

godt

ROMANTISK MAT:
LAGET MED
KJÆRLIGHET

KAAYNES HØSTMENY:

LAM, KÅL OG
KRABBE

SMAKEN AV

gode
minner

WHISKY, GOURMETMAT OG GODT SELSKAP:

BLI MED TIL VILLE, VAKRE MYKEN

VG MAGASINER LØSSALG
RETURUKE 46 | kr 79,00,-



7 052962 501722

FOTO: SARA JOHANNESSEN MEEK

LEDER

Fortid og fremtid

SELV OM VI GÅR MOT MØRKERE tider, er det mye å glede seg over nå på høsten. Luften er krisp, nesten renere enn på sommeren, har jeg følelsen av. Plen med rim etterfulgt av høstsolens varmende stråler i ansiktet. Og naturen som bruker hele fargepaletten. Og på matfronten er det høysesong i mine øyne. Selv i kjedelige billigbutikker bugner det av sesongens rotgrønnsaker. Antall kilo jeg har båret hjem fra butikken de siste ukene får meg nesten til å rødme. Men jaggu har jeg spist godt. Hva er vel bedre en pastinakker, sellerirot, poteter, kålrot og gulrøtter bakt i ovnen? Litt jobb med kappingen, men premien er en tallerken fylt med glede.

GLEDE GIR OGSÅ DET SOM gjerne kan defineres som tradisjonsretter. Du vet, kjøttkaker i brun saus, en svinerok, deilig kjøttsuppe, og dets like. Retter som gjerne fremkaller gode minner om hyggelige samlinger rundt middagsbordet i oppveksten. Fra side 38 og utover kan du la deg inspirere av Silje Sandbergs versjoner. Kanskje noen av dem setter deg på sporet av smaken av oppvekst på 50-, 60-, 70-, eller 80-tallet.

Å BRYTE HELT MED FORTIDEN, å gå nye veier, er også fascinerende. Som tilfellet er med whiskyprodusentene Roar og Trude. De brøt opp og flyttet til Myken i Nordland, en forblåst øy 32 kilometer utenfor fastlandet. På Myken holder de og en håndfull andre ildsjeler liv i det lille lokalsamfunnet godt i glasset og gourmetmat fra havet. Vi sendte reporter Elfi Leinan ut med hurtigbåten fra Bodø for å føle litt på stemningen. Reportasjen hennes finner du på side 30.

HELT PÅ TAMPEN AV MAGASINET byr Kaayne på tre oppskrifter i sesong som kombinerer norske råvarer med nye smaker. En høstkebab med lam høres ikke så ille ut, spør du meg.

Vel bekomme!

Anders



Høstdepunkter

NOE GODT PÅ LUR

Vi har trukket inn igjen. da smaker det kanskje ekstra godt med en liten kakebit til kaffekoppen. Her får du tre Silje Sandberg-opskrifter.



LØK I LANGE BANER

Hva skulle vi gjort uten løk når vi lager mat? Den metter, myker opp, gir umami-smak og mere til. Tips og råd følger.



TRADISJONER Å LIKE

Noen retter er og forbli klassikere. Vi har samlet et knippe fra Silje Sandberg som står seg godt i sesongen vi er inne i.



DISKER OPP TIL TO

Paret bak @detseveres, Fredrikke og Andreas, er ute med nye kokebok som det oser kjærlighet av - både til partneren og oppskriftene.



MYK LANDING

På øya Myken utenfor kysten av Nordland har Roar Larsen og Trude Tokle funnet sitt nye liv - som whiskyprodusenter.



KAAYNES HØSTRETTER

Kaayne leker seg mye og ofte på kjøkkenet på en skjerm nær deg. Her får du norske råvarer og spennende smaker i skjønn forening.

VG eAVIS

Avisen og våre magasiner samlet på et sted!
Les hvor og når det måtte passe deg, på
nettbrett, mobil eller datamaskin.



**179 kr.
/md.**

Bestill via QR-koden
eller på hjem.vg.no



«Hva han holdt liv i seg med før Inger kom, var meget dunkelt, potet og geitmelk, ja dristige retter uten navn.»

Knut Hamsun

Krydder

intet nytt fra
HJEMMEFRONTEN

av Therese G. Elde

Distr. strandcomics.no



Ting jeg gjorde

Maren Uthaug

Oppdaget at jeg var god til å lage cocktails.

Jeg kan lage mat!



NYTT MAGASIN I SALG!

Louise Mohn
**SLIK
BRUKER
HUN FORMUEN**

IBS-rammet:
**«MAGEN MIN HAR ALDRI
VÆRT SÅ BRA»**

**UNNGÅ Å
ARVE GJELD**

Nr. 20/2025 - 89,00 KR.

VOKSEN

**JØRN HOEL FIKK FORMANING
FRA DØENDE FAR**

**Brøt
aldri
løftet**

68 sider

Line Verndal
TAR GREP

**-Halverer
migrene-
anfall**

E

**-Sørg for å
ikke arve gjeld**

**Får sjokk av pensjonist-
hverdagene**

N



DU FINNER MAGASINENE I BUTIKKER OG KIOSKER OVER HELE LANDET, ELLER
FÅ DET LEVERT HJEM VED Å HANDLE I VGS NETTBUTIKK: [BUTIKK.VG.NO](https://butikk.vg.no).
SCANN QR-KODEN MED TELEFONEN DIN FOR Å GÅ RETT TIL NETTBUTIKKEN.





Gryteklar

Tekst INGEBJØRG IVERSEN

TV-profilen får velge fra barnemenyen når han er på en av favorittrestaurantene sine.

Thomas Numme drømmer om ostefondue, og spiser helst is til dessert.

Denne høsten er han en av deltakerne i TV 2-serien «Kokkeskolen».

– Hva synes du om opplevelsen?

– Det har vært en utrolig fin opplevelse. Og få sitte på orkesterplass og bivåne

hvordan Eyvind Hellstrøm lager tre vidunderlige retter på 20 minutter har vært et privilegium. Og få henge med så mange fine folk både foran og bak kamera har vært en sann glede.

– Hva har du tatt med deg videre?

– På tross av at jeg surrer og roter, så har jeg lært mye som jeg har tatt med meg videre. Teknikker som gjør det at ting går litt fortere enn før. Og ikke minst så har jeg fått masse inspirasjon. Jeg lager mat hver dag med langt mer selvtillit enn da jeg ankom «Kokkeskolen».

– Ingenting er bedre enn det! Hva er det beste du vet?

– Jeg er ganske altetende og når jeg spiser ute er det ofte fransk, italiensk eller asiatisk. Men skal jeg trekke fram en rett, er det kanskje Boeuf Bourguignon lagd med masse tid og kjærlighet.

– Den er aldri feil. Hva er din favorittfrokost?

– Er ikke et utpreget frokostmenneske, men får jeg Eggs Benedict, ferske rundstykker, svart kaffe og appelsinjuice, er jeg lykkelig.

– Det er du ikke alene om. Hva er favoritt-desserten din?

– Is, men ganske enkelt. På en av mine favorittrestauranter, Le Benjamin, får jeg



TRIKS: Thomas Numme har et spesielt triks for å få finnbiffgryten til å skinne.
FOTO: THOMAS ANDERSEN / TV 2



KJENTE: Thomas Numme har møtt Eyvind Hellstrøm og Truls Svendsen på skjermen før også. Her fra premiefest Truls à la Hellstrøms Bistro sammen med Harald Rønneberg. FOTO: ESPEN SOLLI / TV 2

faktisk lov til å bestille fra dessert barnemenyen. Hjemmelaget vaniljeis med sjokoladefigurer og det hele.

- *Din heldiggris. Hva er din favorittkake?*
- Har aldri vært så opptatt av kaker, men min svigermor lager en ostekake som er uimotståelig, så jeg går for den.
- *Hva foretrekker du å lage selv?*
- Langtidskokte gryter. Det lager seg jo nesten selv og slår sjelden feil.
- *Hva spiser du når du er hjemme alene?*
- Min guilty pleasure er jo alt med smeltet ost. Drømmer om ostefondue. Det er matporno.
- *Absolutt. Hva drikker du helst til maten?*
- Rødvin. Pinot går til alt!
- *Litt usikker på om landets vinkspalter er enige med deg der, men det viktigste er at du har funnet din favoritt. Hva spiser du aldri?*
- Makrell i tomat. Surstrømning. Dyretes-tikler. Aldri mer.
- *Ah, den uforglemmelige episoden av «Senkveld med Thomas og Harald» tror jeg mange husker. Hva drikker du aldri?*
- Søte drinker.
- *Ikke det, nei. Hvilket kjøkkenredskap klarer du deg ikke uten?*
- Jeg overtok den gamle kokkekniven til Eyvind etter at jeg klarte å rote bort min egen. Så den passer jeg godt på nå og bruker den hver eneste dag.
- *Jøss! Har du et matlagingshack?*
- En teskje Nescafé pulverkaffe for å sette en spiss på finnbiffgryta. Lært av fatter'n.
- *I alle dager! Det må jeg prøve. Hva er din favorittingrediens?*
- Smør.

- *Hva har du alltid i kjøleskapet?*

- Dijonsennep.

- *Har du en matprofil du ser opp til?*

- Vanskelig å komme unna Eyvind (Hellstrøm, red. anm). Ellers vil jeg gjerne gi en shoutout til Peder Støylen på Varemottaket, Ove og Magdalena på Le Benjamin, Atli Mar Yngvarsson på Stranden 30 og Hong Wat på Beijing Palace. Og det er flere. Jeg er stolt når jeg tar med meg utenlandske venner for å spise ute i Oslo nå.

- *Hva er noe folk ikke hadde trodd om deg?*

- At jeg har giddet å gå på Rikshospitalets slankekur i 16 dager. En ganske stramtuktende suppe som føkka opp stoffskiftet mitt for alltid. Har ikke medisinsk dekning for å si dette, men sliter med å gå ned i vekt. Men det kan jo selvfølgelig også ha noe med min favorittingrediens smør å gjøre.

- *Mulig det, hva er din største tabbe på kjøkkenet?*

- Jeg har feilet nok ganger når jeg skal forsøke å lage å lage béarnaise at jeg alltid har en posevariant i bakhånd. (Emulsjon og jeg er ikke bestevenner). Kanskje ikke en tabbe, men jeg hadde invitert noen venner på pinnekjøtt da komfyren konka midtveis i prosessen. Jeg bar kjelen over til mine gode venner og naboer og fullførte det der. Da kameraten min kom hjem fra jobb, ble han nyforelska i kona som han trodde hadde overrasket han med sin livrett pinnekjøtt, som det luktet av i hele huset. Men det var bare lukten etter min kokkelering dessverre. I ettertid ser jeg at jeg burde ha lagt igjen noen stykker til han. Vi er heldigvis fortsatt venner.

Boeuf bourguignon

Det finnes noen mørke klassikere som virkelig kan kunsten å varme opp kropp og sjel. Boeuf Bourguignon er en rustikk, fransk kjøttgryte med vin, hvor uttalen av navnet på retten er det mest kompliserte.

Selv har jeg en forkjærlighet for høyrygg av storfe. Et rimelig stykke kjøtt med masse smak og godt med fett passer bra i boeuf bourguignon. Rett og slett et perfekt utgangspunkt for alle glade gryter og en innekveld med fyr i peisen.

Som tilbehør er det nydelig med en grov mandelpotet- og sellerirotstappe smakt til med parmesan. Noen saftige hjemmebakke osteknuter penslet med persille- og hvitløkssmør gjør opplevelsen om mulig enda bedre. Bon appétit!

Dette trenger du

Til 4 personer - Tid: 2 timer 30 min

1 kg høyrygg, renskåret

150 g bacon

2 ss hvetemel

2 ss tomatpuré

2 fedd hvitløk

2 stilk timian, frisk

1 stk løk

2 stk gulrøtter, mellomstore

1 stk laurbærblad

5 dl rødvin, helst en rød Burgund eller

fruktig rødvin

2 dl oksekraft, eller kalvekraft

300 g delikatesseløk, rensset

300 g sjampinjong, små og rensset

Salt og pepper

olje, til steking

smør, til steking

bladpersille, hakket til pynt

Slik gjør du

① Skjær kjøttet i grove biter. Skjær baconet i strimler. Grovhakk løk og hvitløk og skrell og skjær gulrøttene i jevne biter.

② Varm en tykkbunnet gryte (høy stekepanne med lokk kan også brukes) med litt olje. Sprøstek baconet og løft det ut av gryten så lenge (la fett være igjen i gryten).

③ Krydre kjøttet godt med salt og pepper og brun det i flere omganger, slik at alt kjøttet blir skikkelig brunet. Tilsett litt mer olje underveis om nødvendig.

④ Ta alt kjøttet ut av gryten, tilsett litt smør og fres løk, hvitløk og gulrøtter.

⑤ Tilsett tomatpuré, timian og laurbær. Ha kjøtt og bacon tilbake i gryten. Dryss over melet, rør godt og tilsett kraft og vin.

⑥ La gryten få et oppkok under omrøring. Legg på lokk, la gryten småputre i cirka 1,5 time (eller mer), til kjøttet er blitt helt mørt. La gjerne lokket sitte litt løst (halvveis) på den siste halvtimen.

⑦ Stek delikatesseløken gyllen i litt smør i en stor stekepanne. Gjør det samme med soppen og ha alt over i gryten. La det putre videre til løken er mørt. Juster smaken med salt og pepper om nødvendig. Dryss over hakket persille ved servering.

⑧ Ønsker du en litt tykkere saus, kan du sile sausen av den ferdige gryten for så å koke den litt mer inn, og eventuelt jevne den med litt mel eller maisenna, før du heller den tilbake over kjøttet.

Oppskrift: LISE FINCKENHAGEN
Foto: SARA JOHANNESSEN MEEK







Pannekaker med tyttebærkrem

Tynne pannekaker med tyttebærkrem imellom smaker like godt til dessert som servert som kake.

Tips: Du kan bruke ferske eller fryste tyttebær, eller du kan gjøre det enkelt å bruke ferdigrørte tyttebær eller tyttebærsyltetøy.

