

GRATIS

# Mat som varmer

Her er syv oppskrifter som  
lager lun stemning.



SPAR



EUROSPAR





GENIAL GRYTE!

# SAKEN ER BIFF

**Tid for god smak i gryta. En rykende varm biffgryte med sopp, timian og solbær kurerer høstblues på saftig vis.**

Til 4 personer

## *Du trenger*

400 g storfekjøtt, ytrefilet	5 dl vann
eller mørbrad	2 dl eplejuice
2 gule løk	2 terninger kjøttbuljong
4 fedd hvitløk	3 dl fløte
4 poteter	1 ss maisenna
1 sellerirot	Salt og pepper
150 g sopp i sesong	1 dl friske solbær eller godt solbærsyltetøy
1 ts tørket rosmarin	1 ts tørket timian
1 ts tørket timian	

## *Slik gjør du*

Del opp kjøttet i mindre biter. Skrell og del løk i båter. Finhakk hvitløk. Skrell potet og sellerirot og del i små biter. Skjær sopp i skiver. Ha alt i en stor gryte og surr det i litt smør eller olje. Tilsett tørkede urter, vann, eplejuice og buljongterninger. La det koke til grønnsakene er møre. Bland maisenna i fløten og hell den oppi gryta. La det koke opp. Serveres med friske solbær eller godt solbærsyltetøy og frisk timian. Godt brød og brunet smør passer perfekt som tilbehør.

## **PISKET BRUNET SMØR**

100 g smør til bruning  
300 g temperert smør til pisking  
1 dl finhakkede friske urter  
Salt og pepper

## *Slik gjør du*

Start med å brune 100g smør i en liten kjele. Det skal boble og få en god, nøtteaktig lukt. La det avkjøles. Pisk 300g smør i en bolle så det blir luftig. Ha i finhakkede urter etter smak. Tilsett det brune smøret og pisk sammen. Smak til med salt og pepper.





FRISTENDE FUGL:

# KJAPP KYLLING

Ferdig grillet kylling på lun salat  
er hurtigmat for viderekomne.

Estragonmajones får ekstra fart på sakene.

Til 4 personer

### *Du trenger*

1 hel ferdig grillet kylling	1 rødløk
250 g ukokt bulgur	100 g grønnkål
1 terning kyllingbuljong	2 fedd hvitløk
350 g beter	Smør til steking

### *Slik gjør du*

Del opp kyllingen i lår, vinger og bryst og skjær så brystet i mindre skiver. Kok bulgur som anvist på pakken sammen med buljongterningen. Skrell beter og skjær dem tynt på en mandolin eller med en skarp kniv. Ha dem i en bolle med kaldt vann så blir de ekstra sprø. Skjær rødløken i båter og riv grønnkål i biter. Varm opp smør eller olje i en panne og surr først rødløk mykt, ha deretter i grønnkålen sammen med grovhakket hvitløk. Bland sammen bulgur, grønnkål, rødløk, beter og kylling til en lun salat. Topp med litt frisk estragon eller timian. Serveres med estragonmajones.

### **ESTRAGONMAJONES**

120 g majones  
2 ts hvitvinseddik  
1 neve frisk estragon  
Salt og pepper

Bland sammen majones med hvitvinseddik. Finhakk fersk estragon, eller bruk en teskje tørket estragon. Bland godt og smak til med salt og pepper.





SUPPE FRA BUNNEN AV:

# FISKELYKKE

Å fiske etter komplimenter blir unødvendig når du serverer denne herligheten med laks, purre og gresskarkjerner.

Til 4 personer

## Du trenger

200 g stilker stangselleri  
4 poteter  
2 gulrøtter  
20 g smør  
4 dl vann  
3 dl eplejuice  
2 terninger fiskebuljong  
3 dl kremfløte  
3 ss sitronsaft  
1 knivsodd muskat  
Salt og pepper  
400-600 g laks

## TOPPING

50 g purre  
50 g nykål i tynne strimler  
50 g grønnkål (i tynne strimler)  
1 dl gresskarfrø  
½ potte dill eller gressløk

## Slik gjør du

Del stangselleri, poteter og gulrøtter i små terninger. Surr i noen minutter i litt smør. Ha over vann og eplejuice. Tilsett buljong når det begynner å koke. Senk varmen og la det småkoke til grønnsakene er møre. Ha i kremfløte og smak til med sitronsaft, muskat, salt og pepper. Mens suppen koker, lager du topping med finhakket purre, nykål, grønnkål, gresskarfrø og dill. Del opp laksen i terninger. Legg fisken i suppen og la den trekke seg ferdig i den varme væsken.

