



Tropisk sommer

17 oppskrifter
som gir deg
sommervibber!



GRATIS
HEFTE!

SPAR



EUROSPAR





TIPS!

SVINEKJØTT KAN ERSTATTES MED KYLLINGFILET, MØRT LAMMEKJØTT ELLER BIFFSTRIMLER.

Gyrosrull med tzatziki og pommes frites

4 PERSONER 45 MINUTTER MIDDELS AVANSERT

SLIK GJØR DU

Gyroskjøtt: Bland sammen alle ingrediensene og sett det til side i 30 minutter. Stek kjøttet med all marinaden, i en stor stekepanne på litt sterk varme, til kjøttet er brunet og gjennomstekt.

Gyrosbrød: Bland sammen alle ingrediensene til en smidig deig (ikke jobb for mye med deigen, da kan brødet bli litt seigt). Trill ut til 4 boller, kjevle ut til store rundinger (ca. 25 cm), på melet underlag. Stek gyrosbrødet i en tørr panne på middels sterk varme, til det er litt gyllent på begge sider. Legg i stabel med et kjøkkenhåndklede over, slik at brødene holder seg myke.

Tzatziki: Grovrev agurk, dryss over salt og la det stå i ca. 10 minutter. Ha agurken i en sikt, press ut mest mulig væske. Bland agurken med resten av ingrediensene og smak til med salt og pepper.

Pommes frites: Stek etter anvisning på posen og dryss over litt salt før servering.

Servering: Fyll det nystekte brødet med varmt kjøtt, tzatziki, løk, San Marzano-tomater, agurk og pommes frites. Strø over frisk dill og server med iskald Coca-Cola Zero Sugar.

DU TRENGER:

GYROSKJØTT

- 500 g svinefilet, i tynne strimler
- 1 gul løk, finhakket
- 2 fedd hvitløk, finhakket
- 1 ts tørket oregano
- 1 ts malt paprika
- ½ ts malt sort pepper
- 1 ts salt
- 3 ss olivenolje

GYROSBRØD

- 400 g hvetemel
- 400 g gresk yoghurt, naturell
- 2 ts bakepulver
- 1 ts salt
- 2 ss olivenolje
- Litt hvetemel til utbaking

TZATZIKI

- ½ agurk, grovrevet
- 2 dl gresk yoghurt, naturell
- 2 fedd hvitløk, finrevet
- 1 ts hvitvinseddik
- 1 ss olivenolje
- ½ ts salt
- ½ ts malt hvit pepper (ev. sort pepper)
- 1 ½ ss frisk dill, finhakket

TIL SERVERING

- 1 liten rødløk, i tynne skiver
- 2 San Marzano-tomater, i terninger
- ¼ agurk, i tynne skiver
- 400 g pommes frites
- 1 neve frisk dill

DU TRENGER:

STORFEBURGER

- 600 g kjøttdeig
- 1 stort egg
- ½ dl vann
- 1 ts salt
- 1 ts malt sort pepper
- 2 ts Worcestersaus
- 2 ss smør, til steking
- 4 skiver TINE Cheddarost

KARAMELLISERT LØK

- 2 ss olivenolje
- 2 store gule løk, i tynne skiver
- ½ ts salt
- 1 ½ ss brunt sukker
- 1 ½ ss balsamicoeddik
- Litt pepper

MAISKREM

- 1 ss smør
- 1 fedd hvitløk, finhakket
- 240 g hermetisk mais
- 1 dl kremfløte
- ½ ts salt

TIL SERVERING

- 4 store hamburgerbrød
- 4 skiver bacon, sprøstekt
- 2 store San Marzano-tomater, i skiver
- Litt grønn salat, gjerne Onna Big Butter



SE SPAR.NO
FOR OPPSKRIFT
PÅ CRISPY CHICKEN
BURGER OG
LAKSEBURGER MED
AVOKADOKREM

Tre burgere Cheeseburger med karamellisert løk

👤 4 PERSONER ⌚ 30 MINUTTER 🍴 MIDDELS AVANSERT

SLIK GJØR DU

Start med å lage karamellisert løk og maiskrem.

