

# TURMAT PÅ PRIMUS OG BÅL

## GROVE PANNEKAKER 4 PORSJONER

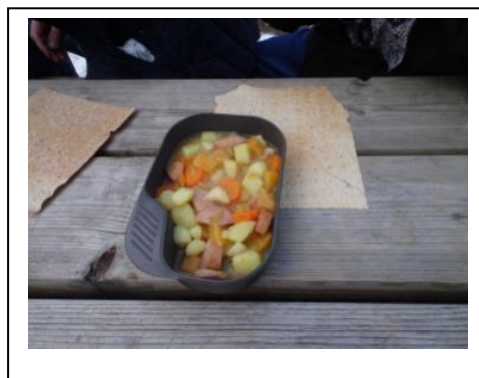
1 ½ dl hvetemel  
1 dl sammalt hvete, fin  
1 dl lettkokte havregryn  
3 egg  
6 dl melk  
½ ts salt  
Smør til steking  
Syltetøy til servering

Grove pannekaker er gode som turmat. Hell hvetemel, sammalt hvete, havregryn, egg og melk på flaske, og stek på primus eller bålpanne. Server med syltetøy.

Visp sammen hvetemel, sammalt hvete, havregryn, egg, melk og salt til jevn røre. La røren svulle i 30 minutter. Stek pannekakene gyllenbrune på begge sider i en stekepanne på middels sterk varme.

## Lapskaussuppe

1 pose frossen lapskausblanding  
2 kjøttbuljongterninger  
1pk skinnfri kjøttpølser  
Vann  
Salt og pepper



Kutt opp grønnsaker og pølsebiter kvelden i forveien. Ha alt i en kjele over bålet og kok til grønnsakene er møre

## Polarpizza

Polarbrød  
Ferdig pizzasaus  
Ferdig skiva ost  
Salami eller skinke



Ha litt pizzasaus på et polarbrød. Legg så ei osteskive på og salami på toppen. Salamien må på toppen for at det ikke skal sette seg fast i panna. Fløff polarbrødet litt i panna med brødsida ned. Snu det og steik litt på påleggsida.

## Bålpizza

Pizzadeig: (4 pizzaer)  
4 kopper mel ( 1 snyltekopp  $\approx$  2,5 dl)  
1 pk tørrgjær  
3 ss olje  
ca 1,5 kopp lunket vann

Lag deigen og la den heve mens du fikser tilbehøret

Ferdig tomatsaus på glass

Ost ,Skinke, annet ønsket fyll

Pizzadeigen kan du lage ferdig før du drar på tur. Om du skal på en lenger tur er det bare å ta med ingrediensene å fikse der.

Smør panna med litt smør og trykk deigen ut i panna, ha på tomatsaus, ost og ditt favorittfyll. For eksempel skinkeboks, løk og sopp. Legg på lokk på panna og steik over glørne eller på primus 5 – 10 min. Lokket er viktig for at osten også skal smelte.



## Pastarara

Det du trenger til to voksne er:

spagetti  
2 pk bacon (300 g)  
1 pose sukkererter  
0,5 gl soltørka tomater  
litt sopp  
krydder etter ønske  
(urter, salt, pepper)

evt 3 dl fløte (når turen tillater det)

Skjær baconet i biter og stek det i panna. Du trenger ikke smør, det er fett nok i baconet. Sett spagettien til kok mens du skjærer sukkererter og sopp i biter. Har du tørka sopp, f.eks traktkantareller er det best om du bløyter de noen minutter i kaldt vann. Om du ikke skal så langt og har mye å bære på er det fint å bruke ferdig oppskjærte soltørka tomater i glass med olje. (Fåes i de fleste butikker.) Når spagettien har kokt litt, men fortsatt ikke er helt ferdig, tar du av spagettien og lar den stå å trekke i det varme vannet. Varm opp igjen bacon og sopp, ha i soltørka tomater og sukkererter. Hvis du har, tømmer du nå over fløten og lar det få et oppkok. Da har spagettien trukket seg ferdig og er fremdeles varm! Tømme av vannet og server spagetti med bacon(-fløte)panna over.

Tips: Barna liker jo gjerne pasta, men kanskje ikke alle de andre ingrediensene. Bytt gjerne ut ingrediensene

### **Potetmos og kjøttdeig**

- Potetmos: Bruk poser MED melk
- Kjøttdeig
- Løk
- Brokkoli
- Hvitløk
- Gulrøtter
- Paprika
- Saus: Kjøttdeigsaus (glutenfri)

### **Karrigryte med Kylling**

- Løk
- Blomkål
- Brokkoli
- Hvitløk
- Ris: Boil in bag eller hurtigris
- Kylling
- Grønnsaksbuljong og maizenna
- Karri
- Pepper
- Salt

### **Kjøttdeig og spaghetti**

- Spaghetti
- Kjøttdeig
- Tørket sopp
- Gulrøtter
- Løk
- Saus: kjøttdeigsaus

### **Pasta Carbonara med skinke og bacon**

- Carbonarasaus poser
- Tørket sopp
- Skinke og bacon: 50-50 skinke og bacon
- Pasta

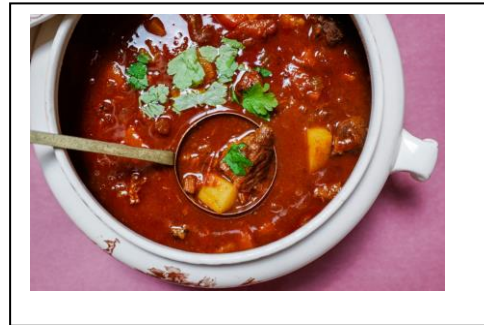
### **Viltgryte**

- Kjøttdeig
- Ris
- Sopp
- Gulrøtter
- Saus: Viltgryte pose

# Gulasj

Porsjoner:: 4

- 700 g høyrygg av okse i terninger (ca 2 x 2 cm)
- 3 ss smør
- 2 selleristenger, skåret i små terninger
- 1 stor løk, finhakket
- 180 g gulrot (ca 2 mellomstore) skåret i terninger
- 1 rød paprika, skåret i terninger
- 100 g persillerot (ca 3 små), skåret i terninger
- 3 store fedd hvitløk, skåret i tynne skiver
- 2,5 dl oksekraft av god kvalitet
- ca 7,5 dl vann
- 1 dl knuste tomater på boks
- 3 ss søtt paprikapulver (helst ungarsk)
- 1 ss pikant paprikapulver (helst ungarsk) (ikke røkt)
- 1 ts malt spisskummen (eller frø) eller karve
- salt etter smak
- 4 stk poteter, skåret i terninger
- persille til pynt
- evt. rømme til servering



Brun kjøttet i halvparten av smøret i en tykkbunnet gryte. Salt lett. Legg til sides.

Tilsett resten av smøret i gryten og mykne løken. Tilsett paprikapulveret og spisskummen. Surr det godt sammen med løken i noen minutter under omrøring på medium varme.

Tilsett hvitløk, selleri, gulrot, paprika og persillerot. Rør godt. Hell på kraft, tomat og vann så det dekker godt kjøttet og grønnsakene.

Kok opp, senk temperaturen til medium minus og sett på lokk. La stå en times tid. Smak og rør. La stå med lokk en times tid til. Tilsett halvparten av potetene og sett på lokk i en ny time. Når suppen har småkokt i tre timer til sammen slår du av platen, smaker til med mer salt og paprikapulver og lar lokket være på.

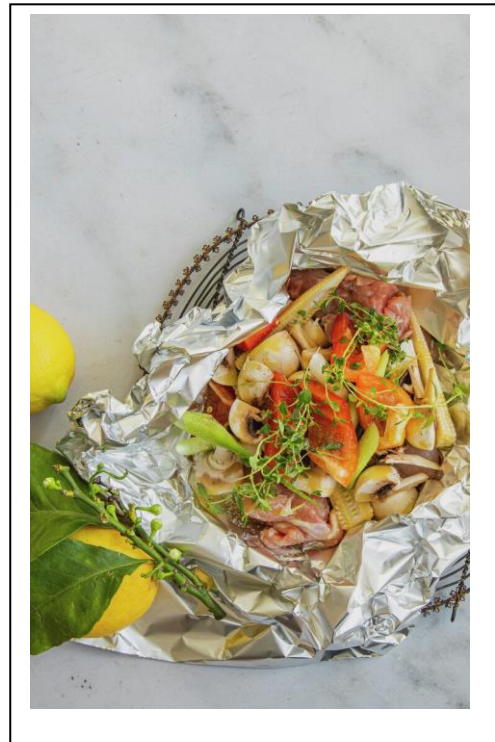
En time før servering koker jeg igjen opp suppen og slår temperaturen ned til lav og lar den trekke. Når det står igjen 1/2 time tilsetter jeg resten av potetene. Fremdeles på lav temperatur. Når potetene er møre serveres suppen.

## Foliepakke på bål eller grill

2 porsjoner

- 150 g [kyllingfilet](#)
- 1 stk. gulrot
- 2 stk. potet
- 2 skiver rød paprika
- 2 ss purre i ringer (kan sløyfes)
- 2 ss flytende margarin
- 0,5 ts paprikapulver
- 0,5 ts salt
- 0,5 ts pepper

Skjær kylling og grønnsaker i passe store biter eller skiver. Vend alt i litt flytende margarin eller olje og legg det over på et ark aluminiumsfolie. Ha på krydder, salt og pepper. Pakk godt sammen og legg det på bålet i ca. 8-10 minutter eller på grill i ca. 10 minutter.



