

Sunn sommermat

Vol. 7

Innhold

Sommerfrokost s. 1-8

Sommer lunsj s. 9-15

Grillmiddag s. 16-34

Grilltilbehør s. 35-42

Dessert – med og uten bruk av grill s. 43-48

Sommer bakst usøtet – med og uten bruk av grill s. 49-52

Sommer bakst søt – med og uten bruk av grill s. 53-58

Sommer snacks/godis s. 59-69

Sommerdrikker s.70-71

Sommerturmat s. 72-79

**Sommerlige sauser, marinader, dressinger og dipp – lavkalori
Matsauser s. 80-84**

Søte sauser – egnet til dessert/kos s. 85-87

Marinader s. 88-89

Dressinger/dipp s. 90-91

Sommerlig kveldsmat s. 92-97

Tips og triks

***Alt om grilling* s. 98-101**

Sommerfrokost

Cornflakesvafler med sommerbær og honningsaus

1 porsjon

4 egg, skilt i plommer og hviter
ca. 8 dl skummet melk
1 ½ dl solsikkeolje
350 g speltmel
100 g grovknust cornflakes/bran flakes
2 ts bakepulver
1/2 ts salt
Honningsaus:
1,5 dl flytende honning
1 ss smør
1/2 ts kanel
1 knivsodd revet muskat

Visp sammen eggeplommer, melk og olje. Bland inn hvetemel, cornflakes, bakepulver og salt. Pisk eggehviten til de danner stive topper og vend dem inn i røren. Stek vaflene til de er gylne. Bland alle ingrediensene til honningsausen i en liten kjele og varm opp til kokepunktet. Avkjøl. Server vaflene med sesongens friske bær og drypp sausen over. Grovknus litt cornflakes med fingrene og dryss det på toppen. Avslutt med et splendadryss.

Frisk frokostsalat

- ¼ stk hodekål
- 1 stk appelsin
- 1 stk eple
- 1 dl hakkede mandler eller andre ubehandlet nøtter
- 10 stk svisker
- Dressing:
- 1 beger yoghurt naturell

Snitt kålen fint. Skjær eple og appelsin i små biter, sviskene i strimler. Grovhakk nøttene/mandlene. Legg alt lagvis med litt yoghurt i en bolle.

Hverdagsleder**1 porsjon**

- 87 ½ g blomkål
- 75 g melne potet
- ¼ ss smør
- ¼ ss fin sennep
- 43 ¾ g kokt skinke i strimler
- ½ ss hvetemel
- salt og pepper
- ½ ss olivenolje
- 1 stk egg
-
- Dessuten:
- 2 stk salatblad
- 1 stk tomat

Del poteter i biter og blomkål i buketter. Kok potetene et kvarters tid og tilsett blomkål etter ca. 8 minutter. La alt få renne av og ha det tilbake i kjelen for damping et par minutter. Bruk en potetmoser og mos alt sammen. Pisk inn litt mykt smør.

Tilsett sennep og strimlet skinke og smak til. Tilsett 2 ss hvetemel og del i 4. Form biffer/kaker på melet benk. Varm opp olje i stekepannen og stek kakene 6-8 minutter til de får gyllen og sprø overflate.

Servér med speilegg, salat og tomater i skiver. Ha godt brød til.

Frokostshake**2 porsjoner**

- 4 stk isbiter
- 2 dl druejuice
- 2 dl yoghurt naturell
- 4 ss frokostblanding (4-korn)
- 2 dl jordbær andre friske bær kan også brukes
- 2 ss frosne blåbær - andre bær kan også brukes
- 1 stk banan
- 4 stk valnøttkerner
- 1 ts honning

Isbitene kan også lages av eplejuice.

Kjær alle ingrediensene i en blender/hurtigmikser til en jevn blanding. Nytes umiddelbart.

Tips: Hold igjen 3 ss yoghurt og dander smoothieblanding og resten av yoghurten lagvis i et glass.

Pizzaeggemuffins

1 dl skummet melk
1 egg
58 g grønn paprika (en håndfull)
70 g frossen brokkoli og blomkål mix
1/2 tomat
1/3 fedd hvitløk
mager ost
krydder som oregano, basilikum, meriam, pepper, paprika og chilli
(ta det du liker)
pluss en liten ts med heinz barbecue sauce

pisk egg og melk til det er luftig, tilsett krydder.
vei ingrediensene, kok opp vann til å varme brokkoliblandingen i.
Alle grønnsakene skjæres i så fine biter du selv ønsker
bland alt sammen, med så mye ost du selv ønsker
dette er nok til 7 muffinsformer, jeg bruker silikonformer som er større enn de vanlige papriformene.
steges ved 180 grader, i 35 minutter, eller til du kjenner at eggene har stivna.

Pizzalapper

1/2 boks Cottage Cheese (CC)
1,5-2 dl raspa mager ost
3 egg
-salt, pepper, krydder og urter etter smak

Bland CC, eggeplommer, salt, pepper og ev. krydder/urter med stavmixer.
Tilsett osten og rør godt
Eggehviter piskes stive
CC-blandingen vendes forsiktig i eggehviten.
Legges på bakepapir med ss. Blir 9 stk., eller tømmes utover bakepapirkledd plate og steges hel.
Deles i biter når den er kald.
Steges ca 20 minutter på 180 grader. De faller sammen etter steking.
Brukes som: Brødskive, burgerbrød, pitabrød, pizzabunn

Protein pannekaker

1 egg + 1 hvite
litt skummet melk ca 1,5 dl
salt
1 scoop protein pulver
3-4 ss grove/store havregryn
1 ss kli
2 ss grovt sammalt mel
2 ss sammalt rug mel
1 ss rasp olje

Rør alt sammen og stek (ikke for sterk varme) til to litt tykke pannekaker.
Selv bruker jeg en liten stekepanne som gir passe størrelse.

Fyll:

cottage cheese

jordbærsyltetøy:

Tin en liten passende mengde frosne jordbær og mos det. Bland inn litt splenda. Smør dette oppå cottage cheesen. Og legg det siste kaka på...

Frokostsalat

1 beger (3 dl) Kesam
100 g spekeskinke eller annet kjøttpålegg
1 ss fransk sennep
1/2 rødløk, finhakket
1/2 dl klippet gressløk
4 ss solsikkefrø, ristede
salt og pepper

Passer i både rundstykker og på brødskiva. Salaten holder seg noen dager etter at den er laget.

Rikelig til 10 brødskiver.

Bland kesam, skinke i strimler, rødløk, gressløk og solsikkefrø som er ristet litt i tørr panne. Smak til med salt og pepper.

Pastasalat med bacon og fetaost**4 porsjoner**

400 g pasta fullkorn
8 skive bacon (go og mager)
½ dl sitronsaft
2 ss finrevet sitronskall
½ dl ekstra virgin olivenolje
20 g finhakket bladpersille
100 g fetaost i terninger
Ca. 200 g ruculla

Kok pasta i en stor kjele fosskokende saltet vann. Hell over i sil og, og skyll i kaldt rennende vann.

Mens pastaen koker skjæres baconet i tynne strimler og stekes ved middels varme til de er lett brunet. Legges over på tørkepapir slik at fettete får renne av.

Bland sammen sitronsaft, sitronskall, olivenolje og frisk hakket persille.

I en bolle blandes fetaost, rucolasalat og avkjølt bacon og pastahjul. Hell over olivenoljeblandingen og vend den inn.

Ha over litt nykvernet salt og pepper.

Grønnsakswraps med feta**4 porsjoner**

2 stk. aubergine
4 stk. klase tomat
1 bunt vårløk
3 båt hvitløk
½ dl ekstra virgin olivenolje
1 ss hvitvinseddik
3 ss frisk basilikum
3 ss frisk timian
nykvernet salt og pepper
100 g fetaost
4 stk. speltlomper

Kutt auberginene langsetter og tomatene i skiver, ca 1 cm tykke.

Kutt vårløken i mindre biter og finhakk hvitløksbåtene.

Bland sammen olivenolje og hvitvinseddik og hell det over grønnsakene og rør det godt inn.

Stek grønnsakene i flere omganger ved middelsvarme, til de er møre. Tilsett nykvernet pepper og salt mens grønnsakene steker.

Varm lomper etter anvisningen på pakken.

Fordel grønnsakene i de fire lomper med oppskåret fetaost og friske krydderurter.

Ekte rekesalat

500 g hermetiske reker
1 liten boks asparges i biter
2 kokte gulrøtter i terninger
2 hardkokte egg i biter
1 strimlet salathode
1 liten boks sjampinjong i biter

1 beger mager kesam
grillkrydder

Bland dressingen og rør alt det andre inn forsiktig. Brukes som pålegg.

Salat ved bryggekanten

1 boks hermetisk asparges
1 fennikkel i skiver
1 salathode
1 bunt reddiker
100 g røkelaks i skiver
100 g gravelaks i skiver
1 boks blåskjell
dillkvaster

DRESSING:

6 ss olivenolje (extra virgin)
3 ss hvitvinseddik
salt og pepper fra kvern

Forvell fennikelskiver i lettsaltet vann, ca. 3 minutter. Skylles godt i kaldt, rennende vann. Tørkes. Skjær reddikene i skiver. Rør eller rist sammen ingrediensene til dressingen. Fordel revet salat på tallerkner.

Bland resten av ingrediensene pent over og dynk med dressing.

Bayonneskinke med appelsin**4 personer**

1 kg lettsaltet, røkt skinke - ferdig kokt

Coleslaw:

3-4 gulrøtter

2 epler

1 stor appelsin

Dressing:

2 ss olje, gjerne blanding av oliven- og solsikkeolje

1 ss appelsinjuice

1 båt presset hvitløk

1 ss finhakket persille

Skjær skinka i skiver og server den sammen med coleslaw og appelsinsaus.

Riv gulrøttene grovt på råkostjern og bland sammen med tynne skiver av epler og appelsin. Bland ingrediensene til dressingen og hell over

Frokostgrøt**(2-3 porsjoner)**

· 2 dl store havregryn

· 5 dl melk

· (en klype salt)

Kokes opp. Tilsett:

· 1 beger cottage cheese

og varm opp. Server med;

· 2 ss hakkede

solsikkekjerner

· 2 ss knuste linfrø

· masse kanel

· litt splenda

Som alternativ søtning er det godt med hakkede svsker og aprikoser i grøten.

Sommer lunsj

Ristet brød med ørret og dill

1 person

1 skive grovt brød (60 g)
30 g grønn salat
75 g varmrøkt ørret
2 dråper olivenolje
¼ sitron
1 tomat
1 ts mos av soltørkede tomater
½ rødløk
1 ts hakket svart oliven
¼ bunt dill
Litt salt
Litt splenda
Pepper
Salat av 30 g salat, 100 g gulrot, sitronsaft, salt, persille

Rist brødsken. Skyll salaten, og anrett salatblader på skiven. Legg fiskebiter oppå. Rør sammen olje, revet skall og saft av sitron, utkjernet og finhakket tomat, hakket løk, hakkede oliven, halvparten av dillen, også hakket, salt, splenda og pepper, og hell det over fisken. Pynt med mer dill, og spis brødsken til lunsj, ev. sammen med en grønn salat med gulrot, dressing av sitronsaft, salt og hakket persille.

Energi per person: 378 kcal · Fett: 12 g · Protein: 22 g · Karbohydrat: 42 g · Fiber: 8 g

Scampi på salatseng

4 porsjoner

16 scampi/store reker, rensset
6-7 båter hvitløk
3 ss fersk revet ingefær
1 rød chili
2 dl sesamolje
1 ts salt
1 bunt koriander
4 ss olje
saften av 1 lime

Blandet grønn salat av f.eks. feldt salat, hjertesalat, rucola og/eller fersk koriander
Sans ekstra lett rømme, evt noen dråper søt chilisaus

Ha hvitløk, ingefær, chili, sesamolje, salt og koriander i en blender/food processor, og kjør alt til en tykk pasta. Hell marinaden over i en bolle og legg i scampiene. La stå kaldt i noen timer.

Stek scampiene/rekene raskt i oljen til de blir sprø og skifter farge. Legg salat- og korianderbladene på et serveringsfat. Topp med scampiene. Varm opp resten av marinaden og tilsett limesaften. Hell den varme marinaden over salatbladene og scampiene/rekene.

Server salaten med ekstra lett rømme, et godt grovt brød og evt noen dråper søt chilisaus.

Rask pasta med kremet blåskjell - og squashblanding**4 porsjoner**

280 g pasta, f.eks. tagliatelle
2 squash, á ca 250 g
1 ss olje
2 bokser blåskjell i vann, á 250 g
2 dl mager kesam
1 ts salt
1 krm pepper
1 ss karri
1 knippe blad- eller kruspersille

Kok pasten i lettsaltet vann etter anvisning på pakken. Skjær squashen i skiver, og fres dem i oljen. La blåskjellene renne av, men behold laken. Bland laken med kesam, salt, pepper og karri. Hell blandingen over i en panne, og la den putre i ca 5 minutter. Strimle eller hakk persillen. Vend inn blåskjellene og persillen, og la alt bli varmt.