Dette trenger du

3 stk. egg, store
5 dl melk
200 g hvetemel
2 ss sukker
1 klype kardemomme
1 klype salt
smør, til steking
5 dl kremfløte, til servering

Rørte tyttebær:

4 dl tyttebær
1.5 dl sukker
1 ts vaniljesukker, ekte

Slik gjør du

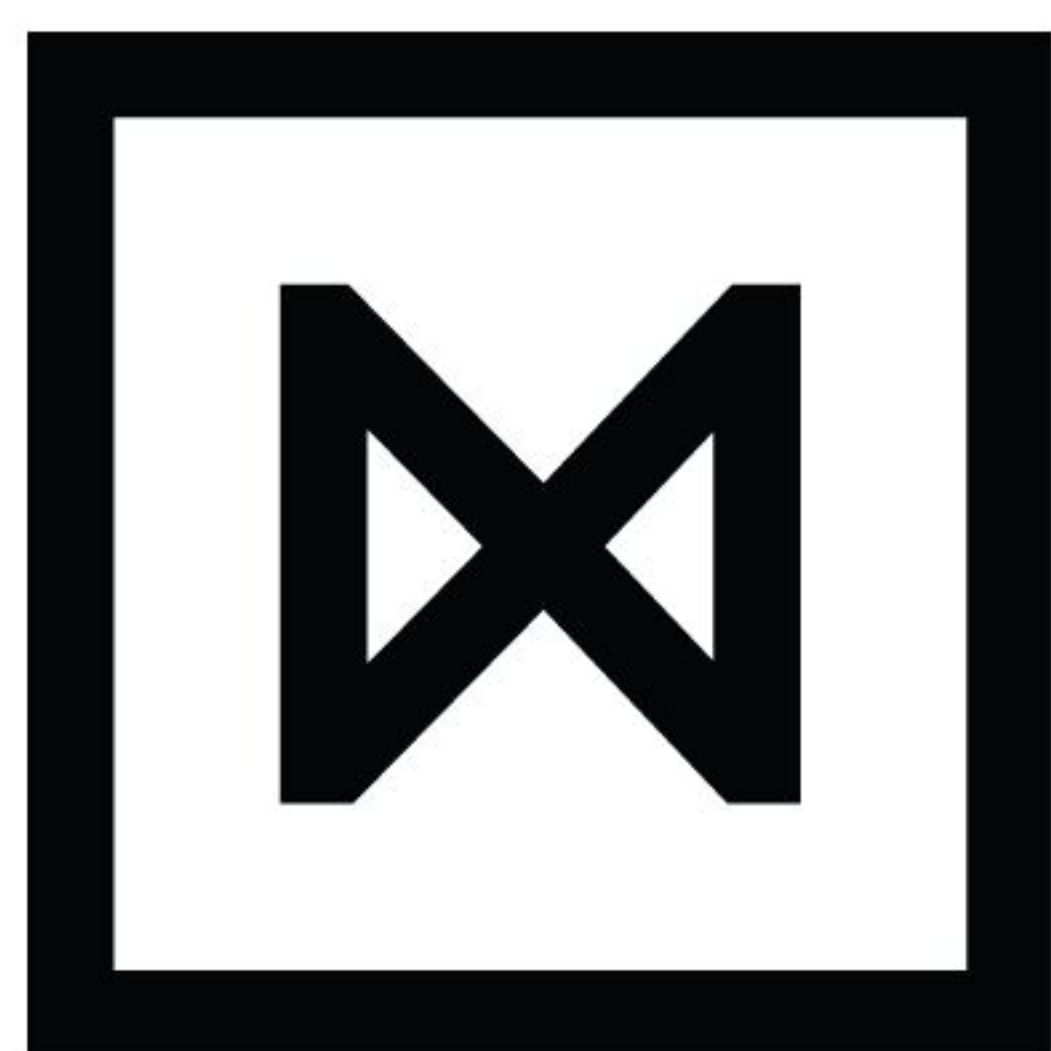
- ① Visp sammen alle ingrediensene til pannekakerøren, røren skal bli glatt og klumpfri. Bruk gjerne en hurtigmikser.
- ② La røren svelle en halv times tid før du steker tynne og fine pannekaker i en liten panne.
- ③ Rør sammen tyttebær, sukker og vaniljesukker. Rør til sukkeret er oppløst.
- ④ Pisk fløten til myk krem og vend inn halvparten av de rørte tyttebærene.
- ⑤ Legg pannekaker og tyttebærkrem lagvis på et lite fat. Server resten av tyttebærene ved siden av.

Oppskrift: LISE FINCKENHAGEN
Foto: SARA JOHANNESSEN MEEK

kort & godt

Godt må!

Norges største moteside.



MINMOTE

MinMote guider deg til å gjøre gode, smarte, morsomme og bærekraftige valg innenfor mote, skjønnhet, livsstil og interiør. Hold deg oppdatert med MinMote og bli inspirert til å finne din personlige stil.

minmote.no





OM LITT ER KAFFEN KLAR

Oppskrifter og foto SILJE SANDBERG

Med høsten kommer også lysten på kake tilbake. Myke stykker med lune smaker og enkle former – perfekt til kaffekoppen. Så finn frem bakebollen, og sett igang!





Bakt ostekake med stekte epler og kanel

Dette trenger du

Til 6-8 pers - Tid: ca. 2–2,5 timer + kjøling over natten

Bunn:

300 g digestivekjes, eller annen kjes som f.eks. mariekjes

150 g smør, smeltet

3 ss brunt sukker

½ ts kanel

Ostefyll:

600 g kremost naturell

200 g sukker

2 ts vaniljesukker

200 g rømme

3 egg

Epletopping:

4–5 syrlige epler, skrelt og i båter

3-4 ss sukker

1-2 ss brunt sukker

2 ss kanel

Litt smør til steking

Slik gjør du

❶ **Kjeksbunn:** Forvarm ovnen til 180 °C over- og undervarme. Knus kjeks fin i foodprosessor eller med kjeve i en pose. Bland med smeltet smør, brunt sukker og kanel. Trykk blandingen godt ned i bunnen og litt oppover kantene av en springform (ca. 22-24cm). Forstek midt i ovnen i 10 minutter. Avkjøl litt.

❷ **Ostefyll:** Pisk kremost, sukker og vaniljesukker glatt. Tilsett så rømme. Pisk inn egg, ett om gangen, til du har en jevn og luftig masse. Hell fyllet over bunnen og glatt til toppen.

❸ Stek kaken midt i ovnen i ca. 50–60 minutter. Den skal være fast langs kantene, men fortsatt litt «dissete» i midten. Slå av ovnen, åpne ovnsdøren litt, og la kaken stå inne i 30 minutter før du tar den ut. Sett kaken i kjøleskapet og la den stå minst 5–6 timer, helst over natten.

❹ **Stekte epler:** Skrell og kutt eplene i båter. Smelt litt smør i en stor panne og stek eplene med sukker, brunt sukker og kanel til de er møre og begynner å karamellisere lett – det tar ca. 10–15 minutter på middels varme. Avkjøl helt. Legg de stekte eplene på toppen av den kalde ostekaken rett før servering.



Glutenfri banankake med kremostglasur

Dette trenger du

Til 6-8 personer - Tid: 1 time 30 min

Bananrøre (glutenfri):

3 modne bananer, ca 350 g banan uten skall

100 g sukker

75 g smør, smeltet

2 egg

1 dl kefir eller yoghurt naturell

1 ts vaniljesukker

150 g mandelmel (ikke fettreduert)

50 g potetmel

1 ts bakepulver

½ ts natron

¼ ts salt

Kremostglasur:

100 g kremost naturell

50 g smør, mykt

150 g melis

1 ts sitronsaft

Slik gjør du

❶ Forvarm ovnen til 175 °C. Kle en liten langpanne med bakepapir, ca 27 x 22 cm. Evt. springform 22-24 cm.

❷ Mos bananene godt. Rør inn sukker, smeltet smør, egg, kefir og vanilje. Bland mandelmel, potetmel, bakepulver, natron og salt, og vend det tørre inn i røren. Hell i formen og stek i 45–55 minutter, eller til en pinne kommer ut ren.

❸ La kaken avkjøle i formen i 10 minutter, før du løfter den over på rist.

❹ Pisk sammen alle ingrediensene til glasuren og smør over den avkjølte kaken.

❺ Har du karamellsaus kan du dryppe litt over glasuren.

Sjokoladekake med rømme og kaffeglasur

Dette trenger du

Til 6-8 personer - Tid: 1 time 10 min

Sjokoladerøre:

150 g smør, romtemperert

200 g sukker

3 egg

1 ts vaniljesukker

200 g rømme eller crème fraîche

150 g hvetemel

40 g kakaopulver

1 ts bakepulver

¼ ts salt

Kaffeglasur:

1–2 ss sterk kaffe eller espresso

100 g melis

(ev. litt kakao for farge)

Slik gjør du

❶ Forvarm ovnen til 175 °C. Smør eller kle brødformen med bakepapir.

❷ Pisk smør og sukker lyst og luftig. Tilsett egg ett og ett, pisk godt mellom hvert. Rør inn vaniljesukker og rømme.

❸ Sikt sammen mel, kakaopulver, bakepulver og salt. Vend det tørre inn i røren. Ikke rør mer enn nødvendig.

❹ Hell røren i formen og glatt ut overflaten. Stek midt i ovnen i 45–55 minutter, eller til en tannpirker/kakenål kommer ut ren. Avkjøl helt.

❺ Rør sammen kaffe og melis til en tykk, glatt glasur. Juster med litt mer væske om nødvendig. Hell over den avkjølte kaken og la glasuren renne litt nedover kantene.



Par i mat



Tekst INGEBJØRG IVERSEN

– Lite slår vel en kopp kaffe på senga eller å bli
overrasket med en enkel drink mens du står og
fikser deg på badet, sier paret bak @detserveres.
Nå er de ute med ny kokebok.

KJÆRLIGHETSERKLÆRING: Fredrikke Gullebekk og Andreas Offenberg utgjør Instagram-duoen @detserveres. FOTO: THOMAS EKSTROM



F

redrikke Gullebekk og Andreas Offenbergs har brukt 1,5 år på å skrive kokeboka «Bord for to».

Men innholdet er resultatet av et 11 år langt forhold og fem år med felles matprosjekt.

– Vi ville skrive en kokebok som ikke bare inneholdt våre favorittoppskrifter, men som også fremhevet viktigheten av å sette av tid til hverandre, lage mat sammen og dele fine stunder rundt spisebordet, sier paret.

Boka skiller seg ut fra andre kokebøker ved å kombinere oppskrifter med parråd og romantiske tekster.

En av tekstene, for eksempel, lyder:

«Se for deg dette: Du tar på deg morgenkåpen og smyger deg stille ut på kjøkkenet. På benken står det en eltefri deig du slang sammen på få minutter før du la deg, som du nå raskt deler opp i emner og hiver inn i ovnen. Mens rundstykkene steker, dekker du på, brygger kaffe og tenner lys. Med kaffe og dagens avis sniker du deg inn til din kjære og sier at frokosten snart er klar.»

Den mest romantiske kokeboken du har lest, kanskje?

@DETSERVERES STARTET som et felles prosjekt da paret bodde i hver sin by og hadde et fem år langt langdistanseforhold. Det var i løpet av disse årene at de lærte å sette ekstra pris på de fine stundene rundt matlaging og måltidene.

– Vår felles interesse for mat og drikke ble plutselig en god måte å pleie parforholdet, og det er nettopp denne kombinasjonen av matglede og kjærlighet vi ønsker å dele i kokeboka, forklarer de.

Paret mener matlaging har vært betydningsfullt for forholdet deres, som stunder til å være sammen i en ellers travel hverdag.

– Det handler ikke om at man må bruke flerfoldige timer over grytene og lage de mest fancy rettene, men det handler om å sette av tid til å gjøre noe sammen, sier de.

– Det kan også bare være å dele en kaffekopp og et rundstykke før man drar på jobb, eller dele en drink og en snack før man skal ut.

I KOKEBOKA HAR PARET skrevet flere tekster til andre par, med tips og triks. Tekstene inneholder alt fra oppfordringer til å invitere på date, til råd om hva man kan gjøre hvis det oppstår konflikt på kjøkkenet.

– Det hender jo det kan bli konflikt på kjøkkenet - alt er ikke rosenrødt hele tiden. Det var vel en i forlaget som mente dette var «Norges mest velsmakende parterapi», ler de.

Fredrikke og Andreas erkjenner at det kanskje er noe unorsk med å være så romantisk i en bok.

– Vi liker å være litt romantiske, i den





Panert smørflyndre med ertepuré

Smørflyndra er lett å få øye på når den først finner veien til fiskedisken. Den er kanskje ikke den pe-neste av fiskene som ligger der og viser seg frem på sengen av is, men det er ikke alltid det ytre som teller. Kommer du deg forbi de litt utstikkende øynene på den paddeflate kroppen, finner du noen deilige fileter som kan bli det rene festmåltidet om du gir dem litt kjærlighet.

Finner du ikke smørflyndra, kan den fint byttes ut med andre flyndrer, som for eksempel den flamboyante kusina rødspetta.

Dette trenger du

Til 2 personer - Tid: 30 minutter

1 dl hvetemel

1 stk egg

2 dl pankomel

smørflyndrefilet, eller rødspette

nøytral olje

Ertepuré:

200 g erter

40 g smør

salt og kvernet pepper

Remulade:

1 dl majones

0.5 stk sjalottløk

1 ss sylteagurk

1 håndfull persille

1 ss kapers

1 stk sitron

Slik gjør du

① Smørflyndre: Finn frem tre boller som er store nok til å dyppe én og én fiskefilet i. Ha melet i den ene bollen, egget i den andre og pankoen i den tredje. Pisk opp egget med en gaffel eller en visp, så du har en jevn eggeblanding.

② Dypp filetene i melet og pass på at melet dekker hele overflaten av filetene på begge sider. Dypp dem deretter i eggeblandingen og til slutt pankoen, så de er helt dekket av brødsmuler.

③ Finn frem en stekepanne med høye kanter, og fyll den med nøytral olje som akkurat vil dekke fiskefiletene. Varm opp oljen til cirka 160 grader. For å teste temperaturen på oljen kan du stikke en tresleiv ned i oljen. Hvis det bruser, er den klar. Hvis oljen bobler så det spruter, kan den være for varm. Da kan du ta kjelen av platen i noen minutter for å la den avkjøle seg.

④ Legg filetene forsiktig i oljen og paner i 3-5 minutter til de er gylne på hver side. Legg over på en tallerken med kjøkkenpapir, så de får rent av seg og holder seg sprø.

