

# God mat i hverdagene

Med

Iversen Kan Mat AS



## Innhold

Velkommen til en godt matliv .....	4
Hva betyr egentlig å smake til? .....	4
Hva kan vi egentlig smake? .....	4
Umami – smaken vi elsker .....	6
Å lage mat .....	6
Hardt kjøtt som ikke er mørt .....	7
Mørt kjøtt som ikke er hardt .....	7
Hva legger man i begrepet å smake til? .....	8
Hva kan vi smake? .....	9
Et supert triks for å få frem den gode smaken. ....	10
Hva om retten blir for salt? .....	10
Her er noen enke tips: .....	10
Matsikkerhet .....	11
Det er en myte at du skal temperere kjøttet før det steikes. ....	11
Fjern ytre emballasje før råvaren brukes.....	11
Forvask .....	11
«Pen» mat med klare farger smaker godt .....	11
Å tilberede kjøtt, fisk eller fugl. ....	12
Hva skjer gjennom tilberedningen? .....	13
Ikke følg oppskrifter du finner på nettet .....	14
Hvorfor bruner man kjøttet? .....	14
Fisk .....	15
Spinatsuppe med erter og gulrot. ....	15
Blomkålsuppe .....	16
Hot gulrotsuppe med løk og sopp. ....	17
Sideretter .....	19
Melonsalat med feta og frø .....	20
Ovnsbakt paprika .....	21
Wok .....	22
Ovnsbakte rotgrønnsaker .....	23
Poteter og slikt .....	24
Persillepoteter med skallet på .....	24
Rissalat .....	26
Koking av tørr pasta.....	27
Billig billig billig.....	28
Bønner og poteter i form .....	28

Omelett .....	31
Kjøtt, fugl og fisk.....	33
Fryst kylling bakt i ovn:.....	33
Fryst fisk bakt i ovn:.....	34
Fryst fisk i buljong.....	34
Hverdagsbiffer på toast .....	35
Wok med kjøtt.....	38
Kyllinggryte med ferdiggrilla kyllingklubber og posesaus.....	39
Nakkekoteletter i form, lages på søndagen og spises på mandagen.....	41
Fiskegryte .....	43
Laks i ovn med sennepssaus.....	44
Krydrede kjøttboller .....	45
Systemoskrifter .....	48
Systemoppskrift 1.....	48
Sist men ikke minst; Noen stikkord om hygiene.....	55

## Velkommen til en godt matliv

Denne oppskriftshefte er laget for å gi deg sunne og praktiske tips til hverdagsmatlaging.

Kompendiet inneholder oppskrifter og enkle råd om matlaging, tilsmakning og hygiene.

Rettene i kurset er laget slik at de kan tilberedes på rundt 30 minutter, så lenge du er litt praktisk anlagt. Vi har forsøkt å tilpasse oppskriftene til matlaging fra bunnen av, selv om vi bruker buljong og noen frysede grønnsaker innimellom.

Vi håper denne samlingen av matretter gir verdi til familiemåltidene dine fremover.

Metodene du finner i kompendiet kan også brukes når du lager mat til fest.

---

### Hva betyr egentlig å smake til?

En kokk vil aldri servere en rett uten å bruke litt tid på å løfte frem de gode smakene som allerede finnes. Hvis noe i maten «skurrer», kan det som regel justeres.

Selv om smak er subjektivt og oppleves individuelt, er det ikke noe mystisk eller abstrakt. Smak henger sammen med konkrete kjemiske stoffer i maten.

- Vi **smaker** molekyler som løses opp i vann.
- Vi **lukter** molekyler som frigjøres i gassform.

Smaksopplevelsen skjer gjennom reseptorer på tungen og i nesen – et samspill mellom nese og munn.

Under tilberedningen utvikles og foredles råvarenes smak. Det er gjennom tilsmakingen at disse smakene virkelig løftes frem og gir en minneverdig matopplevelse.

---

### Hva kan vi egentlig smake?

Vi kan kjenne minst åtte forskjellige smaker:

- **Salt, søtt, surt, bittert og umami** (de fem klassiske)

- I tillegg reagerer vi på **lakris, metall**, og vi har reseptorer som registrerer **fett** i maten.

**Eksempel:** Du kan ikke «smake» eple som sådan – du smaker syrlighet og sødme, mens selve eplearomaen oppleves gjennom luktesansen.

Når vi lager mat, er det viktig å få balanse i grunnsmakene: **salt, søtt, surt, umami og fett**.

- Olje eller smør gir fylldighet og fremhever fettsmaken.
- Selv om det er vanskelig å definere smaken av fett, elsker vi den! Restaurantkokker bruker smør, fløte og olivenolje for å gi gjestene den gode opplevelsen.

Selv om vi bør begrense fettforbruket, er det smart å bruke gode fettkilder mer målrettet i matlagingen. For mye fett kan bli kvalmende – selv om det er av god kvalitet.

**Tips:** Tilsett noen dråper sitronsaft for balanse. Sitronen gir syrlighet på tungen og frisk fruktighet i nesen. Dette «brekker av» fettheten og gjør retten mer behagelig.

### **Salt – den magiske smaksløfteren**

Salt løfter frem smaken uansett hvilken råvare vi snakker om. Det demper også bitre smaksstoffer, slik at du ikke opplever dem like tydelig.

#### **Eksempler:**

- Strø litt salt på en tomatsalat – smaken blir fyldigere og mindre bitter.
- En klype salt på sjokolade gjør den mer intens og balansert.
- Fisk og kjøtt smaker alltid bedre med riktig mengde salt.

Smaker noe bittert i maten? Tilsett litt salt! Salt hindrer de bitre smaksmolekylene i å treffe reseptorene for bittert på tungen. Det høres magisk ut, men det handler bare om ioner og elektriske tiltrekninger i maten.

---

### **Sukker – balansekunstneren**

Sukker hjelper til med å balansere sure smaker.

#### **Eksempel:**

- En tomatsaus kan bli bitter og sur når den koker. Tilsett noen korn sukker – ikke for å gjøre den søt, men for å runde av smaken.
- 

## Umami – smaken vi elsker

Umami er en egen smak som mange ikke kjenner til, men den er en av våre viktigste. Vi forbinder den ofte med kjøttfylde, og det er ikke rart – umami er smaken av protein.

### Eksempler på umami:

- Soyasaus, tomat, tyttebær og sopp.
- Fermenterte råvarer som ost, yoghurt og rakfisk.
- Smakstilsettere som Worcestersaus, fiskesaus og østerssaus.

Et par dråper soyasaus eller fiskesaus kan gjøre underverker i en gryte eller saus!

---

## Et supert triks for mer smak

Blend sausen eller suppen med en stavmikser! Når vi tilfører luft, frigjøres smak- og duftmolekyler, og vi opplever at smaken blir tydeligere.

---

## Hva om retten blir for salt?

Det er vanskelig å fjerne salt, men vi kan dempe saltsmaken:

- Tilsett usaltet smør eller fløte – fett runder av smaken.
- Tilsett hakket persille – den absorberer saltsmaken.
- Balanser med litt sukker og noen dråper sitronsaft – syre og sødme «brekker av» saltinntrykke

## Å lage mat

I kurset har vi en rekke oppskrifter som tar utgangspunkt i å bruke råvarene på best mulig måte. Det er råvaren som bestemmer tilberedningsmetoden vi bruker.

Se for deg at kokken har et stykke kjøtt på fjøla. Da må kokken vite hvilken mørhetsgrad kjøttet har. Om kokken vet hvilken type muskel kjøttet er hentet fra, er det enkelt å finne metoden.

Et stykke kjøtt som er mørt, som kyllingfilet, må ikke koke. Da blir kyllingen tørr og seig.

Et stykke "hardt" kjøtt, som nakkekotelett, bli kottletten saftig og mør om den kokes.

### Hardt kjøtt som ikke er mørt.

Det harde kjøttet er kjøtt fra forpart og lår fra dyret. Dette er muskelgrupper som dyret bruker mye mens det lever. Derfor vil disse musklene være rikt på bindevev (kollagen). Dette er kjøtt som er smakfullt, men som man ikke kan forvente at man klarer å tygge.

Dette kjøttet må koke i en buljong eller saus. I det kjøttet begynner å koke, vil kollagenet trekke seg sammen og presse ut all kjøttsaft ut i buljongen/sausen.

Spiser man retten for tidlig vil kjøttet oppleves som hardt, tørt og smakløst. Men man får kanskje god saus. Lar man kjøttet småkoke tilstrekkelig i sausen, vil kollagenet omdanne seg til gelatin. Nå vil de harde tørre kjøttcellene bli myke og suge tilbake smak fra sausen. Da blir kjøttet mykt og smakfullt og sausen er fortsatt god.

### Mørt kjøtt som ikke er hardt.

Å tilberede mørt kjøtt eller fisk er kanskje det vanskeligste vi gjør når vi lager mat. Mørt kjøtt og fisk kan lett bli tørt, kjedelig og smakløst. Men tilbereder man råvaren riktig, vil man få de hyggeligste måltider.