Server pastaen med blåskjell- og squashblanding, tomatbåter og grovt brød.

Kylling rullet i spekeskinke**4 porsjoner**

2 kyllingfileter
14 sjampinjonger
3-4 ss olje
1/2 ts salt
1 krm pepper
5 soltørkede tomater
14 salvieblad
8 skiver spekeskinke etter eget valg
2 ss olivenolje

Bank kyllingfiletene flate under et stykke plastfolie. Vær forsiktig slik at filetene ikke blir ødelagt. Skjær soppen i biter, stek dem i oljen og krydre med salt og pepper. Skjær tomatene i strimler og legg over på kyllingfiletene sammen med soppen og salvieblader.

Rull filetene sammen, og rull deretter spekeskinken rundt filetene. Fest evt med en tannpirker. Brun rullene lett i en varm panne med olje. Stek dem videre i ovnen på 200°C i ca 15 minutter.

Skjær hver rull i tre biter.

Serveres kalde med grovt brød og en grønn salat.

Maispannekaker**1 person**

30 g speltmel

¼ ts bakepulver

½ dl skummet kulturmilk

100 g frossenmais

½ egg

½ dl persille

Litt olje

Salsa:

¼ avokado

1 vårløk

2 tomater

Litt sitronsaft

Salt

Pepper

Rød chili

Bland mel og bakepulver, og ha i melken mens du visper. Når det er rørt godt sammen, rører du i mais, pisket egg og hakket persille, og steker pannekakene i en panne (med godt belegg) penslet med 2 dråper olje. Lag en grov salsa av avokado i små biter, hakket vårløk og tomater i små biter. Smak salsaen til med sitron, salt og pepper og litt hakket chili. Server pannekakene i en liten stabel, og legg salsaen ved siden av.

Energi per person: 380 kcal · Fett: 10 g · Protein: 14 g · Karbohydrat: 63 g · Fiber: 9 g

Appelsinbåter med kanelkrem

4 appelsiner

1 beger mager Kesam

½ dl splenda

1 ts vaniljesukker

1 ts kanel

Skjær av skallet på appelsinene. Skjær deretter ut en og en båt slik at du får skinnfrie appelsinbåter. Disse legges pent på porsjonstallerkener.

Bland deretter sammen Kesam med splenda, vanilje og kanel (evt. Vanilje Kesam med kanel). Legg en liten skje med kanelkrem på hver tallerken og server resten i en skål ved siden av.

Kjøttdeigspyd**4 porsjoner**

400 g kyllingkjøttdeig
1 ts salt
1 ts peppermiks
2 ss olje til pensling
2 ss frisk hakket bladpersille
2 ss frisk hakket basilikum

Bland kjøttdeigen med salt og peppermiks.

Del kjøttdeigen opp i 8-10 biter og form til avlange kjøttkaker. Pensle med olje.

Finhakk urtene og rull hver kjøttkake i urtene. Trø kjøttkakene på grillspyd.

Grill kjøttdeigspydene ca. 5 minutter på hver side. Snu dem ofte.

Tips: Det kan være lurt å grille kjøttdeigspydene på et ark med aluminiumsfolie, penslet med olje, for å være sikker på at de ikke henger seg fast i grillristen.

Laksespyd med fullkornspasta og rekesaus**Porsjoner: 4**

4 grillspyd med laksefilet
4 porsjoner fullkornspasta
200 g lett smøreost
1 1/2 dl kraft fra rekene
salt og pepper
360 g reker i lake
hakket gressløk og dill
1 sitron

1. Tilbered laksespydene og kok fullkornspastaen ifølge pakkens anvisning.
2. Smelt osten med rekekraften i en kasserolle under omrøring. Smaksett med salt, pepper og noen dråper sitron.
3. La rekene renne av. Bland rekene, gressløk og dill i sausen.
4. Server laksespydene med fullkornspasta, saus, haricots verts (aspargesbønner) og brød.

Frukt- og kyllingspyd**Porsjoner: 4**

800 g kyllingfilet
4 ss soyasaus
1 ts revet frisk ingefær (evt. 1/2 ts tørket)
1/2 ts malt spisskum
1 ts sitronsaft
salt og pepper
1 stor ananas (evt. boks)
2 røde paprikafrukter
3 bananer
god olje
flytende honning

DIP:

1 lite glass aprikosesyltetøy,
1 most banan, hakkede urter.

Bland sammen dipen – og sett den kaldt til den skal brukes.

Skjær kyllingfilet i jevne biter. Trø dem på trespyd som har fått trekke i vann. Bland sammen soyasaus, ingefær, spisskum og sitronsaft. Pensle spydene med blandingen og la dem trekke en stund før du steker dem i grillpanne eller under grill i stekeovnen. De trenger et par minutter på hver side. Fruktspydene med biter av ananas, banan og paprika pensles lett med olje og stekes raskt i panne. Stenk over honning før servering.

Grillet mais

maiskolber

Rens mais og legg på grillen og smør med olje eller smør og dryss med salt, grill i 20-30 min.

Grillet bønnebiff i pita**4 porsjoner**

2 bokser røde bønner (å 400 g)
1 egg
2 ss potetmel
1 ts salt
1-2 krm pepper
1 ss olje
4 pitabrød
1 mango
2 dl mager kesam
1/2 ts salt
1 krm kajennepepper
1-2 ts karri

Skyll bønnene og la dem renne av. Mos sammen bønner, egg potetmel, salt og pepper. Form åtte flate biffer av deigen, å pensle dem med olje. Grill biffene i ca 4 minutter per side (på utegrill, i grillpanne eller under grill i ovn). Ved grilling bør biffstykkene legges over på et stykke aluminiumsfolie for å forhindre at de faller fra hverandre på grillristen.

Varm pitabrødene etter anvisning på pakken. Skrell og skjær mangoen i små terninger. Bland terningene i kesam. Smak til med salt, kajennepepper og karri. Fordel biffene i pitabrødene, og topp med mango-sausen.

Server biffene og pitabrødet med en blandet salat.

Lune rundstykker - med sprø skinkechips**6 porsjoner**

6 stk. baguett
1 beger cottage cheese
1 ts tørket oregano
100 g jarlsberg revet
2 hg skinke av kalkun

I stekeovn 250 grader

Skjær en lomme i baguettene. Bland sammen cottage cheese og krydder og fyll dette i hulrommet. Dryss over revet ost. Dekk et stekebrett med bakepapir. Sett rundstykkene på stekebrettet og legg skinken ved siden av. Gratineres midt i ovnen. Stikk skinken ned i ostemassen og server med litt salat og tomat.

Gratinert blomkål**4 posjoner**

1 stk. blomkål
2 dl cottage cheese
1 dl skummet melk
2 ts sennep
2 dl jarlsberg revet

I ovn ved 200 °C i ca. 10 minutter

Del blomkålhodet i buketter og kok dem knapt møre i lettsaltet vann. Ta dem opp og legg dem i et ildfast fat.

Mos cottage cheese så den blir glatt. Rør inn melk, sennep og halvparten av den revne osten. Hell sausen over blomkålbukettene og dryss resten av osten over.

Gratiner blomkålen høyt i ovnen til den blir brunflekket.

Server gratinert blomkål som en lett lunsj med evt. brød til, eller som tilbehør til spekemat eller stekt kjøtt.

Egg i skinke-frakk

Disse er så enkle og veldig gode. Rett og slett bare kle en muffinsform (jeg bruker muffinsbrett) med et par skiver skinke og knekk et egg oppi. Stek på 225 grader i noen minutter, til egget er stivt. 6-7 minutter kanskje?

Server med en god salat.

Mexspyd**2 porsjoner**

200 g ytrefilet av svin
100 g kalkun pølse
0,5 stk paprika rød
1 stk maiskolbe
0,5 stk rødløk
0,5 dl olje
0,5 pose tacokrydder
2 stk grillspyd

Trø kjøtt og grønnsaker/frukt i passende biter vekselvis på spyd.

Rør krydderet inn i oljen og pensle den på spydene.

Grill spydene på alle sider i ca 10 minutter til sammen.

Serveres sammen med salsa og salat

Grillmiddag

Sennepslaks med sommersalat

4 porsjoner

4 serveringsstykker av laksefilet
1 ss grov sennep
1/2 dl finhakket dill
1 sitron, i tynne skiver
10 små nypoteter
10 små gulrøtter
1 bunt grønn asparges
150 g sukkererter
1 ss eplecidereddik eller vineddik
1 1/2 dl rapsolje
1 finhakket sjalottløk
1 dl finhakket gressløk

Legg laksefiletene på hvert sitt stykke aluminiums-folie. Stryk et tynt lag med sennep over laksen. Krydre med salt og pepper. Legg over dill og sitronskiver. Brett sidene godt sammen til en tett pakke. La pakken ligge på grillen med lokket på i ca 15 minutter.

Kok potetene. Skjær gulrøtter og asparges i skiver, og forvell dem i lettsaltet vann. Skyll raskt av i kaldt vann. Skjær sukkerertene i biter.

Rist sammen eplecidereddik/vineddik, rapsolje, sjalott- og gressløk. Vend sammen poteter, grønnsaker og vinaigrette i en skål. Dryss over salt og nykværnet pepper.

Server laksepakken med sommersalaten og grovt brød.

Grillet fisk i pitabrød

filet av torsk, sei eller uer
2 ss olivenolje
salt og grovmalt pepper

Tilbehør:

4 pitabrød
4 skiver lettere gul ost
4 blad isbergsalat

Snu fisken når den er pent brun på den ene siden.

Pensle fiskestykkene med olje og legg dem i en dobbel grillrist. Ha på salt og pepper. Grill dem til de er pent gyllenbrune på hver side. Legg 1 skive lettere gulost oppå fiskestykket rett før den er ferdig og la osten smelte litt. Varm pitabrødet på grillen mens du griller fisken. Legg fiskefileten med den smeltende osten inni pitabrødet sammen med salat.

Grillede kyllinglår med stuede gulrøtter **6 porsjoner**

6 stk grillet kyllinglår
¾ kg gulrot
Hvit saus:
4 dl melk
2 ½ dl siktet speltmel
salt og pepper
evt. revet muskatnøtt
1 ss hakket frisk kruspersille
1 ss smør
ca. 10 stk kokt potet

Varm kyllinglårerne i stekeovnen ved 180 °C i ca. 15 minutter eller til de er gjennomvarme. Skrell gulrøttene og del dem i passe biter. Kok gulrotbitene såvidt møre i lettsaltet vann og slå dem over i et dørslag. Pisk ut melet i melken og kok opp under omrøring til en saus. Smak sausen til med salt, pepper, smør og eventuelt muskat. Vend inn gulrot og hakket persille. Server grillede kyllinglår med stuede gulrøtter og kokte poteter.

Innbakt svinefile **4 porsjoner**

800 g indrefilet av svin
½ ts pepper
10 stk soltørkede tomater
1 potte frisk basilikum
Ca. 8 skive spekeskinke
2 ss olje

1. Gni svinefileten inn med pepper. Hakk opp soltørkede tomater og basilikum. Legg spekeskinkeskivene ved siden av hverandre på fjøla, legg på soltørkede tomater og basilikum. Legg på indrefiletet og snurr spekeskinkeskivene rundt fileten.
2. Pensle fileten med olje og legg den på grillen. Brun filetene raskt over glørne og flytt dem deretter til en del av grillen hvor det ikke er kull. Legg over lokk.
3. Skjær fileten i to cm tykke skiver.

Server med potetsalat med kesam.

Grillede lammekoteletter **4 porsjoner**

1 kg lammekotelett
2 ss olje
1 ts salt
½ ts pepper
2 ts tørket rosmarin

1. Pensle kotelettene med olje og dryss over salt, pepper og rosmarin.
2. Grill kotelettene/lammeskivene 3-4 minutter på hver side.

Server med godt brød, tzatziki og tomatsalat med løk, fetaost og oliven

Grillbruger**4 porsjoner**

- **400 g** karbonadedeig
- **1 ts** salt
- **½ ts** pepper
- **4 ss** salsa
- **2 ss** olje
- **4 stk** grove hamburgerbrød
- **8 stk** salatblad
- **4 stk** ananasring
- **2 stk** tomat i skiver
- **1 stk** rødløk i tynne skiver
- **¼ stk** slangeagurk i skiver
-
- Dressing:
- **4 ss** kesam mager
- **2 ts** søt chilisaus

1. Bland godt sammen karbonadedeig, salt, pepper og salsa. Form deigen til 4 burgere.
 2. Pensle med litt olje og grill burgerne 4-5 minutter på hver side.
 3. Bland sammen kesam og søt chilisaus.
- Server burgerne på hamburgerbrød med salat, ananas, tomat, rødløk og agurk. Topp det hele med dressing.

Chilipoteter**2 porsjoner**

- **6 stk** potet
- **1 ½ ss** olje
- **0,13 ts** chilipulver
- **¼ ts** paprikapulver
- **1 ts** grovmalt pepper

1. Vask og eventuelt skrell potetene. Forkok dem i ca. 15 minutter før du legger dem over i en ildfast form eller i aluminiumsfolie.
2. Bland olje og krydder og pensle potetene med oljen. Sett formen i stekeovn ved 200 °C, eller legg folien med poteter opp på grillen.
3. Steke/grilltid ca. 15 minutter. Snu på potetene i blant slik at de får en fin stekeskorpe over det hele.

