

# Kokeboken til Fredrik

Fredrik Lindseth

Sist oppdatert February 4, 2017

# Contents

<b>1</b>	<b>Middager</b>	<b>1</b>
1.1	Ernæringskorrekt brød . . . . .	2
1.2	Smørdampet brokkoli . . . . .	4
1.3	Brun saus . . . . .	5
1.3.1	Brun saus ala Pappa . . . . .	5
1.3.2	Brun saus fra Enkel Kokebok . . . . .	5
1.4	Club Sandwich . . . . .	6
1.5	Eggerøre . . . . .	7
1.6	Fiskepinner . . . . .	8
1.7	Fløtegratinerte poteter . . . . .	9
1.8	Gravet hjortekjøtt . . . . .	10
1.9	Guacamole . . . . .	11
1.10	Hamburgerbrød . . . . .	12
1.11	Hamburgerdeig . . . . .	13
1.12	Horn . . . . .	14
1.13	Kjøttkaker . . . . .	15
1.14	Knekkebrød . . . . .	16
1.15	Koteletter i ovnen ala Nordvik . . . . .	17
1.16	Kyllingfilet med krydder og ost . . . . .	18
1.17	Kyllinggrillspyd . . . . .	19
1.18	Kylling i tortillalefser . . . . .	20
1.19	Lapskaus . . . . .	21
1.20	Lasagne . . . . .	22
1.21	Müsli . . . . .	24
1.22	Oppskriftsmal . . . . .	25
1.23	Panert torsk . . . . .	26
1.24	Pasta al forno ala Filomena . . . . .	27
1.25	Pasta pommedorini . . . . .	28
1.26	Pastasalat . . . . .	29
1.27	Pasta . . . . .	30

1.28	Pepperbiff med peppersaus . . . . .	32
1.29	Peppersaus . . . . .	33
1.30	Pesto med basilikum og parmesan . . . . .	34
1.31	Pinnekjøtt . . . . .	35
1.31.1	tips . . . . .	36
1.32	Pizzadeig . . . . .	37
1.32.1	Napoletana fra Vinmonopolet . . . . .	37
1.32.2	Regal hvetemels variant . . . . .	37
1.32.3	Low FODMAP-variant . . . . .	37
1.33	Pizza Margarita Speciale . . . . .	38
1.34	Pizza Miss Italia . . . . .	39
1.35	Pappa sin potetstappe . . . . .	40
1.36	Råkost . . . . .	41
1.37	Ris . . . . .	42
1.38	Speltrundstykker . . . . .	43
1.39	Semulegrynsgrøt . . . . .	44
1.40	Søtpotet- og gulrotsuppe med kokosmelk . . . . .	45
1.41	Søtpotetfrites . . . . .	46
1.42	Steikt kjøttpølse . . . . .	47
1.43	Tacokjøttboller . . . . .	48
1.44	Tacokrydder . . . . .	49
1.45	Taco . . . . .	50
1.46	Teriyakisaus . . . . .	51
1.47	Chicken tikka masala . . . . .	52
1.48	Tomatsaus . . . . .	54
1.49	Tortillalefser . . . . .	55
1.50	Thai Vårruller ala Dang . . . . .	56
1.51	Viltpølse med potetstappe . . . . .	57
<b>2</b>	<b>Kaker og deserter</b>	<b>59</b>
2.1	Bløtekake . . . . .	60
2.2	Kakemenn . . . . .	61
2.2.1	Kakemenn fra Nese . . . . .	61
2.2.2	Kakemenn ala Tine (med framgangsmåte) . . . . .	61
2.3	Karamellpudding . . . . .	63
2.4	Lussekatter . . . . .	64
2.4.1	Norsk . . . . .	64
2.4.2	Français . . . . .	65
2.5	Ostekake . . . . .	67
2.6	Panna cotta . . . . .	68
2.7	Pepperkaker . . . . .	69

## CONTENTS

iii

2.8	Riskrem og rød saus . . . . .	70
2.9	Sjokoladekjeks . . . . .	71
2.10	Håkons sukkerbrød . . . . .	72
2.11	Tyskeskjeva . . . . .	73
<b>3</b>	<b>Brygg</b>	<b>75</b>
3.1	Akevitt . . . . .	76
3.2	Ingefærøl . . . . .	77

**Ting som må gjøres i kokeboken**

- Få alt over til gram (ss -> gram, liter -> gram)
- mål volum på spiseskjeene og spiseskjene hjemme
- Pynt på designet og kanskje putt inn noen bilder
- Innledning ‘ oppskriftene må følges til punkt og prikke ellers eksploderer de’
- Forklar hva FODMAP er og evt tabellen til Tine med laktose per enhet
- Hvordan man gjør ting, skrelle mango, etc
- Utstyrliste på ingrediensene som krever ikke bare en panne og en skje
- Ligg inn kalorier/joule på oppskrifter
- Ligg inn lenker til oppskriftene i Lifesum hvis det er mulig
- Evt nye oppskrifter: kyllingtortilla med oumph, søtpotetsuppe, wok og nudler, vegetarlasagne,



# Chapter 1

## Middager

## 1.1 Ernæringskorrekt brød

Nok til 2 brød

### Ingredienser

- 1 l kaldt vann
- 12,5 gram fersk gjær (tilsvarer 1/4 pose tørrgjær)
- 10 gram flaksalt (for eksempel Maldon)
- 150 gram linfrø
- 160 gram havregryn
- 180 gram siktet hvete
- 240 gram sammalt hvete
- 240 gram sammalt rug

### Framgangsmåte

1. Fremgangsmåte dag 1
  - (a) Bland sammen ingrediensene og elt godt (rundt 20–30 minutter i kjøkkenmaskin) til deigen henger godt sammen
  - (b) La deigen stå fremme i rundt en time før du setter den i kjøleskap i minimum 12 timer
2. Fremgangsmåte dag 2
  - (a) Sett stekeovnen på 200 ° C
  - (b) Fordel deigen i to brødformer smurt med olje
  - (c) Stek brødene i cirka en time og 15–30 minutter (steketiden avhenger av stekeovnen og størrelsen på brødformene), til brødene slipper formene
  - (d) Legg gjerne et bakepapir over brødene halvveis i steketiden
  - (e) Avkjøl brødene på rist og pakk dem inn i håndklær
  - (f) Ikke skjær i brødene før de er ordentlig avkjølt

Kilde: Oppskriften ble utviklet av to tidligere studenter på samfunnsernæring ved Høgskolen i Oslo og Akershus, Kjersti Lilleberg og Line Jensen, som en del av deres masteroppgaver.

Det ideelle brødet oppfyller utvalgte kriterier knyttet til både helse, smak, lukt, utseende, miljø og praktiske faktorer, og oppskriften ble dessuten utviklet på bakgrunn av litteratursøk i vitenskapelige databaser.



Det ‘ideelle’ brødet har en pris på omtrent 13 kroner per brød (inkludert strømutgifter). Å kjøpe et tilsvarende brød i butikken koster imidlertid langt mer.

Brødet har en grovhetsgrad på 78 prosent, og fyller derfor fire felt på Brødskalaen og oppnår betegnelsen «ekstra grovt». Det oppfyller også kriteriene for Nøkkelhullet. Sist, men ikke minst inneholder brødet lite kalorier, kun 173 kcal per 100 gram brød.

## 1.2 Smørdampet brokkoli

En hel brokkoli til fire personer

### Ingredienser

- Brokkoli
- 1 ss smør
- Salt

### Framgangsmåte

1. Skyll brokkolien godt
2. Kutt av den tørre enden av stilken
3. Sett brokkolien på hodet og del den opp i spiselige biter
4. Kok opp noen cm med vann i en panne med lokk
5. Ha oppi litt salt og en spiseskje med smør
6. Ligg oppi brokkolien når vannet koker
7. Damp i 4–7 min

Kilde: Bama: Smørdampet brokkoli for barn

## 1.3 Brun saus

### 1.3.1 Brun saus ala Pappa

#### Ingredienser

- Maizenajevner (mer enn det står på pakken)
- Seks osthøvelslicer med brunost
- 1 Toro buljongterning
- Idun sennep

#### Framgangsmåte

1. Hiv oppi alt når det koker
2. Smak det til

Kilde: Pappa/Frode Lindseth

### 1.3.2 Brun saus fra Enkel Kokebok

#### Ingredienser

- 4 ss smør
- 5 ss hvetemel
- 1 terning buljong
- Evt 1 løk
- Sukkerkulør
- Salt og pepper

#### Framgangsmåte

1. Smelt og brun smøret og tilsett hvetemel. Brun over svak varme til blandingen får en nøttebrun farge.
2. Spe med varm kraft eller buljong og rør godt mellom hver speing.
3. La sausen trekke under lokk ca 10 minutter
4. Smak til med salt og pepper. Tilsett eventuelt litt løk, og om ønskelig kan sausen farges med sukkerkulør. 1 ss solbærsaft og 1 ts soyasaus gir en god saus.
5. Server sausen ved siden av kjøttkakene eller legg kjøttkakene oppi. Kjøttkakene kan etterkokes i sausen. Da får den en fyldigere smak.