Noe av problemet er at man ofte tilbereder råvaren for lenge med for mye varme. Det virker som om de verste som kan skje er at råvaren blir for lite tilberedt. Kanskje mange er redd for bakterier i maten. Men da er det nyttig å være klar over at bakterier finner man bare i ytterkanten av kjøttet eller fisken. (Dette gjelder ikke i kvernet kjøtt/fisk, men de kommer vi tilbake til senere.)

Men hva skjer når maten tilberedes? Rent bortsett fra å drepe eventuelle skadelige mikroorganismer på overflaten, er en viktig prosess vi er ute etter. Å endre proteinmolekylene kjemisk med varme. Vi sier at proteinet denaturerer.

Denatureringen gjør at maten fordøyes lettere og konsistensen føles bedre i munnen. Det samme skjer når man sitronmarinerer eller graver laks. Syren i sitronen eller enzymer i fisken ”koker” laksen.

Mange oppskrifter anbefaler å tilberede i ovn ved 175°C. Men protein denatureres allerede ved 45°C.

Et stykke fisk er ferdig tilberedt ved 48°C.

Ved 60°C er fisk allerede for mye tilberedt. Fortsetter varmebehandlingen blir saften i fisken presset ut av fisken. Det samme skjer med kjøtt, men kjøtt tåler ca. 10°C mer.

Hvorfor trenger man da å tilberede ved temperaturer opp til 175°C? Det er minst 100°C for mye. Ikke rart at man mister 20 – 35 % av råvarens opprinnelige vekt eller at maten blir tørr og smakløs.

Vårt forslag er at du ”tilbereder” råvaren, i ovn med en ovnstemperatur på 80°C. Dette er varmt nok til å drepe bakterier og denaturere proteinet, samtidig som det ikke er så varmt at muskelsellene som utgjør fisken eller kjøttet, brister og slipper fra seg sin væske.

### Hva legger man i begrepet å smake til?

En kokk vil aldri servere en matrett uten ha brukt litt tid på å løfte frem de gode smakene som allerede finnes i retten. Skulle det være noe i maten som ”skurrer” litt er dette mulig å gjøre noe med.

Selv om smaksopplevelsen er individuell og subjektiv, er ikke smak noe abstrakt.

Smak er direkte knyttet til konkrete kjemiske stoffer fra maten vi spiser. Vi smaker molekyler i maten som løses opp i vann. Vi lukter matmolekyler som frigjøres i maten i gassform.

Smaksopplevelsen får vi gjennom reseptorer på tungen og i nesen. Altså er det et samspill mellom nese og munn.

Gjennom tilberedningen vil råvarens smak utvikles og foredles. Det er med tilsmakingen at råvarenes smaker løftes frem til en minneverdig matopplevelse.

### Hva kan vi smake?

Vi kan kjenne minst 5 forskjellige smaker. På tungen har vi reseptorer for å smake salt, søtt, surt, bittert og umami. Det er også bevist at vi responderer på ren lakris, metall og at vi har smaksreseptorer som registrerer fett i maten.

Det betyr at vi kan smake til 8 forskjellige typer smaker.

Man kan ikke smake et eple. Tungen og smakssansen forteller deg om syrlighet og sødme. Eplearomaen kommer via opplevelser i nesen.

Når man lager mat er det viktig for oss å få balanse i grunnsmakene, salt, søtt, surt, umami og fett.

Om du bruker en stålvisp til å piske en saus som koker i en aluminiumskjele vil sausen smake metall. Det er ikke godt.

Gjennom olje eller smør får vi frem fyldighet og fettsmaken. Selv om det er vanskelig å definere smaken av fett, elsker vi fett i mat.

Restaurantkokker bruker smør, fløte og olivenolje i matlagingen til gjestenes velbehag. Selv om vi godt kan begrense vårt fettforbruk, er det ikke så dumt å bruke gode fettkilder mer målrettet i matlagingen.

For mye fett i maten blir kvalmende (selv om den er av god kvalitet), så vi kan tilsette noen dråper sitronsaft for balanse. Sitronen er syrlig på tungen og deilig fruktig i nesen. Dette «brekker av» opplevelsen av fett i munnen slik at den blir behagelig.

Salt løfter frem smaken uansett hvilken råvare vi snakker om. Samtidig demper salt bitre smaksstoffer slik at du ikke opplever disse så tydelig når du spiser maten.

Salt er godt på fisken, kjøttet eller på sjokoladen. Pepper er med i samme slengen fordi aromaene stimulerer luktesansen.

Smaker noe bittert i maten? Tilsett litt salt. Salt hindrer de bitre smaksmolekylene å treffe reseptorene for bittert på tungen. Det høres magisk ut, men det er bare ioner og elektrisk tiltrekning eller frastøtning som skjer maten.

Sukker hjelper også til med å balansere sure smaker. En tomatsaus blir fort bitter og sur når den koker. Noen korn sukker balanserer surhet. Det er ikke meningen at du skal kunne kjenne sukkersmaken.

Umami er en egen smak ukjent for mange. Men umami er en av våre viktigste smaker og vi elsker smaken av umami. Mange kjenner umami som smaken av kjøttfylde. Ikke så rart siden umami er smaken av protein.

I ferdigretter finner vi umami under betegnelsen MSG eller mononatriumglutamat.

Men umami finner vi naturlig i matvarene: soyasaus, i tomat, tyttebær, sopp bare for å nevne noen.

Umami finner vi også i alle fermenterte råvarer som oster, yoghurt, rakfisk. Umamismak utvikles som en konsekvens av melkesyrebakterienes aktivitet i maten. Smakstillsettere som Worcester, soya, fisk eller østersaus er rike på umamismak og er perfekt til å berike smaken i en matrett.

Noen dråper fermentert saus gjør underverker.

### Et supert triks for å få frem den gode smaken.

Et supet triks er å blende sausen eller suppen med en stavmikser. Når vi tilfører luft vil smak og duftmolekylene i suppen bevege seg lettere og vi vil oppleve at smaken blir tydeligere.

### Hva om retten blir for salt?

Det er ikke så lett å ta salt ut av en rett. Men vi kan tilføre råvarer som demper saltsmaken.

### Her er noen enke tips:

Tilsett, usaltet smør eller fløte. Fett tar opp og demper saltinntrykket.

Tilsett hakket persille. Persillen absorberer mye saltsmak

Forsøk å balansere ut for mye salt med litt sukker og sitronsaft.

## Matsikkerhet

Respekt for god mathåndtering er viktig. Det er smart å lære seg noen enkle grep for sikker matlaging.

Håndvask. Vask alltid hendene med såpe før du begynner å lage mat. Vask alltid hendene med såpe om du skifter fra å jobbe med grønnsaker og fisk / kjøtt / fugl.

Det er en myte at du skal temperere kjøttet før det steikes.

Kjøleskapet er det viktigste hjelpemidlet vi har for god mathygiene. Sørg for at råvaren alltid er kald. Du har sikkert hørt at du skal temperere kjøttet før steiking. Det er en myte. La kjøttet eller fisken stå i kjøleskapet til du skal steike det.

Det viktigste er at du tar deg tid til å tørke av fuktighet fra råvaren som skal steikes.

Kjøtt, fisk og grønnsaker skal lagres hver for seg uten mulighet for kontaktsmitte. Det samme gjelder også for rå og tilberedte råvarer.

Jobb med en råvaretype, for eksempel fisk, rydd vekk, vask hender og utstyr før du begynner på neste råvare. Rengjøring av redskaper mellom arbeidsoppgavene er viktig.

Fjern ytre emballasje før råvaren brukes.

Å plassere en matkasse rett kjøkkenbenken kan være veldig uheldig. Denne ytre emballasjen er ofte meget uren da den er håndtert av mange.

## Forvask

Forvask alltid i lunket vann (35 – 45 °C) først. Så kan du vaske og skylle i varmt vann 50°C. Dette gjør vi for å hindre at proteinrester koagulerer fast i overflaten på tallerkener, bestikk og annet utstyr du bruker i matlagingen.

## «Pen» mat med klare farger smaker godt

Hvorfor skal du bry deg med å lage «pen» mat en mandag før ungene skal kjøres på trening? Fordi «pen» mat smaker best, stimulerer appetitten og hjelper på fordøyelsen.

### Noen «pynte» tips:

Begynn når du bestemmer deg for hva du vil lage til middag. Tenk grønnsaker først. Og finn frem grønnsaker med forskjellig farger. For eksempel gulrot, gul paprika og brokkoli du er allerede i mål med fargene.

Tenk på hva som er hovedråvaren i retten. Om det er en røkt kjøttpølse, eller en hummerhale spiller ingen rolle. Det er alltid ingrediensen som nevnes først i retten som har hovedrollen i retten. Alle andre ingredienser i retten er der for å gjøre hovedrolleingrediensen til rettens stjerne.

Mange kokker legger på dusker av friske urter på toppen av maten på en tallerken. Dette er en merkelig skikk. Om gjesten spiser, for eksempel en rosmarinkvist til pynt, vil resten av maten på tallerkenen smake rosmarin. Den påfølgende desserten vil smake rosmarin og til desserten drikkes rosmarinkaffen.

Dette vet gjesten, så urten legges til side uten å bli spist. Kokken kunne like gjerne kastet rosmarinkvasten i søpla selv.

