

Sett smak på hverdagen

ENKLE OG GODE RETTER FOR ALLE DAGER I UKA!





Tips!

Er du usikker på hvor sterkt du ønsker det? Lag en liten smaksprøve og smak til med mer chili eller krydder dersom du ønsker det ekstra hot.

KJØTTBOLLER PÅ THAILANDSK VIS

STICKY THAI-KJØTTBOLLER MED EGGNUDLER



middels



30 minutter



4 personer

Sverige møter Thailand og vi liker det! Kjøttboller med ingefær, hvitløk og chili stekes og vendes i en sticky saus med bl.a. soyasaus, honning, riseddik og lime. Oppskriften gir ca. 20 kjøttboller. Bland med nudler og nyt! Familiens nye favoritt?

Ingredienser

600 g kjøttdeig av storfe
(ev. av svin eller kylling)
2 fedd hvitløk, finrevet
1 ts ingefær, finrevet
1 rød chili, finhakket
1 ts salt
1 egg
½ ts kvernet sort pepper
3 ss olivenolje, til steking

Saus

1 dl soyasaus
1 dl vann
2 ss riseddik (ev. hvitvinseddik/
eplecidereddik)
1 ½ ss sambal oelek
(ev. valgfri chilisau)
2 ss flytende honning
2 ss lime, saften
1 ss maisenna

Grønnsaker og nøtter

2 store sjalottløk, i tynne strimler
2 røde paprika, i tynne strimler
1 dl peanøtter

Til servering

4 porsjoner eggnudler (ev. risnudler)
4 ss ristede sesamfrø
4 ss frisk basilikum, grovrevet
1 lime, delt i båter

Slik gjør du

Ha alle ingrediensene til kjøttbollene i en kjøkkenmaskin, elt raskt sammen til en fast deig. Ikke elt lenge, da blir deigen seig. Har du ikke kjøkkenmaskin, så rør sammen med en sleiv. Bruk hendene og form små kjøttboller. Fukt hendene med vann innimellom, så går det lettere. Ha olivenolje i en panne på sterk varme og stek kjøttbollene til de er gyldne og gjennomstekte. Legg til side. Skru ned varmen til middels (bruk stekefettet videre i pannen), stek løk, paprika og peanøtter i ca. 1 minutt. Bland sammen ingrediensene til sausen, hell over grønnsakene og la det småkoke til alt er godt blandet. Mens sausen småkoker, så kokes nudlene etter anvisning på pakken. Vend inn kjøttbollene og server med nudler, sesamfrø, basilikum og lime.

Tips!

Riseddik kan fint erstattes med hvitvinseddik eller eplecidereddik. Smak da til med litt sukker, eventuelt litt mer honning, da disse er skarpere på smak enn riseddik.

GRØNNSAKER OG PØLSEVEV



lett



25 minutter



4 personer

One pot er praktisk dersom man ønsker en lett vint middag med lite oppvask.
En deilig miks av pølser, spaghetti og grønnsaker!

One pot med pasta og pølser

600 g kjøttpølser, i terninger
350 g spaghetti, tørket
Olje eller smør til steking
1 grønn squash, i terninger
1 gul løk, i terninger
2 gulrøtter, i terninger
2 ts tomatpuré
2 bokser hermetiske tomater
(ev. ca. 600 g friske cherrytomater)
9 ½ dl kjøttbuljong/kraft

1 ts hvitløkspulver
1 ts kvernet sort pepper
1 ts sukker
1 ts salt
Til servering
80 g revet parmesan (ev. revet mozzarella)
4 ss bladpersille (ev. basilikum), grovhakket

Slik gjør du

Ha olje i en stor kjele på middels sterk varme og stek grønnsakene i ca. 2 minutter. Rør inn tomatpuré, hermetiske tomater, buljong og krydder. Kok opp før du tilsetter spaghattien. Knekk den gjerne i to først. La det småkoke til pastaen begynner å bli al dente (sjekk koketid på pastapakken). Rør om av og til. Til slutt tilsetter du pølsebitene, og lar de trekke i gryta til de er gjennomvarme. Smak til med salt, pepper og sukker. Server med revet parmesan og hakket bladpersille.



lett



1 time



4 personer

Rydd plass for denne enkle, smakfulle retten -
perfekt til å få brukt opp pølse- og grønnsaksrester!

Ovnsbakte pølser med bønnedipp

600 g pølser, etter ønske
3-4 rødbeter
3-4 gulrøtter
2-3 søtpotet
1 persillerot
1 rød løk
3 fedd hvitløk
50 g smør, smeltet
3 ss frisk timian, grovhakket
2 ss presset sitron
1 ts salt
1 ts sort pepper, kvernet
4 ss honning, flytende

Bønnedipp
1 pk. hermetiske hvite bønner
2 fedd hvitløk
4 ss olivenolje
2 ss sitron, saften
Salt og pepper

Slik gjør du

Forvarm stekeovnen til 200 °C.
Skrell og skjær alle grønnsakene i litt grove båter, skiver eller terninger (pass på at bitene er ca. like tykke). Fordel de utover et stort stekebrett eller en ildfast form, grovhakk hvitløk og dryss over. Bland smeltet smør, timian og sitronsaft, og sprinkle over. Krydre med salt og pepper, og drypp over honning. Stek grønnsakene på midterste rille i 30-40 minutter til de er møre. Snu gjerne på grønnsakene av og til. Lag små snitt i pølsene og legg de over grønnsakene når det er ca. 10 minutter igjen av steketiden. Tiden avhenger av hvor tykke pølser du ønsker å bruke. Ha bønner, hvitløk og olivenolje i en blender og kjør til en glatt dipp. Smak til med salt, pepper og sitron.



Tips!

Det er mange gode pølse-
varianter å velge mellom. Fra
vanlige grillpølser til de med
ekstra sting og grovhet. Bland
 gjerne flere varianter.



PAI MED EN FLAT VRI

LOMPEPAI MED LAKS, BROKKOLI, PURRE OG FETA



lett



40 minutter



4 personer

Bunnen laget av lompe gjør denne paien både rask, sunn og deilig. Herlige grønnsaker som brokkoli og purre, blandet med egg, fløte og feta, sammen med laks gjør paien smakfull. En helt topp hverdagsrett!