Kilde: Enkel Kokebok

## 1.4 Club Sandwich

1 porsjon

### Ingredienser

- 1 kyllingfilet
- 3 grove brødsiver
- $\frac{1}{2}$  tomat
- agurk
- babyleaf-salatblanding
- 3 strimler med bacon
- grov sennep
- ketsjup

### Framgangsmåte

1. Kutt kyllingfileten i to
2. Stek kyllingen, gjerne på en grill/grillpannen så den ser delikat ut
3. Stek baconet på middels varme en god stund, så de ikke blir harde og brent
4. Smør sennep på skivene som smør
5. Ta en skive i bunn, ta et lag kylling, et lag bacon, en skive til, et lag kylling, bacon og en skive til slutt
6. Salat, tomat, agurk og ketsjup etter ønske

Tips: Server gjerne med potetbåter

Kilde: Fritt etter Radison SAS, London.

## 1.5 Eggerøre

To porsjoner

### Ingredienser

- 4 stk egg
- 4 ss melk eller vann
- salt og pepper
- smør til steking

### Framgangsmåte

1. Visp sammen egg med melk, salt og pepper
2. Stek røren på middels varme til det begynner å bli en fast masse.

Tips: Eggerøren fortsetter å steke etter du har tatt den av stekepannen til den har blitt avkjølt. Stek den derfor ikke for hardt i stekepannen.

Kilde:

## 1.6 Fiskepinner

Fire porsjoner

### Ingredienser

- 600 gram torskefilet, uten skinn og bein
- 4 ss hvetemel
- 1 ts salt
- $\frac{1}{2}$  ts pepper
- 1 stk egg
- 2 ss melk
- 1 dl griljermel
- 3 ss margarin, flytende

### Framgangsmåte

1. Skjær torsken i ca. 2 cm brede strimler
2. Bland hvetemel, salt og pepper i en vid skål
3. Pisk sammen egg og melk i en annen skål
4. Ha griljermel i en tredje vid skål
5. Vend fiskestrimlene først i hvetemel med salt og pepper
6. Vend dem deretter i egg- og melkeblanding.
7. Vend dem til slutt i griljermelet
8. Stek de panerte fiskestrimlene i flytende margarin i varm stekepanne til de er gyllenbrune, ca. 4 minutter på hver side
9. Legg de stekte fiskepinnene over på tørkepapir som trekker fett

Tips: Hvis ikke man har griljermel kan man ta noen rundstykker, rive de i biter, tørke de i ovnen og knuse de for å lage sine egne smuler.

## 1.7 Fløtegratinerte poteter

Fire porsjoner

Alt er beregnet til ildfast form 17 \* 17 \* 5cm

### Ingredienser

- 600gram skrelte Pimpernellpoteter (ca 800gram med skall eller 9 mid-dels poteter)
- 3 dl laktosefri kremfløte
- 1,5 dl laktosefri lettmelk
- 1 sølvskje kardemomme
- 2 sølvskjeer salt
- 2 sølvskjeer pepper
- 80 gram Norvegia

### Framgangsmåte

1. Slå på stekeovnen på 200° C
2. Skrell potetene og kutt de i tynne skiver
3. Ta melk og fløte i en panne og hiv potetene og krydderet oppi
4. Kok potetene i til de er ferdig kokt, ca 15 min
5. Ta potetene og væsken over i den ildfastefile formen
6. Rasp osten og legg den oppå potetene
7. Stek til osten er gyllen og fin, ca 25minutter
8. La gjerne potene stå og kjøle seg litt før servering

Kilde: Pappa/Frode Lindseth

**Næringsinnhold per porsjon** 484 kcal

25% karbohydrater, 10% protein, 65% fett

Protein 11.5g

Karbohydrat 30.5g

Fiber 0g

Sukker 3.85g

Fett 34.8

Mettet fett 21.02g

Umettet fett 1.56

Kilde: Lifesum.

## 1.8 Gravet hjortekjøtt

Passer til hvilket som helst kjøtt. F.eks mørbradbiff, men veldig veldig godt med hjort. Oppskriften tilpasset ca 200 gram kjøtt

### Ingredienser til marinaden

- 1 ss salt
- 1 ss sukker
- 1 ts Provence
- 1 ts Timian
- 1 ts Einebær
- 1 ts Oregano

### Ingredienser til tyttebærdip

- Rømme
- Tyttebær
- Sukker

### Ingredienser til sennepsdip

- Rømme
- Dijon sennep
- Sukker

### Framgangsmåte

1. Bland krydderet og ta det i en brødpose
2. Legg kjøttet inn i posen
3. Vend posen hver gang du er i kjøleskapet
4. La det ligge og marinere seg i tre dager mens du vender
5. Server oppkuttet med dippene til



## 1.9 Guacamole

To porsjoner

### Ingredienser

- 2 stk avokado
- Chili
- Sitrussaft
- Salt og pepper

### Framgangsmåte

1. Del avocadoen i to, ta ut steinen og grav ut fruktkjøttet med en skje
2. Mos avocadoen med en gaffel og press over sitrussaften
3. Tilsett chili og smak til med salt og pepper og eventuelt mer limesaft

Tips: Hvis man har mer guacamole igjen og vil ha det til neste dag. Ta alt i en boks, press det flatt og få ut luftbobler. Dekk overflaten med vann. Da er den like fin og grønn neste dag.

## 1.10 Hamburgerbrød

Nok til 10 hamburgerbrød

### Ingredienser

- 2,5 dl melk
- 1 dl vann
- 1 ss sukker
- 1 ts salt
- 25 gram fersk gjær
- 500 gram hvetemel
- 50 gram smør, i terninger
- Sesamfrø

### Framgangsmåte

1. Ha alle ingredienser til gjærdeigen, med unntak av smøret, i kjøkkenmaskinen
2. Elt deigen i ca 10 minutter på sakte til middels fart.
3. Tilsett smør i små terninger og elt til deigen slipper kantene i eltebollen og alt smøret er eltet godt inn i deigen, etter 5–10 minutter. Øk farten underveis.
4. Dekk bakebollen med lokk eller plast, og sett deigen på et lunt sted og la heve til dobbel størrelse.
5. Ha deigen på melet underlag og del den i 10 emner på ca 100 gram hver.
6. Trill emnene til boller som du trykker flate med håndflaten
7. La brødene etterheve i ca 30–45 minutter.
8. Pensle brødene med lunkent vann og strø på sesamfrø
9. Stek brødene ved ca 225 ° C i 10–12 minutter

## 1.11 Hamburgerdeig

Fire hamburgere

### Ingredienser

- 500 gram Hjortekjøtt
- Finhakkede rødbeter
- 1 ss hvetemel
- 1 ss potetmel
- 3 egg
- $\frac{1}{2}$  ts Pepper
- 2 ts Salt
- Grillkrydder
- Timian
- 3 einebær
- Fløte til å spe ut med

### Framgangsmåte

1. Ta kjøttdeigen i en bolle
2. Tilsett alle krydderene og bland til alt er mikset
3. Del alt i fire og enten lag hamburgerene med hånden eller med en burgerpresse
4. Steik

## 1.12 Horn

### Ingredienser

- 4 dl laktosefri lettmelk
- $\frac{1}{2}$  pk gjær
- $\frac{1}{2}$  ts salt
- 1 ss smeltet smør
- 600 gram speltmel
- 1 egg til penslig

### Ingredienser ganger 1.6 for å maksimere kapasiteten til kitchenaid

- 6.6 dl melk
- 0.8gjær
- 0.8 ts salt
- 1.7ss smør
- 1000 gram mel
- 2 egg

## 1.13 Kjøttkaker

### Ingredienser

- 400 gram kjøttdeig
- 1 ts salt
- 1 ts pepper
- $\frac{1}{4}$  ts muskat (valgfritt, besto bruker ikke)
- 2 ss potetmel
- 2,5 dl vann
- 1 egg
- 1 ss bakepulver

### Framgangsmåte

1. Ha kjøttdeigen i en bolle sammen med saltet
2. Rør til deigen blir seig
3. Tilsett krydder og potetmel og rør godt
4. Spe med væske, litt av gangen
5. Rør godt mellom hver speing
6. Form til kjøttkaker som brunes i litt smør ved sterk varme og ettersteges i litt smør i ved svak varme, eller trekkes i en kjelene ved svarm varme i ca 15 minutter
7. Store porsjoner kan ettersteges i langpannen i ovnen
8. Server kjøttkaker med brunsaus, ertestuing, kokte poteter og tyttebær-syltetøy

Kilde: besto/Magnhild Nordvik for ingredienser, framgangsmåte fra Enkel Kokebok

## 1.14 Knekkebrød

Nok til 60 knekkebrød / 3 langpanner  
Pris 95,- (2016)

### Ingredienser

- 200 gram lettkokte havregryn
- 180 gram solsikkekjerner
- 140 gram gresskarkjerner
- 140 gram linfrø
- 110 gram sesamfrø
- 1 ts havsalt
- 7,5 dl vann

### Framgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 160 ° C varmluft
2. Mål opp og rør de tørre ingrediensene godt sammen, og tilsett deretter vannet
3. La det stå og trekke så trekker vannet inn
4. Rør det hele sammen, slik at alt er godt blandet til en grøtete masse
5. Fordel røren på tre bakepapirkledde stekebrett. Bruk en slikkepott eller lignende og stryk røren jevnt utover. *Dette er viktig for å få et vellykket resultat, hvis ikke kan knekkebrødene bli ujevnt stekt, og du ender opp med noen brente knekkebrød, mens resten er myke*
6. Sett alle brettene i ovnen samtidig, og la dem først steke i ca. 10 minutter. Bruk pizzahjul eller kniv og del opp i 4×5 biter på hvert brett, tilsammen 60 knekkebrød. Sett brettene tilbake i stekeovnen og bytt plass ca hvert 15de minutt.
7. Knekkebrødene er ferdige etter ca. 60–70 minutter total steketid, men dette varierer så her må en følge med mot slutten av steketiden.
8. Dersom du til tross for iherdig innsats med å stryke utover massen jevn likevel har ulik tykkelse på deigen, kan det være lurt å ta ut de tynneste knekkebrødene når de er ferdige, og la de litt tykkere variantene få steke litt til, til de er ferdigstekt.
9. Brekk knekkebrødene forsiktig fra hverandre og la dem avkjøles helt på rist.
10. Knekkebrødene oppbevares i tett boks, og er holdbare i flere uker.