Sommerkoteletter med sprø pasta**2 porsjoner**

- **2 stk** sommerkoteletter
- **1 ss** olje til pensling
- **¼ ts** salt
- **¼ ts** pepper
-
-
- **75 g** fullkorns makaroni
- **75 g** sukkererter
- **1 stk** gulrot
- **½ stk** rødløk
- **½ stk** avocado
-
-
- **1 ½ ss** sitronsaft
- **1 ss** olivenolje
- **½ ts** tørket timian
- **¼ ts** salt
- **¼ ts** pepper

1. Kok makaroni etter anvisning på pakken. Avkjøles i kaldt vann med en gang den er ferdig kokt. La vannet renne av.
2. Rens og finsnitt sukkererter og del skrelte gulrøtter, rødløk og avocado i små biter. Hell på sitronsaft, olivenolje, timian, salt og pepper. Bland godt og tilsett makaronien.
3. Pensle kotelettene med olje. Dryss på krydder.
4. Grill kotelettene 4-5 minutter på hver side.

Grillede kyllingvinger

16 kyllingvinger, ca 1 kg
2 ss rapsolje
1 liten løk, finhakket
½ ts tørr sterk sennep
1 ss worcestershiresaus
2 ss rødvinreddik
1 ss splenda
3 dl ketchup uten sukker
1 klype tørkede chilispon, om ønskelig
1 sitron, skåret i skiver
salt
nykværnet peppe

Varm oljen i en tykkbunnet gryte over middels varme. Tilsett løk og stek til den begynner å bli brun, 12-15 minutter. Tilsett resten av ingrediensene til sausen, inklusive salt og pepper etter smak og kok opp over svak varme. Rør ofte. La alt trekke uten lokk i 20 minutter slik at smakene blander seg med hverandre. Blandingen skal ikke kokes. Ta av varmen og avkjøl. Legg kyllingvingene på et fat og hell den avkjølte sausen over. Vend kyllingvingene i sausen, dekk dem til og la dem stå i kjøleskapet i 3-4 timer. Tenn en utendørsgrill. Legg kyllingvingene på grillristen med en tang og grill dem til de blir sprø og gylne, 12-15 minutter. Vend dem så de blir stekt over det hele. Legg kyllingvingene på et fat og server straks.

Innbakt svinefilet med soltørkede tomater**4 porsjoner**

800 g svin indrefilet

1/2 ts pepper

8 skiver spekeskinke

1 potte basilikum, hakket

8 soltørkede tomater, hakket

2 ss olje

1. Gni svinefiletene inn med pepper. Hakk opp soltørkede tomater og basilikum. Legg spekeskinkeskivene ved siden av hverandre på fjøla, legg på soltørkede tomater og basilikum. Legg på indrefiletten og snurr spekeskinkeskivene rundt fileten.

Laksepakke

600-700g laksefilet

2 store løk

4 gulrøtter

Marinade:

Olivenolje

Salt og peppermix

2 hakkede hvitløkbåter

Rens laksefilet og skjær i serveringsstykker. Bland sammen marinaden og ha den i en form. Legg i laksestykkene og ha folie over. La dem stå i kjøleskapet noen timer. Vendes av og til. Legg laksen på et stort dobbelt folieark. Brett opp kantene. Hell på marinade. Skrell løk og skjær i skiver. Rens gulrøtter og skjær i skiver. Fordeles over laksen. Pakk sammen tett plakke og legg den på varm grill (eller bruk stekepose i varm stekeovn). Laksen trenger ca. 20 minutter på grillen (etter tykkelse). Server den duftende fisken direkte fra pakken. Kokte nypoteter og agruksalat er herlig tilbehør. Fiskekraft/olje fra pakken er den beste saus.

Grillet laks med basilikum**2 porsjoner**

2 Laksekoteletter
Olje til steking
30 g Basilikumblader
1/2 dl Olivenolje
Salt og pepper
400 g Poteter
Assortert salat

Pensle laksestykkene med kaldpresset olivenolje og dryss over salt og pepper.
Pensle grillristen med stekeolje.
Stek laksen, ca 4 minutter på hver side, til den er gyllen brun.
Kjør kaldpresset olivenolje og basilikumbladene i en blender til en jevn saus.
Lag en salat av f.eks. salatblader, tomat, agurk og paprika.
Server den grillede laksen med basilikumsaus, salat og kokte poteter.

Bruchetta**4 porsjoner**

4 skiver mellomgrovt brød
Ekstra virgin olivenolje
4 plommetomater
2 hvitløksfedd
5 -6 blader av frisk basilikum
1 klype tørket oregano
1 klype maldon salt

Finn fram en liten panne som rommer ca 1 liter vann. Ha i vann og litt salt, kok opp. Skjær et kryss i tomatene og ha dem i det kokende vannet. Fjern så skinnet av tomatene, det skal nå være lett å dra av. Evt. kan du bruke en skarp kniv som hjelp til å dra av skinnet. Del så tomaten i to og ta ut innholdet. Skjær opp tomatkjøttet i små terninger, bland det med ett fedd hvitløk, finsnittet fersk basilikum, oregano og en klype salt. La dette trekke i ca 1 time.
Ha olivenoljen i en skål, press det andre hvitløksfeddet i oljen.
Rist brødet i en toaster. Ha litt olje over og legg på tomatfyllet på toppen og så ha dem på grillen eller i ovnen noen minutter.

Pasta med grillet ørret

porsjoner: 4

700 g skinn og beinfri ørret / laksefilét
1-2 ts salt
1 ts peppermix
6-8 solmodne tomater
1-3 røde chili
1 hvitløkbåt
1 løk
1 ss finhakket frisk basilikum eller 1 ts tørket basilikum
2 ss olivenolje
Salt
Pepper
Tagliatelle

Rens chilien og fjern alle kjernene. Chili er sterk så vær forsiktig omdu ikke har brukt den før. Prøv deg fram med 1/2 chili første gang. Kjør chili og tomater i foodprosessor til en grov masse. Rens og hakk løk og hvitløk og surr dem i olivenolje. Ha i tomatmassen og kok til en tykk saus. Tørr basilikum has i sammen med tomatene så den får trekke. Ha i frisk basilikum og smak til med salt og pepper. Skjær fisken i store terninger og strø over salt og peppermix. Stek dem gylne på grill eller stekepanne i olje eller smør. Kok pasta nok til 4 personer. Server pastaen med stekt ørret og sausen over.

Gratinert makaroni**2 porsjoner**

1 gulrot i skiver
½ løk i båter
6 små bunter brokkoli
4 friske sjampinjong
1 tomat i båter
2 dl lettkokt fullkorns makaroni
2 kylling/go og mager grillpølser
100 g revet lettere hvitost
½ ts salt
¼ ts pepper

Løk, sopp, pølser og gulrotskiver stekes lett i en panne. Tilsett løk, brokkoli, makaroni og sjampinjong og la det kose seg videre i 3 minutter. Tomatbåtene skal koke med de siste 1-2 minuttene. Legg over revet ost og la det stå til osten er smeltet. Smak til med salt og pepper.

Grill-wok

4 - 6 kyllingfileter

Marinade:

2 båter finhakket hvitløk

1-2 ss finhakket, frisk ingefær

1 finhakket, rød chilipepper

1 finskåret sitrongress (kan sløyfes)

1/2 dl rapsolje

Wok-grønnsaker:

brokkoli i buketter

aspargesbønner

gulrøtter i skiver

bambusskudd

rød paprika

minimais

peanøtter

kål

sukkererter

vårløk

rødløk

hvitløk

Ha alle ingrediensene til marinaden i en plastpose. Tilsett kyllingstrimlene og bland dem godt med marinaden. La posen ligge i kjøleskapet fra 1/2 - 3 timer. Ta kyllingstrimlene opp av marinaden og stek dem i en wokpanne som er beregnet for grillen. Når kjøttet er hvitt rundt det hele kan grønnsakene tilsettes. Fres alt sammen noen minutter. Server woken med ris, gjerne krupuk (maisbrød), søt chilisaus og soyasaus.

Grillspyd med havets goder og potetsalat**4 porsjoner**

600 g fiskefilé av laks, tunfisk, flyndre e.l

12 stk ferske asparges

2 ss Grilloil Garlic - 400 ml

1 ss Hvitløkspepper

8 stk grillspyd

Solgul potetsalat

750 g ferske poteter

5-6 stk gulrøtter

100 g sukkererter

8 stk reddiker

4 ss hvitvinseddik

1 pose Safran

1 dl olivenolje

1 stk hvitløksfedd, presset

1-2 klyper Sort pepper, grovmalt

1 1/2 ts Sambal Oelek

1 ts salt

Skjær fisken i biter og tre både fisk og asparges på spydet. Pensle fisken med Grilloil Garlic og krydre med hvitløkspepper. Grill spydene i ca 6-8 minutter over glørne. Skrell eller skrubbe potetene og gulrøttene rene. Skjær i biter. Skyll sukkerertene, og skjær reddikene i skiver.

Kok opp lettsaltet vann og la potetene koke i ca 15 minutter eller til de er myke. La gulrøttene koke sammen med potetene de siste 2-3 minuttene. Sukkerertene legges i til slutt. Hell av vannet. Bland i hvitvinseddik og safran, tilsett olivenolje i en fin stråle under visping. Krydre med hvitløk, sort pepper, sambal oelek og salt. Tilsett grønnsakene.

Solgul potetsalat kan serveres kald eller lunken. Det går utmerket an å tilberede potetsalaten dagen i forveien.

Grillede lakseburgere**4 porsjoner**

800 gr laksefilet
2 ss grillkrydder
1 stk egg
1 ss strøbrød
0,5 g gressløk, finskåret
4 stk store grove hamburgerbrød

POTETBÅTER

3–4 stk bakepoteter i båter
2 ss olivenolje
Santa Maria BBQ Spice

TILBEHØR

1 pose **Taco krydder**
3 dl mager kesam
1 potte romanosalat, strimlet
0,5 ruccolasalat, strimlet
3 stk paprika, grønn, gul og rød
Santa Maria American BBQ Sauce Hot & Spicy

Lag en blanding av strøbrød, egg og grillkrydder. Skjær laksefileten i småbiter og legg de i blandingen. Bruk en stavmikser eller kjøkkensmaskin og lag en glatt deig. Rør i gressløken. Form til biffer og legg de på et fat i kjøleskapet. Grill de senere på høy direkte varme. Del hver paprika i 4–5 biter, grilles sammen med lakseburgeren.

Bland de oppdelte nypotetene med olje og legg de på en plate. Krydre med American BBQ Spice. Tilberedes i ovn på 225 C i ca 30 minutter.

Server lakseburgeren på salat med potetbåter og American BBQ Sauce Hot & Spicy ved siden av. Ha Taco Topping over grønnsakene.

Parmasnurret scampi

8 skiver parmaskinke, tynne skiver
16 scampi
16 stk soltørrede tomater
1/2 potte fersk basilikum
1/2 mozzarellaost, i terninger
3 ss hvitløkskrydder

Del parmaskinke. Legg scampi, soltørkede tomater, basilikum og mozzarellaost på en skinkeskive. Rull sammen og grill i ca 3 minutter. pensle "knyttet" med grillolje under grillingen.

Laks mozarella

4 stk à 150 g fersk laks
½ dl sur søt saus
Sort pepper, grovmalt
1 ts Grillkrydder Citrus

Potetsalat

1 stk mozarellaost skjært i grove biter
600 g kokte poteter delte
2 stk lime i båter
1 knippe ruccolasalat
1 ts Hvitløkspepper
1 ts Grillkrydder Citrus

Legg potetene i en plastpose, hell over citrusmarinaden og mariner i 15 minutter. Hell av marinaden og grill potetene i ca 4 minutter. Bland sammen potetene med øvrige ingredienser til salaten. Grill laksen i 2-3 minutter, pensle på sur søt saus og strø over svart pepper og Grillkrydder Citrus.

Grillet laks med mangosalat**4 porsjoner**

4 biter laksefilet med skinn à 150 g
2 mangoer
2 tomater
2 små rødløk
2 ss limesaft
fersk koriander
1 klype sambal oelek(chilli)/tabasko
200 g fersk fiber-tagliatelle
1 purre
2 ss olje

Gi fisken litt salt og pepper før du steker skivene i en grillpane eller i en stekepanne. Stek skinnsiden først. I mellomtiden skjærer du mangoene i biter. Sett ett kryss i tomatene og la dem ligge i kokende vann i 1 - 2 minutter. Bruk vannet du skal koke pasta i. Fjern skall og kjerner i tomatene og del kjøttet i terninger. Hakk løken fint. Bland alt i en bolle og tilsett lime, sambal oelek, hakket koriander og salt. Kok pastaen. Mens den koker, deler du purren på langs og i strimler. Ha i purrestrimlene de siste minuttene av koketiden. Hell fra vann og ha i oljen.

