

# DEILIG JULEMAT

36 sider med gode smaker





#### Fennikel- og pæresalat

1 fennikel  
4 pærer  
4 skiver rugbrød  
1 dl hakkede hasselnøtter  
2 fedd hvitløk  
Smør eller olje til steking

2 ss olivenolje  
2 ss lønnesirup  
Salt og pepper  
4 ferske fiken  
250 g rosenkål

#### Slik gjør du

Skjær fennikel tynt og legg i kaldt vann i ca. 20 minutter. La vannet renne av i et dørslag. Del opp pærene i båter og bland de sammen med fennikelen. Skjær rugbrødet i terninger og stek dette sammen med hasselnøtter, hakket hvitløk og litt salt, i smør eller olje, til alt har fått litt farge. Ta blandingen ut av pannen og legg til siden. Stek rosenkål i litt smør i samme panne. Bland alt godt sammen og topp med litt olivenolje, lønnesirup, salt, pepper og delte fiken.

JULERULL

# RIBBEL OG BIT

Porchetta fylt med spekeskinke, chevre og urter er ribbe på italiensk vis.  
Server med en frisk fennikel og-pæresalat.





### Du trenger

Ca. 3 kg tynnribbe  
 Salt og pepper  
 Olje  
 1 ss fennikelfrø  
 1/2 potte frisk timian, finhakket  
 og til pynt  
 1/2 potte rosmarin, finhakket  
 og til pynt  
 1 neve frisk salvie, finhakket  
 4 fedd hvitløk, finhakket  
 1 ts chiliflakes  
 2 ss appelsinsaft  
 1 pk. Dovre chevre  
 1 pk. Stranda spekeskinke  
 Hyssing til steking  
 2-3 dl vann/eplejuice

### Slik gjør du

Sett ovnen på 200 °C. Bruk en skarp kniv og skjær tynne striper gjennom svoren, og litt ned i fettene. Ikke skjær helt gjennom til kjøttet. Legg kjøttet med svoren ned på en fjøl. Så må bena fjernes. Kutt med en skarp kniv langs bena, og vipp dem ut. Kjøper du ribbe i en betjent ferskvaredisk så kan du spørre om de kan fjerne bena for deg. Start så med å skjære forsiktig med en skarp kniv i midten av kjøttet. Stopp før du når enden. På denne måten blir kjøttet dobbelt så stort og du kan nå brette ut kjøttet så det ser ut som en bok. Dette er ikke vanskelig, men bruk god tid så du beholder ribba i en bit. Er det vanskelig å forstå hvordan det skal gjøres så finnes det mange sider og filmer på internett som beskriver fremgangsmåten for å lage porchetta.

Bland sammen krydderet, en neve finhakket frisk timian, en stilk finhakket rosmarin og appelsinsaft i en liten skål. Smør blandingen på kjøttetsiden av ribba. Gni det godt inn i kjøttet. Skjær osten i tynne skiver og fordel disse over urtemiksen. Legg spekeskinken i et lag over osten, til slutt. Nå er det tid for å rulle. Rull kjøttet stramt sammen og surr rullen godt med hyssing. Svoren skal nå havne som det ytterste laget.

Gni inn ribberullen med olje, salt og pepper. Legg kjøttet på en rist over en ildfast form eller langpanne. Hell i et par cm vann eller eplejuice i bunnen og dekk til med aluminiumsfolie. Damp rullen i ca. 45 minutter på 200 °C. Fjern folien og senk varmen til 180 °C. Steketid er ca. 2 timer til kjøttet har en kjernetemperatur på 70 °C. Da øker du varmen til 230 °C siste minuttene av steketiden så svoren blir ekstra sprø. Snu rullen litt underveis så svoren popper jevnt over kjøttet og følg med hele tiden så det ikke blir brent. La ribberullen hvile i minst 20-30 minutter før du skjærer den i skiver og serverer med fennikel- og pæresalat. Pynt fatet med timian og rosmarin.





FULL PINNE

# KJØTT PÅ BEINET

Det tradisjonelle pinnekjøttet får nye bein å gå på med eple Salat, perlepoteter og syltet rødløk.



lett



3 timer



4 personer

## Ingredienser

2 kg pinnekjøtt  
1 liter valgfritt øl, gjerne juleøl  
3 dl eplejuice  
400 g rødkål  
1 pk. Perlepoteter, Bjertnæs&Hoel

1 ss dijonsennep  
1 fedd hvitløk  
3 ss olivenolje  
1 ss hvitvinseddik

1 neve frisk timian, finhakket  
1 neve frisk dill, finhakket  
Salt og pepper

3 epler  
½ purre  
1 dl mandler uten skall,  
tørrestet i panne eller ovn  
50 g lagret hard ost,  
f.eks. Edamer, parmesan eller Alpeost

## Slik gjør du

Vann ut pinnekjøttet i rikelig med vann i ca. ett døgn, i romtemperatur. Bytt vann minst en gang. Legg bjørkepinne eller tilsvarende i bunnen av en stor kjele og fyll på med eplejuice og øl så det står i høyde med pinnene. Legg pinnekjøttet over og sett på lokk. Damp pinnekjøttet på svak varme i ca. 2,5-3 timer. Pinnekjøttet er ferdig når det løsner fra beinet.

Mens pinnekjøttet trekker, så strimler du rødkål fint, bruk en ostehøvel eller mandolin til hjelp. Legg kålen i kaldt vann og sett den i kjøleskapet. Så koker du potetene møre med skallet på. Mens potetene koker så lager du vinaigretten. Bland sammen sennep, presset hvitløk, olje, eddik og urter i en bolle. Smak til med salt og pepper. Tilsett de ferdigkokte potetene i vinaigretten sammen med den syltede rødløken. Bland alt godt sammen og hold lunt.

Sil av vannet fra kålen og ha det på et stort fat. Skjær epler i tynne skiver eller båter, strimle purre tynt og bland sammen med kålen. Topp med grovhakkede mandler, høvlet eller raspet ost, og sprinkle til slutt over med en god olivenolje. Server pinnekjøttet varmt sammen med den lune potetsalaten og den friske salaten.

## Syltet rødløk

2 rødløk  
2 dl vann  
1 dl eddik  
1 dl sukker

## Slik gjør du

Skjær rødløk i tynne skiver. Kok opp vann, eddik og sukker i en kjele. Ha i løk og dra det vekk fra plata. La det trekke i 10 minutter og sil av væsken.