Tips: Bruk gjerne vann med kullsyre hvis du har, da dette skal gi ekstra sprø knekkebrød.

Andre som ting kan brukes i oppskriften er havrekli eller fiberhusk.

## 1.15 Koteletter i ovnen ala Nordvik

### Ingredienser

- Koteletter
- Poteter
- Brun saus

### Framgangsmåte

1. Stek kotelettene i stekeovnen på 150 ° C i 2–2.5 time
2. serveres med poteter og brun sos

Tips: Kotelettene kan dyppes i egg og så griljermel før de puttes i ovnen for å bli enda bedre

Kilde: Magnhild

## 1.16 Kyllingfilet med krydder og ost

### Ingredienser

- 2 kyllingfileter uten skinn
- 2 Skiver brie
- 1 ss frisk timian
- 4 Skiver bacon
- salt og pepper
- $\frac{1}{2}$  pk knaske røtter
- $\frac{1}{2}$  rødløk
- $\frac{1}{4}$  fennikel
- $\frac{1}{2}$  hjertesalat
- 2 Skiver syltede rødbeter

### Ingredienser til urterømme

- 1 dl seterrømme
- $\frac{1}{4}$  sitron
- $\frac{1}{2}$  ts salt
- $\frac{1}{4}$  ts pepper
- $\frac{1}{2}$  ss frisk dill
- $\frac{1}{2}$  ss persille

### Framgangsmåte kyllingfilet

1. Skjær et snitt i hver kyllingfilet og fyll lommen med en skive brie og litt frisk timian
2. Ha på salt og pepper
3. Surr et par skiver bacon rundt hver filet
4. Stek dem litt på hver side i en middels varm stekepanne tilsatt smør eller olje, bare til filetene er pent brune
5. Legg dem over i en ildfast form og stek videre i ovnen i 10–15 minutter, ved 175–200 ° C, alt etter styrken på ovnen
6. Stek grønnsakene med litt smør eller olje til de blir knapt møre

### Framgangsmåte urterømme

1. Press saften fra sitronen
2. Hakk dill og persille
3. Bland sammen rømme og urter, smak til med krydder og sitronsaft



## 1.17 Kyllinggrillspyd

### Ingredienser

- Kyllingfilet i terninger
- Grillspyd
- Sesamolje
- Sesamfrø
- Aprikossyltetøy

### Framgangsmåte

1. Bland syltetøyet og peanøttsmøret sammen
2. Tre kyllingen på grillspyd
3. Pensle saus på kyllingen
4. Strø sesamfrø over
5. Stek på grillen
6. Server med aprikossyltetøy og peanøttsmørmiksen

## 1.18 Kylling i tortillalefser

Fire porsjoner

### Ingredienser

- 500 gram kyllingfilet
- Tortillalefser, se oppskrift 1.49
- Norvegia
- 1 stk avokado
- Chili
- Honning
- Ruccolasalat
- Agurk
- Paprika
- Salt og pepper

### Framgangsmåte

1. Steik kyllingfilet og krydre med pepper og litt chili, salt
2. Ha litt honning på kyllingen (valgfritt, brenner seg fort i pannen) og steik den litt til
3. Tortillalefser varmes med skivet ost i ovnen til osten er smeltet (Ikke for mye da blir lefsene tørr og sprø)
4. Ta på kylling, guacamole, salat og grønt

Tips: Kilde: Camilla Fjæreide

## 1.19 Lapskaus

### Ingredienser

- 2 pakker bacon i terninger
- smør til steking
- 2 poser lapskausgrønnsaker (trenger ikke å tines)
- 1 liten purre
- 1 kvist frisk timian eller 1 ts tørket timian
- 1 porsjonsbeger TORO oksefond
- 8 dl vann
- 1 pose potetmospulver
- salt og pepper
- flatbrød, til servering

### Framgangsmåte

1. Smelt litt smør i ei tykkbunnet, romslig gryte, og fres baconbitene på god varme i noen minutter.
2. Hakk purren smått og ha den i med posegrønnsakene. La alt surre i smør/baconfett på middels varme et par minutter mens du rører.
3. Hell over vann og fond, og la det koke i fem minutter.
4. Fisk opp timiankvistene hvis du har brukt frisk timian.
5. Synes du lapskausen er for tynn, rører du i litt potetmospulver slik at den tykner. Spe med litt vann hvis den er for tykk.
6. Kvern over pepper, og smak til om det trengs mer salt. Serveres gjerne med flatbrød med smør.

### Tips:

- Tilsett terninger med persillerot og pastinakk i grønnsaksblandingen.
- Bruk nok pepper! Gjerne litt mer enn du tror er nødvendig, det blir som regel alltid godt.
- Rund av smaken med litt røkt paprika.
- Bytt ut baconet med chorizo som du freser i litt varm olje og krydrer med hvitløk og chili. Det vil gi en fin og gyllen lapskaus med et krydderkick.

Kilde:<https://coop.no/extra/tid--penger/rask-lapskaus-med-bacon> Coop Xtra-Slik lager du god, gammeldags lapskaus på et kvarter

## 1.20 Lasagne

### Ingredienser hvit saus ala Gordon Ramsey

- 25 gram butter
- 25 gram flour
- 300 ml milk
- Pinch of ground nutmeg
- 60 gram cheddar cheese, grated
- 30 gram parmesan cheese, grated
- 6 sheets of ‘non-cook’ lasagne sheets

### Ingredienser tomatsaus ala Klikk

- 1 stk tomatbokser eller tre ferske tomater
- 2 ss kyllingbuljong
- 2 stk soltørkede tomater
- 1 ts sukker
- 1 ts hvitvinseddik eller eple-eddik
- 1 stk laurbærblad
- 1 ts oregano (eller timian, merian, basilikum, estragon eller salvie)
- $\frac{1}{2}$  ts anisfrø
- olje til steking
- salt og pepper

### Framgangsmåte rød saus

1. Ha i tomatboksen, kyllingbuljong, finhakkede soltørkede tomater, sukker, eddik og laurbærblad.
2. Knus oregano (eller andre urter) og anisfrø i en morter (du kan droppe dette, men da blir aromaene mer dempet).
3. Ha i kjelen. Smak til med salt og pepper.
4. Juster også sukker/eddik etter smak.
5. La det koke i minst 7–8 minutter.
6. Sausen kan også koke i mye lenger på svak varme.

### Framgangsmåte hvit

1. To make the cheese sauce, first melt the butter in a saucepan.
2. Add the flour and using a wooden spoon, stir to form a paste.
3. Over a gentle heat add a third of the milk, whisking to prevent any lumps forming.

4. Add the rest of the milk a third at a time, whisking as you go.
5. Season with salt and pepper and a pinch of ground nutmeg.
6. Allow the sauce to cook out for another minute before adding the Cheddar cheese.
7. Stir and remove from the heat.
8. Spoon half of the meat sauce into the bottom of the baking dish and place pasta sheets on top (break the sheets if necessary to avoid any overlapping).
9. Next, pour in just under half of the cheese sauce, and spread evenly using a spatula before spooning the remaining meat on top.
10. Add the final layer of pasta and use the spatula to pour over the remaining cheese sauce.
11. Finish with the grated Parmesan and sprinkle with another pinch of oregano.
12. Add a light seasoning of salt and pepper before cleaning the edges of the dish and placing in the oven to bake for 20–25 minutes, or until golden brown.

Kilde: Gordon Ramsay for hvit saus. Klikk.no for tomatsausen

## 1.21 Müsli

Nok til ca 1kg musli.

Passer på en 1,75liter beholder.

Pris 130,- kr (2016)

### Ingredienser

- 300 gram havregryn store
- 170 gram solsikkekjerne
- 140 gram gresskarkjerne
- 120 gram linfrø
- 140 gram sesamfrø
- 225 gram hakkede nøtter (mandler, mandler, hasselnøtt, pecan, valnøtt, peanøtt)
- kardemomme
- kanel
- sesamolje

### Framgangsmåte

1. Sett ovnen på 175 ° C
2. Bland alt det tørre, hakk nøtter og bland dette sammen i en stor bolle
3. Tilsett kanel og kardemomme etter hvor mye smak du vil ha
4. Legg bakepapir på en langpanne, og fordel müsliblandingen utover
5. Hell olje over og vend den inn i müslien med en slikkepott
6. Stekes midt i ovnen på 175 ° C i 20–25 min. Rør i blandingen underveis!

Det er lurt å følge med under steketiden, for den kan fort bli for mye stekt. Avkjøl den godt før du oppbevarer den i en boks.

Spises med kald melk, biola eller yoghurt naturell til. Du kan og tilsette frukt eller bær på toppen.

