

DRØMMEN OM ALT DU IKKE KAN FÅ

Vi mennesker er nå en gang skrudd sammen sånn at vi helst vil ha det vi ikke kan få. Da jeg fikk cøliaki, hadde jeg nesten utelukkende lyst på matvarer som hørte hjemme på nei-listen. Kroppen skrek etter grovbrød med leverpostei til frokost og nybakte boller til lunsj. Til dagens hovedmåltid ville jeg ha en saftig burger med sprøtt og luftig brød eller mormors kjøttkaker i brun saus. Alt skulle selvfølgelig skylles ned med en duggfrisk øl.

Og så ville jeg ha kjeks. Kjeks?! Jeg som hadde klart meg aldeles utmerket på en kjeksfri diett i et kvart århundre. Kort sagt: Jeg var fullstendig låst i tankene på alt jeg ikke kunne spise, og hadde helt glemt alle de fantastiske råvarene som aldri hadde vært i nærkontakt med et glutenholdig kornaks. I dag kan jeg le av den tårevåte Anja foran kjekshyllen på Meny. Den gangen var det alt annet enn moro. Men la oss begynne med begynnelsen. Vi spoler tilbake til høsten 2011.





JEG JOBBER SOM KOKK PÅ CARLS KJØKKEN I OSLO og har følt meg dårlig en stund. Det går sikkert over av seg selv, tenker jeg. Men da julebordsesongen begynner, er det ikke lenger mulig å late som. Vanligvis er jeg i mitt ess når det går i ett fra tidlig morgen til sen kveld. Jeg elsker følelsen av kontroll når det koker som verst, og det gir meg en helt egen tilfredsstillelse å se gjestene gå hjem med et smil om munnen etter å ha satt til livs maten jeg har laget.

Dette året er alt annerledes. Den tette skrevne bestillingsboken som tidligere ville gjort meg oppstemt, fyller meg nå med fortvilelse. Jeg er konstant trøtt, og kroppen fungerer ikke. Etter to timer på jobb har jeg mest lyst til å lene meg inntil en vegg og bli med Jon Blund inn i drømmeland.

Det blir bare verre utover dagen. Etter personalmaten føles det som noen har revet meg i småbiter, tygget meg grundig for til slutt å spytte meg foraktfullt ut på gulvet. Jeg går til legen og får målt laktasenivået.

Det kommer ikke som noen stor overraskelse at jeg ikke tåler melk. Det eneste ved kostholdet mitt som er likt fra en dag til den neste er at jeg avslutter måltidet med to doble cappuccinoer. Jeg slutter med melk i kaffen. Magen blir noe bedre, men jeg er fortsatt like uopplagt og tom for energi.

NOEN UKER SENERE DUMPER ET BREV NED I POSTKASSEN. Prøvene jeg har tatt tyder på at jeg har cøliaki. Jeg blir henvist til utredning. Idet jeg legger meg på benken på Lovisenberg sykehus begynner tankene å svirre. Jeg kan ikke være syk. Jeg har ikke tid til å være syk. Går det an å ikke tåle gluten og likevel jobbe som kokk?

Det tar ikke mange minutter før legen sier at det er unødvendig å vente på biopsien. Det finnes ikke antydning til tarmtotter i mitt indre. «Ikke rart at du er sliten», sier han, «kroppen din er ute av stand til å ta opp næring.» Da jeg kommer hjem smører jeg to store skiver firkornbrød, åpner en flaske pils og tenker at dett var dett.

Jeg vet at sannsynligheten er stor for at kroppen om noen måneder igjen vil tolerere meieriprodukter, men også at jeg har spist mitt siste skolebrød. Forbudslisten fortoner seg altomfattende. Matgleden er borte, humøret på bunnivå og kiloene raser av.

Heldigvis slutter ikke historien der. Etter noen nitraste uker i Kong Vinters Norge reiser jeg på ferie til Thailand. Fire solfylte uker i en del av verden der kosten ikke er basert på hvete og melk viser seg raskt å være akkurat det jeg trenger for å komme meg opp av mitt bekmørke lille hull.

VENDEPUNKTET KOMMER MED EN DØGNVILL HANE. Midt på natten vekker den meg. Jeg åpner det ene øyet, så det andre. Hanen har tatt til fornuft, og den eneste lyden jeg hører er kjæresten som puster rolig ved siden av meg. Jeg blir liggende og se ut i mørket. Det tar sikkert et minutt før det synker inn at jeg ikke har vondt. For første gang på det jeg kan huske våkner jeg uten smerter eller ubehag i magen. Der og da bestemmer jeg meg for at dette må jeg bare få til.

Jeg har tenkt mye på det øyeblikket siden. Hva var det egentlig som skjedde den natten i den lille hytta på en strand i Thailand? Jo, jeg sa til meg selv at jeg måtte slutte å tenke på meg selv som syk og lære meg å akseptere min nye livssituasjon. Faktum er jo at om jeg holder meg unna glutenholdige matvarer, så er jeg frisk som en fisk. Ikke nesten frisk, ikke litt frisk, men helt frisk. Jeg fortalte meg selv at ingen var bedre skodd for å legge om matvanene enn meg. Jeg er tross alt kokk. Jeg kunne jo ikke gi opp jobben – karrieren – på grunn av en sykdom det er fullt mulig å holde i sjakk. Jeg bestemte meg for å se på mitt nye liv som glutenfri som en livsstil.

Helt enkelt har det selvfølgelig ikke vært. Det har tatt tid, og jeg ville løyet om jeg sa at det ikke har vært tunge stunder. Men den gode følelsen av å være venner med kroppen har gjort at trangen til å kaste handlekurven i veggen og storme gråtende ut av butikken har sluppet taket. I dag konsentrerer jeg meg om det jeg kan spise, og tenker nesten ikke på det jeg ikke kan spise. Og tro det eller ei: Ja-listen er langt mer omfattende enn nei-listen.

ETTER NOEN UKER PÅ NATURLIG GLUTENFRI DIETT i Thailand var det ingen vei utenom. Jeg måtte hjem og jeg måtte i butikken. Spørsmålet var om jeg ville klare å holde den fortvilte Anja som stirret seg blind på boller og kjeks på avstand, eller om hun satt og ventet på meg i handlevognen.

For meg har det å handle mat alltid vært forbundet med glede. Ikke fordi det er spesielt festlig å vandre hyllelangt i butikken, men fordi en handletur betyr at det snart blir noe godt å spise. Nå var det opp til meg å finne igjen den gode følelsen. Jeg bestemte meg for å gå systematisk til verks. Jeg tenkte nøye gjennom hva som kunne friste og skrev skikkelige handlelister. I butikken la jeg etter beste evne ruten utenom de forbudte hyllene, og tok meg i stedet god tid i grøntavdelingen og ferskvaredisken.

Etter en stund ble jeg dristigere og begynte å legge turen innom ferdigmathyllen. Innledningsvis var det for å fortelle meg selv at det ikke var så mye å savne der, at min egen mat gikk industriens en høy gang. Etter hvert gikk det sport i det. Jeg bestemte meg for å lage de mest populære rettene på min egen måte: Fra bunnen med gode råvarer.

For å unngå et ensidig kosthold og den ubehagelige følelsen av å leve i et erstatningsunivers, trålet jeg kokebøker og nettet etter naturlig glutenfrie oppskrifter, og jeg ba venner og familie om inspirasjon.

SAKTE MEN SIKKERT VENNET JEG MEG TIL MIN NYE LIVSSTIL. Jeg kan ikke lenger spise de vanligste kornslagene, men kostholdet mitt er minst like variert og spennende som det var. Etter nesten åtte år som glutenfri er det eneste jeg har å klage på at det er vanskelig å kjøpe seg noe raskt og enkelt på farten. Utvalget på bensinstasjoner og i kiosker er mildt sagt begreidelig. Det er lite fristende med en yoghurt og et eple når andre putter pølser og burgere i gapet.

La oss starte vår kulinariske reise. I første omgang drar vi ikke lenger enn til supermarkedet. Det er nemlig ingen grunn til at du skal måtte avstå fra blomkålsuppe, rødvinssaus eller biff stroganoff. Hvetemelets jobb i disse rettene er å sørge for riktig konsistens, og det gjør vi bedre på andre måter. Første bud er mer av det som er godt. Flere tomater og mer blomkål i suppene. Crème fraîche og god kraft i stroganoffen. Smør i rødvinssaussen.

En herlig bivirkning ved å lage maten fra bunnen er at vi også slipper en hel rekke obskure smakstilsetninger som industrien tyr til fordi de har erstattet de gode råvarene med hvetemel og annet de kaller fortykningsmidler. Du har med andre ord alt å vinne på å lage supper, sauser og gryter selv. Det blir ikke bare glutenfritt, det blir bedre. Noen retter tar litt tid, mens andre er superraske. Hva med å begynne å lage din egen ferdigmat og la fryseren erstatte butikkhyllene? Det tar ikke tre ganger så lang tid å lage trippel porsjon.

HVA ER GLUTEN?

Gluten er en blanding av de to proteinene glutenin og gliadin og finnes naturlig i rug, bygg og alle medlemmene av hveteslekten. Ordet gluten kommer fra latin, og vi finner det igjen i det engelske ordet for lim: glue. Konsentrert gluten er da også klissete greier. Det er glutenet som gjør bolledeigen elastisk og sørger for at den myke deigen klarer å holde på gassen som oppstår under gjæring. Uten gluten, ingen bakeevne.

Hvetemel har med andre ord egenskaper matvareindustrien vet å sette pris på. I tillegg til ganske opplagte ting som kjeks, brød, kaker og pasta, er det en hel rekke andre varer du bør sjekke nøye når du handler. Supper, sauser, gryteretter, ketchup, soya-saus, sprøstekt løk, lakris og annet godteri. Kort sagt det meste av ferdigmat og halvfabrikata. Fettreduerte produkter kan også være skumle saker. Konsistensen endrer seg når fettet blir borte, og en av matvareindustriens løsninger er å tilsette hvete. Det gjelder med andre ord å lese innholdsfortegnelsen nøye.

Varehandelen vet å ta seg godt betalt for erstatningsvarene, men det behøver ikke være avskrekkende dyrt å leve glutenfritt. Hvis du i stedet for å lete i supermarkedenes allergihyller eller helsekostforretninger, legger turen innom en asiatisk forretning, får du mange av råvarene til en brøkdel av prisen.