Ingredienser

400 g laksefilet, uten skinn og bein
1 liten brokkoli, små buketter
1 liten purre, finstrimlet
6 store lomper (gjærne spelt)
5 egg
2 ½ dl kremfløte
1 pk. fetaost/Apetina i blokk

1 ½ ts salt
1 ts hvit pepper
2 ss olje/smør/margarin til steking

Til servering

Frisk dill

Slik gjør du

Forvarm stekeovnen til 180 °C.

Ha olje/smør i en panne på middels høy varme, stek brokkolibuketter og purre i ca. 1 minutt, sett til side. Del laks i terninger, krydre med salt og pepper. Legg lompen med litt overlapp i en paiform (28 cm). Fordel brokkoli og purre utover bunnen. Pisk sammen egg og fløte, smuldre inn fetaosten (spar litt til toppen), krydre med salt og pepper og bland godt.

Hell blandingen over grønnsakene, fordel laks og resten av fetaosten over. Stek paien på midterste rille i ca. 25-30 minutter til eggmassen har stivnet. Legg over bakepapir når paien har stekt i ca. 15 minutter, slik at lompen ikke blir brent. Dryss over frisk dill og server.

Tips!

En grønn salat med rømmedressing smaker godt til.

Tips!

Varier gjerne toppingen med bønnespirer eller kinakål i tynne strimler.



RAUS OG VARMENDE RAMEN

RAMEN MED SVINEKNOKE, EGGNUDLER
OG SMILENDE EGG



middels



3 timer



4 personer

Denne retten passer hele året, men er spesielt god når det er litt kaldt i været. Ramen er en japansk nudelrett, og vår versjon er kokt på svineknokke. Itadakimasu!

Ingredienser

Kraft

2 svineknoker, lettsaltet
2 gule løk
1 hel hvitløk
60 g frisk ingefær, rensset
1 pk. vårløk
Ca. 3 l vann, til det dekker svineknokene

Til servering

4 ss soyasaus
1 pk. eggnudler
2 vårløk, finsnittet
2 store gulrøtter, i syltynne strimler
4 store egg, smilende
2 ss sesamfrø, ristede
Kjøtt fra svineknoken

Slik gjør du

Legg knokene i en stor kjele og hell på vann til det dekker kjøttet. Kok opp og la det fosskoke i 10 minutter. Urenheter og skum vil legge seg på toppen, så fjern dette med en øse eller sil. Sett ned varmen til det småkoker. Rens og del løk i fire båter, hvitløken i to på tvers (skallet kan sitte på), ingefær i tykke skiver og vårløk i store biter. Ha det over i kjelen og la kraften småkoke 2-3 timer, eller til kjøttet slipper fra beinet. Etterfyll vann ved behov, og rør av og til. Legg gjerne på et lokk. Fortsett med å skumme av underveis i kokingen, slik at du får en klar kraft. Ta ut knokene og la de avkjøles litt før du river kjøttet i mindre biter med to gaffler. Sil kraften.

Kok nudlene etter anvisning på pakken, og kok eggene i 6-7 minutter.

Ved servering - ha 1 ss soyasaus pr. porsjon i en suppebolle, øs over kraft og legg i nudler, vårløk, gulrot, knokekjøtt, smilende egg og et godt dryss med sesamfrø.

KRYDDER I HVERDAGEN

BLOMKÅL TIKKA MASALA MED KIKERTER OG LINSER



middels



50 minutter



4 personer

Tikka masala er proppfull av eksotiske krydder, og sammen med blomkål, kikerter og linsler blir dette en nydelig vegetarrett! Serveres med ris, mangochutney og nanbrød.

Ingredienser

2 små blomkål
3 ss olje
2 ts garam masala (ev. karri)
1 ts chilipulver
2 ts malt koriander
½ ts gurkemeie
1 ss salt

Tikka masala-saus

Olje til steking
1 gul løk, finhakket
4 fedd hvitløk, finhakket
2 ts frisk ingefær, finrevet
2 ts garam masala (ev. karri)
2 ts paprikapulver
2 ts malt koriander
1 ts spisskummen
1 ts gurkemeie
½ ts chilipulver
½ ts malt kardemomme
2 ss tomatpuré
1 boks hermetiske tomater, hakkede
3 dl kremfløte
1 boks kokosmelk
1 ts sukker
1 boks hermetiske linsler
1 boks hermetiske kikerter

Til servering

4 porsjoner kokt ris
1 pk. nanbrød
Frisk koriander
Lime
Mangochutney

Slik gjør du

Forvarm stekeovnen til 200 °C.

Rens og del blomkål i buketter, og kutt stilken i mindre biter. Legg utover i en ildfast form. Bland alle krydderne sammen med olje og hell det over blomkålen. Stek på midterste rille i 25-30 minutter til blomkålen er al dente. Mens blomkålen står i ovnen lager du sausen.

Ha olje i en kjele på middels sterk varme, tilsett løk og la det surre til løken er myk. Rør inn hvitløk og ingefær, og surr dette litt før du tilsetter krydder, tomatpuré og hermetiske tomater. Småkok i 5 minutter, og tilsett så fløte, kokosmelk og sukker, og kok videre i 10 minutter. Til sist rører du inn den stekte blomkålen, avsilte kikerter og linsler, og la dette småkoke på lav varme til alt er gjennomvarmt. Smak til med salt og pepper. Server med kokt ris, nanbrød, frisk koriander, lime og mangochutney.



Tips!

For en ekstra autentisk smak, rør inn 2 ts mandelmel og 2 ss kokosmasse i sausen.



Tips!
Avokado salsa verde
holder seg fint 2-3 dager
i kjøleskapet.



GRISEGODE CARNITAS!

MEKSIKANSK PULLED PORK MED AVOKADO SALSA VERDE



Lag meksikanske vibber hjemme på en onsdag med denne smakfulle retten! Nakkekoteletter krydres og stekes i en kraft med blant annet Coca-Cola, appelsinjuice og spennende krydder, til kjøttet kan rives fra hverandre. Kjøttet legges på små tortillalefser, med avokado salsa verde, rødkål, løk og koriander.

