





UTSTYR TIL MATLAGINGEN

NØDVENDIG

- Skjærefjøl
- Kniver
- Kjele
- Visp
- Øse
- Potetstapper
- Stekepanne
- Stekespade
- Bolle/skål
- Rivjern
- Boksåpner/flaskeåpner
- Litermål

EVENTUELT

- Bålpanne/grill
- Spiseskje og teskje til oppmåling
- Vannflaske til matlaging på haik
- Potetskreller
- Sil/dørslag
- Vekt
- Saks

TERIYAKI GRILLSPYD MED HJEMMELAGET POTETSALAT OG SALAT

Middag: Lørdag

FORBEREDELSE: 60 MINUTTER

KOKETID: 30 MINUTTER

ANTALL PERSONER: 4



Foto: David Kro Barlaup @davidkrobar.

INGREDIENSER

GRILLSPYD:

400g entrecote
5 ss teriyaki saus
1 rød paprika
Salt og pepper
1 pakke bladpersille
1 pakke små
champignons

SALAT:

Isbergsalat
Mais
Tomat
Agurk
Granateple

POTETSALAT:

1 pakke med små
poteter (500gram)
1/2 boks Creme Fraiche
1 ss sitronsaft
1/2 ts sukker
Salt og pepper
3 ss finkuttet gressløk
1/4 ts sennep

SYLTET RØDLØK:

1ts sukker
1 rødløk
0,5 dl eddik
0,5 dl vann
5 ss sukker

FREMGANGSMÅTE

1 GRILLSPYD

Kutt entrecote i terninger Ca. 2cm X 2cm. Rens soppen ved å kutte av bunn og del evt i samme størrelse som kjøttet, samme gjøres med paprikaen.

På et grillspyd; tre skiftevis på kjøtt med persille på hver side, paprika og sopp. Pensle godt med teriyaki-saus. Grill på høy varme, til kjøttet begynner å kjennes fastere ut. Pensle igjen med teriyaki-saus til slutt og strø over litt sesamfrø.

2 SALAT

Skyll og tørk isbergsalaten og agurk. Del agurken i skiver på langs med en ostehøvel. Kutt Tomat og paprika i små terninger og rens granateple. Bland alt godt sammen. Åpne boksen med mais og skyll den i kaldt vann.

3 POTETSALAT

Kok de små potetene møre, kjøøl ned og del i to.

Bland sammen Creme Fraiche, sitrønsaft, sennep og smak til med salt, sukker og pepper.

Vend potetene i dressingen og strø over finkuttet gressløk på toppen.

ALLERGITILPASNINGER:

- Glutenfritt; Glutenfri soyasaus og glutenfri teriyakisaus
- Laktosefritt; Crème Fraiche erstattes med en enkel dressing med sitrønsaft, salt og olivenolje eller med laktosefri rømme/Creme fraiche / yoghurt naturell
- Melkefritt; Crème Fraiche erstattes med en enkel dressing med sitrønsaft, salt og olivenolje eller med kokos-yoghurt eller vegansk rømme
- Sesam; Dropp sesamfrø og sesamolje
- Soya: Kikerter i stedet for edamamebønner. Soyasaus og teriyakisaus kan erstattes med worchestershiresaus, oystersaus eller sweet and sour saus.
- Vegetar: Sopp (Champignon, aroma eller portobello) i stedet for kjøtt
- Vegansk: Sopp (Champignon, aroma eller portobello) i stedet for kjøtt, oljebasert potetsalat i stedet for kremet (poteter, olje, krydder, salt og pepper).

HJEMMELAGET HAMBURGER

Middag: Søndag

FORBEREDELSE: 40 MINUTTER

KOKETID: 45 MINUTTER

ANTALL PERSONER: 4



INGREDIENSER

BURGERKJØTT:

300 gram kjøttdeig
100 gram bacon
1/2 ts Salt og pepper

TILBEHØR:

2 rødløk
1 ts sukker
2 ts balsamicoeddik
(salt og pepper)
1/2 pk Crispisalat
4 skiver Cheddarost
4 burgerbrød
4 store poteter
4 dl olje, salt og pepper

TZATZIKI:

1,5 dl gresk yoghurt
1 agurk
1/4 ts salt
1/4 ts pepper
1 hvitløksfedd

FREMGANGSMÅTE

1 BURGERKJØTT

Finnkutt bacon til pate (så fint du klarer), bland sammen med salt, pepper og kjøttdeig. Del i 4 og form til burger. Grill burgerne. Ha på cheddar den som ønsker det.

2 TZATZIKI

Riv agurk og fordel utover en fjøl, dryss så over salt og la det trekke 10 minutter. Press så ut vannet.

Bland sammen agurk, finhakket hvitløk og yoghurt, smalt til med nykvernet pepper.

3 KARMELISERT LØK

Kutt rødløk i skiver og stek i litt smør på middels varme med sukker. Når løken har blitt gylden og myk tilsettes eddik og stekes videre i 5 minutter på lav varme. Smak til med salt.