Det er vanlig å snakke om glutenintoleranse, men cøliaki er ingen intoleranse. Har man en matintoleranse, er det karbohydratene i maten kroppen ikke takler. Er man allergisk eller har cøliaki, er det proteinene som er fienden. En matallergi er langt mer alvorlig enn en intoleranse og kan i enkelte tilfeller få dødelig utfall. Cøliaki er verken matintoleranse eller -allergi. Det er, i likhet med for eksempel diabetes 1, en autoimmun sykdom. Det vil si at kroppens immunforsvar angriper kroppens egne celler hvis man får i seg gluten.

SKAL JEG SLUTTE Å SPISE GLUTEN?

Hvis du har fått diagnosen cøliaki, hveteallergi eller dermatitis herpetiformis, er svaret et rungende ja. Selvdagnostisering er derimot ikke å anbefale. Mistenker du at du har cøliaki og vil prøve å se om du kanskje får det bedre på glutenfri diett? Ikke gjør det uten å ha rådført deg med lege! Det er nemlig sann at den eneste sikre metoden for å fastslå om man lider av cøliaki, er gastroskopi. Er tarmtottene skadet eller er de friske? Ettersom disse reparerer seg selv etter noe tid på glutenfri diett, vil selv ikke den mest spesialiserte spesialist kunne stille en cøliakidiagnose hos en som lever glutenfritt. Og har man cøliaki og har levd glutenfritt en stund, blir man ubeskrivelig dårlig om man gjeninnfører gluten i kostholdet. Før du kutter ut gluten er det derfor å anbefale at du oppsøker lege for å utelukke eventuell alvorlig sykdom.

HVA MÅ JEG TENKE PÅ?

For en cøliaker kan selv ørsmå mengder gluten være for mye. En brødsmule som har blitt igjen i smøret eller rester etter glutenholdig bakst på stekebrettet, kan få store og smertefulle konsekvenser. Akkurat hvor lite som skal til før symptomene melder seg, varierer fra person til person. Men her gjelder det å ikke ta noen sjanser. Vi anbefaler nulltoleranse.

Heldigvis er det ikke nødvendig å koke eller sterilisere verken redskap, bestikk eller servise. Det eneste som kreves er normalt, godt renhold med såpe og vann. Vær ekstra påpasselig med kakeformer, vaffeljern og annet der glutenholdige rester kan ha brent seg fast. Aller tryggest og enklest er det å ha egne glutenfrie former og jern. Vask hendene godt før du begynner å lage mat, og sørg for at kjøkkenbenken er helt ren. Det hjelper lite å gå til innkjøp av glutenfritt brød om du bruker den samme kniven, skjærefjelen eller brødristeren som en annen har brukt til sin glutenholdige frokost.

Hvis du får glutenfrie gjester og ikke er vant til å lage glutenfritt, er det ingen grunn til å rote seg inn i erstatningsuniverset. Det enkleste og beste er å holde seg til naturlig glutenfrie råvarer og å servere glutenfritt til hele selskapet. Da slipper du å bekymre deg for forurensning, og prosessen blir mindre komplisert. Det er jo ikke sånn at glutenspiserne må ha brød til middag og hvetebaserte kaker til kaffen for å bli fornøyd. Poteter eller ris er like godt som brød og pasta, og ingen savner hvetebaksten når de får crème brûlée eller pavlova til dessert og makroner til kaffen.

Det er med andre ord ingen grunn til å stryke din glutenfrie venn fra gjestelisten. Skulle du likevel være i tvil, er det bare å spørre. Ingen som lever med cøliaki eller en annen form for glutenintoleranse venter at du skal kunne alt om glutenfri matlaging. Sannsynligheten er stor for at du oppdager at det å invitere til glutenfri middag eller kaffe, er helt problemfritt. Det store flertallet av oss spiser glutenfrie måltider titt og ofte – og det uten at vi skjenker det så mye som en tanke.

- Pass på at den glutenfrie maten ikke kommer i kontakt med glutenholdige matvarer. Én liten brødsmule kan være nok til at en cøliaker blir veldig, veldig dårlig.
- Bruk bakepapir på stekeplater som er brukt til glutenholdig bakst tidligere, og forsikre deg om at det ikke henger igjen rester etter tidligere bakst i kakeformene.
- Frityrolje kan brukes om igjen, men du kan ikke fritere glutenfritt i en olje som tidligere har blitt brukt til glutenholdige matvarer.
- Husk at det kan være brødsmuler i råvarer som smør, syltetøy og smøreoster.
- Hvis det er én eller flere cøliakere i familien, kan det være en god investering å kjøpe egne former til den glutenfrie baksten og ha et vaffeljern som kun brukes til glutenfritt.
- Gi familiens glutenfrie medlemmer egen matboks, brødboks, brødrister, brødfjel og brødkniv.
- For å unngå brødrester i maten som deles, bør hele familien venne seg til å bruke serveringsbestikk til smøreoster, peanøttsmør, syltetøy, smør og annen fellesmat.

ØVELSE GJØR MESTER

Noen får til alt på kjøkkenet. Andre svir tevannet. Men ikke få panikk om du hører hjemme i kategori 2. Det er håp! Den største forskjellen mellom de to gruppene er antall timer de har tilbragt ved kjøkkenbenken. Selv storheter som Eyvind Hellstrøm og Bent Stiansen har laget mengder med uttrivelig mat på sin vei mot stjernehimmelen. De færreste er født med det vi, i mangel av et bedre ord, kan kalle kjøkkeninstinkt.

Heldigvis finnes det snarveier til Rom, og det er her vi kommer inn i bildet. Vi begynner med det helt enkle og beveger oss sakte men sikkert mot det mer avanserte. På veien deler vi noen av våre aller beste råd og tips for å lykkes på kjøkkenet.

Hvis du ikke er så erfaren på kjøkkenet, anbefaler vi å begynne med begynnelsen og følge oppskriftene. Men én utfordring gir vi deg fra første stund: Vi ber deg om å smake til med salt, pepper og ofte sitron. Nok for mange kan nemlig være for mye for noen og for lite for andre. Etter hvert som du føler deg tryggere, kan du legge til og trekke fra akkurat så mye du vil. Med unntak av dessert- og kakeoppskriftene samt enkelte sauser, er alle oppskriftene i denne boken veiledende. I tipsene gir vi deg også ideer til variasjoner og hva som passer til de ulike rettene, i tillegg til små triks som gjør matlagingen enklere og raskere. Er du allerede en mester på kjøkkenet, men føler deg lost i en verden som plutselig har blitt mindre, er det bare å røske og rive i oppskriftene fra dag én. Vi blir ikke fornærmet. Da gjenstår det bare å ønske velkommen inn i vårt glutenfrie univers.

DET TOK IKKE VELDIG LANG TID før jeg fant ut at det ikke var så vanskelig å leve glutenfritt. Å overbevise venner og familie om at det var problemfritt å invitere meg på middag, var ikke like enkelt. Mennesker som aldri tidligere hadde servert brød til middag og kaker til dessert, begynte febrilsk å lete etter oppskrifter på glutenfri bakst. Hvorfor ikke gjøre det enkelt, hva er galt med ris, poteter og crème brûlée? Det er så utrolig mye godt der ute som aldri har inneholdt gluten, og som er både enkelt, raskt og rimelig å lage også for dem uten kokkeutdanning og spesialkurs i dietter. Problemet er at hjernen har en tendens til å kjøre seg fast i det sporet den burde pense unna. De små grå velger først å lete i hjernesekken merket adgang forbudt. Tankene streifer ikke en gang innom alle de naturlige glutenfrie alternativene – og tro meg, dem er det mange av!



Til alle glutenfrie: Gi denne boken til familie og venner som vegrer seg for å invitere dere på middag. Oppskriftene er ikke basert på dårlige erstatninger og passer derfor like godt til glutenspiserne blant oss.

INNLEDENDE TIPS

SMÅK PÅ MATEN

Hvis du har sett et av de utallige kokkeprogrammene på tv, har du sikkert lagt merke til at dommerne med jevne mellomrom rister på hodet i fortvilelse når deltagerne glemmer å bruke smake-skjeen. Men det hjelper jo ikke å smake hvis jeg ikke vet hva som skal til, tenker du kanskje nå. Og det er en smart innvending. Men å smake er raskeste veien til det vi kan kalle intuisjon. Før du vet ordet av det vil smaksløkene og nesen fortelle deg hva som mangler.

LITT SALT FÅR

FREM DE GODE SMAKENE

Har du noen gang lurt på hvorfor de fleste liker ferdigmat? En av grunnen er at produsentene er særdeles rause med både salt og sukker. De fleste posesuppe inneholder syv–åtte gram salt per liter. Det er fryktelig mye – finn frem vekten og se selv! Vi tipper at du ikke er i nærheten. Nå er selvfølgelig ikke industriens saltforbruk noe å trakte etter, men bildet av saltberget kan være godt å ha i bakhodet neste gang du lurert på om du skal unne deg en klype ekstra fordi maten mangler smak. Noen saltkorn kan også være det som trengs for at søte retter skal sitte – det vet alle som en gang har glemt å salte risengrynsgrøten.

DET GJØR OGSÅ SYRE

Salt er ikke den eneste ingrediensen som evner å lokke frem råvarenes ivoende herlighet. Før du tar frem saltbøssen, kan det være lurt å spørre seg om maten lider av saltmangel, eller om en skvis sitron, noen dråper eddik eller en klunk vin er løsningen. Ofte er litt syre den beste medisin mot platt og smakløs mat – og det uten at ernæringsguruene iler til med hevet pekefinger.

IKKE BARE CHILI

Noen liker sterk mat, andre foretrekker avdempede smaker. Til dere som liker at det brenner, vil vi minne om at det kan bli endimensjonalt når chilien står alene og blomstrer i smaksbildet. Det smaker mye bedre om du også øker mengden av de andre krydderne.

OG TIL SLUTT EN TESKJE SUKKER

Mange salte retter har godt av en anelse sødme for en balansert smak. Det betyr på ingen måte at vi skal følge industriens eksempel og sukre maten ihjel. Men ikke ha dårlig samvittighet hvis du synes tomatenes solfylte sødme kommer bedre frem om du hjelper dem på veien med en bitteliten teskje eller to når du lager tomatsuppe. Ellers er det mye fin sødme i frukt, rotgrønnsaker eller løk som har fått kose seg i stekepannen. Hva ville vel en bolognese vært uten gulrøtter?

UTSTYR OG KOS PÅ KJØKKENET

Alle liker å spise godt, men ikke alle liker å lage mat. Trikset er å gjøre det hyggelig. Skru på radioen, sett på musikk eller inviter familien med i prosessen. Det er heller ikke forbudt med TV på kjøkkenet. Kanskje bør du også tenke litt gjennom utstyret du har.