Spis sammen med for eksempel [pinnebrød](#).

## Kabob

Kjøttbiter, løk, paprika, sopp, mais, ananas. Skjær alt i biter. Stek. Serveres med cowboybrød (tynt), ris eller potetmos.

**Husk krydder, det gir variasjon!**

**Fiskekaker og makaroni  
kJ/porsjon****Energi-innhold: 892 kJ/100 g 3022**

	13 porsjoner Enheter	13 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
Fiskekaker	52 stk	2704	(4 stk) 208
Makaroni	3 pk	1500	115
Margarin		200	15
Tilsammen		4404	<b>339</b>

**Posefiskesuppe  
kJ/porsjon****Energi-innhold: 1717 kJ/100 g 2181**

	2 porsjoner Enheter	2 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
Toro fiskesuppe	1 pose	84	42
Viking helmelkspulver		26	13
Gulrot tørka		84	42
Margarin (Fisk)	2 ss	60	30
Tilsammen		254	<b>127</b>

**Risgrøt  
kJ/porsjon****Energi-innhold: 1741 kJ/100 g 5131**

	2 porsjoner Enheter	2 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
Toro snarkokt risengrøt	2 poser	286	143
Viking helmelkspulver		200	100
Margarin	2 ss	60	30
(Vann	13 dl)		
Tilsammen		546	<b>273</b>

**Fruktsuppe  
kJ/porsjon****Energi-innhold: 1520 kJ/100 g 1178**

	14 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
Toro fruktsuppe	1085	<b>78</b>

**Indisk karrigryte**

Oppskrift fra Oscar Franzèn. Til 16 personer.

- 5 løk
- 6 blomkål
- 0,5 kg brokkoli

Grønnsakene gis et oppkok i damp og tørkes.

1,5 kg tørkede kikerter Kikerter legges i bløt i 12 timer, kokes 1 time og tørkes.

(Kan eventuelt bruke 4 bokser hermetiske kikerter)

Legg det ovenstående i bløt, kok opp og tilsett

4 dl matolje

hvitløk, grønnsaksbuljongpulver, karri, pepper, salt.

Serveres med kokt ris (1600 g = 20 dl ris)

## **Laks bakt i jordovn**

Finn rikelig med våt mose/gras, noe einer og 40 knyttnevestore steiner. Steinene varmes i bålet i 4 timer (rødglødende i mørket). Grav ei 50 cm djup grop i bakken slik at laksen får god plass. Laksen saltes og pepres, kan ha smørklatter inni og grønnsaker pluss. Og så må ting skje raskt. Steinene flyttes ned i bunnen av gropa. Oppå der legges et godt lag med våt mose/gras, og så et lag med einerkvister. Laksen legges oppå eineren, dekkes med et godt lag med våt mose/gras og legg torva på toppen som lokk. Viktig å være forsiktig når man tar av torva igjen slik at ikke jord drysser ned på laksen

Laksen er ferdig etter ca 2 timer, og den blir nydelig! Tilbehør: Bakte poteter og rømme.

## **Rask middagsgryte med kjøttdeig**

4 porsjoner

- 400 g karbonadedeig eller kjøttdeig
- 2 ss margarin eller olje til steking
- 1 stk. løk i skiver
- 4 stk. gulrot i skiver
- 2 stilker stilselleri (stangselleri) i skiver
- 4 stk. potet i grove biter
- 1 boks hakkede hermetiske tomater
- 5 dl vann
- 0,5 stk. kjøttbuljongterning
- 2 ss tomatpuré
- 1 ss tørket oregano
- 0,5 ts salt





- 0,25 ts pepper

Stek kjøttdeig i margarin eller olje på høy varme i en jerngryte. Kutt løk, gulrot og stilkseker i skiver og potet i grove biter. Ha grønnsaker og potet i gryten, og stek i et par minutter før du tilsetter resten av ingrediensene. La gryta koke i 15-20 minutter og smak til med salt og pepper. Server gjerne med brød eller flatbrød.

Ønsker du sausen litt tykkere, kan du tilsette litt maizena utrørt i litt vann.

## Rask kalkungryte

4 porsjoner

- ca. 750 g kalkunfilet
- 3 ss margarin til steking
- 1 stk. finhakket løk
- 2 ts karri
- 2 stk. gulrot
- 0,5 stk. purre
- 0,5 stk. hønsebuljongterning
- 3 dl matfløte
- 1 stk. rød paprika
- 0,5 stk. grønn paprika
- 3 ss hakket frisk basilikum
- 1 ts salt
- 0,5 ts kvernet pepper



### **salt og pepper**

Skjær kalkunfilet i 2 cm store biter. Finhakk løk. Varm en stekepanne med noe av smøret og brun kjøttet raskt på alle kanter. Ha det over i en gryte. Varm stekepannen på nytt og fres løk og karri til løken er myk og blank. Ha det over i gryten. Kok ut stekepannen med litt vann og ha det i gryten.

Skjær gulrøtter i små terninger og purre i tynne ringer. Ha det i gryten. Hell i matfløte og buljong og kok opp. Senk varmen og la gryten trekke i ca. 15 minutter, eller til kjøttet er mørt.

Skjær paprika i strimler og ha i gryten mot slutter av koketiden sammen med grovhakket basilikum. Smak til med salt og pepper.

Server med for eksempel stekte potetbåter og en frisk salat.

## **Tomatsuppe med kokt egg**

4 PORSJONER

- 4 stk. egg
- 1 stk. løk
- 2 båter finhakket hvitløk
- 2 ss olivenolje til steking
- 4 ss tomatpuré
- 2 bokser hakkede hermetiske tomater
- 8 dl vann
- 2 stk. grønnsakbuljong (terning)
- 1 ss sukker
- 0,5 potte frisk basilikum , evt. litt tørket basilikum
- 0,25 ts pepper

Kok egg i 8-10 minutter. Avkjøl i kaldt vann og skrell dem. Fres løk og hvitløk myk og blank i en kjele med litt olje. Tilsett tomatpuré, og la det surre ett minutt. Ha deretter i hakket tomat, vann, buljong og sukker. Kok opp og la det småkoke i ca. 10 minutter. Kjør suppen til ønsket konsistens med stavmikser eller i hurtigmikser. Tilsett hakket basilikum, og smak til med pepper.

Server suppen med kokte egg.

## Fiskeform med sei

4 PORSJONER

- 800 g seifilet
- 1 stk. løk
- 1 stk. rød paprika
- 1 stk. gul paprika
- 2 båter hvitløk
- 2 ss nøytral olje
- 3 dl matfløte
- 150 g frisk spinat
- 2 dl byggris eller perlespelt



Skjær ut bein av fiskefileten og del den i porsjonsstykker. Legg stykkene på en tallerken og krydre dem med litt salt og pepper. Kutt paprika og løk i små biter og finhakk hvitløk. Varm en sauteringspanne eller dyp stekepanne med olje og fres paprika, løk og hvitløk på middels varme et par minutter uten at det tar farge. Hell i fløte og kok opp. Fjern de groveste stilkene på spinaten og ha den i pannen. La alt koke til spinaten begynner å falle sammen. Smak til med hakket persille, salt og pepper. Hell sausen over i en ildfast form og legg fiskestykkene på toppen. Sett formen midt i forvarmet ovn på 180 °C i 12-15 minutter avhengig av størrelsen på fiskestykkene til fisken er ferdig. Kok byggris eller perlespelt etter anvisning på pakken mens fisken står i ovnen.

**Sei kan godt byttes ut med andre fiskeslag, som for eksempel torsk eller steinbit. Har du en stekepanne som tåle stekeovn, er det ikke nødvendig å bruke ildfast form. Da er det bare å legge fiskestykkene i stekepannen og sette den i ovnen eller på lav varme på primus eller bål**

# One pot pasta med kjøttdeig

## 4 PORSJONER

- 400 g [kjøttdeig](#)
- 1 ss nøytral olje til steking
- 1 stk. løk
- 1 båt hvitløk
- 500 g spagetti , eller annen pasta
- 1 boks hakkede tomater (á 400 g)
- 2 ts tørket oregano
- 250 g cherrytomat
- 1 ts chiliflakes
- 12 dl vann
- 2 stk. hønsebuljongterning
- 100 g frisk spinat
- 2 ss olivenolje
- 50 g revet parmesan , eller annen vellagret ost
- 0,25 potte frisk basilikum



Fres kjøttdeig i en romslig gryte med olje. Skjær løk i tynne skiver. Riv hvitløk på et lite rivjern. Tilsett løk, hvitløk, spagetti, hermetiske tomater, cherrytomater, tørket oregano og chiliflak i kjelen. Hell på vann og tilsett buljong. Ha på lokk og kok opp. La det hele småkoke i 10-12 minutter til pastaen er ferdigkokt, eller følg koketiden på spagettipakken. Rør om i kjelen underveis. Trekk kjelen av platen og vend inn spinat rett før servering. Ha i olivenolje og krydre med salt og pepper. Hakk basilikumblader grovt, og dryss over basilikum og parmesan før servering.

