på bakebordet. Kjevle butterdeigen ut til et 3 mm tykt rektangel. Del det i 4. Fordel honning og geitost på butterdeigene. Legg en klatt rødbetemiks i midten av hvert rektangel. Brett sammen slik at det blir 4 pakker. Trykk sammen kantene slik at det blir helt tett.
**3** Sett ovnen på 200 °C. Legg pakkene på et stekebrett med skjøten ned. Pensle med vispet egg, og stek i 30 minutter. De siste 5 minuttene av steketiden forveller du aspargesbønnene i kokende, saltet vann. Server.

## Salat med varmrøkt laks og poteter

**Får du rester etter denne lette og friske salaten, blir det en super lunsj å ta med på jobb dagen etter.**

**Til 4 • Tilberedningstid 45 min**

**500 g små nypoteter, delt i 2**
**1 hvitløksfedd, knust**
**2 ss olivenolje**
**100 g pistasjnøtter**
**¼ ts havsalt**
**200 g hagebønner (eller andre bønner du liker)**
**125 g brønnkarse, ruccola og spinat**
**200 g varmrøkt laks, flaket**
**200 g reddiker, i skiver**
**Til dressingen:**
**2 ss extra virgin olivenolje**
**1 ss hvitvinseddik**
**1 ss lønnesirup**
**1 ts dijonsennep**

**1** Sett ovnen på 220 °C. Bak potetene i ovnen med hvitløk og olje i 30 minutter, til de er møre og gylne.
**2** Spre pistasjnøttene på et stekebrett, og strø over havsalt. Drypp over 3 ss vann. Stek i ovnen i 3–5 minutter, eller til nøttene er ristet og vannet har fordampet. Tilbered hagebønner eller andre bønner i mikrobølgeovnen, med 2 ss vann i i 3 minutter, til de er møre; hell av vannet.
**3** Legg opp brønnkarse, ruccola og spinat på et fat. Topp med poteter, pistasjnøtter, hagebønner, flaket laks og reddiker. Ha ingrediensene til dressingen i et glass med lokk, sammen med 2 ss vann og litt salt og pepper. Rist godt sammen. Server dressingen sammen med salaten.



## TIPS

**Smør en brødskive med et tykt lag sennep. Legg på rester av steken, så har du et deilig pålegg.**

# Parmasurret oksestek med risoni-salat

**Flatbiff er et oppsiktsvekkende godt, men overraskende rimelig stykke oksekjøtt. Du kan variere størrelsen på steken etter hvor mange du har til bords. Flatbiff egner seg godt både som stek og som roastbiff. Det er svært magert, så det må være rosa inni. Det er en stykningsdel som vil smake ordentlig godt bare du behandler den med nennsom hånd.**

**Til 12 • Tilberedningstid 1 t 15 min, pluss avkjøling**

**1 ss olivenolje**
**2 kg flatbiff av okse**
**160 g parmaskinke i skiver**



*Imponer gjestene med denne friske og lette sjømatretten.*

**500 g risoni-pasta**
**400 g aspargesbønner, renset og delt i to**
**6 grillede paprika på glass, grovhakket**
**En liten bunt basilikumblader, grovhakket**
**3 ss ristede pinjekjerner**
**2 ½ ss extra virgin olivenolje**
**2 ½ ss sitronsaft, pluss ekstra sitronbåter, til servering**
**50 g ruccola**
**50 g høvlet parmesan**

**1** Varm opp oljen i en støpejernspanne til middels varme. Brun kjøttet på alle kanter. Krydre med salt og pepper. Sett til side for å avkjøle.
Legg ut et stort stykke plastfolie på en skjærefjøl. Legg parmaskinke-skivene ved siden av hverandre med litt overlapping, ca. 2 i bredden og 5 i lengden, eller nok til å pakke inn steken. Legg steken øverst i enden. Bruk plastfolien til å rulle steken forsiktig inn i skinkeskivene. Når den er pakket inn, vrir du plastfolien i endene for å tette igjen. Sett i kjøleskapet i minst 4 timer eller over natten.
**2** Sett ovnen på 220 ˚C. La steken få romtemperatur. Fjern plastfolien, og legg steken i en langpanne. Stek i 25–35 minutter.
**3** I mellomtiden koker du risoni etter anvisningene på pakken. Skyll under kaldt vann, la renne av, og sett til side. Kok aspargesbønnene i lettsaltet vann i 2 minutter. Skyll under kaldt vann, la renne av, og sett til side.
**4** La steken hvile i 10 minutter før du skjærer den i tynne skiver. For å lage salaten blander du risoni, aspargesbønner, paprika, basilikum, pinjekjerner, olivenolje og sitronsaft. Smak til med salt og pepper, og sett til side.
**5** Anrett med ruccola på et serveringsfat og dander kjøttskiver oppå. Dryss over med høvlet parmesan.

## Torske-ceviche

**Torsk og kamskjell kan marineres i forveien og oppbevares i kjøleskap til du skal servere retten.**

**Til 8 • Tilberedningstid 30 min, pluss marinering**

**300 g torskefileter uten skinn**
**8 store kamskjell**
**3 ss olivenolje, pluss ekstra til å ringle over**
**Revet skall og saften av 1 sitron**
**Revet skall og saften av 2 lime**
**200 g ciabatta**
**3 hvitløksfedd, skrelt**
**½ bunt reddiker, renset**
**3 røde eller grønne tomater**
**2 grønne chili**
**½ liten bunt persille**
**½ liten bunt kjørvel**

**1** Skjær torsken i 1 cm store biter, og kamskjellene i tynne skiver. Legg alt i en stor bolle, krydre godt med salt og pepper, og drypp litt olivenolje over. Tilsett saft og revet skall av sitron og lime. Vend sammen, dekk til, og sett kjølig i minst 3 timer eller over natten.
**2** Når du skal servere, setter du ovnen på 180 ˚C. Riv ciabatta i 3 cm store biter, og legg dem utover på et stekebrett. Mos hvitløk med 3 ss olivenolje i en morter, og vend det sammen med brødbitene med hendene. Krydre med salt og pepper, og stek i ovnen i 15 minutter til det blir gyllent. Snu på brødbitene etter halvgått tid.
**3** I mellomtiden skjærer du reddik i tynne skiver og legger det i en skål med isvann i 10 minutter. Hakk tomater, chil og urter, og rør det inn i den marinerte sjømaten. Legg det opp på et fat, topp med reddiker og krutongene. Server straks.



TIPS
I stedet for pak choi eller choi sum kan du bruke spinat eller hakket grønnkål.

# Sprø abbor med stekte grønnsaker

**Heftige asiatiske smaker piffer opp denne enkle fiskeretten, og den ser imponerende ut på bordet.**

**Til 4 • Tilberedningstid 20 min**

**4 x 175 g fileter av havabbor**
**maisenna, til panering**
**2 ts peanøttolje**
**1 ss sesamolje**
**30 g fersk ingefær, skåret i fyrstikkstaver**
**1 rød chili, uten frø og skåret i fyrstikkstaver**
**En bunt vårløk, renset og hakket**
**3 hvitløksfedd, i tynne skiver**
**400 g pak choi, eller choi sum**
**4 ss Kikkoman teriyaki-marinade**
**limebåter, til servering**
**kokt ris, til servering**

**1** Klapp fisken tørr med kjøkkenpapir, og vend filetene i maisenna. Varm opp litt olje i en stor stekepanne. Drypp litt olje på fiskeskinnet også. Legg fiskefiletene i pannen med skinnsiden ned. Stek i 2–3 minutter til skinnet er sprøtt og gyllent, snu og stek i 1 minutt til.
**2** I mellomtiden varmer du sesamoljen i en wokpanne, og har i ingefær, chili og vårløk. Fres i 2 minutter på høy varme. Tilsett hvitløk og stek i 1 minutt til. Øs det over fisken. Ha bok choi og teriyaki-marinade i woken umiddelbart, og lynstek på høy varme i 1 minutt, til det faller sammen. Server med abbor, limebåter og kokt ris.

# Nektarinsalat

**Nektariner blir ekstra saftige og søte når de grillstekes. Dette er en lur måte å bruke opp overmoden frukt på.**

**Til 6–8 som forrett •**
**Tilberedningstid 30 min**

**200 g pancetta eller bacon i skiver**
**6 modne nektariner**
**1 agurk**
**Revet skall og saften av 1 sitron**
**1 rød chili, i tynne skiver**
**200 g aspargesbønner**
**1 sjalottløk, skrelt og finhakket**
**1 ss dijonsennep**
**1 ts honning**
**En liten bunt estragon, hakket**
**50 ml rosévin**
**50 ml olivenolje**
**½ middels stor bunt mynte**

**1** Sett ovnen på 200 ˚C. Legg bakepapir på et stekebrett, og legg pancetta- eller baconskivene utover. Stek i 15 minutter.
**2** Varm opp en grillpanne på høy varme. Del nektarinene i to, og ta ut steinen. Grill dem i pannen i minst 2 minutter på hver side. Legg på et fat.
**3** Skjær agurken i to på langs, og skrap ut frøkjernen med en teskje. Skjær i 2 cm tykke halvmåner. Grill dem på hver side i grillpannen, og legg dem deretter i en skål. Ha i revet sitronskall og chili. Bland sammen, og smak til med salt og pepper.
**4** Grill aspargesbønnene i 4 minutter, snu av og til. Bland sammen sjalottløk, sitronsaft, sennep, honning og estragon. Rør inn vinen, og visp forsiktig inn oljen til alt er godt blandet. Smak dressingen til med salt og pepper.
**5** Fordel de grillede grønnsakene rundt nektarinene på fatet. Smuldre over pancetta, og drypp over dressing. Dryss over mynteblader, og server.

*En fargeglad, søt salat med smaker som er vanskelig å motstå.*



# Måltider I DET FRI


LEKKER GRILLMAT

108 Midtøstens lammeköfte med sursøt myntesaus
109 Grønnsaker på grillen
110 Grillede maiskolber med krabbe- og chilismør
110 Sommerens spicy grillkylling
113 De beste hotdogene
113 Kongereker med thailandsk dipp
114 Portugisiske sardiner
115 Biff på koreansk vis med soya- og sesamdipp
117 Pulled pork-burger
117 Spareribs med barbecuesaus
118 Halloumi med et chili-kick
118 Poteter bakt i kull
119 Svinekjøtt satay med peanøttsaus

LUNSJ I HAGEN

121 Fiken- og fennikelsalat med krønsj
122 Fulle reker
122 Pancetta-surret kamskjell
123 Syltynn spinatpizza
124 Ovnsbakt laks med fennikel og Pernod
125 Tomatterte à la Provence

VEGETARISKE GRILLRETTER

126 Rask sopp- og osteburger
127 Varm auberginesalat
127 Tomatchutney
128 Sliders med pesto og portabellini
128 Halloumi-fylt paprika
129 Salat med avokado, grapefrukt og tofu
131 Gulrot-«fajitas» med sopp og paprika
131 Tofu- og grønnsaksspyd med avokadodipp
132 Squash-båndsalat
132 Tomatsalat med artisjokk og oliven
132 Grillet squash med urtedressing
133 Stekte småpoteter med sitron og hvitløk
134 Slaw med kokoskrem
135 Spicy grillede maiskolber
135 Spyd med hvitløk, nypoteter og paprika
136 Veganburger
137 Ananas med sticky lønnesirup og salt

# Lekker *grillmat*

Fyr opp grillen og spis utendørs. Her byr vi på noen enkle, nydelige retter, som er perfekte når dere er mange til bords.