SPRØERE BLIR DET IKKE

# DEILIG ER SVOREN

Prøv en spennende, asiatisk vri på årets ribbemåltid! Server med den koreanske kålsalaten kimchi laget på rødkål og eple toppet med dadler og cashewnøtter.



middels



2 dager / 8 timer



4 personer

## Ingredienser

Ca. 2 kg ribbe	2 store søtpotet
Salt og pepper	1 ss spisskummen
	1/2 ts cayennepepper
3 gulrøtter	1/2 sitron, saften
1 gul løk	4 ss olje
2 klementiner	Salt
6 fedd hvitløk	
3 stjerneanis	2 dl dadler uten stein
8 nellik	1,5 dl cashewnøtter
6 dl vann	1 ts sorte sesamfrø
2 dl appelsinjuice	(vanlige går bra)
	1/2 potte frisk koriander

## Kimchi

500 g rødkål	1 ss sesamolje
20 g fersk ingefær	1 ss sukker
1 fedd hvitløk	1 ts salt
1 grønn chili	1 grønt eple
1,5 ss riseddik	1 granateple, kjernene

## Slik gjør du

Skjær kålen tynt med en ostehøvel eller mandolin og legg den i en bolle. Rasp ingefær og hvitløk, finhakk chili og ha det i. Tilsett eddik, olje, sukker og salt. Kimchien blir best om den står i minimum 2 dager, men minst 2 timer. Et forslag er å lage den samme dag som du salter og peprer ribba. Når du skal servere kimchien blander du den sammen med tynne strimler av eplet og granateplekjerner.

## Glaze

1,5 dl hoisinsaus	1/2 appelsin, saften
2 ss honning	1 ss sesamolje
20 g fersk ingefær, raspet	3 ss soyasaus
1 fedd hvitløk, raspet	1 knivsodd chiliflakes

## Slik gjør du

To dager før steking: Svoren rutes opp med en skarp kniv. Skjær gjennom svoren og litt ned i spekket. Gni ribba inn med mye salt og pepper. Legg den kjølig og dekk med aluminiumsfolie.

**Tips:** Man bør skjære litt lengre ned i svoren etter at ribba har dampet seg opp, da deler svorbitene seg bedre. Skal du servere ribba 17.30 så må du starte kl. 08 på morgenen.

Steking: Forvarm ovnen til 180 °C. Legg ribba med svorsiden ned i en langpanne. Del opp grønnsaker grovt, skjær klementiner i båter og legg dette rundt ribba sammen med krydder. Hell på vann og appelsinjuice. Dekk med aluminiumsfolie, forsegl godt rundt kanten så dampen forblir inni - og sett ribba inn i stekeovnen. La den dampe i ca. 45 minutter. Ta ut ribba og fjern folien. Senk temperaturen til 90 °C med over- og undervarme. Ribba kan legges på rist over langpannen. Legg en asjett eller sammenbrettet aluminiumsfolie under ribba, slik at svoroverflaten får en liten høyde i midten. Sett et steketermometer inn i den tykkeste delen – pass så den ikke treffer noe ben. Stek ribba på lav varme i ca. 7 timer til kjernetemperaturen viser 80 °C. Da skrur du opp temperaturen så høyt ovnen går - gjerne til 250 °C. Svoren vil nå poppe og etter ca. 20 minutter vil du ha en perfekt ribbe. Grillfunksjonen kan benyttes de siste minuttene – men da MÅ du se på så den ikke svir seg. La ribba hvile i minimum 30 minutter - da fester svoren seg og saften forblir i ribba.

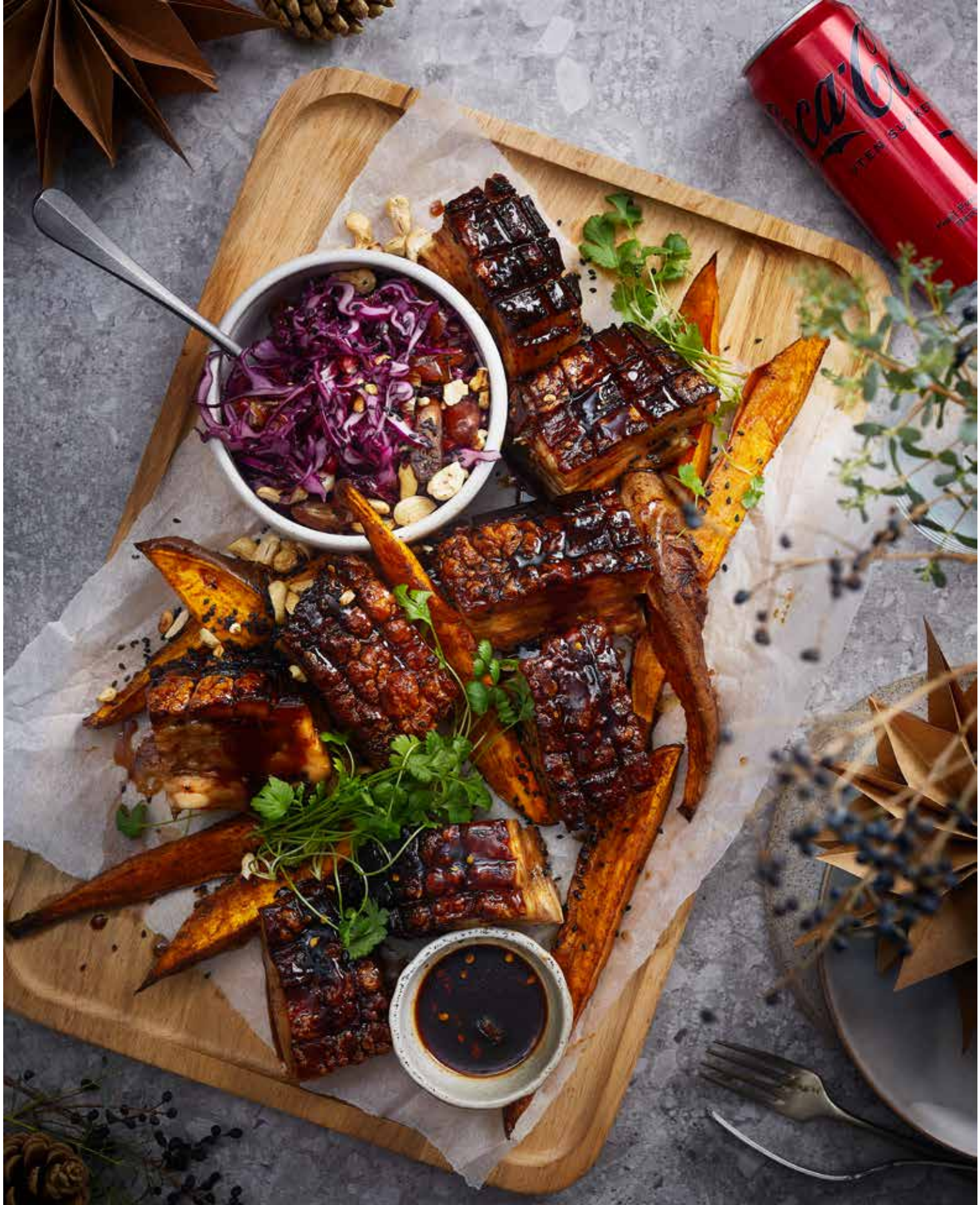
Vask søtpotetene godt, men behold skallet på. Del de i store båter og legg de i en langpanne. Krydre potetene og sprinkle over sitronsaft og olje. Stek til de er møre på 180 °C varmluft mens ribba hviler.

