



Havregrøt

4 porsjoner

6 dl vann

3 dl lettmelk

3 dl havregryn (lettkokt)

$\frac{1}{2}$ ts salt

Smør



1. Bland vann, melk og havregryn i en gryte og kok opp mens du rører.
2. Senk varmen og la grøten småkoke i ca. 5 minutter, eller til den er passe tykk.
3. Smak til med salt og smør.
4. Server grøten sukker og kanel.
5. Grøten kan også serveres med en smørklatt, eplemos, eplebiter eller annen frukt eller bær.

Ovnsbakt torsk med erterpuré, nøtte- soya smør og potetmos.

Ovnsbakt Torskefilet

4 porsjoner

800 gr torskefilet
1/2 stk sitron
1/2 dl Olje
Salt og pepper



- 1.
2. Torsken legges hel i en smurt ildfast form
Strø litt salt og kvern pepper over
fisken.
3. Ha olje og press sitron over torsken
4. Sett forma i ovnen på 160 ° C i ca 15 - 20
min

Erterpure;

1 pakke frosne erter (a 250 gr)
1 stk vårløker
1 hvitløksbåter
2 ss smør
1/2 dl fløte
1 ts salt
½ ts pepper



1. Vask og kutt vårløken i skiver. Skrell hvitløken
2. Fres hvitløk og vårløk i en kjele med smør til løken
blir blank. Ha på erter, og fres i et par minutter
slik at ertene får en grønn og fin farge.
3. Hell på veske og kok opp
4. Trekk kjelen til side. Bruk stavmikser til og kjør pure.
5. Smak til med salt og pepper

Hjemmelaget potetmos!

Så enkelt og så godt!

3 kg potet

vann

3 dl melk

2 ss smør

$\frac{1}{2}$ ts salt

$\frac{1}{4}$ ts pepper

1. Skrell poteter og del dem i biter.
2. Kok potetene møre. Ikke bruk salt i vannet.
3. Slå av vannet og mos potetene med en potetstamper.
4. Tilsett melk, smør og krydder, og rør godt mens potetmosen får et oppkok.

Nøtte – og soyasmør

300 gr smør

2 sjalottløk, finhakket

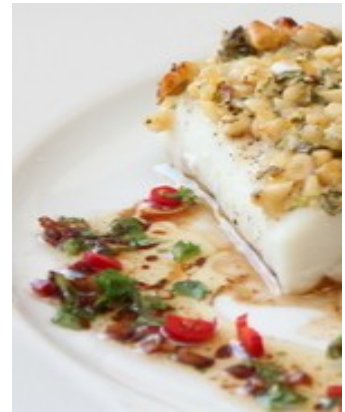
2 fedd hvitløk, finhakket

1 ts finhakket rød chili

1 ss finhakket persille

soyasaus

1. Smelt smøret i en kjele og la det småputre i ca. 15 minutter, til smøret blir brunt.
2. Fjern skummet som danner seg.
3. Bland sammen sjalottløk, hvitløk, soyasaus, chili og persille i en liten bolle.
4. Rett før servering rører du sammen smøret og blandingen med soyasaus, løk, chili og persille.



Fiskepinner!

«Fiskepinner svømmer ikke i havet, men lages av fiskefilet som er vendt i mel, eller egg og brødsmuler. Alle typer fisk kan brukes til fiskepinner»

Til 4 pers.

600 gr filet, skinn og beinfri

200 gr hvetemel

Egg

Brødkrum

1 ts salt

1/4 ts pepper

Smør eller margarin



1. Skjær fileten i 2 cm brede og 7-8 cm lange biter.
2. Bland mel sammen med salt og pepper i en bolle.
Liker du andre typer krydder, f.eks. karri, timian eller oregano, så kan du ha det i melblandingen.
3. Ha melblandingen din på et fat. Vend fiskebitene i melblandingen, dypp i egg og deretter brødkrum. Pass på at alle sider er godt dekket med panering.
4. Sett en panne på komfyren, skru på medium varme.
5. Smelt smør eller margarin i pannen, vent til å begynne å steke til det har sluttet å bruse.
Da er det varmt nok til å begynne å steke fiskepinner.
6. Har du for mye fisk i pannen vil steketemperaturen synke, og skorpen blir ikke sprø og fin.