Karamellisert løk: Ha olje i en panne på middels sterk varme, tilsett løk og la det surre sammen, til løken er lys brun. Rør av og til. Tilsett sukker og la det steke sammen i 2 minutter. Tilsett balsamico og smak til med salt og pepper.

Maiskrem: Smelt smør i en liten kjele på middels sterk varme, ha i hvitløk og la det surre sammen i 1 minutt. Tilsett mais, fløte og salt. La det småkoke i 5 minutter til fløten har tyknet. Kjør det til en glatt krem med en stavmikser og la den avkjøles.

Storfeburger: Bland raskt sammen alle ingrediensene unntatt cheddarosten, og form til fire store hamburgere som er omtrent like brede som hamburgerbrødene. Ha smør i en stekepanne på litt høy varme. Stek burgerne på den ene siden til det pipler ut kjøttsaft, snu og stek videre til kjøttet er gjennomstekt. Legg på cheddar mot slutten av steketiden. Ha på lokk og trekk panna vekk fra varmen til osten er smeltet.

Servering: Sprøstek bacon i stekepanne. Varm opp hamburgerbrødene i 2 minutter ved 200 grader, i stekeovn. Fyll med grønn salat, gjerne Onna Big Butter, San Marzano-tomat, maiskrem, storfeburger med cheddar, karamellisert løk og til slutt sprøstekt bacon. Serveres med iskald Coca-Cola Zero Sugar.

Se SPAR.NO for
oppskrift på Crispy
Chicken Burger

Se SPAR.NO
for oppskrift på
lakseburger med
avokadokrem

TIPS!

DU KAN OGSÅ
KJØPE FOLKETS
SOMMERVIBBER-
BURGER I STEDET
FOR Å LAGE
DEN SELV.

TIPS!

DU KAN OGSÅ
KJØPE FERDIGE
SMASHED
POTATOES FRA
GRØNN & FRISK.

Saftige laksespyd med crispy smashed potatoes og urtesmør

👤 4 PERSONER ⌚ 50 MINUTTER 🍴 ENKEL

SLIK GJØR DU

Crispy smashed potatoes: Forvarm stekeovnen til 225 grader, og kle et stekebrett med bakepapir.

Vask og kok potetene i lettsaltet vann, til de så vidt er møre. Avkjøl i 5 minutter. Strø parmesan over bakepapiret, fordel potetene utover og trykk dem litt flate med et kjøkkenglass. Drypp over olivenolje. Bland krydder og dryss over. Stek potetene på midterste rille i 20–25 minutter til de er gylne og sprø i kantene. Dryss over persille.

Laksespyd: Skjær laks i litt store terninger (ca. 3 x 3 cm). Rens og kutt paprika, løk og squash i omtrent like store biter. Tre laks og grønnsaker på grillspyd. HUSK: Trespyd må legges i vann minst 20 minutter før, slik at de ikke tar fyr.

Urtesmør: Smelt smør, avkjøl litt og bland sammen med resten av ingrediensene.

Pensle laksespydene godt med urtesmøret. Dryss over salt og pepper, og grill på litt sterk varme til laksen er gjennomstekt.

Strø over en neve dill. Server med rømme og en frisk grønn salat blandet med agurk og reddik. Nytes med iskald Fanta Orange Zero Sugar.

DU TRENGER:

SMASHED POTATOES

- 600 g små poteter (gjærne Bjertnæs & Hoel Morene).
- Lettsaltet vann
- 50 g parmesan, finrevet
- 5 ss olivenolje
- 1 ts hvitløkspulver
- 1 ts paprikapulver
- ½ ts salt
- 1 ts kvernet sort pepper
- 2 ss bladpersille, grovhakket

LAKESPYD

- 8 lange grillspyd
- 600 g laksefilet (uten skinn)
- 1 rød paprika
- 1 grønn paprika
- 1 stor rødløk
- 1 liten squash
- ¾ ts salt
- 1 ts kvernet pepper

URTESMØR

- 100 g meierismør, smeltet
- 1 ss frisk dill, finhakket
- 1 ss gressløk, finhakket
- 1 ts finrevet sitronskall
- 1 ss presset sitron
- ½ ts salt

TIL SERVERING

- 1 grønn salat, gjerne Onna Kjekkas
- ½ agurk, i lange strimler
- 1 pk. reddik, i syltynne skiver
- 2 San Marzano-tomater, i terninger
- 2 dl rømme
- 1 neve frisk dill



Tapasbord Fylte sjampinjonger

4 PERSONER 25 MINUTTER ENKEL

SLIK GJØR DU

Forvarm stekeovnen til 200 grader.