## Lammeköfte fra Midtøsten med sursøt myntesaus

**Enkelt å lage og med en ny vri på myntesausen, som er like god til lammekoteletter.**

**Til 4 • Tilberedningstid 30 min**

**500 g lammekjøttdeig**
**1 ts malt spisskummen**
**1 ts malt koriander**
**1 ts tørket mynte**
**1 hvitløksfedd, knust**
**zatar, til servering**

**Til sausen:**
**35 g fersk mynte (en håndfull)**
**2 ss granateplesirup**
**Saften av 1 sitron**

**1** Bland sammen kjøttdeig med krydder og hvitløk, pluss litt salt og pepper. Form 8 avlange kaker med hendene, og tre dem på grillspyd.
**2** Legg på grillen, og stek i ca. 5 minutter på hver side, til de har fått litt farge og er gjennomstekte. Dryss over zatar.
**3** Til sausen (ikke vist på bildet) visper du sammen ingrediensene med 2 ss vann og serverer sammen med köftene.

### Ved servering

Vi laget en salat med en blanding av quinoa, kikerter og bulgur, med vårløk, granateplefrø, mynte, bladpersille, 2 ts zatar-krydder og 2 bokser hakkede tomater, vendt sammen med olivenolje og sitronsaft.

## TIPS

**Eksperimenter med ulike grønnsaker – rødløksbåter eller revet hjertesalat eogså godt.**

# Grillede grønnsaker

**Dukkah er et krydder som stammer fra Egypt, og er en blanding av ristede korianderfrø, sesamfrø og hasselnøtter.**

**Til 4 • Tilberedningstid 45 min**

**250 g brokkolini, renset**
**4 squash, i skiver på skrå**
**12 store vårløk, renset**
**1 romanesco-blomkål, delt i buketter**
**Litt olje**
**200 g gresk yoghurt**
**3 ss harissapasta**
**En skvett sitronsaft**
**4 ss dukkah, til servering**

**1** Vend grønnsakene i litt olje og salt og pepper. Grill dem til de har fått farge og legg legg over i en serveringsskål.
**2** Bland sammen yoghurt, harissapasta og sitronsaft til å ha som en dipp. Dryss over dukkah.



## Sommerens spicy grillkylling

**Du kan kjøpe en ferdig krydret kylling, eller gjøre det selv. Den er ideell å grille, men kan også stekes i ovn.**

**Til 4 • Tilberedningstid 1 t 15 min**

**1,4 kg hel rå kylling**
**Saften av 1 sitron**
**1 ss harissapasta**
**2 ss olivenolje**
**250 g yoghurt naturell**
**2 ss tahinipasta**
**3 ss hakket koriander**

**1** Legg kyllingen på et skjærebrett med brystsiden ned. Kutt langs begge sider av bakbeina ved hjelp av en kyllingsaks. Klipp løs lårene. Snu kyllingen rundt, og klem brystene ned for å flate dem ut.  Stikk grillspyd gjennom vingene og «drumstickene» for å gjøre det lettere å snu under steking.
**2** Krydre kyllingen raust med salt og pepper, og klem sitronsaft over. Smør harissapasta over, og drypp med olivenolje.
**3** Forvarm grillen. Når kullet er hvitt, kan kyllingen grilles. Bruk lokket. Stek i 1 time, og snu hvert 10. minutt eller etter behov. Du kan også steke kyllingen i ovn på 200 ˚C i 1 time, til den er gyllenbrun og saften er klar når du stikker en kniv i kjøttet.
**4** Til servering blander du yoghurt og tahinipasta. Server sausen ved siden av  kyllingen, drysset med hakket koriander.

## Grillede maiskolber med krabbe- og chilismør

**Har du rester av smøret, kan du ha det på grillet focaccia, ristet brød eller i en fiskerisotto. Oppbevares i kjøleskap i opptil 2 dager.**

**Til 4 • Tilberedningstid 20 min**

**4 maiskolber**
**100 g brunt krabbekjøtt**
**100 g smør, mykt**
**1 ts chiliflak**
**En skvett sitronsaft**

**1** Grill maiskolber på grillen til de er møre og har fått litt farge. I mellomtiden blander du sammen resten av ingrediensene.
**2** Når maisen er ferdig, legger du en god klatt av smøret oppå, og serverer straks.

### Godt å vite om mais

Velg alltid maiskolber med runde, fine gylne korn, og spis så raskt som mulig, siden sukkeret vil bli til stivelse og kornene da blir seige. Skal du koke maiskolber, bør du krydre etter koking, ellers blir kornene harde. Oppbevar i kjøleskap pakket inn i fuktig kjøkkenhåndkle.

*Denne deilige retten bringer sol og sommer året rundt.*

## TIPS

**Mens grillen er varm, kan du også grille litt middelhavsgrønnsaker og servere sammen med kyllingen.**

*Dropp de trøtte grillpølsene og disk opp med disse lekre variantene i stedet.*

# De beste hotdogene

**Prøv en av disse tre spenstige forslagene til pølse i brød.**

**Hver oppskrift gir 6 porsjoner • Tilberedningstid 20 min**

### BLT HOT DOG

**12 baconsurrede chipolata- eller andre gode, rå pølser**
**2 bagetter**
**Revet isbergsalat, cherrytomater, i skiver, og yoghurt naturell (valgfritt), til servering**

**1** Grill pølsene til de er gjennomstekte (rundt 10 minutter).
**2** Del hver bagett i tre lengder. Fyll hver del med 2 pølser, salat og cherrytomater. Topp med yoghurt naturell, hvis ønskelig.

### TYSK AMERIKANER

**6 bratwurst-pølser**
**6 gode pølsebrød**
**sauerkraut, karvefrø og sennepssaus, til servering**

Grill pølsene til de er gjennomstekte. Rist brødene. Fyll brødene med en pølse, litt sauerkraut og et dryss karvefrø. Topp med sennepssaus.

### HOWDY COWBOY

**6 grillpølser**
**2 løk, i skiver**
**1 ss solsikkeolje**
**6 pølsebrød**
**200 g monterey jack-ost, revet**
**barbecuesaus/ketsjup, til servering**

**1** Grill pølsene i 5 minutter til de er rykende varme. Stek løken i olje til det er sprøtt.
**2** Rist pølsebrødet. Fordel løken i pølsene. Legg en pølse i hver, og topp med ost. Server med barbecuesaus eller ketsjup.




# Kongereker med thailandsk dipp

**Denne dippen sparker godt, og er også kjempegod til grillet kylling.**

**Til 6 • Tilberedningstid 20 min**

**3 hvitløksfedd, finknust**
**2 ss fersk ingefær, finrevet**
**1 stilk sitrongress, det ytre laget fjernet, og finhakket**
**1 rød chili, finhakket**
**1 ss palmesukker eller mykt brunt sukker**
**2 ss risvineddik**
**2 ss soyasaus**
**1 ts sesamolje**
**En stor håndfull korianderblader, finhakket**
**24 store kongereker, med skall**
**1 ss olje**
**limebåter, til servering**

**1** I en liten bolle har du hvitløk, ingefær, sitrongress, chili, palmesukker, risvineddik, soyasaus, sesamolje og korianderblader med 2 ss vann. Bland godt sammen. Sett til side.
**2** Vend rekene i olje, og stek dem i en stekepanne på middels varme, eller på grillen i 3 minutter på hver side, til de er rosa. Server med et dryss havsalt, limebåter og den thailandske dippen.

*Sardiner er rike på det hjertesunne fettet og en god kilde til omega-3.*

# Portugisiske sardiner

**Hvis du ikke får tak i ferske sardiner, kan du kjøpe fersk sild i velassorterte butikker.**

**Til 4 • Tilberedningstid 40 min**

**1 kg ferske sardiner, eller fersk sild**
**2 gule paprika og 1 rød paprika, i tynne skiver**
**1 rødløk, i skiver**
**1 ss olivenolje**
**2 ss finhakket persille**
**2 ss finhakket basil**
**1 hvitløksfedd, knust**
**Revet skall og saften av 1 sitron, pluss 1 sitron, i båter**

**1** Sett ovnen på 200 ˚C. Hvis fisken ikke er renset, skraper du skjellene av fisken med baksiden av en kniv. Gå fra halen mot hodet. Gjør dette i vasken. Skyll bort skjellene, og tørk med et kjøkkenhåndkle. Skjær av hodet og fjern innvollene. Skyll igjen. Tørk, og dryss lett over med salt.
**2** Ha paprika og løk i en ildfast form, drypp over olje og stek i ca. 20 minutter, eller til grønnsakene er møre.
**3** Bland persille og basilikum med hvitløk, sitronskall og -saft, og

krydre lett med salt og pepper. Tilsett dette i grønnsakene, og vend det sammen.
**4** Stek fisken på en varm grill eller under et veldig varmt grillelement i 3–4 minutter. Snu den forsiktig så ikke fisken faller fra hverandre. Ha sardinene på et fat, topp med grønnsaker, og server med sitronbåter.

# Biff på koreansk vis med soya- og sesamdipp

**Denne deilige marinaden gjør underverker med biffen. Be om tykkere biffer i butikken, for de tynne vil fort bli tørre.**

**Til 4 • Tilberedningstid 20 min, pluss marinering**

**4 tykke mørbradbiffer**
**2 ss soyasaus**
**2 ss sesamolje**
**5 cm bit ingefær, revet**
**2 hvitløksfedd**

**Til dippen:**

**4 ss soyasaus**
**2 ts sesamolje**
**2 ss sukker**
**4 ts riseddik**
**2 ts wasabi eller pepperrot**
**3 vårløk, i tynne skiver**

**1** Legg biffene i en lav skål. Bland sammen ingrediensene til marinaden, og legg biffene i den. Dekk med plastfolie, og sett kjølig i 2 timer eller over natten.

**2** Til dippen blander du alt sammen bortsett fra vårløken (den tilsetter du rett før servering).

**3** Grill biffene slik du liker dem, og server med dippen.



## TIPS

**Server med en salat av eggenudler, reddiker, soyasaus, sesamolje og -frø, vårløk og koriander.**

## TILBEHØR:

### FRISK COLESLAW

Finsnitt et tredels hode av hvit- og rødkål. Bland sammen med 1 rødløk i skiver og 2 revne gulrøtter. Visp sammen revet skall og saften av 2 lime, 2 ts sukker, 1 ss tomatpuré, 2 ss barbecuesaus og 3 ss majones. Vend inn i grønnsakene, og topp med hakket koriander.

### SALAT MED GRILLET TOMAT

Del tomater i to, og ha litt olivenolje, salt og pepper på. Stek i ovnen på 200 ˚C i 20 minutter. Bland sammen med et glass med grillet paprika i strimler, svarte oliven, basilikum og 2 ss rødvinseddik.

