

## goodt

INSPIRERENDE MENYER:  
SILJE SANDBERGS  
BESTE OPPSKRIFTER

SESONGENS  
DESSERTER  
OG PAIER:

Søt  
høst

DRIVER KAFÉ I HONG KONG:  
SKOLEBOLLER SELGER  
SOM VARMT HVETEBRØD

VG MAGASINER LØSSALG  
RETURUKE 38 | kr 79,00,-



7 052962 501722

FOTO: SARA JOHANNESSEN MEEK



## LEDER

# Inspirerende høst

**IKKE ER JEG NOE FLINK TIL** å sanke sopp eller bær. Ikke har jeg for vane å legge ut teiner for å fange krabber og hummer. Ikke eier jeg våpen. Jakt i skog og fjell er derfor helt utelukket. Ei heller bor jeg på gård. Egne grønnsaker kan jeg derfor se langt etter. Jeg har en liten drøm om et drivhus, men det ble med drømmen i år også.

Men selv om dette kanskje høres litt kjipt ut – vi skal jo liksom være så opp og ut vi nordmenn – så trenger jeg jo ikke å spise kjipt av den grunn. For butikkene bugner av alt det beste Norge har å by på nå.

## I ARBEIDET MED Å SETTE SAMMEN

denne utgaven av Godt har den ene retten etter den andre dukket opp som jeg er klar for å sette til livs de neste ukene, gjerne i selskap med venner og familie. Bildet av lammesteken på side 50 gir i hvert fall meg vann i munnen. Til dessert går jeg for paien på coveret av magasinet (oppskriften til Lise Finkenhausen finner du på side 6). Får jeg ikke ros av svigermor for den, så har vi et alvorlig problem.

Eller hva med å overraske familien på en helt vanlig hverdag med noen skikkelige høstretter? VGs faste matspaltist Silje Sandberg byr på et godt utvalg på side 16 og utover som garantert vil overraske de på hjemmebane.

## God høst

Anders



# Høstdepunkter

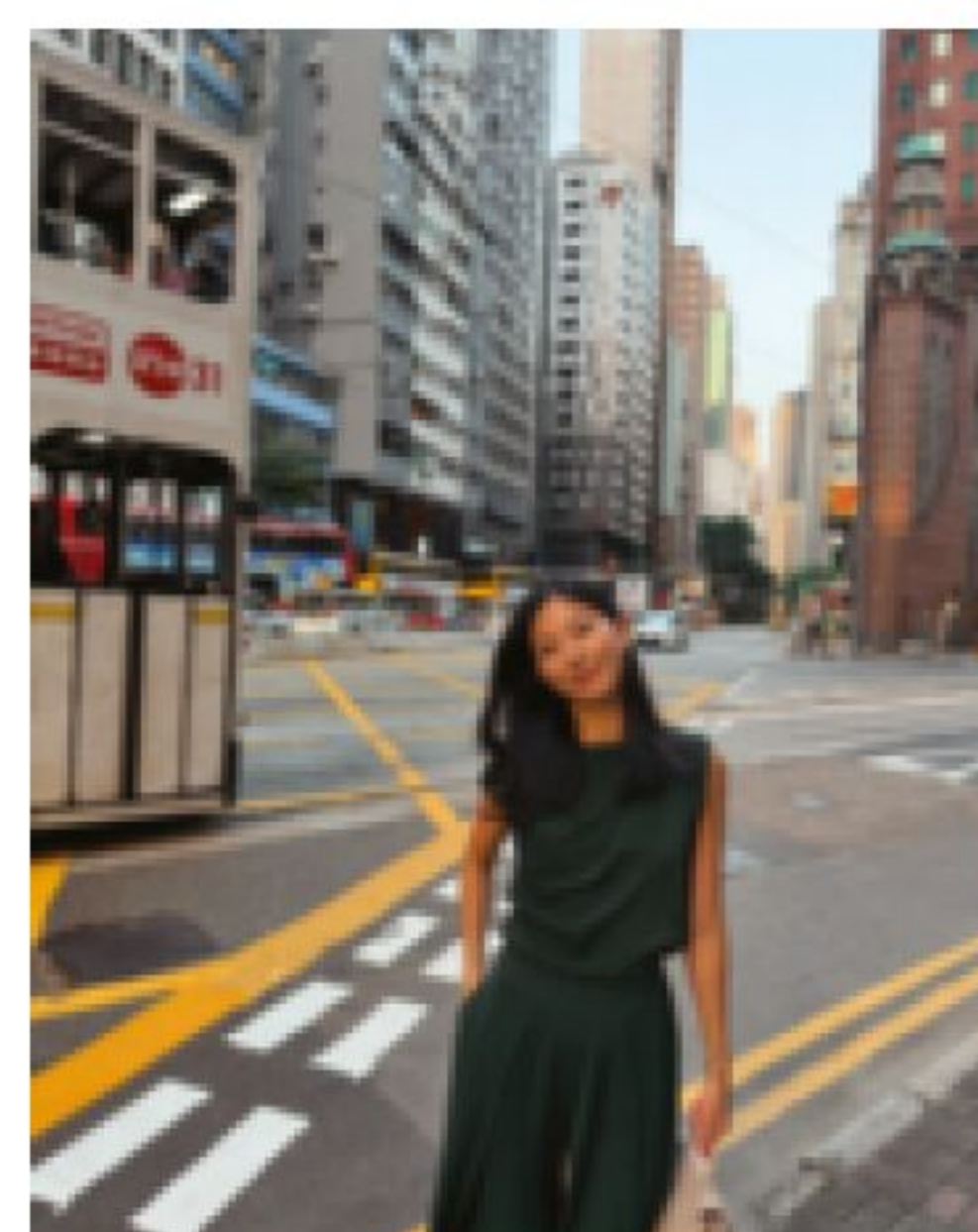
## SANKETID

Gartner og kokebokforfatter Elisabeth Fagerland vet å utnytte sesongen vi er inne i. Her får du hennes beste tips og oppskrifter.



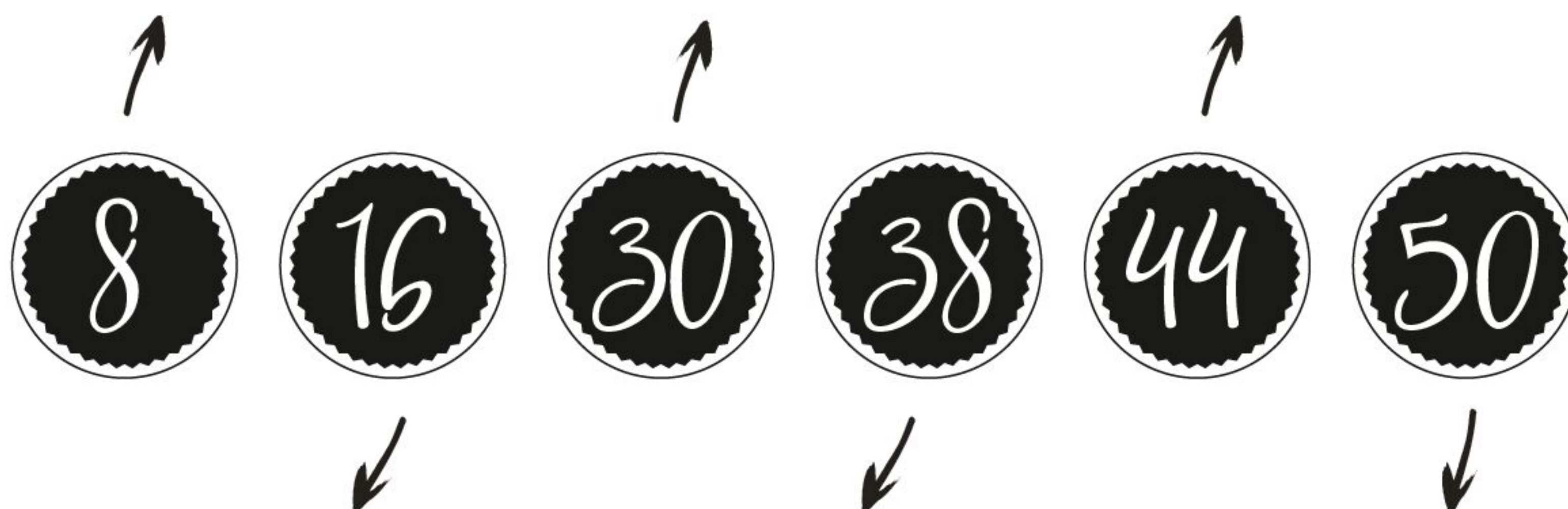
## SKOLEBOLLER I HONG KONG

Hamar-jenta Elin Fu ville skape litt nordisk hygge i storbyen Hong Kong. Storselgeren er – tro det eller ei – skoleboller.



## EN PERFEKT LUNSJ

Ferien er over og hverdagslunsjen skal aller helst være en opptur i en travel hverdag. Vi spurte ekspertene om gode råd.



## SØTE FRISTELSER

Vi klarte ikke dy oss og har samlet noen av sensommerens beste oppskrifter fra Silje Sandberg i en bolk.



## ENKLE FAVORITTER

Martine Espeland, Kaayne og Will Palor har disket opp tre enkle retter du lett kopierer hjemme på ditt kjøkken.



## HØST PÅ MENYEN

VGs faste faste matspaltist, Silje Sandberg, byr på høstoppskrifter som gir vann i munnen.



# LITE FORMAT, MEN MED STORE SMAKSOPPLEVELSER!

Enkelt, men perfekt. I Den lille sjømatkokeboken får du alle oppskriftene du trenger i sommer - det være seg til vanlige familiemiddager i ferien, eller til de ekstra hyggelige lagene med de beste vennene.

24/25

129,-

godt guide  
OVER 40 DEILIGE  
OPPSKRIFTER

## **VG** DEN LILLE SJØMATKOKEBOKEN



Du finner kokeboken i butikker og kiosker over hele landet, eller få den 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.





«Legen min ba meg slutte å spise intime middager for fire.  
Med mindre det er tre andre personer.»