Kilde: Original fra [www.karolinegrovdal.no](http://www.karolinegrovdal.no)

## 1.22 Oppskriftsmal

Antall porsjoner på formen ‘fire porsjoner’

Hvor lang tid det tar

Pris

### Ingredienser

- Mengde Enhet Ingrediens
- $\frac{1}{2}$  ss Smør (mellomrom mellom hver, stor bokstav i ingrediens og ingen punktum på slutten)

### Framgangsmåte

1. Steg1 (ingen punktum på slutten)
2. Steg2

Tips: Et godt tips

Kilde:navn på link

## 1.23 Panert torsk

### Ingredienser

- Torskefilet
- Mel
- Salt og pepper
- Poteter

### Framgangsmåte

1. Bland mel, salt og pepper på en tallerk
2. Dypp torsken i blandingen og hiv de på en steikepanne
3. Steik
4. Server med poteter

Kilde: Mikkell



## 1.24 Pasta al forno ala Filomena

Fire porsjoner

### Ingredienser

- 400 gram karbonadedeig
- 250 gram pasta (Rigatoni)
- 50 gram gulrot
- 50 gram paprika
- 1 boks med tomater
- Så mye mozzarella som du vil. Feks 200 gram. Aller helst Scamorza.
- Parmesan
- (løk)
- Salt og pepper
- Ildfast form, 22\*29\*5 cm

### Framgangsmåte

1. Slå på steikeovnen på 200 ° C
2. Sitt en panne med vann på kok, for pastaen
3. Olje i steikepanne
4. Kjøttdeig i steikepanne
5. Rasp gulrot og hiv oppi steikepannen
6. Kutt opp paprika og hiv oppi steikepannen
7. Steik til kjøttet er brunt og hiv oppi boksen med tomatene
8. Kok det opp til 1.5 time / til det er mindre flytende, men ikke for tørt.  
Da vil det bli for tørt i ovnen
9. La pastaen koke, ikke så farlig om den ikke koker helt ferdig, den skal i ovnen i 30 min
10. Start med kjøtt og tomatsaus i bunnen av den ildfaste formen og legg lagvis tomat->pasta->mozzarella
11. Avslutt det øverste laget med parmesan
12. Steik i ovnen 200 i 30 min eller til mozzarellaen er smeltet, vannet i bunnen er dampet litt vekk og den ser stekt ut på toppen

Kilde: Filomena/Sergio sin mors oppskrift, via Sergio.

## 1.25 Pasta pommedorini

### Ingredienser

- Spaghetti eller farfalle. Gjerne med flere farger så det ser delikat ut
- En pakke Cherrytomater
- Olivenolje

### Framgangsmåte

1. Kutt tomatene i to
2. Ta olivenolje og salt i en steikepanne
3. Steik tomatene til de er blitt sausete
4. Kok pasta
5. Ta tomatene i steikepannen over pastaen og server

Kilde: Sergio

## 1.26 Pastasalat

Tre porsjoner

### Ingredienser

- 450 gram kyllingfilet i terninger
- 200 gram pastaskruer
- 2 stk avokado
- 1 stk mango
- Pinjekjerner
- Salat (ishav, babyleaf miks, ruccola, crisp)
- Norvegia i terninger

### Framgangsmåte

1. Kutt kyllingen i biter
2. Steik kyllingen
3. Kok pasta og la den avkjøle seg litt
4. Kutt hvitost i terninger
5. Brun pinjekjernene i steikepannen
6. Skjær opp mango
7. Kutt opp salaten
8. Bland alt i en stor bakebolle

## 1.27 Pasta

Seks porsjoner

### Ingredienser

- 5 Egg
- 500 gram hvetemel, gjerne type 00

### Framgangsmåte

1. Ta melet i en bolle (så slipper du at benken blir skitten)
2. Tilsett eggene og bland det godt sammen med en gaffel
3. Kna deigen til den er glatt og elastisk. Deigen skal ikke henge fast i hendene
4. Plasser deigen på kjøkkenbenken kutt i fire biter
5. Still pastamaskinen inn på instilling 0 (den med størst åpning)
6. Kjevle pastadeigen litt flat så du får den gjennom
7. Kjør deigen igjennom flere ganger til den har fått en rektangulær og jevn form
8. Gradvis juster innstillingen på maskinen oppover til korrekt tykkelse for den pastaen du skal lage. Se tabell 1.1
9. Når tykkelsen er nådd, kjør pastaplaten igjennom verktøyet for å kutte den opp
10. Kok opp en panne med rikelig med vann, for lite vann så klumper eller knekker pastaen
11. Kok i 2–4 minutter hvis pastaen er fersk eller 4–6 minutter hvis den er tørket

Tips: Ikke bruk kalde egg rett fra kjøleskapet  
80 gram pasta er en vanlig porsjon. 100 gram hvis man er veldig sulten.

For fettuccine the recommended thickness of the sheet of pasta is with the thickness-adjustment knob on no. 5, for tagliolini it should be on setting no. 7. the thinnest pasta sheet thickness is achieved by setting the machine on no. 9 and feeding the sheet of pasta through twice.

Kilde: Marcato Atlas 150 brukermanual

Pastatype	Innstilling på Marcato Atlas
Tykke nudler	3
Eggnudler	4
Lasagneplater, fettucine, spaghetti	4–5
Tortellini, tynn fettucine, linguine	6–7
Capellini	7–8

Table 1.1: Kilde: Kitchenaid Marcato Atlastilbehør

Innstilling på maskinen	Circa tykkelse på pastaplaten [mm]
0	4
1	3,5
2	3,2
3	2,8
4	2,5
5	2
6	1,5
7	1,3
8	1
9	0,8

Table 1.2: Pastatykkelser

## 1.28 Pepperbiff med peppersaus

To porsjoner

Tid 40 min

### Ingredienser

- 350 gram pepperbiff
- 1 pakke Toro Peppersaus eller lag egen1.29
- 1 terning Kjøttbuljong
- 2 dl Kremfløte
- Salt og pepper

### Tilbehør

- Sjampinjonger (14stk små per pers)
- 2 dl Ris, se oppskrift1.37
- Smørdampet brekkoli, se oppskrift1.2
- Fløtegratinerte poteter, se oppskrift1.7

### Framgangsmåte

1. Ta biffen ut og la den ligge i romtemperatur i 30 minutter
2. Vask risen og la den stå og trekke mens du venter på biffen
3. Tøm posen med saus i en panne og tøm oppi fløte, vann og buljong
4. Kutt opp sjampinjong og ligg den på en stekepanne med smør
5. Slå på risen og sjampinjongpannen og sausen
6. Ta smør i stekepannen til biffen og la det bli brunt før du hiver biffene på
7. Snu biffen ofte, krydre med salt og pepper. Stek til det er motstand i biffen og det pipler ut saft
8. La risen koke til du ser vannet er stort sett vekke, sjekk at den er klar

Kilde: Pappa/Frode Lindseth

Tips: Server Panna Cotta til desert2.6

## 1.29 Peppersaus

Fem porsjoner

### Ingredienser

1. 8 dl stekesjy eller kraft/ buljong (pappa sin buljong + 3dl ble litt tykt)
2. 4 ss hvetemel (Low FODMAP-mindre enn 2ss maizena?)
3. 2 ss grønn pepper, frisk eller 1 ts syltet pepper (2ss tørket svart var mye klumper. Prøv 1ss og kvernet)
4. 2 dl kremfløte
5.  $\frac{1}{2}$  ts salt
6. Eventuelt 4 ss soyasaus (dropp salt hvis soya, blir salt ellers)
7. Stekesjy fra biffen og eller litt sukkerkulør for fargen

## 1.30 Pesto med basilikum og parmesan

Tre porsjoner

### Ingredienser

- 75 gram basilikum
- 1,5 dl frisk olivenolje
- 50 gram pinjekjerner
- 100 gram parmesan
- 1 fedd hvitløk
- $\frac{1}{2}$  ts salt

### Framgangsmåte

1. Kjør basilikum, pinjekjerner, ost, hvitløk, salt og olje i en foodprosessor til du får en kremete masse
2. Tilsett mer olje dersom massen ikke er flytende

Kilde Godt.no



## 1.31 Pinnekjøtt

Åtte porsjoner

### Ingredienser

- 3 kg kokefaste poteter blir ca 3 poteter per person
- 3 poteter ekstra til kårabistappen
- 1 gulrot
- 4.5 kg kålrabi / ca 4 store
- 400 gram pinnekjøtt per pers (Handles hos meny eller Brakstads Etterfølgere (slakter på bystasjonen) eller hos slakteri i godvik)
- Bjørkepinner
- Evt desert
- 3dl kremfløte
- Tre store panner
- Serveringsskåler

### Framgangsmåte — dagen før

1. Skrell potetene (ingen øyner), for at de ikke skal bli brune må de ligges i en panen og tildekket med vann
2. Skrell kårabien, og kutt i terninger, ligg disse også i en panne og tildekk med vann
3. Lag klar deserten
4. Legg noen lager med bjørkepinne i bunnen av pannen til pinnekjøttet og legg pinnekjøttet oppi. Dekk alt med vann og la det stå over natten for å unngå at det blir alt for salt