Hva om kokken heller hadde brukt urten som en ingrediens i matretten isteden som pynt på toppen? Da hadde råvaren kommet til sin rett, maten hadde fått farger og smaken ville blitt bedre balansert.

Det er også en ide å samle produktene på tallerkenen. De fleste tallerkener er runde, og da blir det som regel finest om man klarer å sentrere produktene imot midten av tallerkenen. Da virker retten mer ryddig.

### Å tilberede kjøtt, fisk eller fugl.

Det finnes en utbredt misforståelse at man kan forsegle kjøttet (eller fisken) overflate slik at kjøttsaften forblir i «biffen» når den tilberedes.

Dette bygger på en gammel misforståelse som oppstod ca 1850 etter et eksperiment gjennomført av kjemiprofessor Justus von Liebig. Justus var verdensberømt i sin samtid, han var mannen bak mange viktige kjemiske oppdagelser og han var høyt respektert. Men akkurat her tok han feil.

Å tilberede fisk er det vanskeligste vi gjør. Fiskekjøtt blir lett tørt og smakløst. oppskrifter foreslår å tilberede fisken i ovn ved 175°C. Men fisk begynner å «koke» allerede ved 20°C. Ved 60°C er fisken allerede for hardt tilberedt. Stopp tilberedningen når du oppnår en kjernetemperatur på 55°C. da får man et perfekt resultat.

## Hva skjer gjennom tilberedningen?

Rent bortsett fra å drepe eventuelle skadelige mikroorganismer er det noen viktig ting som skjer i tilberedning av kjøtt eller fisk. Proteinet brytes ned i kortere proteinmolekyler, kjøttsaften frigjøres og smaken utvikles.

Nedbrytningen av proteinet (denaturering) gjør at maten fordøyes og føles bedre i munnen. Proteinene i landdyr denatureres ved 55 °C men tåler fint å varmes til 72 °C.

Vårt forslag er at du tilbereder fisken, kjøttet eller fuglen i oven med en ovnstemperatur på 80 °C. Bruk alltid varmluft, dette er vesentlig mer effektivt enn over ildvarme. 80 °C er varmt nok til å drepe bakterier, denaturere proteinet og dermed frigjøre smaken i råvaren. Samtidig er det ikke så varmt at kjøttsaften i råvaren presses ut av råvaren før råvaren har nådd ønsket kjernetemperatur.

## Kjernetemperaturåler.

Bruk en digital kjernetemperaturåler, bestem deg for hvilken temperatur du ønsker at råvaren skal ha midt i råvaren. Nå har du 100 % kontroll på steikeprosessen.

## Ikke følg oppskrifter du finner på nettet

Tilbereder du kjøtt eller fisk på høy temperatur (fra 160 – 220°C) er «vinduet» der kjøttet er perfekt tilberedt ca. et halvt minutt.

Ved 80 grader ovnen er dette vinduet vesentlig større.

Ved tilberedning ved 80°C trenger ikke kjøttet hvile før servering. Server med en gang. Du kan også vente med å severe. Du kan holde råvaren varm uten å miste kvalitet.

Og bruningen? Dette kan du godt gjøre til sist, eller først, det spiller ingen rolle siden dette ikke handler om lukking av porer, men om å tilføre smak.

Bruk en digital kjernetemperaturmåler, og still den inn på den steikegraden du ønsker. Nå har du 100 % kontroll på steikeprosessen. Bruker du 80°C i tilberedningen vil du få et minimalt steikesvinn ca. 3- 4 %.

Råvare	Rød	Rosa	Godt stekt
Okse	53 – 55 – 57	62 – 65	68
Kalv	55 – 57	62 – 65	65 – 67
Lam	55 – 58	60 – 65	68
Svin	58	62	63 – 68
Rensdyr	57	62	65
Elg	57	62	65
Kalkun		62	68 (72)
Kylling		62	68 (72)
Gås/ and	56	62	68 (72)
Rype/ tiur	57	62	68
Rød fisk	48°C	60	
Hvitfisk	45°C maks 60°C		

## Hvorfor bruner man kjøttet?

Du har sikkert hørt og lest at man må lukke porene på kjøttet for å holde på kjøttsaftene. Det sies at når man bruner kjøttet dannes det en ”vanntett” hinne rundt kjøttet som holder saftene på plass inni kjøttet. Selv om alle tror at dette er

riktig har ikke bruningen noe med å holde kjøttsaftene på plass å gjøre. Saftene forsvinner ikke selv om man dropper bruningen. Bruning er kun for å gi god smak og farge. Når råvaren utsettes for sterk varme skjer bryter proteinene ned, ender farge og nye gode smaker oppstår. Dette kalles mailardprosessen. Det er det samme som skjer når man baker brød og får brun skorpe på brødet. Da er det i hovedsak stivelsen i brødet som karamelliseres og det oppstår nye smaker og en fin farge.

Men ingen væske holdes på plass inni produktet. Fortsetter man med høy varme vil væsken presses ut uansett hvor hardt du har brunet kjøttet.

## Fisk

Enkelte fiskearter som makrell, tunfisk eller laks er såkalte pelagiske arter, de lever i de frie vannmasser. Muskelcellene er fylt med frie enzymer og proteiner, som vil presses ut av muskelcellene og koagulere allerede på 55°C. Det er derfor du ser tydelig hvitt belegg på rød fiske når den tilberedes.

Siden koaguleringen skjer utenfor cellemembranene vil muskelcellene limes fast i hverandre og fisken blir hard, tørr og smakløs. Derfor må pelagisk fisk aldri bli gjennomstekt, men få beholde en rosa kjerne.

Til hverdager er det ikke unaturlig å benytte seg av fisk fra frysedisken. Men hvordan skal man tilberede den for optimalt resultat. Ett tips er å ikke tine fisken før den tilberedes. La fisken være i fryseren og tilbered fisken fra fryst tilstand. Dette er faktisk bedre enn å først tine fisken før tilberedning. Dette fordi fisken vil slippe væske i tineprosessen. Den vil også slippe væske i tilberedningsprosessen. Starter man tilberedningen direkte, slipper man en prosess.

Etter hvert som man blir mer erfaren med å lage mat vil man kunne frigjøre seg fra oppskrifter og heller arbeide etter matlagnings prinsipper. De fleste kokker arbeider som regel helt uten oppskrifter, men følger prinsippene som passer råvaren.

## Spinatsuppe med erter og gulrot.

*Spinat er en flott kilde til folat, vitamin K og vitamin A i form av karotenoider. Den er også en kilde til riboflavin, vitamin C, kalsium, jern og en rekke antioksidanter og fytokjemikalie*

Du trenger

Matolje til å frese

100 – 200 g hakket løk  
 2 - 6 fedd hakket hvitløk  
 ½ ts spisskummen / even tuelt tacokrydder  
 500 g spinat skåret i strimler  
 1 liter kylling eller grønnsakkraft  
 5 dl melk / kokos/ soya/ havre  
 2 dl følte  
 100 g Valgfrie grønnskar i terninger  
 Sitronsaft, salt, pepper og litt sukker.  
 100 g strimlet spekeskinke om du vil.

Oppskriften gir ca 2,5 liter suppe.

I en forrett holder det med 2,5 dl suppe til hver gjest.

Til en hovedrett trenger du kanskje 5 dl pr gjest.

1. Fres løk og hvitløk uten at de blir brune
2. Tilsett spisskummen og la den frese et par minutter
3. Tilsett kraften hakket spinat og kok opp suppen.
4. Skumm av og la suppen småkoke til spinaten blir myk.
5. Mens suppen koker kan du woke grønnsaken du har ternet i litt matolje.
6. I det suppen er kokt ferdig, tilsettes grønnsakene.
7. Kok opp på nytt og smak til med salt og pepper, sitronskallet, sitronsaften og fire korn sukker.
8. Suppen toppes med fine strimler av spekeskinke.

#### Tips til serveringsvariasjoner:

Server suppen med en spiseskje rømme i suppeskålen.

Server suppen med en ekstra olivenolje

Server suppen med et hardkokt egg.

Server suppen med hermetiske bønner. Sil av laken fra bønnene og skyll de i kaldt vann.

Lag en vegetabilsk suppe med grønnsakkraft og soyamelk og havrefølte istedenfor melk og følte. Dryss litt sprøstekt løk på suppen når den serveres istedenfor skinke.

## Blomkålsuppe

Blomkål er rik på vitamin C og B-vitaminet folat. Helsebringende plantestoffer, såkalte fytokjemikalier som glukosinolater og tiocyanater som begge inneholder svovel. Mettende og fiberrik.

### Matolje til å frese

100 - 200 g hakket sjalottløk

2 ss hakket hvitløk  
 500 g blomkål i terninger  
 6 dl kylling eller grønnsakkraft  
 1 liter melk / kokos/ soya/ havre  
 2 dl fløte  
 Salt, pepper, sitronsaft og litt sukker.  
 Litt bacon i strimler om du liker  
 Litt hakket persille

Oppskriften gir ca 2,5 liter suppe.

I en forrett holder det med 2,5 dl suppe til hver gjest.

Til en hovedrett trenger du kanskje 5 dl pr gjest.