Orson Welles

# Krydder

intet nytt fra  
HJEMMEFRONTEN

av Therese G. Elde

Distr. strandcomics.no

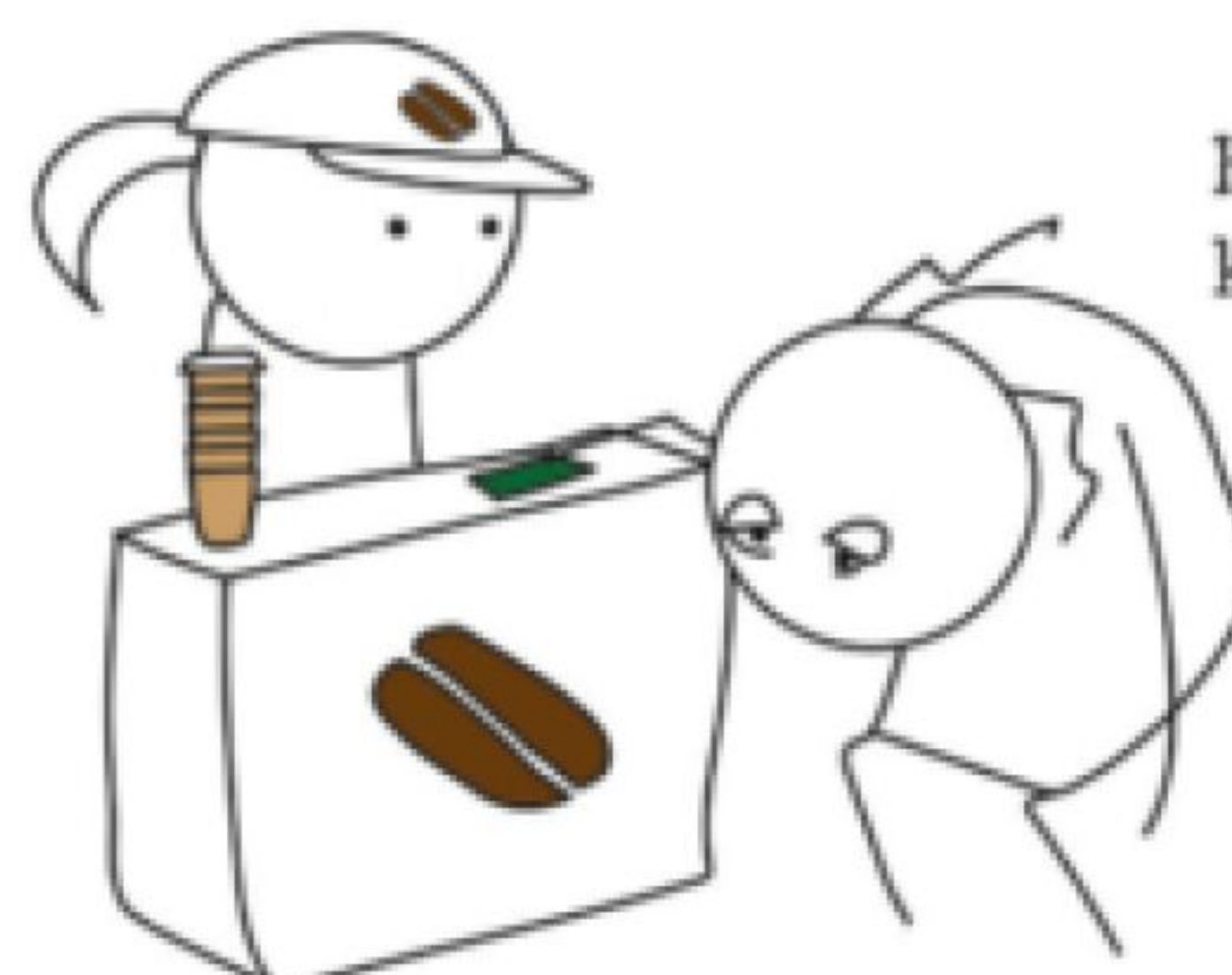


Ting jeg gjorde

Maren Uthaug

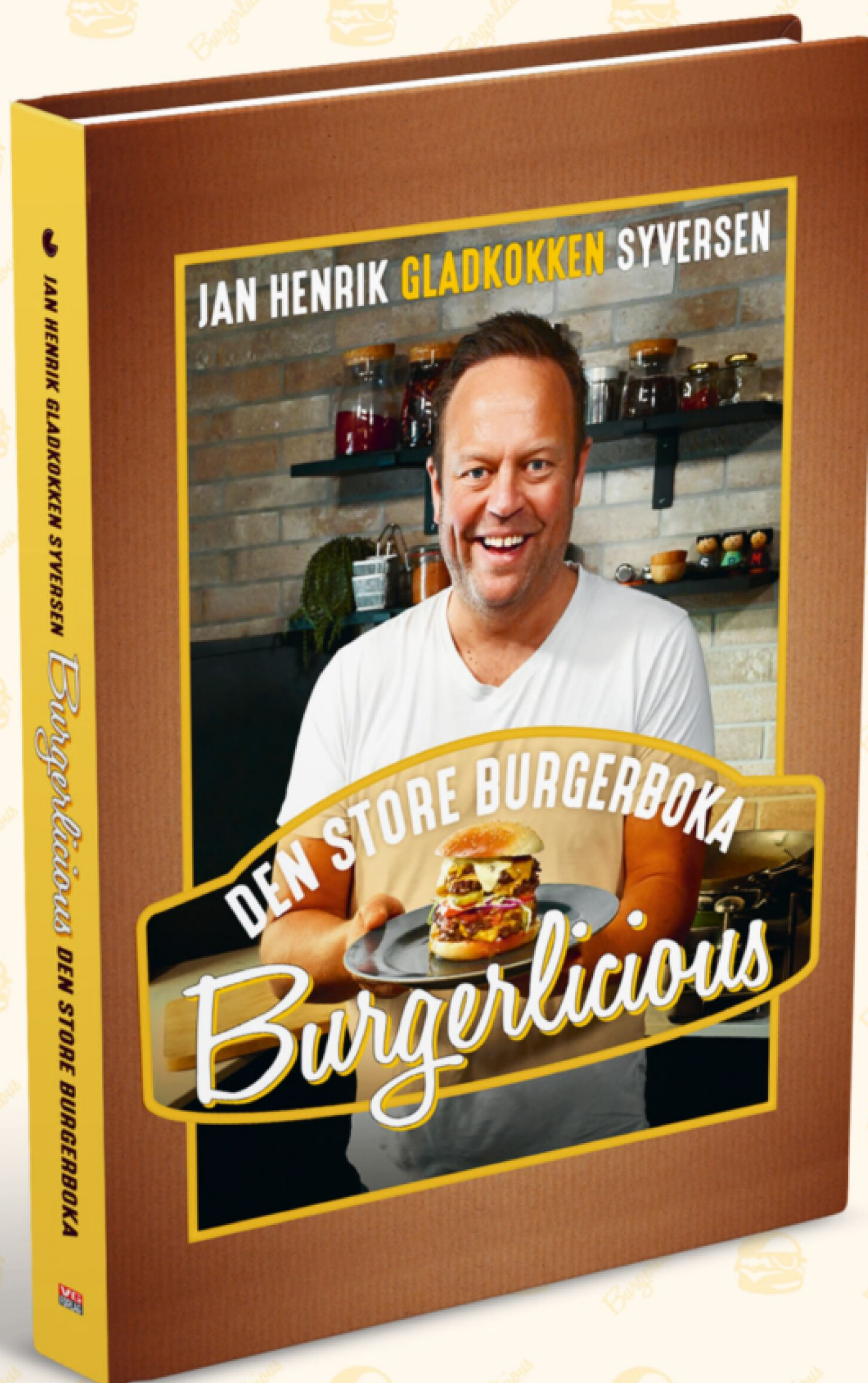


Klarte fortsatt ikke å komme i gang med uken.



Har dere noe som er sterkere enn kaffe, men svakere enn kokain?





vg.butikk.no



449,-

Bestill nå. Rask og gratis frakt.

**VG**  
FORLAG

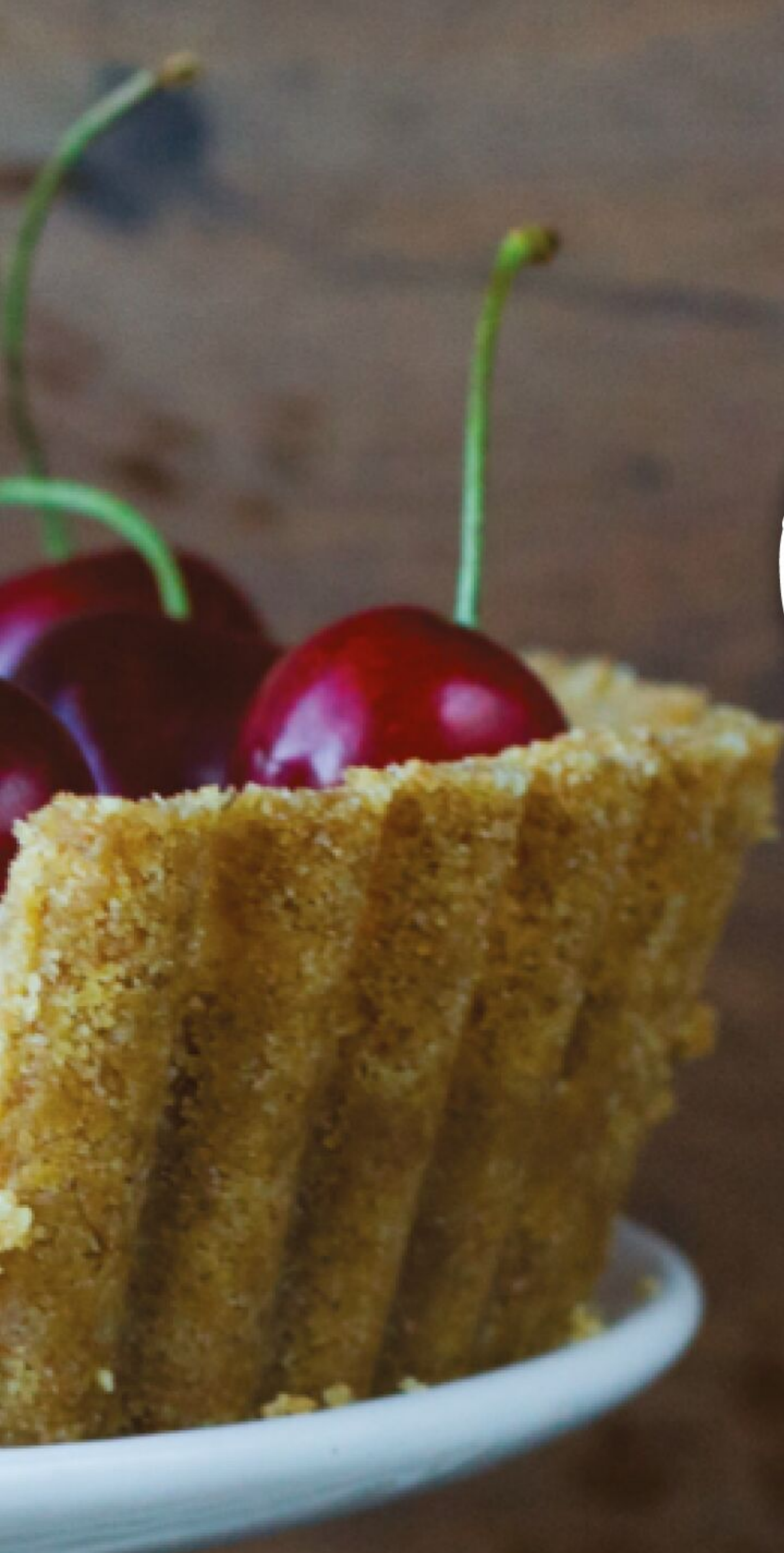






kort & godt

# Godt nå!



## Frisk ostepai med bær

### Dette trenger du

Til 6 personer

Tid: 30 minutter + avkjøling

Rund paiform (Ca 20 cm)

### Kjeksbunn:

150 g havrekjeks, Digestive eller lignende

2 ss lysebrunt eller brunt sukker

100 g smeltet smør

### Ostekrem:

250 g Philadelphia eller kremost naturell

200 g crème fraîche

100 g sukker

Finrevet skall og saften av 1 sitron

### Topping:

Moreller eller friske bær etter ønske.

### Slik gjør du

- ① Knus kjeksen til fine smuler. Bland sammen kjekssmuler, sukker og smeltet smør.
- ② Trykk og press kjeksblandingen jevnt ut i formen med baksiden av en skje. La kjeksbunnen stå i kjøleskapet mens du lager fyllet.
- ③ Rør sammen ost, crème fraîche, sukker og sitronskall til en glatt masse. Tilsett sitronsaften og rør til blandingen blir tykk og kremet.
- ④ Fyll ostekremen over i kjeksbunnen og glatt over overflaten med en kniv.
- ⑤ La paien stå kaldt i minst 2–3 timer før servering. Topp paien med saftige moreller.