⑤ **Ertepuré:** Kok opp vann i en kjele. Ha i ertene og kok et par minutter. Hell av vannet og ha ertene over i en beholder du kan stavmikse i. Ha i smøret og kjør til en glatt puré med en stavmikser. Smak til med salt og pepper.

⑥ **Remulade:** Ha majonesen i en bolle. Finhakk sjalottløken, sylteagurken og persillen. Bland inn i majonesen sammen med kapersene, og smak til med salt, pepper og sitronsaft.

⑦ **Servering:** Fordel ertepureen på to tallerkener. Legg de panerte filetene oppå ertepureen og topp med ønsket mengde remulade. Server gjerne med en skive sitron.

Oppskrift og foto: @detserveres, hentet fra kokeboken «Bord for to»

forstand at vi elsker å gjøre det lille ekstra for å skape koselige stunder sammen. Man trenger ikke masse røde roser, gaver eller storslåtte restaurantbesøk for å skape romantikk, sier de.

– Lite slår vel en kopp kaffe på senga eller å bli overrasket med en enkel drink mens du står og fikser deg på badet.

BLANT FAVORITTRETTENE I BOKA er «Bolle med ost», som ble en favoritt mens Fredrikke bodde i København, og oppskriften på mandelmelk som de fikk helt dilla på da de var på ferie på Sicilia sammen.

Til første date anbefaler paret pasta som en sikker vinner.

– Tror vi aldri har møtt noen som ikke liker pasta. I kokeboka har vi en oppskrift på «Spagetti og kjøttboller» som må sies å ha blitt en dateklassiker, sier de.

Det verste man kan servere på første date er ifølge paret en ferdigrett fra frysedisken.

– Det viser at du ikke har lagt ned noe arbeid og tar daten litt for gitt, mener de.

Risoni med purre, mynte og erter

Alt er ikke alltid som det ser ut. Risoni, eller orzo, er verken ris eller risotto, men pasta formet som ris. Et godt alternativ for de som sliter med å koke ris eller ikke har tid til risotto. Godt blir det uansett, og det er jo det viktigste når du vil overraske noen du er glad i, etter en lang dag på jobben.

Dette trenger du

Til 2 personer - Tid: 30 minutter

30 g spinat

125 g ricotta

0.25 dl olivenolje

10 g mynte, frisk

0.5 stk sitron

0.5 stk purreløk

0.5 stk løk

0.5 dl hvitvin

2.5 dl kyllingkraft

1.25 dl vann

200 g risoni

75 g erter, frosne

40 g parmesan, revet

salt og kvernet pepper

Slik gjør du

① Ha spinaten, ricottaen, olivenoljen, mynten og saften fra den halve sitronen i en blender. Kjør til en glatt saus.

② Kutt purren i tynne skiver og finhakk løken. Ha purren og løken i en panne med litt olje, og surr til purren har falt sammen og løken er blank. Ha i hvitvinen og la den koke inn til cirka halvparten. Hell i kyllingkraften og vannet. Kok opp og ha i risonien. Kok som anvist på pakken.

③ De siste to minuttene av koketiden har du i spinat- og ricottasausen, de frosne ertene og parmesanen. Rør alt godt sammen. Smak til med salt og pepper.

④ Topp med revet parmesan, olivenolje og pepper.

Oppskrift og foto: @detserves, hentet fra kokeboken «Bord for to»

«Tror vi aldri har møtt noen som ikke liker pasta.»





Fransk omelett med kremost og pecorino

En ekte fransk omelett er ikke vanskelig å få til, men det trengs litt trening. En god stekepanne og god teknikk er alt som skal til. Her kan vi anbefale et par runder på YouTube for å forstå teknikken og konsistensen du er ute etter. Men det er verdt øvingen, for det er lite som slår å servere denne til din kjære en lørdags morgen. Vi fyller vår med litt kremost og pecorino for det lille ekstra.

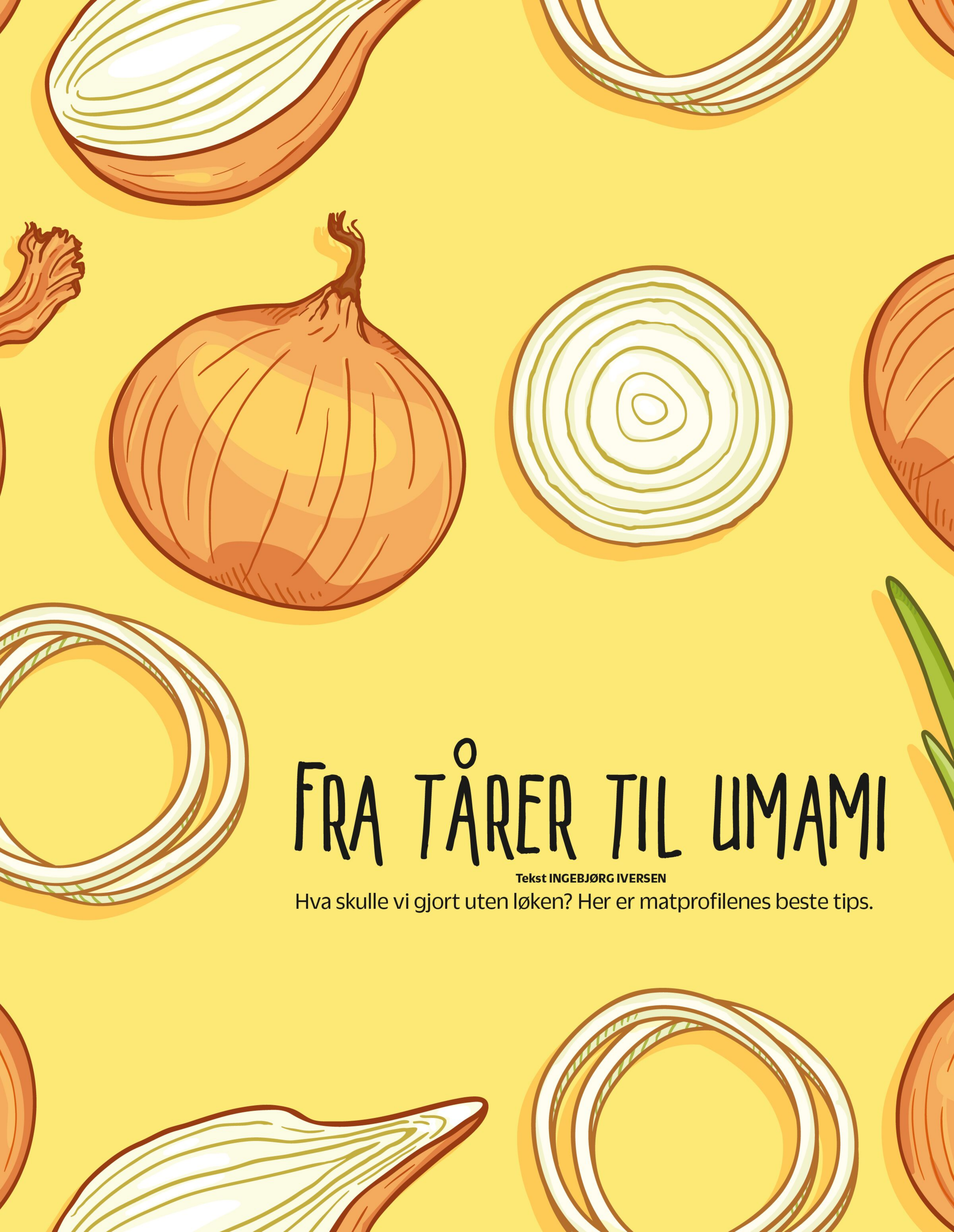
Dette trenger du

Til 1 person - Tid: 20 minutter
3 stk egg
1 ss smør
1 ts snøfrisk
1 klype pecorino
salt og kvernet pepper

Slik gjør du

- ❶ Knekk eggene i en bolle, og visp godt sammen til alt er samme farge og du ikke ser noen biter med eggehvite.
- ❷ Sil eggene gjennom en finmasket sil.
- ❸ Når det kommer til fransk omelett, har stekepannen mye å si. Finn frem en non-stick stekepanne på cirka 24 cm diameter. Både non-stick-belegg og størrelsen på pannen er viktig for å få et godt resultat.
- ❹ Smelt smøret i pannen på middels varme. Så fort smøret har blitt varmt, har du i eggene. Rør konstant med en slikkepott. Rør til eggene blir som en veldig bløt eggerøre. Pass på at hele stekepannen er dekket av eggmassen. Sett stekepannen i en vinkel så det blir mest egg på den ene siden, men pannen skal fortsatt være helt dekket av egg.
- ❺ Sett pannen ned igjen på kokeplaten og la stå litt til undersiden har satt seg. Ha på Snøfrisk og pecorino der hvor det er mest eggmasse.
- ❻ Løft stekepannen opp i en vinkel igjen, og begynn å rulle omeletten forsiktig med slikkepotten ned mot siden med mest egg. Når du har rullet hele veien til de bløte eggene, så banker du lett med håndbaken på stekepannehåndtaket for å lukke omeletten. Her kan du også hjelpe litt til med stekepannen.
- ❼ Finn frem en tallerken og legg over stekepannen. Vend om så sømmen på omeletten kommer underst.
- ❽ Mens omeletten fortsatt er varm, så smører du den med smør. Avslutt med salt og pepper. Server gjerne med godt brød.

Oppskrift og foto: @detserves,
hentet fra kokeboken «Bord for to»



FRA TÅRER TIL UMAMI

Tekst INGEBJØRG IVERSEN

Hva skulle vi gjort uten løken? Her er matprofilenes beste tips.



Syltet rødløk

Syltet rødløk er et friskt og syrlig tilbehør som passer godt til for eksempel taco, salater, grillmat og sandwicher. Denne varianten er laget med chili, men du kan fint sløyfe chilien hvis du ønsker.

Dette trenger du

- 2 stk rødløk
- 0.5 dl eddik 7%
- 1 dl sukker, finkornet
- 1 dl vann
- 0.5 stk habanero, rød, rensset for frø (kan sløyfes)

Slik gjør du

- 1 Rens og finsnitt rødløken. Ha løken over på et passende glass eller boks med tett lokk.
- 2 Bland eddik, sukker, vann og eventuelt chili i en liten kasserolle. Kok opp laken og la den småkoke til alt sukkeret er oppløst.
- 3 Hell laken over løken og sett på lokket. Løken er klar til bruk etter omtrent en time og holder seg fint i kjøleskapet en ukes tid.

Oppskrift: LISE FINCKENHAGEN
Foto: SARA JOHANNESSEN MEEK

Fransk løksuppe

Fransk løksuppe toppet med sprø og boblende ostetoast. I all hovedsak består løksuppen av to enkle ingredienser: Løk og god kraft. For en ekstra dybde og sødme må løken få lov til å karamellisere stille og rolig. Stekes løken for lite blir suppen «blass», stekes løken for hardt og i verste fall blir litt svidd, vil suppen ende opp med bittertoner. Altså, en liten detalj som betyr ganske så mye.

For ekstra smak og friskhet kan du tilsette litt hvitvin. Hel 1 desiliter tørr hvitvin over den karamelliserte løken, la væsken koke inn før du tilsetter kraft.

Dette trenger du

- Til 4 personer - Tid: 60 minutter
- 1 kg løk
- 4 ss smør
- 1 ts sukker
- 4 fedd hvitløk
- 1 ss timian, hakket og frisk
- 1 l kraft, god og brun
- 4 skive(r) godt brød, helst lyst
- 3 dl revet ost, smaksrik, gjerne gruyere
- sherryeddik, noen dråper, evt. sitrønsaft
- persille, hakket, til pynt

Slik gjør du

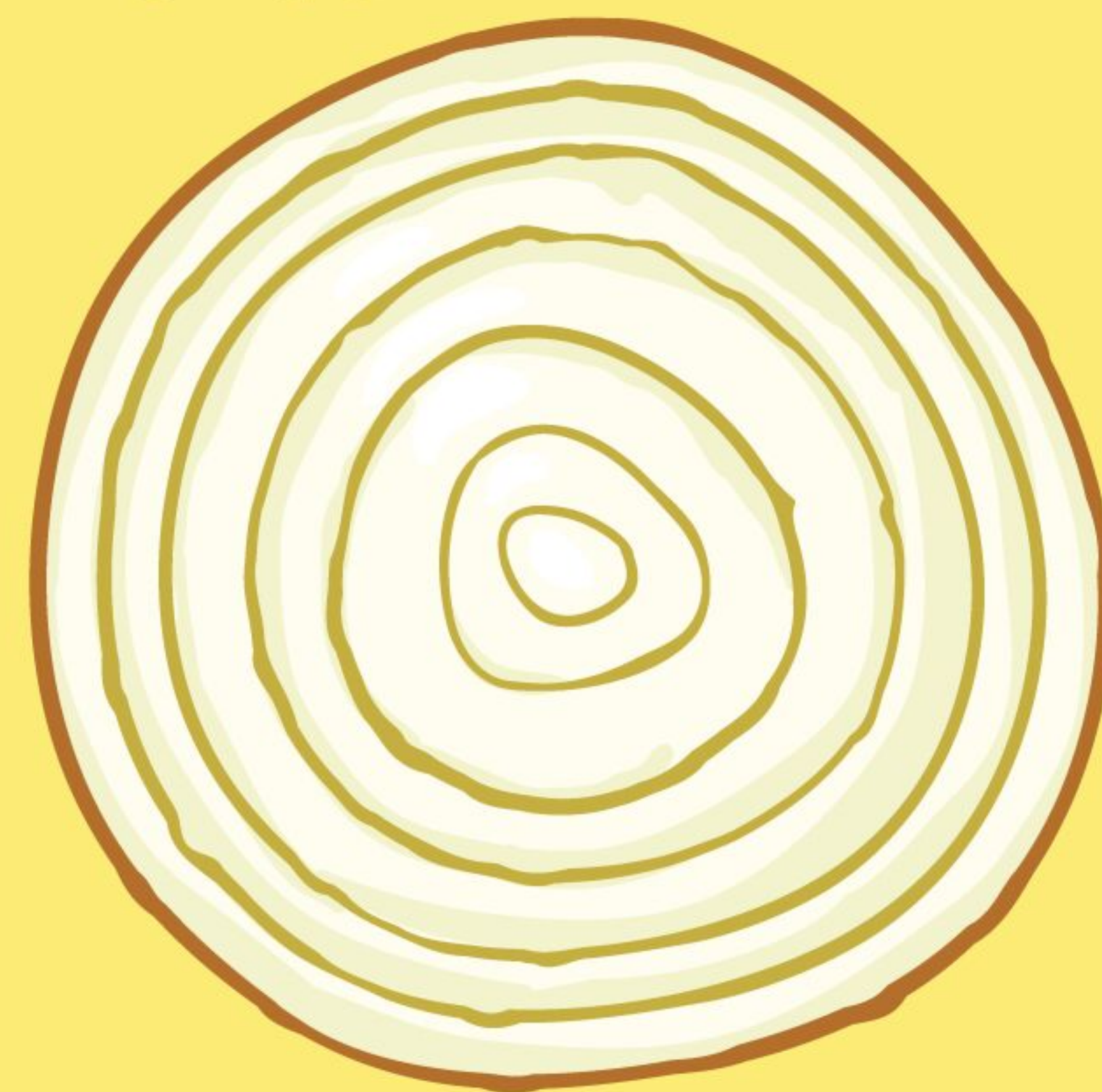
- 1 Skrell og skjær løken i tynne skiver. Finhakk eller skjær hvitløken i tynne skiver.
- 2 Smelt smøret i en romslig kasserolle og fres løken blank. Ha i sukker, hvitløk og timian.
- 3 Fres løken stille og rolig over middels varme (under sporadisk omrøring) til løken har blitt gyllen og karamellisert.
- 4 Tilsett kraften og la suppen syde under lokk i cirka 30 minutter. Smak til med salt, pepper og noen dråper eddik eller sitrønsaft.
- 5 Toast brødsivene raskt på begge sider under grill i ovn. Dryss over rikelig med ost og gratiner til osten har smeltet.
- 6 Fordel den franske løksuppen i fire suppeskåler eller lignende. Topp suppen med osteskiver, dryss over persille og server.