Fres løk og hvitløk uten at de blir brune  
 Tilsett 2/3 av blomkålen

Ha på kraften og melken og kok opp  
 Skumm av og la suppen småkoke til blomkålen blir myk.

Stek bacon i stekepanne på lav varme mens blomkålen koker. Legg den stekte baconet på et kjøkkenpapir for å trekke av overflødig fett.

Kjør suppen med en stavmikser eller blender for å jevne suppen.

Tilsett resten av blomkålterningene og la blomkålen koke i suppen til den er mør.

Smak til med fløten, salt og pepper, sitronsaften og fire korn sukker.  
 Suppen toppes med bacon ved servering

Tips:  
 Server med brød/rundstykker og smør ved siden av.

Dryss litt revet ost på toppen.

Blend sammen kremfløten og 2 eggeplommer før den piskes inn i suppen. Suppen må ikke koke etter at eggeplommen er tilsatt.

Om du ønsker en luksussuppe kan du dryppe litt trøffelolje over suppen.

Lag en vegetabilsk suppe med grønnsakkraft og soyamelk og havrefølte istedenfor melk og følte.

Dryss litt sprøstekt løk på suppen når den serveres istedenfor bacon.

## Hot gulrotsuppe med løk og sopp.

Sopp er rik på fiber. Sopp er også en kilde til niacin, kalium og fosfor samt sporstoffet kobber. Det er ikke mange kalorier i sopp de få kaloriene kommer fra protein. Sjalottløken har også kostfiber og er rik på vitamin C. Gulrotfarget kommer fra betakaroten. Det er kostfiber i gulrot, og derfor er den kalorifattig.

250 g sjalottløk (ett nett) skrelt og finsnittet

250 g Sopp i skiver bruk gjerne et utvalg av forskjellig typer sopp.

1 – 3 stk. Rød chili, rensset og finhakket (Du bestemmer hvor sterk du ønske suppen, så ta gjerne mer)

Ca 20 g Ingefær rensset og revet på et fint rivjern

1 liter Kylling eller grønnsaksbuljong

4 dl Kokosmelk

250 g revet gulrot

250 g cherrytomater (en boks), delt i 4

1 – 3 stk. Vårløk vasket og kuttet i tynne skiver på skrå.

Litt ferskpresset limejuice, soyasaus, brunt sukker (eller hvitt sukker), frisk hakket koriander eller en annen frisk urte.

Oppskriften gir ca 2,5 liter suppe.

I en forrett holder det med 2,5 dl suppe til hver gjest.

Til en hovedrett trenger du kanskje 5 dl pr gjest.

Fres sjalottløk, sopp i skiver, rød chili og rensset revet ingefær uten at råvarene brunes på middels varme.

Ha på kraften og kokosmelken og kok opp Skumm av og la suppen småkoke til soppen og sjalottløken er myk.

Tilsett revet gulrot og cherrytomater i «kvartinger» og la suppen koke litt slik at smakene fra gulrot og tomat beriker suppen.

Smak til med limejuice, soyasaus, brunt sukker (eller hvitt sukker), frisk hakket koriander eller en annen frisk urte.

Tips:

Server suppen med litt prillede reker i hver porsjon. Legg rekene på et kjøkkenpapir slik at laken fra reken trekker av. Du kan godt «kryste» de litt for å få av laken. Laken er for salt til å brukes i suppen.

Legg reker i suppebollen og hell suppen over rekene. Rekene blir seige og tørre av å koke, men de tåler fint og varmes i suppen.

## Sideretter

Med sideretter mener vi raske grønnsaksretter man kan servere ved siden av hovedråvaren. For eksempel kan man bruke samme den siderett til kjøttretten, fiskeretten og fugleretten.

Tenk også på at selv om oppskriften sier for eksempel 100 g paprika betyr ikke det at du må veie opp 100 g nøyaktig. Du kan ta sånn cirka.

## Melonsalat med feta og frø

Vannmelonens friske, farge skyldes fargestoffet lykopen, Lykopen er et antioksidant som blant annet beskytter mot prostatakreft og forstørret prostata. Sukkeret i melonen gir energi og vannet gir god tilførsel av væske.

1 kg melon i terninger

100 g fetaost i terninger

½ dl Olivenolje

½ dl sitronsaft

25 g pinjekjerner

25 g gresskarfrø

25 g solsikkefrø

salt og pepper

Oppskriften gir ca. 1250 g.  
Om en porsjon grønnsaker er 250 g, vil det være tilstrekkelig til 5 voksne.

Frøene ristes i en tørr panne.

Avkjøl frøene før de blandes inn i retten.

Del vannmelonene i 1 x1 cm store biter.

Bland ingrediensene

Drysses med frø smak til med salt, pepper og litt sukker om det er behov

Denne retten passer til grillmat eller stekte kjøttretter. Men retten fungerer også som en selvstendig og lettspist rett som kan skjerpe appetitten.

Retten er søt, salt, og overraskende næringsrikt.

Du kan bruke hvilken som helst melontype. Du kan også blande sammen flere typer meloner, eventuelt andre typer frukt.

Supert å servere til grillmat.

## Ovnsbakt paprika

Dette er en enkel siderett. Paprika inneholder mye A- og C- vitaminer. Den røde inneholder tre ganger så mye C- vitaminer som appelsin, og den grønne dobbelt så mye. Paprika inneholder også mineraler og fiber.

Litt nøytral matolje

600 g strimlet paprika. Bruk paprika med forskjellige farger

600 g skivet løk, her kan du også bruke forskjellige typer løk

1 – 2 vårløk vasket og hakket

1 – 2 ss nøytral matolje

2- 3 ss hakket hvitløk

2 - 3 ss hakket persille

2 - 3 ss god olivenolje

Salt, pepper, sukker, sitronsaft

Oppskriften gir ca. 1250 g.  
Om en porsjon grønnsaker er 250 g, vil det være tilstrekkelig til 5 voksne.

Paprika og løk vendes i en nøytral matolje slik at råvarene får en fin oljefilm rundt seg.

Legges i en ildfast form eller rett på et ovnsbrett.

Løk og paprika tilberedes i ovnen på 160°C i ca. 20 minutter eller til grønnsakene er helt møre.

Vend inn finsnittet vårløk, hakket hvitløk og hakket persille.

Smakes til med salt, pepper, sukker, litt sitronsaft og olivenolje

Denne retten passer til grillmat eller stekte kjøttretter.

Retten fungerer også som en selvstendig og lettspist rett som kan skjerpe appetitten.

Bruk gjerne andre grønnsaker som squash eller aubergine i tillegg til paprika.

## Wok

Ideen bak wok er å spare energi. For ca 2500 år siden begynte man å utvikle wok som metode for å spare på brensel. Man kuttet alt meget fint og woket maten på superkort tid.

Alle typer grønnsaker kan brukes i denne retten. Som for eksempel:

1 – 3 stk finkuttet hvitløk (Bruk mer om du liker hvitløk)

1 hakket rød chili

1 dl nøytral matolje

250 g sjalottløk skrelt og snittet i fine strimler.

250 g Sopp kuttet i fine strimler.

300 g gul, rød og grønn paprika rensset og kuttet fine i strimler

100 g stangselleri vasket skrelt og snittet i fine strimler

1 dl grønsaksbuljong

1 – 3 ss maisenna

Soyasaus, litt sukker, limejuice eller sitronsaft, salt og pepper, eventuelt kan man bruke en krydderblanding.

Ikke bland grønnsakene sammen. De har forskjellig koketid så det er ikke lurt å blande grønnsakene.

Vask, skrell, strimle/hakk alle ingrediensene slik at alt er ferdigkuttet / hakket før du begynner å woke.

Begynn med å finsnitte alle grønnsakene. Ikke bland grønnsakene men sorter de etter hardhet i hver sin skål.

Varm opp woken. Tilsett oljen, la oljen renne ned langs kanten.

Begynn med å woke de hardeste grønnsakene. Etter hvert som grønnsakene er vendt i varm olje løftes de opp langs kanten slik at du får en åpning i bunnen. Legg neste runde i åpningen nederst i woken.

Bland maisenna med buljongen. Tilsett væsken i woken og la woken koke sammen til saus mens du rører litt rundt.

Smak til med soyasaus, litt sukker, limejuice eller sitronsaft, salt og pepper, eventuelt kan man bruke en krydderblanding.

Denne retten passer til litt krydra kjøttretter.

Retten fungerer også som en selvstendig og lettspist rett som kan skjerpe appetitten.

Lag en 100 % vegansk middag og topp retten med stekt fast tofu.

Det er godt å toppe denne retten med cashewnøtter eller peanøtter, men da må du være forsiktig med salt når du maker til retten.

## Ovnsbakte rotgrønnsaker

Kålrot er rik på C-vitamin. Gulrot er rik på betakaroten som kroppen omdanner til vitamin A. Selleri er rik på B-vitaminet folat. Det hevdes at løk har en bakteriedrepende virkning og kan virke som et naturlig antibiotikum. Skal være med å forebygge karsykdommer samt beskytte mot enkelte krefttyper.