Oppskrift: LISE FINCKENHAGEN

Foto: SARA JOHANNESSEN MEEK







# SENSOMMER: DETTE BØR DU NYTE NÅ

Tekst ÅSA H. AABERGE

Sensommeren bugner av norske råvarer. Gartner og kokebokforfatter Elisabeth Fagerland tipser om det du bør fråtse i nå.









**LYKKETID:** Gartner og gastronom Elisabeth Fagerland tipser om de beste smakene sensommeren har å by på. FOTO: PRIVAT

## Friterte squashblomster

Dette er en favoritt blant både voksne og barn i Italia, og vi skjønner hvorfor. Det er en perfekt forrett med artige kontraster. Blomstene er vakre og har en floral og elegant smak. Sprø tempura gjør likevel at det føles som hurtig-mat, men på en god måte. Du kan bruke hvilke urter og oster du vil, så lenge osten har gode smelteegenskaper.

Til denne retten bruker vi hannblomsten. Du kjenner dem igjen ved at de sitter på en tynn, lang stilk – og ikke på en blivende squash, sånn som hunnblomsten. Det er lettest å fylle åpne blomster, men du kan også bruke de lukkede.

### Dette trenger du

Til 6 personer

#### Tempurarøre:

1 egg

75 g siktet hvetemel

75 g maisenna

1 ts bakepulver

¼ ts salt

Nykvernet pepper

165 ml/g kullsyrevann

#### Squashblomster:

13 squashblomster\*

13 biter Norvegia, i terninger på ca. 2×2cm

13 blader basilikum

Nøytral olje til steking

Flaksalt

### Slik gjør du

① Tempurarøre: Visp egget i en mellomstor bolle. Bland inn hvetemel, maisenna, bakepulver, salt og pepper. Visp deretter inn kullsyrevann – litt etter litt – til du får en glatt og klumpfri røre.

② Squashblomster: Legg en osteterning og litt urter i hver squashblomst. Finn frem en rist eller et stort fat dekket med kjøkkenpapir.

③ Skru stekeplaten på middels til høy varme og finn frem en stor stekepanne. Hell oppi en raus mengde olje så det dekker pannen med god margin.

④ Sjekk om oljen er varm ved å sette en tresleiv i den i noen sekunder. Hvis oljen freser eller bobler, er den klar.

⑤ Legg én hånd på stilkene og den andre på tuppen. Vri blomsten for å lukke den, før du drar den rundt i røren. Legg deretter blomsten forsiktig ned i pannen og stek til den er gyllen på begge sider.

⑥ Legg de friterte blomstene på tørkepapir eller rist. Spis dem mens de er varme.

**Tips:** Du kan bruke samme røre til å fritere andre grønnsaker, for eksempel mangoldblader, løkringer, brokkoli, asparges og stangbønner – eller til å lage fish & chips.

Oppskrift og foto: Elisabeth Fagerland/Sesongkokeboka

Det er sensommer – mellom høysommerens søte jordbær og høstens spekter av frukt og rotgrønnsaker. Men sensommeren er ingen mellomstasjon, her i Norge er fremdeles tomatene nydelige og bærene saftige.

Elisabeth Fagerland er grønnsaksgartner og dyrker i en markedshage i Trøndelag, som er på størrelse med en fotballbane.

Der har hun og kollegaene over 50 ulike grønnsaker og urter – fra salater til squash og bønner.

På tampen av 2024 ga Fagerland ut boken «Sesongkokeboka» – hvor hun formidler hvilke råvarer som er best til hver tid av året, og hva man kan lage med dem.

– Alle grønnsaker smaker mest og best når de er nylig høstet og i sesong. Hvis man attpåtil har latt være å kjøpe dem utenfor sesong i butikken, og dermed har lengtet litt, så har man mye å glede seg til, sier Fagerland.

**HER DELER HUN HVILKE** norske råvarer som smaker best når sommerens siste pust er i luften.

– I august, mellom sommerens første bær og før høstens frukter slår helt inn, hva mener du er det beste Norge har å by på av råvarer?

– Hvordan sensommeren ser ut i hagen spørs kanskje litt på hvor du bor i landet. I Trøndelag, hvor jeg bor, kjennetegnes sensommeren av overflod og mangfold. Da

kan vi frátse i alt fra bær, tomat og squash til gulrot og kål! Man får tilbake for alt arbeidet man har gjort i åkeren – med renter.

– På sensommeren frátser jeg i jordbær og bringebær, og bruker masse ferske urter, slik som grønnynte, salvie og dill.



**SAVN:** Elisabeth Fagerland savnet en sesongbasert kokebok med fokus på norske, tilgjengelige råvarer – så hun skrev en selv.





**BUGNENDE:** I markedshagen sin i Trøndelag, dyrker Fagerland og kollegaene grønt på et areal som er like stort som en fotballbane.  
Foto: ELISABETH FAGERLAND OG TORE BERNTSEN

«Man får tilbake for alt  
arbeidet man har gjort i  
åkeren – med renter.»







**NY VRI:** Bondebønner er en av sensommerens norske smaker, som blir til deilige retter - fra falafel til erte-guacamole. FOTO: ELISABETH FAGERLAND

Tomatene har endelig begynt å gi avling, og squashen produserer mer enn det vi klarer å få unna. Heldigvis elsker jeg squash! På denne tiden har vi også begynt å høste bondebønner, en fantastisk norsk belgvekst som kan bli til alt fra falafel til bønnebrownies og guacamole-substitutt.

– *Har du tre tips til hvordan man kan bli mer bevisst på å spise i sesong?*

### 1. Handle direkte

– Hvis du handler direkte fra bonden, så er det lett å handle og spise i sesong! Det finnes heldigvis ulike direktesalgskanaler som passer for ulike folk og livssituasjoner.

– Jeg er veldig glad i REKO-ringen, hvor man som kunde kan forhåndsbestille fra ulike produsenter via en Facebook-gruppe, og hente varene på et spesifikt sted til et gitt tidspunkt. Et annet gøy alternativ er Bondens Marked, hvor produsentene har stand i sentrum utvalgte lørdager i løpet av året. Hvis man har lyst til å være med

ut i åkeren og lære mer om dyrkingen, kan man også sjekke ut et lokalt andelslandbruk. Ellers finnes det mange flotte gårdsutsalg rundt om i landet!

### 2. Husk på potensialet

– Det kan være motiverende å vite at ferske grønnsaker i sesong trenger lite tilberedning for å bli til noe helt fantastisk: litt varme, smør og flaksalt så er man der. Grønnsaker er ikke skapt like, og jeg frykter at mange ikke vet om det enorme potensialet som ligger der.

– Tomater kan være fantastiske om sommeren og intetsigende om vinteren. En gulrot vil ligge på spekteret mellom søt og bitter, avhengig av sort, vær og lagringsforhold – og en appelsin kan være veldig syrlig, eller mest søt.

### 3. Finn kokker og kokebøker du stoler på

– Jeg vil også slå et slag for å finne kokker og kokebøker som man stoler på, heller



## Falafel av bondebønner

Falafel blir ofte laget av kikerter, men i Egypt er det faktisk vanlig å bruke bondebønner. Deigen slenges raskt sammen i en foodprosessor og blir til disse sprø, vakre og velsmakende proteinbøbbene. Du trenger hverken å koke bønnene eller å rense bort hinnen.

### Dette trenger du

#### Til 18 små falafler:

- 300 g bondebønner uten belg
- 1 liten løk
- 3 hvitløksfedd
- 1 stor neve persille
- 2 ss siktet hvetemel, kikertmel eller risemel
- 1 ts salt
- 1 ts malt spisskummen
- ½ ts malt koriander
- ½ ts bakepulver
- Nøytral olje til steking

### Slik gjør du

① Ha alle ingrediensene, utenom bondebønnene, i en foodprosessor. Bland dem godt sammen. Tilsett bondebønnene og kjør maskinen til deigen får en grov tekstur som ligner finhakkede nøtter.

② Sett deigen kaldt i minst 30 minutter, gjerne lenger. Da holder deigen seg bedre sammen når du skal forme og steke falaflene.

③ Hell 1–2 cm med olje i en stor panne og sett platen på litt over middels varme. Mens oljen varmes opp, bruker du hendene til å forme deigen til små, faste hockeypucker.

④ Sjekk om oljen er varm ved å sette en tresleiv i den i noen sekunder. Hvis oljen freser eller bobler, er den klar. Stek deretter en prøvefalafel for å sjekke temperatur og steketid.

⑤ Stek hver falafel i cirka 1 minutt på hver side, eller til de er gylne. Avkjøl på rist.

⑥ Serveres gjerne i pita eller wrap med godt tilbehør, f.eks. dipp og frisk salat

**Tips:** Du kan også bruke fryste bondebønner. I så fall må du tine dem først, eller gi dem et raskt oppkok. Avkjøl kokte bønner i kaldt vann og tørk dem godt med et kjøkkenhåndkle for å unngå at deigen blir for fuktig. Du kan variere smaken ved å velge andre urter og krydder

Oppskrift og foto: Elisabeth Fagerland/Sesongkokeboka











enn å alltid prøve noe vilkårlig fra internett som ikke er kvalitetssikret. Been there, done that. Det har gitt mange skuffende matopplevelser, noe som kan være demotiverende.

– I mangel på gode, grønnsak- og sesongbaserte kokebøker relevante for Norge – uten veldig mange rare ingredienser som man ikke får tak i på bygda – så lagde jeg «Sesongkokeboka». Den er inspirert av Joshua McFadden sin bok «Six Seasons», som jeg også kan anbefale varmt.

– Ellers er jeg stor fan av Alison Roman, Justine Doiron og Athena Calderone. Flere av oppskriftene deres ligger på gratis på nett.

– *Det er seint i august, du får gjester på besøk, hva lager du?*

– Hm, da må jeg først høre med gjestene om de har noen dietter jeg må ta hensyn til. Deretter går jeg ut i hagen for å se hva vi har mye av. Trolig blir det en av disse oppskriftene, som alle passer til større lag: grønn gudinne-salat, pai med mangold og chevre, borsj med rødbeter, saag paneer med valgfrie grønne blader, fløtebakt kål med fisk eller hjemmelaga kjøttboller med en grønn quinoasalat.

## Baba ganoush av squash

Baba ganoush er en fyldig dipp med røyksmak, som vanligvis lages av forkullet aubergine. Her bruker vi små squasher i stedet, men får et forbløffende likt resultat! Dippen er et fint alternativ til hummus.

### Detter trenger du

Som tilbehør til 2-3 personer:

3 små squash\* (ca. 800–900 g totalt)

1 hvitløksfedd, finhakket

½ ts salt

1 ss lys tahini

1 ss citron

½ dl yoghurt naturell

Nykvernet pepper

### Slik gjør du

① Sett ovnen på grillfunksjon og 250 grader. Plasser squashene hele på en stekeplate og sett dem i øvre del av ovnen. Snu dem hvert 15. minutt og stek til skallet er lett forkullet på alle sider, ca. 1 time. Ta ut og avkjøl.

② Når squashene er kalde nok til å håndteres, skjærer du et snitt langs hver. Skrap ut innmaten med en skje og ha den over i en sil. Unngå store frø og brent skall, men få med det gyllenbrune kjøttet rett innenfor skallet. La det renne av seg kjapt i silen.