Oppskrift: LISE FINCKENHAGEN
Foto: SARA JOHANNESSEN MEEK



«Jeg elsker løk. Kjøkkenet føles tomt uten.»

Silje Sandberg



LØKFANTAST: Silje Sandberg lager hver uke retter du kan sjekke ut i VG Helg.

Løk finnes i mange former, men hvilken løk er egentlig best? Godt har tatt en runde med en rekke matprofiler for å finne ut av det.

Og det viser seg at selv de som lever av mat, kan være grunnleggende uenige om løk.

Matduoen @fysenpaa, eller Hans Ola Hevrøy og John Ngan, har hatt sin helt egen løk-krangel hjemme. John pleide å bruke minst åtte hvitløksfedd i saus, mens Hans brukte bare to. Etter tre år sammen har de møttes på fire fedd.

– Den eneste lille disputten vi har hatt når det kommer til løk, er antall hvitløksfedd i en saus til kjøtt eller pasta, forteller duoen.

I løkfamilien finner vi både kepaløk (både i gul og rød variant), sjalottløk, vårløk, delikatessløk, salatløk, purre, borretaneløk og ramsløk.

VGs MATPROFIL SILJE SANDBERG er en ekte løkfan.

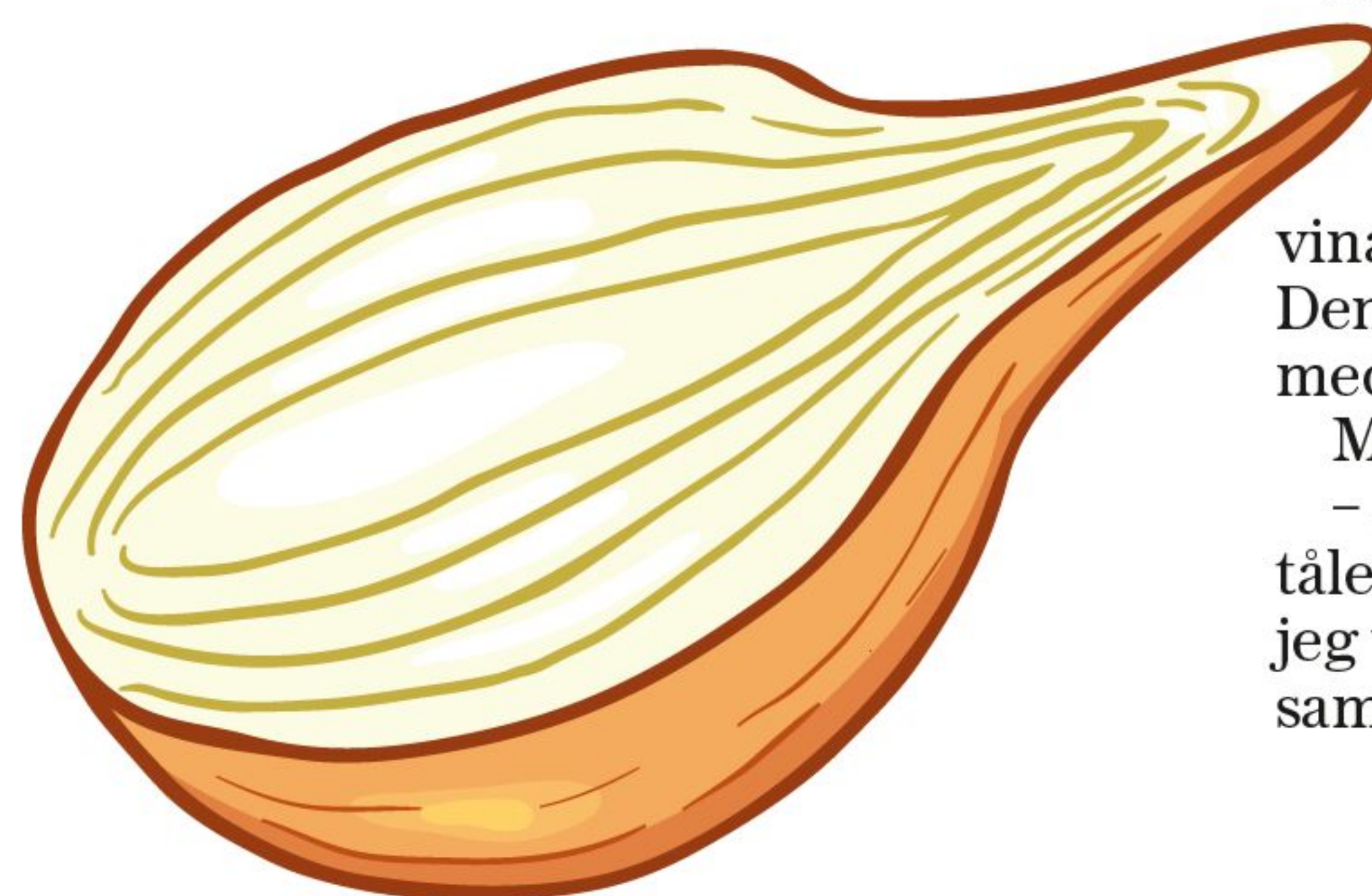
– Jeg elsker løk. Kjøkkenet føles tomt uten. Akkurat nå har jeg gressløk fra hagen, kinesisk gressløk, purre, gul løk, rødløk, vårløk, hvitløk, thai-sjalottløk, syltet løk og sprøstekt hvitløk i hus.

Favoritten blant disse?

– Kanskje gul løk i hverdagen. Men også mye sjalottløk. Den er mild, men gir mye smak, og jeg har den i sauser, vinaigretter eller bare hel i en god gryte. Den er også helt nydelig i larb – sammen med urter, lime og fiskesaus.

Men hun har en liten utfordring.

– Samtidig har jeg en mamma som ikke tåler løk, så når jeg lager mat til henne må jeg virkelig vri hjernen for å få frem de samme deilige smakene uten. Det er ikke



Løkringer

Løkringer er en klassiker. Nydelig på burgeren, men også godt alene med en deilig dressing.

Dette trenger du

Til 2 porsjoner - Tid: 30 minutter
1 stk løk, mellomstor
1 stk egg
1 dl hvetemel
1 dl loff, smuler
2 dl olje, nøytral, til fritering

Slik gjør du

① Skrell og skjær løken i skiver og ta ringer fra hverandre. Vend løkringene først i mel, deretter i sammenpisket egg og til slutt i loffsmuler.

① Varm oljen i en liten kasserolle og friter løkringene (noen få om gangen) gylne og lekke. La ringene dryppe av seg på kjøkkenpapir og dryss straks over litt salt.

Oppskrift: LISE FINCKENHAGEN
Foto: SARA JOHANNESSEN MEEK





lett, men det minner meg bare enda mer på hvor mye smak løk tilfører i mat.

Ole Samuelsen og Magnus Liøkel i duoen Sultne gutter nevner gul kepaløk som sin favoritt.

– Vi slår et slag for kepaløken, altså den vanlige gule løken. Den er billig, holdbar og veldig anvendelig, sier Sultne gutter.

FOR MAGNUS I SULTNE GUTTER er løk nærmest livsnødvendig. Han bruker løk i en eller annen form nesten hver dag, og hadde han plutselig blitt allergisk mot løk, vet han ikke hva han skulle gjort.

Men makker Ole har et mer komplisert forhold til løken. Han elsker smaken, spesielt når den er karamellisert, men har ømfintlige øyne og begynner å gråte bare han er i samme rom som en nyhakket løk.

Matblogger Hanne-Lene Dahlgren har også et spesielt forhold til løk – hjemme hos henne brukes det som kosete erte-ord.

– Du din løk, liksom. Så løk er også veldig brukt av både barn og mann. Et litt sønnertende ord, forteller hun.

Karbonader med stekt løk

La oss slå et slag for de hjemmelagde saftige karbonadene, toppet med bløt og gyllenstekt løk. Stek gjerne dobbelt så mye løk som du hadde tenkt, erfaringsmessig blir det aldri nok. Server «karbiser» til middag med saus og poteter, eller lag deg et deilig karbonadesmørbrød toppet med masse løk og speilegg. Det er godt det!! Oppskriften gir 8 karbonader.

Tips: Serveres gjerne på en god brødblinds med salat, agurk/sylteagurk, tomat, stekt løk og speilegg.

Dette trenger du

Til 4 personer - Tid: 60 minutter
600 g karbonadedeig, evt. kvernet høyrygg
0.5 stk løk, revet eller finhakket
1 ts salt, evt. litt mer
0.25 ts allehånde, malt, kan sløyfes
1.5 ts kvernet pepper
1 ss potetmel
0.75 dl vann, kaldt
olje, og smør, til steking
persille, hakket, til pynt
Stekt løk
2 stk løk, store

Slik gjør du

- 1 Kna karbonadedeigen raskt sammen med resten av ingrediensene.
- 2 Del deigen i 8 boller og klapp dem flate.
- 3 Stek karbonadene i en varm stekepanne med litt olje og smør til de har fått god farge på begge sider. La de steke videre i 3-4 minutter ved middels varme.
- 4 Rens og skjær løken i 1 cm tykke skiver. Stek løken over middels/middels lav varme i en blanding av olje og smør. La løken få god tid ved relativ svak varme slik at den blir bløt, gyllen og karamellisert. Dryss gjerne over en klype sukker underveis i steking.
- 5 Server nystekte karbonader med stekt løk og pynt for eksempel med noen salatblader og et persilledryss.

Oppskrift: LISE FINCKENHAGEN
Foto: KRISTER SØRBØ



SULTNE GUTTER: Magnus Liøkel (t.v.) og Ole Kristian Samuelsen FOTO: INGEBJØRG IVERSEN

For Dahlgren er løk og hvitløk ingredienser hun ikke kan leve uten, og de er alltid i kjøleskapet.

– Det er ingenting som lukter så nydelig som gul løk, hvitløk i litt olje eller smør i pannen. Det er helt magisk, sier hun.

THEA ENGVIK, SOM STÅR bak @theasmaker, mener hun har et ambivalent forhold til løk.

– Jeg elsker karamellisert løk, og misliker som regel rå løk.

Hun går som regel for gul løk, eller delikatesseløk, hvis hun vil bruke hele løken.

Når det kommer til favorittrettene med den umamirike ingrediensen, varierer det mer. Fysenpaa har utviklet sin egen koreanske variant av pasta arrabiata, med karamellisert gul løk og den koreanske chili-pasten gochujang.

Pastasausen lager de av hvitløk, gochujang, soyasaus, riseddik, honning, parmesan og pastavann, blandet med karamellisert løk og pasta.

– Umami på umami, der altså, sier duoen om sin favorittrett.

SULTNEGUTTER GÅR FOR den klassiske franske løksuppen, hvor løken stekes lenge til den er gyllen og nesten har gått i oppløsning.

– Da har det som opprinnelig var en skarp og bitter rot, blitt en søt, kompleks og umamirik masse. Det er virkelig en magisk ingrediens, forklarer de.

Det er også en favoritt hos Engvik.

