



Svinefilet på en symfoni av grønnsaker

4 porsjoner

ca. 500 g indrefilet av svin
salt og pepper
grillkrydder
1 ss smør

Grønnsaker:

200 g brokkoli
1 gulrot
2 små løk
3 fedd hvitløk
ca 8 frisk sjampinjonger
½ fennikel
1 ss smør

Saus:

3 dl hønsebuljong (utblandet)
3 dl kremfløte
120 g blåmuggost
2 ts maisstivelse (maizena)
1 ss kaldt vann

Fremgangsmåte:

1. Gni filetene inn med salt, pepper og grillkrydder. Brun den raskt på alle sider i en stekepanne på god varme.
 2. Rens og kutt grønnsakene i biter. Sviss de i smør på god varme i ca 5 minutter.
 3. Kok opp kyllingbuljong og tilsett kremfløte og blåmuggost. Rør ut maisenna i kaldt vann og tilsett jevningen i den kokende sausen under omrøring.
 4. Legg svinefiletene i en stor ildfast form og legg de svissede grønnsakene rundt.
 5. Hell til slutt sausen over det hele og stek retten ved 170 °C i ca 30 minutter, til kjøttet har en kjernetemperatur på 70 °C.
- Serveres med nykokt naturris.



Saftige kyllinglår i kremsaus

4 porsjoner

8 rå kyllinglår med skinn
nykværnet salt og pepper
1 ss smør
8 sjalottløk
12 frisk sjampinjonger, medium store
2 gulrøtter
100 g bacon, i skiver
1 ss smør
2 ½ dl tørr hvitvin (evt alkoholfri hvitvin)
2 ½ dl hønsebuljong (utblandet)
2 dl crème fraîche
2 ts maisstivelse (maizena)
1 ss kaldt vann
1 neve frisk timian
salt og pepper

Fremgangsmåte

1. Kyllinglårerne deles i to ved leddet til kyllingklubber og overlår.
2. Delene krydres med salt og pepper. Bruner i smør ved forholdsvis sterk varme.
3. Rens grønnsakene. Sjalottløk og sjampinjong deles i to og gulrøttene kuttes i fingertykke skiver. Baconskivene kuttes i mindre biter og det hele svisses i smør i i et par minutter. Tilsettes hvitvin og kok inn hvitvinen til halv mengde.
4. Hell grønnsakene med den reduserte vinen i en ildfast form og tilsette hønsekraften. Legg de svissede kyllinglårerne på toppen og dekk formen med aluminiumsfolie.
5. Retten stekes midt i ovnen ved 200 °C i 55 minutter.
6. Når retten er ferdig, siles kraften forsiktig over i en kjele og tilsettes crème fraîche. Kok opp og jevn sausen med maisenna utrørt i vann. Smak sausen til med finhakket frisk timian, salt og pepper.
7. Sausen kan helles tilbake over kyllinglårerne eller serveres ved siden av retten. Server med f. eks kokt potet eller ris.



Middelhavspai

4 porsjoner

Paibunn:

3 dl hvetemel (ca 180 g)

150 g smør

2– 3 ss kaldt vann

Fyll:

100 g fetaost

1 gul paprika

2 vårløk

4 fedd hvitløk

3 tomat

3 egg

3 dl matfløte

1 ts salt

nykvernet pepper

Fremgangsmåte

1. Ha hvetemel, smør i tynne skiver (bruk en ostehøvel) og vann i en foodprosessor og kjør deigen i ca 10 - 15 sekunder til den får en finkornet konsistens. Får du den ikke samlet må du tilsette ekstra vann. Elt deigen forsiktig sammen. (Har du ikke foodprosessor tilsetter du mel i en bolle og gnir inn smør med fingertuppene til det blir en smulet masse. Lag en grop i midten og hell i vannet. Bland med en kniv til deigen kan samles.)
2. Legg deigen i en plastpose og sett den kaldt i minimum 15 minutter.
3. Legg bakepapir med litt mel på, både over og under deigen, og kjevle den ut til den kan dekke både bunn og kanter på en 23 cm paiform. Fjern det øverste laget med bakepapir, vend deigen forsiktig over i formen og trykk deigen forsiktig inn mot formens kanter. Sett deigen kaldt i 15 minutter.
4. Forvarm ovnen til 220 °C. Renskjær kantene med en skarp kniv og prikk den med en gaffel. Stek paibunnen i 10 minutter.

Fyll

1. Skjær ost, paprika, vårløk og hvitløk i små biter. Tomat skjæres i skiver.
 2. Pisk sammen egg og fløte i en bolle, og tilsett salt og nykvernet pepper. Hell blandingen i det forstekte paiskallet.
 3. Fordel de oppkuttete grønnsakene og osten i eggeblanding og legg tomatskivene på toppen.
 4. Stek paien midt i ovnen ved 200 °C i 45 minutter.
- Server paien lun med frisk salat.



Sprøstekte kyllingbryst med tortillachips

4 porsjoner

4 kyllingfileter
3 dl matyoghurt
3 ss hakket frisk timian
2 fedd finhakket hvitløk
1 ss brunt sukker
3 ts chilipulver
1 ts salt
½ ts nykvernet pepper

Panering:

50 g tortillachips
½ dl strøkavring
60 g cheddar
2 ts tacokrydder
1 ss frisk timian

4 maiskolber
1 lime til serveing

Dressing:

2 dl matyoghurt
4 ts tacokrydder
saften av ½ lime

Fremgangsmåte

Bank ut kyllingfiletene mellom plast, for å jevne ut tykkelsen. Miks sammen yoghurt, 1/3 av timianen, hvitløk, brunt sukker, chillipulver, salt og pepper. Legg kyllingfiletene i yoghurtmiksen og la de marineres i noen timer i kjøleskapet eller natten over.