Del ribba opp i serveringsbiter og smør sidene med glaze. Sett ribba tilbake i ovnen i 10 minutter på 180 °C.

Hakk cashewnøtter og dadler, og strø det over ribba sammen med sesamfrø. Server med kimchi og søtpotetbåter og topp med frisk koriander.

## Slik gjør du

Bland sammen alt til en saus. Lag dobbel oppskrift om du vil ha litt å dippe i.





I GODT LAG

# PÅ RAD OG REKE

Reker på julebordet er verken dill eller dall,  
men snarere en skikkelig god idé.



lett



40 min.



4 personer





#### Du trenger

Reker til 4 personer,  
ca. 500 g pr. person  
1 sitron  
Baguette eller godt brød  
1 hjertesalat

#### Safran-aioli

2 eggeplommer  
1 ts hvitvinseddik  
3 dl nøytral olje, f.eks.  
solsikkeolje  
1 klype safran  
1 fedd hvitløk  
Salt og hvit pepper  
Litt cayennepepper

#### Dillolje

1 potte dill  
1 neve fersk spinat  
2 dl nøytral olje, f.eks.  
solsikkeolje  
Salt

#### Slik gjør du

Det er viktig at egg og olje har samme temperatur, så ta eggene ut av kjøleskapet i god tid. Bland sammen eggeplommer og eddik. Ha så i oljen, først i dråper deretter i en tynn stråle. Pisk hardt under omrøring. Når det er tykt har du i presset hvitløk, salt, hvit pepper, safran og litt cayennepepper etter hvor sterkt du liker det. Server rekene på et stort fat, med godt brød, hjertesalat og sitronbåter. Dypp brød i dillolje og safran-aioli, eller lag deilige rekesmørbrød.

**Tips!** Dilloljen er god på salat, som dekorering i supper og sauser, eller som marinade til fisk og svin.

#### Slik gjør du

Grovhakk dill og spinat. Varm oljen i en gryte til nesten kokepunkt. Miks den varme oljen med dill, spinat og salt i en blender til den blir helt grønn. Ønsker du den helt slett, kan du sile oljen gjennom en finmasket sil.



ERTELYSTEN

# LEKKERFISKEN

Grillet klippfisk og «ertotto» med parmesan og urter  
passer like godt til hverdags som til fest.



middels



40 min./30 timer



4 personer

## Ingredienser

Ca. 800 g Dybvik klippfisk  
uten skinn og ben  
Smør og olje til steking  
250 g tørkede grønne ert  
5 dl kyllingbuljong  
3 sjalottløk  
3 fedd hvitløk  
2 dl hvitvin, ev. eplejuice

100 g parmesan  
20 g smør  
1/2 potte bladpersille  
Salt, pepper og sitronsaft etter smak  
100 g rosenkål  
Olivenolje  
Grovkvernet pepper

## Slik gjør du

Legg klippfisken i vann. Utvanningstid er ca. 30 timer. Legg også ertene i bløt dagen før.

Kok ertene i ca. 30 minutter i buljongen til det nesten er tørt. Finhakk sjalottløk og hvitløk og stek det i litt olje. Ha i hvitvin/eplejuice og la det raskt koke opp. Tilsett blandingen i ertene og la det småkoke under omrøring og spe eventuelt med litt mer vann om ertene trenger mer koketid. Ha i revet parmesan og smør og smak til med salt og pepper og eventuelt litt sitronsaft. Finhakk persille og ha det i.

La fisken renne av seg på litt papir. Skjær klippfisken i serveringsstykker og gni den inn med litt olje. Legg den i en ildfast form. Bak klippfisken i ovnen på 180 °C i 15-20 minutter til fisken flaker seg fint. La den hvile litt.

Ta vekk stilken på rosenkålen og del den opp i blader. Stek rosenkålblader i litt smør raskt i en panne. Server klippfisken på «ertotto» med stekte rosenkålblader, sprinkle over litt god olivenolje og gi et godt dryss med grovkvernet pepper.







MOT I BRYSTET

# GLADE FUGL

Lag en julete vri på kyllingen med en frisk vintersalat og ovnsbakte gulrøtter.



lett



1 time



4 personer

## Ingredienser

4 kyllingfileter	300 g byggryn
Salt, pepper og tørket timian	650 g beter eller kålrot
Smør eller olje til steking	2 appelsiner
500 g gulrøtter	1 pose pinjekjerner
1 purre	1 pk. mozzarella
30 g smør	God olivenolje
2 ss honning	Salt
4 fedd hvitløk	
3 stjerneanis	
1 knivsodd muskat	
1 appelsin, saften	
Valgfrie urter til pynt	

## Slik gjør du

Sett ovnen på 200 °C. Skrell og del opp gulrøtter i staver. Vask purren og del den på midten, deretter på langs slik at du får 4 biter. Legg grønnsakene i en ildfast form sammen med smør. Bland sammen honning, finhakket hvitløk, krydder og saft fra en appelsin og hell det over grønnsakene. Stekes i ovnen i ca. 15-20 minutter.