Det finnes mange underarter av slekten kjøkkenekstremister. La oss ta en nærmere titt på to av dem.

Maksimalisten er som regel av hankjønn. Han besitter en samling presisjonsinstrumenter verdig et forskningslaboratorium. Smaken er gjerne underordnet gleden over å kunne vise frem den blankpussede maskinparken.

Minimalisten er stort sett av hunkjønn og hører hjemme i den andre enden av spekteret. Hun elsker å fortelle om den vidunderlige maten hun tryller frem på sitt spartanske kjøkken. Underforstått ligger en anklage om at moderne utstyr er juks.

Vi anbefaler ingen av trosretningene. Du trenger ikke en maskin til flere titalls tusen kroner hvis eneste misjon er å rufse poteter for ekstra sprø pommes frites. Men i vår verden er det også ganske tulle å takke nei til hjelpemidlene som gjør det enklere å lykkes på kjøkkenet. Jo da, bestemor klarte seg med nesten ingenting. Men at hun måtte vispe på seg tennisalbue for å få stive eggehviter, betyr ikke at vi må gjøre det samme. Maten blir ikke bedre og mer ekte om den koster blod, svette og tårer.

RÅRAKA (RÖSTI)

2 PERSONER - RASK

Bedre helgefrokost enn råraka og speilegg, eggerøre eller en omelett skal det godt gjøres å oppdrive. Bacon smaker godt til, men er egentlig overflødig i dette knasende sprø landskapet.

HOVEDINGREDIENSER

- 3–400 g melne poteter (f.eks. mandelpoteter)
revet
- ½ ts salt
- › nykværnet pepper
- › smør og olje til steking

SERVERES MED

- › speilegg, eggerøre eller omelett

1. Riv potetene grovt rett i et rent klede. Klem ut så mye væske du klarer og bland inn salt og pepper. Ha godt med smør og litt olje i en stor varm panne. Ha potetene i pannen når smøret begynner å bli brunt. Spre de revne potetene godt utover til en tynn kake.
2. Stek til den er pent brun og sprø langs kanten, ca. 4–5 minutter. Snu den forsiktig (legg gjerne en tallerken oppå pannen, snu det sammen og la potetkaken skli tilbake i pannen) og stek ca. 3 minutter på den andre siden. Skru ned varmen og la den ettersteke i 5–6 minutter.
3. Legg den ferdige kaken på en tallerken dekket med kjøkkenpapir for å suge opp overflødig olje.

Råraka kan også brukes i stedet for blini (side 210). Da lager du fire små. Har du i litt ekstra smak, for eksempel stekt sopp, finhakket løk eller finsnittet vårløk, får du et perfekt middagstilbehør. De revne potetene må ikke legges i vann. Potetstivelsen er helt nødvendig for at kaken skal henge sammen.





SUPPER

For mange er suppe ensbetydende med pulver på pose, noen desiliter vann og kanskje en skvett fløte. Men det går nesten like fort å lage dem selv, og hjemmelagede supper er både sunnere, bedre og helt fri for gluten. Hvetemelet i industriens supper er der ene og alene for å få den rette konsistensen, og det gjør vi bedre med mer av det gode, en potet eller en skje maisenna.

Hvorfor ikke lage dobbel, trippel eller kvadrupel porsjon og fylle fryseren når du først er i gang? Bare husk å ta suppeboksen ut kvelden før den skal spises, å tine suppe i kjøleskap tar sin tid. For å spare plass kan du lage suppene ekstra tykke og tilsette mer væske når du varmer dem opp. Grønnsaksrundstykkene på side 60, knekkebrødet på side 40 eller det saftige brødet på side 42 er perfekt følge til en suppe. Da må vel selv de av oss som måtte mene at suppe ikke er mat, si seg fornøyd.

TOMATSUPPE

CA. 1 LITER - RASK

De aller fleste posesupper inneholder hvetemel, men er det nok tomater i suppen, får den en herlig kremet konsistens helt uten jevning. Tomater som er over middagshøyden egner seg kanskje ikke til salat, men smaker desto bedre i suppe.

HOVEDINGREDIENSER

½ stk	løk <i>grovhakket</i>
1–2 fedd	hvitløk <i>hakket</i>
2 ss	tomatpuré
2 ts	sukker
1 boks	hakke tomater
3 stk	store tomater <i>grovhakket</i>
4 stk	soltørkede tomater <i>hakket</i>
3 ½ dl	vann (eller mer)
½ – 1 stk	glutenfri buljongterning (grønnsak eller kylling)
1 dl	fløte eller crème fraîche (gjærne lett)
›	salt og nykværnet pepper

SERVERES MED

1 stk	kokte egg per person (kan sløyfes)
›	ristede pinjekjerner (kan sløyfes)

1. Kok eggene i 8–9 minutter og avkjøl dem i kaldt vann.
2. Ha olje i en kjele og fres løk og hvitløk på medium varme til det er blankt og begynner å bli mykt.
3. Tilsett tomatpuré og sukker og la det surre med i et par minutter. Tilsett alle tomatene og knust buljongterning. La det småkoke til alt er mørt, ca. 20 minutter.
4. Kjør suppen med stavmikser eller i blender til den er glatt.
5. Ha i fløte eller crème fraîche og smak til med salt og pepper. Tilsett mer vann hvis smaken er for kraftig.





Bruk litt mer sukker hvis du vil at suppen skal smake mer som den du kjøper på pose. Det er lurt å bruke tomatpuré på tube hvis det bare trengs litt. Den holder seg godt i kjøleskapet også etter at den er åpnet. Restene av glass eller metallboks kan fryses, men må da over i en annen beholder.

HOVEDINGREDIENSER

300 g	kyllingkjøtt <i>i terninger på ca. 1 ½ cm</i>
1 neve	tørket chili <i>(mindre hvis de er veldig sterke)</i>
½ ts	sichuanpepper (se side 303) <i>(kan erstattes med sort pepper)</i>
3 fedd	hvitløk <i>i tynne skiver</i>
3 cm	fersk ingefær <i>i tynne staver</i>
1 bunt	vårløk (hvitt og lysegrønt) <i>i biter på ca. 1 ½ cm</i>
1 ½ dl	ristede peanøtter <i>hele (helst usaltede)</i>

MARINADE

¼ ts	salt
1 ss	soyasaus (glutenfri)
1 ts	tørr sherry <i>(ev. ½ ts balsamico eller sherryeddik)</i>
2 ts	maisenna

SAUS

2 ss	sukker
2 ts	maisenna
2 ts	sesamolje (se side 303)
3 ss	soyasaus (glutenfri)
1 ss	balsamico eller sherryeddik
4 ss	vann

SERVERES MED

›	kokt jasminris og brokkoli eller squash med ingefær og hvitløk (side 176 og side 114)
---	---

KYLLING GONG BAO

2 PERSONER - RASK

1. Bland alle ingrediensene til marinaden.
2. Skjær kyllingen i biter og ha den i marinaden.
3. Bland ingrediensene til sausen i en liten bolle, sett til side.
4. Rist sichuanpepperen i en tørr panne på medium varme i et par minutter. Mal den i morter.
5. Del chiliene i to hvis de er hele og ta ut så mye av frøene du får til uten å knuse dem hvis du ikke liker det altfor sterkt.
6. Ha 3–4 ss olje i en stekepanne og fres chili og sichuanpepper på lav til medium varme 2–3 minutter mens du rører. Pass på at chilien ikke blir svidd.
7. Ha kyllingen i pannen, sett opp temperaturen og rørestek til kyllingbitene er hvite utenpå og ikke lenger klistrer seg sammen.
8. Ha i ingefær, hvitløk og vårløk. Rørestek videre til kjøttet er gjennomstekt.
9. Ha sausen i pannen mens du fortsetter å røre. Etter et minutt eller to har sausen blitt tykk og blank og maten er klar. Ha i peanøttene.

Vi har forenklet oppskriften noe. Originalen inneholder et par ingredienser få har i skapet, og som ikke nødvendigvis passer inn i en glutenfri hverdag. I Sichuan bruker de chinkiang-eddik. Den er mørkebrun, aromatisk og basert på ris. De ekte er dyre, glutenfrie og vanskelig å få tak i, mens de rimelige kan være skumle. Balsamico eller sherryeddik er fine substitutter.

Sherry er heller ikke noe alle har for hånden. Vi bruker mye, og kjøper en rimelig flaske som vi koker fri for alkohol og fryser i isbitposer. Sichuanpepper kan erstattes med sort pepper. Det smaker ikke som i Sichuan, men godt blir det.

De store, tørkede kinesiske chiliene er mildere enn de små fra Thailand eller India. Finner du ikke de store, kan du tørke egne eller bruke få og små. Husk å rense dem for frø. Da blir det mer av den gode chilismaken uten at du tar fyr.





KIKERTPANNEKAKER

2 PERSONER - MIDDELS

HOVEDINGREDIENSER

75 g	kikertmel
2 dl	vann
½ ts	salt
1 stk	vårløk, ½ sjalottløk eller ¼ rødløk, (kan sløyfes) <i>finhakket</i>
½–1 fedd	hvitløk (kan sløyfes)

BAKTE GRØNNSAKER

½ stk	squash <i>i store biter</i>
½ stk	aubergine <i>i store biter</i>
1 ts	salt
1 stk	liten løk <i>delt i båter</i>
1 stk	liten rød paprika <i>i store biter</i>
›	god olivenolje
›	nykvernet pepper

SERVERES MED

›	fetaost <i>i biter</i>
---	---------------------------

Disse pannekakene er nært beslektet med franske socca, italienske farinata og indiske pudla. I Europa er det vanlig å lage ganske tykke kaker som stekes i en glovarm, og aller helst vedfyrt ovn, mens de indiske er tynnere og stekes i panne. Vi gjør det enkelt og bruker den indiske metoden til tross for at toppingen sender tankene til Middelhavet.