Børst bort ev. jord på sjampinjongene og vri av stilkene. Finhakk 2 sjampinjong og stilkene. Sett resten med innsiden opp i en ildfast form.

Ha 2 ss olje i en stekepanne på høy varme og tilsett finhakk sopp, løk og hvitløk. La det steke i et par minutter før du rører inn spinat. Skru ned varmen og la det surre sammen i 1–2 minutter. Rør inn timian, aprikos og mandler. Smak til med salt og pepper. Grovkns krutongene.

Fyll sjampinjongene med soppblandingen og dryss over de knuste krutongene. Dersom du får fyll til overs, fordel det rundt soppen. Drypp over olivenolje og dryss over salt og pepper. Hell Matfløyel/matfløte i bunnen av formen og stek på midterste rille i 15 minutter, eller til sjampinjongen er gjennomstekt.

DU TRENGER:

- 10 store sjampinjong
- 2 sjalottløk, finhakk
- 1 fedd hvitløk, finhakk
- 1 pk. babyspinat
- 1 ss frisk timian, finhakk
- 40 g tørket aprikos, finhakk
- 30 g mandler, finhakk
- 1 ts salt
- 1 ts malt sort pepper
- 6 ss olivenolje (2 ss til steking)
- 20 g hvitløkskrutonger
- 3 dl GRYR® Matfløyel ev. matfløte



Tapasbord Grillede asparges

4 PERSONER 10 MINUTTER ENKEL

SLIK GJØR DU

Knekk eller skjær av det nederste stykket på aspargesen, ca. 2 cm. Bland sammen olje, sitronskall, presset sitron, salt og pepper i en liten form. Vend aspargesen godt i blandingen og grill på høy varme til den så vidt er al dente. Legg dem på et serveringsfat og dryss over granateplekjerner, ristet og grovhakket valnøttkjerner og finhakk frisk timian.

DU TRENGER:

- 2 bunter grønne asparges
- ½ dl olivenolje
- 1 ts revet sitronskall
- 2 ss presset sitron
- ½ ts salt
- ½ ts grovkvernet sort pepper

TOPPING

- 1 granateple, kjernene av
- 80 g valnøttkjerner, grovhakket og ristet
- 2 ss frisk timian, finhakk



Vegansk aioli

Falaffel-boller

TIPS!

TAPAS SMAKER
EKSTRA GODT MED
ISKALD SPRITE
ZERO SUGAR.

Purre- og
druesalat

Røbetehummus

SKANN QR-KODE
FOR OPPSKRIFT PÅ
ALLE RETTENE:





Bakt potet med sommerskinke

4 PERSONER ENKEL
1 TIME OG 40 MINUTTER

SLIK GJØR DU

Bakepoteter: Forvarm stekeovnen til 200 grader. Fordel grovsalt i bunn av en ildfast form. Vask og prikk potetene med en gaffel, legg de på saltet. Stek på midterste rille i 1,5 time, eller til potetene er møre.

Kryddersmør: Rør sammen smør, hvitløk og krydder.

Rømmedressing: Rør sammen alle ingrediensene.

Servering: Sprøstek bacon i stekepanne. Skjær et dypt snitt i potetene og fyll dem med kryddersmør, revet ost, skinke, mais, rømmedressing og sprøstekt bacon. Dryss over gressløk.

Server med en grønn salat, toppet med agurk og tomat. Nyt retten sammen med iskald Coca-Cola Zero Sugar.

TIPS!