③ Ha squashkjøttet oppi en bolle. Tilsett hvitløk, yoghurt, tahini, citron, salt og pepper. Det skal være mulig å bruke en skje til å røre det sammen til en myk dip

**Tips 1:** Du kan grille squashene i forbindelse med et annet måltid og oppbevare kjøttet (silt eller ei) i kjøleskapet. Vent med å blande ingrediensene til den dagen dippen skal serveres. Dippen har mest smak når den er romtemperert.

**Tips 2:** Denne oppskriften blir best med små squasher. De har mer overflate og gir derfor mer av den gode røyksmaken til dippen. De har også mindre frø. Av samme grunn bør du bruke rette squasher som ikke buler ut på midten.

Oppskrift og foto: Elisabeth Fagerland/Sesongkokeboka



**SØTE:** Gjennom sommeren er de norske tomatene i sesong – fargerike, saftige og søte.

Foto: ELISABETH FAGERLAND





# Markens grøde

Oppskrifter og foto SILJE SANDBERG

Sensommeren byr på både frukt og bær som kan brukes i alt fra salater og sauser, til chutneyer, kompotter og kaker. Her får du elleve gode ideer med plommer, kirsebær, fersken og bjørnebær. Vel bekomme!









Morell- og fetaostsalat med  
ruccola og grillet nektarin







Asiatiske kyllingspyd  
med ferskendipp



«Opp ned» plommekake





Andebryst med  
bjørnebærsaus





Ovnsbakt kylling  
med kirsebærsaus





# Morell- og fetaostsalat med ruccola og grillet nektarin

## Dette trenger du

- Til 4 personer - Tid: 30 minutter
- 200 g moreller eller kirsebær, delt og uten stein
- 150 g fetaost, smuldret
- 65 g ruccola (ca. 1 pose)
- 1 liten neve frisk mynte, grovhakket
- 2 nektariner, delt i båter (kan grilles)
- 2 ss pistasjnøtter eller valnøtter, grovhakket og ristet
- 2 ss god olivenolje
- 1 ss balsamicoeddik eller granateplesirup
- Salt og nykvernet pepper

## Slik gjør du

- 1 Grill nektarinbåtene raskt i en tørr grillpanne eller på grillen – 1–2 minutter på hver side, til de får lett farge, men fortsatt holder formen.
- 2 Bland ruccola, grovhakket mynte, moreller og nektariner i en bolle eller på et fat. Fordel smuldret feta og nøtter over. Ringle over olivenolje og balsamico. Smak til med salt og pepper.

# Asiatiske kyllingspyd med ferskendipp

## Dette trenger du

- Til 4-6 pers - Tid: 1 time
- Ca 1 kg kyllingfilet
- 1 dl smaksnøytral olje (feks. raps eller sol-sikke)
- 3 ss søt soyasaus (ketjap manis)
- 3 ss soyasaus
- 1 ss fishsauce
- 1 ss revet fersk ingefær
- Ferskendipp:**
- 1 dl mandler (ca 70 g)
- 3 hermetiske fersken
- 1 dl creme fraiche
- 1 ts salt
- 1 ts sambal oelek (evt sriracha)
- 2 ss hakket koriander (kan sløyfes)

## Slik gjør du

- 1 Legg spydene i vann, slik at de ikke fliser opp når du trer, eller tar fyr på grillen. La de ligge 10-15 minutter.
- 2 Skjær kyllingfiletene i biter på cirka 2x2 cm. Bland oljen, soyasausene, fiskesausen og den revne ingefæren. Ha marinaden i en bolle og bland med kyllingen. Sett til side.
- 3 Skåld mandlene i kokende vann, hell av, skyll i kaldt vann og fjern skallet. Ha mandler, koriander, fersken, crème fraiche og sambal oelek i en food-prosessor eller i en kolbe og bruk stavmikser. Kjør blandingen glatt. Smak til med salt og eventuelt mer sambal oelek.

- 4 Grill kyllingspydene på grillen eller i stekeovn på 240°C i 4 minutter på hver side, til de er gjennomstekt.

- 5 Server kyllingspydene med ferskendippen til å dyppe i.

**Tips:** Sambal oelek er en chilipaste du finner i de orientalske hyllene på de fleste matbutikker. Samme gjelder for ketjap manis og fish sauce. Det fine med disse er at har du kjøpt dem en gang, kan du ha dem lenge i kjøleskapet, og det kan brukes til en rekke retter!

# «Opp ned» plommekake

## Dette trenger du

- Til 6-8 personer - Tid: 1 time 20 minutter
- Plommelokk:**
- 50 g smør, smeltet
- 50 g brunt sukker
- 6 plommer, i skiver
- 1 ts kanel
- 1 ts kardemomme
- Kakerøre:**
- 100 g creme fraiche
- 2 ss melk
- 1 vaniljestang, kun frøene
- 200 g hvetemel
- 150 g sukker
- 1 ½ ts bakepulver
- ½ ts natron
- ½ ts salt
- 170 g smør, romtemperert
- 2 store egg

## Slik gjør du

- 1 Forvarm ovnen til 180 grader. Finn frem en springform på ca 22-23 cm og dekk den med bakepapir.
- 2 Vask og del plommene i to og fjern steinene. Skjær plommene i tynne skiver. Legg skivene med plommer i bunnen av springformen og dryss over brunt sukker. Smelt smøret og hell over plommene. 3 Krydre med kardemomme og kanel og stek plommene i springformen, midt i ovnen i 15 minutter.
- 4 Mens plommene steker i ovnen kan du lage kakerøren. Finn frem en liten bolle og bland sammen Creme fraiche, frøene fra vaniljestangen og spiseskjeene med melk.
- 5 Finn frem en stor bakebolle og bland sammen hvetemel, sukker, natron, bakepulver og salt. Ha i smøret og miks med en miksmaster til det er jevnt blandet. Tilsett ett og ett egg og miks på middels hastighet til du har en luftig og lys kakerøre. Tilsett så Creme fraiche-blanding og rør raskt sammen til en jevn røre.
- 6 Hell kakerøren i springformen oppå plommene og stek midt i ovnen på 180 grader i 50-60 minutter. Sjekk med en kakenål eller et trespyd for å se at kaken er gjennomstekt.
- 7 La kaken avkjøles på rist i en halvtime før du tar av kakeringen. Legg et fat oppå kaken og snu rundt. Server, gjerne med vaniljeis ved siden av.

# Andebryst med bjørnebærsaus

## Dette trenger du

- Til 4 personer - Tid: 1 time 15 min
- 2 andebryst, ca 300-350 g pr bryst
- Salt og pepper
- 600 g perlepoteter eller andre småpoteter
- 3 fedd hvitløk, knust
- 6 sjalottløk, delt i to
- Smaksnøytral olje
- Bjørnebærsaus:**
- 1 dl kyllingkraft
- Stekefettet fra andebrystene
- 200 g bjørnebær
- 1 dl eplejuice
- 1 ss sherryeddik, kan erstattes av balsamico-eddik
- 30 g kaldt smør, i terninger
- Salt og pepper

## Slik gjør du

- 1 Potetene: Ha potetene i en ildfast form sammen med de knuste hvitløksfeddene. Hell over litt olje og bruk hendene til å blande alt godt. Krydre med salt og pepper. Stek midt i ovnen i 30-40 minutter, til potetene er møre. Dette avhenger litt av størrelsen på potetene.
- 2 Andebrystene: Snitt rutemønster i fettet på andebrystene. Bruk en skarp kniv og pass på at du ikke skjærer helt ned i kjøttet. Krydre med salt og pepper på begge sider.
- 3 Legg andebrystene med skinnsiden ned i en tørr, kald stekepanne. Skru platetoppen på middels mot høy varme. Fettet vil da gradvis smelte under steking. Brun andebrystet i ca. 5-6 minutter til skinnet er gyllent og sprøtt. Snu og stek dem lett på den andre siden også, i ca. 1-2 minutter. Ta vare på stekefettet (som skal benyttes i sausen).
- 4 Legg så andebrystene i en ildfast form med skinnsiden opp og stikk inn et steketermometer. Stek videre på 150 grader til kjernetemperaturen er 57-58 grader. La andebrystene hvile i 10-15 minutter før du skjærer dem opp i skiver rett før servering.
- 5 Del sjalottløk i to og fjern skallet. Legg de i panna du stekte andebrystene i og stek på middels lav varme til de er blanke og gjennomstekte med gyllen snittflate. Krydre med salt og pepper.
- 6 Sausen: Mens andebrystene steker i ovnen kan du begynne på sausen. Ha alle ingrediensene til sausen med unntak av det kalde smøret i en kjele. Kok opp og la sausen putre på middels varme i ca 15 minutter.
- 7 Kjør sausen glatt med stavmikser, og sil av for å fjerne alle frøene. Ha sausen tilbake i kjelen. Rett før servering, varm opp sausen til kokepunktet, fjern fra varmen og pisk inn smøret. Etter dette skal sausen ikke koke.
- 8 Server andebryst med en frisk bjørnebærsaus, ovnsbakte poteter og pannestekt sjalottløk.

# Ovnsbakt kylling med kirsebærsaus

## Dette trenger du

- Til 4 personer - Tid: 45 minutter
- 4 kyllinglår
- olivenolje
- salt og pepper
- Kirsebærsaus:**
- 150 g steinfrie kirsebær, grovhakket
- 1 sjalottløk, finhakket
- 1-2 ss honning
- 1 ss balsamicoeddik
- 1 dl rødvin (eller eplejuice for alkoholfri variant)
- 1 kvast rosmarin eller timian

## Slik gjør du

- 1 Gni kyllingen inn med olje, ditt favoritt- kylling-krydder, salt og pepper. Stek i ovn på 200 grader i 30–40 minutter, til kyllinglårene er gylne og gjennomstekte.
- 2 Imens kyllingen steker i ovnen, fres sjalottløk i litt olje i en kjele. Tilsett kirsebær, honning, balsamico, vin (eller eplejuice) og urter. La småkoke uten lokk i 15–20 minutter til sausen tykner. Sil gjerne sausen for en glatt variant.
- 3 Server kyllingen med lun kirsebærsaus og for eksempel potetpuré eller ovnsbakte grønnsaker.





Bruschetta med  
chevre og bjørnebær



Plomme- og bringebærsorbet





Plommekompott med  
kardemomme og kanel





Panna cotta med  
bjørnebærsaus





## Bruschetta med chevre og bjørnebær

### Dette trenger du

Til 4 personer - Tid: 20 minutter  
1 baguette, delt i skiver  
150-200 g chevre  
200 g bjørnebær  
1 fedd hvitløk  
Honning  
Olivenolje  
2 stilker frisk timian

### Slik gjør du

- 1 Ringle litt olivenolje over brødiskivene og stek dem ved 225 grader (over- og undervarme) i ca 5 minutter, til skivene har blitt gyldne. Skjær hvitløksfeddet i to og gni hvitløken på de sprøstekte skivene.
- 2 Fordel bjørnebær og chevre oppå brødet, og ringle over litt honning. Dryss litt maldonsalt og timian over – og server umiddelbart.

## Plomme- og bringebærsorbet

### Dette trenger du

Til 4 personer - Tid: 20 minutter  
+ 4 timer frysing  
8 plommer, uten stein  
200 g frosne bringebær  
200 g sukker  
1 dl vann

### Slik gjør du

- 1 Vask og del plommene og fjern steinene. Kutt i biter og kjør de i en blender eller foodprosessor sammen med bringebær, sukker og vann til du får en fin purè. Sil gjerne av pureen for å fjerne frøene.
- 2 Kjør den deretter i en iskremmaskin, og ha over i en lufttett beholder. Legg isen i fryseren i 45 min-1 time.
- 3 Har du ikke ismaskin kan du ta pureen rett fra blenderen og over i en lufttett beholder. Den bør da røres i 3-4 ganger under innfrysning for å unngå istråder.
- 4 Ta ut av fryseren 15 min før servering og nyt en frisk sorbet.