### TIPS

**Gi coleslawen en ekstra frisk smak ved å tilsette grovt revet eple – perfekt følge til svinekjøttet.**

# Pulled pork-burger

**Til 12 • Tilberedningstid 5 t, pluss hvile**

**2 kg bogstek av svin, uten fett og svor, med «sommerfuglsnitt»**
**4 ss olje**
**2 ss sennep**
**2 løk, i skiver**
**2 dl eplesidereddik**
**2 dl eplejuice**
**12 myke rundstykker, delt i midten**

**til tørrmarinaden:**

**1 ss brunt sukker**
**1 ss søtt, røkt paprikapulver**
**1 ts kajennepepper**
**1 ts malt allehånde**
**1 ss hver av svart pepper og havsalt**

**Til barbecuesausen:**

**1 løk, finhakket**
**4 hvitløksfedd, skrelt og knust**
**3 ss olje**
**4 ts allehånde**
**50 ml worcestersauce**
**1 dl malteddik**
**100 g mørkebrunt sukker**
**4 dl tomatketsjup**

**Du trenger:**

**En langpanne med bakepapir / ildfast form**

**1** Sett ovnen på 150 ˚C. Bland ingrediensene til tørrmarinaden. Gni kjøttstykket med 2 ss olje og sennepen, og masser deretter inn tørrmarinaden.
**2** Varm opp 2 ss olje, og brun kjøttet.
**3** Legg løkskiver i langpannen og legg kjøttet oppå. Hell over eddik og eplejuice. Dekk til med folie, og stek i 3–4 timer, til kjøttet er mørt. La hvile i 1 time.
**4** For å lage sausen steker du løk og hvitløk i oljen i 10 minutter. Tilsett de andre ingrediensene. La småkoke i 10 minutter.
**5** Sil sjyen til svinekjøttet i en mugge, og fjern fettet. Legg løken tilbake i langpannen. Riv svinekjøttet fra hverandre med to gafler, og legg det utover pannen. Drypp over halvparten av sjyen, og sett i ovnen i 15 minutter. Server i rundstykker sammen med sausen.



*Når kjøttet stekes på beinet, blir det mer smakfullt og saftig.*

# Spareribs med barbecuesaus

**Til denne retten kan du gjøre mye klart i forveien, og da blir den ferdig i en fei den dagen du skal servere.**

**Til 4 • Tilberedningstid 1 t 20 min**

**1 kjøttbuljongterning**
**1 løk, i båter**
**4 hvitløksfedd**
**2 x 500 g spareribs**
**1 ss grillkrydder**

**Til barbecuesausen:**

**1 ts knust hvitløk**
**½ ts chilisaus**
**5 ss tomatketsjup**
**1 ts sterk sennep**
**3 ss worcestersaus**
**3 ss flytende honning**
**2 ss hvitvinseddik**
**1 ss maisenna blandet med 1 ss vann**

**1** Sett ovnen på 180 ˚C. Hell 5 dl kokende vann i en ildfast form sammen med buljongterning, løk, hvitløk og spareribs. Krydre med salt, pepper og grillkrydder. Dekk til med folie. Stek i 1 time, til kjøttet er mørt.
**2** Ha ingrediensene til sausen i en kjele. Varm opp mens du rører, og småkok til den tykner.
**3** Før servering siler du væsken av ribben, og legger den på en varm grill. Stek i 5 minutter på hver side til den blir brun. Server med sterk barbecuesaus.

*Per porsjon: Kalorier 213, Fat 5g, Sat fat 2g, Carbs 14g*



## Poteter bakt i kull

**Søtpoteter er perfekte å bake i grillkullet. Du kan selvsagt også bake dem i ovnen i ca. 40 minutter hvis du vil.**

**Til 4 • Tilberedningstid 1 t**

**4 store søtpoteter**
**Litt olje og havsalt**
**400 g boks hvite bønner, avrent**
**6 tomater**
**4 ss hakket bladpersille**
**Saften av 1 sitron**
**3 ss olje**

**1** Prikk potetene med en gaffel, gni dem med litt olje og dryss over salt. Pakk potetene inn i aluminiumsfolie. Legg dem i det varme kullet (eller på kanten av grillen hvis du har gassgrill) i 1 time, eller til de er møre.
**2** Sil væsken av bønnene og skyll under kaldt vann. Del tomatene i to, grav ut frøene, og skjær i småbiter.
**3** Legg bønnene i en skål, og rør inn persille, sitronsaft og olje. Smak til med salt og pepper, og server med potetene.

## Halloumi med et chili-kick

**Halloumi er perfekt å legge på grillen – den faste konsistensen gjør at den blir litt myk, men fortsatt holder på formen.**

**Til 6–8 • Tilberedningstid 10 min**

**1 ss olivenolje**
**1 ts syltet chili (evt. sriracha)**
**2 ss sitronsaft**
**2 ts mynte, hakket**
**500 g halloumi, skåret i 1,5 cm skiver**

**1** Til sausen blander du olje, chili, sitronsaft og mynte i en skål med litt nykvernet svart pepper.

**2** Stek halloumi på grillen i 1–2 minutter på hver side, til den har fått en jevn og fin stekeskorpe. Anrett på et serveringsfat og drypp over chilisaus.

### Godt å vite om halloumi

Osten kommer opprinnelig fra Kypros og er laget av en blanding av geite- og sauemelk. Den har høy smeltegrad og er dermed utmerket til å steke. Server med stekte eller grillede grønnsaker i en wrap, eller som et kjøttfritt alternativ til burgere.



**TIPS**

**Server med en coleslaw av kål, vårløk og koriander, i en dressing av kokoskrem, limesaft og revet limeskall.**

# Svinekjøtt-satay med peanøttsaus

**Marinaden og sausen er nesten lik, bare med noe få ekstra ingredienser, så dette er stressfri matlaging.**

**Til 4 • Tilberedningstid 30 min, pluss marinering**

**450 g svinefilet**
**100 g salte peanøtter, finhakket**
**Til marinaden:**
**En stor bunt koriander**
**Revet skall og saften av 3 lime**
**1 ss asiatisk fiskesaus**
**1 ss sukker**
**175 g fint peanøttsmør**
**2 dl kokosmelk**
**1 stilk sitrongress, banket og grovhakket**
**1 rød chili**

**1** Til marinaden har du koriandersstilkene (bladene sparer du til senere) og alle de andre ingrediensene i en blender og kjører til en jevn masse.
**2** Skjær svinekjøttet i biter og tre det på trespyd. Pensle kjøttet med halvparten av marinaden. Dekk til med plastfolie, og sett i kjøleskapet til marinering i minst 4 timer (eller over natten).
**3** Bruk resten av marinaden som saus, men tilsett koriander-blader og hakkede peanøtter. Legg grillspydene på grillen eller stek dem i ovn til de er gjennomstekte. Server med sausen.

*Svinefilet er magert og mørt. Det har lite fett, men mye protein og B- vitaminer.*

# Lunsj i HAGÉN

Vann blomstene og legg boblene på kjøl. Len deg tilbake og nyt late, varme sommerdager med våre lekre oppskrifter ...

TIPS
**Det skal være mulig å få tak i deilige ferske fiken i butikken om sommeren.**

# Fiken- og fennikelsalat med krønsj

**En skål med solskinn, full av sommerens smaker.**

**Til 4 • Tilberedningstid 20 min**

**150 g bacon**
**2 små appelsiner**
**225 g ferdigkokt rød og hvit quinoa**
**1 fennikel, renset og i skiver**
**2 ss griljermel**
**75 g brønnkarse**
**4 fiken, delt i 4 båter**
**1 ss olivenolje**
**1 ts dijonsennep**

1 Stek baconet sprøtt, og legg det til side på et kjøkkenpapir. Bruk en sagtannet kniv til å skrelle og filetere appelsinene over en skål slik at du får fanget opp all saften. Når du er ferdig, klemmer du sammen det hvite skallet du har fjernet, for å få ut resten av saften.
2 Ha quinoa i en stor bolle, og rør med en gaffel for å løsne kornene fra hverandre. Ha i bacon, fennikel, griljermel og brønnkarse. Rør og hell over på et serveringsfat. Topp med appelsinskiver og fiken.
3 Visp olje og sennep sammen med appelsinsaften, og smak til med salt og pepper. Drypp over salaten, og server.

## Fulle reker

**Reker er rike på protein og B-vitaminer, og fettfattige.**

**Til 6 • Tilberedningstid 10 min, pluss marinering**

**18 store rå reker, med skall**
**12 cherrytomater, hakket**
**3 ss vodka**
**Noen få stilker persille, hakket**
**3 hvitløksfedd, knust**

**1** Bland alle ingrediensene i en liten plastpose, og la det marinere i minst 4 timer.
**2** Stek på varm grill i 3–4 minutter, og snu en gang, til rekene er gjennomstekte.

## Pancetta-surret kamskjell

**Sørg for at skjellene er helt ferske!**

**Til 6 • Tilberedningstid 20 min**

**18 store kamskjell**
**6 skiver pancetta, skåret i 2 strimler**
**1 sitron uten steiner, i tynne skiver**

**1** Rull 12 av kamskjellene i en skinkestrimmel hver, og legg en skive sitron over hver av de gjenværende kamskjellene. Tre på 6 grillspyd (2 pancetta-surret, så 1 med sitron i midten).
**2** Krydre med salt og pepper, og stek på en varm grill i 2–3 minutter, eller til kamskjellene er hvite. Snu en gang.

# Syltynn spinatpizza

**Et raskt og kalorifattig måltid som tar under en halvtime å lage.**

**Til 4 • Tilberedningstid 25 min**

**200 g passata**
**½ ts sukker**
**Saften av ½ sitron**
**1 ts tørket oregano**
**400 g babyspinat**
**4 tortillalefser**
**2 ss svarte oliven i lake, i skiver, avrent**
**120 g halvfet moden cheddar, revet**
**4 egg**

**1** Sett ovnen på 200 °C. I en liten kjele varmer du opp passata med sukker, sitron og oregano, og lar det småkoke i 5 minutter.
**2** Ha spinaten i en stor bolle, og fyll med kokende vann til det dekker. La stå i 2 minutter. Hell av vannet, og fyll med kaldt vann, så det blir lett å håndtere. Hell av igjen, klem ut overflødig vann, og hakk opp.
**3** Legg lefsene på et stekebrett med bakepapir.
**4** Fordel passata utover (la det være et lite hull i midten), deretter oliven og ost. Knekk et egg i midten. Stek i 10 minutter til eggene har stivnet, men fortsatt har en bløt plomme.

**«Dette er en pizza med tortilla som bunn, i stedet for deig. Her sparer vi kalorier, så det betyr at det er lov med dessert!»**

# Ovnsbakt laks med fennikel og Pernod

**Laksen får en nydelig anissmak med Pernod og fennikel i fyllet.**

**Til 10 • Tilberedningstid 1 t 30 min**

**50 g smør**
**1 fennikel, i veldig tynne skiver**
**2 purre, kun det hvite, i tynne skiver**
**Revet skall av 1 stor sitron og 1 ss sitronsaft**
**1,5 dl fiskebuljong**
**3 ss Pernod**
**2 ts dijonsennep**
**2 hele laksesider med skinn, ca. 1,8 kg totalt**
**En liten bunt dill, hakket**
**1 ts solsikkeolje**
**1 ts svart hel pepper, knust**
**1 ts flaket havsalt**

**1** Sett ovnen på 200˚C. Legg et bakepapir i en langpanne eller ildfast form. Smelt smør i en stor stekepanne, tilsett fennikel og purre. Stek på middels varme i 5 minutter, rør til alt blir mykt.
**2** Tilsett revet sitron og fiskebuljong, senk varmen og la småkoke i 15 minutter til buljongen har kokt bort.
**3** Tilsett Pernod, sitronsaft og sennep, og la putre i 3–4 minutter til fyllet er ganske klebrig.
**4** Legg 5 hyssingtråder på 35 cm i bløt i et par minutter. Legg dem deretter på tvers i langpannen med jevne mellomrom.
**5** Legg en laksefilet med skinnet ned i langpannen. Øs fyllet oppå fisken. Strø over dill. Legg den andre fileten oppå, med skinnsiden opp. Smør inn oljen, og krydre rikelig med salt og nykvernet pepper. Knyt sammen hyssingen for å holde alt sammen. Stek i 45 minutter eller til fisken er gjennomstekt.