Buen apetito!

Ingredienser

4 nakkekoteletter av svin
1 ½ ts salt
1 ts hvitløksalt
1 ts chilipulver
1 ts løkpulver
1 ts spisskummen
1 ts oregano
5 ss olje/margarin til steking
5 dl Coca-Cola
1 dl appelsinjuice - av god kvalitet
2 ss lime, saften
1 gul løk, i tynne skiver
Aluminiumsfolie

Avokado salsa verde

1 liten grønn paprika
1 avokado, moden
1 lime, saften
1 neve frisk koriander
¾ dl vann
½ gul løk
1 ts salt
1 ts grovkvernet pepper

Til servering

12 små tortillalefser
1 rødløk, tynne skiver
80 g rødkål, syltynne strimler
Frisk koriander
Granateplekjerner (valgfritt)

Slik gjør du

Forvarm stekeovnen til 200 °C.

Bland sammen alle krydderne og gni kotelettene godt inn med blandingen. Ha 3 ss olje i en panne på litt sterk varme, brun kjøttet og legg det over i en stor ildfast form. Kok ut pannen med 1 dl vann og hell over i formen. Bland Coca-Cola, appelsinjuice, presset lime og slå det over. Fordel løken rundt kjøttet. Dekk til med aluminiumsfolie. Ovnstak kotelettene på midterste rille i 25 minutter, skru ned varmen til 170 °C og stek videre ca. 1 ½ time. Ta av folien mot slutten av steketiden, og snu gjerne på kjøttet underveis. Kjøttet er ferdig når du enkelt kan rive det fra hverandre med en gaffel. Spar på sjuen. Varm opp 2 ss olje i en stor panne på middels varme og stek revet kjøtt til det er sprøtt i kantene. Tilsett litt og litt av stekesjuen, og gjenta til du har en klissete saus. Det er ikke sikkert du trenger all sjuen. Smak til med salt og pepper.

Kutt alle ingrediensene til avokado salsa verde opp i grove biter, blend sammen til en glatt saus i en blender, og smak til med salt og pepper. Varm opp lefser etter anvisning, og server kjøttet med salsa verde, rødløk, rødkål og frisk koriander.

Tips:
Server gjerne med
pommes frites til.



GATEMAT FRA MIDTØSTEN

SHAWARMA MED KYLLING, HVITLØKSDRESSING OG YOGHURTLEFSER



lett



1 time
+ marinerings



4 personer

Her er vår vri på shawarma, en utrolig populær rett med opphav i Midtøsten. Kjøttet marineres i yoghurt med en rekke varme krydder, og serveres med hvitløksdressing og hjemmelagde yoghurtlefseser.

Deilig til både hverdag og fest!

Ingredienser

600 g kyllingfilet
(ev. lårkjøtt av kylling)
2 ½ dl yoghurt naturell
2 fedd hvitløk, presset
2 ts malt spisskummen
2 ts malt koriander
1 ½ ts malt kardemomme
½ ts chili, grovmalt
1 ½ ts røkt paprikapulver
1 ½ ts salt
2 ss sitron, saften
4 ss olivenolje, til steking

Yoghurtlefseser

3 dl yoghurt naturell
(ev. gresk yoghurt)
190 g hvetemel
½ ts salt

Hvitløksdressing

2 dl yoghurt naturell
½ dl majones
1 ss sitron, saften
1 fedd hvitløk, finrevet
Litt salt

Til servering

½ isbergsalat, finstrimlet
2 tomater, i tynne skiver
1 rødløk, syltynne strimler
½ agurk, i tynne skiver
1 granateple, kjernene
Sriracha (chilisaus), etter ønske

Slik gjør du

Skjær kyllingen i tynne strimler. Lag marinaden og bland alt godt sammen. Sett kjølig minst én time - og gjerne natta over hvis du har tid til det. La kyllingen få igjen romtemperatur før du steker det på sterk varme i olivenolje til det er gjennomstekt og gyllent.

Bland sammen alle ingrediensene til yoghurtlefsene, og tilsett litt mer hvetemel dersom deigen er klissete. Rull ut til 8 små boller og kjevle ut til tynne, runde lefseser (ca. 20 cm). Ha godt med mel over og under. Stek i en tørr stekepanne på litt sterk varme til lefsene er gjennomstekt. Ikke gå fra panna, dette tar nemlig kort tid. Legg lefsene under et kjøkkenhåndkle frem til servering.

Bland sammen alle ingrediensene til hvitløksdressing og smak til med salt.

Smør et godt lag med hvitløksdressing på de nystekte lefsene, og legg på varmt kjøtt, salat, tomat, rødløk og granateplekjerner. Er du glad i litt ekstra sterk mat, så ha over litt chilisaus.

Rull sammen og nyt.

TA EN POTET!

KREMET POTETSUPPE MED PURRE, GRØNNKÅL, PØLSER ELLER SKINKE



lett



30 minutter



4 personer

Høsten er potetens sesong, ønsk den velkommen! Denne suppen er varmende og mettende, og genial for å få brukt opp påleggsrester, pølser eller ulike typer grønnsaker du har liggende.

Prøv den med to ulike hverdagstoppinger!

Ingredienser

600 g poteter, skrelt og delt i terninger
½ purre, det hvite, i skiver
2 fedd hvitløk, finhakket
2 ss olje/smør/margarin til steking
7 dl vann
2 terninger klar kyllingbuljong
3 dl matfløte
1 ts salt
1 ts malt hvit pepper
1 ss sitron, saften

Topping 1

200 g middagspølse, etter ønske
½ purre, det grønne, i strimler
100 g grønnkål
2 ss olje/smør/margarin til steking
Litt grovkvernet pepper og salt

Topping 2

200 g kokt skinke, i strimler
½ purre, det grønne, i strimler
12 cherrytomater, delt i båter
2 kokte poteter, i små terninger
(kan sløyfes)
2 ss olje/smør/margarin til steking
Litt grovkvernet pepper og salt
4 ts gressløk, finhakket

Slik gjør du

Vask og kutt det hvite på purren i tynne skiver, og legg til side det grønne til topping. Ha olje/smør i en kjele på middels sterk varme, surr purre og hvitløk til det er mykt. Rør inn potetene, tilsett vann, buljongterninger og matfløte. La suppa småkoke til potetene er helt møre (ca. 15 minutter). Rør om av og til. Kjør sammen til en glatt suppe med en stavmikser eller blender. Smak til med salt, pepper og sitronsaft.