### Du trenger

Litt nøytral matolje

500 g gulrot i staver (som ringfinger)

300 g selleristaver

500 g løkskiver

500 g kålrot i staver

Hakket hvitløk etter smak

Hakket persille etter smak

1 ss sennep

1 ss honning

3 - 5 ss god olivenolje

2 -4 ss sitronsaft

1 ss tyttebærsyltetøy

Salt og pepper

Grønnsakene skrelles og kuttes i staver.

Grønnsakene vendes i en nøytral matolje, og legges i en ildfast form eller på et ovnsbrett.

Bakes i ovn på 160°C i ca 20 minutter men sjekk om de er møre før du avslutter tilberedningen. Dette kommer litt an på størrelsen.

Mens grønnsakene tilberedes.

Bland hvitløk, persille, sennep, honning, olivenolje, sitronsaft og tyttebærsyltetøy til en dressing

I det grønnsakene er møre:  
Vend de varme grønnsakene inn i dressingen.

Smak til med salt, pepper.  
Server.

Etter at du har rensset og kuttet alle ingrediensene, vil denne retten lagre seg selv i ovnen uten at du trenger å passe den.

Retten har et «nordisk» preg og passer supert til kjøttretter uten mye krydder.

Ganske godt å spise den som en egen rett med litt stekt bacon på toppen.

## Poteter og slikt

### Persillepoteter med skallet på.

Du trenger små godt vaskede poteter med fint tynt skall.

Du trenger også vann og salt til å koke potetene.

Du trenger finhakket persille og smør og nykvernet pepper til å ferdigstille potetene.

Kok opp rikelig med vann. Tilsett salt og smak på kokevannet. Det skal være tydelig salt smak på vannet. Saltet vil hjelpe deg å holde potetene hele slik at de ikke brister så lett når du koker de.

Ikke la potetene fosskoke.

Mens potetene koker kan du finhakke rikelig med persille.

I det potetene er møre, helles vannet av. Dekk potetene med kjøkkenpapir og la de holde seg varme under lokk til rett før du skal servere potetene.

Ved servering:

Vend inn mykt smør, pepper og hakket persille. Anrett og server.

Denne retten kan du variere i det uendelige.

Bytt ut persille med gressløk og du har gressløkpoteter.

Bytt ut med timian og du har timianpoteter osv. Husk å bruke friske urter.

Lag deilige hvitløks poteter gjennom å frese hakket hvitløk i smøret i en steikepanne på middels varme, før du tilsetter potetene i det varme smøret.

## Rissalat

220 g ris  
440 g vann  
ca 1ts salt

1 dl olivenolje  
1/2 dl friskpresset sitronsaft  
2 ts finhakket hvitløk  
75 g finhakket rødløk  
45 g finhakket rød paprika  
4 ss finhakket persille eller en annen type urte  
Nykvernet pepper

Det finnes 1000 forskjellige ristyper og risretter.

Denne retten er en enkel måte å gjøre kokt ris litt mer spennende.

Kok ris med vann og salt som beskrevet på pakken. Mens risen koker kan du forberede de andre ingrediensene.

Pisk sammen olje, sitronsaft og hvitløk, og bland inn i risen med finhakket rødløk, finhakket rød paprika, mens den fremdeles er varm.

Avslutt med friske urter. Smak til med salt og pepper.

Også denne retten kan du variere i det uendelige.

Husk å hakke alle ingrediensene slik at de rekker å bli kokt i varmen fra risen.

Husk å alltid bruke friske urter.

Prøv med litt lime, asiatisk fiskesaus, noen dråper sesamolje som du har en litt asiatisk vri på retten.

## Koking av tørr pasta

Koking av vanlig tør pasta er enkelt, men det blir best om man gjør det på rett måte. Vei opp mengden pasta du ønsker ca 80 g tørr pasta pr gjest er en normal porsjon.

For å koke 80 g fersk pasta trenger du  
8 dl vann og  
8 g salt.

Bruk gjerne en dyp kjele. Kok opp vannet først. Tilsett salt og rør om slik at saltet er oppløst. Tilsett pasta mens vannet fosskoker Rør om. Legg et lokk over kjelen. Kok opp på nytt, fjern lokket og la pastaen koke til den er mør.

Det blir best om du lar det være litt tyggemotstand i pastaen.

La pastaen koke litt mørere om du skal ha den i en kald pastasalat.

Skal du servere den kald til pastasalat, eller du vil varme kjapt opp igjen senere, er det lurt å skylle den i kaldt vann. Vend inn litt olje i den kokte pastaen så den ikke klebrer.

Skal du spise den med en gang, heller du bare pastaen i et døslag for å sile av kokevannet. Ikke skyll pastaen i vann.

Vend inn litt olje eller pesto, eventuelt kan du helle den avsilte pastaen i sausen du har tenkt å servere den med.

Også denne retten kan du variere i det uendelige.

Bare det å vende pastaen i tilsmakte olivenoljer gjør at smakene endrer seg. Prøv med sitronolje, tomatolje, chiliolje. Hva med noen dråper trøffelolje?

Husk å alltid bruke friske urter.

Lag hvitløks pasta gjennom å frese hakket hvitløk med olivenolje i en steikepanne på middels varme, før du tilsetter kokt pasta i det varme smøret.

## Billig billig billig.

Bruk rester på en litt ny måte.

### Bønner og poteter i form

Til saus

0,7 l melk

25 g smør

25 g hvetemel

**Du trenger også**

Smør til å smøre en ildfast form

Ett sammenvispa egg

Salt, pepper og litt sukker og

sitronsaft til å smake til retten 500 g

kokte poteter i skiver

500 g hermetiske brune bønner godt

avrent og skylt i kaldt vann.

500 g grønne erter

100 g Hakket løk

1 – 2 ss Hakket hvitløk

1- 3 tomater i skiver (bruk gjerne slitene tomater som du egentlig her tenkt å kaste)

Til topping

20 - 50 g revet ost

15 - 40 g ternet brød

I en liten kasserolle smelter du smøret og tilsetter mel mens du rører.

Bruk en tykkbunnet gryte som du skyller med vann. Mens kjelen er våt heller du i melken. Kok opp melken uten å røre. og tilsett jevningen (smør og mel) i det melken koker.

Kokes tykk

Kjør litt av sausen på blenderen og blend inn egget før all saus blandes igjen.

Smak til den ferdiglagde sausen med salt og pepper, sukker og sitronsaft

Smør en ildfast form med smør.

Legg potetskiver, bønner, erter, løk, hvitløk, tomat og saus lagvis i formen.

Men sørg for å ha litt saus til å toppe retten.

Hell den siste sausen over formen

Dryss brødterninger og ost på toppen.

Bakes i ovnen å 160°C i 15 - 20 minutter.

Også denne retten kan du variere i det uendelige.

Prøv strimler av fårepølse mellom lagene for å tilsette kjøtt.

Toppes med litt bacon og du har en deilig koserett.

Om du ønsker å lage en luksusversjon, bruk fløte istedenfor melk i sausen.

Man kan drysse revet ost mellom lagene i formen.

## Tabbouleh

2 dl bulgur

4 faste tomater, terninger

1 liten løk, finhakket

2 bunter flat persille

1/2 bunt fersk mynte

2 sitroner, saften fra sitronene

Olivenolje

Salt og Pepper til å smake til retten

I denne oppskriften er det relativt lite bulgur. Derfor er det mulig å fordoble mengden om det er ønskelig.

Hell bulgur i en stor bolle med varmt vann i 15 minutter for å myke.

Vask persillen og mynten

Plukk bladene fra persillen og mynten, før du finhakk med en kniv.

Tomater tærnes, løk finhakkes og sitronene klemmes saften ut av.

Når bulguren er svellet og myk helles vannet av. Klem ut resten av vannet fra bulguren.

Legg alt, i tillegg til tomater og løk, til en salatskål.

Hell sitronsaft og olivenolje over salaten.

Bland godt.

Smak til med salt og pepper.

Serveres med Romano salat eller snittet kål.

Også denne retten kan du variere i det uendelige.

## Omelett

Potet er rik på energi, er en kilde til kalium og mineraler som mangan og jern. Egg er en god proteinkilde. Tenk 3 egg til hver porsjon.

Smør og olje til å steke omeletten

100 g kokte poteter i skiver,

100 g løkskiver

100 g hermetiske brune bønner godt avrent og skylt i kaldt vann

5 egg

100 g revet ost

Bruk gjerne en steikepanne der det er mulig å ta av håndtaket slik at du kan stille omeletten i ovnen.

Varm opp litt olje i en stor steikepanne.

Stek potetskivene gylne på middels varme og legg de til side.

Fres løken blank

Tilsett poteter og bønner i pannen, med løken.

Tilsett litt smør og la ingrediensene godgjøre seg litt i smøret

Smak til med salt og pepper.

Slå sammen eggene, smak til med salt og pepper.

Hell eggene over poteter, løk og bønner. Bland godt

Dryss over ost.

Still omeletten i ovnen for å «bake ferdig» i ovnen.

La den avkjøle litt, før den skjæres i kakestykker.

Også denne retten kan du variere i det uendelige.

Prøv strimler Chorizo av mellom lagene for å tilsette kjøtt.



## Kjøtt, fugl og fisk.

Til hverdager er det ikke unaturlig å benytte seg av fisk eller kjøtt fra frysedisken. Men hvordan skal man tilberede den for optimalt resultat.