# Smash burger

## PORSJONER

- 400 g kjøttdeig
- 0,5 ts salt
- 1 ts kvernet pepper
- 2 stk. brioche hamburgerbrød
- 2 ss smør
- 4 skiver cheddar ost

## Dressing:

- 2 ss majones
- 1 ts ketchup
- 1 ts sennep
- 1 ss lake av syltet agurk
- 0,5 ts worchestershiresaus
- 0,25 ts kvernet salt
- 0,5 ts kvernet pepper

## Tilbehør:

- 0,5 stk. løk
- 0,5 stk. tomat
- 4 stk. salatblad
- 2 ss ketchup
- 8 skiver sylteagurk



Bland sammen majones, ketchup, sennep, lake av syltet agurk og worchestershiresaus. Smak til med salt og pepper. Ha kjøttdeig, salt og pepper i en bolle. Kna deigen lett sammen, og form til runde små baller, ca. 100 gram. Varm hamburgerbrød raskt i en stekepanne med smør. Ha i resten av smøret, og skru opp varmen. Legg burgerne i stekepannen når smøret slutter å bruse, og klem de flate med en fjøl eller plate. Stek i 1 min, snu burgerne og legg på ost. Sett på lokk, og stek videre til osten er smeltet og burgern er gjennomstekt og gjerne litt sprø i kantene. Finnhakk løk. Skjær tomat i skiver. Sett sammen burgeren. Smør dressing på brødet og legg på salat og tomat. Legg på burgere, og topp med ketchup, løk og sylteagurk.

# Kyllingfilet i form

## 4 PORSJONER

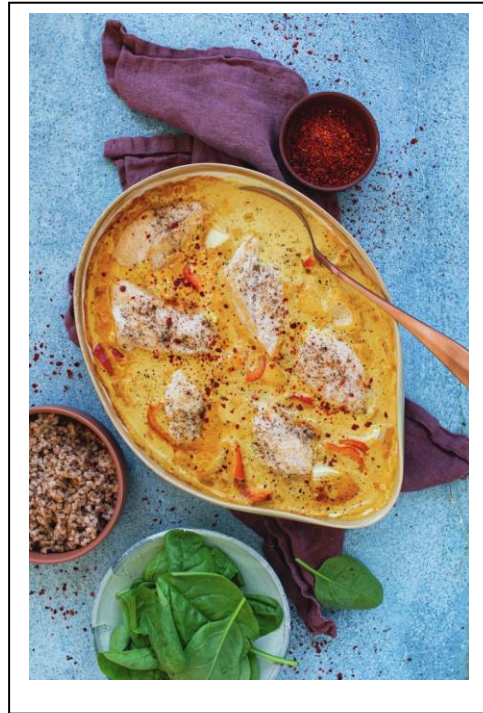
- 4 stk. **kyllingfilet**
- 1 ss margarin eller olje til steking
- 1 stk. løk i grove biter
- 1 stk. rød paprika i grove biter

### Saus:

- 3 dl kremfløte eller matfløte
- 1 dl ketchup
- 2 ts karri
- 1 ts eddik, 7 % (kan sløyfes)

### Serveres med:

- 2 poser byggris
- 1 pk blandet babybladsalat



Brun kyllingfilet raskt på begge sider i stekepanne med litt margarin eller olje. Krydre med litt salt og pepper. Legg filetene over i en kjele sammen med løk og paprika. Visp sammen ingredienser til sausen, smak til med litt salt og eventuelt pepper og hell det over i kjelen. Kok på svak varme til kyllingen er ferdig. Kok byggris etter anvisning på pakken. Fyll babybladsalaten i en serveringsbolle. Server de saftige kyllingfiletene og sausen med byggris og en frisk salat.

## Torsk med enkel tomatsaus

### 4 PORSJONER

- 1 stk. løk
- 2 båter hvitløk
- 200 g frisk sjampinjong eller aromasopp
- 2 ss margarin
- 1 boks hakkede tomater , gjerne med urter
- 2 dl vann
- 100 g sorte oliven (kan utelates)
- 800 g torskefilet eller torskeloin
- ca. 2 dl byggris , havreris eller perlespelt
- 2 stilker hakket frisk basilikum

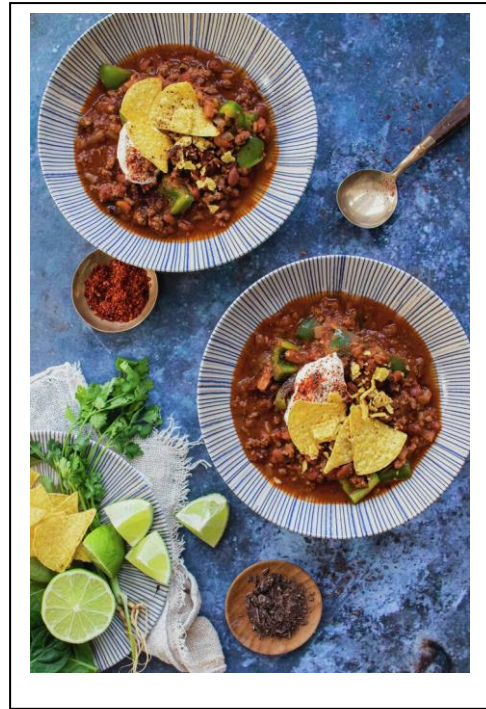


Finhakk løk og hvitløk, og kutt sjampinjong i skiver. Varm en dyp stekepanne eller sauteringspanne med margarin og fres løk og hvitløk i et minutt, til den er blank og myk. Tilsett sjampinjong og fres videre til den endrer farge. Tilsett tomater, vann og oliven og kok opp. Smak til med salt og pepper. Fjern skinnet på fisken, del den i grove biter. Legg fiskebitene i pannen, og krydre fisken med salt og kvernet pepper. Senk varmen og sett på lokk. La fisken trekke i sausen i 15-20 minutter, avhengig av størrelsen på fiskestykkene. Kok byggris etter anvisning på pakken. Legg på litt frisk basilikum eller andre urter og server.

## Chili con carne

4 porsjoner

- 400 g [kjøttdeig](#) eller karbonadedeig
- 2 ss margarin eller olje til steking
- 1 stk. finhakket løk
- 2 båter finhakket hvitløk
- 1 stk. finhakket rød chili
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 boks chilibønner
- 1 stk. rød paprika i biter
- 1 stk. grønn paprika i biter
- 1,5 ts chilipulver
- 0,5 ts malt spisskummen
- 0,5 ts salt



Ha margarin eller olje i en varm gryte.

Vent til margarinen slutter å bruse, og brun kjøttdeig i to omganger sammen med løk, hvitløk og chili. Hell over hermetisk tomat og la det surre i 3-4 minutter. Bland inn chilibønner, paprika og krydder. La det koke et par minutter og smak til med salt.

Server gjerne gryteretten med salat og [nachchips](#)



# Indisk kyllingsuppe

4 porsjoner

- 200 g [kylling lårfilet](#)
- 4 ss nøytral olje
- 1 stk. løk
- 4 båter hvitløk
- 4 cm frisk ingefær
- 2 ts paprikapulver
- 2 ts malt spisskummen
- 2 ts malt koriander
- 1 ts chilipulver
- 3 ts gurkemeie
- 8 dl kyllingkraft
- 4 dl kokosmelk
- 1 boks hermetiske tomater
- saft av 0,5 stk. sitron
- ca. 300 g røde linser (ferdig kokt)
- 0,5 pose frisk spinat
- 1 dl grovhakkede cashewnøtter
- 1 dl frisk koriander , mynte og/eller andre urter



Del kyllingkjøttet i mindre biter og tørk dem med litt tørkepapir. Varm en stekepanne med litt olje, og fres bitene raskt til de forandrer farge. Krydre med litt salt og pepper. Finhakk løk, hvitløk og ingefær. Varm en gryte med litt olje og fres løk, hvitløk og ingefær på middels varme til det er mykt og blankt. Tilsett paprikapulver, spisskummen, koriander, chilipulver og gurkemeie og la det frese med et minuts tid, til det begynner å dufte. Tilsett hakkede tomater, kyllingkraft og kokosmelk og kok opp. La suppen småkoke i 5-10 minutter. Smak til med sitronsaft og mer krydder, om du ønsker det. Tilsett linser, kyllingbiter og spinat og la det hele bli gjennomvarmt. Dryss over hakkede cashewnøtter og hakkede urter og server.

# **Burritos med kjøttdeig av svin**

## 6 PORSJONER

- 400 g [kjøttdeig av svin](#)
- 2 ss margarin til steking
- 1 glass tacosaus (lite)
- 2 stk. finkuttet vårløk
- 1 boks hermetiske maiskorn, liten boks
- 6 stk. hvetetortilla
- 1 dl revet hvitost

Stek kjøttdeig i en stekepanne med margarin. Tilsett tacosaus og vårløk. Kok i noen minutter og tilsett mais. Smak til med salt og pepper. Dryss litt revet ost og legg noen skjeer av kjøttdeigblandingen på hver tortilla. Rull sammen. Brett inn endene, slik at du får en tett rull. Legg to og to burritos med skjøten ned i en stekepanne og stek dem til de er gyllenbrune på alle kanter. Legg dem på en skjærefjøl og del dem i to.