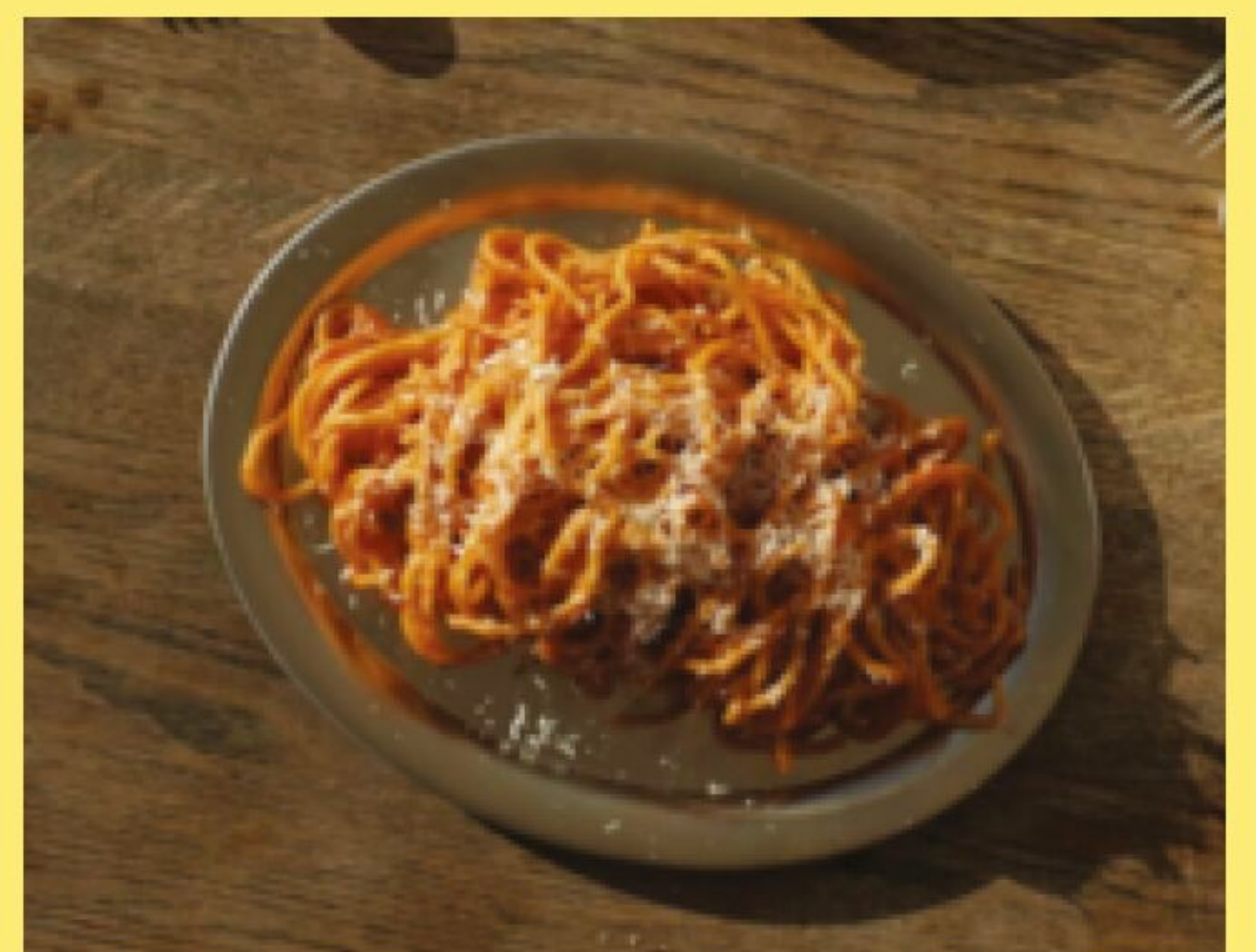
– Løksuppetoast med surdeigsbrød og gruyère synes jeg er helt magisk godt! Løksuppe i seg selv er jo også helt nydelig nå som det begynner å bli kaldere.

Dahlgren bruker løk mest i grytebaser, men trekker frem syltet rødøl som en favoritt.

– Helt nydelig, det passer til så mye. Vi spiser ganske mye meksikansk. Og da er det jo bare helt magisk, sier hun.

Som en ekstra bonus forteller Dahlgren at hun kjenner en løkbonde, og alltid sjekker hvem som har produsert løken når hun handler.

– Når jeg ser en norsk løk, og står det Ellen Fjested, så blir jeg ekstra glad, avslutter hun.



Pasta arrabiata med gochujang og karamellisert løk

Denne hissigaste pastaen er det Instagram-duoen @fysenpaa som står bak. Digger du umami, digger du denne. Prøv den, da vel!

Dette trenger du

Til 2 personer - Tid: 45 minutter
500 g pasta
2 stk løk, i skiver
2 ss sukker
0.5 dl vann
4 fedd hvitløk, revet
4 ss gochujang
2 ss soyasaus
2 ss honning
2 ss riseddik
pastavann
50 g parmesan, revet, gjerne litt ekstra til topping
2 stk entrecôte

Slik gjør du

- 1 Varm olje i en panne. Stek løk med sukker og vann på lav varme i 15–20 minutter til den er myk og gyllen.
- 2 Krydre entrecôte med salt og pepper. Stek i en varm panne til medium rare eller ønsket stekegrad. La hvile i et par minutter før du skjærer i skiver.
- 3 Kok pasta i godt saltet vann til al dente. Spar ca. 2 dl pastavann.
- 4 Bland hvitløk, gochujang, soyasaus, riseddik, honning og parmesan i en bolle. Hell blandingen over løken og stek i ca. 1 min.
- 5 Spe på med pastavann litt og litt til sausen blir glatt og kremet.
- 6 Vend inn pasta. Tilsett mer pastavann om sausen virker tørr.
- 7 Server med skiver av entrecôte og ekstra parmesan.



UTENFOR ALLFARVEI:

Roar Larsen og Trude Tokle ble whiskygründere da de flyttet til den lille øya Myken, som ligger 32 kilometer ut i havet fra fastland.



En pinne for Myken

Tekst og foto ELFI LEINAN

Langt ute i havgapet i Nordland gjør Roar Larsen (60) og Trude Tokle (61) sitt ytterste for å holde liv i et øysamfunn som snart kan forsvinne – ved hjelp av whisky.





SMÅ FORHOLD: Offisielt er det bare 13 mennesker som er bosatt på Myken året rundt. Om sommeren har flere tilhold der.



NYTT INNHOLD: Når man går av hurtigbåten på Myken, er Myken destilleri, lokalisert i øyas gamle fiskebruk, det første man ser. .



ANGRER IKKE: Roar og Trude har ikke angret ett sekund på at de flyttet fra forskerjobber og byliv i Trondheim, til whiskyproduksjon og øyliv på Myken.

Hurtigbåten ligger tålmodig til kai i Bodø. På vei ombord får alle passasjerer spørsmål om hvor de skal. Til dem som har Myken – eller Lovund eller Træna – som destinasjon, er beskjeden klar:

- Det er værforbehold dit i dag. Men om båten ikke går helt ut, er det selvsagt bare å bli med tilbake hit.

Denne augustdagen tar likevel båten seg fram uten for store problemer, og nesten fire timer etter avgang fra nordlandshovedstaden ankommer den Myken.

Idet man går i land, kan den umiskjennelige lukten av gjær og sprit enses idet den siver ut fra nærmeste dør. Så forsvinner den med vinden på havet.

Her – helt ytterst i havgapet i Rødøy

kommune, på ei øy med 13 «offisielt» fastboende – har nemlig trønderne Roar Larsen og Trude Tokle etablert seg som whiskygründere.

- Vi hadde liksom ikke noe valg, vi måtte bare flytte hit, sier Roar, mens han viser rundt på kaia.

Han peker mot holmer, skjær og noe lenger borte, som så vidt kan skimtes gjennom det tynne tåkelaget.

- Myken er kanskje litt unnselig i seg selv, men man har virkelig hele Helgeland i synsfeltet på en godværsdag.

På øya som befinner seg 32 kilometer fra nærmeste fastland, har man utsikt til «alt» kysten fra Sandnessjøen i sør til Bodø i nord har å by på: Perler som Svartisen, De syv søstre og Dønnamannen.

Titt og ofte ser man imidlertid ikke lenger enn over til bergknausen Myken fyr står støtt på.

- Jeg syns egentlig det er like fint her

når det er sånn som nå, som når sola skinner, sier Roar.

- Det er jo dette som på mange måter er det «virkelige» Myken, legger han til.

I LIKHET MED SÅ MANGE andre som tar uventede valg, var det tilfeldigheter som først førte Roar og Trude til øya. Sommeren 2008 hadde paret fra Trondheim kjøpt seilbåt, med mål om å ta seg til Lofoten på ferie. Med fire barn under dekk, måtte det noen stopp til på veien, og ett av dem ble tatt på den lille flekken på kartet som viste seg å være Myken. Det som egentlig skulle være et lite døgn der, ble raskt til flere da det blåste opp.

- Vi ble værfaste her i tre døgn. Det var nok til at vi ble fullstendig hektet. Vi forelsket oss rett og slett ... sier Trude.

- ... i naturen, folkene og stemningen, fortsetter Roar.

- Og da vi skulle ta et «sabbatsår» året

«Det er jo dette som på mange måter er det 'virkelige' Myken.»

Roar Larsen



FREDFULLT: Selv om Myken ligger værhardt til, er det fredfullt på øya, mener Roar Larsen.



MATPAR: Stian Floer og Tuva Bohne Sætnø, som driver restauranten Fiskebruket og hotellet Myken Seng og Suppe på den lille øya.



HAVETS BIFF: Ved restauranten Fiskebruket på Myken står sjømat alltid på menyen. Her ser man en rett med hvalbiff som hovedelement.

etter, ble forelskelsen avgjørende, legger han til.

– Som gode nordmenn skulle vi egentlig til Italia. Men så kom det et slags nødrops fra Myken: Skolen måtte stenge fordi de siste ungene på øya skulle flytte til fastlandet. Jeg tror vi gikk og tenkte det samme uten å si det høyt til hverandre: Kanskje skulle vi dra til Myken i stedet? Og når vi først snakket om det, var veien kort, sier Trude.

FAMILIEN TILBRAGTE DERMED SKOLEÅRET

2009-2010 på Myken, med ungene som de eneste i skolealder. Den yngste som andreklassing, de to tvillingene som fjerdeklassinger, og den eldste som åttendeklassing.

– Åttendeklassingen vår fikk pendle litt til Trondheim, og det var nok lurt. For det er ikke bare bare å bo på et sted som Myken heller. Man er ganske isolert, sier Roar.

– Men den ene tvillingen vår sa det så fint det året: Her på Myken har vi venner fra 2 til 80 år, mens vi i Trondheim bare har venner som er like gamle som oss.

Når sabbatsåret var over, flyttet familien tilbake til Trondheim. Men reisene til Myken fortsatte jevnt og trutt. Så kjøpte de tomt og begynte å bygge hus – det første nye huset på Myken på godt over 30 år.

– Vi ville ha røtter her, og jeg og Trude visste vel egentlig at vi skulle flytte hit igjen når ungene var ferdige med skolegang, sier Roar.

– Vi måtte bare finne ut av hva vi skulle leve av først.

SELV JOBBET HAN SOM forsker innen olje og gass i SINTEF, samt som professor ved NTNU, mens Trude jobbet samme sted med fornybar energi.

Som de akademikerne de var (og er), gikk de derfor systematisk til verks for å finne ut av hva de kunne livnære seg av på øya i nord.

– Vi hadde mange rare ideer. Blant annet

foreslo Roar å starte en trøffelfarm her, fordi han hadde lest om en trøffeltype som var ekstra mottakelig for å vokse på rotsystemet til trær. Men så er det jo knapt trær her på Myken, sier Trude, og ler.

– Han var også innom ideen om å kjøpe en gammel hurtigrute, ankre den opp 12 mil ut i havet utenfor den økonomiske grensa, for så å starte et kasino med bar og bordell der. Altså, ikke særlig gjennomførbart, sier hun, før hun ler enda litt mer.

Å etablere et ølbryggeri sto også på den tettekrevne lista, men etter å ha regnet på kostnadene ved å frakte varer frem og tilbake mellom Myken og fastlandet, innså Trude og Roar at heller ikke dét var særlig lurt.

– Men sprit kunne vi prøve oss på, siden volumet ville være betraktelig mindre, sier Trude.

– Og da landet vi på whisky. Noen spør hvorfor vi ikke gikk for akevitt i stedet. Men når man skal legge sjela si i noe sånt, så bør man like det man lager. Og jeg liker ikke akevitt, men er fryktelig glad i whisky, sier Roar.

ETTER Å HA KNADD IDEEN om et whiskydestilleri en stund, fikk de fem andre par med seg på laget som investorer.

Det ble investert litt over en million kroner i produksjonsutstyr, og like før nyttår i 2014 var destilleringen i gang. Siden har mengden whisky fra destilleriset økt fra 5.000 liter i året, til over 40.000 liter i 2025. Nå lages det også gin der.

– Vi blir nok ikke millionærer med det første, for det er en vanskelig bransje vi har gått inn i. Men vi har klart oss så langt, og har tro på at det vi driver med er bra, sier Roar, mens han forsiktig dytter litt på et eikefat fylt med gulbrune, edle dråper.

– Vi har blitt kalt «the most remote distillery in the world» av flere bransjemagasiner, og det er noe vi kan spille på.

Det er noe som gjør oss unike, og sånn sett enklere å selge, sier han.

– Men er ikke de «fleste» whiskydestillerier avsidesliggende? Det kan i alle fall virke sånn for en som bare har sett skotske destillerier på film.

Roar ler.

– Det er forskjell på avsidesliggende og avsidesliggende.

– Når man kan ende opp som værfast et sted i tre uker, da er man virkelig avsidesliggende da, sier han.

Og det er slett ikke uvanlig å bli værfast på Myken. Om vinden er for sterk eller havet for urolig, må hurtigbåten holde seg nærmere fastland. Og uten den, ja, da blir man værende der man er.

– Om vinteren kan det fort gå to uker uten at båten kommer seg hit, sier Roar, som slett ikke lar seg plage av det.

– Det er en del av opplevelsen.

DÉT ER OGSÅ STIAN Floer (49) helt enig i. På taket av destilleriet står han og vinker når hurtigbåten legger til kai. 49-åringen fra Nøtterøy er et kjent fjes for mange matinteresserte; både som kokebokforfatter, som restaurantgründer av blant annet Smalhans, Hitchiker og Katla, og gjennom tv-serien «Nordens perler» fra 2015.

Nå driver han også restauranten Fiskebruket på Myken, som han og kjæresten Tuva Bohne Sætnø (37) overtok for fem år siden.

– Jeg ble umiddelbart forelsket da jeg kom hit første gang. Det er noe helt eget med Myken, sier Stian, mens han hakker gressløk hentet fra naboens hage, og ellers forbereder lokalmaten til kveldens servering.

Tuva dekker bord, serverer og hjelper til på kjøkkenet så mye hun kan. Hun har imidlertid mer enn nok å henge fingrene i. For i tillegg til å drive Fiskebruket, kjøpte hun og Stian i fjor hotellet Myken Seng og

«Det er jo en grunn til at vi orker og gidder. Vi elsker å være her – elsker folka og naturen.»

Stian Floer



NYTT DESIGN: I begynnelsen av september ble Myken destilleri lansert i ny visuell drakt. Her er whiskygründene Roar Larsen og Trude Tokle i lagerlokalet til Myken destilleri - også kjent som katedralen.



Suppe, som de altså også driver.

– Det er en livsstil dette. Det er armer og bein hele veien, men det går rundt. Vi får det til, føler jeg, sier Tuva, mens hun ser litt spørrende opp på kjæresten.