Hvis du går for topping 1, så deler du pølsene i tynne skiver og steker de gylne i litt olje/smør. Rør inn purre og grønnkål, la det surre sammen til det er mykt. Smak til med litt salt og pepper. Hvis du går for topping 2, så skjær skinken i tynne strimler (eller bruk ferdigstrimlet) og stek sammen med purren i litt smør til det er gyllent. Tilsett kokte poteter og stek alt sammen til potetene er gjennomvarme. Smak til med salt og pepper. Server sammen med tomater delt i båter og finhakket gressløk.

Tips!

Potetsuppen kan gjerne brukes som forrett. Serveres varm eller kald, og topp den med stekt grønn asparges, spekeskinke og ristede pinjekjerner. Drypp over litt olivenolje.



Tips:

Kyllingfilet kan fint erstattes med lårfilet fra kylling, nakkekoteletter, ytrefilet av svin eller finnbiff.

I lammesesongen kan du f.eks. bruke strimler av lamme kjøtt.



GRESK FRISTELSE

GYROS MED KYLLING OG HERLIG TZATSIKI



lett



25 minutter



4 personer

En nydelig hverdags - eller helgemiddag med marinert kylling, tzatziki og grønt, fylt i lune pitabrød. Lag pomes frites ved siden av for litt ekstra kos!

Ingredienser

600 g kyllingfilet
6 ss olivenolje
1 liten rødløk, finhakket
¾ ts hvitløksalt
1 ss tørket oregano
1 ts tørket rosmarin
1 ss tørket timian
1 ½ ss rødvinseeddik
(ev. eplecidereddik)
1 ½ ss honning, flytende
1 ts salt
1 ts grovkvernet sort pepper

Tzatziki

1 agurk
½ ts salt
1 fedd hvitløk, finrevet
3 dl gresk yoghurt
2 ss extra virgin olivenolje
2 ss frisk mynte (ev. frisk dill),
grovhakket
1 ss sitron, saften
Litt salt og pepper

Slik gjør du

Kutt kyllingfiletene i tynne strimler. Rør sammen ingrediensene til marinaden og bland godt sammen med kyllingen. Har du tid, så smaker filetene bedre om det får ligge i marinaden en stund, gjerne natten over. Stek kyllingfiletene i en panne på sterk varme til det er gyllent og gjennomstekt. Finriv agurk, dryss over ½ ts salt og la det stå i 10 minutter. Klem ut all væske (gjennom sil eller i et rent kjøkkenhåndkle) og bland agurken sammen med resten av ingrediensene. Er du glad i frisk mynte eller dill, rør inn det. Smak til med sitron, salt og pepper.

Stek pitabrød og pomes frites etter anvisning. Fyll pitabrødene med salat, fries, varmt kjøtt, rødløk, tomat og tzatziki.

EKSOTISK KYLLINGGRYTE

MED GRØNNSAKER, EPLER, KOKOSMELK
OG CURRYPASTE



lett



25 minutter



4 personer

En deilig og lettvent hverdagsgryte
med eksotiske smaker.

Ingredienser

600 g kyllingfilet (ev. lårfilet av kylling)	2 stilker stangselleri, i tynne skiver
1 ts salt	2 epler, i grove terninger
1 ts grovkvernet sort pepper	3 ½ dl kyllingbuljong/kraft
2 ss olje/smør/margarin til steking	5 dl kokosmelk
2 ts rød currypaste	1 ss lime, saften
1 løk, i båter	Ev. maisenna til jevning
1 rød paprika, i strimler	Til servering
1 grønn paprika, i strimler	4 porsjoner ris
2 gulrøtter, i terninger	4 ss peanøtter, grovhakkede
	4 ss frisk koriander, grovhakket (ev. basilikum og/eller bladpersille)

Slik gjør du

Kok risen etter anvisning. Del kyllingen i strimler, og krydre med salt og pepper. Ha smør i en gryte på litt sterk varme og brun strimlene. Rør inn halvparten av currypastaen, tilsett grønnsaker og epler, og stek det raskt sammen, maks et par minutter, før du heller over buljong og kokosmelk. Kok opp og la det småkoke i ca. 10 minutter. Smak til med resten av currypastaen etter hvor sterk du ønsker gryteretten, salt, pepper og limesaft. Ønsker du en tykkere gryte, rør ut maisenna i litt kaldt vann (følg anvisning på pakken) og jevn gryten til den har ønsket konsistens. Server med ris, frisk koriander og grovhakkede peanøtter. Litt frisk basilikum eller bladpersille smaker også godt til.



Tips!

Du kan fint bruke andre typer grønnsaker som squash, sjampinjong og vårløk. Ta det du har!

80-TALLSKLASSIKEREN BIFFSNADDER

BIFFSNADDER MED
HJEMMELAGET BÉARNAISE



vanskelig



45 minutter



4 personer

80-tallet ringte, de ville ha tilbake favorittretten sin!

Ta fram denne klassikeren fra glemselen – deilig biff med båtpoteter eller fries og hjemmelaget béarnaise.
Absolutt ikke dølt!