# Tomatterte à la Provence

**Terten smaker nydelig nystekt, men er også kjempegod dagen etter.**

**Til 4 • Tilberedningstid 1 t**

**300 g ferdig paideig**
**2 ss soltørkede tomater, finhakket**
**2 ss olivenolje**
**4 rødløk, i skiver**
**½ potte fersk timian, bare bladene**
**1 ss balsamicoeddik**
**100 g hvit geitost, i skiver**
**3 store tomater, i tynne skiver**
**35 g svarte oliven, i skiver**
**Extra virgin olivenolje, til å dryppe over**
**Basilikumblader, til å drysse over**

**1** Sett ovnen på 200 ˚C. Legg ferdig utrullet paideig i en paiform med løs bunn, eller bruk en springform med 25 cm i diameter. Prikk deigen, og legg et bakepapir oppi. Fyll med tørkede erter eller lignende. Sett på et stekebrett og forstek i 15 minutter.

**2** Fjern bakepapiret og ertene, og sett formen tilbake i ovnen i 5 minutter, til paideigen er gyllen. Avkjøl, og pensle med finhakkede soltørkede tomater.

**3** Varm opp oljen i en stor stekepanne, og stek løk, timian og eddik i 20 minutter. Øs fyllet i terteformen, og topp med osten og tomatene. Dryss oliven over, og stek i 20 minutter.

**4** Ringle over litt olje, og strø over basilikumblader ved servering.



TIPS

**Blåmuggost og sopp er en uslåelig kombinasjon. Lag dobbel porsjon, og bruk det sammen med pasta senere.**

# Vegetariske grillretter

La deg inspirere av vårt fantastiske utvalg av vegetarisk grillmat, salater og mye mer.

## Rask sopp- og osteburger

**Å langtidsgrille sopp gjør at smakene virkelig blir konsentrert.**

**Gir 4 • Tilberedningstid 15 min**

**4 store portobellosopp**
**15 g smør**
**1 ss solsikkeolje**
**2 hvitløksfedd, knust**
**1 ts hel rosépepper, knust**
**250 g aromasopp, i skiver**
**125 g blåmuggost, i biter**
**4 hamburgerbrød med frø**
**4 ts grov sennep**
**8 skiver rødbeter, fra glass,**
**valgfri salat**

**1** Grill portobellosoppene med hatten opp i 6 min, snu dem deretter og stek i 5 minutter til.
**2** Ha smør, olje, hvitløk og hel pepper i en stekepanne, og stek skivet aromasopp i 5–6 minutter, til det er gjennomstekt. Tilsett halvparten av osten, og rør til det har smeltet. Legg fyllet oppå de stekte portobellosoppene, topp med resten av osten, og stek i 1–2 minutter.
**3** Rist snittflaten på brødene lett. Smør den ene delen med 1 ts sennep, og legg på to rødbetskiver og salat. Legg på portobellosopp med ost, og avslutt med hamburgerbrød på toppen.



# Varm auberginesalat

**Server med hakket grillet paprika, så har du en enkel salat.**

**Til 4–6 • Tilberedningstid 20 min, pluss hvile**

**2 auberginer, i 1 cm tykke skiver**
**8–10 ss olivenolje**
**Til dressingen:**
**1 dl olivenolje**
**finrevet skall av 1 sitron og**
**2 ss juice**
**1 hvitløksfedd, knust**
**4 ss fersk bladpersille, hakket**
**2 ss fersk sitrontimian, hakket**

**1** Pensle begge sidene på aubergineskivene med olivenoljen, og stek dem på grillen eller under et middels varmt grillelement i ca. 3–5 minutter på hver side, til de begynner å bli brune.
**2** Ha alle ingrediensene til dressingen i en blender, og kjør til du får en jevn masse. Alternativt kan du finhakke alle ingrediensene og blande dem godt sammen.
**3** Når auberginene er ferdige i ovnen, legger du dem på et fat og drypper over dressingen. La stå i minst 15 minutter for at smakene skal sette seg.

# Tomatchutney

**En mild og velduftende chutney som er kjempegod sammen med grillmat.**

**Gir ca. 1,3 kg • Tilberedningstid 1 t 40 min, pluss sylting**

**1,5 kg modne røde tomater**
**2 middels store syrlige epler, skrelt og skåret i småbiter**
**350 g rødløk, hakket**
**5 hvitløksfedd, finhakket**
**1 middels stor rød chili, uten frø og hakket**
**50 g fersk ingefær, hakket**
**2 ts fennikelfrø**
**½ ts søt røkt paprika**
**2 ts salt**
**125 g mykt lysebrunt sukker**
**2,5 dl rødvinseddik**
**Du trenger:**
**Stor kjele, steriliserte glass med lokk**

**1** Lag et lite snitt med en skarp kniv under tomatene, og legg dem i kokende vann i 1 minutt. Hell av vannet, og skrell tomatene. Del dem i to, klem ut mesteparten av frøene, og kast dem. Hakk opp tomatkjøttet grovt, og ha alle ingrendiensene unntatt sukker og eddik i en stor kjele. Kok i 20–30 minutter, til alt er mykt.
**2** Tilsett sukker, og rør til det er oppløst. Ha i eddik. Rør godt, og kok i 40 minutter eller til chutneyen er tykk.
**3** Hell opp i norgesglass. Settes mørkt og kjølig i 1 måned før bruk.



# Sliders med pesto og portabellini

**Hvis du ikke finner portabellini-sopp, kan du bruke portobello i stedet.**

**Til 4 • Tilberedningstid 20 min**

**2 ss olivenolje**
**2 hvitløksfedd, knust**
**2 ss vegetarisk pesto**
**12 portabellini-sopp**
**150 g rull hvit geitost, skåret i 12 skiver**
**12 skiver grillet rød paprika på glass**
**12 miniburgerbrød, delt i to**
**3 ss lettmajones**
**30 g Babyleaf-mix**

1 Få god varme på grillen eller grillelementet. Bland sammen olje, hvitløk og pesto, og pensle halvparten på soppene. Grill i 3 minutter.
2 Snu soppene, pensle med resten av pestoblandingen, og grill i 3 minutter til, til de er gjennomstekte.
3 Legg en geitostskive oppå hver sopp. Legg paprikaen på grillen. Grill i 3 minutter til.
4 Smør litt majones på snittsidene på burgerbrødene. Legg på en sopp, en osteskive til og paprika. Topp med noen salatblader, og server med brødhattene.





# Halloumi-fylt paprika

**Sett farge på grillfesten med disse enkle og gode spydene.**

**Til 6 • Tilberedningstid 15 min**

**3 små paprika (fortrinnsvis røde eller gule), delt i fire**
**250 g halloumi-ost, skåret i 12 biter**
**6 basilikumblader**
**6 ss basilikumolje**
**Du trenger:**
**6 grillspyd i tre**

1 Tre paprika, ost og basilikumblader på spydene. Ringle over med basilikumolje, og krydre med salt og pepper.

2 Stek spydene med paprikaene underst i 2 minutter på grillen eller i en grillpanne. Snu og stek med ostesiden ned i 1 minutt. Snu en gang til og stek i 1 minutt til.

**TIPS**
**Trespyd kan lett bli brent på en varm grill. Hvis du bløtlegger dem i vann i 10–30 minutter først, vil de ikke bli så fort brent.**

# Salat med avokado, grapefrukt og tofu

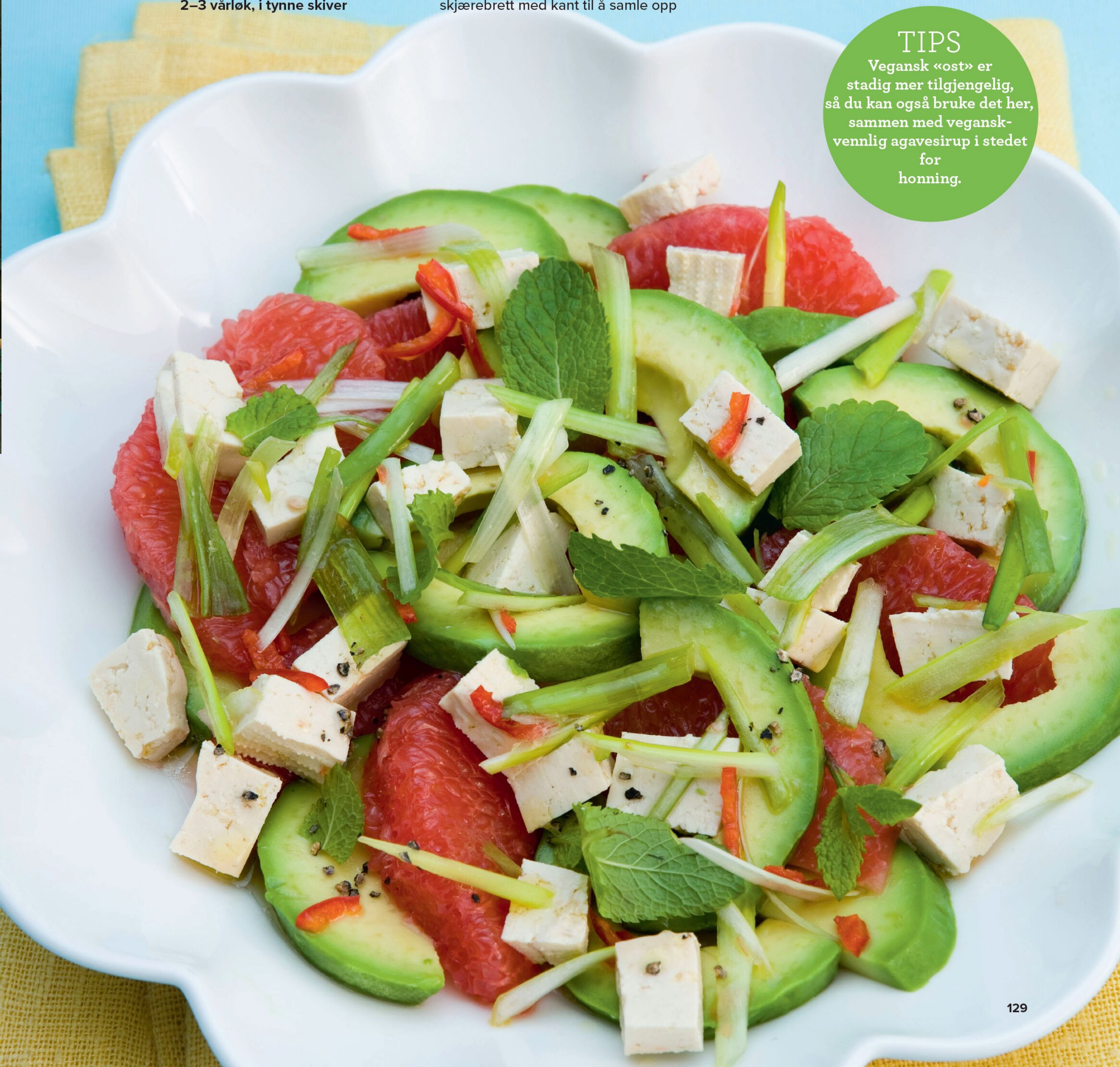
**Hvis du vil, kan du bruke fetaost i stedet for tofu.**

**Til 4 • Tilberedningstid 20 min**

**1 rosa grapefrukt**
**3 ss olivenolje**
**1 ts flytende honning**
**½ rød chili, uten frø i skiver**
**2–3 vårløk, i tynne skiver**
**100 g fast tofu, skåret i små terninger**
**2 modne avokado**
**En stor håndfull ferske mynteblader**

**1** Fileter grapefrukten: Skjær av topp og bunn, og skjær av skallet. Skjær deretter ut båter/fileter så de hvite hinnene blir igjen. Bruk et skjærebrett med kant til å samle opp saften. Du bør få minst 2 ss saft.
**2** Rør olje, honning, chili og vårløk inn i grapefruktsaften. Tilsett tofu. Skrell og skjær avokadoen i tynne skiver; vend dem i dressingen med noen mynteblader. Krydre lett med salt og pepper. Pynt med flere mynteblader før servering.