Clubsanditch**4 porsjoner**

400 g kyllingfilé
1 pose Marinade for Chicken
4 skiver bacon
1 stk squash
1 stk rød paprika, i skiver

Brød

1 ss Sauce Mix Garlic & Herbs
3 ss olivenolje
8 skiver grovbrød
saften av 1/2 sitron

Dressing

2 dl mager kesam
Resten av Sauce Mix Garlic & Herbs

Legg kyllingkjøttet i en plastpose, hell i marinaden. Mariner i minst 1 time. Grill kyllingfiléene, bacon og grønnsaker. Skjær deretter kyllingfiléene i skrå skiver. Rør 1 ss Sauce Mix Garlic & herbs med olivenolje og pensle brødet. Grill brødet.

Rør kesam og resten av Sauce Mixen sammen til en dressing. Sandwichen lages med en brødslike på bunn etterfulgt av grønnsaker, kylling, dressing, bacon og en brødslike på topp.

Chilimais med grillede tortillas**4 porsjoner**

4-8 stk maiskolber med kvast
1 dl sursøt saus

Tortillaruller

10 stk soltørrede tomater
4 stk fullkornstortila/speltlomper
1 dl mager ost, revet

Grill maisen i ca 20 minutter med bladene på. Ta av bladene og pensle med sursøt saus. Fortsett grillingen i 3-4 minutter. Finfordel tomat og ost i en mixer. Smør ut tomatene på tortillaen og pensle kantene med vann. Gjør rullene så tynne som mulig og pensle med matolje. Grilles i 3-4 minutter.

Grillbrød**10 stk**

4 1/2 dl speltmel
2 ts bakepulver
1 1/2 ss Grillkrydder hvitløk & urter
50 g margarin
50 g mager ost, revet
2 dl skummet melk

Bland speltmel, bakepulver og grillkrydder i en bolle. Finfordel smøret i melblandingen. Tilsett ost og melk. Kna sammen til en jevn deig. Del deigen i 10 biter og form til runde boller. Stek brødene over glørne i ca 5-8 minutter.

Grillet geitostquesadilla

4 porsjoner

2 poteter
1 dl skummet melk
50 gr hvit geitost (eller brie)
1 ts Grillkrydder med Honningsmak
2 ss olivenolje
4 stk fullkornstortila
1 glass salsasaus

Skrell og kok potetene. Varm opp fløten. Mos potetene grovt og tilsett melk, geitost, (brie) grillkrydder og olivenolje.
Fordel potekremem mellom to tortillas. Pensle quesadillane med olivenolje.
Grilles på svak varme til de har fått en gyllenbrun farge. Skjæres i "kakestykker" og serveres med salsasaus

Gorgonsoladillas

1/2 pakke fullkornstortila
1/2 dl Sweet Pineapple Glaze(santamaria)
100 g gorgonzola (santamaria)
1/2 pære, i terninger
1 dl revet lett ost
50 g valnøtter, grovt hakkede
1 ss rapsolje

Rør sammen glaze, gorgonzola, pærer, revet ost og valnøtter til en jevn masse. Smør fyllet på to tortillaer. Legg tortillaene mot hverandre og klem til. Pensle med litt matolje rett før servering. Grill tortillaene på middelhøy varme til osten har smeltet. Skjær hver tortilla i 8 "kakestykker".

Kyllingfilet fylt med ost og svøpt i bacon**Porsjoner: 4**

4 bakepoteter
4 kyllingfileter
100 g lett naturell ferskost, maks 7 % fett
1 ts salt
1 kryddermål pepper
1 pakke (140 g) bacon
500 g dypfryste brokkolibuketter

Skyll og prikk potetene. Bak dem i mikrobølgeovnen på full effekt (maks 800 w) i 16-18 min. Kutt en dyp lomme i kyllingfiletene og fyll dem med ferskosten. Krydre med salt og pepper. Snurr baconskivene rundt kyllingfiletene og fest dem med trepinner. Grill kyllingfiletene på utegrill eller i grillpanne, ca. 12 min. per side. Kontroller at kyllingen er ferdig, dvs. at kjøttsaften er klar uten innslag av rosa. Kok brokkolibukettene i lettsaltet vann ifølge pakkens anvisning. La vannet renne av. Server kyllingfiletene med bakepotet, broccoli og brød.

Grillet laks

2 laksefileter med skinn, ca 20 cm lange
friske urter som gressløk og persille
salt og pepper
olje

Lun potetsalat

1 bunt reddiker
8-10 mellomstore poteter
8-10 sukkererter
1-2 vårløk eller gressløk
1/2 dl olivenolje
3 ss sitronsaft
1 fedd hvitløk
salt og pepper
1 ss kapers

Skrap skinnsiden på laksen godt med baksiden på en kniv.

Fjern alle bena i laksefiletene, bruk en pinsett eller en liten tang. Stryk fingertuppene langs laksesiden for å kjenne at bena er fjernet. Dryss 1 ss salt på hver av laksefiletene på kjøttsiden. La laksen ligge med saltet i ca 20 min. Dette for å gjøre laksen fastere i "fisken". Skyll av saltet og tørk av filetene.

Legg den ene laksefileten med skinnsiden ned, dryss på pepper, legg over friske urter og drypp over litt olje ev litt sitronsaft. Dryss litt pepper på kjøttsiden av den andre laksefileten og legg laksefiletene sammen, kjøttside mot kjøttside. Surr filetene sammen med bomullstråd, slik at de holder godt sammen, men ikke så fast at laksen faller fra hverandre ved grilling.

Dryss salt og pepper på skinnsiden og pensle med litt olje.

Legg laksen på rist på varm grill og grill 15-20 min på hver side. Grilltiden er avhengig av tykkelsen på laksefiletene. Det er bedre å steke laksen litt for lite enn litt for mye.

Tips: Laks kan erstattes av ørret eller annen fast fisk.

Server med lun potetsalat og ev rømmedressing.

Fetafylte squashskiver**Porsjoner: 4**

2 squash, ca 150 g
2 ss olivenolje
1 ts salt
1 krm pepper
200 g fetaost, 3% fett
1 grønnsaksbuljongterning
3 dl vann
3 dl couscous
1 boks (420 g) pastasaus med basilikum

Skyll og skjær squashen i ca. 1 cm tykke skiver, litt på skrå. Skjær fetaosten i skiver. Fordel osten på halvparten av squashskivene, og legg de resterende skivene på toppen. Pensle med olivenolje. Grill de doble squashskivene på utegrill eller i grillpanne, i ca. 2 min. per side. Krydre med salt og pepper. Kok opp buljongterningen med vann. Tilsett couscousen, trekk kasserollen til side og la den stå med lokket på i ca. 5 min. Varm pastasausen.

Server de fetafylte squashskivene med couscous, pastasaus, brød og en blandet salat.

Grillede bønnebiffer i pitabrød med mango**Porsjoner: 4**

2 bokser (à 400g) røde bønner
1 egg
2 ss potetmel
1 ts salt
1-2 krm pepper
1 ss olje
4 pitabrød
1 mango
2 dl cottage cheese
1/2 ts salt
1 krm kajennepepper
1-2 ts karri

Skyll raskt av bønnene og la vannet renne av. Bland bønnene med egg, potetmel, salt og pepper. Form blandingen til 8 biffer. Pensle biffene med olje. Grill biffene i ca. 4 min. per side på utegrill, i grillpanne eller i ovn. Varm pitabrødene ifølge pakkens anvisning. Skyll, ta ut kjernen og skjær mangoen i små terninger. Bland mangoterningene med CC. Smaksett med salt, kajennepepper og gjerne karri. Fordel biffene i pitabrødene og topp med mangosausen.
Server med en blandet salat.

Grillede tomater fylt med nøtter og oliven**Porsjoner: 4**

4 bifftomater
12 sorte oliven med stein
1/2 dl hakkede hasselnøttkjerner
1/2 dl hakket persille
2 ss olivenolje
2 krm salt
1 krm pepper

Skyll og skjær lokket av tomatene. Grav ut tomatkjøttet med en liten skje. Fjern stenen i olivenene og skjær dem i skiver. Bland oliven med nøttekjerner, persille, olivenolje, salt og pepper. Fyll tomatene med blandingen og legg på lokkene. Legg tomatene på grillen og la dem grille i ca 10 min. Server tomatene som en liten forrett med brød og salat eller som tilbehør til grillet kjøtt, fugl eller fisk.

Frukt- og kyllingspyd**Porsjoner: 4**

800 g kyllingfilet
4 ss soyasaus
1 ts revet frisk ingefær (evt. 1/2 ts tørket)
1/2 ts malt spisskum
1 ts sitronsaft
salt og pepper
1 stor ananas (evt. boks)
2 røde paprikafrukter
3 bananer
raps olje
flytende honning

DIP:

1 lite glass aprikosesyltetøy,
1 most banan, hakkede urter.

Bland sammen dipen – og sett den kaldt til den skal brukes.

Skjær kyllingfilet i jevne biter. Trø dem på trespyd som har fått trekke i vann. Bland sammen soyasaus, ingefær, spisskum og sitronsaft. Pensle spydene med blandingen og la dem trekke en stund før du steker dem i grillpanne eller under grill i stekeovnen. De trenger et par minutter på hver side. Fruktspydene med biter av ananas, banan og paprika pensles lett med olje og stekes raskt i panne. Senk over honning før servering.

Laksekebab

400 g laksefilet
200 g hvit, fast fiskefilet
saften av 1/2 sitron
nykvernet salt og pepper
150 g parmaskinke i løvtynne skiver

Skjær laks og det hvite fiskekjøttet i ca 3 cm store terninger. Drypp dem med sitron og gi mer salt og pepper. Del skinkeskivene i to og sno dem om henholdsvis laks og annen fisk. Sett alle terningene på spidd, pensle med olje og grill dem et par tre minutter på hver side – til fisken virker fast.

Pølsebrød med laks**4 porsjoner**

200g laksefilet, sporstykke
3 ss finhakked gressløk
4 grove pølsebrød
noen salatblader
1 gul paprika
kesamdressing eller salsa

Bruk sporstykker av laksefilet.

Pensle med olivenolje og dryss med salt og pepper eller et grillkrydder.

Grill stykkene rett på grillen eller i en dobbel grillrist.

Legg dem i pølsebrød sammen med salat, paprikaringer og ønsket dressing

Kyllingbryst med mostepoteter**4 porsjoner**

4 stk kyllingbryst
1 stk sitron, revet skall
1 ts pepper
3 ss finhakket basilikum
1 ss finhakket oregano
1 dl rapsolje
750g poteter (egnet til mos)
6-7 stk hvitløkbåter, skrellet
2 dl skummet melk
1 dl mager kesam
3 ss meierismør
4 stk maiskolber, helst friske
Smør, salt og pepper

Legg kyllingbrystene mellom plastfolie og bank dem flate med en kjøtthammer eller kjevle. Bland sitronskal, pepper, basilikum, oregano og olivenolje til marinade i en plastpose. Legg i kyllingbrystene og bland godt. Mariner i 30-60 minutter. Skrell, skyll og del potetene i 4. Kok dem i ca 20 minutter med hvitløkbåtene. Hell fra vannet, bland inn mel og kesam og mos med en potetmoser. Juster evt. med mer melk. Ha i smør og rør kraftig, helst med en visp. Smak til med salt og pepper. Kok maiskolbene i 5 minutter, del dem i 2 og legg dem til side. Varm opp en steke- eller grillpanne (eller enda bedre utegrillen), og grill kyllingbryst 2-3 minutter på hver side. Salt kyllingbrystene til slutt. Grill maiskolber raskt til de så vidt får farge. Ha mos på en tallerken, legg kyllingbrystet over, og maiskoler ved siden av. Server med lettmargin, salt og pepper.

Pinnepizza**5 porsjoner**

3 dl speltmel (gjærne litt grov/sammalt)
2 ts bakepulver
1 ts salt
1/2 ts pepper
1/2 pk skinke (snittet i små biter)
1/2 dl revet lett ost
1/2 løk (snittet i små biter)
5 ss rapsolje
litt vann

Bland det tørre, tilsett revet ost og finhakket skinke og løk. Rør inn oljen og deretter vann til deigen blir plastisk og fin - og kan eltes for hånd uten at man blir klissete på hendene. Etter å knadd deigen noen minutter, Tenn bål/grillen - Spikk passende pinner - Snurr på deigen, IKKE for tykt lag - grill over glørne og ikke "i flammene"

Foliepakke**1 porsjon**

1/2 kyllingfilet

1/2 gulrot

1 potet

noen paprikastrimler

1 ss smør

et lite dryss paprikapulver

salt og pepper

1. Rens og skjær grønnsakene i passe biter/skiver. 2. Legg kyllingbitene over på et ark aluminiumsfolie sammen med grønnsakene, smør, krydder, salt og pepper. 3. Pakk godt sammen og legg det på bålet i ca. 8-10 minutter eller på grill i ca 10 minutter. 4 Spises sammen med for eksempel pinnebrød.