Trønderpanna med Meråkerkjøttkaker

Trønderpanna for 4 personer

- 4 – 6 Poteter
- 2 stk Gulrøtter
- 1 stk Løk
- 8 stk Kjøttkaker
- 3 ss Rømme
- 3 ss Grov sennep
- ½ stk brokkoli
- 1 ts Salt
- ½ ts Pepper
- 3 ss Tyttebærsyltetøy



1. Vask og del potetene i skiver ca 0,5 cm . Behold gjerne skallet på
2. Rens gulrøttene og del i skiver ca 0,5 cm
3. Rens løk og del i halvmåner
4. Del kjøttkakene i 2 eller 4
5. Del opp brokkolien i små buketter
6. Ha olje i stekepanna, når olja er varm stekes poteten
7. Legg skivet gulrot oppå poteten, så løken
8. Strø over salt og pepper, sett på lokk og la det trekke i ca 10 min.
9. Fordel utover kjøttkaker og brokkolien på toppen og skru på middels varme.
10. Rør sammen rømme og sennep, fordel blandinga på toppen av kjøttkakene.
11. Sett på lokk og stek i ca 10 minutter mens du rister i panna av og til.
12. Løft av lokket og fordel tyttebærsyltetøy over.
- 13.
- 14.
- 15.

Trønderpanna med laks

4 – 6 stk potet
2 gulrøtter
½ løk
800 gr laks
1 brokkoli i små buketter
1 dl eplejuice
3 ss. Rømme
Salt og pepper.
litt sukker



- 1) Vask og skrell grønnsakene. Del opp brokkolien i 10 småbuketter
- 2) Skjær laksen i 10 små stykker på ca 80 gram
- 3) Sett panna på ovnen
- 4) Poteten skjæres i tynne skiver og legges i en varm panne med olje, strø over salt og pepper
- 5) Gulrøtter deles i skiver, legges på potetene.
- 6) Løk skalles og skives, legges på gulrøttene. Strø litt salt, pepper og litt sukker.
Sett på lokk og la det trekke i ca 10 min.
- 7) Eplejuice og rømme blandes og helles i pannen.
- 8) Skjær laksfileten i 10 biter (ca 80 gram) og legg i panna, krydres på toppen
- 9) Små brokkoli buketter settes i mellom laksen

Skru ned platen på halv varme og la det hele trekke i ca. 10 minutter under lokk.
Sett pannen på bordet og server med en god salat og ris om ønskelig.

Marinert LAKS MED EGGERØRE OG WASABIMAJONES ***servert på knekkebrød***

400 g laks (Frøyas)
20 g salt
30 g sukker
nykvernet svart pepper
dill

1. Skjær laksen i tynne skiver og legg på et brett.
2. Bland sammen salt og sukker, strø det jevnt over laksen
3. Dryss over med finskåret dill og nykvernet svart pepper.
4. La den stå kaldt i ca 1 ½ - 2 timer før du serverer

Servering:

5 store tallerkener
5 biter knekkebrød pr tallerken
Eggerøre



Beregn slik at alle får en bit knekkebrød med marinert laks, eggerøre og wasabimajones

Hjemmelaget knekkebrød

- 4 dl sammalt hvete, grov
- 4 dl store havregryn
- 2 dl solsikkekjerne
- 1 dl sesamfrø
- 1 dl linfrø
- 1 ts salt
- 7 dl vann



1. Sett stekeovnen, helst på varmluft, på 160 °C.
2. Bland sammen mel, havregryn, solsikkekjerne, sesamfrø, linfrø og salt. Rør inn vannet og fordel blandingen på stekeovnsplater(2 stk) kledd med bakepapir. Bruk slikkepott eller en vætet flat kniv og fordel blandingen jevnt utover.
3. Fordel/skjær i passende biter, gjerne med en pizzaskjærer, slik at det blir markert en viss oppdeling. Stek begge platene samtidig i 1 time og 10 minutter.
4. Etter halvgått steketid tar du ut platene. Bruk en saks og klipp de halvstekte knekkebrødene fra hverandre.
5. La stekeovnsplatene bytte plass i ovnen. Stek så videre til knekkebrødene er sprø. Bruk gjerne saksen igjen om knekkebrødene henger sammen etter siste steking. Da får du fine, jevne kanter.
6. Skulle knekkebrødene ikke være helt gjennomsprø etter endt steketid, kan du brette de fra hverandre og la de ligge i stekeovnen videre på 100 °C med døren litt på gløtt. På denne måten vil de tørke ytterligere.
7. Avkjøl knekkebrødene på rist og oppbevar dem i tett boks eller glass.



Eggrøre

6 stk egg
6 ss vann / fløte
1 ts salt
2 ss frisk gressløk

1. Pisk egg, vann og salt lett sammen med gaffel.
2. Hell røren i pannen som er så varm at smøret smelter lett uten å bli brunt. Trekk eggerøren sammen med gaffel etter hvert som den stivner. Klipp gressløk over.