Server burritos varme, gjerne med litt lime og [guacamole](#).

## Pytt-i-panne med grønnsaker

4 porsjoner

- 400 g frisk sjampinjong
- 800 g potet
- 2 stk. gulrot
- 200 g sellerirot
- 200 g kålrot
- 2 stk. løk
- 3 ss rapsolje
- 1 ts salt ( gjerne urtesalt)
- 0,5 ts kvernet pepper
- 4 stk. stekt eller posjert egg



Skjær sjampinjong i båter. Skrell grønnsakene og skjær dem i omtrent like store biter.

Stek sjampinjongbåter på høy varme i en stekepanne med olje til de får fin farge. Ha i resten av grønnsakene og fortsett å steke under jevn omrøring til alle grønnsakene er myke og har fått fin farge. Krydre med salt og pepper. Ha margarin i en middels varm stekepanne. Når margarinen bruser godt er det varmt nok. Knekk ett og ett egg, og stek forsiktig. Fordel på tallerkener og topp med et stekt egg. Server gjerne med sylteagurker eller syltede rødbeter. Mange vil også ha ketchup eller en god sennep til

## One pot med kylling og ris

4 porsjoner

- 1 stk. løk
- 3 båter hvitløk
- 0,5 stk. grønn squash
- 0,5 stk. aubergine
- 1 stk. rød paprika
- 400 g [kylling lårfilet](#)
- 3 ss olivenolje
- 0,5 ts tørket oregano
- 0,25 ts chiliflakes
- 2 stk. tomat
- 2,5 dl arborioris (risottoris)  
byggryn ferdigkokt)
- 5 dl kyllingbuljong (utblandet) eller grønnsakbuljong



(eller

Kutt løk, hvitløk, squash, aubergine og paprika i passelige biter. Skjær kylling lårfilet i biter. Varm en vid, romslig gryte med litt olje og fres kyllingkjøttet til det endrer farge. Krydre med litt salt og pepper. Tilsett grønnsakene og fres alt i 3-5 minutter. Krydre med pepper, oregano og chiliflak. Skjær tomater i biter og ha dem i gryten. Tilsett ris og buljong og rør godt. Kok opp, senk varmen og sett på lokk. La gryten stå og trekke i 18-20 minutter, til risen er ferdig kokt. Tilsett mer væske om det virker som om gryten blir for tørr. Smak til med litt salt og pepper.

## Fylt paprika med ris og karbonadedeig

Har du igjen litt rester igjen av gårsdagens middag, men ikke nok til et helt måltid? Fylt paprika er løsningen! Vi brukte kald ris og rester av stekt karbonadedeig - kanskje du har noe annet? Framgangsmåten er den samme, og smaken på fyllet varierer med det du har for hånden. Rester av ris og couscous passer også godt som fyll i paprika!

4 porsjoner

- 1 stk. finhakket løk
- 2 båter finhakket hvitløk
- 1 ss hakket bladpersille
- 2 ss olivenolje
- 200 g stekt karbonadedeig eller annen stekt kjøttdeig
- 2 dl kokt ris
- 0,5 ts chilipulver
- 4 ss salsa
- 4 stk. små rød paprika
- alufolie

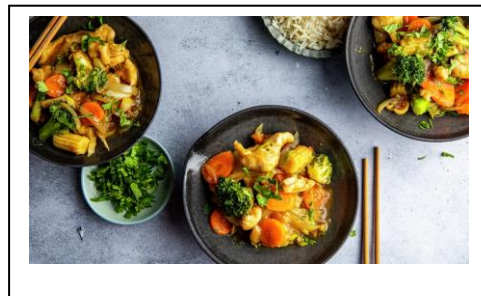


Finhakk løk, hvitløk og bladpersille. Ha olivenolje i en varm panne og fres alt til løken er blank. Tilsett karbonadedeig og hakk kjøttet opp i pannen. Tilsett ris, chilipulver og salsa. Blandingen skal være saftig, men ikke bløt. Smak til med salt og pepper og eventuelt andre smaker du liker. Skjær forsiktig toppen av paprikaene og fjern frøene. Skjær av litt av bunnen så paprikaene står stødig. Fyll kjøttblandingen i paprikaene og sett dem i en kjele eller stekepanne med åpningen på topp. Press stilken på toppen slik at paprikaen blir lukket. Ha på lokk eller dekk med alufolie mens det steker på svak varme

## Kylling chop suey

4 porsjoner

- 500 g [kyllingfilet](#)
- 1 stk. løk
- 3 stk. gulrot
- 4 stk. vårløk
- ca. 2 ss maisenna
- ca. 2 ss nøytral olje til steking
- 1 ss hakket frisk ingefær
- 1 pose frossen wokblanding
- 3 dl hønsebuljong (utblandet)
- 1 ss soyasaus
- ca. 1 ss østerssaus (oyster sauce)



Skjær kyllingfilet i strimler. Del løk i tynne båter, gulrot og vårløk i tynne skiver. Ha ingrediensene til sausen klar. Varm en wok eller dyp stekepanne med litt olje. Vend kyllingstrimlene i maisstivelse og stek dem raskt til de er gjennomstekt. Ha kjøttet over på en tallerken og varm woken med resten av oljen. Stek løk, gulrot og ingefær raskt. Ha kjøttet tilbake i pannen og tilsett wokgrønnsakene sammen med vårløk. Hell over hønsebuljong og la det hele bli gjennomvarmt. Smak til med soyasaus, østerssaus og eventuelt salt og pepper.

Server gjerne med jasminris.

## **Fiskekaker med karristuede rotgrønnsaker**

4 PORSJONER

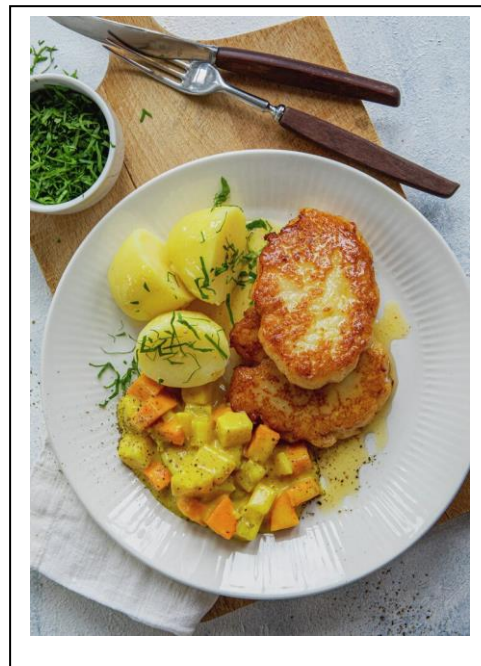
### **Fiskekaker**

#### **Grønnsaker:**

- 2 skiver kålrot
- 1 stk. gulrot
- 1 stk. persillerot eller pastinakk
- 3 dl vann

#### **Hvit saus med karri:**

- 1 ts karri
- 1 ss margarin
- 2,5 ss hvetemel
- 1,5 dl grønnsaks vann (fra koking av grønnsaksterninger)
- 1,5 dl melk



Skjær kålrot, gulrot og persillerot/pastinakk i små terninger. Kok dem møre i en kjele med lettsaltet vann. Ta vare på 1 ½ dl av grønnsaksvannet, dette skal brukes videre i sausen. Sil fra resten av kokevannet Smelt smør eller margarin i en liten kjele og tilsett karri. Rør inn hvetemel og spe med grønnsaksvann og melk. Rør godt og la sausen småkoke i noen minutter. Tilsett grønnsaksterningene og smak til med salt og pepper..Stek kakene pent brune på

begge sider. Server de nystekte fiskekakene med en gang sammen med grønnsakstuing og kokte poteter, evt. potetmos

### **Kyllinggryte med grønnsaker**

4 porsjoner

- 8 stk. kokefast potet delt i to
- 3 stk. gulrot i skiver
- 6 stilker stilkselleri (stangselleri) i biter
- 1 stk. grovhakket løk
- 1 ss nøytral olje til steking
- 2 ss tomatpuré
- 8 dl vann
- 2 stk. hønsebuljongterning
- 1 ts fennikelfrø
- 450 g [kyllingfilet](#) (à 120 g)
- 2 ss margarin til steking
- 3 stk. tomat



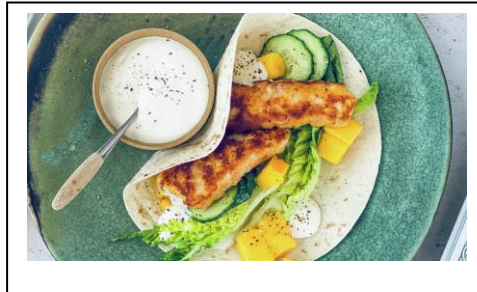
Vask poteter godt og del dem i to. Skrell gulrot og skjær i skiver. Kutt stilkselleri i biter. Grovhakk løk. Fres løk i en varm gryte med olje til den er blank. Tilsett tomatpuré og fres litt til. Hell på vann og ha i potet, gulrot, stilkselleri, buljong og fennikelfrø. Kok til grønnsakene er så vidt møre, 10-15 minutter. Tørk kyllingfiletene med kjøkkenpapir og krydre dem med litt salt og pepper. Ha margarin i en varm stekepanne. Når margarinen slutter å bruse er det varmt nok til å legge dem i pannen. Brun kyllingfiletene i 2 minutter på hver side. Etterstek på lav varme under lokk i ca. 4 minutter. La kyllingfiletene hvile i noen få minutter. Riv kyllingfiletene i grove strimler. Del tomater i fire og skjær ut frøene med en liten kniv. Del tomatkjøttet i strimler. Tilsett revet kylling og tomat i gryten, og rør godt sammen. Smak til med salt og pepper. Denne retten kan gjerne serveres med grovt brød. Dette vil øke kalori- og næringsinnholdet.