## Plommekompott med kardemomme og kanel

### Dette trenger du

Til 4 personer - Tid: 25 minutter  
10 plommer  
120 g sukker  
2 dl vann  
1 ts kanelstang  
1 ts kardemomme  
1 stk stjerneanis  
1 vaniljestang, delt i to

### Slik gjør du

- 1 Vask og del plommene og fjern stenene.
- 2 Ha alle ingrediensene i en kjele og la plommene småkoke i 10-15 minutter. Fruktbitene skal da ha blitt myke og noen vil ha løst seg opp.
- 3 Hvis du synes at plommekompotten er for tynn kan du jevne med litt maisenna rørt ut i kaldt vann.
- 4 Fjern kanelstangen, stjerneanisen og vaniljestangen.
- 5 La den avkjøle seg litt, og server gjerne med fløte mens den fortsatt er lun.



## Grillet brie med moreller, honning og nøtter

### Dette trenger du

Til 2 personer - Tid: 20 minutter  
1 hel brie eller camembert  
100 g moreller, delt og uten stein  
2 ss honning  
1 stilk frisk rosmarin  
2 ss hakkede valnøtter eller pekannøtter  
Godt brød eller kjeks

### Slik gjør du

- 1 Legg osten på et ark aluminiumsfolie smurt med litt olje. Fordel moreller, honning, rosmarin og nøtter på toppen.
- 2 Pakk inn i folien og grill i 10–15 minutter, eller bak i ovn på 200 grader til osten er myk.
- 3 Åpne folien forsiktig og server straks med godt brød eller kjeks.

## Panna cotta med bjørnebærsaus

### Dette trenger du

Til 4 personer - Tid: 40 minutter + 4 timer avkjøling  
**Bjørnebærsaus:**  
200 g frosne bjørnebær  
0,5 dl vann  
3 ss sukker  
1/2 ts kardemomme  
1/2 ts kanel  
**Panna cotta:**  
3 stk. gelatinplater  
1 vaniljestang  
2 stjerneanis  
5 dl kremfløte  
5 ss sukker

### Slik gjør du

- 1 Legg gelatinplater i kaldt vann i 10 minutter. Ta de ut og klem av vannet.
- 2 Snitt vaniljestang på langs, og skrap ut vaniljefrøene.
- 3 Kok forsiktig opp fløte, sukker, stjerneanis, vaniljestangen og frøene. Ta det av platen, ta ut vaniljestangen og stjerneanisen og rør inn gelatinen.
- 4 Sil av og hell blandingen i fire små former eller glass. Avkjøl minst 3-4 timer før servering, men panna cottaen kan gjerne lages dagen før.
- 5 Kok opp vann, bjørnebær, sukker og krydder og la det småputre på middels lav varme i ca 15 minutter.
- 6 Server panna cottaen med lun bjørnebærsaus og gjerne noen friske bær på toppen.

## Fersken cobbler

### Dette trenger du

Til 6 personer - Tid: 60 minutter

#### Ferskenfyll:

9-10 fersken (kan erstattes av hermetiske fersken)  
180 g sukker  
1 ss kanel  
1-2 ss bourbon

#### Deig:

80 g smør  
120 g mel  
170 g sukker  
2 ts bakepulver  
1 dl helmelk

### Slik gjør du

- 1 Hvis du bruker hermetiske fersken kan du gå videre til ferskenfyllet. La da de hermetiske ferskenene renne godt av seg på papir først.
- 2 Finn frem en bolle og fyll den med isvann. Bruk gjerne noen isbiter.
- 3 Kok opp vann i en romslig kjele. Ha ferskenene i kokende vann og la de ligge i cirka i 1 minutt. Ta ut ferskenene av det varme vannet og rett over i isvannet. Det tynne skallet på ferskenene skal nå sitte så løst at det lett kan gnis/dras av. Er det noen deler av skallet som fortsatt sitter fast, kan du skrelle forsiktig med en kniv. La de flådde ferskenene tørke av seg på et kjøkkenhåndkle.
- 4 Fyll: Del de flådde ferskenen i store båter og fjern stenene. Ha ferskenbitene i en bolle. Hell over sukker, bourbon og kanel og rør forsiktig rundt.
- 5 Deigen og steking av kaken: Finn frem en romslig stekepanne som tåler stekeovn, eller en ildfast form (ca. 20-25 x 20-25 cm). Formen trenger ikke å være akkurat denne størrelsen, du kan også bruke 20 x 30 cm langpanne.
- 6 Ha smøret i pannen og sett den midt i ovnen ved 175°C til smøret smelter. Mens smøret smelter kan du blande sammen mel, sukker og bakepulver i en bolle. Tilsett melk og rør deigen raskt sammen med en sleiv eller spiseskje (ikke rør mer enn nødvendig).
- 7 Når smøret har smeltet i formen, ta formen ut av ovnen og fordel deigen over det smeltede smøret i små klatter. Ha deretter ferskenblanding over deigen. Sett formen tilbake midt i ovnen og stek kaken ved 175°C i cirka 40 minutter til den har fått en gyllen overflate.
- 8 La cobbleren avkjøle og sette seg i noen få minutter. Server med deilig vaniljeis og nyt.



Fersken  
cobbler







**HEKTISK:** Det har vært hektisk for Elin Fu i dagene før kaféåpningen.



# Skolebolle-feber i Hong Kong:



## -DETTE ER HELT CRAZY!

**Tekst NORA HOLM AFTRET Alle foto PRIVAT**  
Hamar-jenta Elin Fu vil skape litt nordisk hygge i den travle storbyen.

– Jeg spiser fortsatt brød til frokost hver dag!

Latteren til gründer og influencer Elin Fu høres godt gjennom telefonrøret. 28-åringen fra Hamar bor i Hong Kong på sjuende året, der brødmat ikke er daglig kost.

Da savnet etter norsk mat og bakst for noen år siden ble for stort, fulgte Fu like gjerne gründerdrømmen. Sammen med

samboeren Nelson drev hun den nordiske kafeen Hjem i tre og et halvt år, i hjertet av den pulserende storbyen.

I sommer åpnet paret en ny kafè. Hos Venner skal hongkongerne få servert kanelboller, skolebrød, svensk kladdkaka og verdens beste, i tillegg til naturvin.

**MED NÆRMERE 60.000** følgere på Instagram, deler Fu stort og smått fra kaféen og storbylivet. Og gründerpiren blir lagt merke til. I 2023 havnet hun og samboeren Nelson på Forbes' 30 under 30-liste i Asia i kategorien Art&Style, Food&Drink.

I fjor ble hun invitert til et Vogue-event med flere kjente navn, deriblant Lucien

Laviscout fra «Emily in Paris», modellen Jourdan Dunn og freestylekjører Eileen Gu.

– Altså, for lille meg som vokste opp i en småby og pleide å bla i Vogue på matbutikken, til å gå på rød løper med kjendiser og idrettsstjerner. Det er helt sprøtt, og jeg må klype meg i armen noen ganger, sier Fu.

**DA DEN NYE KAFEEN** til Fu åpnet dørene, sto folk ute og ventet før dørene åpnet.

– Jeg tenkte: Dette er helt crazy! I tillegg har skolebollene tatt helt av, forteller Fu.

– *Hvorfor er akkurat skolebollene så populære, tror du?*

– Folk her kjenner allerede til kannelsnurrer, så jeg tror de vil prøve noe nytt. Samti-



dig er de kanskje ikke åpne for å prøve noe *helt* nytt og unikt. Vi har også en granolake med brunost som jeg tenkte var ganske kreativt, men muligens blir det litt for sært. Sånn sett er skolebollen, med vaniljekrem og kokos, mer innenfor folk sin grense.

**ELINS SAMBOER NELSON** er fra Myanmar, og de to møttes i London gjennom en dating-app. De deler interessen for mat og drikke, og paret har også en burmesisk restaurant i Singapore.

— Vi har lært mye av de erfaringene. Vi åpnet kafé i Hong Kong rett før protestene og den påfølgende koronapandemien, og det ble utfordrende. Men vi så også at vi ble nødt til å tilpasse konseptet slik at det passer inn i livsstilen her, sier Fu. Hun viser til en hverdag fylt med høyt tempo og lange arbeidsdager på opp mot elleve timer. Servering av mat og drikke må gå raskt, og det er sjeldent tid til, og heller uvanlig med en kaffepause som varer lengre enn 20 minutter.

— Med den nye kafeen håper vi likevel å skape en stemning der folk kan føle seg hjemme og finne roen. Litt mer nedpå og gjerne uten datamaskiner tilstede. Men vi ser at det blir vanskelig å unngå helt i en by som Hong Kong.

28-åringen sier bedre balanse mellom jobb og fritid er noe av det hun har lært å sette pris på, og savne ved norsk kultur.

**SAMTIDIG OMTALER HUN SIN** egen oppvekst med to foreldre fra Kina som betydnings-



**GRÜNDERE:** Elin Fu med samboeren Nelson.



**SATSET:** Influencer Elin Fu savnet norsk mat og bakst. Da tok hun saken i egne hender. På menyen hennes i Hong Kong finner du både skolebrød, kanelboller og kladdkake.

full for den personen hun er i dag. Familien hennes har drevet restaurant og senere kiosk på torget i Hamar i over 20 år.

— De ofret mye for å gi oss en god oppvekst, og det var ofte kun på morgenen og sent på kvelden at jeg så foreldrene mine sammen. Det har gitt meg motivasjon til å jobbe målrettet for å bygge noe eget for meg selv, sier Fu.

Eventyrlysten og ønsket om å se og oppleve verden har hun også fått hjemmefra.

— På grunn av reiser i Europa, Asia og til Shanghai der besteforeldrene mine er fra, ble jeg sikker på at jeg ville studere i utlandet. Plutselig er det sju år siden jeg flyttet fra Norge. Tiden har gått veldig fort, sier Fu.

**LIVET SOM INFLUENCER** og gründer i den asiatiske metropolen har bydd på flere spennende opplevelser for Hamar-jenta. Men ettersom det er dyrt med leie av næringslokaler i Hong Kong, erkjenner Fu at hun har jobbet med målrettet for at driften av kafeen skal gå rundt.

På sosiale medier ønsker 28-åringen å vise fram både de gode og utfordrende sidene ved å flytte til et nytt land alene.

— Det blir tøft noen ganger, men man vokser så utrolig mye på det. Jeg håper jeg kan motivere folk til å ta sjanser og ikke bli «stuck» i en boks bare fordi det føles tryggere. Uansett hvor i verden du er, så er det mulig å skape noe eget og leve et liv som føles riktig for en.

## Elin Fus tips til deg som vil starte egen kafé:

### Vit hvorfor du gjør det:

Er dette din lidenskap, et sted du alltid har drømt om å skape, eller er målet å vokse, utvide og kanskje en dag åpne flere steder? Du trenger ikke vite alt på forhånd, men det er viktig å ha en viss retning.

### Gjør forarbeidet og research:

Besøk mange kafeer. Legg merke til hva som funker, hva folk liker og hva du synes mangler i tilbudene. Snakk med folk i bransjen og ta kontakt med folk du ser opp til. Inviter dem på kaffe – du vil bli overrasket over hvor mange som sier ja, så lenge du er oppriktig interessert og nysgjerrig.