Ett tips er å ikke tine råvaren før den tilberedes. La produktet være i fryseren. Tilbered retten fra fryst tilstand.

Dette er faktisk bedre enn å først tine råvaren før tilberedning. Dette fordi fisken vil slippe væske i tineprosessen. Den vil også slippe væske i tilberedningsprosessen. Starter man med tilberedningen direkte slipper man unna med bare ett væskeslipp.

Prøv å legg en fryst fisk i oven på 80°C etter 20 – 30 minutter er den ferdig tilberedt.

Prøv å en aluminiumsform med noen laksebiter i ovnen på 220°C. Du får verdens kjipeste fiskemiddag.

### Fryst kylling bakt i ovn:

Du trenger kylling fra frys.

Olje

Salt og pepper

Metode 1. Vend kyllingen i litt olje slik at krydderet fester seg på kjøttet  
Plasser kyllingkjøttet i ovnen (husk 80°C) og tilbered. Etter 15 minutter kan du plassere kjernetemperaturmåleren i kjøttet.

Bruk kjernetemperaturskalaen og finn din kjernetemperatur.

Om du ønsker kan du brune kjøttet i en steikepanne rett før du serverer kjøttet.

Brun med litt nøytral olje og smør.

Metode 2. Legg pakken med kylling i kaldt vann i ca. 10 minutter. Da vil kyllingens overflate tine såpas at du kan brune kjøttet. Men før du bruner kyllingen, må du sørge for å tørke av all fuktighet fra overflaten.

## Fryst fisk bakt i ovn:

Du trenger fryste fiskelons

Olje

Salt og pepper

Vend fisken i litt olje slik at krydderet fester seg på fiskekjøttet

Plasser fisken i ovnen og tilbered. Etter 15 minutter kan du plassere kjernetemperaturmåleren i fisken.

Bruk kjernetemperaturskalaen og stil den inn på max 55°C.

Om du ønsker kan du brune fiskestykkene forsiktig i en steikepanne før tilbereder fisken. Legg pakken med fiskeloins i kaldt vann i ca. 10 minutter. Da vil fiskens overflate tine såpas at du kan brune kjøttet. Men husk å tørke av all fuktighet fra overflaten

Brun med litt nøytral olje og smør. Fisken er ferdig brunet på få minutter.

Tilbered fisken i ovnen på 80°C. Den er klar i det kjernetemperaturen er ca 55°C.

## Fryst fisk i buljong

Lag en kokebuljong som fisken kan trekke ferdig i. Du kan leke deg vilt med denne kokebuljongen, bruk det du har av krydder og grønnsaker. Når du bruker krydder er det lurt å bruke stilker og rester. Ikke bruk masse tørkede urter direkte i kokebuljongen. Dette vil feste seg på fisken og det blir kjedelig å få i munnen. Men du kan koke ut smaken på krydderet og sile det vekk før du bruker buljongen.

<p><b>Du kan bruke:</b></p> <p>Løk i skiver  Gulrot i skiver  Pepperkorn  Laurbærblad  Persille stilker (Også andre urtestilker kan brukes)  Kanelstang  Salt</p> <p>Fres alltid løken først. Tilsett de andre krydderiene og grønnsakene.  Ha på vann til det er tilstrekkelig til å dekke fisken. La kokebuljongen koke litt slik at smaken får utvikle seg.  Smak til laken med salt.</p>	<p><b>Når du skal tilberede fisken:</b></p> <p>Kok opp buljongen.  Tilsett den fryste fisken.</p> <p>Trekk kjelen vekk fra varmen.  La kjelen stå på en plate som står på svakeste styrke.  La fisken trekke på svak varme til fisken flaker seg. Resultatet blir best om kokebuljongen holder 80 – 90 °C.</p> <p>Tiden det tar er avhengig av størrelsen på fiskestykkene, men 10 -15 minutter er ikke helt usannsynlig.</p> <p>Fisken er ferdig når den flaker seg i det fisken har oppnådd en kjernetemperatur på 55 °C.</p>
--	---

## Hverdagsbiffer på toast

Kjøtt er i seg selv rik på protein. Kjøttdeig inneholder både mettet og enumettet fett. Kjøtt inneholder sporstoffer og mineraler som jern, natrium, kalium og kalsium. kjøtt er også kilde til fettløslige vitaminer.



Bruk Rema kjøttdeig med salt og vann.

OBS: Dette fungerer ikke på kjøttdeig fra andre butikker enn Rema.

Det er viktig å bruke kjøttdeig av den gamle typen med salt og vann.

1 pakke kjøttdeig med salt og vann.  
5 skiver baguette  
Litt sennep  
Litt salat  
5 skiver tomat  
5 skiver sylteagurk  
3 ss balsamico eddik  
1 dl olivenolje  
Salt, pepper eventuelt grillkrydder

Legg et stykke matsikker plastfilm på benken.

Legg det kverna kjøttet rett på plastfilmen.  
Rull sammen til en fast, stram pølse.

Med en skarp kniv skives pølsen til biffer. Krydre med salt og pepper (eller grillkrydder).

Legg biffene på et steikebrett med tomatkivene.

Temperer kjøttet i ovnen. Bruk lav temperatur i ovnen, maksimalt 80°C.

Med en kjernetemperaturmåler måler

et kjøttet av ovnen og tørk av eventuell fuktighet.

Biffene steikes i en varm steikepanne med litt olje og smør.

Da dannes farge og smak i bruningsprosessen og de siste varmegradene i kjernen oppnås raskt.

Baguetteskivene smøres med smør og sennep.

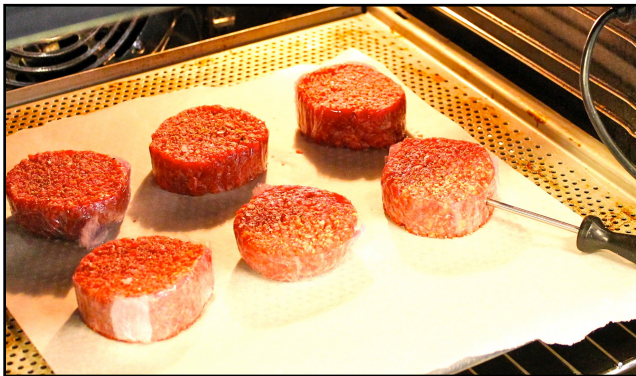
En biff pr skive toast, anrettes med salat og den varme tomaten dryss olje og eddik over salaten.

Tips:  
Om man ønsker kan brødet ristes eller grilles på grillen før skivene smøres. Om du ønsker en mektigere rett legg en skive ost over biffene etter at de er ferdig brunet og la den smelte over i ovnen noen minutter.

Man kan også bruke hamburgerbrød og servere dette som en hamburger.



Rull opp i pølse og lag «biffer».



Temperer biffene i ovnen til 68°C.



Biffene brunes i en panne eller grill

## Wok med kjøtt.

Hjemligheten med å woke kjøtt er å bruke mørt kjøtt. Alternative råvarer som passer til denne teknikken: Kyllingbryst, entrecôte, mørbradbiff, laksefilet, steinbittfilet. Kjøttet vendes i stivelse, maisenna eller tapioka. Dette hindrer kjøttet i å slippe all væske.

Matolje til steking.

4 – 500 g Kyllingkjøtt strimlet i 4 X 0,5 cm

1 - 4 ss soyasaus

1 dl kyllingbuljong

5 ss sweet chilisaus

1 – 2 fedd hakket hvitløk

1 – 3 ss maisenna

Salt og pepper, eventuelt kan man bruke en krydderblending. Sitronsaft og litt sukker.

Bland maisenna og krydder og vend kjøttet i maisennablandingen. Kjøttet skal dekket av maisenna.

Varm woken og tilsett olje.

Kjøttet wokes raskt, gjerne i tre eller fire runder om du woker mye

Tilsett litt av hvitløken i hver runde du steiker av kjøttet.

Løft kjøttet ut av woken.

Ha i sweet chilisaus og buljong i woken og la woken «vaskes i buljongen.

Kok sammen til saus og smak til med salt og pepper og litt sitronsaft.

Tilsett kjøttet og server.

Også denne retten kan du variere i det i forhold til råvare du bruker.

Det er viktig at du bruker mørt kjøtt.

Mørt kjøtt må ikke koke. Derfor fjerner du kjøttet før du tilsetter buljongen. Tilsett kjøttet mot slutten, men du må bare la kjøttet trekke i sausen.