Hvis man skal på tur kan det være lurt å forberede grønnsaker og kylling og ha i zip lock poser.

# Fiskepinner i wrap

4 porsjoner

- 2 stk. egg
- 1 dl hvetemel
- 1,5 dl panko brødkrum
- 800 g torskefilet
- 1 stk. mango
- 0,5 stk. agurk
- 2 stk. hjertesalat
- 8 stk. hvetetortilla



## **Rømmedressing:**

- 2 dl lettrømme
- 1 ss sitronsaft
- 0,5 ts salt
- 0,5 ts pepper

Knekk egg i en skål og pisk godt sammen. Mål opp hvetemel og panko i to separate skåler. Skjær fisk i tykke skiver og vend stykkene først i mel, så i egg og til slutt i panko. Varm en stekepanne med smør og stek fiskestykkene i noen minutter på hver side til gylne. Bland sammen rømme, sitron, salt og pepper. Kutt mango og agurk i terninger og salat i strimler. Server varme fiskepinner i wrap med mango, agurk, salat og rømmedressing.



## Enkel fiskegryte

4 porsjoner

- 1 stk. løk
- 2 stk. gulrot
- 2 stk. stilkselleri (stangselleri)
- 2 ss margarin
- 1 stk. fiskebuljong (terning) eller grønnsaksbuljong
- 1 ss hvetemel
- 0,5 l vann
- 2 dl matfløte
- 250 g torskefilet eller annen hvit fisk
- 250 g laksefilet eller ørretfilet



Finhakk løk og kutt gulrot og selleri i små terninger (legg til side litt selleri til pynt). Smelt margarin i en gryte eller sauteringspanne. Fres grønnsakene til de begynner å bli myke og blanke. Smuldre buljongterning med fingrene og dryss den over grønnsakene. Dryss over hvetemel og rør godt. Visp inn vann og fløte og kok opp. Smak til med litt salt og kvernet pepper. Kutt fisken i ca. 3x3 cm biter og legg dem i gryten. La gryten trekke i 8-10 minutter. Sjekk at fisken er ferdig kokt. Dryss over hakkede urter og litt selleriterninger. Server med kokte poteter eller brød. Ikke rør kraftig i gryten etter at fiskebitene er tilsatt - da vil de falle fra hverandre.

Vil du ha en kraftigere smak på gryten, kan du la litt karri få surre med grønnsakene før du tilsetter kraften.

Gryten kan også varieres ved å bytte ut noe av melken med kokosmelk og tilsette mer krydder, for eksempel ingefær, chili og hvitløk. Grønnsakene kan varieres med for eksempel sukkererter, paprika eller brokkoli. Pillede reker, friske (eller en boks) blåskjell kan også godt tilsettes gryten før servering.

## Eventyrgryte



### **Du trenger:**

- 3 kjøttpølser
- 1/2 løk
- 8 cherrytomater
- 200g spaghetti
- 1 boks tomatpuré
- oregano, salt og pepper
- 2 dl fløte
- 4 dl vann

### **Slik gjør du:**

Finhakk løken, skjær pølsene i biter og del tomatene i to. Bland alt i en gryte og tilsett tomatpuré, vann og fløte. Del spaghetti i to og ha i gryten. La koke under jevn omrøring i cirka 15 minutter.

# Indisk potetgryte

4 porsjoner

## INGREDIENSER:

**2-3 gulerøtter**

**500g poteter**

**1 løk**

**2 hvitløksfedd**

**2cm ingefær**

**2ss rapsolje**

**3ss garam masala**

**2ts spisskummen**

**1ts paprikapulver**

**1ts gurkemeie**

**1ts chilipulver**

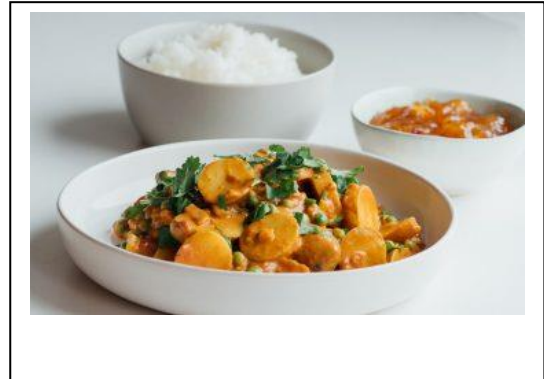
**2,5dl kokosmelk**

**4dl knuste tomater**

**1/2ts salt**

**1/2 sitron**

**Evt. vann hvis gryta blir for tykk**



Skrell og skyll poteter og gulerøtter. Del i terninger eller ringer. Gulerotbitene bør være ganske små siden de bruker lenger tid på å koke enn poteter.

Finhakk løk, hvitløk og ingefær.

Varm opp oljen til medium temperatur i en gryte. Ha i løk, hvitløk, ingefær, garam masala, spisskummen, paprika, chili og gurkemeie, og la det surre i et par minutter. Tilsett deretter poteter og gulerøtter, og vend godt på det slik at de også blir litt stekte. La de steke et par minutter før du fortsetter.

Hell på kokosmelk og tomater, og la det hele koke opp. Ha oppi litt vann hvis nødvendig. Ha i salt og press i sitronsaften, la deretter retten småkoke under lokk til potetene er møre.

## **GROVE KARBONADER MED GROV POTETSTAPPE LØK OG ASPARGESBØNNER.**

Bålrist, primus, aluminiumsfolie, stekerredskap,  
2 skjærefjølere, 4 liters kjele, potetskreller, brett til å forme karbonader på, kniv

### **Ingredienser:**

1 kg ferdig tilsmakt storfekjøttdeig  
2 egg  
4 stk vanlig løk  
600 gr mandelpotet  
5 dl H- melk  
200 gr smør  
Salt  
pepper

Tilsmakt storfekjøttdeig knas sammen med egg og formes som karbonader og stekes i panne.

Løk skjæres i skiver og brunes til de er møre i kjele/panne. Kutt så opp aspargesbønnene i biter og stek sammen med løken på slutten av steketiden.

Poteter skrelles og deles i terninger.

Kokes møre og siles av.

Melk og smørterninger piskes inn slik at potetene blir most samtidig.

Smak til med salt og pepper

## **GRILLET LAKS I FOLIE MED FENNIKEL, REDDIK, DILL.**

Aluminiumsfolie, 2 skjærefjølere, 2 kniver

### **Ingredienser:**

1 kg laksefilet  
100 g smør  
3 stk fennikel (2 dersom de er store)  
12 reddik  
1/3 bunt dill  
Salt og pepper  
(600 g potet dersom der ønsker kokte poteter til)

### **Fremgangsmåte**

Del fisken i 6 like store stykker og legg på et ark aluminiumsfolie som er ca fire ganger så stort som fisken. Kutt fennikel og reddik i så tynne skiver du klarer, og fordel dette på de 6 fiskestykkene. Fordel smøret på de 6 pakkene. Kutt dill smått, og fordel også dette på alle pakkene. Salte og pepre godt, og pakk inn fisken. Grilles ca 10 min på grill

### **KARRIGRYTE MED RIS**

4 liters panne, 2 kniver, 2 skjærefjølere

#### **Ingredienser:**

900 g kyllingbryst, strimlet (6 stk)

2 løk

2 røde paprika

2 stk grønne epler

Karripulver

1 buljongterning (kyllingbuljong)

3 dl fløte

3 dl H-melk

5 dl jasminris

1 liter vann

Salt og pepper

Start med å sette ris til koking- dobbelt så mye vann som ris. Kok opp, sett på lav varme, på med lokk og kok i ca 15 min.

Ferdig strimlet kylling brunes i kjele/panne med strimlet, løk, paprika og eplebiter.

2 ts Karripulver, 1 terning kyllingkraft og fløte og melk tilsettes. Kokes i ca 5 minutter og serveres med ris.

### **FISKEKAKER MED RÅKOST OG KOKTE POTETER**

Primus, Rivjern, kjele, Stekespade, Panne, Olje til steking

Ingredienser:

900 g fiskefarse, ferdig smakt til

6 gulrøtter

2 grønne epler

½ sitron

600 g potet

Start med å koke potet. Kokes ca 30 min.