### Framgangsmåte — dagen

1. Om morgenen, bytt vann på pinnekjøttet. Hell av det gamle vannet og tilsett nytt.
2. Når det nærmer seg tre timer før maten skal serveres, hell av alt vannet og hell på vann så bjørkepinnene dekket i bunnen, men at ikke pinnekjøttet kokes.
3. Tre timer før maten skal serveres må pannen med pinnekjøttet slås på så de får dampe i tre timer, til kjøttet har løsnet fra beinet.
4. Kok opp med lokket på, og skru ned så det bare akkurat koker. Sørg for at man ikke tørrkoker, da blir det dårlig smak
5. Sjekk med jevne mellomrom (VIKTIG)

6. Øs av pinnefettet fra toppen når pinnekjøttet er ferdig og ha det i en liten panne på varme, til maten er klar for å serveres.
7. En time før servering, Ha litt salt i vannet? slå på platen med kårabistappen. La den koke til kårabien er helt mør (myk, som kokte poteter), omtrent 30 minutt.
8. Når de er ferdigkokt: ha oppi en kokt gulrot og 2–3 poteter for en mildere smak
9. Smak til med kremfløte og en liten ause pinnefett
10. Potetene skal koke som vanlige poteter, i en 20 minutter, til de er mør.
11. Server på varme tallerkner

### 1.31.1 tips

Hvis man kjøper pinnekjøtt som er saget i to så får man plass til mer i pannen Server gjerne panna cotta til desert, se oppskrift-2.6 for oppskrift

#### Notater

Julen 2016: En tredjedel av potetene var igjen, en fjerdedel av stappen og ingen kjøtt. Skulle smeltet smør til Vibecke Tre personer brukte en time på å skrelle poteter og kålrabi for 10 personer.

**Julebord hos Heine** Åtte personer. 400gram pinnekjøtt \* 8 personer = 3.2kg \* 360kr/kg = 1150,- 500kr i kremfløte, vaniljestang og bringebær 50kr kålrabi 50kr i poteter Totalt circa 1750,-/ 8 = 220,- per pers

Endte opp med: 500g Røkt Vossakjøtt pinnekjøtt fra Meny /per person til 900.3 kr (359kr/kg) 4.5kg kålrot 44kr 3.1kg poteter 45kr + Pannacotta til alle Totalt 150kr per pers

**Et annet år** Kålrabi 6,496 25,35,- Vaniljestang 5 105,- Fløte 5 stk 0,3L 89,5,- gulrøtter 1pk 25,- Pinnekjøtt 958,5,- Bringebær 2 poser 29,- Poteter 4kg 40,- gelatin 10 Potetskreller 2 89,8,- melis 8,-  
Total 1380,15

## 1.32 Pizzadeig

### 1.32.1 Napoletana fra Vinmonopolet

til fire mindre runde pizza

#### Ingredienser

- 1 kg siktet mel, helst «type 00»
- $\frac{1}{4}$  pakke fersk gjær
- 6 dl lunkent vann
- 1 ss olivenolje, virgin
- 1 ss salt
- 1 ss sukker

Kilde Vinmonopolet

### 1.32.2 Regal hvetemels variant

Til en langpannepizza

#### Ingredienser

- 225 gram hvetemel
- 1,5 dl vann
- $\frac{1}{2}$  pk gjær
- 1 ss rapsolje
- $\frac{1}{2}$  ts salt
- Annet krydder etter ønske (feks pizzakrydder)

Kilde: Baksiden av Regal hvetemelposen

### 1.32.3 Low FODMAP-variant

#### Ingredienser

- 2.5 dl vann
- 2ss olivenolje
- 1ts salt
- 1pk gjær
- 3dl sammalt spelt
- 4dl siktet spelt

Kilde [klikk.no/sunn-speltpizza](http://klikk.no/sunn-speltpizza)

## 1.33 Pizza Margarita Spechiale

### Ingredienser

- Fersk hvit mozzarella (Aller helst cherry mozzarella/Hvite baller, ligg de oppå pizzaen)
- Scamorza/mozzarella underst
- Fersk basilikum

Kilde: Pizza fra restauranten “Italia” i Sveits/Geneve/Boulevard des Philosophes

## 1.34 Pizza Miss Italia

### Ingredienser

- Bresaula skinke
- Pommedorini kuttet i to
- Mozzarella, fersk hvit.
- Svart Trøffel skivet tynne oppå
- Basilikum.

Kilde: Pizza fra restauranten “Italia” i Sveits/Geneve/Boulevard des Philosophes

## 1.35 Pappa sin potetstappe

### Ingredienser

- 12 Poteter (melne, mandel er best, god smak)
- 1,5 ss Smør
- 2,5 dl Melk
- 3 omdreininger på bøsken med Salt og pepper
- $\frac{1}{8}$  ts Kardemomme

### Framgangsmåte

1. Kok potetene
2. Skrell
3. Kutt i biter for å gjøre mosingen lettere
4. Mos potetene, mens du heller oppi melk til konsistensen er passelig
5. Ta oppi 2 ss smør
6. Smak til med salt og pepper
7. Tuppen av en teskje med kardemomme
8. Varmes opp igjen (ikke kok)

## 1.36 Råkost

### Ingredienser

- 4 gulerøtter
- $\frac{1}{2}$  sitron
- 3 ss vann
- 1 ts sukker

### Framgangsmåte

1. Vask og skrell gulrot, og riv på et råkostjern
2. Press saften av sitron og bland med vann og sukker
3. Hell dressingen over gulroten og vend den godt inn
4. Vask og finhakk gressløk, og dryss over

## 1.37 Ris

En porsjon

### Ingredienser

- 50 gram hvis det er som tilbehør
- 75 gram hvis det er som hovedrett

### Framgangsmåte

1. La risen igge til bløt i pannen i 20–30min
2. Ingen salt. Ingen smør
3. Hvis du koker uten lokk: Kok opp vann. Tilsett ris. Kok i 10 min.  
Skyll i varmt vann
4. Hvis du koker med med lokk: 175 dl vann ( $85\text{gram ris} * 1.75 = \text{vann}$ )
5. Kok risen i ti minutter
6. La den kjøle seg i fem minutter

Notater: En stripe kopp i Strandgaten tar 230gram ris



## 1.38 Speltrundstykker

Nok til 24 rundstykker

### Ingredienser

- 550 gram siktet speltmel
- 250 gram sammalt grov spelt
- 35 gram smør
- 1/2 pk gjær
- 2,5 dl laktosefri melk
- 2,5 dl vann
- 1/2 ss salt

### Framgangsmåte

1. Lunk melk og vann til ca 37 grader og rør ut gjæren i væsken.
2. Ha i salt og mel til en passe deig som slipper bakebollen. Underveis eltes mykt smør inn i deigen
3. Hev til dobbel størrelse
4. Etter heving has deigen på bakebordet. Brett den sammen et par ganger og del i passe biter.
5. Trill ut rundstykker og sett de på ett brett.
6. Sett alle rundstykkene inntil hverandre. Da vil de bli saftigere under steking
7. Etterhev under et klede i 20 30 minutter.
8. Kan smøres med egg eller la vær for enkelheten skyld. Hvis de smøres kan man ta sesamfrø eller sånne hvite frø.
9. Stekes på 200 ° C i snaue 10 minutter. / til de har en temperatur på rett under 100 ° C i midten
10. Avkjøl på rist.

Kilde: <http://smakebiten.com/2012/06/29/luftige-speltrundstykker>  
126 kcal/526 joule i hvert rundstykke

## 1.39 Semulegrynsgrøt

4 porsjoner

Tidsbruk: 40 minutter fra platen blir slått på til grøten er ferdig

### Ingredienser

- 1 liter melk
- 130 gram Semulegryn
- 1,5 ss smør
- 1 ts salt
- 1 ss sukker

### Framgangsmåte

1. Ta melk i pannen
2. Tilsett semulegryn, salt og smør mens melken er kald for å unngå klumping
3. Kok opp og la det småkoke til konsistensen til du kan skrive 'ole' i grøten
4. Server med en klatt smør, kanel og sukkers

## 1.40 Søtpotet- og gulrotsuppe med kokosmelk

Fire porsjoner

### Ingredienser

- 800 gram søtpotet
- 400 gram gulrot
- 1 ss frisk ingefær (revet)
- 1/2 rød chili (eller mer)
- 8 dl mild kyllingkraft eller grønnsakbuljong
- 1 dl kokosmelk
- 1 lime
- frisk basilikum og noe godt brød, pita eller nan, til servering
- Salt og pepper

### Framgangsmåte

1. Skrell og skjær søtpotet og gulrot i terninger. Hakk chili
2. Varm litt olje i bunnen av en mellomstor kasserolle og fres ingefær, chili i et par minutter under omrøring
3. Ha i søtpotet og gulrot, og fres videre i enda et par minutter mens du rører. Hell over kraft eller buljong. Kok opp, og la det hele småkoke til grønnsakene er helt møre. Det tar mellom 20 og 30 minutter.
4. Tilsett kokosmelk, og kjør suppen glatt og jevn med f.eks en stavmikser
5. Gi suppen et nytt oppkok, og smak til med limesaft, salt og kvernet pepper.
6. Serveres med hakket, friske urter og godt brød.