### Budsjett er (nesten) en fulltidsjobb:

Kaffe koster penger, tenkte jeg. Og det stemmer – men det er langt fra hele bildet. Det kommer i tillegg kostnader for ansatte, husleie, emballasje, vedlikehold, strøm og markedsføring. For ikke å snakke om alle de uforutsette tingene som dukker opp. Når noe inntreffer, sørg for å ha rom i budsjettet og et realistisk blikk på budsjettet fra start.

### Legg vekt på det som virkelig betyr noe:

God merkevarebygging og fine kaffekopper hjelper, men det trenger ikke å være perfekt fra dag én. Kundene vil ha det som føles ekte. Fokuser på produktet, historien du vil fortelle og få fram verdiene dine gjennom opplevelsen du skaper. Ikke føl deg presset til å bruke mye penger på fancy papirposer eller kule logoer. Vær autentisk, og la resten tale for seg selv.



**EVENTYRLYSTEN:** Elin Fu var sikker på at hun ville studere i utlandet. Nå har bodd i den pulserende storbyen Hong Kong i sju år.









# Godt nå!

## Skoleboller med solbær

Skoleboller med solbær er en frisk og god variant av de tradisjonelle skolebrødene. Disse høyt elskede bollene kan nemlig gjerne varieres, og kombinasjonen vaniljekrem og rørte solbær er verdt å merke seg. De godt fylte solbærbollene kan nytes både med og uten ekstra topping, og de er aller best lune.

Når det gjelder disse bollene, er regelen at for mye av det gode er helt supert. Du vet skolebrødene er perfekte, når du sitter igjen med vaniljekrem på nesa og melisglasur på fingrene. Solbær kan også erstattes med andre bær. Litt sjokolade under vaniljekremen er en annen og god variant.

### Dette trenger du

Til 18 stykk - Tid: 2 timer

#### Grunndeig:

5 dl melk, romtemperert

50 g gjær

1 kg hvetemel

200 g sukker

20 g kardemomme

0.5 ts salt

200 g smør, romtemperert

#### Fyll:

4 dl vaniljekrem

2 dl solbærsyltetøy

#### Til pensling:

1 stk egg, sammenpisket

#### Til pynt:

300 g melis

2 dl kokos

### Slik gjør du

❶ Lag grunndeigen først. Smuldre gjæren sammen med det tørre i en bakebolle. Tilsett melk og kjør først deigen ved lav hastighet i omtrent fem minutter, til alt er godt blandet.

❷ Øk hastigheten til middels og tilsett smøret litt etter litt. Kjør deigen videre i omtrent 10 minutter. Øk hastigheten ytterligere og kjør til deigen blir helt blank, smidig, lun, elastisk og deilig å ta på. Dette tar omtrent 10 minutter til.

❸ Dekk til bollen med plastfilm og kjøkkenklede. La deigen heve til dobbel størrelse.

❹ Slå sammen deigen, del den i 18 jevne biter og trill ut fine boller. Sett bollene på stekebrett med bakepapir. Trykk bollene litt flate og lag en skikkelig fordypning i hver bolle.

❺ Legg en god skje vaniljekrem og rørte bær eller syltetøy i hver fordypning. Dekk bollene med plastfilm og etterhev i omtrent 45 minutter.

❻ Pensle bollene raskt og forsiktig med sammenvispet egg og stek bollene midt i ovnen ved 215 grader i 10-15 minutter.

❼ La bollene få avkjøle seg litt på stekebrettet, før de avkjøles videre på rist.

❽ Rør ut melisen med noen dråper vann til en tykk melisglasur. Pynt de lune bollene med melisglasur eller lag skolebrød ved å smøre bollene med et tykt lag melis for så å dyppe dem i kokos. Hell da kokosen ut på en liten tallerken og press bollene lett ned i kokosen.



# NYE MAGASIN





# ER I SALG NÅ



**VG BUTIKK**

*butikk.vg.no*



## Bøker og magasiner rett hjem til deg

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.





Kristoffer Kaayne Kaalsaas





Will Palor



Martine Espeland

# Grønt, godt og enkelt

Tekst og foto MATKANALEN

Noen av Norges fremste matprofiler deler sine beste hverdagsretter. Her får du grønnsaksrike middager, protein på en smart måte – og en litt sunnere dessert.





Kaaynes one pot-fiskemiddag





Wills proteinrike middagsbowl





Martines sunnere bondepiker



## Martines sunnere bondepiker

NM-kokk Martine Espeland har imponert verden med sine desserter. Hjemme velger hun gjerne en litt sunnere vri, som denne hverdagsfavoritten inspirert av klassikeren tilsørte bondepiker.

### Dette trenger du

Til 1 porsjon  
100 g mager vaniljekesam  
2 havrekjeks  
½ ts kanel  
4 ss eplekompott/eplemos  
½ eple

### Slik gjør du

- 1 Rør kanel inn i kesamen.
- 2 Knus havrekjeksene
- 3 Legg kesam, knust kjeks og eplemos lagvis i et glass. Start og avslutt med kesamen.
- 4 Topp med finhakkede eplebiter.

## Wills proteinrike middagsbowl

Vil du ha en kjapp kyllingmiddag i repertoaret? Denne er proppfull av både proteiner og smak!

### Dette trenger du

Til 3-4 porsjoner  
600 g kyllinglårfilet  
1 dl magerkesam  
3 fedd hvitløk  
½ ts chili flakes  
1 ts spisskummen  
Salt og pepper  
1 dl panko eller griljermel

### Dressing:

2 dl magerkesam  
3 ss peanøttsmør eller annet nøttepålegg  
1 ss srirachausaus eller chilisaus  
1 ss soyasaus

### Grønnsaker:

100 g rødkål  
1 pose sukkererter  
4 stilker vårløk  
1 mango  
1 potte koriander  
1 lime  
Ris til 4 personer

### Slik gjør du

- 1 Begynn med å koke ris. Deretter har du kyllinglårfilet i en bolle. Ha i 1 dl kesam, raspet hvitløk, chili, spisskummen, salt og pepper. La kjøttet marineres i 10 minutter mens du lager dressing og kutter grønnsakene.
- 2 Skjær rødkål og sukkererter i strimler. Vårløk finhakker du i små biter. Bland sammen kesam med peanøttsmør og chilisaus. Smak til med soyasaus.
- 3 Ha panko på en tallerken eller i en bolle. Dypp kyllingen i brødsulene. Stek den deretter i olje på middels varme i en stekepanne, ca. 5 minutter på hver side.
- 4 Server kyllingen med den deilige dressing, nykøkt ris og friske grønnsaker. Server med koriander og limebåt.

## Kaaynes one pot-fiskemiddag

Få i deg både fisk og grønt med denne enkle hverdagsmiddagen. Lages i én panne, slik at du får ekstra mye smak, men minimalt med oppvask.

### Dette trenger du

Til 3-4 porsjoner  
400 gram torsk eller annen hvit fisk, kuttet i biter  
½ kålrot, skrelt og kuttet i biter  
2 pastinakker, skrelt og kuttet i biter  
4 poteter, skrelt og kuttet i biter  
1 stor gulrot, skrelt og kuttet i tynne korte staver  
1 gul løk, kuttet i skiver  
4 sjampinjonger, kuttet i skiver  
1 tommel ingefær, revet/finhakket  
2 fedd hvitløk, revet/finhakket  
2 ss gochujang (koreansk fermentert chili-pasta)  
2 ss doenjang (koreansk fermentert soyabønne-pasta)  
2 ss fiskesaus  
1-3 ss chiliflakes (helst koreanske)  
2 ss rista sesamolje  
2 dl fiskekraft eller vann  
Salt og pepper

### Slik gjør du

- 1 Ha alle ingrediensene, bortsett fra fisken, i en stor nok panne. Kok på medium varme under lokk i 20-25 minutter, eller til grønnsakene er møre.
- 2 Ha i fisken og småkok i 2-3 minutter til.
- 3 Topp med skivet chili og vårløk før servering.



**Lyst på flere sunne  
desserter? Ta bilde  
med Snapchat!**





# Tid for lunsj

Tekst ÅSA H. AABERGE

Med deilige ingredienser i matpakken,  
kan du glede deg til lunsjpausen.





**GODE SMAKER:** Yoghurt  
toppet med bær, granola og  
peanøttsmør gjør lunsjen god.  
FOTO: THEA ENGVIK





## «De tiner i sekken og føles ferske til lunsj.»

Tilbake til hverdagen etter sommerferien? Det kan være godt – og kanskje litt overveldende.

Med matboksen fylt med god mat kan du uansett glede deg til lunsjpau- sen på jobben, og gi barna en fin stund på skolen.

Mulighetene er mange – hva med en pastasalat med sesongens grønt, omelett med urter, et stykke pai eller kjøleskaps- grøt?

**TIL INSPIRASJON HAR GODT** spurt et par mateksperter om tips som kan gjøre det litt mer smakfullt å returnere til hverdagen. Silje Matre er utdannet lærer i mat og helse, og deler på Instagram-kontoen @ba- regodt matglede og inspirasjon til et variert og balansert kosthold, med fokus på enkle måltider, gode råvarer og hverdagsmat som faktisk blir laget og spist.

– Målet mitt er å senke terskelen for å spise bra, uten pekefingre – og samtidig vise hvor mye glede og kreativitet det finnes i mat, sier hun.

– Hva liker du i matpakken – og hvorfor?

– Selv foretrekker jeg matpakker som inneholder grove kornprodukter, kombinert med frukt og grønt. Det gir god balanse, langvarig metthet og gjør matpakken mer spennende og innbydende.

– Har du noen enkle tips til hvordan man kan gjøre matpakken ekstra gledelig å spise?

– Bak grove horn, pizzaboller eller ostebriks i store porsjoner – perfekt å ha i fryseren og ta opp rett før man drar. De tiner i sekken og føles ferske til lunsj.

Matre foreslår også å fryse ned ferdigkuttete brødsiver, ta de ut fra frysen og rett i matboksen med pålegg på.

– Da unngår du svett ost/pålegg, sier Matre.

Hun foreslår videre å innimellom bytte ut brød med wraps eller pitabrød.

**MATRE OPPLEVER OGSÅ AT** farger og variasjon gjør mye for både appetitt og opplevelse:

– Pakk med frukt og grønt i små bokser – som agurkstaver, eplebåter eller bær. Lag «snack-bokser» med litt forskjellig småmat, som en slags mini-tapas. Det er gøy å spise – også for voksne.

Og hva gjør man med de små som gjerne legger igjen skorpen med leverpostei på? – Involver barna, når det er aktuelt. La dem velge én ting som skal med i matpakken. Det gir eierskap og øker sjansen for at maten faktisk blir spist, tipser Matre.

**OGSÅ FOR KOKK OG** sommelier Thea Engvik, er det viktig å variere matpakken for å gjøre stunden bedre.

– Men jeg vender ofte tilbake til en skikkelig god yoghurt-*bowl*, med masse deilig topping.

Engvik tipser om å ha toppingen i hver sin boks; en med granola, en med frukt.

– Har du noen enkle tips til hvordan man kan gjøre matpakken ekstra gledelig å spise?

– Det viktigste for meg er å pakke lunsjen slik at den beholder konsistensen, sier Engvik.

– For eksempel kan jeg pakke en liten bagett, en boks med marinerte tomater og noen skiver mozzarella, hver for seg. I lunsjen setter jeg det sammen til en deilig bruschetta på 1-2-3, og slipper soggy brød og tørr mozzarella.