3 TILBEHØR

Begynn med burgerbunn (kan varmens på grillen) Legg på 2 ss tzatziki, topp med Crispi. Legg så burgeren på toppen. Topp med karmellisert løk og litt blåmuggost.

Server med Stekte potetbåter: Kutt poteter i båter, og stek de i panne med olje, salt og pepper, event grill om dere har med det.

ALLERGITILPASNINGER:

Laktosefritt: Gresk yoghurt erstattes med laktosefri yoghurt naturell. Dropp blåmuggost eller bytt ut med vanlig ost.

- Melkefritt: Gresk yoghurt erstattes med melkefri yoghurt. Erstatt ost med vegansk ost eller dropp det.
- Glutenfritt: Kjøp glutenfrie burgerbrød
- Vegetar: Kjøp eller lag vegetarburgere eller bruk portobellosopp
- Vegansk: Kjøp eller lag vegansk burger (ofte samme som vegetarburger, bare sjekk ingredienslisten) eller bruk portobellosopp. Gresk yoghurt erstattes med melkefri yoghurt naturell. Osten byttes ut med vegansk ost eller droppes. Sjekk at burgerbrødene er vegansk.

SØRAMERIKANSK LAKS MED EPLESAUS

Middag Mandag

FORBEREDELSE: 45 MINUTTER

KOKETID: 35 MINUTTER

ANTALL PERSONER: 4



INGREDIENSER

LAKS:

500 gram laks

1 lime

Rødpaprika

Grønn chili

Basilikum

1 liten boks mais

1/2 ts salt

8 små poteter

EPLESAUS:

1 stk grønt eple

1/2 liter eplemost

50 gram Laktosefritt smør

1/4 ts salt

FREMGANGSMÅTE

1 LAKS

Finkutt; paprika, chili, vårløk og basilikum. Bland sammen med mais og saften av en lime og smak til med salt.

Del laksen i 4 like store biter, pakk så laksen inn i aluminiumsfolie (to lag), topp hver laksebit med grønnsakene og stek på kull i 15-20 minutter.

Kok poteter møre og server til laksen.

2 EPLESAUS

Kok eplemost ned til halv mengde (reduser), slå av varmen og visp inn smørterninger, smak til med salt og bland til slutt inn finkuttet terninger av eple.

ALLERGITILPASNINGER:

- Fiskeallergi: Laks erstattes med pølse, kyllingfilet eller et kjøttstykkeLaktosefritt: Vanlig meierismør erstattes med laktosefritt meierismør eller melange blå.
- Melkefritt: Meierismør erstattes med smørelett (Eldorado) eller smøremyk (Berit Nordstrand)
- Vegetar: Laks erstattes med vegetarpølse, bønner eller vegetar-snitzel.
- Vegansk: Samme som vegetar + melkefritt

HAIK - ONE POT PASTA

Middag: Tirsdag

FORBEREDELSE: 15 MINUTTER

KOKETID: 20 MINUTTER

ANTALL PERSONER: 4



INGREDIENSER

ONE-POT PASTA:

400 gram pastaskruer	2-4 dl vann
1 boks hakkete tomater	150 gram smårettskinke
2 fedd hvitløk	1 terning grønnsaksbuljong
1/2 Squash	Tørket timian
1/2 løk	Salt og pepper
2 ss olivenolje	

FREMGANGSMÅTE

1. FØR HAIKEN

Finnkutt løk og hvitløk, rasp opp squashen. Hell i en pose med olivenolje, 1/2 ts salt, 1/2ts pepper, 1 ts tørket timian, grønnsaksbuljong og skinke

2 . PÅ HAIKEN

I en kasserolle helles grønnsakene, pastaskruer og hakkete tomater, tilsett vann til alt er dekket. Kok opp, ha på lokk, la småkoke i ca 15 minutter til pastaen er mør.

God HAIK!

ALLERGITILPASNINGER:

- Glutenfritt: Bruk glutenfri pasta
- Vegetar: Bytt ut smårettskinke med bønner eller linser
- Vegansk: Bytt ut smårettskinke med bønner eller linser

TACO

Middag Onsdag

FORBEREDELSE: 40 MINUTTER

KOKETID: 45 MINUTTER

ANTALL PERSONER: 4



INGREDIENSER

TACOKJØTT:

kjøttdeig
2 ss honning
1 ts vann
2 ss spisskumin (malt)
1 ts salt
2 ts røkt paprika
1 ts løkpulver
1 ts hvitløkspulver
1 ts chilipulver.

TOPPING:

1 boks Mais
2 Avokado
Crispissalat
100 gram Revet ost
1 Agurk

TACOLEFSE:

Tacolefser

SALSA:

1/2 Rødløk
2 Tomat
1/2 Lime
1/2 Chili
3 ss Koriander
1/4 ts Salt

FREM GANGSMÅTE

1 TACOKJØTT

Stek kjøttdeig I en stekepanne

Bland sammen krydder, vann og honning. Bland dette sammen med kjøttdeigen og stek i raskt i en panne.

2 TOPPING

Kutt topping i passende biter.

3 SALSA

Finkutt tomater, løk, koriander og chili, bland sammen med lime, salt og koriander. La stå i minst 15 minutter før servering.