DER SOM DU ØNSKER
EKSTRA SPRØTT
POTETSKALL, GNI
POTETENE INN MED
OLIVENOLJE FØR
STEKING.

DU TRENGER:

- 4 store bakepoteter
- 3 dl grovsalt

KRYDDERSMØR

- 100 g meierismør, romtemperert
- 1 fedd hvitløk, finrevet
- ½ ss grillkrydder
- 1 ts paprikapulver

RØMMEDRESSING

- 2 dl rømme
- 1 fedd hvitløk, finrevet
- 1 ts sukker
- ½ ts salt
- 1 ss gressløk, finhakket

FYLL

- 120 g revet ost
- 200 g Sommerskinke lettrokt Folkets, i tynne strimler
- 200 g hermetisk mais
- 125 g bacon, i tynne strimler, sprøstekt
- 4 ss frisk gressløk, finhakket

TIL SERVERING

- ½ Onna Big Butter salat, ev. annen salat
- 12 Juanitas cherrytomater, delt i to
- ½ agurk, i små terninger

DU TRENGER:

- 10 skiver Stranda spekeskinke
- ½ pk. ruccula
- 2 ferske mozzarella, delt i grove strimler
- 2 ss soltørkede marinerte tomater, grovhakket
- 1 San Marzano-tomat, i små terninger
- 10 blader frisk basilikum
- Litt salt og grovkvernet sort pepper
- 4 ss balsamico
- 1 pk. pinjekjerner
- 1 ark bakepapir

Italienske sushiruller med spekeskinke og fersk mozzarella

👤 16 BITER ⌚ 10 MINUTTER 🍳 ENKEL

SLIK GJØR DU

Legg et bakepapir på benken. Legg på spekeskinke tett i tett, med en liten overlapping, slik at du får et rektangel. Fordel ruccula, mozzarella, soltørkede tomater, tomat og basilikum langs midten av skivene. Krydre med pepper og bittelitt salt. Rull det tett sammen og del rullen i store munnfuller. Ha til slutt over balsamico og pinjekjerner.

Serveres og nytes med iskald Coca-Cola Zero Sugar.

TIPS!

RULLENE KAN FINN LAGES ET PAR TIMER FØR SERVERING OG OPPBEVARES KJØLIG.



Saftig kebab med frisk salat og spicy dressing

👤 4 PERSONER ⌚ 60 MINUTTER 📖 MIDDELS AVANSERT

SLIK GJØR DU

Pitabrød: Forvarm stekeovnen til 250 grader. Legg bakepapir på to stekebrett.

Ha alle ingrediensene i en bakebolle og hold av litt hvetemel til justering. Elt deigen i 5 minutter på middels hastighet, til den er smidig og så vidt slipper bollen. Dekk til med plastfilm og hev til dobbel størrelse (ca. 30 min). Ha deigen på melet bakebord og trill ut til 8 boller. La de stå 5 minutter, før du kjevler ut til runde flate pitabrød med ca. 15 cm i diameter. Legg pitabrødene på stekebrett med litt avstand, stek på midterste rille i 6–8 minutter, til de hever seg og er litt gylne. Steketiden varierer fra ovn til ovn, så pass på at pitabrødene ikke blir for godt stekt. Avkjøl på rist.

Kebabsaus: Bland sammen alle ingrediensene. Smak til med chilisaus og salt. Dersom du ønsker en tynnere dressing, spe med litt kaldt vann.

Kebabkjøtt: Varm opp kjøttet etter anvisning. Fyll pitabrødene med salat, tomat, agurk, rødløk, varmt kjøtt, dressing og mais. Server gjerne med litt syltet jalapeños for en ekstra hot kebab og nyt den med iskald Coca-Cola Zero Sugar.

TIPS!

KJØP FERDIGLAGDE LEFSER OG KEBABSAUS FRA SUPER MØNSJ.