Kyllingfile i folie**1 porsjon**

1 stk kyllingfilet

3 stk små buketter brokkoli

2 stk aspargestopper

¼ stk oransje paprika

2 stk reddik

½ dl skummet melk

1 ss tacosaus (kan sløyfes)

nykvernet salt og pepper

Bruk aluminiumsfolie som du bretter dobbelt. Lag en bunn i folien og legg i kyllingfilet og grønnsaker skåret i biter. Ha på salt og pepper. Hell over tacosaus utrørt i melk. Pakk folien godt rundt slik at det blir en liten pose. La den ligge i bålet i ca 5 minutter. Sjekk om kyllingen er gjennomstekt, om ikke la den ligge noen minutter til. Server med ferskt brød.

Grill tilbehør

Smakfull potetsalat

8-10 porsjoner

2 kg gode poteter, vasket (med eller uten skall)
presset saft fra 1/2 sitron
3 ss rapsolje
3 ss eplesidereddik
salt og nykvernet sort pepper
1/2 middelstor løk, finhakket
4 egg, hardkokte, skrelte, og grovhakket
4 dl cottage cheese
1 dl Dijon-sennep
ca 1 ss splenda

1. Kok potetene til de er møre, men fremdeles faste.
2. Sil av vannet og la potetene kjøle ned nok til at du kan holde dem.
3. Skrell potetene hvis ønskelig, og skjær dem i terninger. Ha terningene i en bolle.
4. Drypp over sitronsaft, olje og eddik og smak til med salt og pepper. Det er viktig å gjøre dette før potetene blir helt kalde.
5. Tilsett løk og egg.
6. Bland sammen CC, sennep og splenda i en annen bolle. Rør CC-blandingen sammen med potetblandingen.
7. Smak til igjen med salt og pepper.
8. Dekk over bollen med plastfolie og la potetsalaten stå i kjøleskapet i minst 30 minutter.

lettere Coleslaw

8-10 porsjoner

Dressing:

1 dl lett majones
1 dl mager kesam
2 ss splenda
2 ss Dijon-sennep
1 ss eplesidereddik
1 ss presset sitronsaft
1 ts salt
1 ts kvernet sort pepper
1 liten hodekål, revet og deretter hakket
1 stor gulrot, skrelt og revet (bruk rivjern)
1/2 liten løk, finhakket
2 hvitløkfedd, finhakkede
Salt

1. Bland sammen dressing ingrediensene i en bolle.
2. Bland sammen kål, gulrot, løk og hvitløk i en annen bolle.
3. Hell dressing over grønnsakene og bland godt sammen. Dekk over med plastfolie, og la det stå i kjøleskapet i minst 30 minutter. Serveres kald.

Saltpoteter**2 porsjoner**

Poteter (små med tynt skall, gjerne Amadine)

Seltin (masse)

Vann

Vask potetene, og ha dem i en kjele med "nok" kokevann (gjerne mer enn nok). Når vannet koker tilsetter du halvparten mengde med seltin som total mengde vann (dvs 2 liter vann = 1 kg salt). Kok potetene møre under lokk (ha på lokket hele tiden). Hell av vannet og ha potetene over i en langpanne, slik at de får dampet seg tørre. Det er viktig at de får dampet seg tørre, ellers renner saltet av

Grønnsaksfavoritt**4 porsjoner**

1 pose Landlord Brokkoli- og blomkålgrateng

1 brokkoli

1 blomkålhode

Revet lett ost

Sett stekeovnen på 225 grader. 1 pose frossen Landlord Brokkoli- og blomkålgraten helles i en dyp ildfast form. Stekes midt i ovnen i 15 minutter.

Kok opp en stor kjele vann. Skjær brokkolien og blomkålen i små biter. Trekkes noen minutter i varmt vann. Hell godt av vannet.

Ta formen ut av ovnen. Fyll den opp med kokte brokkoli- og blomkålbiter. Trykkes litt ned i formen. Strø over revet ost.

Stek retten videre i ca 20 minutter.

Retten passer til både kjøtt og fisk.

Soppstuing**4 porsjoner**

10 stk sopp

2 dl mager kesam

hvitløk

1 ts ingefær

ost

1 ts knust chilli

1 ts rosmarin

Skjer soppen i skiver ca 10 stk stek dem i en panne. Ta de så ha i en kjele og tilsett knust ingefær, knust hvitløk, mager kesam, knust chilli, rosmarin og olje. Rør sammen alt å varm dette opp. Legg så i passe store ilfaste former, eller en stor form. Dryss ost over og sett i stekovn ca 20 min i 220 grader eller til osten er blitt litt brun.

Krydderpoteter**3 porsjoner**

1 kg potet
basilikum
organo
hvitløkspulver
salt
rapsolje
pepper

Forhåndsvarm stekeovnen på 220 grader. Vask potetene godt, og del dem i båter (pass på at båtene ikke blir for tynne). Legg dem i en bakepaprikledd ildfastform. Hell godt med olje over, dryss så over salt, pepper, basilikum, hvitløkspulver og organo. Stek potet båtene midt i stekeovnen i 45 min. (Kommer litt an på størrelsen på potetene og tykkelsen på båtene du skjærer).

Aioli

4 eggeplommer
3 hvitløksfed
sitronsaft
1/2 - 1 ts Dijon-sennep
Olivenolje
1/2 ts Salt og litt pepper

Kjør eggeplommer og salt i en hurtigmikser til tykk konsistens. Eggeplommer og olje må ha samme temperatur ellers kan aiolien fort skille seg. Ha i krydder og sitronsaft. Spe litt etter litt med oljen under omrøring. Smak til med mer krydder og ørlite splenda.

Makaronisalat**8 porsjoner**

500 gr fullkorns makaroni
6 toppete ss mager kesam
1 ts sennep
3 tomater
1 agurk
salt og pepper etter smak

Kok opp makaronien som anvist på pakken/posen. Hell den over i ett dørslag/ sil og avskjøl den i kaldt vann. Pass på at makaronien er kald. Bland inn kesam og sennep. Det skal være en del kesam i. Skjær tomat i båter og tilsett og vend inn i salaten. Del agurken opp i små biter og tilsett og vend inn i salaten. Tilsett salt og pepper etter smak.

Salat til grillmat

1/2 l ruccolablader
4 tomater i biter
1 gul paprika i biter
1 gul løk i terninger
1 dl hakket bladpersille

Dressing

1/2 dl olje
1/2 dl vann
1 ss hvitvinseddik
1 ss dijonsennep
1 ss splenda
2 krm salt
1 krm svart pepper

Del opp grønnsakene
Bland sammen dressingen og hell over salaten

Sesamristede torillabrød

2 små maistortillas
1 eggeplomme
sesamfrø
flaksalt

1. Sett ovnen på 250°, grill.
2. Pensle brødene med eggeplomme og strø over sesamfrø og flaksalt
3. Klipp eller skjær slik at det blir 8 stykker og legg på en tallerken.
4. Rist pånest øverste rille i ovnen i 3-4 min.
5. Avkjøles før servering.

Grilldressing

2 ss honning
2 ss splenda
4 ss ketchup uten sukker
2 ss vineddik
2 ss worchestershiresaus
1 ts tabasco (kan tilsettes mindre eller sløyfes)
1 ts paprikapulver
½ dl mager kesam

Bland honning og brunt splenda i en kjele og varm forsiktig opp til splendaet har smeltet. Tilsett de andre ingrediensene under omrøring og kok opp.

Sweet chilidressing

3 dl mager kesam
4 ss sweet chili saus
1/4 ts salt

Bland 1 beger keam med sweet chilisausen og smaksett med litt salt hvis ønskelig. Kjempegod dressing til salat, grillmat, scampi, kylling osv. Veldig lett, men god smak.

Curry ketchup

1 dl ketchup uten sukker
1 stk løk
1 ts curry
1 ts grovkvernet sort pepper

1. Skjer opp løk og bland det med ketchup, curry og pepperen
2. La det stå litt i kjøleskapet så det blir kjøligere

Peanøttsaus

160 g Peanøtter
4 dl skummet melk
1 stor Løk
2 fedd Hvitløk
1-2 ts Chillipulver
1 ts Spisskarve
2 ts ingefær
1 ts sitronsaft
3 ss splenda
Salt og pepper

Mos peanøttene i en hurtigmikser eller med en blender (dette skal ha samme konsistens som peanøttsmør) Finhakk løk og hvitløk. Stek løken blank og tilsett hvitløken. Knus spisskarven og ha i denne sammen med ingefær og chillipulver. La det steke i noen minutter (pass på at det ikke svir seg, bruk lav varme). Hell over melken og ha i peanøttene og splenda. La det koke i ca 15 min før du har i sitronsaften. Smak til med pepper og litt salt. Bruk hurtigmikseren eller stavmikseren litt slik at det blir en fin og jevn saus. La det kjøle litt og server ved siden av retten eller som en dipp.

Urtdressing

2 dl yoghurt naturell
2 ss mager kesam
1 dl basilikum, kruspersille, sitronmelisse, frisk gressløk , finhakket
smak til med splenda og salt

Bland yoghurt, kesam og urter, og smak godt til med splenda og salt.
La urtesausen stå og trekke på et kaldt sted et par timer slik at den fine urtesmaken kommer frem.

Fløtegratinerte poteter med ost

1 kg poteter
2 dl skummet melk
1 dl mager kesam
2 fedd hvitløk
salt
nykvernet pepper

steking: i ovn ved 200 grader i ca 30 min i ildfast form. Skrell potetene og skjær dem i svært tynne skiver. Rens hvitløken. Kok opp melk og kesam med hele hvitløksfedd og tilsett salt og pepper. Ta ut hvitløksfeddene, og vend potetskivene i melkeblandingen. La det småkoke i ca 5 min, og hell dette over i en smurt, ildfast form. Sett formen i ovnen i 20 min. Smuldre mager ost over gratengen, og stek den ferdig i ca 10 min.

potetomelett**4 porsjoner**

4 kokte poteter
3 egg
1 løk
1/2 ts gurkemeie
salt
pepper

Riv kokte de potetene og løken på det minste på rivjernet eller kjør alt i en foodprosessor slik at det blir most. Tilsett egg, gurkemeie og salt og pepper etter smak og rør godt sammen Hell godt med olje i en litt dyp stekepanne og vent til denne er varm før du heller "røren" i panna. Hvis du har lokk sett på denne da blir omeletten luftigere. Når omeletten er gyllen på undersiden snu den rundt og stek den på den andre siden også. En ide er å dele den i to halvsirkler før man snur da det blir enklere uten at det hele "går i stykker". Del den i trekanter og server med brød, salat ol. Passer også godt til tapas. Hvis du ønsker kan man også smaksette "røren" med f.eks hvitløk, hakket persille, gressløk eller purreløk. Tips: hvis du vil at omeletten skal bli mer luftig, tilsett 1/3 ts bakepulver.

Stekt ris**2 porsjoner**

1 kopp kald kokt fullkorn ris
1,5 kopp vann
4 ss maisolje
1 ts salt
1 ss lys soyasaus
0,5 ts splenda
1 ts kinesisk buljong
1 gulrot
50 gr purre
50 gr grønne erter
150 gr skinke
2 egg
150 gr reker
150 gr ananas

Risen.

2 kopper kald kokt ris. 2 egg vispes sammen med salt og pepper.

Grønnsaker.

Gulroten rives i tynne og lange strimler. Purren snittes.

Kjøtt og reker.

Skinken i tynne staver. Rekene brukes som de er.

Tillaging.

Wok i 4 ss maisolje: Først egg, så ris, så grønnsaker, så skinke og reker. Ananas has i helt til slutt.

Smak så til med: Salt, lys soyasaus, splenda og japansk buljongpulver

Guacamole**4 porsjoner**

2 stk avocado
2 fedd hvitløk
1 dl vårløk eller gul løk
1 tomat
2 ss grønn chili (kan sløyfes)
3 ss lime- eller sitron
1/2 ts salt
1/4 ts pepper

Del avocadoene i to, ta ut steinen og innmaten, og mos innmaten med gaffel. NB! Ikke mos for mye, guacamole er best litt grov. Finhakk hvitløk, vårløk/løk, tomat og chili og bland dette med avocadokjøttet. Tilsett lime/sitron. Smak til med salt, pepper. La stå i kjøleskap i ca 10 minutter. Guacamolen holder seg i 12 timer, men med plastfolie over holder den seg i ca 24 timer i kjøleskap. Guacamolen kan nemlig fort bli sur, og det ser man hvis fargen ikke er like frisk.