Kilde:NRK Mat

## 1.41 Søtpotetfrites

2 porsjoner

Pris 35,-

### Ingredienser

- 500 gram søtpotet
- 1 ts Maizenna maisstivelse
- 2 ss olivenolje
- salt og pepper
- evt timian, oregano, chili

### Framgangsmåte

1. Skrell søtpoteten, og kutt den i jevnstore fries. Det er viktig at bitene har omlag samme størrelse, slik at alle bitene blir jevnt stekt.
2. Legg de oppkuttete søtpotetene i en bolle med kaldt vann 10–15 minutter. Dette er med på å fjerne litt av stivelsen i potetene, ifølge matbloggeren We Are Not Foodies
3. Hell av vannet, og tørk godt av søtpotetene. Legg dem deretter i en plastikkpose med en halv teskje Maizenna, lukk posen, og rist godt så alle potetbitene er jevnt dekket av et tynt lag maisstivelse. Tanken her er at laget med maisstivelse blir sprøtt, skriver We Are Not Foodies
4. Her er det viktig å ikke bruke for mye maisstivelse, da dette kan føre til at potetene kun smaker maisstivelse etter steking
5. Åpne posen, og tilsett cirka én spiseskje olivenolje, samt ønsket krydder. Lukk posen, og rist godt så søtpotetfries-en er ordentlig dekket.
6. Dekk et stekebrett med bakepapir, og legg søtpotetene jevnt utover. Pass på at de ikke dekker hverandre, da dette kan føre til bløte og slappe biter
7. Sett stekebrettet inn i ovnen på 225 grader varmluft. Når bitene begynner å se godt steikt ut må man ta brettet ut og snu bitene så alle sider blir tilstrekkelig stekt.
8. Sett dem inn igjen i 10 nye minutter. Etter dette må man sette ovnsdøren på gløtt, og la de steke i 5–10 minutter til de har fått en sprø overflate, og et mykt og seigt indre.

Tips: Kilde:Cop xtra - søtpotet pommes frites

## 1.42 Steikt kjøttpølse

### Ingredienser

- Kjøttpølse
- Potet
- Brun saus

### Framgangsmåte

1. Kutt kjøttpølsen i skiver
2. skrell potet
3. kok poteten
4. kutt potetene i skiver
5. steik potetskivene sammen med kjøttpølser
6. server med brun saus

## 1.43 Tacokjøttboller

### Ingredienser

- 400 gram karbonadedeig
- en dose tacokrydder (se oppskrift 1.44)

### Framgangsmåte

1. Ta tacokrydder og kjøttdeig i en bolle og bland godt
2. Ta en spiseskje og lag boller av den krydrete kjøttdeigen
3. Steik bollene på steikepannen til de er gjennomstekt

## 1.44 Tacokrydder

Nok til 60g / 7 porsjoner

### Ingredienser

- 4 ss knust tørket chili
- 2,5 ts tørket oregano
- 2 ss spisskummin
- 2 ss paprikapulver
- 1,5 ss havsalt
- 2 ts sort pepper (evt erstattes med 1–2 ts cayennepepper)

### Framgangsmåte

1. Bland det hele sammen og oppbevar på et tett glass. Denne mengden krydder passer fint på et 125 ml glass
2. Doser 1 ss tacokrydder per 400 gram karbonadedeig

Kilde: Orginaloppskrift fra Trines matblogg

## 1.45 Taco

Fire porsjoner//

### Ingredienser

- 400 gram karbonadedeig
- 1 ss tacokrydder, se oppskrift 1.44
- 4 Tortillalefser, se oppskrift 1.49
- Tilbehør
  - Agurk
  - Paprika
  - Rømme
  - Salsa
  - Jalapeno
  - 1 Mango
  - 1 Avokado
  - Ruccola
  - Norvegia
  - Feta, soltørkede tomater og olivenolje

### Framgangsmåte

1. Stek kjøttdeig og ta en spiseskje tacokrydder oppi kjøttet og la det trekke en stund på platen
2. Pakk lefsene i aluminumsfolie og inn i ovnen på 200 grader i 10 minutter
3. Lag guacamole av avokadoen, se oppskrift 1.9
4. Kutt opp grønnsakene og rasp ost



## 1.46 Teriyakisaus

Fire porsjoner'

10 minutter

Ca 0,- kr

### Ingredienser

- 1/2 dl kikkoman soyasaus (gjærne med grønn kork/reduisert salt)
- 1/2 dl vann
- 2 ss maizena
- 4 ss honning

### Framgangsmåte

1. I en liten panne, bland soyasaus, vann og maizena til de er en jevn blanding.
2. Tilsett evtentuelle valgfrie ingredienser som eddik, ingefær, etc
3. Var på middels varme til det er varmt og bland inn honningen og rør til den er oppløst
4. Kok opp. Reduser varmen til middels varme og visp kontinuerlig til den ønskelige konsistenten er oppnådd. Følg med hele tiden siden sausen tyknes veldig fort når det koker og sausen vil raskt koke i bunnen.
5. Smak og juster etter ønske

Tips: Tilsett vann hvis sausen blir for tykk

Kilde:The Adventure Bite

## 1.47 Chicken tikka masala

Fem porsjoner

### Ingredienser til marinade

- 1 dl naturell youghurt
- 1 ss ingefær
- 3 ss sitronsaft
- 1 ts salt
- $\frac{1}{2}$  ts chilipulver
- $\frac{3}{4}$  ts malt korianderfrø
- 1 ss frisk koriander
- 3 ts tandoori masala
- 3 ss smeltet margarin/olje
- 1 kg kyllingfilet

### Ingredienser til saus

- 4 ss olje
- $\frac{1}{2}$  ts malt spisskummen
- $\frac{1}{4}$  ts javitri (muskatblomme)
- $\frac{1}{2}$  ts jaifal (malt muskat)
- 1 ss ingefær
- 150 g knuste tomater
- 1 ss tomatpuré
- $\frac{1}{2}$  ts haldi (gurkemeie)
- Salt og chilipulver etter smak
- 1 ss rømme
- 1 dl fløte
- 10 cashewnøtter
- 1 ss finsnittet koriander

### Framgangsmåte marinade

1. Riv ingefær på rivjern
2. Mal spisskummen og korianderfrø
3. Del filetene i stykker på cirka 50 gram
4. Bland alle ingrediensene og legg filetene i marinaden natten over eller minst 1 time
5. Stekes i 10–12 minutter midt i stekeovnen på 225 ° C

### **Framgangsmåte Saus**

1. Varm olje, ha i malt spisskummen, muskatblomme og muskat
2. Tilsett tomater, krydder og ingefær
3. La sausen koke i 2–3 minutter før du tilsetter rømme og fløte
4. Bland alt godt og tilsett malte cashewnøtter og stekte kyllingfileter
5. La de trekke i sausen i 5 min

Kilde:Niru Kumra / NRK Matlyst

## 1.48 Tomatsaus

Til pasta, pizza, etc

### Ingredienser

- 1 boks tomat
- 1 ts salt
- 1 ss sukker
- 1 ts pepper
- 1 stk laurbærblad
- 1 ts timian
- $\frac{1}{2}$  ts anisfrø
- 1 ss balsamico for å nøytralisere surheten i tomat

### Framgangsmåte

1. Ta tomatene i en panne,
2. Tilsett krydder
3. Stavmiks det til du har en jevn blanding
4. Smak til med krydder mens det koker
5. La det koke til du er fornøyd med konsistensen (10 min)

Lav FODMAP / FODMAP fri

## 1.49 Tortillalefser

8 lefser

### Ingredienser

- 400 gram siktet speltmel
- 30 gram sammalt speltmel
- 3 dl kesam eller yoghurt naturell
- 2 ss olivenolje
- 1 ts natron

### Framgangsmåte

1. Ha halvparten av melet og natron i en bolle
2. Ha kesam og olje oppi
3. Kna deigen. Deigen skal være “veldig klissete”
4. Del deigen opp i åtte biter
5. Kjevl de flate
6. Stek i en tørr steikepanne på høy varme til de ser fine ut

**Næringsinnhold** 167kcal per lefse 62Protein 9.6g Karbohydrater 25.5g  
Fiber 1.61 Sukker 1.67 Fett 2.7g Mettet fett 0.58g Umettet fett 2.06g Fra  
Lifesum

Kilde: Thomas og Ingrid

## 1.50 Thai Vårruller ala Dang

### Ingredienser

- $\frac{1}{2}$  Sommerkål
- 2 Gulerot
- 1 pk Glassnudler
- 1 Kyllingkjøttdeig
- 1 Egg
- 2 ss Østersaus. (bilde)
- 2 ts Buljongpulver (?)
- 2 ss Soya (thin boy soy sauce)
- 1 ss Sukker
- 1 pakke med vårrulldeig (Tyj spring roll pastry 50pk)
- Maisolje til fritering
- Sweetened chili sauce for spring roll

### Framgangsmåte

1. Kutt opp kålen i små biter og rasp gulrot
2. Klipp nudlene i korte biter
3. Stek alt i en stor stekepanne og ha på soya, sukker og østersaus underveis
4. Stek til alt er mykt og tørt
5. Ligg alt i en langpanne så det får kjølt seg ned
6. Ta eggehviten av eggeplomme og ligg til siden
7. Ta innholdet oppå deigen og rull. Forsegl med eggeplomme.
8. Kok opp maisolje og friter rullene til de er gule
9. Server med sweet chili saus

Kilde: Dang

## 1.51 Viltpølse med potetstappe

### Ingredienser

- Kjøttpølse
- Potetstappe
- Tyttebærsyltetøy
- Dijon sennep

### Til pynt

- Paprika
- Ishavsalat
- Løk
- En kapers
- En oliven

Kilde: Servert på Muntlig på Studentsenteret





## Chapter 2

### Kaker og deserter

## 2.1 Bløtekake

### Ingredienser

- 1 liter fløte
- Sukkerbrød, se oppskrift 2.10
- Noe til å pynte med. Fruktkoktail eller ferske jordbær
- Sitronbrus til å dynke bunnen med, evt Solo

Kilde: Besten / Håkon Nordvik

## 2.2 Kakemenn

### 2.2.1 Kakemenn fra Nese

#### Ingredienser

- 350 gram sukker
- 700 gram hvetemel (870 gram spelt)
- 2 dl melk
- 60 gram smør (margarin)
- 1 egg (valgfritt, men Håkon har det)
- 7 gram hjortesalt
- Et par dråper Vaniljeessens
- 1 ts bakepulver

#### Framgangsmåte

1. Stek på 200 ° C til de blir litt brun i kanten
2. Nok til fire brett med kakemenn

Tips: Halvparten av denne mengden er nok til Vibecke og Fredrik, basert på baksten 2016.