**TIPS**
**Vegansk «ost» er stadig mer tilgjengelig, så du kan også bruke det her, sammen med vegansk-vennlig agavesirup i stedet for honning.**



## TIPS

**Vi har erfart at også finrevne søtpoteter fungerer bra i stedet for gulrøtter.**



# Gulrot-«fajitas» med sopp og paprika

**En sunnere variant av den meksikanske klassikeren, fullpakket med smak.**

**Til 2 • Tilberedningstid 40 min**

**Til gulrot-tortillaene:**
**100 g gulrøtter, revet**
**1 egg**
**30 g ost, revet**
**1 ½ ss havre- eller hvetemel**
**til fyllet:**
**Et par dusjer sprayolje**
**½ rød og ½ gul paprika, i skiver**
**½ liten rødløk, i skiver**
**200 g portobellosopp, i skiver**
**1 hvitløksfedd, knust**
**1 ½ ss fajita kryddermiks**
**En stor håndfull fersk koriander**
**1 lime, i båter**
**Til servering:**
**En stor håndfull revet salat**
**100 g tacosalsa**
**2 ss kesam**
**Du trenger:**
**Stekebrett med bakepapir**

**1** Sett ovnen på 220 ˚C. For å lage tortillaene har du de revne gulrøttene i en skål som tåler mikrobølgeovn og heller oppi en skvett vann. Dekk med plastfolie, og sett i mikorbølgeovnen på høy effekt i 5 minutter. Ta på rene gummihansker, og klem ut overflødig vann i et rent kjøkkenhåndkle. Ha den pressede gulrotmassen i en skål. Tilsett egg, ost og mel, visp sammen, og smak til med salt og pepper.
**2** Fordel toritllarøren i 2 like sirkler på bakepapiret, omtrent ½ cm tykke. Stek i 10 minutter, eller til de begynner å bli sprø.
**3** I mellomtiden sprayer du en stekepanne med olje, og steker paprika, løk og sopp i 5 minutter. Tilsett hvitløk og kryddermiks, og stek i 5 minutter til. Tilsett litt vann slik at grønnsakene dampstekes og sausen ikke blir for tørr. Rør inn koriander, og tilsett en skvis limesaft.
**4** Server 1 tortilla per person med salat, grønnsaker, salsa, kesam og limebåter.

## TIPS

**Hvis du vil lage dette som hovedrett, kan du servere sammen med grillede pitabrød eller en couscous-salat.**

# Tofu- og grønnsaksspyd med avokadodipp

**Her kan du bruke de grønnsakene du liker best.**

**Til 4 • Tilberedningstid 35 min, pluss marinering**

**1 ss revet ingefær**
**2 hvitløksfedd, knust**
**1 ss honning**
**Revet skall og saften av 1 lime**
**600 g grønnsaker (vi brukte paprika, løk, sopp og squash), hakket**
**220 g fast tofu, skåret i terninger**

**Til avokadodippen:**
**2 avokadoer, skrelt**
**1 liten hvitløksfedd, knust**
**1 middels stor rød chili, uten frø og hakket**
**4 ss fersk koriander, hakket**
**Revet skall og saften av 1 lime**
**Du trenger:**
**4 grillspyd i tre, bløtlagt**

**1** Bland sammen ingefær, hvitløk, honning og limeskall og -saft i en stor, vid skål – ikke av metall. Smak til med salt og pepper. Tre grønnsaker og tofu på grillspyd, og legg dem i skålen. La marinere i 1 time.
**2** Stek spydene på grillen eller i ovnen under et grillelement i 10 minutter. Snu ofte.
**3** For å lage dipp moser du avokadoer, hvitløk, chili, koriander og limeskall og -saft. Tilsett 4 ss vann, og krydre godt med salt og pepper. Server spydene med dippen ved siden av.

# Squash-båndsalat

**En frisk og god råkostsalat som tar seg godt ut som tilbehør.**

**Til 3–4 • Tilberedningstid 15 min**

**2–3 squash**
**4–6 reddiker, i veldig tynne skiver**
**2 ss revne mynteblader**
**70 g ruccola**
**Til dressingen**
**4 ss rapsolje**
**Revet skall og saften av 1 sitron**
**1 ts dijonsennep**

1 Lag tynne bånd av squashene ved hjelp av en ostehøvel, og legg det på et serveringsfat. Fordel reddik og mynte over.
2 Pisk sammen olje, sitronsaft og sennep, og smak til med salt og pepper. Rør inn revet sitronskall. Server squashen med ruccola og dressing.

**TIPS**
**Hvis du dyrker egne squash, er dette en flott måte å få spist dem på. Du kan også tilsette noen cherrytomater delt i to, på toppen av salaten.**



# Tomatsalat med artisjokk og oliven

**Velg de mest smakfulle tomatene du finner til denne friske og gode sommersalaten.**

**Til 6 • Tilberedningstid 10 min**

**600 g ass. tomater (cocktailtomater, gule tomater, klasetomater)**
**285 g artisjokker på glass, delt i to**
**150 g kalamataoliven**
**½ rødløk, i tynne skiver**
**½ ts honning**
**1 ts dijonsennep**
**2 ss balsamicoeddik**
**2 ss olivenolje**
**En liten håndfull fersk basilikum**

Ha tomater, artisjokk, oliven og løk i en stor bolle. I et glass med lokk har du honning, sennep, eddik og olje sammen med 1 ss vann. Sett på lokket, og rist godt. Smak til med salt og pepper. Hell dressingen over salaten, og vend inn basilikum.

# Grillet squash og aubergine med urtedressing

**Dressingen kan lages dagen før og oppbevares i kjøleskapet.**

**Til 6 • Tilberedningstid 20 min**

**½ hvitløksfedd, knust**
**Revet skall og saften av 1 sitron**
**1 ts sukker**
**2 ts dijonsennep**
**3 ss olivenolje, pluss ekstra, til grillingen**
**En håndfull persille og mynte, hakket**
**2 store squash, i tynne skiver på langs**
**1 liten aubergine, i tynne skiver**

**100 g babyspinat**

**1** Ha hvitløk, sitronskall og -saft, sukker, sennep, olje og urter i et glass med lokk. Sett på lokk, og rist godt. Smak til med salt og pepper.

**2** Stek squash og aubergine i omganger i en varm grillpanne til du begynner å se grillstriper. La dem avkjøles noe.

**3** Tilsett spinat, hell over dressing, og vend sammen. Server.

## Stekte småpoteter med sitron og hvitløk

**Disse er nydelige både varme og kalde.**

**Til 6 • Tilberedningstid 45 min**

**1 kg små nypoteter**
**2 hvitløksfedd, hakket, pluss hele resten av hvitløken**
**Revet skall av 1 sitron**
**1 ts tørket oregano**
**50 ml maisolje**

**1** Sett ovnen på 200 °C. Ha potetene i en stor ildfast form. Tilsett hakket hvitløk i formen, sammen med sitronskall og oregano.

**2** Bank resten av hvitløken slik at feddene løsner, og legg i formen. Drypp over med oljen, og smak godt til med havsalt og svart pepper.

3 Stek i 30–40 minutter til potetene er sprø og gylne.

### TIPS

**Tomatsalaten blir en god vegetarisk hovedrett hvis du legger til store krutonger og smuldret geitost eller bønner.**

# Slaw med kokoskrem

**Denne er melkefri og full av gode smaker! Invester i et juliennejern, så går jobben med gulrøttene raskt.**

**Til 8 • Tilberedningstid 25 min**

**4 store gulrøtter, skåret i fyrstikktynne strimler**
**1 endivie**
**1 fennikel**
**1 selleristang**
**4 vårløk, renset**
**Revet skall og saften av 2 lime**
**1 ss dijonsennep**
**3,2 dl kokoskrem**
**6 ss hakket fersk koriander**

Finkutt alle grønnsakene, og vend dem sammen med dressingen.

## TIPS

**Tilsett gjerne finrevet romanosalat, squash og epler i coleslawen.**

# Spicy grillede maiskolber

**En klassiker på grillen med et ekstra kick.**

**Til 4 • Tilberedningstid 25 min**

**4 maiskolber, med bladene på**
**1 ts sukker**
**Olivenolje- eller solsikkeoljespray**
**1 ts cajun-krydder**
**2 ts røkt paprika**
**1 lime, i båter, til servering**
**smør, til servering (valgfritt)**

**1** Fjern de ytre bladene på maiskolben, men la det siste laget være på. Riv av trådene. Ha kolbene i en kjele med kokende vann, og tilsett sukkeret. Kok opp igjen, og la småkoke i 5 minutter. La renne godt av.
**2** Brett bladene tilbake, og spray eller pensle maiskolbene med olje. Gni med kryddermiksen av cajun-krydderet og røkt paprika.
**3** Legg kolbene på en varm grill eller under grillelementet i ovnen, og stek i ca. 10 minutter, snu av og til. Stek til maiskornene er møre og de begynner å bli litt svidde.
**4** Grill limebåtene i 2 minutter. Server kolbene med limebåtene ved siden av til å skvise over, og litt ekstra olje eller smør, hvis du vil.





TIPS
**Spisspaprika er lange, røde og – ja, spisse – de runde fungerer like godt, men er ikke like søte.**

# Spyd med hvitløk, nypoteter og paprika

**Disse spydene smaker godt med et dryss havsalt over potetene.**

**Til 6 • Tilberedningstid 30 min, pluss marinering over natten**

**750 g små nypoteter, med skall**
**2 spisspaprika, skåret grovt opp**
**4 ss olivenolje**
**3 hvitløksfedd, knust**
**Du trenger:**
**6 grillspyd av tre, bløtlagt**

**1** Kok potetene i 15 minutter til de er så vidt møre. La de renne godt av, og tre dem på grillspyd, vekselvis med paprika.
**2** Legg spydene i en stor, flat skål, og drypp over oljen, most hvitløk og 1 ts salt. Dekk til og mariner over natten.
**3** Stek spydene på grillen eller under grillelementet i ovnen i 10 minutter. Snu etter behov.

# Veganburger

**Disse kan du ha liggende rå i fryseren, klar til å brukes når du vil grille.**

**Blir 6 • Tilberedningstid 40 min**

**2 ss olivenolje**
**1 løk, hakket**
**2 hvitløksfedd, knust**
**1 ts nigella-frø**
**2 søtpoteter**
**200 g rå rødbete, revet**
**100 g griljermel**
**250 g kokte blandede gryn**
**8 ss ukokt quinoa**
**6 rundstykker med valmuefrø**

**Til servering:**
**4 ss vegansk majones**
**70 g ruccola**
**2 avokado, most med saften av 1 lime**
**75 g halvtørkede eller soltørkede tomater**
**4 ts sprøstekt løk**

**1** Varm 1 ss av olivenoljen i en stekepanne, og stek løk og hvitløk forsiktig til løken er blank. Tilsett nigella-frø, skru opp varmen, og stek til alt er lyst gyllent.
**2** I mellomtiden legger du potetene i mikrobølgeovnen i 6–8 minutter, til de er myke. La de avkjøles litt. Skrap ut innmaten, og ha det i en foodprocessor. Kjør til du får en jevn blanding. Tilsett rødbete, griljermel, blandede gryn og løkblandingen. Kjør til alt er godt blandet, men ikke finmalt.
**3** Form massen til 6 burgere. Dekk burgerne i quinoa, og pensle med olje. Stek på en varm grill til de er gylne.
**4** Ved servering fyller du hamburgerbrødet med vegansk majones, ruccula, most avokado, tomater og sprøstekt løk.