Stekte grønnsaker**2 porsjoner**

3 poteter
2 gulrøtter
1 løk
1/2 purre
Olje til steking
Salt og pepper

Skrell og skiv potetene, Del poteten gjerne på langs en gang, så skivene ikke blir for store. Legg disse i stekepannen sammen med olje og salt og pepper. La dette begynne å steke, mens du kutter opp gulrøtter, løk og purre. Tilsett dette når potetene begynner å bli sprøe! Stek det til grønnsakene har fått en gylden farge. Tilsett gjerne annet krydder etter smak. For en fyldigere rett, tilsett litt skummet melk på slutten av steketiden. Ypperlig tilbehør til kjøtt

Ertestuing**2-3 porsjoner**

ca 250 g (3 dl) grønne tørkede erter
vann til bløtlegging
vann til koking
1 dl skummet melk
3/4 ss hvetemel (kan sløyfes)
1-2 ss smør
salt, pepper
1/4-1/2 ts splenda

Legg ertene i bløt natten over i rikelig med kaldt vann. Hell av bløtevannet. Kok ertene møre i nytt friskt vann. Vannet skal stå halvt opp på ertene når de er ferdig kokt. Koketid ca 1 time. Rør /rist sammen melk og hvetemel og hell i ertene under omrøring. Kok opp og la ertestuingen trekke i 6-8 min. Smak til med salt, pepper, splenda og smør.
Dette med hvetemel er noe min mor og bestemor alltid har hatt oppi.

Tomatsalsa**4 porsjoner**

2 modne tomater i små terninger
1 ts ketchup uten sukker
2 ss basilikum
salt og pepper

Bland alle ingrediensene og smak til med salt og pepper.

Dessert – med og uten bruk av grill

Grillet banan

1 porsjon

1 banan

4 ss oboy uten sukker

Snitt banan på langs. Stapp oppi oboy og pakk banan inn i alumiumsfolie. Legg den i gode varme gløder i 5-10 min. Oboyen skal være "smeltet".

Grillet dessert med vaniljekesam

8 porsjoner

1 banan

1 eple

en håndfull druer

1 kiwi

1 appelsin

250 gr jordbær

250 gr bringebær

6-7 tørkede aprikoser

1 pose ristede pinjekjerner

1 pose pistasjenøtter, hakket

litt splenda

vaniljekesam

Del opp frukten og legg i foliebakker beregnet for grilling. Ha nøtter og pinjekjerner på toppen. Dekk til med alu.folie. Stå på grillen i 30 min. el til frukten er varm og bærene har saftet seg. Server med vaniljekesam

Epler i folie på grillen

Epler

Smør

Splenda

Kanel

Honning

Rosiner

Hul ut kjernehuset og fyll med 1ts smør, splenda og kanel. Pakk hvert eple inn i folie og beregn ca. 15 min.

- Fyll det uthulte eplet med honning og rosiner. Pakk i folie og beregn ca. 15 min. steketid.

- Noe kortere tid bruker man når eplene skjæres i skiver og legges i folie med litt smør og lagvis med splenda og kanel.

Grillede eksotiske frukter

1 mango
1 papaya
3 skiver frisk ananas
2 bananer med skall
3 ss smør
2 ts splenda

Del mango og papaya i båter og ananas i skiver. Del bananene i to på langs, behold skallet på. Pensle alt med smeltet smør tilsatt splenda. Grilles ca. 3-5 minutter på hver side.

Dressing:

Bland 2 dl cottage cheese med 1 ss splenda, fruktkjøtt av 2 pasjonsfrukter og litt hakket sitronmelisse.

Kaneleple med vaniljekesam

3 porsjoner

Eple
Kanel
Vaniljekesam

-Kutt opp antall epler du ønsker, deles i biter eller båter. - Strø Kanel over eplebitene -Ta eplene med kanel i micro'en til eplebitene begynner å bli myke. -Serveres med vaniljekesam på toppen.

Smuldrepai med epler

4 porsjoner

4 epler
2 ss splenda
2 ts finhakket rosmarin
1 dl kavring
1 ts splenda
2 ss flytende margarin

* Rens og skrell eplene og del dem i mindre biter. Kok eplene noen minutter til de er møre. Rør inn splenda

* Rør rosmarin inn i eplemosen. Hell den i et ildfast fat.

* Knus kavring og rør det sammen med splenda og margarin - fordel det over eplemosen.

* Stek smuldrepaien midt i ovnen på 180 grader i ca. 20 min. til den er gylden.

Ta gjerne litt vanilje kesam på

Sunn ostekake**5 porsjoner**

Bunn

3 dl havregryn (små, lettkokte)

1 ss smør

100 g kokesjokolade

Ostefromasj

1 pk bringebærgelepulver

2,5 dl kokende vann

300 g cottage cheese

5 dl skogsbæryoghurt

Smelt kokesjokoladen med smør. Bland inn havregryn. Klem havreblandingen utover i bunnen til en kakeform på 24 cm i diameter. Sett i kjøleskapet.

Løs opp bringebærgelepulveret i kokende vann. Avkjøl til geleen er kald, men fortsatt helt flytende.

Mos cottage cheese gjennom en sikt, slik at den blir finkornete. Bruker du ricotte er dette ikke nødvendig. Da er det bare å røre i osten til den blir glatt. Bland osten med yoghurten. Rør inn avkjølt, flytende gele. Pisk godt med en stålvisp, slik at blandingen blir helt jevn og klumpfri.

Hell ostemassen over havregrynsbunnen. La kaken stå i kjøleskapet noen timer, til ostefromasjen har stivnet.

Pynt kaken med friske bær før servering.

Chili ananas med aniskrem

1 hel fersk ananas

2-3 ss splenda

1 rød fersk chili

1 vaniljestang

saft av 2 lime

Aniskrem

4 dl mager kesam

2-3 ss splenda

2-3 ts malt anis

Skrell ananas - skjær av topp og bunn og skjær den i 4 eller 6 båter. Skjær bort midtstilken og bruk en liten spiss kniv til å rense bort rester av skallet.

Legg ananasbåtene på et stort dobbelt ark med aluminiumsfolie (stort nok til å pakke rundt ananasen). Press over saft fra lime, dryss over splenda, finhakket rød chili og splittet vaniljestang - skrap ut frøene og legg frø og tang over ananas. Pakk godt sammen og legg på varm grill i 20-30 min. Pisk kesam luftig og smak til med splenda og anis og la kremen stå og trekke i 10-15 min. Begynn med 2 ts anis, tilsett ev mer etter 10-15 min. Ananasen serveres "lun" med aniskremen.

Gratinerte bananer**Porsjoner: 4**

4 bananer

100 g mørk sjokolade

1/2 dl skivede mandler

2 ss pistasienøtter

Sett ovnen på 200 °C. Skrell bananene, og legg dem i en ildfast form. Riv sjokoladen grovt, og strø den og mandlene over bananene. Sett bananene midt i ovnen i 12–15 minutter.

Søtost

Porsjoner: 4

8-10 små, tykke skiver ost feta 3%
1/2 kg plommer
1 kopp nøttekjerne
1/2 kopp hakkede svisker
1,5 dl splenda
2 ts malt kanel

Sett stekeovnen på 180 °C. Legg bakepapir i langpannen. Skyll plommene godt og tørk dem - del i fire og ta ut stenene. Bland splenda og kanel og bred det utover. Bak plommene 20 – 25 min. Når 10 min gjenstår tilsettes nøttekjerne og sviskehakk. Server blandingen varm

Grillede fersken med vanilje/sitronkrem**4 porsjoner**

4 stk modne fersken
splenda

Krem:

50 g fersk kremost naturell
1 stk sitron (revet skall fra sitron)
1 stk sitron (saften fra sitron)
3 ss cottage cheese
2 ss splenda
1 ts vaniljesukker

Del hver fersken i to og løsne steinen. Gni inn snittflatene med splenda og grill til de blir fine i fargen.

Kremen:

Bland alt dette til en jevn krem. Lag fine kuler oppå eller ved siden av ferskenene.

Is med kesam**4 porsjoner**

200 g bringebær, jordbær eller andre frosne bær
½ dl splenda
300 g mager kesam

Ha ingrediensene i en foodprosessor og la maskinen gå til alt såvidt er blandet. Det er fint om bærene ikke blir helt finmost. Etter ca 3 timer i fryseren kan du lage iskuler. Isen tiner langsomt så det er viktig å huske på å ta ut isen i god tid før servering.

Mormors epledessert**4 porsjoner**

4 stk epler
4 ss splenda
0.7 ts kardemomme

Tykk, hvit saus:

4 ss smør
4 ss siktet speltmel
4 dl skummetmelk
4 stk egg

Skrell eplene og legg eplebåter i bunnen av en ildfast form. Dryss splenda og kardemomme over. Smelt smør i en liten kjele og rør inn mel. Spe med ca. 1 dl melk om gangen og rør godt mellom hver gang, slik at det ikke danner seg klumper. Rør inn eggene. Bre sausen over eplene og sett formen inn i ovnen ved 225 °C. Stek i 20-25 minutter. Server epledesserten varm med vaniljekesam

Keamlig sjokoladecake**4 porsjoner**

3 stk egg
2 dl splenda
1 dl siktet speltmel
½ ts bakepulver
½ dl kakao
2 ts vaniljesukker
¼ ts salt
300 g mager kesam
1 stk appelsin eller lime (revet skall av)
50 g valnøtter (hakket)

Visp egg og splenda til luftig eggedosis. Bland mel med bakepulver, kakao, vaniljesukker og salt. Bland det forsiktig inn i eggedosisen. Rør inn kesam, revet lime/appelsinskall og hakkede nøtter. Hell røren i smurt form (bruk en rund form, ca 24 cm i diameter) og stek kaken på 200 grader i ca 35 minutter. Avkjøl kaken og dryss gjerne på litt splenda ved servering.

Søte bringebær med kesam**4 porsjoner**

1 stk kurv bringebær
300 g Kesam med vanilje
½ dl splenda

Sukre bringebærene og legg de i en skål. Ha noen skjeer vanilje kesam oppå bringebærene.

Fruktsalat med Kesam

1 eple
1 pære
3 ringer ananas
3 dl (1 beger) mager Kesam
2 ts vaniljesukker
2 ss splenda

Bland hva du måtte ha av tilgjengelige frukter og bær.
Rens og skjær frukten i små terninger. Bland Kesam med vaniljesukker og frukt. Smak evt til med mer splenda. Du kan også bruke ferdig hermetisk fruktsalat og blande med Kesam.

Fruktsalat med hvit teppe**4 porsjoner**

1 boks mandarinbåter
1 beger mager kesam
1 skivet banan, i skiver
1 eple, i tynne båter
200 g stenfrie druer, delt i to
8 ss müsli (valgfri type)
5 ss splenda

Sil laken av mandarinbåtene.
Ta vare på laken. Visp halvparten av mandarinlaken sammen med kesam og splenda.
Bland frukten og legg den vekselvis med kesamen i fire porsjonsglass.
Topp med müsli og server fruktsalaten nylaget.

Enkel formkake

6 egg
4,5 dl splenda
4,5 dl siktet speltmel
1,5 ts bakepulver
3 dl skummet melk

Pisk eggedosis av egg og splenda. Hell så i mel og bakepulver og tilslutt melken. Alt blandes godt og hell i den i en langpanne. stekes ca 30-40 min. på 170 grader men det beste med denne kaken er at man kan bytte ut noe av melet med kakao så har man sjokoladecake eller ha i krydder som nellik, ingefær, og kanel og bytt ut noe av melken med tyttebærsyltetøy og kesam, så har man en nydelig krydderkake, eller hell i epler i formen så har man eplekake, eller bytt ut melken med litt appelsin juice og bytt litt mel med litt mandler, hakket sjokolade så har man plutselig en herregårdskake. mulighetene er mange med denne kaken

Sommer bakst usøtet – med og uten bruk av grill

Valnøttrundstykker

- 3,5 dl vann
- 400 g siktet speltmel
- 50 g sammalt rug, grov
- 50 g byggmel
- 100 g hakkede valnøttkjerne (benytt gresskarkjerne eller solsikkekjerne dersom du er allergisk mot valnøtter)
- 10 g havsalt
- 25 g gjær

Bland alle ingrediensene, men hold igjen 1/2 dl vann til senere. Kjør deigen i ca. 4 minutter på sakte fart. Øk så hastigheten, og kjør i ca. 7 minutter. Tilsett så den siste skvetten med vann, litt etter litt. Deigen skal nå være smidig og blank. La deigen hvile i ca. 1 time.

Del deigen i emner og form til ti runde kuler. Hev rundstykkene til dobbel størrelse. Snitt dem med en skarp kniv, og stek i midten av ovnen ved 220 °C i 10-15 minutter til de er gyldenbrune. Avkjøles på rist.

Hjemmelaget pølse/hamburgerbrød

3 dl skummet melk
½ pk gjær
1 ts splenda
½ ts salt
3 ss olje
200 g sammalt hvete, fin
250 g siktet speltmel

Denne oppskriften gir 12 pølsebrød eller 8 hamburgerbrød.

Varm melken til den er fingervarm. Smuldre gjæren i bakebollen, tilsett litt av den lunkne melken og rør ut gjæren. Hell i resten av melken, splenda, salt og olje. Rør inn sammalt mel og tilsett speltmelet. Elt deigen jevn og smidig til den slipper redskap og bolle.

Dekk bakebollen med plast, og la deigen heve til dobbel størrelse.

Elt deigen lett, og trill den til en jevn pølse som deles i tolv like store deler. Trill jevne og avlange brød til pølsebrød eller runde kaker dersom du skal bruke dem til hamburgere.