DU TRENGER:

- 2 pk. (550 g) Klassisk Kebab, Super Mønsj

HJEMMELAGDE PITABRØD

- ½ pk. tørrgjær
- 3 dl skummet melk (ca. 37–40 grader)
- ¾ ts salt
- 1 ts sukker
- 1 ss olivenolje
- Ca. 450 g hvetemel
- Litt hvetemel til utbaking

KEBABSAUS

- 150 g gresk yoghurt naturell (ev. naturellyoghurt)
- 75 g Mills Ekte majones
- 2 ss ketchup
- 1 ½ ts sterk chilisaus, gjerne sriracha
- 1 ts malt spisskommen
- 1 ts malt paprika
- 1 ts hvitløkspulver
- 1 ss hvitvinseddik
- 1 klype salt
- Ev. litt vann

TIL SERVERING

- ½ crispisalat
- 2 San Marzano-tomater, i små terninger
- ½ agurk, i små terninger
- 1 liten rødløk, i tynne skiver
- 200 g hermetisk mais
- Ev. litt syltet jalapeño

DU TRENGER:

DEIG TIL DUMPLINGS

- 300 g hvetemel
- 1 ½ dl lunkent vann
- Hvetemel til utkjevling

FYLL

- 400 g kyllingkjøttdeig
- 1 ½ ss frisk ingefær, finrevet
- 2 hvitløksfedd, finrevet
- 1 rød chili, uten frø, finhakket
- 2 vårløk, finhakket
- 2 ss soyasaus
- 1 ss østerssauce
- 1 ss sesamolje
- 4 ss nøytral olje, til steking

SPICY CHILIDIPP

- 6 ss soyasaus
- 2 ss riseddik
- 1 ss sesamolje
- 2 ss honning, flytende
- ½ ts tørket chili
- 1 ss sesamfrø, ristet

TIL SERVERING

- 1 salat, gjerne Onna Kjekkas
- ½ agurk, i tynne strimler
- 2 gulrøtter, i tynne strimler
- 2 vårløk, i tynne skiver
- 1 chili, i tynne skiver
- 2 lime, delt i båter
- 4 never frisk koriander
- Ev. litt ristet sesamfrø

Smashed dumplings med sterk chilidipp

👤 4 PERSONER ⌚ 40 MINUTTER 🍴 MIDDELS AVANSERT

SLIK GJØR DU

Kutt eller riv salat i tynne strimler, skrell og rens gulrot, agurk og vårløk. Kutt det i tynne strimler og legg på et serveringsfat. Dekk til med et vått kjøkkenpapir og sett kjølig frem til servering.

Fyll: Ha alle ingrediensene i en bolle og bland godt sammen.

Spicy chilidipp: Rør sammen alle ingrediensene.

Dumplingdeig: Kjør hvetemel og vann raskt sammen i en foodprosessor. Kna sammen til en smidig deig, pakk inn i plastfilm og la deigen hvile i 10 minutter. Ha deigen på et lett melet underlag, del og trill ut til 20 små boller og kjevle ut til rundinger på ca. 8 cm i diameter.

Legg 1 ss fyll på hver runding og smør fyllet helt ut til kanten. Ha olje i en panne på middels sterk varme. Stek dumplingsene med kjøttsiden ned i 2 minutter. Snu dem og stek videre til deigen blir litt sprø.

Servering: Pynt med sesamfrø og server med salat, grønnsaker, limebåter, chili, frisk koriander og spicy chilidipp. Deles og nytes best med iskald Sprite Zero Sugar.



TIPS!

KYLLINGKJØTTDEIG
KAN ERSTATTES MED
SVINEKJØTTDEIG.



Pølsebowl med potetsalat, bacon og sprøstekt løk

👤 4 PERSONER ⌚ 40 MINUTTER 🍳 ENKEL

SLIK GJØR DU

Potetsalat: Kok potetene i lettsaltet vann, avkjøl, skrell og kutt i litt store terninger. Bland sammen resten av ingrediensene, vend inn potetene og smak til med salt og pepper.

Sprøstekt løk: Skrell og kutt løk i syltynne skiver, legg det på et kjøkkenpapir og klapp forsiktig slik at mest mulig væske forsvinner. Varm opp olje i en kjele til 170 grader og friter løken til den er gyllen. Her må du passe på hele tiden, slik at løken ikke blir for godt stekt og smaker bittert. Ha over på kjøkkenpapir slik at oljen renner av. Dryss over salt.