Kok byggryn som anvist på pakken. Krydre kyllingfiletene med salt, pepper og tørket timian. Stek de i litt smør i en panne på middels til høy varme til de er gyldne på alle sider. Senk deretter temperaturen og la de ettersteke på lav varme i ca. 20 minutter til de er gjennomstekt. Snu kyllingen underveis.

Skrell beter eller kålrot og skjær det tynt, gjerne med en mandolin. Skrell appelsinene og skjær de i skiver eller grove biter. Rist pinjekjernerne til de har fått litt farge i en medium varm og tørr stekepanne.

Fordel de kokte byggrynene på et stort fat og ha over de honningstekte grønnsakene, beter og appelsinskivene. Topp det hele med pinjekjerner, revete biter av mozzarella, litt ekstra olivenolje og litt salt etter smak. Server den lune salaten sammen med kyllingfiletene.



HEM'ATT TEL FUGL

# HELMAKS

Helstekt kylling med kremet appelsinsaus er rett og slett et stykke julemagi.



lett



1 time



4 personer

## Ingredienser

1 hel kylling  
1 appelsin  
4 fedd hvitløk  
50 g mykt smør  
Salt og pepper  
Hyssing

1 kålrot  
1 sellerirot  
3 fedd hvitløk  
20 g smør  
Salt og pepper  
1 glass Røyland Gård tyttebærsyltetøy  
2 dl hakkede mandler  
60 g fersk spinat  
Fersk timian

## Slik gjør du

Sett ovnen på 180 °C. Legg kyllingen i en ildfast form. Del opp appelsinen i båter og hvitløksfeddene på midten - fyll kyllingen med dette. Gni inn kyllingen med det myke smøret, gjerne litt under skinnen og krydre godt med salt og pepper. Bind sammen bena med hyssing slik at fyllet ikke faller ut. Stek i ovnen i ca. 1,5 time eller til kyllingen har en kjernetemperatur på ca. 82 °C ved beinet.

Mens kyllingen steker så skrelles og deles kålrot og sellerirot i store skiver eller grove biter. Grovhakk hvitløken og ha alt i en ildfast form eller på et stekebrett. Ha over smør, salt og pepper. Stek grønnsakene under kyllingen i ovnen i ca. 20 minutter. Når kyllingen hviler og du skal lage sausen, så flytter du opp grønnsakene i ovnen så de får mer farge. Snu de litt underveis.

Sil av væsken i formen til sausen. Legg grønnsakene på et stort fat eller i en bolle. Ha over fersk spinat og hakkede mandler. Bland godt sammen før servering. Server gjerne kyllingen hel, sammen med grønnsakene, appelsinsaus og tyttebærsyltetøy.

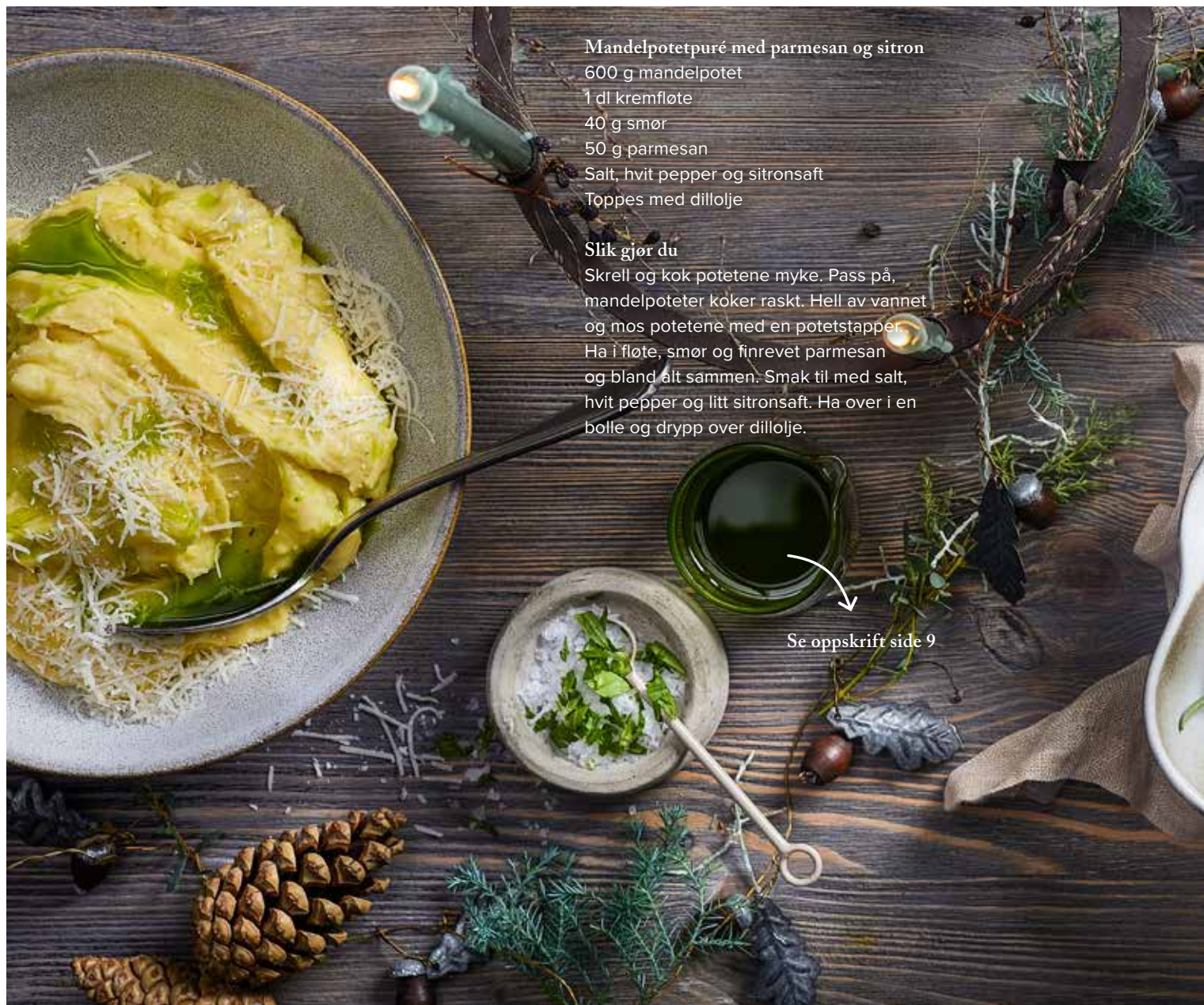
## Appelsinsaus

2 appelsiner, saften og skallet  
1 dl kraft (fra kyllingformen)  
1 dl hvitvin, kan ev. erstattes med mer appelsinjuice  
2 dl kremfløte  
½ ss maisenna