Skrell gulrøtter og riv dette på rivjern sammen med epler. Ha i saft fra ½ sitron

Form 12 fiskekaker og stek disse i olje i panne, ca 2 min på hver side

### **INNPAKKEDE (WRAPS) GODSAKER**

Primus, 4 l. kjele til alt (på primus), Aluminiumsfolie (til å lune potetlefsene i), 1 skjærefjøl, Stekeredskaper, Røreredskap

Kniver

Ingredienser:

900 gr strimlet svinekjøtt

2 stk vanlig løk

2 fedd hvitløk

2 stk paprika

12 stk potet lefser

1 boks rømme

6 ss sennep

1 stk sitron

1 stk isbergsalat

Ferdig strimlet svinekjøtt brunes i kjele med strimlet løk, hvitløk og paprikastrimler.

Sennep tilsettes og serveres i potetkake med rømme og salat.

## **SpeiderWok/ panne**

4 literspanne, 2 skjærefjøl, stekerredskap, kniv

### **Ingredienser:**

900 g marinert, strimlet storfekjøtt

400 g kokte poteter

250 g sellerirot, skrelt

200 g gulrot, skrelt

2 stk fennikel

1 stk brokkoli

2 dl vann

Olje til steking

Tørket timian

Salt og pepper

Start med å kutte alle grønnsakene i tynne strimler. Stek først kjøttet, for så å ta det ut av pannen igjen. Stek så alle grønnsakene utenom potetene sammen med 1 ts timian i ca 2 min- husk å røre hele tiden- så tilsett vannet. Tilsett potetene og kjøttet, vend sammen og server når potetene er varme.

## **Grov Tomatsuppe med bacon**

Primus, 4 liters kjele, 2 skjærefjøl, 2 stk blandeboller, Steikeredskap, Skjeer

### **Ingredienser:**

500 gr bacon

1 stang stangselleri

2 stk vanlig løk

3 bokser hermetiske tomater

2 pk med kyllingkraft terninger

1 liter vann

3 dl macaroni

Salt

pepper

Ternet bacon brunes i kjele med finhakket løk og ferske, flådde tomater.

Ca 1 liter vann og 2 kyllingkraft terninger tilsettes og kokes opp.

2-3 dl maccaroni tilsettes etter oppkok.

Juster med vann og smak til med salt og pepper

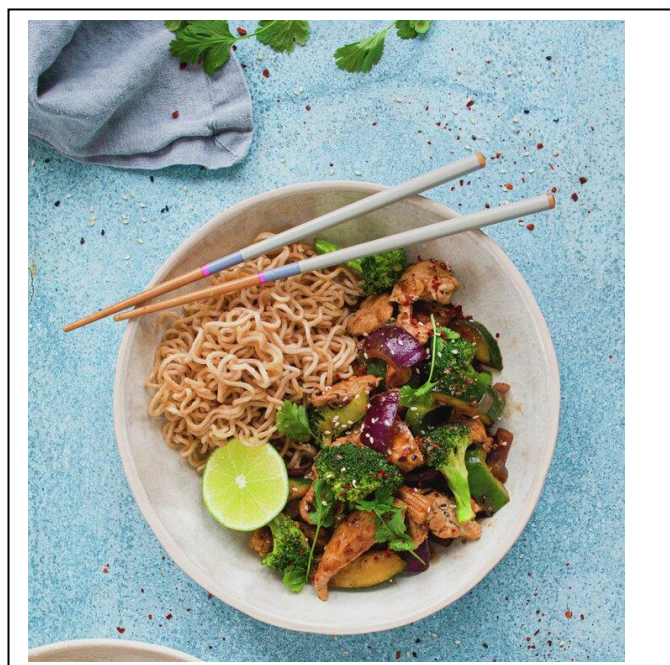
## **WOK MED KYLLING OG NUDLER**

### **Woksaus:**

- 2 ss soyasaus
- 1,5 dl kjøttbuljong (utblandet)
- 1,5 ts maisenna
- 1 ts chiliflakes
- 1 ss revet frisk ingefær

### **Wok:**

- 4 stk. [kyllingfilet](#)
- 2 båter hvitløk
- saft fra 1 stk. lime
- 1 stk. rødløk
- 1 stk. grønn squash
- 1 stk. grønn paprika
- 0,5 stk. brokkoli
- 1 pk frisk babymais
- 200 g fullkornsnudler
- 2 ss rapsolje til steking
- 1 ts nykvernet pepper



Skjær kyllingfilet i mindre biter. Riv hvitløksfedd. Bland kyllingfilet, revet hvitløk og limesaft. Mariner i ca. 1/2 time.



Lag woksaus av soyasaus, buljong, maisenna, chiliflakes. Riv ingefær og bland alt godt sammen. Skjær rødløk i båter, paprika i mindre biter og brokkoli i små buketter. Del squash på langs, deretter i to, skjær ut kjernen og kutt på skrå i mindre biter. Kutt babymais på skrå. Kok fullkornsnudler etter anvisningen på pakken. Fres kylling raskt (2-3 minutter) i olje på sterk varme i en panne. Ta ut kjøttet og fres løk, brokkoli og squash. Bland inn stekt kylling, paprika, babymais og nudler til slutt. Tilsett woksaus og kok opp. Smak til med pepper, limesaft og eventuelt salt.  
Topp med frisk koriander og chiliflakes.

## kål pad thai

4 porsjoner

0.5 hodekål

1 ss finhakket ingefær

2 stk chili

2 stk gulrøtter

2 stk vårløk

2 stk egg

1 pk phad thai saus

5 ss peanøtter/cashewnøtter

1 stk lime

3 ss olje til steking



Kutt alle grønnsakene fint. Varm olje i stekepannen, før du freser chilien og ingefær litt først. Ha deretter i kål og gulrot og stek videre til det blir passe mykt.

Lag en grop i grønnsakene til eggene og rørestek de før du blander med resten.

Ha i vårløk og saus og varm opp alt sammen mens du rører.

Strø på nøttene og server med en limebåt.

# Omonomiyaki

**Omonomiyaki er en Japansk form for pannekake. Tykke, velsmakende og salte.**

Navnet stammer fra okonomi, som betyr «hvordan du liker» eller «hva du liker», og yaki som betyr «kokt». Pannekakene passer like godt med salt og søt topping, og er proppa med deilige grønnsaker!

4 porsjoner

0.5 stk finhakket hodekål

2 stk revet gulrot

1 ts salt

1 stk gul løk

6 stk egg

200 g hvetemel

1 ts revet ingefær

0.5 ts pepper



Ha finhakket kål og revet gulrot i en bakebolle. Ha i salt og bland godt.

Finhakk løk og ha det over i bollen.

Tilsett egg og hvetemel. Rør inn til en tykk og jevn røre. Ha i revet ingefær og krydre med grovmalt pepper.

Ha den tykke røren over i en flaske med stor tut, eller i en tett matboks.

Når du er på tur, fyrer du opp bål eller finn fram stormkjøkkenet ditt. Ha godt med olje i en varm stekepanne. Stek pannekakene til de blir gylne på hver side – og server med topping du ønsker!

## BYGGRYNSSALAT

**4 porsjoner:**

Legg 4 dl byggryn i vann kvelden over natten, eller kjøp ferdiglaget

(Har du glemt å legge i bløt, kok dem i ca 20 minutter i kyllingbuljong i stedet for)

### **Ingredienser:**

- ✓ 4dl byggryn
- ✓ Cherrytomater 10-15 stk
- ✓ En par never sukkererter
- ✓ Et par never bladbeter
- ✓ En pk bacon
- ✓ Fetaost 1 blokk
- ✓ 1 pk bacon
- ✓ Stekeolje
- ✓ Salt og pepper



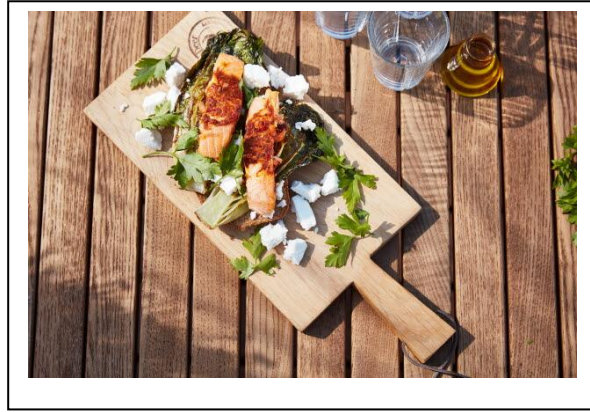
Hell av vannet på byggrynene. Rens sukkerertene og fjern stilken. Del tomatene i to. Rens og riv opp bladbetene(eller annen salat du har tilgjengelig) hvis de er store.

Stek baconet i litt olje. Når baconet er stekt, ha i byggrynene. Varm opp. Ha i sukkererter, tomater og bladbeter. Ta av varmen. Smuldre opp fetaosten og ha over. Smak til med salt og pepper. Vend inn.

### **PANNESTEKT ØRRET MED GRØNNKÅL OG GROVT BRØD**

### **Ingredienser:**

Selvfisket ørret  
Saft fra ½ liten sitron  
Grønnkål  
1/2L vann  
smør  
salt og pepper



### **Dressing:**

Gressløk  
Kesam  
Salt og pepper  
Saft fra ½ liten sitron

Hjemmebakt brød

Klipp av hode, hale og finner på fiskene, skyll dem og tørk av. Lag noen snitt i fisken, krydre med salt og pepper. Stek fisken på begge sider i godt med smør. Klem over litt sitronsaft. Dekk evt med et lokk eller alufolie.