4 TACOLEFSE (GLUTENFRI)

Vi bruker ferdig kjøpte lefser.-varmes direkte I en tørr stekepanne.Oppbevares I aluminiumsfolie når de er ferdig stekt slik at de holdes varm til maten blir server.

ALLERGITILPASNINGER:

Glutenfritt: Kjøp glutenfri tortillalefser, skjell eller bruk rent maismel i deigen til tortillaene.

- Laktosefritt: Bruk laktosefritt smør i stedet for vanlig smør
- Melkefritt: Bruk melkefritt smør i stedet for vanlig smør og erstatt ost med vegansk ost eller dropp det.
- Vegetar: Erstatt pulled pork med pulled vegetar, eller bønner
- Vegansk: Erstatt pulled pork med pulled vegetar, eller svarte og røde bønner. Osten kan erstattes med en vegansk variant eller droppes. Dropp honning.

KYLLINGGRYTE MED Potetstappe

Middag: Torsdag

FORBEREDELSE: 30 MINUTTER

KOKETID: 90 MINUTTER

ANTALL PERSONER: 4



INGREDIENSER

KYLLINGGRYTE:

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 4 stk kyllinglår | 1 dl laktosefri fløte |
| 1 pakke champignon | 2 ts maisenna |
| 2 ss fersk timian | 3 dl Mozell (eplebrus) |
| 1 pakke sjalottløk | 1 ts salt |
| 1 stk vanlig løk | 1/2 ts pepper |
| 2 hvitløksfedd | 5 ss olivenolje |
| 2 laurbærblade | 2 ss epleeddik |
| 1/2 liter kyllingbuljong | |

POTETSTAPPE:

- 800 gram poteter (melne)
- 30 gram smør
- 1/2 dl fløte
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1 KYLLINGGRYTE:

Varm litt olivenolje i en stor kjele, stek kyllingen til skinnen er gyllent. Ta ut kyllinglårerne. Fres så finkuttet vanlig løk og hvitløk (skal ikke bli brunt), ta så ut blandingen. Fres sopp og sjalottløk (gylden), hell tilbake løken/hvitløken. Hell så over eddik og la det småsteke i 1 minutt. Ha kyllingen tilbake i kjelen, tilsett buljong, eplebrus, timian og laurbærblader. Legg på lokk og la koke i 1 time, til kjøttet fra endebeinene har trukket seg innover. Ta ut kyllingen og visp inn fløte og maisenna til ønsket konsistens (saus), smak til med salt og pepper og plasser kyllingen tilbake i gryten.

2 POTETSTAPPE:

Rens og skrell potetene. Kutt så i like store biter (3x3cm) og kok godt møre. Hell av vannet og mos sammen med salt, pepper, fløte og smør. Hvis stappen blir litt tørr kan du tilsette litt mer fløte.

ALLERGITILPASNINGER:

- Selleri-allergi: Lag vanlig potetmos uten sellerirot.
- Laktosefritt: Vanlig smør og fløte erstattes med laktosefrie produkter.
- Melkefritt: Fløte erstattes med kokosmelk, IMAT VISP (Oatly) eller gryr (Tine), eventuelt kan dere tilsette litt ekstra eplebrus istedenfor. Bruk smørelett (Eldorado) eller smøremyk (Berit Nordstrand) i stedet for vanlig smør.
- Vegetar: Dropp kylling, tilsett vegetar-"kyllingbiter" eller bønner mot slutten av koketiden
- Vegansk: Som vegetar, pass på at "kyllingbitene" er vegansk også, og bytt smør og fløte med samme som melkefritt

DHAL – VEGETARIANEREN

Middag: Fredag

FORBEREDELSE: 20 MINUTTER

KOKETID: 25 MINUTTER

ANTALL PERSONER: 4



INGREDIENSER

DHAL:

300 gram røde linser
1 løk
2 hvitløkfedd
1/2 pakke champignons
2 ss garam masala
1/2 squash
1,5 bokser hermetiske tomater
(grovhakket)

2 ss tomatpure
1 boks kokosmelk (400gram)
2 ss olivenolje
2 ss revet ingefær
4 dl vann
2 ss finkuttet koriander
1 ss limesaft
Salt og pepper

TILBEHØR:

4 naan brød
1 glass mango chutney

FREMGANGSMÅTE

1 DHAL:

Fres finkuttet løk og hvitløk til mykt. Tilsett garam masala og ingefær og stek videre i 1 minutt. Rens og del sopp i 1/4 deler og tilsett. Tilsett oppkuttet squash (terninger 1x1 cm) og stek videre.

Tilsett linser, tomat, tomatpure, kokosmelk og vann, la det småkoke i 15-20 minutter til linsene er møre. Smak til med salt og pepper, topp med lime og koriander.

Server med naan brød (pakket inn i aluminiumsfolie 1 ts vann og stek på panne i 1 minutt) og chutney.

ALLERGI TILPASNINGER:

- Glutenfritt: Bytte ut naanbrød med annet glutenfritt brød
- Vegansk: Sjekk om naanbrødene er veganske