Kilde: Oppskrift fra bakeriet på Nese via Besten/Håkon Nordvik

### 2.2.2 Kakemenn ala Tine (med framgangsmåte)

#### Ingredienser

- 100 gram smeltet TINE Ekte Meierismør, avkjølt
- 3 dl sukker
- 2 dl TineMelk Hel
- 1 ts hornsalt
- 1 l hvetemel

#### Framgangsmåte

1. Disse kakemennene blir enda bedre dersom du lar deigen skal stå kaldt en stund, gjerne natten over
2. Rør sammen avkjølt smør, sukker, melk og halvparten av hvetemelet hvor du har blandet inn hornsalt. Tilsett mer mel til deigen er passe tykk
3. Dekk kakemennendeigen med plast og la den stå kaldt, gjerne natten over
4. Sett stekeovnen på 175 ° C og finn fram en stekeplate med bakepapir

5. Kjevle deigen til den er ca.  $\frac{1}{2}$  cm- tykk. Trykk ut figurer med pepperkakeformer og stek figurene i ca 7 minutter. Ta ut kakene av stekeovnen før de blir gylne
6. La kakene avkjøles og tørke helt før de dekorerer med konditorfarge

Kilde Tine.no

## 2.3 Karamellpudding

### Ingredienser

- 6 dl melk
- 5 egg
- 1 ts sukker
- $\frac{1}{2}$  ts salt
- $\frac{1}{2}$  ts ekte vanilje (evt kok en vaniljestang i melken)
- $2\frac{1}{2}$  dl sukker til glasur

### Framgangsmåte

1. Smelt sukkeret i en stekepanne til det får en fin, brun farge.
2. Hell det smeltede sukkeret i kakeformen. Hell det ikke bare i bunnen, men også på sidene. Det er en fordel om formen er varm. Bruk gummihandsker.
3. Kok opp melken, rør i sukker, salt og vanilje. Pisk eggene såvidt sammen, bland med den avkjølte væsken.
4. Sil blandingen opp i den glaserte formen.
5. Puddingen stivner i vannbad ved ca. 120–130 ° C i ca. 1 time.

Tips: Hvis ovnen blir for varm vil puddingen heve og få en kornete konsistens

Kilde: Håkon Lerring

## 2.4 Lussekatter

Nok til to brett med svære lussekatter

### 2.4.1 Norsk

#### Ingredienser

- 50 gram TINE Ekte Meierismør
- 5 dl TineMelk Hel
- 50 gram gjær
- 1 gram safran
- 150 gram sukker
- $\frac{1}{2}$  ts salt
- 2 ts kardemomme
- 700 gram speltmel
- Pensling og pynt: 1 egg og 1 dl rosiner

#### Framgangsmåte

1. Smelt smøret og tilsett melken. Smuldre gjæren oppi pannen med melk og smør
2. Hvis safranen ikke er finmalt må den knuses i en mortar eller kuttes fint opp. Ellers blir ikke det skikkelig gult og du vil få røde flekker på baksten
3. Bland sukker, mel, salt og kardemomme i en bakebukk. Bland og tilsett væslen
4. La deigen heve under plast på et lunt sted til dobbel størrelse
5. Sett stekeovnen på 200 ° C
6. Strø litt mel på bordet og elt deigen godt
7. Del deigen i biter og trill dem til lange fingertykke pølser og del i ca. 32 biter (16\*2 brett, 4\*4 lussekatter på brettet)
8. Form lussekattene som på Tines godkjente lussekattfigurmål, figur 2.4.2
9. Legg de ferdig formede lussekattene på stekeplaten og la dem heve under plast på et lunt sted i ca. 15 minutter
10. Pensle med sammenvispet egg og pynt med rosiner
11. Stek lussekattene på 200 grader i ca 10 minutter
12. La de avkjøles litt på rist før servering. De smaker aller best litt lunkne

Tips: Halvparten av denne mengden er nok til Vibecke og Fredrik, basert på baksten 2016.

Kilde: Originalt fra Tine.no, kraftig modifisert

### 2.4.2 Français

#### Ingrédients

- 50g de beurre
- 5 décilitre de lait entier
- 50g de levure
- 1g de safran
- 150g de sucre
- 1/2 cuillère à café de sel
- 2 cuillère à café de cardamome
- 13 décilitre de farine
- 1 eouf
- 1 décilitre de raisins secs

#### Préparation

1. Fait fondre le beurre. Ajouter le lait. Émiette la levure dans un bol et ajouter le lait et le beurre
2. Écraser le safran dans un mortier et l'ajouter dans le bol
3. Ajouter le sucre, le sel, la cardamome, le safran et la farine jusqu'à ce que pâte soit ferme
4. Laisser lever la pâte jusqu'à c'est doublé de taille.
5. Pétrir la pâte et faire des saucisses de l'épaisseur d'un doigt. Divisé en 30 morceaux
6. Façonner la pâte dans les formes vous voulez, laissez-les reposes pendant 15 minutes et bedigeonner avec l'oeuf et décorer avec des raisins secs
7. Faire cuire dans le four à 250 degrés pour 5–8 minutes.
8. Refroidir sur une grille
9. Voila

[fr.wikipedia/lussekatt](https://fr.wikipedia.org/wiki/Lussekatt)

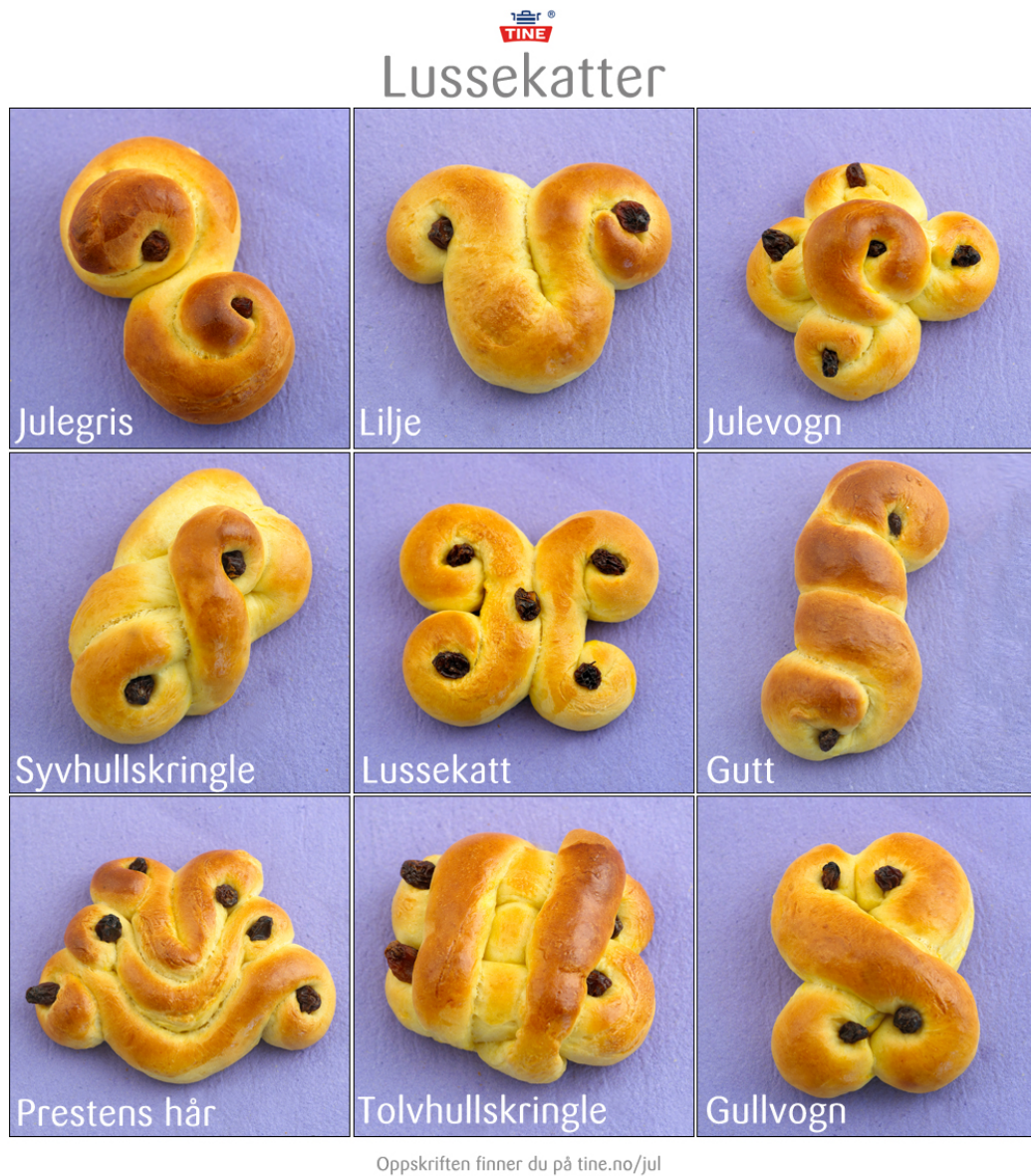


Figure 2.1: Lussekatter. Kilde Tine.no



## 2.5 Ostekake

### Ingredienser

- 250 gram Digestive kjeks
- 110 gram smeltet margarin
- 1 pakke Freia Gele
- 1 pakke Philadelphia mykost
- 110 gram melis røres inn
- 1 ts vaniljesukker
- 1 boks med lettrømme
- 3 dl kremfløte pisket til krem