Smelt smør med litt vann i en stekepanne. Sjekk grønnkålbladene for insekter og skjær av det som er stygt og hardt. Skyll. Del opp i mindre biter. Ha oppi grønnkålen. Kok i et par minutter, strø over litt salt.

Dressing: Hakk opp en neve gressløk. Ha sitronsaft i kesamen sammen med gressløk. Smak til med salt og pepper.

Legg en brødslice på en tallerken, legg over grønnkål, deretter fisken. Server med dressing til.

# FRITTATA

Ingredienser:

1 paprika

6 egg

1 liten chili(valgfritt)

3 poteter

En neve grønnkål

1 pk smårettskinke

Salt og pepper

Olje

Vann til å koke potetene i



Kok opp vann i en kjele. Skrell og vask potetene. Del de opp i mindre biter og kok til de er møre. Kjenn etter med kniven om de er ferdigkokte(ca 10 minutter hvis det er små biter). Hell av vannet. Del paprika, og evt. chili(finhakket) i passe biter.

Kakk eggene i en bolle og visp sammen med litt salt og pepper.

Vask og skyll grønnkålen og skjær opp i mindre biter. Fjern harde deler.

Stek potetene, paprikaen, grønnkålen, skinken og chilien i litt olje i et par minutter. Hell over eggeblandingen. Ha på lokk. Stek på middels varme til eggeblandingen har stivnet.

Server gjerne med grovbrød til.

## Potetkaker

**(Cirka 8 stykker)**

4 dl kokte moste poteter (Cirka 3 poteter)

1.5 dl hvetemel

2 ss smeltet smør

1 ss finhakket persille

½ ss finhakket løk

1 ts salt

1 egg, middels størrelse

Smør til steiking



Ha moste poteter, mel, salt, finhakket løk og persille i en bolle. Tilsett smeltet smør og egg, og bland alt sammen til en deig. Er deigen for bløt, kan du tilsette mere mel. Ha deigen på ei fjøl eller annet underlag med mel. Bruk hendene til å klappe ut deigen til 1 -1,5 centimeters tykkelse. Stikk ut runde kaker. Bruk en kopp eller et glass.

Ha smør i pannen, og steik potetkakene på middels varme i 6-8 minutter på hver side, eller til fargen er gyllenbrun. Potetkakene serveres straks. Dette er herlig tilbehør til både kjøtt og fisk, eller et lite måltid i seg selv.

Potetkakene kan fryses. Hvis du ønsker, kan du bruke hvitløk i potetkakene.

# SPANSKE KIKERTER MED SPINAT OG SPEKEKJØTT

## Ingredienser

4-500 g hermetiserte kikerter (avsilt vekt)  
2 laurbærblader  
3-400 g fersk spinat  
150-200 g spekekjøtt i terninger (spekeskinke, fenalår, e.l.)  
4-6 hvitløkbåter  
1 løk  
2 tomater  
Salt  
1 ts pepper ( gjerne grovmalt)  
4-5 ss god olivenolje

## Tilbehør

Brød eller lignende etter smak

## Utstyr

Primus ELLER det du trenger for et bål  
1 stor fjøl ( gjerne 2)  
1 god kniv ( gjerne 2)  
1 sleiv  
1 gryte  
EVT. boksåpner

## Fremgangsmåte

Hakk hvitløk. Skjær løken i tynne skiver. Hakk tomater. Kutt spekekjøttet i terninger eller remser på maksimum 1 cm. Skyll og grovhakk spinaten til sist. Ha noe av oljen i gryten. Stek løken, kjøttet og hvitløken på middels varme i 10-12 minutter. Ha så i tomatene, laurbærbladene og noe av pepperen, og stek i 5-10 minutter til.

Hell nå i kikertene, gjerne med laken fra boksen(e) eller glasset. Hell også i 3-400 ml vann, litt av gangen, og ha mer vann stående for å regulere væskebeholdning og konsistens. Kok i 4-5 minutter før også den grovhakkede spinaten has i (litt av gangen, så den får «satt seg»). Rør godt inn. Påse at det er nok væske. La småkoke i 5-10 minutter.

Når gryten er ferdigkokt, smak til med salt og pepper (mye pepper passer godt



til denne retten). Vurder mer væske (alt fra suppe- til grytekonsistens er vanlig). Hell også over et par skjeer ekstra god olivenolje. Server rykende varmt, helst med litt ferskt brød ved siden av.

## Kylling med mangochutney

Denne oppskriften er laget for to eventyrere.

### Oppskrift:

- 300g Kylling
- 1/2 Rød paprika
- 150g Mangochutney
- 2ts Gul Karripasta
- 30g smør
- 1dl fløte
- en pose ris



### Sånn gjør du:

Skjær kyllingen i biter og mariner med salt, pepper, tørket chilli og en dæsj olje.

Stek kyllingen i panne over bålet, sammen med en halv paprika i strimler. Nå kan du også sette risen på kok.

Bland i mangochutney, karripasta, smør og fløte sammen med kyllingen. Rør dette sammen til en jevn blanding og la det småkoke i cirka 15 minutter.

Server sultne eventyrere med ris og kylling med chutneysaus.

## Tortillapizza

Dette er kanskje en av de letteste rettene å lage på bål. Tortillapizza består av få ingredienser og tar bare noen få minutter å steke.

Du trenger:

- Tortillalefser
- Tomatsaus



- Stekt kjøtt
- Revet ost
- Løk
- Chilli

Legg en lefse i stekepanna og ha på tomatsaus, revet ost, stekt kjøtt, løk og chilli i biter. Avslutt med litt revet ost på toppen og en ny tortillalefse. Du har nå en "sandwich". Stekes over bålet i 3-4 minutter på hver side.

## Stekt ris med kylling og skinke

- En pose kokt ris
- Kylling i biter
- Kokt skinke
- 1 gulrot
- 1 fedd hvitløk
- 1 egg
- Soyasaus
- Salt og pepper



Begynn med å steke kyllingen. Skjær så gulroten i strimler og finhakk hvitløken. Bland alt i stekepannen og tilsett ferdig kokt ris. Rør godt om og stek et par minutter.

Lag så et «hull» til egget stek dette ett minutt før du rører om. Ha i en håndfull kokt skinke og litt soyasaus, rør godt om og stek i 4-5 minutter.

*Tips: Server med sweet chilli saus for det lille ekstra.*



## Klassisk fjellgryte med reinsdyrskav

Forberedelser hjemme: Skjær opp bacon og kutt alle grønnsakene og putt det i ziplock poser.

### Ingredienser til 4 porsjoner:

500 g			reinsdyrskav
150 g			bacon
400g			poteter
150g			gulrot
150g			løk
150g			sukkererter
150 g			champignon
2 ss	smør	til	steking
2 dl			vann
5 dl			rømme
3 skiver			brunost
5 stk			einebær
0,5 ts	timian,		tørket
1 ts			salt
0,5 ts pepper			

Tin reinskavet i et par timer før du skal bruke det. Sil bort smeltevannet. Kutt bacon i terninger.

Grovhakk løken, skrell og del gulroten i store staver, poteten i to eller fire. Kutt soppen i fire. Sukkerertene kan være hele.

Start med å surre løk og bacon i litt smør. Ha på reinsdyrskavet og brun dette godt. Fyll på med poteter, gulrøtter og sopp og la dette surre en stund.

Ha i vann, rømme, brunost og krydder. Kok opp gryta og la det småkoke under lokk i ca. 20 minutter. Ha i sukkerertene de siste 5 minuttene.

Server med godt brød til.

# KYLLING I PITABRØD

Forarbeid hjemme: Mariner og stek kyllingen, kutt opp salaten og legg i bokser.



## Ingredienser 4 porsjoner:

4	kyllingbryst
1	lssalat
2	tomater
½	agurk
½	rødløk
4 pitabrød	

## Marinade til kylling:

2dl	olje
2ss	barbequesaus
1ss	soyasaus
2fedd	hvitløk
1ts	chilipulver
1ts	oregano
salt og pepper	

## Hvitløksdressing:

1/2	beger	rømme
2	fedd	hvitløk
1		lime
salt og pepper		

## Slik gjør du:

Begynn med marinade til kyllingen. Bland alle ingrediensene i en plastpose og legg i kylling oppdelt i biter. Det er fint hvis kyllingen kan ligge i marinaden noen timer. Dette passer fint hvis du har tenkt å steke kyllingen når dere er ute på tur.

Lag hvitløksdressing ved å blande rømme, presset hvitløk, saften av en lime og smak til med salt og pepper. Del opp salat og grønnsaker.

Stek kyllingen i panne eller legg den i folie og putt den i glørne i bålet i ca. 10-15 minutter.

Varm pitabrødene litt over bålet og skjær et snitt halvveis over. Fyll lommen med salat, grønnsaker og kylling. Hell et par spiseskjeer med hvitløksdressing over.