## Kyllinggryte med ferdiggrilla kyllingklubber og posesaus

<p>Du trenger</p> <p>Matolje til å frese råvaren</p> <p>500 g hakket løk 2 ss hakket hvitløk 500 g soppblanding 100 g skåret bacon 1 kg kyllingklubber 1 l ferdig brunsaus 100 g grønne erter</p> <p>Salt, pepper, sitronsaft, litt sukker Om du ønsker bland inn hakket persille rett før servering.</p>	<p>Om du ønsker å lage brun saus selv: 40 g smør 40 g hvetemel En liter kraft.</p> <p>Fres smør og mel i en kasserolle til melet får en nøttebrun farge.</p> <p>Tilsett kraft, litt og litt mens du rører ut klumpene.</p> <p>(Dette freser og koker skikkelig hardt. Pass på så du ikke brenner deg.)</p> <p>Sausen kan med fordel småkoke i minst en time før den brukes.</p>
<p>Lag retten slik.</p> <p>Bruker du ferdig saus i pulverform, lag susen etter anvisning på pakken.</p> <p>Fres løk, hvitløk bacon og sopp godt i en gryte, gjerne en jerngryte. Kyllingklubbene vendes inn i soppbanningen. Tilsett sausen og la kjøtt og sopp koke sammen til kjøttet er gjennomtilberedt.</p> <p>Grønne erter tilsettes rett før servering Smak til med salt, pepper og sukker.</p> <p>Når ertene er varme er retten klar til servering</p>	<p>Om du ønsker bland inn hakket persille rett før servering.</p> <p>Bruker du rå kyllingkjøtt, bruk lårkjøtt som du bruner.</p> <p>Benytt gjerne andre kjøttråvarer i denne retten. Hva med nakkekoteletter som du bruner i en panne og lar trekke i sausen. Se neste oppskrift</p>



Nakkekoteletter i form, lages på søndagen og spises på mandagen.

<p>Du trenger</p> <p>En ildfast, dyp steikepanne med håndtak du kan ta av eller som tåler varme. Eventuelt fungerer det med en jerngryte.</p> <p>Matolje til å frese råvaren</p> <p>500 g skivet løk</p> <p>100 g vasket, men uskrelte gulrøtter i biter.</p> <p>2 – 4 hele fedd hvitløk</p> <p>500 g hele sjampinjonger</p> <p>1 kg nakkekoteletter</p> <p>1 l ferdig laget brunsaus</p> <p>En pakke/boks kokte bønner eller kikerter.</p>	<p>Retten tilberedes i ovn. Noe som betyr at i den er i ovnen og lager seg selv.</p> <p>Metoden kalles braisering og passer til kjøtt som må koke en stund før kjøttet kan spises.</p> <p>Retten blir best om du lager retten dagen før den skal spises. Eventuelt flere dager før den skal spises. Retten blir uansett best om den blir tilbered, avkjølt og varmet igjen.</p>
<p>Lag retten slik.</p> <p>Varm opp stekepannen.</p> <p>Tørk av alt fuktighet fra nakkekotelettene.</p> <p>Tilsett nøytral matolje i den varme pannen, og brun kotelettene på begge sider. Ta kjøttet ut av pannen og brun løk, gulrot, hvitløk og sopp i den samme panne. Tilsett mer olje om det er behov.</p> <p>Vil du tilberede retten i en ildfast form legger du kjøttet i formen, og fyller på med grønnsakene. Om du bruker en dyp panne, «graver» du bare kjøttet ned i pannen under grønnsakene.</p> <p>Tilsett sausen. Det må være tilstrekkelig med saus slik at kjøttet er helt dekket av saus. <u>Tilsett mer væske om det er behov for mer slik at råvaren blir dekket.</u></p> <p>Plasser hele herligheten i ovnen på 150 – 160°C. Nå braiseres retten, men siden kjøttet befinner seg nedsenket i væske utettes ikke kjøttet for høyere varme enn ca. 90 -98°C. Sjekk kjøttets mørhet etter ca. 45 minutters tid men du kan godt beregne 60 minutter tilberedning.</p> <p>I det kjøttet er mørt kan du tilsette bønnene. Når bønnene er varme er retten klar til servering.</p> <p>Smak til retten med salt, pepper, sitronsaft, og litt sukker.</p> <p>Nå kan du spise retten, men du kan også avkjøle retten, oppbevare den kaldt, og spise den en av de kommende hverdager.</p>	

## Fiskegryte

<b>Du trenger</b> 600 g torsk i serveringsstykker eller ca 150 g pr gjest.  100 hakket løk 2 ss hakket hvitløk 500 g soppblanding 5 dl ferdig grønnsaksbuljong. 1 beger rømme eller creme fraiche  Salt og pepper, sitronsaft og litt sukker Hakket persille  Et flak bakepapir	<b>Gjør slik</b>  Legg fiskebitene i et ildfast smurt fat. dryss på litt salt og pepper.  Stil fisken i ovnen på 80°C bruk en kjernetemperaturmåler og temperer fisken til 55°C.  Etter ca 10 - 12 minutter, avhengig av hvor store bitene er, er fisken ferdig.  Mens fiske tilberedes :  Fres løk og sjampinjong uten at det brunes i en kasserolle.  Ha i grønnsaksbuljongen.  Kok opp kraften med soppen.  La soppen få koke en stund før du rører inn rømme.  Smak til med salt, pepper, litt sitronsaft, litt persille og 4 korn sukker  Hell den kokende varme sausen fisken.  Server når fisken er ferdig tilberedt.
---	--

## Laks i ovn med sennepssaus

Omega 3-fettsyrer forebygger og bremser utviklingen av karsykdommer og er viktig for hjernen.

Vitamin D, som er nødvendig for å få den riktige kalsiumbalansen i kroppen for skjellettet.

Selen, et viktig medvirkende stoff i et enzym som bekjemper skadelige kjemiske prosesser i kroppen.

<b>Til formen</b> Nøytral matolje 200 g skivet løk 200 g gulrotstaver 200 g strimlet paprika, Salt, pepper litt sukker	<b>Til saus</b> 2 ss hvitløk 1 ts gurkemeie 2 ss matolje 10 g sennep 5 dl fløte Salt, pepper sitronsaft	<b>Du trenger også</b> Laks i porsjonsstykker a ca 75 g.
<b>Trinn 1. Saus</b>  Fres hvitløken med gurkemeien i oljen uten at det brunes i en kasserolle  Tilsett sennepen og fløten.  Kok opp og la sausen tykne  <b><u>Smak til med salt, pepper, citronsaft og fire korn sukker.</u></b>	<b>Trinn 2. Grønnsaker og fisk</b>  Fyll en ildfast form med grønnsakene vend inn olje salt og pepper  Bak grønnsakene i ovn på 170°C i 15 minutter  Laksestykkene krydres med salt og pepper og legges på grønnsakene.	<b>Trinn 3. Ferdigstilling av retten</b>  Når grønnsakene er myke... Senk ovnstemperaturen til 80°C  Legg laksestykkene på grønnsakene.  Krydre med salt og pepper La fisken varme seg i ovnen til 40°C.  <b>Ferdigstilling.</b> Spre sausen over fisken og bak fisken videre i ovnen på 80°C til fisken når 55°C i kjernen  Serveres varm

## Krydrede kjøttboller

(Lag gjerne disse dagen før.)

<p><b>Til trinn 1 trenger du:</b></p> <p>200 g løk, finhakket 1 fedd finhakket hvitløk</p> <p>Fres løken og hvitløken i en steikepanne slik at du får en finere løk-smak.</p> <p>Avkjøl løken godt før du bruker den i kjøttbollene.</p>	<p><b>Til trinn 2. trenger du:</b></p> <p>800 g kvernet kjøtt av lam eller okse eller gjerne en blanding 2 egg 1 dl vann (man kan også bruke litt Farris, eller litt fruktjuice) 50 g brødrasp 4 ss finhakket bladpersille ½ finhakket rød chili 1 ts tørket oregano 1½ ts malt kanel 1 ts paprikapulver 1½ ts reven muskat Salt og pepper</p>
<p><b>Trinn 3:</b> Jobb sammen kjøttdeig og salt i en bolle. Du skal ha en seig fast deig.</p>	
<p><b>Trinn 4.</b> Bland deretter inn resten av ingrediensene, også den <u>avkjølte</u> løken.</p> <p>La gjerne kjøttbolle farsen stå kaldt i kjøleskapet for å hvile.</p> <p>Stek en liten smaksprøve. Smak på prøven og vurder om du trenger mer krydder.</p>	
<p><b>Trinn 5.</b> Lag runde kjøttboller boller ca 2,5 cm. Lag alle kjøttbollene før du begynner å steke de.</p> <p>Kjøttbollene vendes i mel. Dette gjøres for at du skal få en fin steike-skorpe senere.</p> <p>Rist av overflødig mel. Bollene skal bare ha et fint lett «melslør» rundt seg.</p> <p>Overflødig mel vil «brenne» og gi kjøttbollene besk smak.</p>	
<p><b>Trinn 6.</b> Kjøttbollene brunes i en steikepanne, bruk nøytral olje. De skal ikke ferdigsteikes.</p>	

Tilbered bollene i ovn på 80°C til kjernetemperatur 72°C. Alternativt kan de trekke ferdig i en god saus.  
Serveres varme.



## Systemoskrifter

Det er mange som slavisk følger en oppskrift de har. Det er som regel ikke nødvendig. En oppskrift er veiledende. Mengden oppgitt produkt/råvare i oppskriften kan avvikes. Du kan doble, halvere eller sløyfe helt. Er du glad i hvitløk, så kos deg med hvitløk.

Men om du lager desserter eller kaker, da er det viktig å følge oppskriften.