**TIPS**
**Denne burgeren er kjempegod sammen med rester av stekte eller moste søtpoteter.**

# Ananas med sticky lønnesirup og salt

**En moden ananas skal lukte søtt og fruktig, selv før du skjærer den opp.**

**Til 4 • Tilberedningstid 15 min**

**1 moden ananas**
**75 g smør**
**4 ss lønnesirup**
**En god klype havsalt**

1 Skjær av skallet på ananasen og del den opp i skiver. Fjern kjernen i midten.

2 Smelt smør i en stekepanne på lav varme, og stek ananasskivene i ca. 5 minutter, eller til er lett brune. Tilsett lønnesirup og salt. Ta ananasen ut av pannen. La sausen boble i noen få minutter til den blir tykkere og litt klissen. Server med kokossorbet.

## TIPS

**Hvor ikke lage din egen kokossorbet? Det er lekende lett, og du finner mange gode oppskrifter på nettet.**



# Drinker & DESSERTER


KLASSISKE DESSERTER I NY DRAKT

142 Knust pavlova med rabarbra
142 Bløtkakesandwich
142 Mandelkake med kirsebærfyll
146 Iskrem med sticky toffee pudding
146 Tropisk «spotted dick» med kokossaus
147 Sirupsterte med ingefær

SJOKOLADEKAKER

148 Oreokake
148 Kvikklunsjbrownie
150 Trelags jaffakake
151 Overdådig Smil-kake med sjokolade og karamell
152 Ferrero Rocher-kake
153 Sjokoladekake med rosepynt

ENKLE SOMMERCOCKTAILS

156 Blåbær, timian & lime
156 Dry Manhattan
156 Rosa grapefrukt mojito
158 Punsj med rom & ingefær
159 Persisk rosenhage-fizz
160 Tom Collins mocktail
160 Skogsbær- slush
161 Iste med jordbær og gin

## TIPS

**Lag marengs dagen før, kok rabarbrafyllet, og monter kaken rett før servering.**

*Knust pavlova med rabarbra*

# KLASSISKE DESSERTER

*i ny drakt*

# Knust pavlova med rabar-bra



**Frisk rabarbra, søt marengs og silkemyk krem er en perfekt kombinasjon av smaker, og så ser det så lekkert ut!**

**Til 4 • Tilberedningstid 2 t 40 min, pluss avkjøling**

**Til marengsen:**
**60 g eggehviter**
**¼ ts kremortartari**
**120 g sukker**
**45 g pistasjnøtter, hakket**
**2 ts roseblader**
**Til fyllet:**
**Saften og revet skall av 1 appelsin**
**100 g sukker**
**1 ts rosevann**
**400 g rabarbrastilker, skåret i 10 cm lengder**
**1,5 dl kremfløte**
**Du trenger:**
**2 stekebrett med bakepapir**

**1** Sett ovnen på 110 °C. For å lage marengs visper du eggehviten hvit og stiv, deretter tilsetter du kremortartari mens du visper videre. Tilsett sukker, 1 ss om gangen, til du begynner å få stive topper.
**2** Bre marengsen jevnt utover bakepapiret på stekebrettene. Dryss over mesteparten av pistasjnøttene og rosebladene.
**3** Stek i 2 timer til den er tørr å ta på. La stå og bli helt avkjølt.
**4** Til fyllet har du appelsinsaft, sukker, rosevann og 1 dl vann i en kjele. Varm opp til sukkeret er oppløst. Tilsett rabarbraene, og småkok i 10–15 minutter. Løft rabarbraene ut, og reduser den småkokende saften til halvparten, slik at den tykner.
**5** Pisk fløten til krem, og vend inn revet appelsinskall. Ta en av marengsene og smuldre den inn i kremen. Tilsett myke rabarbrastenger. Bryt opp den andre marengsen i biter.
**6** Fordel kremblandingen i dessertskåler, og topp med rabarbra og marengsbiter. Dryss med pistasjnøtter, og ringle over sirupen, hvis ønskelig.

# Bløtkake-sandwich



**Ikke la deg lure: dette ser kanskje ut som en vanlig sandwich, men det er faktisk en god, gammeldags bløtkake!**

**8 stk • Tilberedningstid 45 min, pluss avkjøling**

**225 g smør, i terninger, pluss ekstra til smøring**
**225 g sukker**
**4 egg**
**225 g hvetemel**
**2 ts bakepulver**
**¼ ts vaniljepasta**
**2 dl kremfløte, pisket**
**150 g syltetøy**
**Du trenger:**
**20 x 20 cm firkantet bakeform (8 cm dyp), smurt og kledd med bakepapir**

**1** Sett ovnen på 180 °C. Visp smør og sukker sammen til det er hvitt og luftig. Rør inn eggene ett for ett, og rør godt mellom hvert egg. Hvis røren sprekker, tilsetter du litt mel. Vend inn resten av melet og bakepulveret. Hell over i bakeformen, og jevn røren utover.
**2** Stek i 25–30 minutter til kaken har hevet seg og blitt gyllen. Sjekk om den er ferdigstekt med en kakenål eller et grillspyd av tre, det skal komme ut rent. La kaken avkjøles i formen i 10 minutter. Hvelv den så over på en rist for å avkjøles helt.
**3** I mellomtiden vender du forsiktig vaniljepasta inn i den piskede kremen. Visp opp syltetøyet i en annen skål slik at den er lett å smøre ut.
**4** Jevn ut toppen av kaken, og del den opp i 4 mindre firkanter. Del hver firkant i horisontale lag slik at du får 8 tynne skiver totalt. Del firkantene diagonalt, slik at du får trekanter. Smør halvparten av dem med syltetøy. Topp med en skje pisket krem, og avslutt med en kaketrekant.

# Mandelkake med kirsebærfyll

**Denne desserten smelter i munnen. Serveres helst varm med en god klatt iskrem.**

**Til 4 • Tilberedningstid 1 t, pluss kjøling**

**320 g ferdig butterdeig**
**165 g smør, pluss ekstra til smøring**
**165 g sukker**
**1 egg og 4 eggeplommer**
**1 ts vaniljeekstrakt**
**50 g malte mandler**
**4 ss kirsebærsyltetøy**
**100 g kirsebær på glass, avrent (f. eks. Fabbri Amarena Cherries, fås på nettet eller i velassorterte supermarkeder)**
**30 g mandelflak**
**vaniljeis, til servering**
**du trenger:**
**4 x 10 cm bakeformer eller terteformer, smurt**

**1** Sett ovnen på 180 °C. Skjær butterdeigen i 4 firkanter. Legg dem i formene, skjær vekk overflødig deig. Prikk deigen overalt med en gaffel, og sett kjølig i 30 minutter.
**2** Smelt smør med sukkeret i en varmesikker bolle over en kjele småkokende vann. Pisk inn egget, eggeplommene, vaniljeekstrakt og malte mandler. Rør godt til du har en jevn blanding.
**3** Hent formene ut av kjøleskapet. Smør 1 ss syltetøy i hver butterdeigsbunn, tilsett kirsebærene, og hell eggeblandingen over. Topp med mandelflak, og stek i ovnen i 45 minutter til de er gylne.

# Mandelkake med kirsebær

TIPS

**Tilsett en klunk amaretto hvis kaken er bare til de voksne.**


TIPS
Ha revet appelsinskall og søtsyltet ingefær i kakerøren, så får du enda mer smak.
Iskrem med sticky toffee





# Iskrem med sticky toffee pudding

**Sticky toffee pudding er en herlig engelsk dessert, og vi serverer en versjon med iskrem. Resultatet er rett og slett knallgodt!**

**Til 8 • Tilberedningstid 40 min, pluss avkjøling**

**Til sukkerbrødet:**
**175 g dadler, finhakket**
**1 ts natron**
**75 g smør, mykt**
**175 g uraffinert rørsukker**
**3 egg**
**1 ts vaniljeekstrakt**
**255 g hvetemel**
**2 ts bakepulver**
**Til karamellsausen:**
**115 g smør**
**90 g mykt lysebrunt sukker**
**2,25 dl kremfløte**
**3 ss rom**
**1 ss lys sirup**
**1 l vaniljeiskrem**
**Du trenger:**
**20 cm kakeform, smurt og dekket med bakepapir; 8 iskremglass**

1 Sett ovnen på 180 ˚C. For å lage sukkerbrød har du de finhakkede dadlene i en skål med natron og tilsetter 3 dl kokende vann. Sett til side.
2 Visp smør og sukker med en håndmikser til det er hvitt. Pisk inn egg og vaniljeekstrakt. Sikt inn mel og bakepulver. Tilsett dadlene og væsken, og bland godt. Ha røren i kakeformen, og stek i 20 minutter. Avkjøl. Skjær kaken i 3 cm store terninger.
3 For å lage karamellsaus smelter du smør og sukker i en kjele. Tilsett fløte, rom og sirup, og la koke i 1–2 minutter til den har tyknet litt. Avkjøl fullstendig.
4 Anrett biter av kaken i bunnen av iskremglassene, ringle over karamellsaus, og topp med en kule iskrem. Gjenta og drypp sausen over iskremen.

# Tropisk «spotted dick» med kokossaus



**En engelsk dessert med lange tradisjoner. Denne har fått et nytt tropisk tilsnitt.**

**Til 8 • Tilberedningstid 1 t 20 min**

**Til formkaken:**
**250 g hvetemel**
**2 ½ ts bakepulver**
**125 g smør**
**80 g sukker**
**150 g blandet tørket tropisk frukt**
**Finrevet skall av 2 lime**
**1,5 dl helmelk**
**Til kokossausen:**
**6 dl kokoskrem**
**1 ts vaniljeekstrakt**
**4 eggeplommer**
**30 g sukker**
**2 ts maisenna**
**1 ananas, skrelt, kjernen fjernet, og skåret i små skiver**
**Ristede kokosflak, til servering**
**Revet limekall, til garnityr**
**Du trenger:**
**Rund puddingform som rommer 1 liter, smurt**

1 Til formkaken har du mel, bakepulver, smør i terninger, sukker, tørket frukt og limeskall i en bolle, og blander godt sammen. Ha i melken og rør til alt akkurat kommer sammen, ikke lenger. Ha det over i formen, dekk med bakepapir og knyt papiret fast med hyssing, så det ikke sklir av.
2 Legg et gryteunderlag av metall i en stor kasserolle med lokk. Sett formen oppå, og fyll kasserollen to tredeler opp med vann. Kok opp, og senk varmen. La småkoke under lokk på lav varme i 1 time.
3 Til sausen varmer du kokoskrem og vaniljeekstrakt til det begynner å ryke så vidt. Visper sammen eggeplommer, sukker og maisenna i en bolle. Hell over kokoskremen, og pisk til du får en jevn saus. Hell alt tilbake i kjelen, varm opp mens du hele tiden rører. Rør til det tykner.
4 Lynstek ananasskiver i en grillpanne. Server med «spotted dick» og kokossaus, og pynt med kokosflak og limeskall.