## Slik gjør du

Ha saften fra to appelsiner i en gryte sammen med appelsinskall. Pass på å ikke få med noe av det hvite på appelsinen for da smaker det bittert. La det koke opp og la skallet koke sammen med saften i 5 minutter. Sil av skallet og hell tilbake saften i gryta. Ha i kraften, hvitvin og kremfløte. La det koke på lav temperatur i ca. 15 minutter. Reduser med maisenna så sausen blir litt tykk.





### Mandelpotetpuré med parmesan og sitron

600 g mandelpotet

1 dl kremfløte

40 g smør

50 g parmesan

Salt, hvit pepper og sitronsaft

Toppes med dillolje

### Slik gjør du

Skrell og kok potetene myke. Pass på, mandelpoteter koker raskt. Hell av vannet og mos potetene med en potetstapper. Ha i fløte, smør og finrevet parmesan og bland alt sammen. Smak til med salt, hvit pepper og litt sitronsaft. Ha over i en bolle og drypp over dillolje.

Se oppskrift side 9

ALTMULIGNAM

# HET POTET

Ingen er så brukbar som poteten.  
Stekt, kokt eller most – ja takk!



lett



30 min.- 1 time



4 personer





#### Morenepoteter fra Bjertnæs&Hoel

1 pk. Morenepoteter (gule eller røde)  
 100 g smør  
 4 fedd hvitløk  
 Salt og pepper  
 1 ss frisk timian eller 1 ts tørket  
 1 ss frisk rosmarin eller 1 ts tørket

#### Slik gjør du

Sett ovnen på 180 °C. Skjær potetene supertynt med en mandolin eller ostehøvel. Du skal beholde skallet på. Smelt smør og ha i presset hvitløk, salt, pepper og urter. La det trekke i 5 minutter. Legg nå poteter langs kanten i en stor muffinsform, gjerne i silikon eller i et muffinsbrett. Du kan også bruke en mindre ildfast form eller flere små. For hver potetskive du legger så pensler du den med litt hvitløksmør. Når du har kommet til midten skal det se ut som en blomst. Hell over resten av smøret og stek i ovnen i ca. 45 minutter.

#### Perlepoteter fra Bjertnæs&Hoel

1 pk. Perlepoteter	3 hele stjerneanis
4 sjalottløk	30 g smør
6 fedd hvitløk	Salt og pepper
2 klementiner	Frisk rosmarin

#### Slik gjør du

Sett ovnen på 180 °C. Ha poteter i en ildfast form, hele og uskrelt. Skrell sjalottløk og hvitløksfedd og ha det oppi sammen med delte klementiner og stjerneanis. Ha over smør, salt, pepper og litt rosmarin. Stek i ovnen i ca. 30 minutter.



SPEKEFULL

# GOD PÅ BUNNEN

Drømmer du om en hvit jul, er denne pizzaen med Strandaskinke, eple, grønnkål og valnøtter noe for deg.



lett



1,5 time



4 personer

## Pizzadeig

1 kg hvetemel,  
 gjerne tipo 0 eller 00  
 50 g gjær  
 6 dl lunnet vann  
 1 dl olivenolje  
 1 ts salt

## Slik gjør du

Bland sammen mel og gjær. Ha det i en bolle sammen med vann, olje og salt. Elt deigen i ca. 10 minutter i kjøkkenmaskin eller litt mer for hånd. Sett til heving på et lunt sted i minst 45 minutter. Dette blir 4 pizzaer.

## Pizzafyll

3 dl Crème Fraîche  
 2 fedd hvitløk  
 Salt og pepper  
 500 g revet ost  
 av valgfri type  
 2 epler  
 75 g valnøtter  
 150 g grønnkål  
 20 g smør  
 1 pk. Stranda spekeskinke

## Slik gjør du

Sett ovnen på 220 °C. Lag 4 pizzabunner og legg de på hvert sitt bakepapir.

Bland sammen Crème Fraîche, presset eller finhakket hvitløk, salt og pepper. Fordel sausen på bunnene og strø over ost. Del epler i båter og grovhakk valnøtter, ha det over osten. Stek i ovnen i ca. 20 minutter.

Mens pizzaen er i ovnen så steker du grønnkålen i litt smør, til den er myk. Server pizzaen toppet med grønnkål og Strandaskinke.





BRUKTE SKATTER

# RESTEFEST

Den enes rester er en annens lekke retter.  
Inviter til restefest med godt tilbehør.



lett



15 min.



4 personer



### Stekepannebrød med rømme, rogn og røkelaks

Se oppskrift på pannebrødene på side 24

I tillegg trenger du

Seterrømme

Rogn

Røkelaks

Vårløk, gressløk og grov pepper

### Slik gjør du

Rist pannebrødene og legg på seterrømme, rogn og røkelaks. Toppes med vårløk, gressløk og grov pepper.

### Kylling- eller kalkunsalat

Kylling- eller kalkunkjøtt

Majones

Rømme

Karri, salt og pepper

Purre

Stangselleri

Eple

### Slik gjør du

Kylling- eller kalkunkjøtt blandes med majones og litt rømme sammen med karri, salt og pepper. Finhakk purre, stangselleri og eple og bland alt sammen.

### Ristet julekake med porchetta

Rester av porchetta

Julekake

Blåmuggost

Rømme

Timian

### Slik gjør du

Rist skiver av julekaken. Skjær porchetta i tynne skiver. Varm den hvis du har lyst, og legg den på julekaken. Bland sammen blåmuggost, mengde etter smak, med litt rømme og topp den deilige juleblingsen med blåmuggost-kremen. Server gjerne med litt fersk timian.