1. Visp kikertmel, salt og vann til en klumpfri røre. Fjern skummet som har dannet seg på toppen før du tilsetter løk og hvitløk. La røren stå på benken i ca. 1 time. Mens den hviler lager du grønnsakstopping. Sett ovnen på 180 grader varmluft. Strø salt på squashen og auberginen og la den renne av i ca. 15 minutter i et dørslag eller sil.
2. Tørk av og ha alle grønnsakene i en ildfast form. Ringle over litt olje og gi dem noen kraftige drag med pepperkvernen. La stå i ovnen til de er møre og har fått farge, ca. 30 minutter. Snu dem et par ganger underveis.
3. Ha godt med olje i en ganske varm panne, rør godt opp fra bunnen og hell en øse røre i pannen. Vipp på pannen for å fordele røren.
4. Snu pannekakene forsiktig når de er tørre på toppen og gylne i kanten. Hold de ferdige pannekakene varme mellom to tallerkener eller i stekeovnen. Legg bakepapir mellom hvis de klistrer seg sammen. Rør godt i røren før du heller mer i pannen.
5. Toppes med de bakte grønnsakene og noen gode biter fetaost – eller noe annet du har lyst på: sprøstekt bacon, kyllingbrystskiver eller resten av gårsdagens middag, for eksempel avokado, tacokjøtt, salat og rømme. Her er det fritt valg på øverste hylle.
6. Røren tåler å stå i kjøleskapet et par dager, men husk å røre godt opp fra bunnen før du steker deg et lite mellommåltid.

ASPARGESRISOTTO

2 PERSONER - RASK

HOVEDINGREDIENSER

2 ½ dl	risottoris
1 stk	liten sjalottløk <i>finhakket</i>
1 dl	hvitvin
½ stk	glutenfri grønnsaksbuljongterning <i>oppløst i 5 dl vann</i>
8 stk	grønne asparges
3 stk	vårløk <i>finsnittet</i>
1–2 never	persille
4 ss	mascarpone
1 ss	meierismør
›	salt og nykværnet pepper
›	sitronsaft

Mascarpone er en mild og snill italiensk ferskost. Den er kanskje mest kjent for å være en av hovedingrediensene i tiramisu, men kan også brukes til å få den herlige kremede konsistensen som kjennetegner en god risotto.

1. Ha mascarpone og halvparten av persillen (finhakk resten, den skal i til slutt) i sylindren som hører til stavmikseren eller et litermål. Kjør sammen med stavmikser og sett til side.
2. Kutt toppen av aspargesen og del aspargesstilken i biter på 1 cm.
3. Kok opp vann og løs opp buljongterningen.
4. Bruk en stekepanne med høy kant og sett den på medium varme. Ha risen i pannen. Når risen har blitt varm, tilsettes løk og litt olje. Fres til løken er blank og myk, ca. 2–3 minutter.
5. Tilsett vinen og la den koke helt inn. Bruk en slikkepott til å røre med. Begynn å spe med væsken, litt om gangen, mens du rører. Når all væsken er tilsatt og risottoen har kookt 12–17 minutter, avhengig av risotypen, begynner den å nærme seg ferdig. Risen skal fortsatt være litt al dente.
6. Stek aspargestoppene raskt i litt smør på medium til høy varme i 1–2 minutter mens risottoen koker de siste minuttene. Ha i vårløken. Ta risottoen av varmen og tilsett aspargesstilkbiter, smør og mascarponeblandingen.
7. Smak til med salt, pepper og sitron. Ha i godt med finhakket persille. Topp med de stekte aspargestoppene. Risotto må serveres med en gang den er klar.

Husk at risottoen ikke skal være for kompakt. Den skal flyte godt utover tallerkenen. Blir den for fast, tilsetter du litt ekstra væske. Har du et par stalker basilikum til overs, er det bare å ha dem i risottoen.



CHÈVRE CHAUD-SALAT MED FIKEN

2 PERSONER - RASK

HOVEDINGREDIENSER

1 pakke	ruccola eller salatblanding
2–3 stk	ferske fiken <i>delt i fire (de skal ikke skrelles!)</i>
¼ stk	agurk <i>skrelt utkjernet og kuttet i fine halvmåner</i>
½ stk	rødløk <i>finsnittet</i>
8 stk	småtomater <i>delt i to</i>
1 stk	avokado <i>i skiver</i>
›	salt og nykværnet pepper
150 g	chèvre <i>i skiver på ca. 1 cm</i>
2–3 stk	syltynne skiver glutenfritt brød <i>ristet</i>

DRESSING

2 ts	dijonsennep
1 ts	rødvinseddik
3 ts	flytende honning
1 dl	god olivenolje eller valnøttolje
10 stk	valnøtter <i>grovhakket</i>

Sødmen i denne salaten gjør at det smaker best med en litt bitter salatsort, men det behøver ikke være ruccola. Frisée eller endive smaker også godt, og bland den gjerne med noen milde blader. Penest blir det med rød lollo. Modne fiken kan være fiolette eller grønne, det er to ulike sorter. Får du ikke tak i fiken, er melon en fin-
fin erstatning.

1. Begynn med dressing. Bland sennep, honning og eddik godt. Tilsett oljen litt etter hvert og rør den sammen, sennepen gjør at det ikke skiller seg. Hvis den er for tykk eller for kraftig i smaken, kan du spe med litt vann. Den skiller seg fortsatt ikke. Ha i valnøttene.
2. Skrell agurken og del den i to på langs. Skrap ut kjernen med en teskje (det er ikke strengt nødvendig, men ser pent ut). Bland salat, løk, tomat og agurk på et stort fat. Salte og pepre salaten litt og bland den. Topp med fiken og avokado.
3. Rist brødet og del det i biter som er omtrent like store som osteskivene. Stek osten i tørr panne på medium varme til de er pent brune på undersiden. Vipp hver ostebit over på en brødbit med den gylne siden opp. Legg ost og brød på toppen av salaten. Server dressing ved siden av.

Har du noen gang lurt på hvorfor restaurantsalater smaker så godt? Hemmeligheten er en klype salt og et par drag med pepperkvernen før den blandes. Litt sprøstekt bacon eller litt serranoskinke er heller ikke av veien i denne salaten. Skinken kan være rå eller du kan steke den, se sommersalaten på side 82.



NICARAGUANSK CEVICHE

4 PERSONER - TIDKREVENDE

HOVEDINGREDIENSER

½ kg	hvit fisk (torsk, lyr, steinbit, kveite)
2-3 stk	lime <i>saften</i>
1 stk	sitron <i>saften</i>
1 stk	appelsin <i>saften</i>
¼ stk	grapefrukt <i>saften</i>
1 stk	løk <i>finhakket</i>
1 stk	grønn paprika <i>finsnittet</i>
2 never	koriander <i>finhakket</i>
½ cm	ingefær <i>revet eller finhakket</i>
1-2 ss	god olivenolje
›	rød eller grønn chili (etter smak) <i>finhakket</i>
›	salt og nykvernet pepper

SERVERES MED

›	salatblader (hjerte, romano eller isberg)
›	salte, glutenfrie kjeks

Arkeologiske funn tyder på at kystbefolkningen i Peru laget noe som minner om ceviche allerede for 2000 år siden. Helt som vår kan den imidlertid ikke ha vært ettersom sitrusfruktene som brukes til å «koke» fisken kom med spanjolene halvannet årtusen senere. Ceviche er populært i hele Latin-Amerika. Vi har fått vår oppskrift av Yamileth, en nicaraguansk venn og nabo.

Ideen om at barn lar seg skremme av rå fisk henger fortsatt igjen hos mange. Men det er å tillegge dem de voksnes forutinntatte meninger. Både sushi og ceviche smaker friskt, og er bare skummelt om de små blir fortalt at det er ekkelt.

1. Rens fisken for alt av skinn, ben og eventuelle urenheter som blod. Skjær den i terninger på ca. 1 ½ cm. Ha bitene i en glassbolle.
2. Tilsett sitrussaft, løk, paprika og ca. halvparten av korianderen samt salt og pepper. Sett i kjøleskapet og la stå i minst 2 timer.
3. Hell av saften og tilsett olje, ingefær og resten av korianderen. Smak til med chili og mer salt og pepper om nødvendig.
4. Legg salatblader i en skål og legg en porsjon ceviche over. Serveres med salte, glutenfrie kjeks. Noen dråper hot sauce er heller ikke av veien hvis du liker at det river.

Ceviche kan også serveres som hovedrett. Da anbefaler vi søtpoteter som tilbehør. Skjær dem i åtte båter på langs, vend dem i litt olje og strø med salt og pepper. Stekes i ovn på 200 grader i 30-40 minutter eller til de er møre og lekkert brune i kantene.







KYLLINGTACOS

2 PERSONER - MIDDELS

Hvis du ikke har ork til å lage tacokrydder, kan du nøye deg med ½ ts chilipulver, 1 ts malt spisskummen, 1 ts paprikapulver samt salt og pepper.

HOVEDINGREDIENSER

- 300 g kyllingbryst, i strimler
- 1 ss tacokrydder (side 148)
- 2 fedd hvitløk, finhakket

SYRLIG KÅLSALAT

- ¼ stk lite kålhode, snittet syltynt
- 3 stk vårløk, finsnittet
- 1–2 stk lime
- 1–2 never frisk koriander, halvparten finhakket
- › salt

SERVERES MED

- › maistortillas (side 150)
- 1 stk stor avocado i skiver
- › rømme eller crème fraîche
- › salsa (side 148) og/eller grønn chili- og koriandersaus (side 287)

1. Snitt kålen syltynt, gjerne med mandolin, og ha den i en bolle.
2. Tilsett vårløk og den finhakkede korianderen (spar resten til servering). Strø med litt salt og press over 1 lime. Sett kaldt i minst 30 minutter.
3. Krydre kyllingen med tacokrydder og stek den i litt olje på ganske høy varme til den er gjennomstekt og pent brun. Ha i hvitløken helt mot slutten.
4. Server kyllingen i pannen, da holder den seg varm. Smak på kålsalaten, kanskje trengs det mer lime.

Skjær avocadoen i to på langs (ikke del steinen). Hold delen med stein i den ene hånden. Hugg kniveggen (ikke altfor brutalt) i steinen og vri løs. Press lime over snittflatene, da blir ikke avocadoen brun.

STEKT FISK MED BEURRE BLANC

2 PERSONER - MIDDELS

HOVEDINGREDIENSER

400 g hvit fiskefilet uten skinn og ben

ERTEPURÉ

200 g frosne erter

½ dl melk

2 ss smør

› sitron

› salt

BEURRE BLANC

1 stk sjalottløk
grovhakket

1 dl hvitvin

3 stk hele pepperkorn

1 stk laurbærblad

75 g kaldt meierismør
i terninger

› sitron

½ dl granateplekjerner

1 ss gressløk
klippet

SERVERES MED

› hasselbackpoteter (side 277)

Et stykke gyllenstekt fisk blir enda litt mer fristende når det hviler på en irrgroønn erterepuré og får selskap av røde granateplekjerner og en vakker lysegul saus.

At beurre blanc direkte oversatt betyr hvitt smør, får så være.