Ingredienser

600 g mørt biffkjøtt, i strimler
2 ss olje/smør/margarin til steking
200 g frisk sjampinjong
(ev. aromasopp), i skiver
1 stor gul løk, i båter
2 røde paprika, i strimler
1 ts salt
1 ts kvernet sort pepper

Hjemmelaget béarnaise

250 g meierismør
1 sjalottløk, finhakket
3 ss hvitvinseddik
(ev. 7% eddik)
6 ss vann
3 store eggeplommer
½ dl kremfløte
Litt salt og pepper
2 ts tørket estragon
(ev. 2 ss frisk estragon, finhakket)

Til servering

Frisk bladpersille, grovhakket
Båtpoteter eller pommes frites

Slik gjør du

Start med sausen. Smelt smøret på lav varme (ikke rør i det) slik at melkepartiklene synker til bunns og du får klaret smør på toppen. Ta forsiktig av den klare delen av smøret med en liten øse og hold det varmt i en liten kjele. Sett fram en kjele med varmt vann til vannbad. Ha løk, eddik og vann i en ny liten kjele. Kok inn til halv mengde, sil av løken og behold væsken. Ha eggeplommer i en ildfast liten bolle, pisk lett sammen og pisk inn litt og litt av den reduserte væsken. Sett bollen over vannbadet på middels varme (bollen bør ikke ha kontakt med vannet). Visp hele tiden til massen tykner, og ta så bollen vekk fra vannbadet. Pisk inn litt og litt klaret, varmt smør til du har en tykk og kremet saus. Rør inn fløte og smak til med salt og pepper. Tilsett tørket eller frisk estragon rett før servering.

Rens og del sjampinjong, løk og paprika. Ha smør/olje i en panne på sterk varme, og brun kjøttet godt på alle sider. Krydre med salt og pepper, ta det så ut av pannen og sett til side. Stek sjampinjong på sterk varme til den er gyllen i den samme stekepannen som du stekte biffen. Ha i løk og paprika og stek videre til det er mykt. Smak til med salt og pepper. Tilsett kjøttet og la alt steke sammen i ett minutt tid. Dryss gjerne over litt hakket bladpersille og server med stekte båtpoteter eller pommes frites.

Hvis du ønsker båtpoteter: Forvarm ovnen til 200 °C. Del potetene i båter, krydre med salt og pepper, og stek de i ovn med litt olivenolje til de er møre, ca. 20 minutter. Ønsker du pommes frites, følg anvisningen på pakken.



Tips!

Hvis sausen skiller seg: Tilsett en skje lunkent vann så sausen bindes igjen. Hvis den ikke binder seg, begynn på nytt med en eggeplomme over vannbad, og spe med den sprukne sausen til den binder seg igjen.



Tips!

Variér gjerne med andre typer fisk. Ferske reker smaker også godt i suppa, men pass på at de ikke koker lenge, da blir de harde og gummiaktige.

TIL ALLE SUPPEGJØKER

MILD, TOMATBASERT FISKESUPPE MED RØD OG HVIT FISK



En gave til alle som elsker suppe!

Denne fiskesuppen er proppfull av grønnsaker, rød og hvit fisk og har en deilig tomatsmak. Fyll en raus bolle og nyt.

Ingredienser

600 g fiskefilet uten skinn og bein,
gjørne både laks og torsk
3 poteter, små terninger
½ sellerirot, små terninger
3 sjalottløk, tynne skiver
2 gulrøtter, tynne skiver
2 fedd hvitløk, finhakket
1 rød chili, finhakket
2 ss smør/margarin
1 ss tomatpuré
8 dl fiskebuljong/kraft
200 g hermetiske tomater, finhakket

300 g crème fraîche (35%)
1 ts salt
1 ts sort pepper, grovkvernet
Ev. litt sukker

Topping

1 pk. sukkererter, tynne strimler
4 ss frisk dill, grovhakket

Til servering

Godt brød
Aioli

Slik gjør du

Vask, rens og del poteter, sellerirot, løk og gulrøtter, finhakk hvitløk og chili. Ha smør i en stor gryte på middels sterk varme, tilsett grønnsaker, chili og hvitløk. La det surre sammen i ca. 2 minutter før du tilsetter tomatpuré, fiskebuljong, hermetiske tomater og crème fraîche. Skru ned varmen og la det småkoke til grønnsakene nesten er møre. Smak til med salt, pepper og ev. litt sukker. Del fiskefiletene i mellomstore terninger, krydre med litt salt og pepper og la det trekke i suppa til fisken så vidt er gjennomkøkt, ca. 5 minutter. Ha over sukkererter og frisk dill. Server med godt brød og aioli.

PANG PANG BIFF - EN SMAKSEKSPLOSJON

EN STERK OG SMAKFULL VERSJON AV
WOK MED FRISKE GRØNNSAKER OG GOD SAUS



middels



30 minutter



4 personer

Med masse smak, friske grønnsaker og nydelig saus er dette en vinner for deg som er glad i autentisk asiatisk mat.

Ingredienser

600 g mørt biffkjøtt (indrefilet, entrecôte eller ytrefilet av storfe)
4 ss soyaolje til steking
20 g frisk ingefær, finrevet
3 fedd hvitløk, finrevet
3 ss ostersauce
1 ss hoisinsaus
1 stor rød paprika, strimler
1 stor grønn paprika, strimler
2 rød løk, strimler
4 stilker vårløk, strimler
1 ss hvitvinseddik
3 ss Ketjap Manis
1 terning klar kyllingbuljong

2 dl vann, kokende
¾ ts flaksalt (for eksempel Maldon)
1 ss sukker
Ca. 1 ss maisenna til jevning

Til servering


4 porsjoner jasminris
4 ss cashewnøtter, grovhakket
Koriander

Ps! Hvis du ikke får tak i hoisinsaus, ostersauce og Ketjap Manis, så kan du erstatte dette med en ferdigblandet Blue Dragon woksaus. Da passer det best med chop suey eller teriyaki som du finner i alle våre butikker. Husk 2 poser.