KLIN KOKOS

# SUP(P)ERB

Hold varmen med bakt tomat- og paprikasuppe  
laget med kokosmelk.



lett



50 min.



4 personer

## Ingredienser

3 røde paprika  
2 gule løk  
4 fedd hvitløk  
600 g tomater  
1 rød chili  
1 ss hvitvinseddik

4 ss olivenolje  
Salt og pepper  
5 dl vann  
1 boks kokosmelk  
1 terning grønnsaksbuljong  
Valgfrie urter til pynt

## Slik gjør du

Sett ovnen på 220 °C. Del paprika på midten og fjern kjerner og stilk. Legg det på en stekeplate. Del opp løk, hvitløk og tomater i grove biter. Ha det på stekeplaten. Finhakk chili og ha den over sammen med eddik og olje. Smak til med salt og pepper. Stek nå alt i ovnen så det blir litt brent og helt mykt, det tar ca. 20-30 minutter.

Ha de bakte grønnsakene over i en gryte. Ha i vann og kokosmelk. Kjør alt slett med en stavmikser rett i gryta. Kok opp og ha i en buljongterning. La småkoke i 10 minutter. Server gjerne suppen med ostechips og topp med valgfrie urter.

## Ostechips med frø

150 g parmesan  
2 ss solsikkefrø  
1 ss valmuefrø  
Grovkvernet pepper

## Slik gjør du

Sett ovnen på 220 °C. Kle et stekebrett med bakepapir. Ha over raspet ost. Legg det meste i midten, det kommer til å flyte ut. Strø over frøene og grovkvernet pepper. Stek i ovnen til osten bobler og nesten blir litt brent. Ta det ut av ovnen og la det kjøles helt ned før du bryter det opp i biter.



VEGETAR KAKA

# FA-LA-LAFEL

Får vi by på safran-falafel med rødkålsalat,  
yoghurtsaus og stekte pannebrød?



middels



45 min.



4 personer

## Ingredienser

2 bokser ferdigkokte kikerter	200 g rødkål
1 gul løk	1 rødløk
4 fedd hvitløk	1 granateple, kjerner
1 klype safran	1 neve frisk bladpersille
1 sitron, saften og skallet	1 ss hvitvinseddik
½ ts spisskummen	1 ss olivenolje
½ potte koriander	
2 ss olje	4 dl tykk yoghurt naturell
Salt og pepper	1 fedd hvitløk
1 dl hvetemel (kikertsmel eller mandelmel kan også benyttes)	Salt og pepper
	1 lime, saften
1 dl griljermel eller panko	
1 liter frityrolje/solsikkeolje	

## Slik gjør du

Hell av væsken på kikertene og skyll dem. Grovhakk løk og hvitløk. Ha alt i en mikser eller kjøkkenmaskin. Tilsett resten av ingrediensene og miks det til en slett røre som du så former små boller av. Bruk gjerne litt olje på hendene så går det lettere. Rull bollene i litt griljermel eller panko. Varm en stor gryte med olje og friter bollene i omganger til de har en fin brunfarge. Legg de over på et kjøkkenpapir så oljen renner av.

Skjær rødkål og rødløk tynt med ostehøvel eller mandolin. Ha det i en bolle sammen med granateplekjerner. Finhakk persille og ha det i salaten. Hell over eddik og olje, og bland alt godt sammen. Ha yoghurt i en skål og tilsett presset hvitløk. Smak til med salt, pepper og limesaft.

## Pannebrød uten heving

50 g smør, mykt  
5 dl hvetemel  
2 ts bakepulver  
Salt  
2,5 dl kulturmilk eller yoghurt

## Slik gjør du

Bland sammen smør, mel, bakepulver og salt. Tilsett kulturmilk eller yoghurt. Bland godt sammen og del opp i 8 emner. Kjevle ut brødet på et melete bakebord. Lag runde, tynne brød. Stek de på middels varme i en tørr panne i ca. 2 minutter på hver side. En støpejernspanne fungerer veldig fint til dette. Server de varme falaflene på nystekt brød sammen med rødkålssalat og yoghurtsaus.









ELLE KARMELLE

# EPLEKJEKK

Helbakt eple med marsipanfyll, vaniljeis og salt karamellsaus.

Trenger vi si mer?



middels



1 time



4 personer

## Ingredienser

4 store røde epler

30 g smør

1 dl rosiner

100 g marsipan

½ ts kanel

½ ts kardemomme

1 dl finhakkede pistasjnøtter

2 hele kanelstenger

Vaniljeis til 4 personer

## Slik gjør du

Lag et hull i eplene med en tynn og skarp kniv eller en kjernefjerner. Pass på så det ikke blir hull i bunnen. Sett eplene i en liten ildfast form.

Bland sammen smør, rosiner, marsipan, krydder og nøtter. Fyll dette i hullene i eplene. Stek i ovnen på 180 °C i ca. 30 minutter til de har fått fin farge og fyllet bobler litt. Eplene skal bli gjennomvarme og helt møre i konsistensen. Del kanelstengene på midten og sett de i eplet som en stilk før servering. Server med vaniljeis og salt karamellsaus.

## Salt karamellsaus

1 dl sukker

2 dl kremfløte

2 dl lys sirup

1 ts flaksalt

## Slik gjør du

Ha sukker i en gryte med tykk bunn på lav varme. Det skal smelte og bli gyldent i fargen. Ikke rør før sukkeret er helt smeltet.

Ha forsiktig i kremfløte og sirup. Rør hele tiden. Det kan bli en klump av alt men det blir fort slett når det begynner å småkoke. La det koke på lav temperatur i ca. 10 minutter. Ha i salt og hell over på et glass eller i en skål. La det avkjøle før servering.





FRUKT EI

# DET NØTTER

Dette saftige frukt- og nøttebrødet med kefir serverer du med brie og blåbærsyltetøy.



middels



90 min.