Knus tortillachips og bland i strøkavring, revet cheddar, tacokrydder og finhakket timian. Vend de marinerte kyllingfiletene i paneringen og legg de over på en rist i en ildfast form. Dryss evt litt mer panering over før du setter de inn i ovnen.

Maiskolbene deles i to, pensles med meierismør og stekes sammen med kyllingfiletene. Stekes midt i ovnen på 160 °C i 30 minutter.

Dressing

Bland matyoghurt, tacokrydder og limesaft. La det stå kaldt i ½ time før servering. Kyllingfiletene serveres med dressing, limebåter, stekte maiskolber og f. eks nanbrød .



Spinatsuppe med scampi og røkelaks

4 porsjoner

750 g rå scampi, med skall
300 g finhakket løk
6 fedd hvitløk
2 ss smør
2 ½ dl hvitvin (evt alkoholfri hvitvin)
1 ½ l fiskebuljong (utblandet), eller kraft
1 ts hvetemel
500 g dypfrost spinat
2 dl kremfløte
200 g røkelaks
2 dl finhakket frisk kruspersille

Fremgangsmåte

1. Rens scampiene og lag et snitt langsmed ryggen og fjern den sorte strengen. Ha skallet av scampiene, halve løkmengden og halvparten av de finhakkede hvitløksfeddene i en kjele med litt smør. La det surre på middels varmen til løken er blank og myk og scampiskallet har endret farge. Tilsett hvitvin (evt alkoholfri hvitvin) og fiskebuljong. La det hele stå og småkoke i ca 20 minutter. Sil kraften.
2. Tilsett den resterende løken og hvitløken i en stor kjele med litt smør - la det hele surre i noen minutter. Tilsett hvetemel og spe med kraften. Tilsett spinaten og la det hele få et oppkok, skru ned varmen og la det hele stå og småkoke i 5 minutter. Hell blandingen over i en foodprosessor eller mos blandingen med en stavmikser til den er blitt jevn. Hell suppen tilbake i kjelen og tilsett scampi og kremfløte. Rør rundt til det hele er gjennomvarmt.

Ha i røkelaksen like før servering og strø over frisk finhakket persille.
Server med yoghurtbrød



Yoghurtbrød

1 kg grovbakstmel, eller ferdig grovbrødmiks
1 pk gjær
3 dl melk
1 beger matyoghurt
50 g smør
2 ss tørket timian
2 ss tørket basilikum

Fremgangsmåte

Følg fremgangsmåten på pakken til melmiksen, men bytt ut væskemengden på pakken med oppgitt mengde melk og matyoghurt (som er fingervarmt). I tillegg tilsettes smeltet smør. Under eltingen tilsettes krydderet. Tilsett litt hvitemel mot slutten av eltingen hvis deigen er for løs. Etter forhevingen deles deigen i to emner som formes til to runde brød. Brødene etterheves til dobbel størrelse i ca 30 minutter. Snitt et kryss på toppen av brødene med en skarp kniv og stek brødene nesten nederst i ovnen ved 200 °C i 40 minutter. Avkjøl brødene på rist.



Mandelbunn med jordbærkrem

Bunn:

200 g mandler
200 g melis
5 eggehviter

Fyll:

300 g dypfryste jordbær
3 dl kremfløte
4 ss sukker
50 g sjokolade

Fremgangsmåte

1. Mal mandlene. Bland med melis. Stivpisk eggehvite og skjær dem forsiktig inn i mandelblandingen. Dekk bunnen av en springform (24 cm) med bakepapir og hell røren over. Stek kaken ved 160 °C i 35 minutter.

Fyll:

1. Halvtin jordbærene og del de i to. Visp kremfløten til luftig krem med sukker og vend inn jordbærene.
2. Fordel kremen på toppen av kaken og pynt med raspet eller smeltet sjokolade.



Saftig appelsinkake med sjokolade

400 g sukker
320 g romtemperert smør
4 romtempererte egg
1 dl melk
½ dl appelsinjuice eller presset appelsin
320 g hvetemel
2 ts bakepulver
2 ts vaniljesukker
skall av 1 appelsin
50 g hakket mørk kokesjokolade eller sjokoladedråper

Fyll:

125 g smør
4 dl melis
2 ts vaniljesukker
½ dl appelsinsaft
100 g hvit kokesjokolade
skall av 1 appelsin

Fremgangsmåte

1. Rør sukker og smør hvitt og porøst. Tilsatte ett egg om gangen og pisk godt mellom hvert egg.
2. Tilsatt væsken i røren vekselvis med hvetemel som er tilsatt bakepulver og vaniljesukker.
3. Rør til slutt inn appelsinskall.
4. Kle bunnen av formen med bakepapir og fordel røren jevnt i formen (ca 26 x 36).
5. Strø hakket sjokolade, eller sjokoladedråper, på toppen av røren og stek kaken midt i ovnen på 180 °C i 35 minutter.

Fyll:

1. Rør smør, melis, vaniljesukker og appelsinsaft mykt og luftig.
2. Smelt sjokoladen i vannbad, eller i mikrobølgeovn på ca 700 watt i 30 sekunder, og rør den inn i fyllet.
3. Tilsett til slutt appelsinskall og dekk toppen av kaken med det lyse fyllet.