– Det er jo en grunn til at vi orker og gidder. Vi elsker å være her – elsker folka og naturen.

PER I DAG ER PARET som ellers i året er bosatt i Oslo, de yngste som har et relativt fast boforhold på øya. For et par år siden gikk de også sammen med destilleriet, samt to andre parter, om å bygge et splitter nytt «leilighetskompleks» på Myken.

Der er naturen som en del av interiøret å regne, da vinduene går fra tak til gulv og inviterer alt utenfor inn.

– Vi hadde ikke investert sånn her om vi ikke hadde sett på dette som et livsprosjekt. Myken gir vi ikke slipp på, sier Stian bestemt.

Men om de blir helårsbosatte i framtida er han ikke helt sikker på ennå.

– Ofte er dét det første folk lurar på når de kommer hit, sier Roar:

– Hvor mange som bor her fast. Og det er det overraskende vanskelig å svare på. For tallet er fryktelig lite. Men det «offisielle» akkurat nå er 13 – med noen til og fra, fortsetter han.

– Og 8 av dem er ansatt på destilleriet. Så vi må kunne si at bedriften vår er en hjørnesteinsbedrift, sier Roar, med både beskjedenhet og stolthet i stemmen.

«FØR I TIDA» VAR fiskebruket hjørnesteinsbedriften på Myken, og det er i de samme lokalene både whiskydestilleriet og restauranten Fiskebruket nå befinner seg. Men arealet viste seg relativt raskt å være for lite for destilleriets lagringsbehov. I 2023 sto derfor et splitter nytt bygg klart til bruk: Whiskykatedralen.

Bygget, som med sin prisvinnende arkitektur kan minne om nettopp en katedral, har plass til over 2500 store tønner whisky. Men det fungerer også som formidlingsarena for destilleriet, og som eksempelvis konsertarena.

– Vi er veldig stolte av katedralen, sier Trude til gruppen mennesker som er innom for whiskysmaking når Godt er på besøk.

– ... men enda mer stolte av det vi har liggende på fat her. Vi mener jo at whiskyen vi lager er veldig god, smiler hun, mens hun heller ulike whiskytyper i glass som hun så deler ut.

Det nikkes blant de oppmøtte, som også får en «smakebit» på destilleriets nye visuelle profil under besøket.

For: Som en del av en internasjonal satsing har Myken destilleri utarbeidet en ny visuell identitet, som ble rullet ut i begynnelsen av september.

– Skal vi gjøre suksess ute i verden med whiskyen vår, må vi spille på det som skiller oss ut. Og noe av det unike er beliggenheten vår i det arktiske landskapet. Nå gjenspeiles det i flaskene på flere måter enn gjennom smak, sier Trude.

KANSKJE KAN MER INTERNASJONAL oppmerksomhet også bidra til suksess i det viktigste prosjektet for paret: Å holde liv i Myken som samfunn.

– Det var det som var utgangspunktet vårt for å flytte hit. Og det er fortsatt det som motiverer oss mest, sier Roar, som forteller at det for 100 år siden var opp mot 150 fastboende på Myken.

Så mange skal det nok en god del til for at de blir der igjen, men:

– Vi skal i alle fall gjøre vårt beste. Og ganske snart kommer det flyttende et nytt menneske hit, som blir destilleriets nye daglige leder.

«Vi mener jo at
whiskyen vi lager er
veldig god.»

Trude Tokle



NÆR NATUR: Et nytt «leilighetskompleks» med vinduer fra tak til gulv sto ferdig på Myken for et par år siden. Der spiller naturen hovedrollen både natt og dag.

GOD, GAMMEL TRADISJON



Oppskrifter og foto SILJE SANDBERG

Noen retter går aldri av moten – de smaker rett og slett for godt.
Her får du klassiske tradisjonsretter til både hverdag og fest.





Fersk kjøttsuppe

Dette trenger du

Til 4-6 personer - Tid: 2,5 timer
800 g oksebog, høyrygg el.a suppekjøtt
2 l vann
3 buljongterninger, okse
1/2 kålrot, i terninger
3 gulrøtter, i skiver
1 liten purre, i ringer
4 kokfaste poteter, i terninger
salt og pepper

Slik gjør du

❶ Skjær kjøttet i terninger, ha det i en stor kjele og hell over vannet. Kok opp og skum av underveis med en skje eller liten øse for å fjerne urenheter fra kraften. Tilsett buljongterninger, salt og pepper, og la kjøttet trekke under lokk i ca 1 time, eller til det er mørt.

❷ Skrell og del sellerirot, gulrot, kålrot og poteter i terninger. Skjær purren i ringer.

❸ Ha grønnsakene i kraften sammen med kjøttet og la dem småputre i 15–20 minutter til de er møre. 4 Smak til med mer salt og pepper om nødvendig. Server rykende varm, gjerne med flatbrød og godt smør.

Tips! Tilsett et laurbærblad i starten av koketiden, og litt finhakket persille eller timian rett før servering for ekstra smak.

Pølsegrateng

Dette trenger du

Til 4 personer - Tid: 45 minutter
400 g kjøttpølser, uten skinn og delt i skiver
200 g makaroni
1 brokkoli, delt i små buketter
3 gulrøtter, skrellet og i skiver
1/2 purre, i tynne skiver
3 dl creme fraiche
3 egg
1,5 dl fløte
1 ts oregano
1 ts timian
1/2 ts malt muskatnøtt
200 g revet ost, halvparten til saus og halvparten til topping
Salt og pepper

Slik gjør du

❶ Forvarm ovnen til 220 grader over og under-varme.

❷ Kok makaronien som anvist på pakken.

❸ I en annen kjele, kok gulrotskivene og brokkolibukettene i lettsaltet vann i noen minutter til de begynner å bli møre, men fortsatt har litt tyggemotstand. Sil av vannet og sett grønnsakene til side.

❹ I en stor bolle visper du sammen crème fraîche, egg og matfløte. Tilsett løkpulver, timian, oregano, malt muskatnøtt, salt og pepper, og rør godt. Bland inn halvparten av den revne osten i røren.

❺ Kutt og skyll purren. Ha kjøttpølseskivene, makaronien, de lettkokte grønnsakene, purre og fløteblandingen i en ildfast form. Bland godt sammen og topp med den resterende osten.

❻ Sett formen midt i ovnen og stek gratengen i ca. 20-25 minutter, til toppen er gyllen og gratengen har satt seg.

❼ Server med brød og en god salat.



Kjøttpølser med søtpotetstappe og sennepssaus

Dette trenger du

Til 4 personer - Tid: 40 minutter
4 kjøttpølser
2 stk søtpotet, skrellet og delt i terninger
2 store gulrøtter, skrellet og delt i biter
2-3 ss smør
1 grønnsaksbuljong
2 grener cherrytomater
2 dl fløte
2 ts grov sennep
1 ss soyasaus
Worcestershiresaus
Olje
Salt og pepper

Slik gjør du

❶ Ha søtpotetterninger og gulrotbiter i en kjele med vann og grønnsaksbuljong. Kok til de er møre.

❷ Mens grønnsakene koker, varm litt olje i en stor stekepanne over middels varme. Snitt og stek kjøttpølsene i litt olje til de er gjennomvarme og

har fått en fin, gyllen stekeskorpe. Legg dem til side, men behold pannen og stekefettet.

❸ I samme panne, legg i cherrytomatene med litt ekstra olje om nødvendig. Stek dem forsiktig til de begynner å få litt farge og er lett myke, ca. 3–4 minutter. Ta tomatene ut av pannen og sett dem til side sammen med pølsene.

❹ I stekepannen som har rester av smak fra pølsene og tomatene, hell i fløte og tilsett grov sennep, soyasaus og en skvett Worcestershiresaus. La sausen småkoke i ca. 5 minutter, eller til den tykner litt. Smak til med salt og pepper.

❺ Når søtpotetene og gulrøttene er møre, hell av vannet og tilsett smør. Bruk en potetstapper eller en stavmikser til å lage en jevn mos. Smak til med salt.

❻ Legg en god porsjon søtpotetstappe på hver tallerken, legg en kjøttpølse på toppen og hell sennepssaus over pølsene. Server med de stekte cherrytomatene og gjerne en frisk salat.



Ragu med høyrygg

Dette trenger du

Til 4-6 personer - Tid: 5,5 timer
 1 kg høyrygg, i 4x4 terninger
 3 stenger stangselleri, i små terninger
 2 gulrøtter, i små terninger
 250 g bacon, i små terninger
 2 løk, finhakket
 6 fedd hvitløk, finhakket
 2 ss olivenolje
 4 ss tomatpure
 2 dl rødvin
 2 dl oksekraft, evt buljong
 2 bokser hermetiske hele tomater
 2 laurbærblader
 1 ss tørket oregano
 1 ts malt muskat
 1 ss sukker
 skalken av en parmesanost, kan sløyfes
 400 g spaghetti, tagliatelle eller annen båndpasta
 revet parmesan til servering

Slik gjør du

- ① Varm en stor, tykkbunnet kjele på middels varme. Stek bacon i noen minutter i tørr kjele. Tilsett olivenolje, løk, stangselleri, gulrøtter og hvitløk og stek til det blir blankt. Ha i tomatpuré og la det steke et par minutter til. Tilsett oksekraft, hermetiske tomater, laurbærblad, oregano, muskat og sukker. La det småputre på lav varme.
- ② Del høyryggen i mindre biter og krydre med salt og pepper. Stek i stekepanne med olivenolje og smør på høy varme til kjøttet har en godt brunet stekeskorpe. Legg kjøttet over i gryta.
- ③ Hell rødvin i stekepanna og kok opp for å løse opp smakene fra bruningen. La den småkoke et par minutter for å fjerne råsmaken før du heller rødvinen i gryta.
- ④ La gryta småputre i 4–5 timer på lav varme. Hvis sausen blir for tykk, spe med litt vann. Når det er igjen en times tid, tilsett skalken av en parmesanost og la den trekke med. Ta ut parmesanskalken rett før servering.
- ⑤ Raguen er ferdig når kjøttet kan dras fra hverandre med en gaffel. Kok pasta som anvist på pakken og hell av vannet når den er al dente.
- ⑦ Server raguen med pasta, og revet parmesan på toppen.



Wienerschnitzel

Dette trenger du

Til 4 personer - Tid: 45 minutter
4 skiver flatbiff av kalv (ca. 150 g per stk)
salt og nykvernet pepper
hvetemel
2 egg
griljermel eller brødrasp
smør og nøytral olje til steking
1 sitron

Slik gjør du

- ① Bank ut kjøttskivene mellom to ark plastfolie til de er ca. 0,5 cm tykke. Krydre med salt og pepper.
- ② Finn frem tre dype tallerkener: én med hvetemel, én med sammenvispet egg og én med griljermel. Vend først kjøttet i mel, deretter i egg og til slutt i griljermel. Pass på at det blir jevnt dekket.
- ③ Varm en blanding av smør og olje i en stor stekepanne, så det dekker bunnen godt. Stek schnitzlene én og én på middels høy varme i 2–3 minutter på hver side, til de er gylne og sprø.
- ④ La renne av på rist eller kjøkkenpapir.
- ⑤ Server med sitronbåter og klassisk tilbehør.

Tips: Vil du ha det ekstra autentisk, kan du toppe schnitzelen med kapers, ansjos og sitronskiver. Potetmos eller stekte potetskiver passer også utmerket til.



Røkt svinekam med rotgrønnsaker

Dette trenger du

Til 4-6 personer - Tid: 3 timer
1 stk røkt svinekam (ca. 1,5–2 kg)
2 ss nøytral olje
1 ts salt
1/2 ts grovkvernet pepper
3–4 gulrøtter, i staver
1/2 sellerirot, i staver
3–4 rødbeter, i båter
3–4 gulbeter, i båter
2 stk gul løk
1–2 stk pastinakk, delt i skiver

Slik gjør du

- 1 Forvarm ovnen til 125 grader over og under-varme.. Legg svinekammen i en ildfast form eller på rist over en langpanne. Stek i ca. 30 minutter, ta ut kjøttet og rut opp svoren med en skarp kniv. Krydre med salt i svoren før du setter den tilbake i ovnen.
- 2 Stek videre til kjøttet har en kjernetemperatur på 68–70 grader. Dette tar ca. 2–2,5 time. Når det gjenstår omtrent én tredjedel av steketiden, tar du ut formen og tilsetter grovkuttede rotgrønnsaker. Vend dem lett i stekesjyen før formen settes tilbake i ovnen.
- 3 Når kjøttet har nådd ønsket kjernetemperatur, ta formen ut av ovnen. Legg kjøttet for å hvile på en fjøl, og dekk det løst med folie.
- 4 Skru opp ovnen til 200 grader. Sett formen med grønnsakene tilbake i ovnen og la dem steke videre i 10–15 minutter til de har fått en fin stekeskorpe og er gjennomstekt.
- 5 La kjøttet hvile i minst 10 minutter før det skjæres i skiver og serveres sammen med de ovnsbakte rotgrønnsakene.

Tips: Ønsker du ekstra sprø svor, kan du gi svoren en rask runde under grillen de siste minuttene. Pass på så den ikke brenner seg.

Glaserte poteter med appelsin

Dette trenger du

Til 4 personer - Tid: 30 minutter
1 kg kokfaste poteter, skrellet
6 ss sukker
Saften av 1 appelsin, ca 1 dl
1 ss smør
Salt og pepper

Slik gjør du

- 1 Kok potetene i lettsaltet vann til de er møre, men fortsatt faste. Hell av vannet og la dem dampe av seg i noen minutter.
- 2 Smelt sukkeret i en stor stekepanne over middels varme til det blir gyllen karamell. Tilsett appelsinsaften forsiktig og rør til karamellen løser seg opp. Ha i smøret og rør til det smelter inn i sausen.
- 3 Ha potetene i pannen og vend dem forsiktig i karamellen til de er godt dekket og glaserte. Smak til med salt og pepper.
- 4 La potetene steke på lav varme i noen minutter til de får en fin glans og litt stekeskorpe.

Tips: Ønsker du ekstra smak, kan du tilsette litt revet appelsinskall mot slutten av steketiden.