Pølsebowl: Grill eller stek pølsene på middels sterk varme til de er gjennomvarme, og del i mindre biter. Legg potetsalat i bunnen av en porsjonsbolle og legg resten av ingrediensene ved siden av hverandre. Dryss til slutt over sprøstekt bacon og løk. Serveres med iskald Coca-Cola Zero Sugar.

TIPS!
Fyll opp
bowlen med dine
favoritter!

DU TRENGER:

KREMET POTETSALAT

- 700 g poteter
- 2 dl rømme
- 1 dl Mills Ekte majones
- 3 stilker vårløk, i tynne skiver
- 50 g sylteagurk, i små terninger
- 2 ss sylteagurk lake
- 1 ½ ts dijonsennep (ev. grov sennep)
- 2 ts sukker
- Litt salt og pepper

SPRØSTEKT LØK

- 100 g sjalottløk
- ½ l solsikkeolje
- ¼ ts salt

PØLSEBOWL

- 600 g grillpølser, gjerne Leiv Vidar
- 4 never Onna Big Butter-salat
- 1 rød paprika, delt i terninger
- 1 pk. sukkererter, finstrimlet
- 100 g hermetisk mais
- 2 vårløk, i tynne skiver
- 100 g bacon, i terninger, sprøstekt
- 4 ss spirer

DU TRENGER:

- 1 boks Fanta Orange Zero Sugar
- 5 dl Cevita Sommerjuice, gul
- 16 store bringebær
- 2 lime, saften av
- 2 pasjonsfrukt
- 16 isbiter

TIL PYNT

- 4 biter frisk ananas
- Frisk mynte

TIL SERVERING

- Frisk frukt som ananas, vannmelon, jordbær og bringebær

Tropisk sommermocktail

👤 4 PERSONER ⌚ 5 MINUTTER 🍷 ENKEL

SLIK GJØR DU

Per person: Mos 4 bringebær og saften av ½ lime i et glass og tilsett kjernene fra ½ pasjonsfrukt. Ha over isbiter, hell på Sommerjuice og fyll opp med Fanta Orange Zero Sugar. Rør rundt og pynt med ananas og frisk mynte.

Server gjerne med frisk frukt som ananas, vannmelon, jordbær og bringebær.

TIPS!

LAG ISBITER MED SPRITE OG FINHAKKET FRISK MYNTE FOR EKSTRA GOD SMAK.

TIPS!

KJØP FERDIG
CEVITA SMOOTH-IS
PÅ FLASKE OG
FRYS TIL IS.

Frisk og tropisk smoothie-is

8-12 ISPINNER  ENKEL

 5 MINUTTER + FRYSEITD

SLIK GJØR DU

Smoothie-is: Ha alle ingrediensene til bringebærisen i en blender, kjør til en glatt smoothie. Smak til med honning. Fordel i ispinneformer etter ønske. Sett i fryseren.

Gjenta prosessen med ingrediensene til mangoisen.

Sjokolade- og nøttepynt: Knekk sjokolade og legg i en ildfast boll. Sett den over vannbad på svak varme og la det smelte. Dypp frossen is i sjokoladen, legg den på et bakepapirkledd underlag og pynt med nøtter. Legg dem til bake i fryseren til de skal nytes.

DU TRENGER:

SMOOTHIE-IS MED BRINGEBÆR

- 1 ½ dl gresk vaniljeyoghurt
- 200 g friske bringebær (ev. frosne)
- 1 dl eplejuice
- 2 ss honning, flytende

SMOOTHIE-IS MED MANGO

- 400 g frysede terninger av mango
- 2 dl appelsinjuice
- 1 ss presset sitron
- Litt flytende honning

SMELTET SJOKOLADE

- 150 g kokesjokolade

PYNT

- Ca. 50 g pistasjnøtter, finhakket

Vi har laget komplette handlelister til deg!

Ta med handlelistene til din nærmeste SPAR/EUROSPAR-butikk.

Utvalget kan variere fra butikk til butikk.