Engvik har også fått dilla på en japansk risbolle i matpakken – enkel og smakfull:

– I det siste har jeg blitt helt hekta på onigiri som jeg putter i en matboks – ofte med nori på siden så den holder seg crispy.

Og når maten er spist opp:

– Siste tips er å pakke med en liten lunsj-dessert. En rute mørk sjokolade, noen norske jordbær eller en havrecookie kan gjøre at jeg gleder meg skikkelig til lunsj!



### Baregodts eltefrie ostebriks

Her kan du bytte ut noe av det fine melet med grovt om ønskelig. På den måten holder man seg mett lengre.

#### Dette trenger du

Til 10-12 briks  
4-4,5 dl kaldt vann  
250 gram cottage cheese  
1/2 pakke tørgjær  
9 dl hvetemel  
Revet ost  
1 ts salt

#### Slik gjør du

🕒 Bland alle ingrediensene godt sammen (ha i ost- en etter du har blandet det tørre og våte sammen til en deig.)





- ② Dekk bollen med plastfolie, og la stå på kjøkenbenken i romtemperatur 1-2 timer.
- ③ Forvarm ovnen til 225 °C varmluft, og sett to stekebrett i ovnen under oppvarmingen.
- ④ Ta ut det øverste varme brettet, legg på bakepapir og bruk en spiseskje til å scoope ut rundstykker.
- ⑤ Sett rundstykkene rett i ovnen. Hell 1 dl vann i det nederste, varme brettet, og legg gjerne inn et par isbiter for ekstra damp. Lukk ovnsdøren raskt for å fange dampen inne. Dette gir sprø rundstykker.
- ⑥ Stek midt i ovnen i ca. 20 minutter. Steketiden kan variere avhengig av ovn. La rundstykkene avkjøles på rist før servering.



## Baregodts lunsjtortilla

Denne er utrolig enkel å lage, og super digg. Passer perfekt i matpakken.

– Jeg lærte elevene mine en skikkelig digg rett her: «Frokosttortilla med egg». Flere kom faktisk med det i matpakken senere, sier Silje Matre.

### Dette trenger du

Tortillalefse  
Egg  
Smøreost  
Agurk  
Mango  
Rødløk  
Salat  
Sriracha

### Slik gjør du

- ① Visp sammen egg, salt og pepper med en gaffel.
- ② Smelt smør i en stekepanne på medium til svak varme. Her bør du bruke en stekepanne der ikke egg setter seg fast.
- ③ Ha i eggeblanding og stek på svak varme i 1–2 minutter til den nesten stivner. Legg på tortillalefsen og stek enda 1 minutt.
- ④ Vend tortillalefsen med omelett og legg den på et fat. Smør på kremost og legg de kuttete grønnsakene vertikalt. Rull lefsen sammen slik jeg viser på filmen, og kutt den opp slik at det ser ut som små makibiter.



**EKSOTISK:** Thea Engvik liker å pakke med onigiri i matpakken, det er en japansk risbolle – ofte med nori på. FOTO: PRIVAT

## Theas Onigiri

– Noe av det beste jeg vet i japan er å gå inn i en konbini for noen onigiri! Mine to favoritter er med soya-eggeplomme og laks, sier Thea Engvik.

De er lettvinde og perfekte å ta med i matpakken.

### Dette trenger du

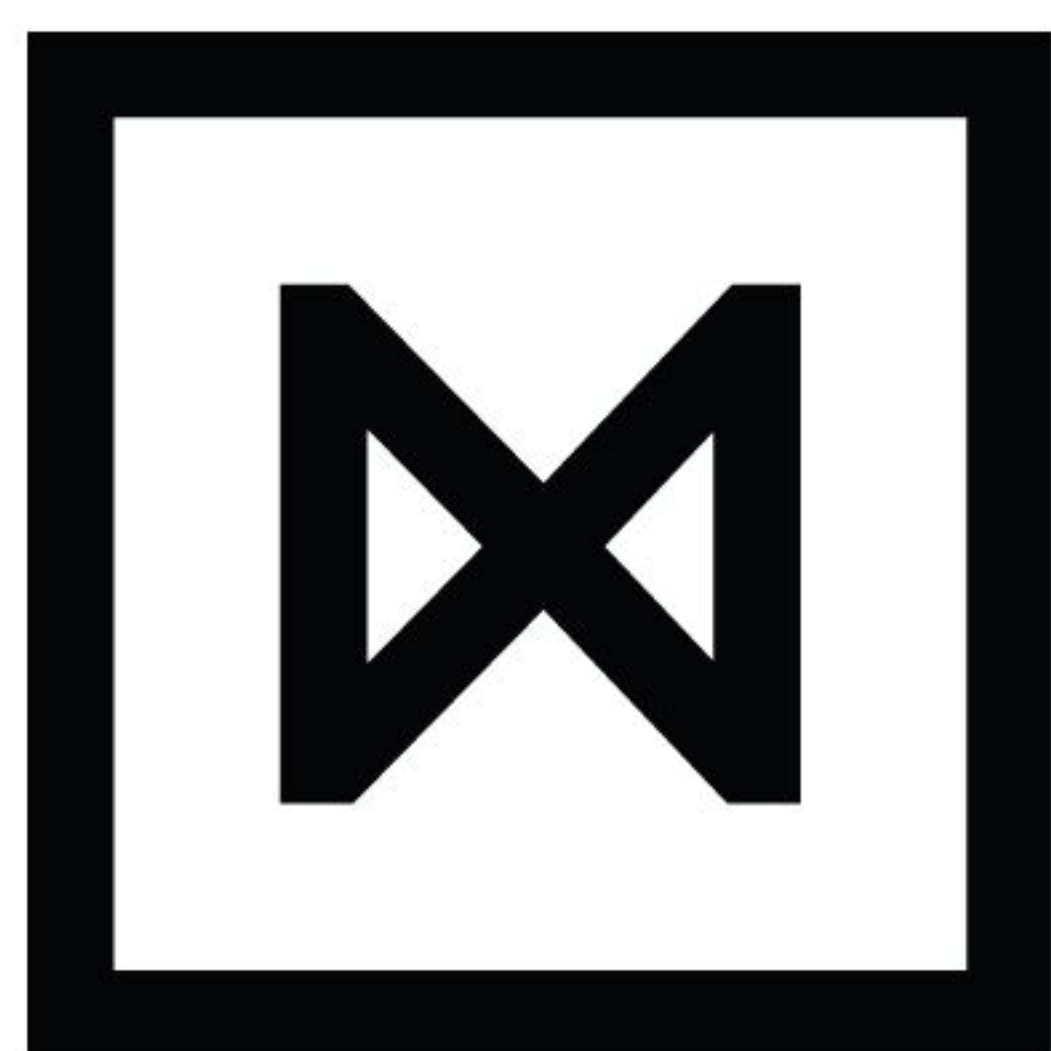
Til 6 stk:  
300g ris, korte gryn, som til sushi  
450g vann  
100g stekt laks  
2 ts masjones  
1 ts fersk wasabi, hvis ikke kan du smake til med wasabipasta  
Salt  
3 eggeplommer  
Ca. 0,5 dl soya  
6 halve ark nori  
Furikake eller tangpulver, valgfritt

### Slik gjør du

- ① De soyamarinerte plommene blir best over natten, så anbefaler dette steget kvelden før: Skill eggeplommene fra hviten og ha plommene i en bolle med soyasaus. Dekk med plastfolie og ha i kjøleskapet over natten. Vend gjerne plommen en gang, ved anledning.
- ② Onigiri: Skyll risen i kaldt vann til vannet du heller av er klart. 3 ganger pleier å holde om du rører godt i risen. Bløtlegg risen i kaldt vann i 20 minutter og hell av vannet.
- ③ Ha riktig mengde vann i risen og kok opp. Sett ned varmen til det laveste nivået, og la trekke med lokk i 15-20 min.
- ④ Laks og wasabi: Mos laksen med en gaffel og vend inn 2 ts med majones. Smak så til med salt og ferskrevet wasabi.
- ⑤ Montering: Legg plastfolie over en fjøl. Ha på ris, fyll og dekk så fyllet igjen med ris. Løft opp hjørnene til plastfolien så det lager et skall rundt risen og fyllet, og press forsiktig til en ball. Form så til et triangel.
- ⑥ Ta onigiriene ut av plastfolien og brett et halvt ark med nori rundt hver onigiri. (Du kan kjøpe halve ark. Eller dele et helt noriark på midten.) Bruk gjerne et riskorn i hjørnene, om norien ikke sitter fast.
- ⑦ Topp med bittelitt fyll, så du husker hva du har fylt de ulike med. Putt de i matpakken til lunsj!



*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***









Høst  
PÅ MENYEN





**Oppskrifter og foto SILJE SANDBERG**

Høsten byr på mange deilige råvarer, blant annet sopp i alle former. I tillegg til å være en umamibombe og en stjerne i hverdagsmiddagen, er sopp også en veldig god kompanjong til høstens lam og vilt.



## Lammestek med sellerirotpuré

### Dette trenger du

Til 4 personer - Tid: 3 timer  
Ca 1 kg lammestek (bein- eller beinfri)  
3-4 hvitløksfedd, skivet  
3 kvister fersk rosmarin  
2 ss olivenolje  
2 løk, skrelt og delt i båter  
4-5 gulrøtter, skrelt og delt i store biter  
4 dl vann eller kjøttkraft  
Salt og pepper

### Sellerirotpuré:

700-800 g sellerirot, i terninger  
1 dl melk  
0,5-1 dl fløte  
1-2 ss smør  
Salt og pepper

### Sjysaus:

Stekesjy fra lammesteken  
1-2 ts maisenna  
2-3 ss soyasaus  
Worchestershiresaus  
Sukker  
Salt og pepper  
Rotgrønnsaker

### Slik gjør du

- 1 Forvarm ovnen til 180°C over-og undervarme
- 2 Skrell og skjær selleriroten i terninger. Legg dem utover en stekeplate, hell over olivenolje, flaksalt og nykvernet pepper, vend dem i oljen og bak i ca 40 minutter til de er gygne i fargen og har fått en liten stekeskorpe. Ha så selleriroten over i en kjele sammen med fløte, melk og smør. Kjør pureen helt glatt med stavmikser og smak til med salt og pepper. Er pureen litt for tykk kan du spe på med litt mer melk.
- 3 Lammesteken: Forvarm ovnen til 125°C over-og undervarme. Gni lammesteken godt inn med olivenolje, salt og pepper. Brun raskt alle sider i en varm stekepanne med litt olje.
- 4 Del løken i skiver og gulrøttene i staver. Legg grønnsakene, hvitløk og rosmarinkvistene i smurt langpanne eller ildfast form. Legg lammesteken på toppen av grønnsakene. Sett steketermometeret i den tykkeste delen av steken, uten at det berører bein (om du bruker beinet lammestek).
- 5 Hell vann i formen og sett steken i ovnen. Stek lammesteken midt i ovnen på 125°C i ca 2 timer til steketermometeret viser ca 62-63 grader. Følg med på steketermometeret da steketiden vil variere etter ovn og tykkelse på steken.
- 6 Når steken har nådd ønsket temperatur, ta den ut av ovnen og dekk den løst med aluminiumsfolie. La steken hvile i 15-20 minutter før du skjærer den opp.
- 7 Sil av kraften i den ildfaste formen og ha det i en kjele. Kok opp stekesjyen. Bland sammen maisenna og litt vann i et lite glass, og hell det i sjyen i en tynn stråle mens du rører godt.
- 8 La sausen koke i ca. 10 minutter. Smak til med worchestershiresaus, soyasaus, sukker, salt og pepper.
- 9 Skjær steken i skiver og server med grønnsaker, sjysaus og sellerirotpuré.