Sennepssaus

Dette trenger du

Til 4 personer - Tid: 25 minutter
2 ss eplecidereddik
1 ss sukker
3 dl kyllingbuljong
3 dl fløte
2 ts Coleman's sennepspulver
1 ts grov sennep
1/2 ts dijonsennep
Salt og pepper

Slik gjør du

- 1 Kok opp eplecidereddik og sukker til sukkeret er oppløst.
- 2 Tilsett kyllingbuljong, kok opp og la det redusere til omtrent halvparten.
- 3 Rør inn fløte, sennepspulver, grov sennep og dijonsennep, og la sausen småkoke på lav varme til den tykner.
- 4 Smak til med salt og pepper.

Sodd

Dette trenger du

Til 4-6 pers - Tid: 3,5 timer

Kjøttkraft:

1 kg lammekjøtt

2 liter vann (tilpass mengden, men vannet skal kun dekke kjøttet og grønnsakene)

2 ts salt

1 ts hel pepper

2 gulrøtter, grovhakket

1 purre, grovhakket

Soddboller:

250 g kjøttdeig av lam

250 g kjøttdeig av storfe

1 ts salt

0,5 ts malt ingefær

0,5 ts malt muskatnøtt

0,5 ts pepper

1 ss potetmel

ca 3 dl kremfløte

Til servering:

4 gulrøtter, skåret i skiver

8 poteter, skrelt

Flatbrød eller skjenning

Slik gjør du

① Legg lammekjøttet i en stor kjele med vann, salt, hel pepper, gulrøtter og purre. Kok opp og la småsyde rett under kokepunktet i ca 2 timer, eller til kjøttet er mørt og løsner fra beinet. Skum av underveis med en skje eller liten øse for å fjerne urenheter fra kraften.

② Ta kjøttet ut av kjelen og legg det til side. Sil kraften og fjern grønnsakene, slik at kun kraften blir igjen i kjelen.

③ Rør kjøttdeig og salt seigt i en bolle. For en ekstra fin konsistens kan du gjerne kjøre kjøttdeigen en runde i foodprosessen med salt til den blir seigere og finere i konsistensen.

④ Tilsett ingefær, muskatnøtt, hvit pepper og potetmel og bland godt. Spe i med kremfløte litt etter litt mens du rører kontinuerlig til farsen er jevn og smidig.

⑤ Bruk en sprøytepose eller en teskje og hånden til å forme små boller, og legg dem forsiktig i den silte kraften. La bollene trekke i 10–12 minutter til de flyter opp.

⑥ Når soddbollene er ferdige, tilsettes det kokte lammekjøttet i terninger og varm opp forsiktig. Kok poteter og gulrøtter i en egen kjele til de er møre.

⑦ Server soddet rykende varmt i dype tallerkener med soddboller, kjøtt og kraft.

⑧ Kokte poteter og gulrøtter serveres ved siden av, sammen med flatbrød eller skjenning.

Tips! Du kan bruke ren lammekjøttdeig eller en blanding av lam og storfe til soddbollene. For en ekstra fin konsistens, kjør farsen i foodprosessor eller kvern kjøttet noen ekstra ganger. For best resultat på soddbollene, bruk kjøleskapskalde ingredienser og la farsen hvile i kjøleskapet i ca 20- 30 minutter før du former bollene.





Seibiff med stekt løk, frisk salat og revet gulrot

Dette trenger du

Til 4 personer - Tid: 30 minutter

800 g sei

salt og pepper

2 ss hvetemel

smør til steking

Stekt løk:

2 løk, i tynne ringer

smør til steking

1 ts sukker

Tilbehør:

baby leaf salat

2 gulrøtter, revet

Slik gjør du

① Stek løken i en panne med smør på middels varme til den er myk og gyllen, ca. 15 minutter. Dryss over sukker mot slutten av steketiden.

② Del seifiletten i jevnstore stykker. Krydre med salt og pepper og vend i hvetemel. Stek i en panne med smør på middels varme i 2–4 minutter på hver side avhengig av tykkelsen, til fisken er gyllen og gjennomstekt.

③ Server med en frisk salat, litt revet gulrot og kokte poteter.



NYTT OG GAMMELT: I et trehus på Vålerenga serveres nå tradisjonskost og burgere. FOTO: STIG B. HANSEN / AFTENPOSTEN



HER FÅR DU NORSK HUSMANNSKOST

Tekst ERIK GULBRANDSEN og SIRAN ØZALP YILDIRIM, Aftenposten Vink

Kjøttkaker, komle, fårikål eller flesk og duppe. Her er 14 steder du får tradisjonell, norsk mat i hovedstaden.

En av Oslos nyeste kafeer heter Traddisjon. Navnet er kanskje ikke overraskende når det er veteraner fra Vålerenga Hockey som starter spisested på nettopp Vålerenga.

Mye tyder likevel på at de kan treffe bredere enn lokalmiljøet. Folk vil ha det folkelig!

Traddisjon (ja, de skriver det med to d-er) åpnet i de gamle lokalene til Galgen på Vålerenga 16. august.

– Det har gått over all forventning, sier Sven-Arild Olsen.

Den tidligere Iskriegerne-treneren driver Traddisjon sammen med Ronny Bjørnstad. På menyen står retter som kjøttkaker i brun saus og flesk og duppe. Duoen planlegger også fårikålkveld, komlekveld og retter som lapskaus og koteletter.

Fullbooket på minutter

Smalhans på St. Hanshaugen har ser-

vert husmannskost siden 2012. Der varierer det fra utenlandsk tradisjonskost til norsk mat som fiskegrateng og flesk og duppe.

Den siste torsdagen hver måned er det komler på menyen.

– Sist måned ble komletorsdagen fullbooket på 5–10 minutter, forteller daglig leder Rikard Gunnarsson.

Dagens husmann serverer Smalhans hver dag frem til klokken 18. For 245 kroner får man for eksempel fiskeboller eller pytt-i-panne.

– Det overrasket meg at det er mest unge folk som kommer innom for denne maten. Ofte har vi et spenn på 20–50 åringer.

Et annet tegn på at tradisjonsmaten lever, er at du får det overalt. Her er 14 steder du kan besøke når kroppen vil kjøttkaker, boknafisk eller kanskje roastbiff av elg.

>>>

LORRY

Parkveien 12, Homansbyen

En brun institusjon i Oslo! Stor uteservering og mange ulike avdelinger i det innholdsrike bygget. Her får du fleisk og duppe, reinsdyrkaker, stekt fjellørret og karbonadesmørbrød. Superpopulært for tradisjonell julemat.

LARSEN

Sørkedalsveien 1B, Majorstuen

Denne klassikeren på Majorstuen åpnet dørene allerede i 1951! Her får du karbonadesmørbrød. Dagens rett er ofte tradisjonskost som stekt makrell med agurksalat og kjøttkaker med kålstuing.

Vi har ikke vært her på mange år, men registrerer at de stadig har folk til bords.

ENGEBRET CAFÉ

Bankplassen 1, Sentrum

Den flotte bygningen er fra 1700-tallet og byr på klassiske smørbrød til lunsj og masse god norsk mat til middag. Her får du blant annet ørret, boknatorsk og reinsdyrbiff. Før jul er det fullt kjørt med klassisk norsk julemat.

DOVREHALLEN

Storgata 22, Sentrum

Kjøttkaker, eisbein, bankebiff, fårikål, fleisk og duppe, ferskt kjøtt med løksaus og husets stek. Få steder satser mer på tradisjonskost enn legendariske Dovrehallen, som strengt tatt er mer kjent for pilsen enn for maten.

LOFOTSTUA RESTAURANT

Kirkeveien 40, Majorstuen.

Skreimølje eller boknafisk? Lofotstua spesialiserer seg på norsk fisk og serverer lutefisk allerede fra 23. oktober. Et populært sted på Majorstuen med mange stamgjester.

GAMLE RAADHUS

Nedre Slottsgate 1, Sentrum

Breiflabb, reinsdyr, fjellørret og gravet laks. Gamle Raadhus er en brun klassiker med mye god norsk mat på menyen. Fullt julekjør fra 15. oktober med lutefisk og annen julemat.

STORTORVETS GJÆSTGIVERI

Grensen 1, Sentrum

Åpent både til lunsj og middag. Her får du alt fra karbonadesmørbrød, fleisk og duppe, lammeskank, hval og sprø breiflabbkjaker. Et av Oslos eldste restaurantlokaler. Populært før jul med klassisk julemat på menyen.

BRISTOL GRILL

Kristian IVs gt. 7, Sentrum

Ærverdig spisested med alt fra taskekrabbe og tartar til grillet ørret og lam med bakt kål. Populær restaurant før jul med klassisk julemat på menyen.



FOTO: CHARLOTTE FØRDE SKOMSØY, NORDBY CARL MARTIN, STIG B. HANSEN, JAN TOMAS ESPEDAL,



ROLF ØHMAN, AFTENPOSTEN

FROGNERSETEREN

Holmenkollveien 200, Holmenkollen
Åpent både til lunsj og middag. Smørbrød med laks, roastbiff og øsekarbonade med stekt løk og speilegg. Reinsdyr, kalv og stekt laks til hovedrett. Sjekk også ut stedets berømte eplekake med friske bær.

BØNDER I BYEN

Seilduksgata 15, Grünerløkka
Har åpent både til lunsj og middag. Byr på reinsdyrskank, lange, røkt ørret, roastbiff av elg, og ikke minst svele med norsk rogn til forrett.
Vi var innom for et par år siden og opplevde stedet som mer generisk og halvbra, enn autentisk og knallbra.

DEN GLADE GRIS

St. Olavs gate 33, ved Holbergs plass
Her får du norsk mat både til lunsj og middag. Hva med rekesmørbrød, smørbrød med røkt ørret, lettrøkt hval eller lapskaus til lunsj? Til middag serveres blant annet husets spesialitet: langstidsgrillet svineknokke.

KAFFISTOVA

Kristian IVs gt. 2, Sentrum
Her har de servert norske klassikere helt siden 1901. Du kan velte deg i norsk tradisjonsmat både til lunsj og middag. Raspeballer, kjøttkaker, færikål og elgkarbonader er noen av rettene på den innholdsrike menyen.
For to år siden fant vi Oslos beste komle her.

SMALHANS

Ullevålsveien 43, St. Hanshaugen
Nabolagsrestauranten serverer smaksmenyer på kvelden, men fra kl. 13-18 er det husmannskost for alle pengene. Vi snakker da husmannskost fra hele verden, men tirsdager og torsdager er det fisk og norsk tradisjonsmat som gjelder. Man blir stappmett og tilfreds av en middag på Smalhans.

SCHROØDER

Waldemar Thranes gate 8, St. Hanshaugen
Her har de dagens hvor de varierer mellom retter som kjøttkaker med ertestuing, raspeballer og flesk og duppe. Bestiller du retten «norskmatt» får du reinsdyrkake, en biffkarbonade og en kjøttkake med ertestuing, surkål, tyttebærsyltetøy, saus og poteter. Populær før jul.

RORBUA

Stranden 71, Aker brygge
En klassiker på Aker brygge med god stemning, mye godt øl og mange spennende norske retter på menyen. Her er hval, vilgryte og boknafisk, og hva med å avslutte med tilslørte Lofotpiker?



Tekst og foto MATKANALEN

Matinfluencer Kaayne deler sine beste oppskrifter for sesongen.
Med lam, kål og krabbe, lager han retter som kombinerer
norske råvarer med nye smaker.



Kaaynes HØSTFAVORITTER

Currykål

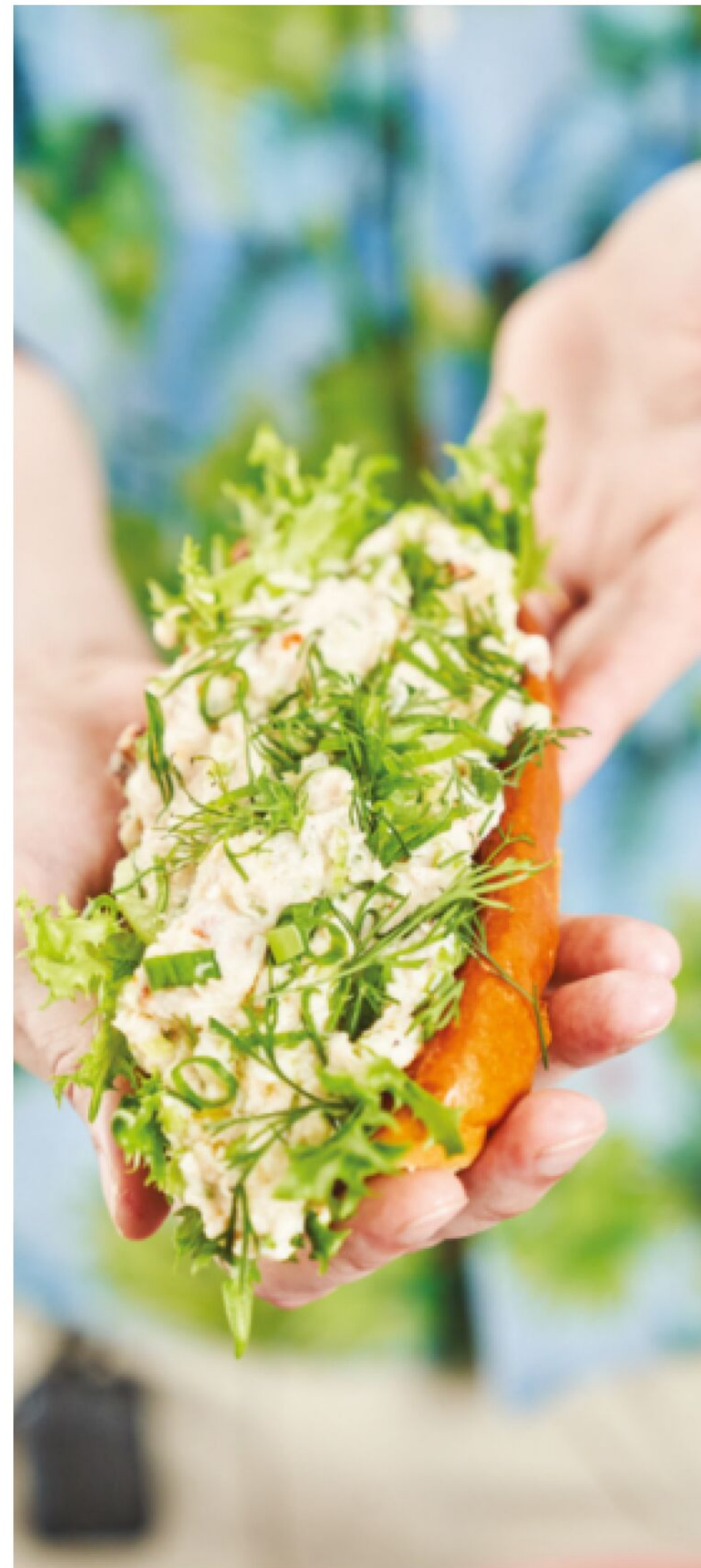
Fårikål i helt ny drakt! Høstens lam og kål har blitt til en varmende gryte proppfull av smak.