4 personer

## Ingredienser

9 dl hvetemel	1 liter kefir
2 dl sammalt hvete finmalt	1 ts natron
2 dl sammalt rugmel grovmalt	2 dl mørk sirup
1 ts salt	
1 dl solsikkefrø	1 Dovre brie
1 dl rosiner	1 glass blåbærsyltetøy
1 dl tørkede aprikoser	fra Røyland Gård
1 dl hasselnøtter	
1 dl valnøtter	

## Slik gjør du

Sett ovnen på 180 °C. Bland sammen mel, salt, solsikkefrø, rosiner. Grovhakk nøttene og aprikosene, og ha det i. Bland sammen kefir med natron og sirup. Ha det i melblandingen og bland alt sammen til en jevn røre. Smør 2 brødformer eller bruk bakepapir, og hell i røren. Stek brødene i ovnen i ca. 1 time eller de til de gjennomstekt. La de så hvile på rist til de er helt avkjølte. Server frukt- og nøttebrødet med deilig ost og syltetøy.

**Tips!** Smaker veldig godt ristet, hvis brødet er noen dager gammelt.



SMØRBLID

# PÅ EN SNURR

Make the world a butter place. Lag tyttebærsmurrer med kardemomme, marsipan og smørfyll.



middels



2,5 timer



4 personer



### Ingredienser

100 g smør	1,5 dl sukker
5 dl helmelk	½ ts salt
50 g gjær	Ca. 12 dl hvetemel
2 ts kardemomme	100 g marsipan
2 egg	

### Smørfyll

100 g mykt smør  
1 ss vaniljesukker

### Tyttebærfyll

200 g tyttebær  
1 dl sukker  
Litt melis til servering

### Slik gjør du

Smelt smør i en kasserolle. Bland inn melk og hell det over i en kjøkkenmaskin med eltekrok. Tilsett gjær og kardemomme, og kjør maskinen litt så gjæren løses opp. Ha i egg, sukker og salt mens maskinen går. Tilsett mel til det blir en fin deig. Den blir litt tørrere når den hever. Sett til heving på et lunt sted i ca. 1 time.

Rasp marsipanen. Bland sammen mykt smør og vaniljesukker. Ha tyttebær i en annen skål og tilsett sukker. Bland godt sammen. Ha deigen over på et melete bakebord og kjevle den ut til et stort rektangel. Bred ut smørfyllet over hele og fordel tyttebærene over halve rektangelet. Ha over raspet marsipan. Brett nå den delen uten tyttebær over på den andre. Skjær 1-2 cm tykke remser av deigen. Snurr de sammen som en knute og legg på bakepapir, på en stekeplate. La de etterheve i ca. 30-45 minutter. Sett ovnen på 220 °C. Pisk sammen et egg og pensle snurrene. Stek de i ovnen i ca. 8 minutter og la de kjøles godt ned på en rist. Topp gjerne med litt ekstra friske tyttebær og sprinkle over med melis.



Side  
2-3

## HANDLELISTE

### Porchetta

- Ca. 3 kg tynnribbe
- 1 pk. Stranda spekeskinke
- 1 pk. Dovre chevre
- 4 fedd hvitløk
- 1/2 potte frisk timian
- 1/2 potte rosmarin
- 1 neve frisk salvie
- 2 ss appelsinsaft
- 2-3 dl vann/epeljuice
- Olje
- 1 ss fennikelfrø
- 1 ts chiliflakes
- Salt og pepper
- Hyssing

### Fennikel- og pæresalat

- 4 skiver rugbrød
- 250 g rosenkål
- 1 fennikel
- 4 pærer
- 2 fedd hvitløk
- 4 ferske fiken
- 2 ss lønnesirup
- 2 ss olivenolje
- 1 dl hasselnøtter
- Salt og pepper

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

- olje og olivenolje
- salt og pepper
- hyssing



Side  
4-5

## HANDLELISTE

### Pinnekjøtt

- 2 kg pinnekjøtt
- 50 g lagret hard ost
- 1 pk. Perlepoteter, Bjertnæs & Hoel
- 400 g rødkål
- 3 epler
- 2 rødløk
- 1 fedd hvitløk
- 1/2 purre
- 1 neve frisk timian
- 1 neve frisk dill
- 1 liter øl, gjerne juleøl
- 3 dl eplejuice
- 3 ss olivenolje
- 1 dl eddik
- 1 ss hvitvinseddik
- 1 ss dijonsennep
- 1 dl sukker
- 1 dl mandler
- Salt og pepper

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

- dijonsennep
- olivenolje
- hvitvinseddik/eddik
- salt, pepper, sukker



Side  
6-7

## HANDLELISTE

### Glazed ribbe

- Ca. 2 kg ribbe
- 3 gulrøtter
- 1 gul løk
- 2 store søtpotet
- 2 klementiner
- 6 fedd hvitløk
- 2 dl dadler uten stein
- 1/2 sitron
- 1/2 potte frisk koriander
- 2 dl appelsinjuice
- Olje
- 3 stjerneanis
- 8 nellik
- 1 ss spisskummen
- 1/2 ts cayennepepper
- Salt og pepper
- 1,5 dl cashewnøtter
- Sesamfrø

### Kimchi

- 500 g rødkål
- 1 grønt eple
- 1 granateple
- 20 g fersk ingefær
- 1 fedd hvitløk
- 1 grønn chili
- 1,5 ss riseddik
- 1 ss sesamolje
- 1 ss sukker

### Glaze

- 1/2 appelsin
- 20 g ingefær
- 1 fedd hvitløk
- 3 ss soyasaus
- 1,5 dl hoisinsaus
- 1 ss sesamolje
- 2 ss honning
- 1 knivsodd chiliflakes

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

- soyasaus
- olje og sesamolje
- salt, sukker





Side  
8-9

## HANDLELISTE

### Rekefat

- Reker (ca. 500 g pr. person)
- Baguette eller godt brød
- 1 sitron
- Hjertesalat

### Dillolje

- 1 neve fersk spinat
- 1 potte dill
- 2 dl nøytral olje
- Salt

### Safran-aioli

- 2 eggeplommer
- 1 fedd hvitløk
- 1 ts hvitvinseddik
- 3 dl nøytral olje
- 1 klype safran
- Salt og hvit pepper
- Litt cayennepepper

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

- olje
- salt, hvit pepper



Side  
10-11

## HANDLELISTE

### Klippfisk

- 800 g Dybvik klippfisk uten skinn og ben
- 100 g parmesan
- 250 g tørkede grønne erter
- 3 sjalottløk
- 3 fedd hvitløk
- 100 g rosenkål
- 1 sitron
- 1/2 potte bladpersille
- 5 dl kyllingbuljong
- 2 dl hvitvin/epeljuice
- Olje
- Olivenolje/smør
- 20 g smør
- Salt og pepper