Legg dem med god avstand på bakepapir på en stekeplate. La dem hvile i et par minutter før du klemmer brødene lett flate. Dekk brødene med klede og la dem heve til dobbel størrelse. Pensle med vann og stek brødene midt i ovnen på 225 °C i 10-15 minutter til de er lyse brune. Avkjøl på rist.

Tips: Strø gjerne sesamfrø på hamburgerbrødene før steking. Det gir en ekstra god smak.

Pinnebrød

200 g kalkunpølse
½ potte frisk basilikum
500 g siktet speltmel
2 ts bakepulver
5 ss splenda
1 ts salt
1 dl olje
2 dl lunkent vann

Bland det tørre. Spe med vann og olje til du får en smidig deig. Finhakk pølsene og basilikum og elt det godt inn i deigen. Del deigen i fire klumper. Tvinn dem rundt en pinne. Stek brødet på grill eller bål til det er gjennomstekt og slipper pinnen.

Brød med grønnsaker

1 stk gulrot
1 stk liten rødbete
25 g gjær
2 ½ dl skummet kulturmilk
1 ts salt
½ dl hakket frisk kruspersille (kan sløyfes)
ca 7 dl siktet speltmel

Skrell grønnsakene og riv grovt med maskin eller for hånd. Smuldre gjæren i en bakebolle. Varm melken til 37 °C. Hell væsken over gjæren og rør ut. Tilsett salt, revne grønnsaker og persille. Arbeid deigen med mel for hånd eller i maskin til deigen er passe fast og slipper bakebollen. Dryss på litt mel. Dekk til og la deigen heve et lunt sted i ca 40 minutter. Ta deigen opp på melet bakebord. Elt inn resten av melet. Form deigen til et avlangt brød. Legg det på bakepapir på stekeplate. Prikk med en gaffel, dekk til brødet og etterhev i ca 40 minutter. Stek brødet på nederste rille i ovnen ved 200 °C i 30-35 minutter. Pensle brødet med vann rett før det tas ut av ovnen. Avkjøl på rist.

Havregrynsbrød

50 g gjær
1 l skummet melk
1 ts salt
1 dl hvetekim
4 dl havregryn
ca 2 l siktet spelt mel

Smuldre gjæren i en bakebolle. Varm melken til 37 °C, hell litt over gjæren og rør ut. Hell i resten av melken sammen med salt, hvetekim og havregryn. Rør godt. Ha i så mye mel at deigen så vidt slipper bakebollen. Elt deigen godt. Dryss litt mel over deigen og dekk med plast. La deigen heve i ca 2 timer ved romtemperatur. Elt deigen på bakebordet. Tilsett mer mel om nødvendig. Del deigen i to like store emner. Form til to runde sprekkfrie brød. Dryss med litt mel og legg dem på bakepapir på stekeplate. Etterhev ca 1 time. Skjær et par snitt i hvert brød med en skarp kniv. Stek brødene på nederste rille i ovnen ved 275 °C i ca 10 minutter. Senk varmen til 200 °C og stek ca 20 minutter. Avkjøl brødene på rist uten å dekke til. Da beholdes den gode, sprø skorpen.

Ostekringler**12 stk**

2 ss smeltet smør
4 dl skummet kulturmilk
25 g gjær
2 ts splenda
100 g revet lett hvitost
1 stk egg
4 dl sammalt hvete, fin
ca 6 dl siktet speltmel
Pensling og pynt
skummet kulturmilk
hakkede solsikkefrø

Smelt smør, tilsett melk og varm til 37 °C. Smuldre gjæren i en bakebolle og hell i væsken. Rør til gjæren er oppløst. Tilsett splenda, salt, ost, egg, grovt mel og det meste av speltmelet. Arbeid deigen for hånd eller i maskin til den er smidig og knapt slipper bakebollen. Dekk deigen til med plast og etterhev i ca 40 minutter på et lunt sted. Elt deigen på et melet bakebord. Trill til pølser og del i 15 like store biter. Trill hver bit til en pølse som formes til en kringle. Legg på bakepapir på stekeplate og etterhev i ca 30 minutter. Pensle med mel og dryss på hakkede solsikkefrø. Stek kringlene midt i ovnen ved 225 °C i ca 12 minutter. Avkjøl på rist.

Pizza snurrer*Pizzadeig:*

3 dl lunkent vann
½ pk gjær
2 ss olje
ca. 7 dl siktet speltmel
½ ts salt

Fyll:

400 g kyllingkjøttdeig
4 ss olje
1 stk løk
2 båt hvitløk
1 boks hakkede hermetiske tomater
ca. 2 ss tomatpuré
1 ts salt
1 ts tørket oregano
ca. 1 dl vann
5 dl revet lett hvitost

Rør gjæren ut i fingervarmt vann og tilsett olje, mel og salt. Elt deigen godt sammen og la den heve til dobbel størrelse. Brun kyllingkjøttdeig i olje i stekepannen i et par omganger. Fres hakket løk og hvitløk i pannen til løken er blank, og ha deretter all kyllingkjøttdeigen tilbake i stekepannen. Tilsett tomater, tomatpuré, salt, pepper, vann og tørket oregano. La sausen småkoke i ca. 10 minutter til den blir ekstra tykk. Kjevle gjærdeigen til en avlang firkant, ca. 30x50 cm. Smør kjøttsausen utover og rull deigen sammen til en pølse. Skjær den i ca. 2 cm tykke skiver og legg dem på et bakepapirdekket stekebrett. Fordel ost på toppen og etterhev kyllingsnurrene i ca. 20 minutter. Stek kyllingsnurrene midt i ovnen ved 225 °C i ca. 15 minutter.

Skinke og ostebrød

3 dl skummet melk

½ pk gjær

5 ss rapsolje

1 ts salt

8 dl siktet speltmel

Fyll:

250 g revet lett hvitost

150 g kokt skinke , i biter

frisk bladpersille

Varm melken fingervarm (37 °C). Rør ut gjæren i litt av den lunkne melken. Tilsett resten av melken sammen olje og salt. Tilsett mel og elt deigen godt sammen for hånd eller i maskin. Forhev deigen i ca 20 minutter eller til dobbelt størrelse. Ha deigen ut på et melet bakebord og kjevle den til to rektangler. Fordel revet ost, skinkebiter og hakket bladpersille på den ene langsgående halvdelen av begge rektanglene og brett den andre halvdelen over. Rull/trykk deigflatene sammen i kanten. Legg rektanglene på en bakeplate og snitt dem på tvers med en skarp kniv i det øverste deig laget.

La de få etterheve i ca 30 minutter.

Stekes i forvarmet ovn på ca 180 °C i ca 15 minutter.

Banan-brød

6 bananer

2 ts. kardemomme

2 ss. kanel

1 dl. vann

½ ts. salt

2 ss. bakepulver

250 g. spelt durum eller annet mel

400 g. Siktet speltmel

Kardemomme, kanel, salt og bakepulver blandes i bananmosen. Melet eltes i deigen. Form deigen til et flatt brød.

Bakes ved 225 grader C i 20-25 min. på nederste rille i ovnen.

Brødet serveres lunt.

Grøtlapper**1 porsjon**

1 porsjonspose Toro Frokostgrøt

2 egg

ca 1,5 dl siktet speltmel

1 ts bakepulver

3 dl skummet melk

1 ss vaniljesukker

1 porsjon gir ca 12 stk

Bland alle ingrediensene til en luftig røre. Stekes i en smørefri panne på middels varme i noen minutter på hver side til de er gyldne/brune. Serveres med lett-syltetøy.

Kcal per stk: 60 + Lett-syltetøy = 80

Sommer bakst søt – med og uten bruk av grill

Søt gjærbakst med lite fett: Boller, kanelnurrer, kringle, skolebrød

50 g smør
7 dl skummet melk
1 beger mager kesam
50 g gjær
2 dl splenda
3 ts malt kardemomme
0,5 ts salt
1,8 kg siktet speltmel

(30-34 stk boller)

Smelt smør, tilsett melk og visp ut Kesam i væsken. Varm til lunken og rør ut gjæren i litt av væsken (tørrgjær blandes i melet). Tilsett splenda, kardemomme og salt. Elt inn mel til en glatt og smidig deig. Deigen skal ikke være for fast. Dekk deigen med plast og la den stå lunt til heving, ca 45 min (til den er dobbel så stor).

Ta deigen ut på et melet bakebord og elt den lett sammen.

Boller: Trill til en lang pølse og del i jevnstore biter og trill ut til runde boller.

Kanelnurrer: Del deigen i to og kjevle ut til et rektangel. Dryss på splenda og kanel og rull sammen. Del så i 2-3 cm tykke skiver.

Skolebrød: Trill ut boller og legg på stekebrett. Etterhev under klede. Lag en fordypning i hver bolle og legg 1 ts vaniljekesam i hver fordypning. Stek som boller. Avkjøl på rist.

Sett boller eller skillingsboller på et stekebrett, smurt eller dekket med bakepapir. Dekk med et bakeklede og la bollene etterheve i 20-30 min, mens ovnen varmes til 225 °C.

For å få en blank overflate pensle med sammenpisket egg. Stek bollene i 10-12 min.

Avkjøl på rist.

Kringle: Kjevle deigen til et rektangel. Legg på ønsket fyll (se forslag). Rull fast sammen og form til en kringle på et stekebrett.

Etterhev under klede og stek på nederste rille ved 200 °C i 20-30 min.

Forslag til fyll:

- splenda og kanel (rosiner) ev rørt sammen med Kesam
- vaniljekesam ev rosiner
- fast lett syltetøy eller eplebiter, splenda og kanel

Grov-snurr**10 porsjoner**

5 dl skummet melk
50 g gjær
25 g olje
2 ts splenda
1 ts vaniljesukker
2 ts malt kardemomme
½ ts malt kanel
490 g sammalt hvete, grov
300 g siktet speltmel
ca. 1 dl lett jordbærsyltetøy

Varm opp melken til den er fingervarm, 37 °C. Smuldre gjæren og rør den ut i den lunkne melken. Ha i resten av ingrediensene, utenom jordbærsyltetøyet. Elt deigen godt. Dryss i mer mel til deigen er glatt og ikke kleber, og slipper bakebollen. Dekk bollen med plast, og la den stå på et lunt sted i ca. 30 minutter.

Ta deigen ut på melet bakebord. Kjevle deigen til en rektangel. Smør ut jordbærsyltetøyet, som en rullekake. Rull rektangelet sammen og skjær opp i 2 cm biter, ca. 10 stykker. Legg grovsnurrene med snittet ned på en bakeplate med bakepapir. Dekk til med et klede og la dem stå på et lunt sted i ca. 30 minutter. Pensle med vann.

Stekes midt i ovnen ved 200 °C i ca. 10 minutter. Avkjøles på rist.

Sukkerbrød med Mandelmel, Sukrin og Hi-maize**1 porsjon**

4 egg
1 dl splenda
80 gram Mandelmel
20 gram Hi-maize
4 ss eplejuice (evt. vann)

Piske egg og Splenda til det blir hvitt. Ha i eplejuice. Bland sammen Hi-maize og Mandelmel, og vend forsiktig inn i eggedosisen.

Hell over i en rund kakeform som er godt smurt, og fordel røren jevnt.

Stekes i ca 20-25 minutter ved 180 grader.

Havreflarn**40 stk**

150 gr. Mager kesam
6 dl. havregryn
2 ss. speltmel
2 ts. bakepulver
2 dl. splenda
2 egg

Hell kesam over havregrynene, dette må stå å "svulle" ca 1/2 time. Tilsett så eggene. Så blandes det tørre, som etterpå blandes i grynblendingen.

Legg ts. klatter på kledd stekeplate. Kakene flater ut, så ikke legg for tett. Stekes ca 10 min. ved 180 grader.

Rullekake med rismel

6 stk egg
1dl splenda
75 g rismel

Fyll:

ca. 2 ½ dl lett bringebærsyltetøy eller annet syltetøy
splenda

Skill eggene. Pisk eggeplommer og splenda til stiv eggedosis. Stivpisk eggehviten. Rør inn rismelet i eggedosisen og vend forsiktig inn de stivpiskede eggehviten.

Fordel røren i en langpanne dekket med bakepapir. Stek kaken midt i ovnen ved 225 °C i 8-10 minutter.

Ta kaken ut av ovnen og hvelv den over på et smurt matpapir drysset med splenda. Fjern bakepapiret. Fordel syltetøy over kaken og rull den sammen, gjerne ved hjelp av matpapiret som kaken ligger på. Skjær vekk den første skiven i hver ende før servering.

Grov rullings

4 stk egg
1 dl splenda
1 ½ dl sammalt hvete, fin
1 ts bakepulver

Fyll:

ca. 3 dl lett tyttebærsyltetøy

Pisk egg og splenda til stiv eggedosis. Sikt mel og bakepulver sammen og vend det inn i eggedosisen med en slikkepott.

Bre røren utover i en smurt langpanne. Stek kaken midt i ovnen ved 200 °C i ca. 10 minutter.