Dette trenger du

- 1 kg lam
- 500 g norsk hodekål, i tykke strimler
- 2 kanelstenger
- 2 laurbærblad
- 2 stjerneanis
- 1 løk, i skiver
- 1 ss ingefær, finhakket eller revet
- 3 hvitløksfedd, finhakket eller revet
- 2 ss curry paste
- 1 ts kajennepulver (mindre om curry-pasten er veldig spicy)
- 1 ts paprikapulver
- 1 ts gurkemeie
- 1 ts malte fennikelfrø
- 2 ts garam masala
- 200 gram hakkede tomater
- 2 ss soyasaus
- Salt
- Olje til steking

Slik gjør du

- 1 Varm opp olje i en stor gryte. Brun kjøttet, og ta det ut igjen av gryta.
- 2 Fres curry-pasten kjapt i bunnen av gryta med hvitløk, ingefær, løk og alt krydderet. Ha i tomatene og soyasausen.
- 3 Skjær kålen i båter. Legg kålen og det brunede lammet lagvis i gryten. Fyll opp med ca. 5 dl vann.
- 4 Bruker du trykkoker, er curry-kålen klar på 40 minutter. I vanlig gryte bør den, som vanlig fårikål, stå og putre i minst to timer.
- 5 Smak til med salt før servering.
- 6 Topp med finhakket koriander eller persille. Ha gjerne kokte poteter til!



Krabbesandwich

Sesongens krabbe i smørstekt brioche. Friskt, sprøtt og skikkelig hverdagsluksus!

Dette trenger du

- 4 brioche-pølsebrød
- 500 gram krabbekjøtt
- 2 ss majones
- 1 ss sitronsaft
- 2 vårløk, fint hakket
- Salt og pepper
- Smør
- Crispi-salat

Slik gjør du

① Bland sammen krabbekjøtt, majones, sitronsaft og finhakket vårløk i en bolle. Smak til med salt og pepper. Sett blandingen i kjøleskapet for å la smakene blande seg mens du forbereder brødene.

② Smør innsiden av brioche-pølsebrødene. Stek i en stekepanne på middels varme til de er gyldne og sprø.

③ Legg salat i bunnen av hvert pølsebrød og fordel krabbemiksen jevnt mellom de fire pølsebrødene.



Kaanyes kebab i pita

Kaayne lager kebab med norsk lam og sin egen himmelske kebabdressing. En ekstra smakfull vri på gatekjøkkenfavoritten!

Dette trenger du

- 400 gram lammekjøttdeig
- 600 gram storfekjøttdeig
- 1 ss salt
- ½ ss kverna sort pepper
- 1,5 dl matolje
- 3 hvitløksfedd
- 1 ½ ss spisskummen
- 1 ts oregano
- 1 ss kverna korianderfrø
- 2 ss løkpulver
- ½ ts kanel

Kebabdressing:

- ½ ts sumak
- 1 ts kverna korianderfrø
- 1 ss luftig majones
- 4 ss rømme
- 1 ss ketchup
- 1 fedd revet hvitløk
- ½ ss spisskummen

- 1 ss paprika
- ½ ss garam masala
- 1 habanero – kuttet i biter

Topping:

- 1 agurk – kuttet i biter
- 1 rødløk – kuttet i biter
- 1 stor tomat – kuttet i biter
- 1 kinakål – kuttet i tynne skiver
- 1 boks mais

Slik gjør du

- ① Ha alle ingrediensene til farsen i en bolle og bland godt. Blend i en food processor for å gjøre den om til en glatt farse.
- ② Legg farsen over på klingfilm og rull sammen til en stor pølse. Legg i kjøleskapet i minst 30 minutter for at smakene skal sette seg.
- ③ Ta av klingfilmen og pakk farsen godt inn i aluminiumsfolie. Legg i en airfryer på 200 grader i 20 minutter. Ta farsen ut av aluminiumsfolien og legg den inn i airfryeren igjen på 200 grader i 5 minutter for å gi litt ekstra stekeskorpe. La kjøttet hvile før du begynner å skjære av strimler.

- ④ Ha kjøttstrimlene over i en bolle og bland med to ss matolje. Ha kjøttstrimlene over i airfryeren på 200 grader i 6 minutter for å gi dem enda mer stekeskorpe.
- ⑤ Bland sammen alle ingrediensene til kebabdressingen.
- ⑥ Skjær opp pitabrød. Ha i kinakål først, deretter en håndfull av de andre salatingrediensene. Så en god mengde av kjøttet, og masse kebabdressing. Avslutt med litt ekstra grønnsaker på toppen.



Heller lyst på noe søtt? Ta bilde med Snapchat for å få oppskrift på høstens beste kannelsnurrer med eple, pecan og sticky karamell.





Matnyttig

Hellstrøms hemmeligheter

Tekst INGEBJØRG IVERSEN

Mesterkokken avslører hva som er viktigst for å lykkes på kjøkkenet – og det handler ikke om teknikk.

Eyvind Hellstrøm har gjennom tre sesonger av «Kokkeskolen» opplevd enorm entusiasme og motivasjon blant deltakerne. Nå avslører den erfarne kokken hva han mener er den viktigste ingrediensen for å bli flink til å lage mat.

– Et hjerte av gull og et ønske om å glede og samle folk rundt bordet, sier Hellstrøm til Godt.

Den tidligere mesterkokken, som har drevet restaurant og undervist i matlaging i årevis, mener at tekniske ferdigheter kommer i andre rekke. Det handler først og fremst om holdning og motivasjon.

– Viktigst av alt er å skape entusiasme. Matlaging er også en fysisk utfoldelse med hodet som styrer armer og bein, forklarer han.

PÅ «KOKKESKOLEN» FÅR kjendisdelaktakerne utdelt det Hellstrøm har kalt «Grunnboka».

Nå selges også boken i butikk. På Cappelen Damm sine hjemmesider er boken utsolgt. Nytt opplag er på vei.

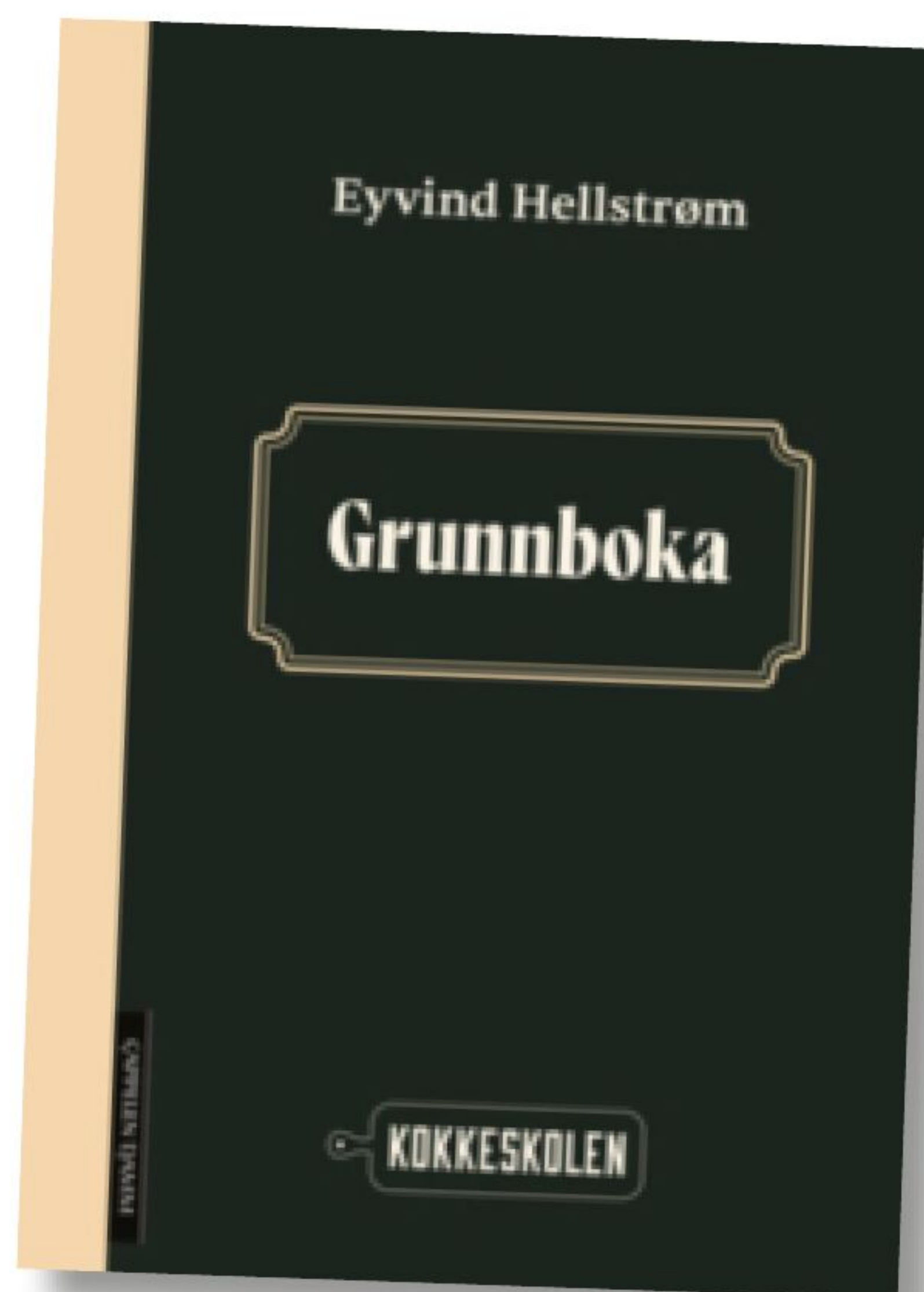
Boken inneholder oppskrifter som har fulgt Hellstrøm gjennom hele karrieren, fra læretiden på Grand Hotel i Oslo til opplevelser i utlandet.

– Alt i boka har en egen historie. Blåskjellkraft fra Brussel. Beurre blanc fra Paris, Béarnaise og Hollandaise fra læretiden på Grand i Oslo, forteller han.

På Grand Hotel lagde de enorme mengder av de klassiske sausene daglig.

– Vi lagde 30 og 40 liter hver dag, minnes Hellstrøm.

Boken dekker alt fra behandling og koking av grønnsaker for optimal smak og farge, til risotto, pastadeiger og aromatiske sauser.



Hellstrøm understreker at alle oppskriftene i grunnboka er enkle å lære seg, men han har et viktig råd til dem som vil mestre matlagingen.

– Jeg vil påstå at alle oppskriftene er enkle å lære seg, og minner om at matlaging er en balansegang mellom å bli inspirert, bruke grunnboka som oppslagsverk når man glemmer mål og vekt og ikke minst bruke egen improvisasjon, sier han.

GJENNOM TRE SESONGER av «Kokkeskolen» har Hellstrøm opplevd noe som har overrasket ham.

– Det er den enorme entusiasmen som sprer seg gjennom skoletimer og tentamens utfordringer. Alle viser en enormt sterk vilje til å prestere på beste måte, forteller han.

For Hellstrøm handler matlaging om mye mer enn bare å lage mat.

– Mat er omsorg, kjærlighet, filosofi og ikke minst skape romantikk. Romansen og litt galskap må være tilstede på kjøkkenet. Da blir alt så mye mer innholdsrikt og spennende, sier han.

Hellstrøm håper «Grunnboka» vil fungere som mer enn bare en oppskriftssamling for dem som kjøper den.

– Den er god å ha som en igangsetter, inspirasjonskilde for å sette gang et måltid, huskelapp og påminnelse om mål og vekt, sier han.

Han tror også boka vil være nyttig for seerne av «Kokkeskolen».

– Grunnboka er også fin å ha i sofaen når man følger med på Kokkeskolen på skjermen, sjekke ut hvor vanskelig eller enkle oppgavene er, avslutter Hellstrøm.

Hellstrøms potetgrateng

Dette trenger du

- 500 g skrelte faste poteter
- 2 dl helmelk
- 1 dl kremfløte
- 2 hvitløkfedd
- 50 g meierismør
- Salt etter smak
- Revet muskatnøtt etter smak
- Et dryss kajennepepper

Slik gjør du

- ① Skrell potetene og skjær dem i ca. 2 mm tynne skiver. Ha dem over i en kasserolle og hell i melk til det dekker. Kok under omrøring i ca. 10 minutter til det får en tykkere konsistens.
- ② Tilsett kremfløte, salt, revet muskatnøtt, finhakket hvitløk og kajennepepper.
- ③ Smør en ildfast form, ha potetblandingen i formen og legg kaldt smør i terninger på toppen.
- ④ Stek gratengen på midterste rille i stekeovnen på ca. 150 grader i 50 minutter eller mer, til den er gjennomstekt og gyllen.
- ⑤ Jo svakere varme i stekeovnen og jo lengre tid det tar, jo bedre resultat.

Tips: Denne potetgratengen er god sammen med lyst kjøtt, rødt kjøtt og stekt fugl.

LÆREMESTER: Eyvind Hellstrøm .
FOTO: ELFI LEINAN



NYTT MAGASIN I SALG!

SJEKK TIPSENE: SLIK LAGER DU DIN EGEN DRØMMEPORTEFØLJE

dine penger

NR. 9 SEPTEMBER 2025 – 109,- KR

GJØR LIVET RIKERE



**HALLGEIR KVADSHEIM GUIDER DEG
GJENNOM DEN NYE STRØMSTØTTEN**

Skjult felle
kan koste
deg dyrt

Alt du trenger å vite om Norgespris

84 SIDER



DU FINNER MAGASINENE I BUTIKKER OG KIOSKER OVER HELE LANDET, ELLER
FÅ DET LEVERT HJEM VED Å HANDLE I VGS NETTBUTIKK: BUTIKK.VG.NO.
SCANN QR-KODEN MED TELEFONEN DIN FOR Å GÅ RETT TIL NETTBUTIKKEN.