Slik gjør du

Kok ris etter anvisning. Skjær kjøttet i syltynne strimler (på tvers av fibrene). Gjør klart alle grønnsakene før du setter i gang og rør ut buljongterningen i 2 dl kokende vann. Ha 2 ss olje i en wokpanne (ev. stekepanne) på sterk varme og brun kjøttet raskt i små porsjoner, og legg til side. Kjøttet skal ikke være helt gjennomstekt. Ha 2 ss olje i den varme pannen og fres sammen ingefær, hvitløk, ostersauce og hoisinsaus i ca. 30 sekunder. Tilsett grønnsakene, eddik og Ketjap Manis, la det surre sammen i ca. 1 minutt. Hell over buljong, salt og sukker. La det koke sammen i 1-2 minutter. Rør ut maisenna i litt kaldt vann (følg anvisning på pakken) og jevn sausen til den har ønsket konsistens. Vend inn kjøttet og kok raskt opp. Server med kokt ris, et dryss med cashewnøtter og frisk koriander.





Myke, smakfulle epler med krydder, smør og sprø nøtter.

Mmmm ...

PS! Ekstra godt med vaniljeis- eller saus.



lett



30 minutter



4 personer

Bakte epler med kardemommesmør og hasselnøtter

4 store epler

60 g meierismør, romtemperert

1 ts malt kardemomme

2 ss sukker

40 g hasselnøtter, grovhakket

Til servering

Iskrem eller vaniljesaus

Frisk mynte

Slik gjør du

Sett stekeovnen på 200 °C. Vask eplene og stikk ut kjernehusene (ikke stikk helt gjennom eplene) og sett de i en smurt liten ildfast form. Bland sammen smør, kardemomme, sukker og hasselnøtter. Fordel blandingen i og over eplene. Stek på midterste rille i ca. 20-25 minutter til eplene er helt møre. Øs smeltet smør og nøtter over eplene underveis i steking, og også gjerne rett før servering. Server med vaniljeis eller en fyldig vaniljesaus. Et dryss frisk mynte smaker også godt til.

Tips!

Hasselnøtter kan byttes ut med mandler og kardemomme kan byttes ut med kanel.

EPLEKJEKKE SØTE FRISTELSER

MED DE NORSKE HØSTEPLENE ER DET TID FOR GODE OG LITT SUNNERE HVERDAGSDESSERTER!

En litt sunnere variant av tilsørte bondepiker med yoghurt og honning, som man med god samvittighet kan nyte flere ganger i uka.



lett



40 minutter
+ avkjøling



4 personer

Tilsørte bondepiker med kesam

5 epler, i terninger

Ca. 1 ½ dl vann

3 ss flytende honning

1 ts vaniljesukker

Honningristede havregryn

2 ss smør/margarin

3 ss flytende honning

1 ½ dl lettkokte havregryn

1 ts malt kanel

Til servering

600 g vaniljeskesam eller vaniljeyoghurt

Slik gjør du

Skrell og del eplene, fjern kjernehusene og ha de i en liten kjele med vann, honning og vaniljesukker. La det koke på middels sterk varme til eplene er møre og begynner å løse seg opp. Dersom all væske koker inn, tilsett mer vann. Smak ev. til med ekstra honning. Avkjøl. Smelt smør i en stekepanne på middels varme, rør inn honning og havregryn. La det steke sammen til grynene er gylne og sprø. Dryss over kanel, rør godt sammen og avkjøl. Legg eplemos, kesam og honningristede havregryn lagvis i et glass. Ha gjerne over litt ekstra honning.

Tips!

For en lynrask dessert, kok en stor porsjon eplemos og ha på lur. Bruk gjerne ferdiglaget eplemos eller syltetøy. Ønsker du pisket krem istedenfor kesam?

Pisk 2 dl kremfløte med 1 ss sukker og 1 ts vaniljesukker til en myk krem.

Tips!

Elsker du sjokolade? Tilsett 50 g grovhakket kokesjokolade i røra for et ekstra godt bananbrød.



GUL GLEDE

SAFTIG BANANBRØD, NATURLIG SØTET MED HONNING



lett



1 time



4 personer

Bruk opp bananene i et sunt og godt bananbrød!
Supert til en ekstra god frokost, i nistepakka eller som en god følgesvenn til en kopp kaffe, kakao eller te.

Ingredienser

100 g smør/margarin
2 ss lynghonning (ev. annen honning)
1 dl havregryn
3 dl hvetemel
2 ts bakepulver
1 ts vaniljesukker
1 klype salt
4 godt modne bananer
2 store egg
0,75 dl melk
Litt melis til pynt (kan sløyfes)

Slik gjør du

Forvarm stekeovnen til 180 °C, over- og undervarme.
Kle en brødforn (1,5 l) med bakepapir eller smør den godt. Smelt smør i en liten kjele, rør inn honning, avkjøl. Kjør havregryn til fint mel i en foodprosessor/blender, og bland inn resten av de tørre ingrediensene. Mos bananene fint med gaffel, pisk sammen egg i en stor bolle og bland alle ingrediensene. Fordel røra jevnt utover i brødfornen og stek på midterste rille i ca. 50 minutter. Dekk til med bakepapir mot slutten av steketiden dersom toppen blir mørk. Test med en kakepinne, det skal ikke sitte igjen deig. Avkjøl i 10 minutter før du tar brødet ut av formen og avkjøl videre på rist. Dryss melis over og skjær den i passe store skiver.



Side
2-3

STICKY THAI KJØTTBOLLER

inneholder:

- 600 g kjøttdeig
- 2 fedd hvitløk
- 1 ts ingefær
- 1 rød chili
- 1 ts salt
- 1 egg
- ½ ts kvernet sort pepper
- 3 ss olivenolje, til steking
- 1 dl soyasaus
- 2 ss riseddik (ev. hvitvins-
eddik/eplesidereddik)
- 1 ½ ss sambal oelek
(eller chilisaus)
- 2 ss flytende honning
- 2 ss lime, saften
- 1 ss maisenna
- 2 store sjalottløk
- 2 røde paprika
- 1 dl peanøtter
- 4 porsjoner eggnudler
(ev. risnudler)
- 4 ss sesamfrø
- 4 ss frisk basilikum
- 1 lime

*Sjekk om du har noe
i skapet, for eksempel*

- olivenolje
- salt og pepper



Side
4-5

ONE POT PØLSE OG PASTA

inneholder:

- 600 g kjøttpølser
- 350 g spaghetti, tørket
- Olje eller smør til steking
- 1 grønn squash
- 1 gul løk
- 2 gulrøtter
- 2 ts tomatpuré
- 2 bokser hermetiske tomater
- 9 ½ dl kjøttbuljong/kraft
- 1 ts hvitløkspulver
- 1 ts kvernet sort pepper
- 1 ts sukker
- 1 ts salt
- 80 g revet parmesan
(ev. revet mozzarella)
- 4 ss bladpersille
(ev. basilikum)

OVNSBAKTE PØLSER

inneholder:

- 600 g pølser etter ønske
- 3-4 rødbeter
- 3-4 gulrøtter
- 2-3 søtpotet
- 1 persillerot
- 1 rødløk
- 3 fedd hvitløk
- 50 g smør
- 3 ss frisk timian
- 2 ss sitronsaft
- 1 ts salt
- 1 ts sort kvernet pepper
- 4 ss flytende honning
- 1 pk. hermetiske hvite bønner
- 2 fedd hvitløk
- 4 ss olivenolje
- 2 ss sitronsaft
- salt og pepper

*Sjekk om du har noe
i skapet, for eksempel*

- olje/smør
- sukker



Side
6-7

LOMPEPAI MED LAKS

inneholder:

- 400 g laksefilet,
uten skinn og bein
- 1 liten brokkoli
- 1 liten purre
- 6 store lomper
(gjerne spelt)
- 5 egg
- 2 ½ dl kremfløte
- 1 pk. fetaost/Apetina i blokk
- 1 ½ ts salt
- 1 ts hvit pepper
- 2 ss olje/smør/margarin
til steking
- Frisk dill

*Sjekk om du har noe
i skapet, for eksempel*

- salt, hvit pepper
- smør/margarin



Side
8-9

RAUS RAMEN

inneholder:

- 2 svineknoker, lettsaltet
- 2 gule løk
- 1 hel hvitløk
- 60 g frisk ingefær
- 1 pk. vårløk
- 4 ss soyasaus
- 1 pk. eggnudler
- 2 vårløk
- 2 store gulrøtter
- 4 store egg
- 2 ss sesamfrø



Side
10-11

BLOMKÅL TIKKA MASALA

inneholder:

- 2 små blomkål
- 3 ss olje
- 2 ts garam masala (ev. karri)
- 1 ts chilipulver
- 2 ts malt koriander
- ½ ts gurkemeie
- 1 ss salt
- olje til steking
- 1 gul løk
- 4 fedd hvitløk
- 2 ts frisk ingefær
- 2 ts garam masala (ev. karri)
- 2 ts paprikapulver
- 2 ts malt koriander
- 1 ts spisskummen
- 1 ts gurkemeie
- ½ ts chilipulver
- ½ ts malt kardemomme
- 2 ss tomatpuré
- 1 boks hermetiske tomater, hakkede
- 3 dl kremfløte
- 1 boks kokosmelk
- 1 ts sukker
- 1 boks hermetiske linser
- 1 boks hermetiske kikerter
- 4 porsjoner kokt ris
- 1 pk. nanbrød
- frisk koriander
- mangochutney

Sjekk om du har noe i skapet, for eksempel

- tomatpuré
- diverse krydder



Side
12-13

CARNITAS

inneholder:

- 4 nakkekoteletter av svin
- 1 ½ ts salt
- 1 ts hvitløksalt
- 1 ts chilipulver
- 1 ts løkpulver
- 1 ts spisskummen
- 1 ts oregano
- 5 ss olje/margarin til steking
- 5 dl Coca-Cola
- 1 dl appelsinjuice - av god kvalitet
- 2 ss lime, saften
- 1 gul løk
- aluminiumsfolie
- 1 liten grønn paprika
- 1 avokado, moden
- 1 lime, saften
- 1 neve frisk koriander
- ½ gul løk
- 1 ts salt
- 1 ts grovkvernet pepper
- 12 små tortillalefser
- 1 rødløk, tynne skiver
- 80 g rødkål
- frisk koriander
- granateplekjerner (valgfritt)

Sjekk om du har noe i skapet, for eksempel

- diverse krydder
- aluminiumsfolie



Side
14-15

SHAWARMA MED KYLING

inneholder:

- 600 g kyllingfilet (ev. lårkjøtt av kylling)
- 2 ½ dl yoghurt naturell
- 2 fedd hvitløk,
- 2 ts malt spisskummen
- 2 ts malt koriander
- 1 ½ ts malt kardemomme
- ½ ts chili, grovmalt
- 1 ½ ts røkt paprikapulver
- 1 ½ ts salt
- 2 ss sitron, saften
- 4 ss olivenolje, til steking
- 3 dl yoghurt naturell (ev. gresk yoghurt)
- 190 g hvetemel
- ½ ts salt
- 2 dl yoghurt naturell
- ½ dl majones
- 1 ss sitron, saften
- 1 fedd hvitløk
- Litt salt
- ½ isbergsalat
- 2 tomater
- 1 rødløk
- ½ agurk
- 1 granateple, kjernene
- Sriracha (chilisaus)

Sjekk om du har noe i skapet, for eksempel

- olivenolje
- salt
- hvetemel, majones



Side
16-17

KREMET POTETSUPPE

inneholder:

- 600 g poteter
- ½ purre
- 2 fedd hvitløk
- 2 ss olje/smør/margarin til steking
- 2 terninger klar kyllingbuljong
- 3 dl matfløte
- 1 ts salt
- 1 ts hvit pepper
- 1 ss sitron, saften

Topping 1

- 200 g middagspøse
- ½ purre
- 100 g grønnkål
- 2 ss olje/smør/margarin til steking
- Litt grovkvernet pepper og salt

Topping 2

- 200 g kokt skinke
- ½ purre
- 12 cherrytomater
- 2 kokte poteter (kan sløyfes)
- 2 ss olje/smør/margarin til steking
- Litt grovkvernet pepper og salt
- 4 ts gressløk

Sjekk om du har noe i skapet, for eksempel

- gressløk
- salt, hvit og sort pepper
- Kyllingbuljongterning



Side
18-19

GYROS MED KYLLING

inneholder:

- 600 g kyllingfilet
- 6 ss olivenolje
- 1 liten rødløk
- ¾ ts hvitløksalt
- 1 ss tørket oregano
- 1 ts tørket rosmarin
- 1 ss tørket timian
- 1 ½ ss rødvinseddik (ev. eplecidereddik)
- 1 ½ ss flytende honning
- 1 ts salt
- 1 ts grovkvernet sort pepper
- 1 agurk
- ½ ts salt
- 1 fedd hvitløk
- 3 dl gresk yoghurt
- 2 ss extra virgin olivenolje
- 2 ss frisk mynte (ev. frisk dill)
- 1 ss sitron, saften
- litt salt og pepper
- 4 pitabrød
- 2 tomater
- 1 liten rødløk
- ½ crispisalat (ev. annen salat)
- 1 pk. pommes frites

Sjekk om du har noe i skapet, for eksempel

- olivenolje, honning
- salt, grovkvernet pepper



Side
20-21

KYLLINGGRYTE

inneholder:

- 600 g kyllingfilet (ev. lårfilet av kylling)
- 1 ts salt
- 1 ts grovkvernet sort pepper
- 2 ss olje/smør/margarin
- 2 ts rød currypaste
- 1 løk
- 1 rød paprika
- 1 grønn paprika
- 2 gulrøtter
- 2 stilker stangselleri
- 2 epler
- 3 ½ dl kyllingbuljong/kraft
- 5 dl kokosmelk
- 1 ss lime, saften
- ev. maisenna
- 4 porsjoner ris
- 4 ss peanøtter
- 4 ss frisk koriander, (ev. basilikum/bladpersille)

Sjekk om du har noe i skapet, for eksempel

- salt, grovkvernet pepper
- maisenna



Side
22-23

BIFFSNADDER

inneholder:

- 600 g mørt biffkjøtt
- 2 ss olje/smør/margarin til steking
- 200 g frisk sjampinjong (ev. aromasopp)
- 1 stor gul løk
- 2 røde paprika
- 1 ts salt
- 1 ts kvernet sort pepper
- 250 g meierismør
- 1 sjalottløk
- 3 ss hvitvinseddik (ev. 7% eddik)
- 3 store eggeplommer
- ½ dl kremfløte
- litt salt og pepper
- 2 ts tørket estragon (ev. 2 ss frisk estragon)
- frisk bladpersille
- båtpoteter/pommes frites

Sjekk om du har noe i skapet, for eksempel

- salt, grovkvernet pepper
- smør



Side
24-25

FISKESUPPE

inneholder:

- 600 g fiskefilet uten skinn og bein, gjerne både laks og torsk
- 3 poteter
- ½ selleriot
- 3 sjalottløk
- 2 gulrøtter
- 2 fedd hvitløk
- 1 rød chili
- 2 ss smør/margarin
- 1 ss tomatpuré
- 8 dl fiskebuljong/kraft
- 200 g hermetiske tomater
- 300 g crème fraîche (35%)
- 1 ts salt
- 1 ts sort pepper, grovkvernet
- ev. litt sukker
- 1 pk. sukkererter
- 4 ss frisk dill
- godt brød
- aioli

Sjekk om du har noe i skapet, for eksempel

- salt, grovkvernet pepper
- smør, sukker
- fiskebuljong



Side
26-27

PANG PANG BIFF

inneholder:

- 600 g mørt biffkjøtt (indrefilet, entrecôte eller ytrefilet av storfe)
- 4 ss soyaolje til steking
- 20 g frisk ingefær
- 3 fedd hvitløk
- 3 ss ostersauce
- 1 ss hoisinsaus
- 1 stor rød paprika
- 1 stor grønn paprika
- 2 rødløk
- 4 stilker vårløk
- 1 ss hvitvinseddik (ev. eplecidereddik)
- 3 ss Ketjap Manis
- 1 terning klar kyllingbuljong
- $\frac{3}{4}$ ts flaksalt (f.eks. Maldon)
- 1 ss sukker
- ca. 1 ss maisenna til jevning
- 4 porsjoner jasminris
- 4 ss cashewnøtter
- koriander

Du kan erstatte hoisinsaus, ostersauce og Ketjap Manis med 2 poser ferdigblandet woksaus fra Blue Dragon (chop suey eller teriyaki).

Sjekk om du har noe i skapet, for eksempel

- soyaolje
- salt, sukker



Side
28-29

BAKTE EPLER MED KARDEMOMMESMØR OG HASSELNØTTER

inneholder:

- 4 store epler
- 60 g meierismør
- 1 ts malt kardemomme
- 2 ss sukker
- 40 g hasselnøtter
- Iskrem eller vaniljesaus
- frisk mynte

TILSLØRTE BONDEPIKER MED KESAM

inneholder:

- 5 epler
- 3 ss flytende honning
- 1 ts vaniljesukker
- 2 ss smør/margarin
- 3 ss flytende honning
- 1 $\frac{1}{2}$ dl lettkokte havregryn
- 1 ts malt kanel
- 600 g vaniljekesam/vaniljeyoghurt

Sjekk om du har noe i skapet, for eksempel

- smør, sukker, kanel
- honning, vaniljesukker, havregryn



Side
30-31

SAFTIG BANANBRØD

inneholder:

- 100 g smør/margarin
- 2 ss lynghonning (ev. annen honning)
- 1 dl havregryn
- 3 dl hvetemel
- 2 ts bakepulver
- 1 ts vaniljesukker
- 1 klype salt
- 4 godt modne bananer
- 2 store egg
- 0,75 dl melk
- Litt melis (kan sløyfes)

Sjekk om du har noe i skapet, for eksempel

- smør
- havregryn, hvetemel
- honning, bakepulver, salt

Velkommen høst og velkommen varme, lune og smakfulle retter! Vi har det du trenger for å lage deilig hverdagsmat med sesongens råvarer. Test ut våre oppskrifter, og sett krydder og smak på hverdagen. God høst fra oss i SPAR!



Hefet er laget i samarbeid med



Design og foto: fjuz.no // Mat og styling: matmerethe.no