**Tips:** Du kan få lammestek både med og uten ben. Fremgangsmåten er den samme, men uten ben kan du beregne ca 200 g per person, mens når du kjøper stek med ben bør du beregne 250-300 g.



## Butterdeigspai med bacon, sopp, spinat og tomat

### Dette trenger du

Til 4–6 personer - Tid: 45 minutter  
1 pakke butterdeig (4 plater), tint  
150 g sopp, i skiver  
1 liten rødløk, i tynne skiver  
2 never spinat  
100 g bacon, i terninger  
100 g cherrytomater, delt i to  
4 egg  
2 dl crème fraîche  
1 ss dijonsennep  
1 fedd hvitløk, finhakket  
Salt og pepper  
Olje til steking

### Slik gjør du

- 1 Forvarm ovnen til 200 grader over- og undervarme.
- 2 Legg butterdeigsplatene på et lett melet underlag, litt overlappende. Kjevle dem forsiktig sammen til én stor jevn leiv som dekker bunnen og sidene på en paiform (27–28 cm). Press deigen godt ned i formen og opp langs kanten. Prikk bunnen med gaffel og forstek på nederste rille i 10 minutter.
- 3 Pensle den varme bunnen med litt sammenvispet egg rett etter forsteking.
- 4 Stek bacon sprøtt og sett til side. Fres sopp og rødløk i litt olje til væsken har fordampet og soppen er gyllen. Tilsett spinat og hvitløk og la det falle sammen. Krydre med salt og pepper.
- 5 Visp sammen egg, crème fraîche og dijonsennep. Ha bacon og grønnsaker i paiskallet, legg over tomatene og hell over eggeblandingen.
- 6 Stek paien på nederste rille i ca. 25 minutter til fyllet har satt seg og overflaten er gyllen.

## Kantarelltoast med pisket feta

### Dette trenger du

Til 4 personer - Tid: 20 minutter  
300 g kantareller  
2 ss balsamicoeddik  
1 ss akasiehonning  
200 g fetaost  
3 ss creme fraîche  
2 ss frisk gressløk, finhakket  
1 ts honning  
Saften av en halv sitron  
Spirer, feks reddikspirer eller ertespirer  
4 skiver godt surdeigsbrød

### Slik gjør du

- 1 Finn frem en stekepanne og stek kantarellene i tørr panne på middels høy varme til all væske er fordampet. Tilsett så balsamicoeddik og honning og stek videre til kantarellen får god stekeskorpe.
- 2 Mens kantarellene steker, visp sammen fetaost, creme fraiche, gressløk, honning og saften av sitronen til en jevn krem.
- 3 Toast skivene med brød, smør på et godt lag med fetakrem og topp med spirer og kantareller. Dryss over litt finhakkede urter og server.







## Kantarell- og portvinssaus

### Dette trenger du

Til 4 personer - Tid: 20 minutter  
300 g kantareller, rensset  
2 sjalottløk, finhakket  
1 ss smør  
1 ss olivenolje  
3 ss portvin  
6 knuste einebær  
3 dl vilt- eller kalvekraft  
3 dl fløte  
Salt og pepper  
Honning etter smak

### Slik gjør du

- 1 Rens soppen, og del om nødvendig i mindre biter.
- 2 Fres sopp og løk i en varm stekepanne med smør til den er myk og begynner å bli gyllen. Tilsett portvin og la det koke helt inn. Hell i buljong og rør godt.
- 3 Tilsett fløte, einebær og la det hele koke til sausen tykner. Smak til med salt, pepper og honning.
- 4 Om du synes sausen er for tynn, kan du jevne den ut med litt maisenna rørt ut i kaldt vann.

## Pasta med sopp, spinat og bacon

### Dette trenger du

Til 4 personer - Tid: 40 minutter  
400 g pasta  
700 g kyllingfilet  
250 g sjampignon, i skiver  
150 g bacon, i små biter  
3 fedd hvitløk, finhakket  
1 gul løk, finhakket  
3 dl fløte  
2 dl pastavann  
1 ts paprikapulver  
2 ss soyasaus  
1 ts dijonsennep  
120 g spinat, vasket  
Smør  
Salt og pepper

### Slik gjør du

- 1 Finn frem en kjele og kok pastaen som anvist på pakken. Spar på 2 dl pastavann.
- 2 Smelt smør i en stekepanne og fres sopp, bacon og løk myk og gyllen. Krydre med litt salt og pepper. Tilsett fløte, pastavann, paprikapulver, soyasaus, dijonsennep og la det hele koke opp. La sausen putre til den tykner. Vend spinat inn i sausen rett før servering.
- 3 Tørk kyllingfiletene med papir. Krydre med salt og pepper, ha smør og olje i en panne og sett pannen på medium varme. Når smøret slutter å bruse, legg i kyllingfiletene og la de steke til de får en fin og gylden stekeskorpe ca 5-8 minutter.
- 4 Skru så platetoppen på lav varme, snu kyllingfiletene og sett på lokk på panna, eller dekk til med aluminiumsfolie. Stekes til kyllingfileten er gjennomstekt, ca 8-10 minutter.
- 5 Når pastaen er ferdig kokt, og sausen har tyknet, blander du inn pastaen i sausen. Skjær opp kyllingfileten og server med revet parmesan på toppen.











## Smuldrepai med krydrede plommer

### Dette trenger du

Til 6 personer - Tid: 40 minutter

800 g plommer

90 g sukker

1 ss maisenna

1 ts vaniljesukker

1 ts kardemomme

1/4 ts malt nellik

### Smuldredeig:

150 g smør, i terninger

150 g sukker

150 g hvetemel

100 g havregryn

1 ts kanel

### Slik gjør du

① Bland sammen sukker, maisenna, vaniljesukker, kardemomme og malt nellik i en romslig bolle.

② Vask plommene, skjær i to og ta ut steinen. Skjær deretter i båter og ha i bollen sammen med krydderet og maisennaen. Bland godt til plommene er dekket.

③ Fordel plommene utover i en ildfast form eller paiform på ca. 28 cm i diameter.

④ Ha smør, sukker, hvetemel, havregryn og kanel i en foodprosessor med hakkekniv og kjør på høy hastighet til deigen samler seg.

⑤ Fordel smuldredeigen over plommene.

⑥ Stek på 200 grader i cirka 15-20 minutter, til smuldredeigen er gyllen.

⑦ Serveres lun med krem eller en god vaniljeis.



# NYTT MAGASIN I SALG!

**VG** AUGUST 2025 PRIS 129,-

**ARV**

36/25

- FORSKUDD PÅ ARV
- FULLMAKT-FEILENE
- OVERFØRE HYTTA
- USKIFTET BO
- KAUSJONIST-FELLENE

**UNNGÅ FAMILIE-DRAMA**

100 SIDER

Gift, samboer eller særboer: **DETTE HAR DU KRAV PÅ**

**FARVEL MED DIN KJÆRE, SÅ MYE KOSTER DET**



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.





# Matnyting

## HVA SA DU? HOJICHA?

**Tekst og foto HERMAN OSNES OPDAL,  
AFTENPOSTEN VINK**

**Karamellisert. Nøtteaktig. Søt. Hojicha er en japansk grønn te som er ristet over høy varme.**

– Denne er nok lettere å like enn matcha. Den er litt søtere, sier Maja James Brenna.

Hun er daglig leder på tebutikken Spill The Tea på Fredensborg. Brenna er en ekte te-nerd. Hun har arbeidet med te siden 2012 og er utdannet te-sommelier.

– Folk er sultne på te. Spill The Tea har solgt hojicha i pulverform de siste to årene. Hun har merket at teen er blitt stadig mer populær.

– Folk er sultne på te. Etterspørselen har eksplodert – både etter matcha og hojicha, sier Brenna.

I kontrast til matchas spennende, irrgønne farge, er hojicha brungrå. Hun legger til at «hojicha nok ikke er like instavennlig som matcha».

Aftenposten har tidligere skrevet om at tebønder i Japan sliter med å svare på etterspørselen etter matcha. Dette er noe sommelieren Brenna ikke er så fornøyd med.

Før hun sier mer om det, tar vi turen til en av kafeene som serverer hojicha i Oslo.

**INSTAVENNLIG ELLER EI.** På Pan Bakery på Storo serverer barista Miloan Huynh stadig mer hojicha.

– Jeg tror det er blitt mer populært de siste årene som følge av at det har trendet på sosiale medier, forteller hun.

Emneknagg «Hojicha powder» er brukt på 2,2 millioner videoer på TikTok.

Huynh sier at gjestene er skeptiske før de smaker, men understreker at responsen stort sett har vært positiv.

Tilbake hos Spill The Tea forklarer Brenna hvordan teseremonier er en viktig del av japansk kulturarv. Nå står de i fare for å miste teen på grunn av den enorme etterspørselen, ifølge Brenna.

– Hojicha kan være et godt alternativ for å motvirke det store presset på de japanske tebøndene, påpeker Brenna.

Grunnen til det er at man kan plukke og bruke mye mer av bladmaterialet. I matcha er det viktigere at bladene er av høy kvalitet – stilker og kvister kan ikke anvendes. Det kan man derimot bruke i hojicha.



**LEVERANDØR:** Spill The Tea leverer matcha og hojicha til flere kafeer i Oslo.

Og en liten brannfakkell på tampen om den populære matcha-latten:

– Sannheten er at den dyreste matchaen mister kompleksiteten sin når det tilsettes melk og søtning, slik man gjør i Vesten, sier Brenna.

Tradisjonelt skal hverken matcha eller hojicha drikkes som en latte. Oslos hippe kaffebarer er med andre ord en del av det Brenna karakteriserer som en vestlig trend.

### Her får du hojicha i Oslo

#### 1. Hakone

**Hvor:** Tre filialer.

**Pris:** Ulike varianter: Hojicha latte, 71 kr. Strawberry Hojicha latte, 74 kr. White chocolate Hojicha, 76 kr.

**Åpent:** Kl. 07–20 (09–18) på alle filialene.

#### 2. The Little Pickle

**Hvor:** Jens Bjelkes gate 9a, Grünerløkka.

**Pris:** 69 kr.

**Åpent:** Onsdag-fredag kl. 09–15 (10–15).

#### 3. Kuro

**Hvor:** Rathkes gate 9C, Grünerløkka.

**Pris:** Varm: 73 kr. Kald: 65 kr.

**Åpent:** Varierende åpningstider. Sjekk Kuros Instagram.

#### 4. Pan Bakery

**Hvor:** Sandakerveien 101B, Sandaker.

**Pris:** Kald: 78 kr. Varm: 72 kr.

**Åpent:** Tirsdag-lørdag kl. 11–17. Åpent fra 12–17 på søndager.

#### 5. Hernandez

**Hvor:** Uelands gate 59K, Sagene.

**Pris:** 65 kr for en vanlig hojicha. 85 kr for spesialiteten peanøtt-hojicha-latte.

**Åpent:** Onsdag-fredag kl. 09–17. 10–17 lørdag og søndag.

Obs: Listen er ufullstendig.





### **Slik gjør du**

1. Hojicha måles opp og siktes.
2. Så vispes det.
3. På Pan serveres både hojicha og matcha med havremelk.
4. Et lag av hojicha helles over havremelk og isbiter.
5. Og vips! En hojicha-latte er klar.





# Du kan føle at det er nordisk mykhet



NORDISK MYKHET.