SIDE
2-3

GYROSROLL MED TZATZIKI OG POMMES FRITES

4 PERSONER

DU TRENGER:

- 500 g svinefilet
- 600 g gresk yoghurt, naturell
- 1 gul løk
- 1 agurk
- 1 liten rödløk
- 2 San Marzano-tomater
- 4 fedd hvitløk
- 2 never frisk dill
- 1 ts tørket oregano
- 1 ts malt paprika
- ½ ts malt sort pepper
- Ca. 450 g hvetemel
- 2 ts bakepulver
- 1 ts hvitvinseddik
- ½ ts malt hvit pepper (ev. sort pepper)
- 400 g pommes frites



SIDE
4-5

CHEESEBURGER MED KARAMELLISERT LØK

4 PERSONER

DU TRENGER:

- 600 g kjøttdeig
- 4 skiver bacon
- 1 stort egg
- 1 dl kremfløte
- 3 ss smør
- 4 skiver TINE Cheddarost
- 2 store gule løk
- 1 fedd hvitløk
- 2 store San Marzano-tomater
- Litt grønn salat, gjerne Onna Big Butter
- 1 ½ ss brunt sukker
- 1 ½ ss balsamicoeddik
- 2 ts Worcestersaus
- 240 g hermetisk mais
- 4 store hamburgerbrød

TIPS!

SALT, PEPPER OG OLJE TIL STEKING ER SMART Å HA I SKAPET!



SIDE
6-7

SAFTIGE LAKSESPYD SMASHED POTATOES OG URTESMØR

4 PERSONER

DU TRENGER:

- 600 g laksefilet (uten skinn)
- 100 g meierismør
- 2 dl rømme
- 50 g parmesan, finrevet
- 600 g små poteter (gjerne Bjertnæs & Hoel Morene)
- 1 sitron
- 1 grønn salat, gjerne Onna Kjekkas
- ½ agurk
- 1 pk. reddik
- 1 rød paprika
- 1 grønn paprika
- 1 stor rödløk
- 1 liten squash
- 2 San Marzano-tomater
- 1 frisk dill
- 1 ss gresslök
- 2 ss bladpersille
- 1 ts hvitløkspulver
- 1 ts paprikapulver
- 2 ts kvernet sort pepper
- 8 lange grillspyd



SIDE
8-9

FYLTE SJAMPINJONGER

4 PERSONER

DU TRENGER:

- 3 dl GRYR® Matfløyel ev. matfløte
- 10 store sjampinjong
- 2 sjalottløk
- 1 fedd hvitløk
- 1 pk. babyspinat
- 1 ss frisk timian
- 40 g tørket aprikos
- 30 g mandler
- 20 g hvitløkskrutonger



SIDE
8-9

GRILLEDE ASPARGES

4 PERSONER

DU TRENGER:

- 2 bunter grønne asparges
- 1 sitron
- 1 granateple
- 2 ss frisk timian
- ½ ts grovkvernet sort pepper
- 80 g valnøttkerner



SIDE
10-11

BAKT POTET MED SOMMERSKINKE

4 PERSONER

DU TRENGER:

- 200 g Sommerskinke
- 125 g bacon
- 100 g meierismør
- 2 dl rømme
- 120 g revet ost
- 4 store bakepoteter
- ½ Onna Big Butter salat, ev. annen salat
- 12 Juanitas cherrytomater
- ½ agurk
- 2 fedd hvitløk
- 1 frisk gresslök
- 200 g hermetisk mais
- ½ ss grillkrydder
- 1 ts paprikapulver
- 1 ts sukker
- 3 dl grovsalt

Vi i SPAR ønsker deg en tropisk og deilig sommer!

Vi har laget komplette handlelister til deg!

Ta med handlelistene til din nærmeste SPAR/EUROSPAR.

Utvalget kan variere fra butikk til butikk.