For å hjelpe deg i starten har vi noen ”systemoppskrifter”. Tanken er at disse kan brukes på mange flere råvarer innenfor samme kategori. På de neste sidene finner eksempler på systemoppskrifter.

### Systemoppskrift 1

Retter av mørt kjøtt

Når man steker for eksempel en biff ønsker vi en god bruning. Derfor vil vi ha en varm stekepanne. Vi vil at pannen skal være varm hele tiden mens vi steker, derfor kan det være lurt å tøke av alt kjøttsaft fra biffen slik at den er tørr og ikke avkjøler pannen.

Legg biffen i den varme stekepannen uten noe fett og la den ligge. Er pannen skikkelig varm, vil kjøttet ikke feste seg til pannen. Er ikke pannen varm nok, vil proteinet i kjøttet klistre seg til stekepannen, men la da bare kjøttet ligge, når bruningsprosessen er ferdig vil kjøttet løsne av seg selv.

Etter bruningen tilbereder du biffen ferdig i ovnen på lav varme og følger kjernetemperaturskalaen.

*Biff / kyllingbryst / svinefilet.*

4 biffer a 200 g

400 g skivet sopp

1 finhakket gul løk

Salt og pepper

Litt vann

smør

olje til steking

Biffene tørkes med kjøkkenpapir og tempereres på kjøkkenbenken litt

Brunes i en stekepanne.

Ta biffene ut og stek de ferdig i ovnen med ovnstemperatur på 80°C med kjernetermometer til på ønsket kjernetemperatur.

Fres løk og sjampinjong i pannen tilsett smør når soppeb begynner å bli ferdig

Tilsett litt vann og la løk og sopp koke til det ikke er væske igjen. Om det skal være fest, kan man bruke litt brandy isteden for vann.

Alternative råvarer som passer i denne teknikken med og uten pepper.

Kyllingbryst

Svinekotelett / filet

Entrecôte

Mørbradbiff

Elg eller reinsdyrbiff.

Laksefilett

Steinbittfilet.

Kveitefilett

Alternative smaker

Fransk honningsennep og estragon

Sweet chilli og hakket paprika

Hakket ananas, eple og karri

Finhakket hvitløk og rosmarin

## *Systemoppskrift 2.*

Retter av kjøtt som må kokes, Grytekjøtt. Kalkunlår, andelår osv.

Ungarsk gulasj

1 kg oksekjøtt skåret i fyrstikkeske størrelse

250 g løk i skiver

Hvitløk etter smak

2 ss majoran

2 ss karve

2 ss paprikapulver

1 ss pepper

Revet skall av en sitron

salt og pepper

120 g tomater. (Bruk hermetiske)

Vann

Olje til steking.

Kjøttet brunes i en vid gryte

Tilsett og fres løken og hvitløken til løken er myk.

Ha i paprikaen og fres noen minutter til før:

Tomatene og vann tilsettes slik at kjøttet dekkes.

Kokes til kjøttet er mørt.

Smakes til med krydderiene og salt.

Alternative råvarer som passer til denne teknikken.

Finnbiffkjøtt

Fårikål uten å brune kjøttet

Bankekjøtt

Kjøtt fra svinebogen.

Man kan også bruke mørt kjøtt i denne teknikken, men da må det ikke koke. Mørt kjøtt blir seigt av å koke. Merkelig, men sant.

Alternative smaker i sausen

Timian / rosmarin / koriander / Salvie.

Einerbær

Curry

Pesto og soltørkede tomater

### *Systemoppskrift 3.*

Boller / karbonader / kaker

Farser av kjøtt, fisk eller fugl er i prinsippet det samme. Kjøp gjerne ferdig kvernet kjøtt, eller bruk rester som du kverner selv. Selve prosessen er litt vanskeligere fordi vi ikke kan tilsette masse potetmel, men gjør vi prosessen rett får vi bra resultater.

500 g kvernet valgfritt kjøtt

1 ts salt

1 fedd hakket hvitløk

½ hakket paprika

1 hakket sjalottløk

1 ts malt fennikel eller malt anis

1 ts malt ingefær. Man kan også bruke frisk ingefær som er revet fint

1 ts koriander eller kummen

1 ss potetmel.

Begynn med å frese løk, hvitløk og paprika i en panne med litt olje. Nå freser man vekk ”råsmaken” og du unngår svoveloppstøt man kan få av rå løk.

Nå kommer et viktig tips. Avkjøl løken.

Det er viktig at alle ingrediensene og utstyret du bruker er kalde, sett gjerne alt i frysen i 15 min før du blander inn løken i kjøttdeigen.

Begynn med å arbeide salt og kjøtt sammen. Dette er viktig og det er denne prosessen som sikrer resultatet. Når saltet er godt innblandet vil massen bli seig og fast.

Bland inn grønnsaker og krydder

Man kan spe den litt med væske, gjerne litt Farris, eller juice, men siden farsen mangler stivelse vil den ikke absorbere så mye væske.

Det er flere måter å tilberede farsen. Bruk to spiseskjeder for å forme til boller og la bollene trekke i varm kraft. Pass på at kraften ikke koker. Resultatet blir best om temperaturen på kraften ligger rundt 92 – 95°C.

Man kan selvfølgelig lage boller / kaker og steke de i en panne. Brun de først raskt i steikepannen og tilbered de ferdig i ovnen på 80°C til kjernetemperaturen når 70°C.

Husk at; Kjernet kjøtt må varmes til en kjernetemperatur på 70°C. Her er overfalte kjøtt som kan ha mikroorganismer blandet inn i produktet.	Alternative smaker. Til fisk: Persille, koriander, dill eller kjørvel, Til kjøtt: Timian, rosmarin, koriander og hvitløk Til vilt: Einebær, timian eller rosmarin. Til fugl: Salvie
--	---

#### *Systemoppskrift 4.*

Wok.

Prinsippet med wok er å kutte opp alle råvarene i tynne strimler for så å steke/ koke maten raskt og med høy varme. På den måten sparer vi energi. Nå er det vanskelig å bruke en wok 100 % riktig i norske kjøkken fordi de er best egnet til gassbluss. Men det er ingen ting i veien for å bruke en stekepanne som wok. Faktisk er det bedre å bruke en stekepanne enn å kjøpe en wok som egentlig ikke virker.

Viktig: Ikke wok store porsjoner om gangen, det er viktig at pannen holder høy temperatur hele tiden. Ellers blir kjøttet kokt isteden for stekt.

<p><b>Woket svinefilet.</b></p> <p>400 g svinekjøtt fra kotelettkammen eller flatbiff.  1 ss hoisinsaus  1 ss asiatisk fiskesaus  2 ss Chilisau  1 – 2 fedd hvitløk  100 g løk  100 g squash  100 g sukkererter  100 g paprika  2 ss kikertmel  Salt og pepper.  olje til steking.  Kjøttet og grønnsakene strimles i 4 X 0,5 cm.</p>	<p>Begynn med kjøttet og la det mariner sausene mens grønnsakene kuttes. Hvitløken hakkes.  Bland kikertmelet inn i kjøttet for å fange opp den gode marinaden rett før steking.  Varm woken godt før oljen tilsettes. Kjøttet stekes raskt, gjerne i to eller tre runder og legg det stekte kjøttet til side. Sørg for at woken blir god og varm mellom hver runde.  Når alt kjøttet er stekt og lagt tilside, ha i hvitløken og stek den i en varm wok i 10 sek før grønnsakene tilsettes. Etter noen minutter tilsettes kjøttet. Bland ingrediensene og krydre. Serveres og spises.</p>
<p>Alternative råvarer som passer til denne teknikken.  Kyllingbryst  Entrecôte  Mørbradbiff  Elg eller reinsdyr biff.  Laksefilet  Steinbittfilet  Kveitefilett  Alternative smaker  Østerssaus  Sambal Oelek</p>	<p>Krydder.  Ingefær  Chili  Spisskummin  Piri piri  Malt fennikel  Knuste einerbær.</p> <p>Andre grønnsaker  Alle grønne grønnsaker kan brukes i tillegg til kål og blomkål.  Nøtter er perfekt å bruke i en wok.</p>

### Sist men ikke minst; Noen stikkord om hygiene.

Alle vet at man skal vaske hendene etter toalettbesøk, men... det er sjokkerende mange som slurver. Tarmbakterier er livsviktige for deg, men du skal helst ikke få disse luringene i maten. Start alltid med å vaske hendene før du starter på kjøkkenet.

Ikke legg rått kjøtt, fisk eller grønnsaker sammen. Det kan oppstå kryssforgiftning i maten. En jordbakterie gjør ingen skade på en grønnsak, men om den havner hos en fisk... du kan bli veldig syk.

Bakteriene er alltid på råvarenes overflate. Vask grønnsaker før bruk, fjern slimet på fisken, fjern blodvann fra kjøttet. Oppbevar råvaren tørt og kaldt.

Ikke bruk for varmt vann når du vasker opp. Mat inneholder proteiner, derfor vil det alltid være proteinrester på bestikk og service. Vasker du med varmt vann får du vekk fettrester, men proteinene stivner og setter seg fast. Og dette proteinet kan du ikke se, men proteiner er digg for bakterier og de kan leve godt på slike proteinrester. Men det viktigste er; bruk sunn fornuft.