1. Begynn med reduksjonen til sausen. Ha løk, vin, pepper og laurbærblad i en gryte og la det koke på medium varme til væsken er redusert til ca. en tredjedel. Sil reduksjonen og sett til side.
2. Kokk opp en gryte vann og ha i ertene. La dem koke 30 sekunder og sil av vannet. Tilsett melk og smør og kjør til puré med stavmikser.
3. Stek fisken i litt olje på medium varme. Tynne fiskefileter som piggvar trenger bare 2–3 minutter i pannen, mens en torskerygg trenger 6–7 minutter. Snu fisken og gi den et lite minutt på den andre siden.
4. Kok opp den reduserte væsken og tilsett det kalde smøret litt om gangen mens du pisker kraftig. Når alt smøret er brukt opp, varmer du sausen forsiktig opp under konstant omrøring. Ta den av varmen før den når kokepunktet og smak til med sitron og kanskje litt salt. Tilsett granateplekjerner og gressløk. Denne sausen må serveres rett etter at den er laget.
5. Legg opp erterepuré og fisk på en tallerken og ha sausen over.

Gressløken kan gjerne erstattes med persille eller dill, og sausen er slett ikke avhengig av granateplekjerner. Vi har brukt piggvar, men det smaker like godt med torsk eller kveite. For en litt kraftigere saus kan halvparten av vinen erstattes med hvitvinseddik.





HOVEDINGREDIENSER

400 g kyllingkjøtt uten skinn (lår er saftigst)
renskåret

MARINADE

2 ts malt gurkemeie, eller 4 cm finhakket
fersk gurkemeie

3 stk sitrongress uten de hardeste delene
banket og finhakket

½ ss sukker

¼ ts five spice (se side 298)

2 stk kaffirlimeblader (s. 300), *veldig finhakket*

2 fedd hvitløk, *finhakket*

1 stk sjalottløk, *finhakket*

½ ts chiliflak eller -pulver

½ ts sesamolje (se side 303)

2 ts fiskesaus (se side 298)

½ ts salt + noen drag med pepperkvernen

4–8 stk grillspidd av tre

GULROTSALAT

2 stk gulrøtter, *revet*

1 stk rød chili, *finsnittet*

1 stk sjalottløk, *finsnittet*

1 ss fiskesaus

½ stk lime, *saften*

1 ts sukker

SERVERES MED

4 stk store salatblader

› ris

½ dl peanøtter, *grovhakket*

› friske urter (f.eks. koriander,
thaibasilikum, mynte)

KYLLING MED GURKEMEIE

2 PERSONER - MIDDELS

Denne kyllingoppskriften lærte Birgit på matlagingskurs i vidunderlige Hoi An i Vietnam. Bruk hansker hvis du benytter fersk gurkemeie og ikke glem forkle hvis du har lyse klær. Gurkemeien er gul – veldig gul!

1. Legg grillspiddene i vann i minst 30 minutter hvis kyllingen skal på grillen.
2. Skjær kyllingen i store flak som kan træs på spidd.
3. Bland alle ingrediensene til marinaden i en bolle. Ha kyllingen i marinaden og bland godt så alt kommer i kontakt med marinaden. La stå i minst 30 minutter.
4. Bland alle salatingrediensene i en bolle.
5. Fordel kyllingen i fire like porsjoner. Trø hver av porsjonene på spidd (bruker du to er de lettere å snu) og grill på forholdsvis lav varme i 4–5 minutter på hver side.
6. Hvis det er vinter eller du ikke er noen stor fan av grill, kan du steke dem i pannen på medium til høy varme til de er gjennomstekt og pent brune. Bruk gjerne grillpanne.
7. Ha ris og gulrotsalat på salatbladet, ta kyllingen av spiddene og legg den oppå.
8. Topp med urter og grovhakkede peanøtter.

Det er selvfølgelig ikke noe i veien for å servere denne kyllingen som en vanlig middagsrett med ris. Grillspiddene smaker fortreffelig kalde og passer derfor både på en asiatisk buffet og i matpakken. Bruk revet limeskall hvis du ikke har kaffirlimeblader. Det smaker ikke likt, men er en grei erstatning.

HOVEDINGREDIENSER

400 g	kjøttdeig
1 stk	eggehvite
1 stk	liten løk <i>finhakket</i>
2 fedd	hvitløk <i>finhakket</i>
1 stk	grønn chili <i>finhakket</i>
2 ts	paprikapulver
½ ts	malt kanel
2 ts	malt koriander
1 ts	karri
1 neve	frisk koriander (med stilk) <i>hakket</i>
1 ts	malt allehånde (kan sløyfes)
›	salt og nykværnet pepper

INDISKE POTETER MED BLOMKÅL

4–5 cm	fersk ingefær <i>grovhakket</i>
3 fedd	hvitløk <i>grovhakket</i>
1 ts	gurkemeie
1 ts	salt
½ ts	hele fennikelfrø
4 stk	kalde, kokte poteter <i>i terninger på ca. 2 cm</i>
½ stk	liten blomkål <i>i buketter på størrelse med potetene</i>

SERVERES MED

›	raita eller tzatziki (side 286)
---	---------------------------------

GEORGISK KEBAB

2–3 PERSONER - MIDDELS

Det er ganske mange ingredienser i denne retten, men det er ikke vanskelig og det er ingen krise om det blir litt unøyaktige mål. Vi lager alltid dobbel porsjon kebabkjøtt og fryser resten. Ha den ferdigblandede deigen i en plastpose og press den ut i hjørnene. Flatpakket kjøttdeig tar liten plass i fryseren og tiner superraskt.

1. Begynn med å blande alle ingrediensene til kebabene. La det være igjen noen korianderblader til pynt.
2. Gå så løs på potetene. Sett ovnen på 200 grader varmluft. Kjør ingefær, hvitløk, gurkemeie, salt og et par spiseskjeer vann til en pasta med stavmikser.
3. La oljen bli varm i en stor stekepanne og ha i fennikelfrøene. Gi dem 30 sekunder før du tilsetter krydderpastaen. La det frese i 1–2 minutter mens du rører godt så det ikke blir svidd.
4. Tilsett poteter og blomkål og rør godt så krydderet blir jevnt fordelt. Stek på middels til høy varme til potetene begynner å få en fin skorpe.
5. Sett stekepannen direkte i ovnen eller ha det over i en stor ildfast form. Det er ferdig når blomkålen er mør, ca. 10–15 minutter.
6. Lag kebab mens poteter og blomkål koser seg i ovnen. Stek en liten prøvecake for å se om det er nok krydder og salt. Smaker det for lite, tilsetter du mer. Det skal smake mye! Lag avlange kjøttkaker som stekes godt brune i litt olje på middels til høy varme.

Bruk hansker og bland kjøttdeigen med hendene. Det går ikke bare fortere – resultatet blir også bedre. Det blir enda bedre hvis du blander storfedeigen med kjøttdeig av svin eller lam. Litt grovhakket koriander og noen tynne ringer av rå løk til servering er både friskt og veldig georgisk. En halv pose frosne grønne erter i potetene gjør seg også.



BIFF STROGANOFF

6 PERSONER - TIDKREVENDE

HOVEDINGREDIENSER

1 kg	magert grytekjøtt av storfe <i>i gode strimler</i>
150 g	bacon <i>i biter</i>
2 stk	store løk <i>hakket eller i tynne skiver</i>
2 ½ dl	reduisert oksekraft (Jacobs)
4 ss	tomatpuré
2 ss	sennep (dijon- eller grov)
1–2 stk	laurbærblad
2 ss	paprikapulver
2 stk	røde paprika <i>i strimler</i>
1 stk	grønn paprika <i>i strimler</i>
10–12 stk	sjampinjonger
›	smør til steking
3 dl	crème fraîche
›	salt og grovkvernet pepper

SERVERES MED

›	kokt ris eller potetstappe (side 276)
›	pynt gjerne med noen grønne blader, f.eks. kjørvell eller persille

Hva er egentlig en biff stroganoff? Som med de fleste verdensberømte retter, er det umulig å si noe sikkert om når den først ble laget og hva den inneholdt. Noen hevder hardnakket at den skal lages med både løk og sopp, andre rister på hodet av slik uvitenhet. Kjøttvalget diskuteres også. Er det riktig å bruke dyrt, mørt kjøtt og lage den raskt, eller er billige stykningsdeler og lang koketid mer korrekt. Vi velger rimelig kjøtt og lar gryta putre mens vi gjør noe annet. Dette er en ganske stor porsjon ettersom vi synes det er bortkastet tid å la en gryte koke i timevis for bare å bli en enslig middag. Resten går i fryseren.

1. Tørk godt av kjøttet med kjøkkenpapir. Stek det i olje på ganske høy varme til det er pent brunt over det hele. Ikke ha for mye kjøtt i pannen om gangen, det skal stekes, ikke kokes. Varier gjerne varmen underveis så kjøttet ikke svis. Ha det over i en gryte og kok ut av pannen med vann. Hell vannet over kjøttet. Gjenta til alt kjøttet er stekt.
2. Stek baconet og ha det over i gryta. Stek løken i baconfettet og ha den i gryta. Ha i kraft, tomatpuré, sennep, laurbærblad, paprikapulver og noen gode drag med pepperkvernen. La det koke under lokk på svak varme. Tilsett litt vann hvis det ser ut til å koke tørt.
3. Når kjøttet begynner å nærme seg mørt, steker du paprikaen i litt olje på middels til høy varme og har den i gryta.
4. Når kjøttet er mørt, deler du sjampinjongene i to og steker dem raskt i smør på ganske høy varme til de er lekkert gylne, og har dem i gryta.
5. Tilsett crème fraîche, smak til med salt og pepper og la det koke 5 minutter til. Blir det for tykt eller for mye smak, tilsetter du litt vann til ønsket konsistens og smak.



Denne smaker godt, om enn ganske annerledes, også uten crème fraîche. Kutt i så fall litt ned på mengden paprikapulver og tomatpuré og tilsett en teskje sukker. Det går også an å lage en hurtigvariant med mørere kjøtt eller, som de ofte gjør i Sverige og Finland, bruke pølser. Hvis du velger å erstatte den reduserte oksekraften med vann og glutenfri buljongterning, kan det hende sausen blir for tynn. Bruk i så fall maisenna utrørt i litt vann som jevning. Begynn med en teskje maisenna og kok opp før du eventuelt tilsetter mer.