## FLETTEBRØD MED SITRON

### Du trenger

3 dl melk  
50 g gjær  
30 ml olivenolje  
1 ts salt  
8 dl hvetemel  
Skall av 1 sitron  
2 ss olivenolje  
1 egg

### Slik gjør du

Varm melken til maks 37 °C. Ha gjær og varm melk over i en kjøkkenmaskin. Tilsett olje, salt og mel. Elt deigen i 5-10 minutter. La den heve i en time. Finrasp sitronskall og bland det sammen med olivenolje. Sett ovnen på 175 °C. Deigen kjevles til et rektangel, ca. 30 x 50 cm. Ha over sitron- og oljemiksen. Rull sammen til en tykk rull. Bruk en saks og klipp hakk hver femte cm. Vri de oppklippede delene ut mot siden så det blir som en flette. Legg over på et stekebrett og pensle med litt pisket egg. Stekes i ca. 40 minutter på 180 °C.





SA DU CHORIZO?

# PAI MED PUNCH

Perfekt paideig kan fylles med nær sagt hva som helst. Denne godbiten med sprøstekt chorizo, squash og fetaost får 10/10 poeng.

Til 4 personer

## Du trenger

1 dl hvetemel	3 dl kremfløte
3 dl sammalt hvete	200 g revet ost
1 egg	20 g hakkete urter (timian, gressløk, rosmarin og persille)
150 g romtemperert smør	100 g chorizo
1 ts salt	½ squash
1-2 ss kaldt vann	
3 egg	

## Slik gjør du

Bland sammen mel, egg, smør og salt i en bolle. Ha i vann og kna deigen godt og legg den i kjøleskap i 20 minutter. Trykk ut deigen i en springform med avtagbar kant. Trykk godt opp på kanten. Bland sammen egg, fløte og revet ost. Ha i litt hakkete urter, salt og pepper. Skjær chorizo og squash i mindre biter og stek på høy temperatur til det har fått litt farge. Ha eggeblandingen oppi paiskallet. Ha over stekt chorizo og squash. Stekes i ca. 30 minutter på 180 °C, eller til paien er fast i konsistensen. Pynt med tynne skiver av squash revet på langs og fetaost i biter.

## EPLESALAT

65 g spinat  
2 fedd hvitløk, finhakket  
2 epler, delt i båter  
Olje til steking  
1 pose pinjekjerner (ristet)  
1 ss olivenolje  
½ squash  
1 pakke fetaost

Ha spinat, hvitløk og epler i en stekepanne med litt olje. Surrer i pannen så det blir litt lunt. Ha det i en bolle og topp med pinjekjerner og litt olivenolje. Server paien med fetaost og eplesalat.





DEPRESSO?  
ALT BLIR BEDRE MED:

# KAFFE- KAKE

Kombinasjonen kaffe og sjokolade er som kjent en smakfull slager, men kanskje du vil overraske litt? Prøv Coca-Cola i glasuren.

Til 4 personer

### Du trenger

<b>KAKEBUNN</b>	1 ss kokt varm kaffe, filtermalt
250 g smør	1 ts vaniljesukker
50 g kakao	2 dl kald kaffe
3 egg	4 dl hvetemel
4 dl sukker	

### Slik gjør du

Sett ovnen på 175 °C. Smelt smøret og ha det i en bolle. Tilsett kakao, egg og sukker. Visp godt sammen. Ha i kokt filtermalt kaffe, vaniljesukker, kald kaffe og mel. Bland godt sammen. Ha røren i en springform med avtagbar kant. Stek i ovnen i ca. 25-30 minutter. Avkjøl kakebunnen og legg den på et fat. Fordel glasuren på kaken. Pynt med litt frukt og bær. Server med pisket krem og nykokt kaffe.

### GLASUR

100 g smør  
3 dl Coca-Cola  
500 g melis

Smelt smøret i en gryte. Kok ned Coca-Cola til halv mengde i en annen gryte, bland sammen og tilsett melis litt av gangen til du får en glatt røre.

### TIPS TIL GODT TILBEHØR

Pisk to desiliter kremfløte og to desiliter sukker til krem, og pynt med sesongens frukt og bær.

# Herlige plomme- og vaniljesnurrer

## Du trenger:

50 g fersk gjær  
100 g smør  
5 dl helmelk  
2 egg  
1 dl sukker  
1 kg hvetemel  
500 g plommer  
(eller epler om du ikke har plommer)  
100 g smør  
1 dl sukker  
Vaniljekrem, ferdig fra butikken

## Stik gjør du

Smuldre gjær i bakebollen på kjøkkenmaskinen. Smelt smør og ha i melken. Varm opp smør og melk til maks 37 °C Hell melkeblanding over gjæren og kjør bakemaskinen på lav fart så gjæren løser seg opp. Ha i egg og sukker. Tilsett mel litt om gangen. Deigen skal være litt klissete, den blir fastere under hevingen. Elt deigen i ca. 10 minutter. Sett til heving i minst en time.

Del deigen i to deler og kjevle de ut i store rektangler. Del plommene i små biter. Fordel smøret utover deigen. Ha over sukker, plommer og vaniljekrem på den ene delen. Brett deigen over på langs. Skjær deigen i strimler og lag snurrene litt forsiktig. Stekes på 180 °C i ca. 12-15 minutter.