### Framgangsmåte

1. Bland sammen kjeksene og smeltet margarin
2. ligg blandingen i bunnen av en sprinform
3. sitt det i kjøleskapet
4. 1 pk med Freia Gele, men bruk halvparten av vannet som pakken sier
5. Avkjøles Pitte litt
6. 1 pk Philadelphia naturell røres inn
7. 110 gram melis røres inn
8. 1 ts vaniljesukker
9. 1 boks med lettrømme
10. 3 dl kremfløte pisket til krem
11. Bland alt
12. Ligg i formen oppå bunnen
13. Dagen etter elns. Midten må stivne
14. Gelé med halvparten av vannet
15. Avkjøl litt og hell oppå midten

Kilde: Trine Nordvik

## 2.6 Panna cotta

To porsjoner

### Ingredienser

- 4 gram eller 2 stk gelatinplater
- 1 stk vaniljestang
- 3 dl kremfløte
- 90 gram sukker
- 50 gram frosne bringebær
- 25 gram melis
- 1 ss sitronsaft

### Framgangsmåte

1. Legg gelatinplatene i kaldt vann i minst 5 minutter
2. Snitt vaniljestangene på midten, skrap ut frøene og opp i pannen
3. Kok forsiktig opp fløte, sukker, hele vaniljestangen og innholdet i stangen
4. Skyll gelatinen godt og klem ut vannet
5. Ta det av platen, ta ut vaniljestangen, og rør inn gelatinen
6. Hell blandingen i to små former eller glass
7. Avkjøl minst 3 timer før servering
8. Ha tinte bringebær, melis og sitronsaft i en foodprocessor og kjør til alt er most.
9. Smak til med sitron og melis

Tips: Kan fint lages en til to dager før servering. Server deserten gjerne i vinglass. Bruk trakt og blokker åpningen med fingeren for å unngå gris på glassene når du heller oppå.

Kilde: [Matprat.no/Panna cotta](http://Matprat.no/Panna_cotta)

## 2.7 Pepperkaker

### Ingredienser

- 150 gram TINE Ekte Meierismør
- 1 dl sirup
- 2 dl sukker
- 1 dl TINE Kremfløte
- $\frac{1}{2}$  ts nellik
- $\frac{1}{2}$  ts ingefær
- $\frac{1}{2}$  ts pepper
- 2 ts kanel
- 1 ts bakepulver
- 450 gram hvetemel

### Framgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 175 ° C
2. Bland smør, sirup, sukker i en kjele
3. Varm opp på middels varme til alt er helt smeltet
4. Ta kjelen av platen og avkjøl blandingen noe
5. Rør i fløten. Sikt i krydder, bakepulver og det meste av melet
6. Rør alt sammen til en jevn deig og la deigen stå kaldt til neste dag
7. Elt deigen i litt mel på bordet og kjevle den ca. 3 mm tykk
8. Stikk ut forskjellige figurkaker og stek dem i 9–10 minutter til de er gyllenbrune.
9. Avkjøl kakene på rist
10. Pynt eventuelt pepperkakene med melisglasur

Tips: Husk at pepperkakedeigen må ligge kaldt en stund før du kjevler og stikker den ut, så det beste er om du lager den dagen før.

Kilde <http://www.tine.no/oppskrifter/kaker/6987.cms?julens-deiligste-pepperkaker>

## 2.8 Riskrem og rød saus

Tid: 10 minutter

### Ingredienser riskrem

- Risengrynsgrøt
- Kremfløte
- Sukker

### Ingredienser rød saus

- 1 dl sukker
- 1 dl vann
- en pose frosne bringebær eller jordbær

### Framgangsmåte

1. Visp fløten
2. Bland inn kremen i grøten

### Framgangsmåte rød saus

1. Kok opp vann og ha i sukker
2. Rør til sukkeret har løst seg opp i vannet
3. Tilsett bær og stavmiks det hele til det er en jevn blanding
4. Evt ha det igjennom en sil for å gjøre blandingen enda jevnere

Tips: Kilde: Solveig

## 2.9 Sjokoladekjets

Nok til 40–50 ‘vanlig store’ kjeks

### Ingredienser

- 6 dl hvetemel
- 2,5 dl brunt sukker
- 1 dl farin
- 200 gram margain
- 200 gram melkesjokolade
- 2 ts vaniljesukker
- 1 ts natron
- 15 dråper vaniljeessens

### Framgangsmåte

1. Bland alt
2. Stek på 190 ° C i 7–9 minutter

Tips: Ta ut margarinet på benken lenge før så det blir mykt

Kilde: Ingrid 12HBIO

## 2.10 Håkons sukkerbrød

### Ingredienser

- 100 gram sukker
- 100 gram hvetemel
- 1 ts bakepulver
- 4 egg

### Framgangsmåte

1. Slå på ovnen på 175 ° C
2. Smør springformen med olivenolje
3. Tilsett egg og sukker i Kenwooden
4. Pisk sammen til det blir hvitt og stivt
5. Bland bakepulveret i melet
6. Tilsett hvetemel og bakepulver mens maskinen går
7. Ta bollen av maskinen og bland for hånd til alt hvetemelet fra kanten er blandet inn
8. Stek i 30 min

### Tips

- Snu formen på hodet når du tar den ut av ovnen så den ikke skal synke sammen.
- Ta i mer mel hvis det er små egg, så den ikke synker sammen like lett.

Kilde: Etter oppskrift fra Severin og bakeriet på Nese via Besten/Håkon Nordvik

## 2.11 Tyskeskjeva

### Ingredienser

- 500 gram melis
- 750 gram margarin
- 1 kg hvetemel

### Framgangsmåte

1. Bland alt sammen
2. Kna deig ut til en lang pølse
3. La den stå over natten
4. Skjær i tynne skiver ca 0.5 cm
5. Steik til litt brun i kanten 200° C

Bakeriet på Nese via Håkon Nordvik





## Chapter 3

### Brygg

## 3.1 Akevitt

### Ingredienser

- 2 ss karve
- 1 ts fenikkel
- 1ts pomeranskall, knust
- 1 ts koriander
- 2 ts sukker
- 1 helflaske alkohol 45%

### Framgangsmåte

1. Ha krydderet i alkoholen i fire dager
2. Krydderet må være helt. Pomeranskallet må være knust

Tips: Kilde: Besten/Håkon Nordvik

## 3.2 Ingefærøl

### Ingredienser til 19L

- 907 gram ingefær, kuttet i skiver
- 3.4kg sukker
- 2 kanelstenger
- 3 nellikstenger
- 1 vaniljestang
- 3.5 teskje allehånde
- 1 pakke champagne gjær

### Ingredienser, skalert for å passe på en 5L glassballong

- 225gram ingefær
- 850 gram sukker
- $\frac{1}{2}$  kanelstang
- $\frac{3}{4}$  nellik
- 0.8 teskje allehånde
- $\frac{1}{4}$  vaniljestang
- champagnegjær

### Framgangsmåte

1. Kok ingefæreren i 30 minutt og fjern fra varmen
2. Bland inn suger og krydder og la det kjøle seg
3. Overfør det til fermentereren og tilsett gjær
4. After fermentation is complete, rack to a secondary, crush and add 5 campden tablets to kill any remaining yeast.
5. You can also add another lb of fresh ginger if you really like the ginger flavor.
6. Let it sit for about 2 weeks (1 week if not using more ginger).
7. Boil a small amount of water and add sugar needed for desired sweetness.
8. Add to keg, then rack the ginger beer on top. Force carbonate at 30 PSI (serving pressure).

Kilde: <http://www.homebrewtalk.com/showthread.php?t=91970>

**Notater** OG 1062 Dry english ale WLP007 Brygget 2016–03–29

2016–04–03 Brukte hevert, tok det over i en annen glassballong. Silte av ingefær og store krydder og bunnfall. Gravity: 1052

2016-04-05 Smakte to glass. Veldig søtt, ikke så mye kullsyre. Hint av gjær?

2016-04-09 Stakk det over på en ny ballong. En god del bunnfall av gjær. Gravity: 1049 1.71prosent alkohol. Fortsatt litt uklar. Hint av gjær i smaken. Satt ballongen inn på soverommet på gulvet i kulden

2016-04-10 Væsken var veldig klar. Mer bunnfall. Smaker godt, søtt, sterkt. Ikke noe gjærsmak. Lysere i fargen, mer ingefær smak enn crabbies.

# Index

ris, 42