GRILLET KLIPPFISK

MIDDAG TIL 2 PERSONER, FORRETT TIL 4 - KREVER PLANLEGGING

HOVEDINGREDIENSER

300 g	utvannet klippfiskloin
20 stk	små tomater <i>delt i fire</i>
25–35 stk	gode oliven, gjerne flere typer
1 stk	sjalottløk <i>finsnittet</i>
½ neve	persille <i>finhakket</i>
1 dl	god olivenolje
½ stk	sitron <i>saft og revet skall</i>
›	salt og nykvernet pepper

SERVERES MED

Til middag anbefaler vi stekte gnocchi (side 278) eller ovnsbakte potetbåter.

Til forrett er havrechips (side 206) et godt tips, men det går også fint uten tilbehør.

Vi er spanjolene og portugiserne evig takknemlig for at de startet importen av norsk torsk lenge før noen hadde funnet opp vogntog med kjølekapasitet. I dag er det slett ikke sikkert de hadde forelsket seg i den tørre og salte møretorsken. Kanskje hadde de nøydt seg med ferskfisk. Tenk så mange gode smaker vi da hadde gått glipp av! Husk at fisken må vannes ut i 2–3 døgn, men når det er gjort, går det fort å lage denne retten

1. Forvarm ovnen til 160 grader varmluft.
2. Del klippfisken i 2 cm tykke skiver. Varm opp pannen, helst en grillpanne, på medium til høy varme. Smør fisken med olje før den legges i pannen. La den ligge til den har fått fint grillmønster eller er lettbrunet på den ene siden. Snu skivene og stek til de har fått farge på andre siden også.
3. Legg fisken i en ildfast form og bak den i ovnen i 4–6 minutter.
4. Mens fisken står i ovnen, fikser du tomater og oliven. Varm opp olivenolje og oliven i en liten stekepanne på medium varme. Når fisken er ferdig, tilsetter du løk, sitronskall, tomat og persille. Gi det ca. 1 minutt. Det skal bare lunes. Smak til med salt, pepper og sitron og server.

Det er mye mer enn 300 gram ferdig utvannet fisk i en pakke. Da er det jo bare å invitere flere gjester eller fryse ned resten. Hvis du nøyer deg med én type oliven, anbefaler vi kalamata.



KAFFE- OG SITRUS-PANNA COTTA

6 PERSONER - KREVER PLANLEGGING

HOVEDINGREDIENSER

5 dl	kremfløte
1 stk	vaniljestang
100 g	sukker
2 plater	gelatin
1 stk	appelsin <i>revet skall</i>
1 stk	sitron <i>revet skall</i>
1 stk	lime <i>revet skall</i>
5 stk	hele espressobønner

SERVERES MED

›	karamelliserte pekannøtter og mokkabønner
---	--

Panna cotta er vår allierte til de litt større selskapene. På restaurant hvelves den gjerne på tallerkenen, men hvorfor gi seg i kast med slik en risikofylt adferd når det er mye enklere og minst like pent å servere den i glass eller boller? Å legge på pynten er gjort på noen få strakser.

1. Legg gelatinplatene i bløt i kaldt vann.
2. Vask fruktene godt før du river skallet. Prøv å unngå å ta med det hvite. Det smaker bittert.
3. Kok opp 2 dl av fløten sammen med sukker og vaniljestang. Ta av platen og tilsett kaffebønner og zest (revet sitrusskall).
4. Klem vannet ut av gelatinen og rør den inn i den varme blandingen.
5. La det stå å trekke i ca. 30 minutter. Ha så i resten av fløten. Rør godt og sil blandingen.
6. Hell i seks skåler eller fine glass. La stå kaldt i minst 6 timer før servering.

Panna cottaen kan også serveres med en frisk appelsinsalat, gjerne forsterket med litt kanel og en klunk portvin. Vispet krem er også godt.



KARAMELLISERTE PEKANNØTTER

RASK

1 ½ dl	hele pekannøtter
½ ss	sukker
1 ss	meierismør

1. Smelt sukkeret i en panne på medium varme. Ikke rør før det er nesten helt smeltet.
2. Tilsett smøret når sukkeret nærmer seg nøttebrunt. Fortsett å røre til alt har smeltet fint sammen før du har i nøttene.
3. Karamellen kan stivne når du tilsetter de kalde nøttene, men det er bare å røre forsiktig videre til alt er smeltet igjen og nøttene er dekket.
4. Avkjøl på bakepapir.

Disse nøttene kan ikke bare brukes som topping på desserter, de er også det perfekte snop og kan med hell serveres som et sprøtt og ikke altfor søtt tilbehør til ost.

SUKSESSTERTE

1 SPRINGFORM, 24 CM - MIDDELS

BUNN

4 stk	eggehviter
150 g	melis
150 g	mandler <i>finmalt</i>
½ ts	bakepulver

KREM

6 stk	eggeplommer
150 g	sukker
2 dl	kremfløte
1 ½ ts	vaniljesukker
150 g	meierismør <i>romtemperert</i>

Suksessterte krever litt øvelse, men når du først får teken, er det ingen over og ingen ved siden. Dette gule vidunderet bærer sitt navn med rette. Her er det vel på plass med vårt favoritt-kjøkkenuttrykk: Det er bare én ting som er bedre enn smør – mer smør!

BUNN:

1. Sett ovnen på 175 grader og smør en rund springform på 24 cm.
2. Ha eggehviten i en kjøkkenmaskin og pisk på full hastighet. Tilsett melis litt etter litt.
3. Vend inn malte mandler og bakepulver når marengsen har blitt blank og tykk.
4. Hell røren i formen. Stekes i ca. 30 minutter. La bunnen avkjøles i formen før du har på kremen.

KREM:

5. Sett klar en bolle. Ha alt unntatt smøret i en gryte og kok opp på medium varme under konstant omrøring. Har du konvensjonell koketopp, tar du den av når du har sett tre skikkelige kokebobler. På induksjonstopper må du føle deg mer frem. Den er ikke klar når det bare koker langs kanten, men du må heller ikke vente for lenge. Øvelse gjør mester. Fort deg å helle kremen over i bollen som står klar. La kremen avkjøles i 10 minutter før smøret piskes inn.
6. Hell kremen over bunnen, som fortsatt står i formen. Avkjøl før servering.

Helt rent utstyr er en forutsetning når marengs står på kjøreplanen. En anelse fett eller en dråpe eggeplomme er nok til at eggehviten ikke blir stive. Du kan bruke mandelmel, men selvmalte mandler er både rimeligere og gir en bedre konsistens. De kan males i mandelkvern, blender eller i den lille bollen som hører til stavmikseren.







MAKRONER

Kanskje verdens mest fryktede bakverk! Men er det så vanskelig? Vel, ja og nei. Det er litt sann at går det, så går det. Følger du oppskriften nøye, burde du få det til, og håndlaget kommer med øvelse. Heldigvis kan disse søte små munnfullene lages et par dager i forveien. De smaker faktisk bedre etter en natt eller to i kjøleskapet. Og skulle det bli totalt katastrofe, ja, da serverer du det du har og kaller det pikekyss med mandler eller marsipankjeks.

Det er viktig å bruke helt rent utstyr når du skal vispe marengs. En anelse fett eller en dråpe eggeplomme er nok til at eggehviten nekter å bli stive. Hvis du velger å skålde mandlene (det er ikke nødvendig hvis du kan leve med prikker i makronene), må det gjøres minst et døgn i forveien. Nøttene må være helt tørre. Kjør i så fall mandler og melis sammen i blenderen eller mal dem to ganger. Først uten melis, så med melis.

MAKRONER

CA. 25 STYKKER - TIDKREVENDE

HOVEDINGREDIENSER

75 g	eggehvite (to store) <i>romtempererte</i>
100g	malte mandler eller mandelmel (ikke fettredusert)
100 g	melis
100 g	sukker
½ ts	sitronsaft
1 ts	kakaopulver eller knust pulverkaffe (hvis de skal fylles med sjokoladekrem)
½ stk	lime, sitron eller appelsin (hvis de skal fylles med sitruskrem) <i>revet skall</i>

Bland en teskje kakaopulver eller knust pulverkaffe i mandel- og melisblandingen hvis de skal fylles med mørk sjokolade. Bruk litt revet sitrus skall (sitron, lime eller appelsin) hvis du går for den hvite versjonen.

1. Vei eggehvitene (normalvekt er 35–40 gram), å dele en eggehvite er lettere sagt enn gjort. Det skal være 13 gram av hver av de andre ingrediensene per 10 gram eggehvite.
2. Mal mandlene, kjør dem i blender eller bruk ferdig mandelmel (ikke fettredusert). Mandlene skal være så finmalt at de går gjennom en melsikt. Blir det mye igjen i sikten, kjører du dem en runde i blenderen eller kaster bitene og tar litt mer til du har riktig mengde. Bland med melis og tilsett eventuelt kakaopulver, pulverkaffe eller sitrus skall. Sett til side.
3. Visp eggehvitene og sitronsaften med kjøkkenmaskin et par minutter til den begynner å bli stiv. Tilsett sukkeret litt etter litt mens maskinen går. Visp til du har en blank og ganske seig marengsmasse.
4. Sikt mandelmel og melis over i marengsbollen. Rør sammen med en slikkepott. Og da har vi kommet til det vanskeligste. Rører du for lite blir det pikekyss med mandler, rører du for mye flyter de utover og blir marsipankjeks. Massen skal være som lava, og blank nok til at lyset reflekteres. Den skal være fast nok til at den drypper sakte og litt tungt når du løfter slikkepotten, og myk nok til at sporene etter den dryppende massen begynner å hviskes ut etter et halvt minutt.
5. Dekk to plater med bakepapir. Sett en sprøytepose med rund tupp i et litermål eller lignende og fyll den med makronmassen. Sprøyt små sirkler, ca. 3 cm i diameter. La makronene stå til de har fått en tørr hinne på toppen, ca. 30 minutter til 1 time. Det er det som gjør at de får «understell» når de stekes.
6. Sett ovnene på 160 grader varmluft. Stekes i 10–13 minutter avhengig av ovnen. Ikke ta makronene av bakepapiret før de er kalde, da unngår du at bunnen sitter igjen. La dem avkjøles i minst en time før de fylles.
7. Sprøyt en liten teskje fyll på den flate siden av én makron og sett en annen oppå. Prøv å finne to som er tilnærmet like store. Klem forsiktig sammen. Oppbevar i kjøleskap, men bør tas ut en halvtime før de skal spises. Puuh! Og bon appétit!