TIPS

**Denne kaken kan du dynke med brennevin – rom smaker fantastisk sammen med ingefær og de andre krydderne.**

# Sirupsterte med ingefær

**En mektig kake som drypper av sirup. Ett stykke holder i massevis.**

**Til 12 • Tilberedningstid 1 t 50 min, pluss hvile og kjøling**

**3 kuler syltet ingefær i sukkerlake, finhakket, ta vare på laken og sett til side**

**Til mørdeigen:**

**110 g smør, i terninger**
**145 g grovt rugmel**
**50 g melis**
**100 g kakaopulver**
**1 egg**

**Til fyllet:**

**700 g lys sirup**
**110 g rugbrødsmuler**
**110 g loffsmuler**
**Revet skall og saften av 1 liten sitron**
**½ ts malt ingefær**
**½ ts muskat**
**3 egg**

**Du trenger:**

**20 cm paiform, smurt; tørkede erter til forsteking**

**1** For å lage mørdeig har du smøret i en bolle sammen med rugmel og en klype flaksalt. Smuldre smør og mel sammen til det ligner brødsmuler. Sikt inn melis og kakao. Tilsett egg og 40 ml kaldt vann, hvis det trengs, og bland til deigen akkurat kommer sammen.  Klem den ut til en tykk, rund skive og pakk inn i plastfolie. La hvile i kjøleskapet i 45 minutter.

**2** Kjevle ut den avkjølte mørdeigen på en melet benk. Kle paiformen med deigen. Prikk deigen overalt med en gaffel. Sett kjølig i 30 minutter.

**3** Sett ovnen på 200 °C. Legg et bakepapir over mørdeigsskallet, og fyll med tørkede erter el.l. Forstek i 20 minutter. Fjern ertene og papiret, og stek i 10 minutter til.

**4** Bland ingrediensene til fyllet med halvparten av den syltede ingefæren. Senk ovnstemperaturen til 170 °C. Jevn ut kanten på mørdeigsskallet, tilsett fyllet, og stek i 1 time.

**5** Fordel resten av ingefæren på paien, ringle over med resten av sirupen og server.

TIPS

**Liker du ikke kaffe? Smelt sjokoladen, og erstatt den varme væsken med rømme.**

# SJOKOLADE-*kaker*

Vi har rykket sjokoladekaken opp i en ny liga med disse spektakulære oppskriftene. Kos deg!

# Oreokake

**En kake som smaker som Oreo er alltid en sikker vinner.**

**Til 12–14 • Tilberedningstid 2 t**

**225 g hvetemel**
**35 g kakao, pluss ekstra til å strø**
**1 ts natron**
**1 ts bakepulver**
**100 g mørk sjokolade, finhakket**
**1,85 dl varm sterk kaffe**
**200 g smør, mykt**
**225 g sukker**
**2 store egg, lett vispet**

Til pynt:

**2,25 dl kremfløte**
**150 g kremost naturell**
**¾ ts vaniljeekstrakt**
**4 ss melis, siktet**
**8 Oreo-kjeks, lett knust, pluss hele Oreo-kjeks og mini-Oreo-kjeks (8–10 av hver), til toppingen**
**Fargestrøssel**

Du trenger:

**2 x 18 cm runde kakeformer, smurt og kledd med bakepapir;**
**ispinner eller passe lange biter av bambusgrillspyd**

1 Sett ovnen på 170 ˚C. Sikt mel, kakao, natron og bakepulver i en bolle. Ha sjokoladen i en annen skål, og hell varm kaffe over. Når sjokoladen er smeltet, blander du det godt sammen. Avkjøl.

2 Visp smør og sukker sammen til det er hvitt og luftig. Visp eggene inn litt etter litt, vekselvis med melblandingen. Vend inn resten av melemiksen, etterfulgt av den smeltede sjokoladeblandingen. Fordel røren i de to kakeformene, og stek i 50–55 minutter. Sjekk om kaken er stekt ved å stikke et tregrillspyd i den; kommer pinnen ut ren, er kaken ferdig. Avkjøl.

3 Jevn ut begge kakene slik at de er rette på toppen. Pisk kremfløte, kremost, vaniljeekstrakt og melis til det er tykt nok til å smøre. Vend inn de knuste Oreo-kjeksene. Legg en av kakene på et kakefat, og smør over kremen. La det være litt igjen.

Snu den andre kaken slik at den utjevnede siden ligger ned. Dryss kakao over, og legg den første kaken oppå.

4 Smør resten av kremen på sidene av noen av Oreoene. Rull kjeksene i fargestrøssel. Rett før servering stikker du en ispinne eller en grillspydbit inn i noen av kjeksene. Bruk dette som pynt sammen med resten av Oreo-kjeksene.

# Kvikklunsj-brownie

**Lag på lag med deilig brownie, sjokoladekrem og Kvikklunsj.**

**Til 12 • Tilberedningstid 50 min, pluss avkjøling**

**1 pk. Toro Brownies-miks for langpanne**
**6 ss nøytral olje**
**2 egg**
**1 glass Lotus Biscoff Spread eller annet sjokoladepålegg**
**16 x 2 pinner Kvikklunsj til sjokoladekremen**
**200 g melkesjokolade, finhakket**
**200 g mørk sjokolade, finhakket**
**1,25 dl kremfløte**
**Rosiner med sjokoladetrekk, til pynt**

du trenger:

**4 x 25 x 10,5 cm lave kakeformer, smurt (Du kan eventuelt bruke 4 brødformer)**

1 Sett ovnen på 180 ˚C. Tilbered brownie-miksen etter anvisning på pakken. Fordel røren i formene, og stek til kaken er så vidt stivnet. Avkjøl.

2 For å lage sjokoladekrem har du begge sjokoladene i en mikrosikker skål sammen med fløten. Smelt i mikrobølgeovnen i 2 minutter, sjekk hvert 30. sekund. Rør underveis. Ta ut, og bland sammen.

3 Smør én av brownie-kake med en tredel av Biscoff-pålegget eller annet sjokoladepålegg.
Legg en ny brownie-kake oppå. Smør deretter en tredel til av Biscoff-pålegget, og topp med halvparten av Kvikklunsj-pinnene.

4 Topp med et nytt kakelag, smør utover resten av Biscoff-pålegget, og avslutt med den siste kaken. Smør sjokoladekremen på toppen og dekk rundt på sidene. Skjær noen av de siste Kvikklunsj-pinnene på langs, og bryt andre opp i biter. Legg det oppå kaken sammen med noen sjokoladetrukne rosiner.

**TIPS**
**Biscoff-pålegg kan for eksempel kjøpes på Normal.**





# Trelags sitruskake

**En kake med himmelsk smak!**

**Til 16 • Tilberedningstid 1 t 10 min, pluss avkjøling**

**250 g hvetemel**
**50 g kakao**
**250 g sukker**
**1 ts bakepulver**
**½ ts natron**
**250 g smør, mykt**
**Revet skall og saften av 1 stor appelsin**
**2 store egg**
**150 g seterrømme**

**Til fyllet:**

**150 g smør, romtemperert**
**300 g melis**
**150 g lemoncurd**
**Noen få dråper appelsinolje**
**Noen få dråper oransje konditorfarge til ganachen**
**250 g mørk kokesjokolade**
**1 ss solsikkeolje**
**3 dl kremfløte**

**Du trenger:**

**3 x 20 cm springformer, smurt og kledd med bakepapir**

**1** Sett ovnen på 180 °C. Sikt mel og kakao i en stor bolle. Rør inn sukker, bakepulver og natron, bland godt sammen. Bruk en håndmikser til å vispe inn smøret. Visp til det ser ut som våt sand.

**2** Bland appelsinskall- og saft, egg og rømme. Tilsett melblandingen og rør godt.

**3** Ha røren i formene og jevn ut overflatene. Stek i 20 minutter, til den gir etter ved et lett trykk, og en kakenål kommer ren ut. Avkjøl i formen i 10 minutter, hvelv dem deretter ut på en rist for avkjøle helt.

**4** For å lage fyll visper du sammen smør og melis. Visp i 3–4 minutter, til det er lett og luftig. Visp inn lemoncurd, appelsinolje og konditorfarge og sett til side.

**5** For å lage ganache har du sjokolade, olje og kremfløte i en kjele på veldig lav varme. Rør hele tiden mens det smelter langsomt. Avkjøl i 1 time i romtemperatur.

**6** Ta av bakepapiret, og skjær til toppen på kakene hvis de har est opp, slik at de vil ligge jevnt oppå hverandre. Smør den kaken som skal være i bunnen med halvparten av fyllet, og legg den på et fat. Smør den neste kaken med resten av fyllet, og legg den oppå. Legg den tredje kaken oppå, og dekk med ganache. Pynt med spiselige blomster.

# Overdådig Smil-kake med sjokolade og karamell

**En deilig sjokoladekake med lag av mascarpone, karamell og Smil-biter. En kake du bare blir glad av!**

**Til 16 • Tilberedningstid 1 t 30 min**

**250 g margarin**
**225 g lyst muscovadosukker**
**200 g lysebrunt sukker**
**1 ts vaniljeekstrakt**
**4 store egg**
**300 g hvetemel**
**75 g kakao**
**2 ½ ts bakepulver**
**2,8 dl kjernemelk (alt. skummet kulturmelk)**

**Til fyllet:**

**250 g mascarpone**
**50 g melis, siktet**
**2 ss vaniljeekstrakt**
**1 glass Hapå karamellpålegg**

**Til glasuren:**

**1,5 dl kremfløte**
**2 ss lysebrunt sukker**
**50 g hver av mørk sjokolade og melkesjokolade, i biter**
**18 biter Smil**

**Du trenger:**

**2 x 20 cm runde kakeformer, smurt og kledd med bakepapir**

1 Sett ovnen på 170 °C. Ha margarin, begge typene sukker og vaniljeekstrakt i en bolle. Bruk en håndmikser, og visp til det er lyst og luftig.
2 Visp inn eggene, vend inn mel, kakao, bakepulver og kjernemelk (eller skummet kulturmelk).
3 Fordel røren i formene, og stek i 45 minutter til de er fint hevet. Sjekk med en kakenål om den er ferdig. Hvelv kakene ut på en rist til avkjøling.
4 For å lage fyllet rører du sammen mascarpone, melis og vaniljeekstrakt.
5 Til glasuren har du fløte og sukker i en kjele. Rør til det blir rykende varmt. Ta av varmen, tilsett sjokolade, og rør til det har smeltet. Avkjøl.
6 Monter kaken ved å smøre på mascarpone-fyllet først, og deretter Hapå. Legg den andre kaken oppå, og bre glasuren over. Pynt med halve og hele Smil.



# Ferrero Rocher-kake

**Sjokoladefudge, Ferrero Rocher og Nutella – alt i én kake – himmelsk!**

**Til 12 • Tilberedningstid 1 t 30 min, pluss avkjøling**

**100 g mørk sjokolade, delt i biter**
**125 g smør, mykt**
**275 g sukker**
**3 egg**
**150 g hvetemel**
**1 ½ ts bakepulver**
**60 g malte hasselnøtter**
**25 g kakao**

**Til pynt:**

**9 ss Nutella**
**6 dl kremfløte**
**2 ts vaniljeekstrakt**
**Ferrero Rocher-kuler, til pynt**

**Du trenger:**

**En 15 cm stor kakeform, smurt og kledd med bakepapir**

1 Sett ovnen på 180 °C. Smelt sjokoladen på svak varme i en kjele med 2,5 dl vann. Avkjøl litt.

2 Visp smør og sukker hvitt og luftig. Visp inn eggene ett og ett. I en annen bolle blander du mel, malte hasselnøtter og kakao. Rør det tørre vekselsvis med sjokoladen inn i smørblandingen. Rør mellom hver gang. Bland alt godt sammen til slutt.