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

- olje, olivenolje, smør
- salt, pepper, grov pepper



Side  
12-13

## HANDLELISTE

### Kyllingsalat

- 4 kyllingfileter
- 300 g byggryn
- 1 pk. mozzarella
- 500 g gulrøtter
- 650 g beter eller kålrot
- 3 appelsiner
- 1 purre
- 4 fedd hvitløk
- Valgfrie urter til pynt
- 1 pose pinjekjerner
- God olivenolje
- 50 g smør
- 2 ss honning
- 3 stjerneanis
- 1 knivsodd muskat
- Salt og pepper
- Tørket timian

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

- olivenolje, smør
- salt, pepper, muskat



Side  
14-15

## HANDLELISTE

### Hel kylling

- 1 hel kylling
- 1 glass Røyland Gård tyttebærsyltetøy
- 1 kålrot
- 1 sellerirot
- 60 g fersk spinat
- 1 appelsin
- 7 fedd hvitløk
- Fersk timian
- 70 g smør
- 2 dl mandler
- Salt og pepper
- Hyssing

### Appelsinsaus

- 2 appelsiner
- 1 dl hvitvin (ev. appelsinjuice)

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

- smør
- salt og pepper
- maisenna



Side  
16-17

### HANDLELISTE Morenepoteter

- 1 pk. Morenepoteter (gule/røde) Bjertnæs&Hoel
- 4 fedd hvitløk
- 1 ss frisk timian/1 ts tørket
- 1 ss frisk rosmarin /1 ts tørket
- 100 g smør
- Salt og pepper

### Perlepoteter

- 1 pk. Perlepoteter Bjertnæs&Hoel
- 2 klementiner
- 4 sjalottløk
- 6 fedd hvitløk
- Frisk rosmarin
- 30 g smør
- 3 hele stjerneanis

### Mandelpotetpuré

- 600 g mandelpotet
- 1 sitron
- 50 g parmesan
- 1 dl kremfløte
- 40 g smør
- Hvit pepper

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

- smør
- salt og pepper
- hvit pepper



Side  
18-19

### HANDLELISTE Hvit pizza

#### Pizzadeig

- 1 kg hvetemel, gjerne tipo 0 eller 00
- 50 g gjær
- 1 dl olivenolje
- 1 ts salt

#### Pizzafyll

- 1 pk. Stranda spekeskinke
- 500 g revet ost av valgfri type
- 3 dl Crème Fraîche
- 150 g grønnkål
- 2 epler
- 2 fedd hvitløk
- 20 g smør
- 75 g valnøtter
- Salt og pepper

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

- olivenolje, smør
- salt og pepper



Side  
22-23

### HANDLELISTE Julesuppe

- 600 g tomater
- 3 røde paprika
- 2 gule løk
- 4 fedd hvitløk
- 1 rød chili
- Valgfrie urter til pynt
- 1 ss hvitvinseddik
- 4 ss olivenolje
- 1 boks kokosmelk
- 1 terning grønnsaksbuljong
- Salt og pepper

#### Ostechips med frø

- 150 g parmesan
- 2 ss solsikkefrø
- 1 ss valmuefrø
- Grovkvernet pepper

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

- olivenolje, hvitvinseddik
- grønnsaksbuljong
- salt, grov/vanlig pepper



Side  
24-25

## HANDLELISTE

### Falafel

- 2 bokser ferdigkokte kikerter
- 1 dl hvetemel (kikertsmel eller mandelmel kan også benyttes)
- 1 dl griljermel eller panko
- 200 g rødkål
- 1 granateple
- 1 gul løk
- 1 rødlok
- 1 sitron
- 1 lime
- 5 fedd hvitløk
- ½ potte koriander
- 1 neve frisk bladpersille
- 4 dl tykk yoghurt naturell
- 1 ss olivenolje
- 2 ss olje
- 1 liter fritureolje/solsikkeolje
- 1 ss hvitvinseddik
- 1 klype safran
- ½ ts spisskummen
- Salt og pepper

### Pannebrød

- 5 dl hvetemel
- 2 ts bakepulver
- 2,5 dl kulturmilk/yoghurt
- 50 g smør

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

- olje, olivenolje, smør
- bakepulver
- hvetemel, griljermel
- salt og pepper



Side  
26-27

## HANDLELISTE

### Bakte epler

- 4 store røde epler
- Vaniljeis
- 100 g marsipan
- 1 dl pistasjnøtter
- 1 dl rosiner
- 30 g smør
- 2 kanelstenger
- ½ ts kanel
- ½ ts kardemomme

### Salt karamellsaus

- 2 dl lys sirup
- 2 dl kremfløte
- 1 dl sukker
- 1 ts flaksalt

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

- smør, kanel
- kardemomme, sukker
- flaksalt



Side  
28-29

## HANDLELISTE

### Frukt- og nøttebrød

- 1 Dovre brie
- 1 glass blåbærsyltetøy fra Røyland Gård
- 1 dl tørkede aprikoser
- 9 dl hvetemel
- 2 dl sammalt hvete finmalt
- 2 dl sammalt rugmel grovmalt
- 1 ts natron
- 1 dl solsikkefrø
- 1 dl hasselnøtter
- 1 dl valnøtter
- 1 dl rosiner
- 1 liter kefir
- 2 dl mørk sirup
- 1 ts salt

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

- salt
- natron



Side  
30-31

## HANDLELISTE

### Tyttebærsmurrer

- Ca. 12 dl hvetemel
- 100 g marsipan
- 50 g gjær
- 2 egg
- 5 dl helmelk
- 100 g smør
- 1,5 dl sukker
- 2 ts kardemomme
- ½ ts salt

### Smørfyll

- 100 g smør
- 1 ss vaniljesukker

### Tyttebærfyll

- 200 g tyttebær
- 1 dl sukker
- Litt melis

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

- kardemomme, salt
- sukker, vaniljesukker
- melis

Nå er det jul igjen - og hos oss i SPAR både lukter og smaker den godt. Vi har alt du trenger for å prøve nye vrier på gamle klassikere, eller lage mat tradisjonen tro.

En riktig god jul ønskes deg fra alle oss i SPAR!