MØRK SJOKOLADE- GANACHE

100 g mørk sjokolade
i småbiter
1 dl kremfløte
½ plate gelatin

1. Bløtlegg gelatinen i kaldt vann i 5 minutter. Ha sjokolade og fløte i en liten kjele og smelt på svak varme, rør hele tiden.
2. Når all sjokoladen er smeltet, klem vannet ut av gelatinbladet og rør det inn. Hell over i en liten bolle. La stå kaldt i minst 3 timer.

HVIT SJOKOLADE- OG SITRUS- GANACHE

1 dl crème fraîche
100 g hvit sjokolade
1 sitron, lime eller appelsin
revet skall

1. Ha crème fraîche og hvit sjokolade i en liten kjele og smelt på lav varme under konstant omrøring.
2. Tilsett sitrusskallet når all sjokoladen er smeltet. Ha sjokoladen over i en bolle. La stå kaldt i minst 4 timer.

KARAMELLFYLL

Se oppskrift på side side 262

1. Lag en kvart porsjon karamell som på side side 262, men kok den til 125 grader.
2. Smak til med flaksalt hvis du vil ha salt karamell.
3. Blir karamellen for tykk, kan du spe den med litt fløte eller enda bedre, noen dråper whisky eller rom.

Du kan laste ned en mal til makronene som du legger under bakepapiret på friskforlag.no/utengluten/makroner.

KUNSTEN Å KOKE RIS

Å koke ris burde jo være en smal sak. Ris, vann og kanskje en klype salt. Hva kan vel gå galt? Svaret er enkelt men ikke videre oppløftende: Det meste. Vi har både laget og spist hard ris og klissete ris. Tørr ris, svidd ris og til og med ris som var svidd i bunnen, tørr på toppen og med et midtsjikt som ville høstet applaus hos nissene på låven.

Et søk på nettet gjør ikke forvirringen mindre. Vi skriver cook rice i søkefeltet og får 94 millioner treff. Det vrirler av gode råd, og alle påstår hardnakket at akkurat deres metode er den eneste saliggjørende. Vel, vi kan jo ikke være noe dårligere.

Vårt første råd er å glemme det som står på pakken. De fleste anbefaler dobbelt så mye vann som ris og rundt 20 minutter koketid. For perfekt ris bør du beregne bedre tid og bruke mindre vann. Hvor mye avhenger av typen.

Basmati og parboiled trenger lengre tid og mer vann enn jasminris. Det gjør også ris med lang botid i kjøkkenskapet. Felles for all ris er at de ønsker seg en tykkbunnet kjele som er stor nok til å tåle at risen dobler seg i størrelse samt et lokk som passer. Sånn, da var det bare å sette i gang. Vi tar utgangspunkt i rissorten vi bruker mest, jasminris.





- Beregn ca. 1 dl ris per person. Skyll den godt i et dørslag eller en sikt. Skyllvannet blir aldri helt klart, så det er det ingen grunn til å vente på.
- Kok opp 1 ½ dl vann per dl ris. Ha i risen. Kok opp igjen og sett timeren på 15 minutter. La risen fosskoke 1–2 minutter uten lokk mens du rører.
- Skru ned varmen til nest nederste trinn. Legg på lokket og la risen trekke til det piper.
- Ta kjelen av platen uten å løfte på lokket og la stå i 10 minutter til.
- Ta av lokket og fluff risen med en gaffel. Legg på lokket og la den stå i ytterligere 5 minutter. Voilà – perfekt ris som fortsatt har litt tyggemotstand og er akkurat passe klissete til at det går an å spise den med pinner.

Det kan være vanskelig å få riktig temperatur med en konvensjonell koketopp. For å unngå at det koker over eller at risen blir svidd, kan det være lurt å skru en av de andre platene på nest laveste trinn samtidig som du setter risvannet til koking. Når risen er ferdig med å fosskoke, flytter du kjelen over på plate nummer to, som nå holder akkurat passe temperatur.



TZATZIKI

3 dl	yoghurt naturell <i>avrent</i>
1 stk	agurk <i>grovrevet</i>
1–2 fedd	hvitløk <i>finhakket</i>
1–2 ss	god olivenolje
›	noen mynteblader (kan sløyfes), <i>hakket</i>
›	salt og nykvernet pepper
›	sitronsaft

RAITA

3 dl	yoghurt naturell <i>avrent</i>
½ – 1 stk	grønn chili <i>finhakket</i>
¼ stk	agurk (kan sløyfes) <i>grovrevet</i>
1–2 ts	hel spisskummen <i>ristet i en tørr panne</i>
1 neve	frisk koriander (kan sløyfes) <i>grovhakket</i>
›	salt
›	sitronsaft

BULGARSK DRESSING

3 dl	yoghurt naturell <i>avrent</i>
1 neve	dill <i>finhakket</i>
2 fedd	hvitløk <i>finhakket</i>
100 g	sylteagurk <i>grovhakket</i>
1 neve	valnøtter <i>grovhakket</i>
2–3 ss	god olivenolje
›	salt og nykvernet pepper
›	sitronsaft

1. La yoghurten renne av i et kaffefilter i ca. 15 minutter. Riv agurken rett i et rent kjøkkenhåndkle eller klede. Klem ut så mye vann du klarer. (Gjelder ikke sylteagurken, den skal bare grovhakkes.)

2. Bland alt med unntak av salt og sitron og sett sausen kaldt i minst 30 minutter så smakene får satt seg. Smak til med salt, sitron og pepper før servering.

Tzatziki smaker supert til grillmat, schnitzler (side 98), fiskekaker (side 104) samt en rekke grønnsaksretter og salater. Den bulgarske dressingen har samme bruksområde som tzatziki. Aller best trives den sammen med sin bulgarske bestevenn, sjopska-salat (side 118). Til indisk mat er raita et naturlig følge. Prøv den til georgisk kebab med indiske poteter og blomkål (side 178).

MAJONES

1 stk	egg (eller 1 eggeplomme) <i>romtemperert</i>
1 ss	dijonsennep
1 ss	hvitvinseddik eller sitrønsaft
4 dl	nøytral olje (f.eks. druekjerne, solsikke eller mais)
›	salt og nykværnet pepper
›	sitrønsaft

1. Ha sennep og eddik i sylindren som kommer med stavmikseren eller en tilsvarende høy og smal beholder. Knekk egget over.
2. Sett stavmikseren i sylindren, prøv å ikke knuse eggeplommen. Hell i oljen. Vær litt forsiktig, oljen skal ligge på toppen. Om det har blitt litt rot, venter du bare noen minutter til den lette oljen flyter opp. Start stavmikseren og kjør på fullt. Etter 10–15 sekunder kan du trekke den langsomt opp.
3. Smak til med salt, pepper og sitron. Verre er det ikke!

Hvis majonesen blir for tykk, kan du tilsette litt vann til passe konsistens. Vi synes majonesen blir litt lettere med hele egg, men den tradisjonelle måten er kun eggeplomme. De fleste lykkes med stavmiksmajones, men for å være helt sikker kan det være lurt å sørge for at alle ingrediensene er romtemperert. En majones kan smaksettes med det meste. Dill, basilikum, persille, sitrønsall, chili, røkt paprika, hvitløk eller god olivenolje. Her er det kun fantasien som setter grensene.

GRØNN CHILI- OG KORIANDERSAUS

10–25 stk	friske jalapeños eller annen mild grønn chili
2 never	frisk koriander med stilk
1–2 fedd	hvitløk <i>i store biter</i>
2 ss	majones
5 ss	lettrømme eller crème fraîche
›	limesaft
›	salt

1. Dekk et stekebrett med bakepapir. Skjær stilken av chiliene og del dem i to på langs. Rens dem for frø og den hvite hinnen (bruk hansker). Legg dem med skinnet opp på brettet og sett det øverst i den kalde ovnen. Skru på grillen.
2. Ta chiliene ut når skinnet har blitt brunt og boblete med sorte flekker. Legg dem direkte i en plastpose. Trekk av mest mulig skinn når de er kalde nok.
3. Kjør chilikjøtt, koriander og hvitløk med stavmikser til en jevn masse. Bland inn majones og rømme. Smak til med limesaft og salt. La sausen hvile 30 minutter i kjøleskapet før servering.

Det er vanskelig å si hvor mange chilier som skal til for å få den rette balansen. Noen er supersinte, andre er milde som paprika. Hvis chilien er for sterk, kan du spe på med en kvart grønn paprika. Den trenger litt mer varmebehandling enn sine mindre slektninger, men gir god fylde. Sausen passer ypperlig til det meste av stekt kjøtt. Det være seg grillmat, tex-mex, et stekt kyllingbryst eller svinekoteletter.



PASTINAKK

Er en ukjent grønnsak for mange, men på ingen måte ny i landet. Før potetene fikk sitt gjennombrudd på 1800-tallet, var disse herlige sødmefylte røttene den viktigste stivelseskilden i det norske kostholdet. Pastinakker er enda søtere enn gulrøtter og kan rives til råkost. Men vi foretrekker den pannekstekt, bakt eller som puré. Vi serverer den til både lam, and, vilt og storfe. Pastinakken blir enda søtere og bedre etter at frosten har satt inn og egner seg derfor ekstremt godt til dyrking her i det kalde nord. Den er nært beslektet med gulrot og persillerot, og veldig lik sistnevnte av utseende. De aller største pastinakkene kan ha en kraftig treaktig kjerne som bør fjernes.



RISNUDLER

Synes du glutenfri pasta er noe herk? Prøv risnudler. En østasiatisk nudelbasert rett gjør underverker for å døyve pastasavnet. Risnudler skal ikke kokes, bare trekkes. Kok opp vann, ha i nudlene og ta kjelen av varmen. Rør et par ganger underveis så unngår du at de klistrer seg sammen. Hell av vannet når de er myke men fortsatt har litt tyggemotstand (tidligere om de skal varmebehandles videre). Hvor lang tid det tar, avhenger av så mangt. Vi sliter med å skjønne logikken. Normalt tar det fra to til åtte minutter. Ta opp en og test underveis. Skyll de ferdige nudlene i kaldt vann, hell over litt olje og bland godt.

RØKT PAPRIKA

Det første mennesket som mistet et kjøttstykke i bålet, ble belønnet med et måltid som nok smakte uvant, men som var betydelig lettere å tygge. Kanskje har vi i løpet av de hundretusenene av år som har gått siden den gang, blitt genetisk betinget til å like smaken av røyk? Røkt paprikapulver selges i velassorterte matbutikker og er den spanske snarveien til den ettertraktede røyksmaken. Passer til grillmarinader, kjøttgryter og sist, men ikke minst, tex-mex-retter. Men ikke overdriv, røyksmaken kan ta overhånd.