SIDE
12-13

ITALIENSK SUSHIRULLER MED SPEKESKINKE OG FERSK MOZZARELLA

16 BITER

DU TRENGER:

- 10 skiver Stranda spekeskinke
- 2 stk. fersk mozzarella
- 2 ss soltørkede marinerte tomater
- 1 pk. pinjekjerner
- ½ pk. ruccula
- 1 San Marzano-tomat
- 10 blader frisk basilikum
- 4 ss balsamico
- 1 ark bakepapir
- Litt grovkvernet sort pepper



SIDE
14-15

SAFTIG KEBAB MED FRISK SALAT OG SPICY DRESSING

4 PERSONER

DU TRENGER:

- 2 pk. (550 g) Klassisk Kebab, Super Mønsj
- 3 dl skummet melk
- 150 g gresk yoghurt naturell
- 75 g Mills Ekte majones
- ½ crispisalat
- 2 San Marzano-tomater
- ½ agurk
- 1 liten rödløk
- 200 g hermetisk mais
- Ev. litt syltet jalapeño
- 2 ss ketchup
- 1 ½ ts sterk chilisaus, gjerne sriracha
- 1 ts malt spisskummen
- 1 ts malt paprika
- 1 ts hvitløkspulver
- 1 ss hvitvinseddik
- 1 ts sukker
- Ca. 500 g hvetemel
- ½ pk. tørrgjær



SIDE
16-17

SMASHED DUMPLINGS MED STERK CHILIDIPP

4 PERSONER

DU TRENGER:

- 400 g kyllingkjøttdeig
- 1 ½ ss frisk ingefær
- 2 hvitløksfedd
- 2 rød chili
- 4 vårløk
- 1 salat, gjerne Onna Kjekkas
- 2 gulrøtter
- ½ agurk
- 2 lime
- 1 frisk koriander
- ½ ts tørket chili
- 1-2 ss sesamfrø, ristet
- 8 ss soyasaus
- 1 ss østerssaus
- 2 ss riseddik
- 2 ss sesamolje
- 2 ss honning, flytende
- Ca. 350 g hvetemel



SIDE
16-17

PØLSEBOWL MED POTETTSALAT, BACON OG SPRØSTEKT LØK

4 PERSONER

DU TRENGER:

- 600 g grillpølser, gjerne Leiv Vidar
- 100 g bacon, i terninger
- 2 dl rømme
- 1 dl Mills Ekte majones
- 5 vårløk
- 100 g sjalottløk
- 4 never Onna Big Butter-salat
- 1 rød paprika
- 1 pk. sukkererter
- 700 g poteter
- 4 ss spirer
- 100 g hermetisk mais
- ½ l solsikkeolje
- 50 g sylteagurk med lake
- 1 ½ ts dijonsennep (ev. grov sennep)
- 2 ts sukker



SIDE
18-19

TROPISK SOMMERMOCKTAIL

4 PERSONER

DU TRENGER:

- 1 boks Fanta Orange Zero Sugar
- 5 dl Cevita Sommerjuice, gul
- 16 store bringebær
- 2 lime
- 2 pasjonsfrukt
- 4 biter frisk ananas
- 1 frisk mynte
- Valgfri frisk frukt til servering (ananas, vannmelon, jordbær og bringebær)
- 16 isbiter



SIDE
20-21

FRISK OG TROPISK SMOOTHIE-IS

8-12 ISPINNER

DU TRENGER:

SMOOTHIE-IS

- MED BRINGEBÆR
- 1 ½ dl gresk vaniljeyoghurt
- 200 g friske bringebær (ev. frosne)
- 1 dl eplejuice
- 2 ss honning, flytende

SMOOTHIE-IS MED MANGO

- 400 g fryste terninger av mango
- 2 dl appelsinjuice
- 1 ss presset sitron
- Litt flytende honning

PYNT

- 150 g kokesjokolade
- Ca. 50 g pistasjnøtter

TIPS!

SALT, PEPPER OG OLJE TIL STEKING ER SMART Å HA I SKAPET!



OPPSKRIFTSHEFTET
ER UTARBEIDET
I SAMARBEID MED

Coca-Cola

IDÉ, DESIGN
OG PRODUKSJON
DENTSU CREATIVE

FOTO **MARGRETHE MYHRER**

STYLIST **MERETHE SKEIE**
WWW.MATMERETHE.NO