3 Ha røren i formen og jevn ut overflaten. Stek i 45–50 minutter. Test med en kakenål om kaken er ferdig. Avkjøl.

4 Når du skal pynte, smører du et tynt lag Nutella rundt den nederste kanten på kaken. Så visper du resten av Nutella-pålegget med fløte og vaniljeekstrakt til kremen er så stiv at den så vidt lager myke topper. Bre et tynt lag med krem på toppen og langs sidene slik at den møter Nutella-kanten nederst. Jevn ut med en palett. Bruk en sprøytepose med stjernetyll eller en skje til å pynte med resten av Nutella-kremen på toppen. Pynt med Ferrero Rocher-kuler.



# Sjokoladekake med rosepynt

**En superenkel kake som er passe søt og mektig – perfekt til en hyggelig bursdgsfeiring!**

**Til 16 • Tilberedningstid 1 t**

**125 g smør**
**175 g lysebrunt sukker**
**175 g lyst muscovadosukker**
**2 egg**
**225 g hvetemel**
**2 ts bakepulver**
**50 g kakao**
**¼ ts natron**
**2,8 dl kjernemelk (alt. skummet kulturmelk)**

**Til glasuren:**

**300 g melis**
**2 ts kakao**
**1 ss mild olivenolje**
**3 ss kokende vann**
**25 g mørk sjokolade, revet**
**6 marsipanroser**

**Du trenger:**

**2 x 20 cm runde kakeformer, smurt og kledd med bakepapir**

1 Sett ovnen på 180 °C. Ha smør og begge typene sukker i en bolle. Visp sammen med en håndmikser til det blir hvitt og luftig. Ha i ett og ett egg, visp kraftig mellom hvert.
2 Sikt mel, bakepulver, kakao og natron i blandingen, og hell i kjernemelk (eller skummet kulturmelk). Rør sammen til du får en jevn blanding.
3 Fordel kakerøren jevnt mellom kakeformene. Stek i 20–25 minutter. Sjekk med en kakenål om kaken er ferdig.
4 Avkjøl kakene i formene i 5 minutter. Hvelv dem deretter ut på en rist. For å lage glasur sikter du melis og kakao i en skål. Ha i olje og kokende vann. Rør til alt er jevnt.
5 Bre halvparten av glasuren over en av kakene. Legg den andre kaken oppå. Bre resten av glasuren på toppen. Bruk en palett dyppet i varmt vann.
6 Dryss over revet sjokolade, og pynt med marsipanroser.



## TIPS

**De gode smakene i denne kaken kommer fra de to sukkertypene, kakaoen og melken, i stedet for en haug med sjokolade på toppen.**

# *Enkle sommer-*
# *COCKTAILS*

Lag deg en god drink som du kan nyte når
som helst på dagen.

***Blåbær,***
***timian***
***& lime***




*Rosa grapefrukt-mojito*

## Blåbær, timian & lime



**Den lille ekstrainnsatsen er vel verdt det, for resultatet smaker så mye bedre.**
**Til 6 • Tilberedningstid 20 min, pluss avkjøling**

**300 g blåbær**
**100 g sukker**
**5 dl vodka**
**Saften av 3–4 sitroner**
**5 dl club soda eller tonic**
**Til pynt:**
**En bunt timian og 2 lime**

Ha blåbær, sukker og 1,25 dl vann i en kjele. Kok opp, og småkok i 20 minutter. Sett til avkjøling. Sil deretter over i en mugge. Tilsett vodka og sitronsaft. Bland inn isbiter og club soda. Pynt med timian, lime og resten av blåbærene.

## Dry Manhattan

**Hvis du synes dry martini er en anelse for bitter, kan du prøve denne varianten. Discarded Vermouth er laget på restekaffebønner etter kaffeinnhøstingen.**

**Til 1 • Tilberedningstid 5 min**

**1 ts appelsinskall, kun det gule**
**30 ml vermut (vi brukte Discarded Sweet Cascara Vermouth)**
**60 ml whisky**
**1 dæsj Angostura/annen bitter**
**Til pynt:**
**2 oliven på en cocktailpinne**

Sett et martini-coupe-glass til avkjøling. Rett før servering stryker du appesinskallet rundt glasskanten. Du kan la skallet ligge igjen i cocktailen hvis du vil. Ha i alle de våte ingrediensene i et mikseglass, og rør. Sil over i avkjølte glass, og pynt med oliven.

## Rosa grapefrukt mojito



**Dette er en utmerket cocktail som renser ganen – den perfekte aperitiffen til grillfesten. Det er en drink som også passer perfekt i alkoholfri variant med en boks Caleño.**

**Til 1 • Tilberedningstid 7 min**

**En liten bunt myntеblader**
**1 ss limesaft**
**1 ss lønnesirup**
**75 ml grapefruktsaft**
**50 ml blank rom**
**50 ml club soda**
**Til pynt:**
**grapefruktbåter**

Ha myntеblader, limesaft og lønnesirup i en shaker.  Bruk en muddler til å blande sammen, ikke trykk for hardt på urtene. Tilsett grapefruktsaft og rom. Fyll opp med is og rist. Sil over et cocktailglass fylt med mer is. Topp med club soda eller kullsyrevann, og pynt med myntеblader og en skive grapefrukt.

**TIPS**
**Oppbevar rom på et kjølig, mørkt sted og bruk den innen tre måneder etter åpning.**

*Dry Manhattan*



# Punsj med rom & ingefær

**En krydret sommerpunsj med karibisk twist er akdri feil. Vi brukte lagret rom her, som gir et mer komplekst smaksbilde.**

**Til 1 • Tilberedningstid 5 min**

**1 del fersk limesaft**
**4 deler lagret rom**
**1 del ingefærøl**
**Til pynt:**
**myntеblader og blodappelsinskiver**

Fyll et lowball-glass med is og ha i limesaft.  Tilsett rom og topp med ingefærøl. Rør med en barskje, og pynt med en appelsinskive og myntеblader.

# Persisk rosenhage-fizz

**En feminin drink inspirert av arabiske fløyelsnetter som blir bedre jo lenger fruktsmakene får utvikle seg i glasset. De som liker smaken av rose, kan tilsette en dråpe rosevann eller to.**

**Til 4 • Tilberedningstid 6 min**

**Saften av 1 appelsin**
**65 ml avkjølt grenadine (granateplesirup, ca. 2 snapsglass)**
**Avkjølt champagne eller prosecco**
**Til pynt:**
**Store, usprøytede rosenblader**
**½ granateple, frøene**

Ha appelsinsaft og grenadine i et avkjølt flute-glass, og topp med champagne. Balanser et rosenblad oppå glasset, og fyll bladet med de minste granateplefrøene du finner. Gjestene må gjerne dytte bladet og frøene ned i drinken.

## TIPS

**En skvett Cointreau smaker også kjempegodt i denne nydelige cocktailen.**

*Alkohol-fritt*

# Tom Collins mocktail

**En klassisk, frisk Tom Collins uten gin er en forfriskende drink også for de som ikke drikker alkohol.**

**Til 1 • Tilberedningstid 5 min**

**50 ml bitter lemon-brus**
**10 ml fersk sitronsaft**
**10 ml lønnesirup**
**club soda, til å toppe opp**
**Til pynt:**
**mynteblader og sitronskall**

Ha alle ingrediensene i et glass med isbiter, topp med club soda, og pynt med mynteblader og sitronskall.



# Skogsbær-slush

**En velsmakende cocktail med deilig smak av bær – nydelig som en frisk dessert.**

**Til 2 • Tilberedningstid 10 min, pluss avkjøling**

**50 ml Attåt solbærlikør**
**1,20 dl grønn te, avkjølt (av 1 tepose)**
**35 ml limesaft**
**Club soda**
**Til pynt:**
**bjørnebær, mynteblader og tørkede appelsinskiver**

Ha solbærlikør og grønn te i to romslige lowball-glass, og fyll med knust is. Tilsett limesaft og topp med club soda. Pynt med bjørnebær, mynte og appelsinskiver, og server.

MOJITO-BILDE: GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

# Iste med jordbær og gin

**Piff opp isteen med gin og jordbær. Vi brukte Hernö Old Tom Gin, ettersom den er litt søtere.**

**Til 2 • Tilberedningstid 5 min, pluss avkjøling**

**75 ml fruktte av røde frukter**
**35 ml Hernö Old Tom Gin**
**Til pynt:**
**Jordbær og lime i skiver**

Trekk teen etter anvisningene. Avkjøl. Ha gin i 2 martiniglass med litt knust is. Topp opp med den avkjølte teen, og pynt med skiver av jordbær og lime.

TIPS
**Denne er også god uten alkohol.**

*Bon*

*appétit!*

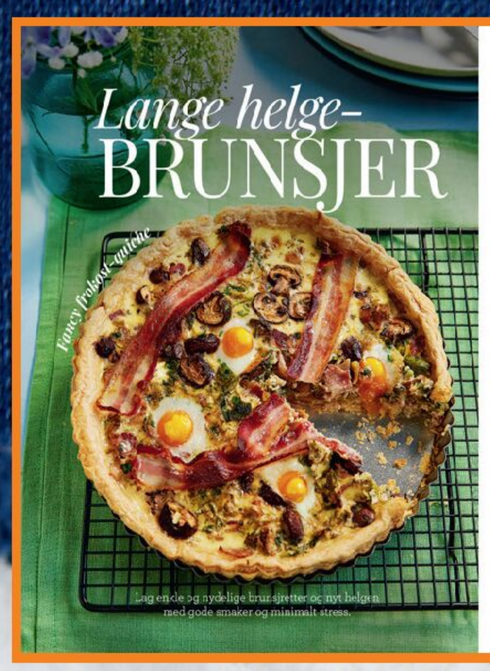






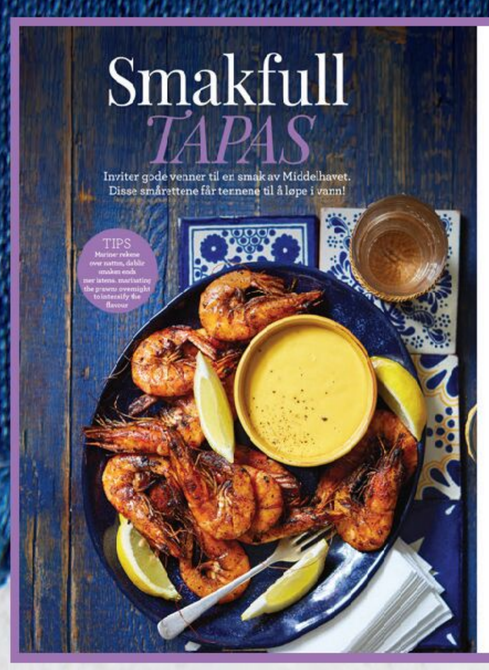


# HJEMMELAGET
## FOR HELE FAMILIEN












## *Endelig helg!*

Disk opp med velsmakende paier og varmende supper.

## *Inviter på middag*

By på fantastisk fingermat med smak av Middelhavet.













## *Gode gryter*

Krydret, varmt og enkelt å lage.

2025 / Kr. 179,90
ISBN: 978-82-8447-539-4

## *Drinker & desserter*

Den perfekte søte avslutningen.

HJEMMELAGET