ALLE OPPSKRIFTENE

Andebryst med pastinakpuré	226	Chocolate chip & coconut cookies	256	Hasselbackpoteter	277
Andeconfit med linseragu	186	Coleslaw	282	Havrechips	206
Annapoteter	279	Crème brûlée	242	Hirsecouscous med rotgrønnsaker	124
Ansjosvinaigrette	86	Dillstuede poteter	160	Hjortefilet med timiansjy	224
Arme riddere	46	Dorade med sitrongress og ingefær	168	Honningvinaigrette	138
Asparges- og reddiksalat	208	Fennikelsalat	283	Hvit sjokolade-panna cotta	238
Aspargesrisotto	130	Fish & nesten-chips	166	Hvitvinssaus	162
Bakte grønnsaker	126	Fisk i form med tomater og sitron	100	Indiske poteter med blomkål	178
Banangranola	38	Fisk i karamellsaus	170	Isberg- og rømmesalat	104
Basilikumsalt	294	Fløtegratinerte poteter	276	Jordkokksuppe med stekt fisk	220
BBQ-saus	232	Fløtesaus	290	Kaffe- og sitrus-panna cotta	240
Béarnaise-saus	184	Havreflarn og friske bær	236	Karamelliserte pekannøtter	241
Biff med verdens beste poteter	180	Fritert dessert	244	Kikertpannekaker	126
Biff og béarnaise	184	Gazpacho	205	Kjøttboller à la bun ga	172
Biff stroganoff	196	Georgisk hvitløksbonanza	118	Knekkebrød	40
Bifftacos eller meksikanske biftacos	156	Georgisk kebab	178	Kokosboller	260
Blåskjell i hvitvin	216	Glutenfri hoisinsaus	90	Koteletter og quinoasalat med kapers	96
Blini med toppinger fra havet	210	Glutenfritt brød	44	Kremet fiskesuppe	72
Blomkålpuré	100	Gnocchi	278	Kremet mais	233
Blomkålsuppe	74	Gravet kjøtt	222	Kremet sopp	120
Boeuf bourguignon	230	Gravet laks med dillstuede poteter	160	Kyllingbryst med stekt squash	106
Bondeomelett	64	Grillet klippfisk	214	Kylling gong bao	112
Brasilianske ostepuffer	204	Grillet paprika	283	Kyllinglår med kikertsalat	95
Bulgarsk dressing	286	Grønnsaksrundstykker	60	Kylling med gurkemeie	174
Capresesalat med havrechips	206	Grønn suppe	77	Kyllingsalat med sesam og koriander	140
Chana masala	122	Grove fiskekaker med isberg og dressing	104	Kyllingtacos	155
Chèvre chaud-salat med fiken	138	Guacamole	148	Laksetartar med vårlig salat	208
Chili con carne	158	Gulrøtter med ingefær	282	Lammekoteletter med pastinakk	190
Chili- og koriandersaus	287	Gul suppe	76	Lasagne med aubergine	188

Limesukker	294	Refried beans.....	149	Stekt ris med kylling og urter.....	110
Lunsjvafler.....	34	Revet gris med BBQ-saus.....	232	Suksessterte	254
Maispannekaker.....	62	Rillettes av pinnekjøtt.....	218	Supersaftig havrebrød.....	42
Maistortillas	150	Rød suppe	77	Sursøt agurk- og reddiksalat.....	102
Majones	287	Rødvinssaus.....	190	Svíčková	198
Makrellrøre	210	Røkt svinekam og tsjekkisk potetsalat	228	Svinefilet med kremet sopp.....	120
Makroner.....	267	Rosépeppersaus.....	291	Svinefilet på kinesisk	176
Mango- og ananassalat	238	Rotmos.....	219	Syltet rødløk	226, 283
Mushy peas.....	166	Rotmosvafler med pinnekjøtttrillettes	218	Syrlig kålsalat	155
Myke vietnamesiske vårruller	90	Sarah Bernhardt.....	258	Tabbouleh	56
Myntesukker	295	Sennepssaus	290	Tacokrydder.....	148
Nesten-chips.....	166	Sennepssaus til gravlaks	160	Taco på norsk.....	147
Nicaraguansk ceviche.....	142	Sitron- og urtesaus.....	291	Tartarsaus.....	166
Nudelsalat fra Yunnan	92	Sitronsalt	294	Thai-curry	108
Nudelsuppe.....	78	Sitrusmajones.....	216	Thai-dressing	88
Ostekjeks med nøtter og frukt.....	264	Sjopska-salat med valnøtter	118	Thaifiskekaker med agurksalat.....	102
Ostepai.....	134	Skinke og sopp fra Yunnan.....	114	Thaisalat med biff.....	88
Ovnsbakt laks.....	162	Skogsbærostekake.....	250	Timiansjy	224
Pastinakk- og gulrotpuré	224	Småspicy coleslaw uten majo	282	Tomatsuppe	70
Pavlova.....	246	Smørbrødsalater.....	49	Tom kha gai	81
Pepperottrømme.....	222	Smørbukkarameller.....	262	Trippel sjokoladeostekake	252
Pico de gallo	148	Smuldrepai med epler	248	Tsjekkisk potetsalat	228
Potet- og sellerikake.....	277	Snøfriskdressing.....	82	Tzatziki	286
Potetsalat med aspargesbønner og rødløk. 98		Sommersalat i rødt, hvitt og grønt	82	Vaniljekrem	246
Potetstappe.....	276	Sopprisotto og parmesanchips.....	128	Vaniljesaus.....	237
Provençalsk tunfisksalat.....	86	Soppsaus.....	290	Vaniljesukker.....	295
Pytt-i-panne	66	Søtpotet- og bananvafler	32	Vårgryte.....	193
Quesadillas	152	Squash med ingefær og hvitløk.....	114	Vietnamesisk biffgryte med kanel	194
Quiche med blåmuggost	136	Stekt brokkoli med ingefær og hvitløk	176	Vietnamesisk dipp.....	172
Quinoasalat med halloumi	84	Stekte risnudler med kylling	116	Vin- og blåmuggostsaus.....	291
Raita	286	Stekt fisk med beurre blanc	164	Vitello tonnato	212
Råraka (rösti).....	36	Stekt ris.....	58	Wienerschnitzler med potetsalat.....	98

REGISTER

agurk

<i>Chèvre chaud-salat med fiken</i>	138
<i>Gazpacho</i>	205
<i>Georgisk hvitløksbonanza</i>	118
<i>Kjøttboller à la bun ga</i>	172
<i>Kyllinglår med kikertsalat</i>	95
<i>Myke vietnamesiske vårruller</i>	90
<i>Nudelsalat fra Yunnan</i>	92
<i>Provençalsk tunfisksalat</i>	86
<i>Raita</i>	286
<i>Thaifiskekaker med agurksalat</i>	102
<i>Thaisalat med biff</i>	88
<i>Tzatziki</i>	286

akevitt

<i>Gravet laks med dillstuede poteter</i>	160
---	-----

allehånde

<i>Georgisk kebab</i>	178
<i>Lasagne med aubergine</i>	188
<i>Svíčková</i>	198

ananas

<i>Fritert dessert</i>	244
<i>Hvit sjokolade-panna cotta</i>	238
<i>Kyllingrøre</i>	50
<i>Ostekjeks med nøtter og frukt</i>	264

and

<i>Andebryst med pastinakkpuré</i>	226
<i>Andeconfit med linseragu</i>	186

ansjos

<i>Provençalsk tunfisksalat</i>	86
<i>Wienerschnitzler med potetsalat</i>	98

appelsin

<i>Kaffe- og sitrus-panna cotta</i>	240
<i>Nicaraguansk ceviche</i>	142

asparges

<i>Aspargesrisotto</i>	130
<i>Laksetartar med vårlig salat</i>	208

<i>Sommersalat i rødt, hvitt og grønt</i>	82
---	----

aspargesbønner

<i>Biff og béarnaise</i>	184
<i>Hjortefilet med timiansjy</i>	224
<i>Provençalsk tunfisksalat</i>	86
<i>Thai-curry</i>	108
<i>Wienerschnitzler med potetsalat</i>	98

aubergine

<i>Kikertpannekaker</i>	126
<i>Lasagne med aubergine</i>	188
<i>Ovnsbakt laks</i>	162

avokado

<i>Chèvre chaud-salat med fiken</i>	138
<i>Ekte meksikanske biftacos</i>	156
<i>Guacamole</i>	148
<i>Kyllingtacos</i>	155
<i>Quesadillas</i>	152

bacon

<i>Arme riddere</i>	46
<i>Biff stroganoff</i>	196
<i>Blomkålsuppe</i>	74
<i>Boeuf bourguignon</i>	230
<i>Bondeomelett</i>	64
<i>Chili con carne</i>	158
<i>Lasagne med aubergine</i>	188
<i>Maispannekaker</i>	62
<i>Pytt-i-panne</i>	66
<i>Refried beans</i>	149
<i>Svíčková</i>	198

balsamico

<i>Kylling gong bao</i>	112
<i>Svinefilet på kinesisk</i>	176

banan

<i>Banangranola</i>	38
<i>Fritert dessert</i>	244
<i>Søtpotet- og bananvafler</i>	32

basilikum

<i>Basilikumsalt</i>	294
<i>Capresesalat med havrechips</i>	206
<i>Gazpacho</i>	205
<i>Gravet kjøtt</i>	222
<i>Sitron- og urtesaus</i>	291
<i>Sommersalat i rødt, hvitt og grønt</i>	82

blåmuggost

<i>Kyllingbryst med stekt squash</i>	106
<i>Quiche med blåmuggost</i>	136
<i>Vin- og blåmuggostsaus</i>	291

blåskjell

<i>Blåskjell i hvitvin</i>	216
<i>Jordskokksuppe med stekt fisk</i>	220

blomkål

<i>Blomkålsuppe</i>	74
<i>Fisk i form med tomater og sitron</i>	100
<i>Georgisk kebab</i>	178

bokhvetemel

<i>Blini med toppinger fra havet</i>	210
<i>Lunsjvafler</i>	34

bønner

<i>Chili con carne</i>	158
<i>Refried beans</i>	149

brandy

<i>Biff med verdens beste poteter</i>	183
<i>Gravet kjøtt</i>	222

brokkoli

<i>Svinefilet på kinesisk</i>	176
-------------------------------	-----

brunt sukker

<i>Chocolate chip & coconut cookies</i>	256
<i>Karamelliserte pekannøtter</i>	241
<i>Smuldrepai med epler</i>	248
<i>Thaisalat med biff</i>	88