**Tips!** Hvis du lager alt på forhånd, vent med dressingen til dere skal spise, så holder salaten seg frisk og sprø.



## KJØTTUPPE

Høsten er tid for tradisjonskost med mørt og godt kjøtt og smakfulle rotgrønnsaker. Det er noe spesielt å komme inn til en varm og dampende kjøttuppe etter å ha vært ute hele dagen. Denne passer også godt å ha på termos når du er på tur.

Ingredienser	til	ca.	10	porsjoner:
1,5 kg storfekjøtt med ben (for eksempel høyrygg)		ca.500g		Det holder med 1 kilo uten ben.
ca.3	medisterfarse	(eller	ferdige	kjøttboller)
2-3ts		liter		vann
3				salt
2-3	kjøttbuljongterninger	(eller	litt	laurbærblader
4	gulrøtter,	i		fond)
ca.8	poteter,	i		terninger
ca.250g	sellerirot,	i		terninger
ca.300g	kålrot,	i		terninger
ca.150g				pastinakk
2	gule	løk,	i	terninger
en	stor	purre,	i	strimler
salt		og		pepper

Timian  
Frisk Koriander

og

rosmarin

### **Slik gjør du:**

Legg storfekjøttet i kaldt vann og kok opp. Jeg har her benyttet høyrygg, men du kan også benytte annet kokekjøtt, som for eksempel bibringe eller oksebø. La det koke forsiktig opp og fjern skummet (som inneholder proteinrester fra kjøttet) slik at kraften blir klar. Tilsett salt, hel pepper og 3 laurbærblader og la kjøttet trekke på svak varme (ca. 90 grader) i ca. 1 1/2 time, til det er mørt og løsner fra beina. Koketiden vil variere med størrelsen og mørheten på kjøttet. Ta kjøttet ut av kraften.

Lag kjøttboller av medisterfarsen. Det kan du enkelt gjøre ved å ha farsen i en plastpose som du skjærer av en bit på det ene hjørnet. Press farsen ut av hullet og bruk en kniv til å kutte av farsen slik at det blir fine kjøttboller. Ha bollene direkte oppi den varme kjøttkraften etter kjøttet og la de trekke noen minutter før du tar de opp med en hullsleiv og setter de tilside. Sil kjøttkraften og ha den tilbake i kasserollen. Smak om nødvendig til med en kjøttbuljongterning eller litt fond.

Skrell grønnsakene og skjær dem opp som angitt ovenfor. Bruk det du har tilgjengelig av rotfrukter. Persillerot og pastinakk smaker for eksempel veldig godt i denne suppen. Ha alle grønnsakene, med unntak av purren, oppi den kokende kraften og la det koke til grønnsakene er møre, etter ca. 30 minutter. Skjær purren i skiver som du tilsetter ca. 5 minutter etter de øvrige grønnsakene. Tilsett kjøttet og kjøttbollene mot slutten av koketiden. Smak til med salt og pepper.

Dryss over litt frisk koriander og server med grovt brød eller flatbrød.

Denne suppen kan gjerne frysas.

## **GRØNNSAKSMOS SOM PASSER TIL ALT**

Denne grønnsaksblandingen kan brukes som tilbehør til fisk, kylling og alle typer kjøtt. Den er også fin å bruke som basis for suppe, eller den kan spises som den er, som et mellommåltid. Denne blandingen gir deg mer enn 5 om dagen, og alt du trenger av vitaminer og mineraler for å dekke dagsbehovet.

Denne er best å lage hjemme da det er mye arbeid med grønnsakene.

### **Ingredienser til ca. 6 liter ferdig mos:**

3 brokkoli  
2 små blomkålhoder  
2 søtpoteter  
5 gulrøtter  
1 kålrabi  
1 liten sellerirot  
4 løk  
3 røde paprika  
10 fedd hvitløk  
3 røde chili uten frø  
2 dl olivenolje  
½ l kyllingkraft  
Salt  
Grovmalt pepper  
Krydder. Eks. Provencekrydder el.l.



### **Slik gjør du:**

Løk, paprika, hvitløk og chili finhakkes og freses i oljen til det er gyllent. Ha i kyllingkraft og krydder du vil bruke, og la det koke i 10 minutter. Resten av grønnsakene kuttes i biter og kokes til de er myke.

Bruk stavmikser til å mose grønnsakene og bland i kraften med de andre grønnsakene. Kjør en runde til med stavmikseren til den får en litt grov konsistens. Smak til med salt, pepper og evt. mer krydder. NB! Det er mye salt i kyllingkraften så vent med å salte til slutt.

**Tips!** I denne mosen kan du bruke alle typer grønnsaker. Variér med andre grønnsaker og krydder du liker for å lage din egen favorittblanding.

Frys mosen i plastbokser eller poser i passende porsjoner.

## **KYLLING OG GRØNNSAKER I FOLIEPAKKE**

Vil du ha et sunnere alternativ til pølser på bålet eller grillen, så bør du prøve denne foliepakkede blandingen av kylling og grønnsaker.

### **Ingredienser – 2 Porsjoner:**

2 stk kyllingfilet

1 stk gulrot



2 stk potet

2 skiver rød paprika

2 skiver løk

2 ss olje

1 ts Provencekrydder

½ ts salt

½ ts pepper

### **Slik gjør du:**

Skjær kylling og grønnsaker i passe store biter eller skiver.

Vend alt i litt olje og legg det over på et ark aluminiumsfolie. Ha på krydder, salt og pepper.

Pakk godt sammen og legg det på bålet i ca. 8-10 minutter eller på grill i ca. 10 minutter.

Spis sammen med for eksempel pinnebrød.

## **Bakt potet**

Du trenger:

- Poteter
- Kryddersmør
- Mais
- Løk
- Rømme
- Bacon/skinke
- Ost

Slik gjør du:

Kjør potetene noen runder i microen før dere drar på tur. Stikk hull i poteten, kjør den i microen i 4 minutter på full effekt, ta den ut og snu poteten og kjør den i 4 nye minutter.

Pakk potetene inn i aluminiumsfolie, ta med kryddersmør, mais, løk, ost og eventuelt en boks rømme. Sprøstekte baconterninger kan tilberedes på bålet, eller du kan ta med skinkebiter. Pakkene legges på bålet i 20-30 minutter.

## "Pølsebiff"

Du trenger:

- Pølser
- Ost
- Løk
- Paprika
- Bacon

Slik gjør du:

Skjær langsgående snitt i pølsa og stapp inn ost og eventuelt løk/paprika eller annet valgfritt fyll. Surr bacon rundt. Pakk inn i folie og sleng på bålet.

## "Egg og bacon-toast"

Legg baconskiver på folie slik at det blir på størrelse med en toastskive. Hull ut toastskiva og legg oppå. Knekk et egg i hullet. Dekk med bacon. Pakk inn og sleng på bålet. Husk å snu underveis.

Søk





04:29  
Spill av

## Andreas Myhrvold lager omelett på bål

Omeletten serveres i potetlefse eller på brød. Da slipper du tallerken og bestikk.

# Omelett på bål

4 porsjoner

- 8 egg
- 1 dl H-melk
- 4 ss gressløk
- 2 poteter
- 80 g bacon
- 1/2 løk
- salt og pepper

## Før turen

Poteter og løk skrelles og kuttes i små terninger. Skjær baconet i små terninger.

Bland egg og melk sammen og smak til med salt og pepper. Kutt gressløken og ha det i eggblandingen. Ha omelettmiksen over på en tom melkekartong eller en tom brusflaske.

## Ved bålet

Potet, løk og bacon stekes lett i pannen til det får litt farge. Ha på eggblandingen og la den steke til den begynner og sette seg. Bruk gjerne et lokk underveis.

Serveres med godt brød eller potetlelse.

# TORTELLONI

- 4 pers
- 2 pk fersk tortellini
- 1 liten løk
- 2-3 vårløk
- 1 spisspaprika
- 1 glass pesto
- 1 fløte

Sett på vann til Tortellini og kok de i tre minutter. Sil av vannet.



Hakk opp litt løk, paprika og vårløk og ha det i en stekepanne med litt smør. Ha over ca. et halvt glass grønn pesto. Så har du i en pakke fløte. Smak ev. til med litt salt, pepper etc. La putre i 2-3 minutter. Ha Tortellonien over i panna. Rør litt om. Da er den ferdig til å servere.

Server med litt revet ost etter eget ønske. Og litt salat.

## Paella på stekehelle

Retten passer til 4 personer

- 1 liter vann blandet med 2 SS fond eller 2 terninger grønnsaksbuljong
- Olivenolje
- Salt & Pepper
- 1 finhakket gul løk
- 3 finhakket hvitløksfedd
- 1 finhakket chili
- 1 strimlet rød paprika
- 3 dl rundkornet ris (grøtris eller risottoris)
- 0,5 gram safran
- 300 gram pillede reker
- 4 ferdigstekte kyllinglår
- 150 gram grønne erter
  
- 150 gram sukkererter



Fremgangsmåte:

Varme opp oljen i stekehellen og stek løk, hvitløk og finhakket chili. Tilsett ris og safran. Hell på vann så det dekker risene. Fortsett å fylle på buljongvannet litt etter litt til risene nesten er ferdigkokt. Rør om. Tilsett kyllingen. Tilsett paprika og erter. Når risene er klare kan du vende inn sukkererter og reker, smak til med salt og pepper. Bruk sitronbåter og persille som garnityr.