Wasabimajones

1 egg
1 ss hvitvinseddik
1 ts (liten) salt
1,5-2 dl nøytral olje (for eksempel rapsolje)
Wasabi (smakes til)



1. Ha egg, hvitvinseddik og salt i en høy, litt smal beholder. Kjøres sammen med en stavmikser
2. Spe sakte med olje til du får en passe konsistens majonesen.
3. Smak til med wasabi

Remulade

1 dl Hjemmelaget majones / hvitløksmajones
1 stor ss Kapers
5 – 6 skiver Sylteagurk
1 Stk Ansjosfilet
Gressløk/ persille
Salt
Cayennepepper
Sitron



1. Grovkutt kapers, sylteagurk, ansjos og gressløk eller persille
2. Blandes godt sammen med majonesen
3. Smak til med salt og pepper evt. litt presset sitron
- 4.
- 5.

Blåskjellsuppe på bål

2 kg blåskjell
1 løk
4 fedd hvitløk
Smør
5 dl eplejuice
5 dl fløte
5 dl rømme
2 gulrøtter
1 purreløk
1 sitron
Salt og pepper



1. Vask blåskjellene
2. Vask og skrell gulrot og purreløk, kutt i tynne staver
3. Rens og finkutt løk og hvitløk
4. Ha smør i kjelen og ha i løk og hvitløk. Surre til løken blir blank.
5. Ha i blåskjell og eplejuice. Legg på lokket og damp til blåskjellene åpner seg.
6. Blåskjellene siles av og kraften settes på kok.
7. Ha i fløte og rømme, kok opp og ha i grønnsakene.
8. Smak til med salt, pepper og sitron.
9. Blåskjellene renses og has i suppa rett før servering. Behold noen hele blåskjell til garnityr.
- 10.
- 11.
- 12.

Dampet blåskjell på bål

2 kg blåskjell
1 løk
4 fedd hvitløk
2 gulrøtter
½ purreløk
1 chili
1 sitron
Smør
5 dl eplejuice

Bladpersille og
gressløk til pynt



1. Vask blåskjellene
2. Vask og skrell gulrot og purreløk, finkutt gulroten og purren
3. Rens og finkutt løk, hvitløk og chili
4. Ha smør i kjelen, ha i løk og hvitløk.
5. Surres løken og grønnsakene til de blir blank.
6. Ha i blåskjell og eplejuice.
7. Legg på lokket og damp til blåskjellene åpner seg.

8.

9.

Gulrotvafler med vaniljekesam!



Tips: Du kan godt bruke mer gulrot i røren men være obs på at røren blir bløt om den står lenge. Da kan du tilsette mer mel for å få den tykkere

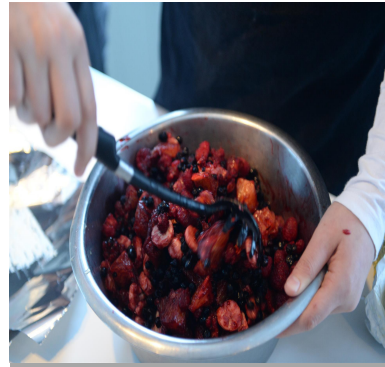


100 gr smeltet smør
3 stk gulrøtter
2 stk egg
3 dl melk
3 dl kulturmilk
2 ss honning
1 dl kli
350 g hvetemel
2 ts kanel
1 ts muskatnøtt
1 ts kardemomme
1 ts bakepulver
1 ts natron

1. Smelt smør
2. Skrell og riv gulrøttene
3. Pisk sammen egg, melk og kulturmilk
4. Sikt melet i egg – og melkeblanding under omrøring
5. Tilsett ingrediensen og ha i smøret til slutt
6. Rør samens til en glatt røre
7. La røren svulle i 10 minutter før steking
8. Stek vaflene og avkjøl på rist
9. Server med vaniljekesam
- 10.

Lun turfristelse

750 g skogsbærblanding
2 stk appelsin
2 stk banan i skiver
2 dl eplejuice
2 ss. sukker



1. Ha bærblendingen i en stor bolle.
2. Skrell og kutt appelsin i biter, unngå å få med det hvite.
3. Skrell og kutt banan i passe store biter, ha i sammen med bærblendingen.
4. Ha eplejuice og sukker på bærene og bland godt.
5. Posjoneres i alubeger og sett i gastroformer.
6. Varmes på rist, på takke i lavvoen.