Legg matpapir på bakebordet og strø splenda på. Hvelv rullekaken på papiret og la formen ligge over kaken til den er litt avkjølt. Smør på fyllet og rull kaken sammen, gjerne ved hjelp av matpapiret. Pakk kaken litt stramt inn i matpapiret og legg den kjølig med skjøten ned.

Sveler

4 stk egg
6 ss splenda
ca. 500 g siktet speltmel
1 ss strøken natron
½ ts hornsalt
1 l cottage cheese
2 ss smeltet smør

Visp egg og splenda godt. Bland mel, natron og hornsalt og tilsett vekselvis med CC. Ha i smeltet smør til slutt. La gjerne røren svulle en 1/2 time før steking.

Smør avkjølte sveler med mager kesam og strø med splenda og kanel. Del hver svele i to, brett over og server. Svelene kan også serveres med syltetøy og kesam.

Ostekake i glass

2 ss hasselnøtter, finhakk
2 ss havregryn
3 ss smør
2 stk gelatinplater
2 dl mager kesam
50 g kirsebærkompott

Bland finhakkede hasselnøtter, havregryn og smeltet smør. Ha blandingen i et glass. Løs opp gelatinplater i kokende vann. Bland kesam, og visp det i oppløst gelatin. Hell det over i glasset. La stivne i 1 time i kjøleskap. Legg tilslutt på litt kirsebærkompott (kirsebærsaus)

Marengskaker

Små marengskaker:

4 stk eggehvite
½ ts bakepulver
4 dl splenda

Eggekrem:

5 dl skummet melk
3 stk egg
3 ss splenda
2 ts potetmel
2 ts vaniljesukker
ca. 600 g friske bær

Pisk eggehvitene stive. Bland bakepulver og splenda og pisk dette i eggehvitene. Pisk til blandingen danner topper.

Ha marengsen i sprøytepose og sprøyt ut små kaker på en stekeplate. Stek marengsen midt i ovnen, først ved 175 °C i 10 minutter og deretter ved 150 °C i ca. 50 minutter.

Visp lett sammen melk, egg, splenda og potetmel i en kjele. Varm opp under omrøring, men ikke la kremen koke. Sett kjelen til avkjøling når kremen er passe tykk. Smak til kremen med vaniljesukker.

Pynt kakene med eggekrem og bær like før servering

Mager sjokoladecake

150 g fullkornsknekkebrød

10 ss splenda

1 stk egg

Fyll:

300 g (1 beger) cottage cheese

1,5 dl splenda

2 ss Vaniljesukker

3 ss hvetemel

4 stk egg

75 g mørk sjokolade, smeltet

Knus knekkebrødene og bland dem med splenda og sammenpisket egg. Press dette ut i bunnen av en springform (22 cm i diameter).

Kjør Cottage Cheese jevn i en food processor, og tilsett splenda, Vaniljesukker og mel. Ha i eggene, ett om gangen. Del røren i to porsjoner og ha smeltet sjokolade i den ene.

Hell vekselvis de to rørene i formen og trekk en gaffel igjennom for å lage mønster.

Stek kaken midt i ovnen (175°C i ca 45 minutter) og la den deretter avkjøles i formen. Pynt gjerne med pasjonsfrukt.

Selvgodt er velgjort.

Morgenboller med Bran Flakes**1 porsjon**

25 g gjær

1 dl lunken vann

1 ts splenda

1 knivspiss salt

3 dl skummet kulturmilk

1 ss vindruerkjerneolje

1 ts støtt kardemomme

4 dl Bran Flakes

ca. 500 g siktet speltmel

1 porsjon gir ca 12 boller

Løs opp gjæren i vannet. Tilsett salt, splenda, skummet kulturmilk, olje, kardemomme og bran flakes.

Tilsett melet litt av gangen til deigen slipper skålen og kan tas ut på bordet og eltes. Sett deigen til kald heving med et klede over 3-4 timer eller natten i kjøleskapet.

Slå deigen ned og form til 12 boller, som etterhever på bakeplaten 20 minutter. Pensle med egg og dryss med lettknuste bran flakes. Bak i 15-20 minutter ved 200 grader til de er gyldne.

Honningristet musli

25 g solsikkefrø
25 g hørfrø
100 g honning f.eks. lynghonning
100 g havregryn
50 g soltørkede tranebær

Rist solsikkefrø og hørfrø på en tørr panne, til det er gyldent. Det må endelig ikke bli for mørkt. Ta frøene av pannen, senk varmen og smelt honningen. Vend havregryn i sammen med de ristede frø og tranebær til en sammenhengende musli. Ta pannen av varmen og fordel muslien på et stykke bakepapir og la det kjøle ned før den has på et glass.

Bananiskake

Bunn:

150 g hasselnøtter
1,5 dl splenda
4 stk eggehvite

Iskrem:

1 stk eggeplomme
4 ss splenda
1 dl fruktyoghurt med vanilje , evt. yoghurt naturell
2 stk most banan
1 dl skummet melk
3dl cottage cheese

Ha nøtter i en matprosessor sammen med splenda. Vend inn stivpiskede eggehviter. Stek kaken i en smurt 22-24 cm springform, ved 165 °C i ca. 30-40 minutter. Avkjøl.

Pisk eggeplommer og splenda til tykk eggedosis. Mos bananene og bland inn yoghurt og rør til en glatt masse. Bland det med eggedosisen, og vend inn pisket CC og melk. Hell blandingen over nøttebunnen. Dekk til og sett den i fryseren.

Amerikanske muffins**6-12 muffins**

4,8 dl siktet speltmel
ca 1,5 dl splenda
3 store ts bakepulver
en klype salt

Det våte:

1 egg
3/4 dl olje (f.eks. rapsolje)
2,5 dl skummet melk

Det tørre og det våte blandes hver for seg, deretter røres det så vidt sammen. Røren skal IKKE bli jevn, da blir resultatet bare seigt og kjedelig. Fyll røren i muffinsformer med en skje. Det er en fordel å bruke muffinsbrett med papirformer i bunnen. Muffinsene stekes på nederste rille (dersom både muffinsbrett og stekeplate) i 15-20 minutter.

Sommer snacks/godis

Fruktfat med vaniljekesam

4 porsjoner

2 dl vaniljekesam
½ stk vannmelon
½ stk frisk ananas
180 g rambutan (3 stk)
3 skive carambola
100 g bjørnebær
100 g bringebær
100 g jordbær

Fyll en liten skål med vaniljekesam. Skjær vannmelon og ananas i skiver, og rambutan i to. Sett skålen med vaniljekesam i midten av et fat. Dander deretter frukt og bær rundt på fatet (som vist på bildet), og server.

Kyllingsnacks

4 porsjoner

600 g kyllingvinger
2 båt hvitløk
2 dl ketchup uten sukker
½ dl honning
1 ss olje
2 ts karri
1 ss worchestershiresaus
1 ts paprikapulver
2 ts sitronsaft
1 ts tabasco
½ ts salt

I stekeovn ved 200 °C

Legg kyllingvingene i en ildfast form eller i langpannen. Bland sammen ingrediensene til grillsausen og pensle kyllingvingene godt. Stek i ca. 30 minutter.

Kyllingvingene kan godt stekes dagen før evt. en piknik og varmes igjen på grillen. Server salat og tzatziki til.

Glohete reker

500g rå tigerreker med skall
1 liten frisk rød chilli
6 ss olivenolje
2 hvitløksfedd hakket
salt
Godt brød, til servering

Rens rekene, bortsett fra en del av halen. Fjern den svarte tarmen på undersiden. Skyll de godt under vann og tørk de godt med kjøkkenpapir. Del chillien på langs, fjern frø og finhakk kjøttet. Varm oljen i en stor kjele til den er rykende varm, tilsett hvitløk og fres dette i 30 sekunder. Tilsett reker, chilli og en klype salt. Stek i 2-3 min til rekene blir lyse røde og begynner å krølle seg. Serveres varme

Kylling Kentucky

3 kyllingfileter
1 kopp siktet speltmel
1 kopp skummet melk
1 pisket egg
3 ss aromat
Annet krydder etter eget ønske

Bland krydder sammen med mel i en skål. Pisk egg og bland med melk i en annen skål. Dypp biter av kyllingfilet først godt i melblandingen og så i melblandingen. Steik i ca 5 minutter, alt etter hvor tykke bitene er.

Sweet chili sauce passer utmerket som dipp til disse kyllingbitene og server gjerne med en salat til.

Snadder blommis

Blomkål
speltmel
kavringer
1 egg
olje

1. Vask og kutt blomkål i passe blomster 2. Kok blomkålen så vidt til den blir litt mykere i salt vann 3. Vend blomkålen i mel 4. Vend blomkålen i egg 5. Vend blomkålen i knust kavring 6. Stek dem i olje til du får en fin skorpe
7. Serveres gjerne med dipp

Ostesuffle

2 dl skummet melk
1 1/2 ss speltmel
3 egg
150 g mager hvitost
Sufflé form

1. Visp sammen kald melk og mel i en kjele. Kok opp under omrøring. Avkjøl litt. 2. skill eggene og bland plommene i sausen. Stivpisk hvitenene. 3. Bland ost i sausen og vend stivpiskede eggehviter så forsiktig at luften ikke går ut. 4. Hell røren i en smurt form og strek straks. 5. Stekes på nederste rille, 175 grader i 35 ca minutter.

Tørkede epler og pærer

Frukt med tynt skall trenger ikke skrelles. Stikk ut kjernehusene og skjær frukten i 3/4 - 1 cm. Tykke skiver. Pærer kan også skjæres i tynne båter. Trø frukten på snor eller treskjeskaft, som kan henges på rillene i stekeovnen. Pærebåter legges på rist over stekebrett. Forvarm stekeovnen til 90 grader C og tørk eplene og pærene til de har fått en fløyelsaktig hinne utenpå, 1-1 1/2 time. Senk temperaturen til 50-40 grader C, og tørk frukten til det ikke kommer mer fuktighet ut av den når du klemmer på den. Det tar ca. 1 døgn. Avkjøl frukten og oppbevar den i tett boks på et mørkt og kjølig sted.

Plommer

Mørke plommer gir best resultat. Tørk dem hele med stenene i, eller delt i to og uten sten. Legg plommene i ett lag på stekebrett og la dem lufttørke i 1-2 døgn. Tørk dem så i stekeovnen, først ved 35 grader C til de begynner å skrumpe inn, 2-3 timer. Øk så temperaturen til 70 grader C og tørk plommene til de er gjennomtørre, 1-1 1/2 døgn. Oppbevar dem i tett glass eller boks på et mørkt og kjølig sted.

Blåbær og tyttebær

Rens bærene og legg dem utover stekebrettet i ett lag. Lufttørk dem i 2-3 døgn på et tørt og luftig sted så bærene ikke begynner å mugne. Tørk dem så i stekeovnen, først ved 30-40 grader C i 1-2 timer. Øk så varmen til 70 grader C og la dem ligge til de er gjennomtørre. Oppbevar dem som tørket frukt.

Tørket kjøtt

400 g mørt biffkjøtt i strimler
2 ts salt
1 ts kvernet pepper
2 ts grillkrydder eller kryddermix
1 ss finhakket frisk koriander
½ dl worchestershiresaus

1. Skjær kjøttet i tynne skiver.
2. Bland krydder, og worchestershire-saus, og hell over kjøttet. La det marinere natten over i kjøleskap.
3. Legg kjøttet på bakepapir i langpanna i ovnen. Stek på 50 grader i ca 8 timer, til kjøttet er tørt og "sprøtt". Ha ovnsdøra på gløtt.

Potetchips

8 stk potet
1 dl rapsolje
2 ts salt

1. Rens og skrell potetene og skjær dem i tynne skiver.
2. Varm olje i en panne med høye kanter eller i en gryte. Når oljen er varm legger du potetskivene i, ikke ta for mange av gangen. Prøv deg frem for å finne ut hvor varm oljen bør være for at potetskivene skal få en pen bruning. Snu potetskivene slik at de blir brune på begge sider.
3. Ta dem opp med en hull-sleiv og legg over på et tørkepapir, slik at oljen renner av. Dryss over salt. Potetene bør kun dekkes til med papir, ikke folie, da blir de myke.

Potetsnacks

ca. 30 stk små potet - jevnstore

½ l grovt havsalt

Tomatsausen:

1 stk løk

1 ss olje

1 boks hermetiske tomater

2 båt hvitløk

1 stk rød chili

2 ss hakket frisk timian

Det kan synes uvant med så mye salt. Saltet trenger imidlertid ikke igjennom potetskallet, men gir potetene en delikat, sprø skorpe.

Sett over 1/2 l vann til potetene. Det skal være like store mengder grovt salt og vann. Salt og vaskede poteter has i det kokende vannet. Det er viktig å bruke små, jevnstore poteter. La potetene koke til de såvidt er møre (ca. 15 min avhengig av sort).

Hell ut restene av vannet og saltet, og damp potetene et par minutter i den varme gryte uten lokk.

Et godt alternativ til en ferdigsaus er denne enkle tomatsausen. Ha olje i en kjele skjær opp løken og fres den raskt i oljen Hell i tomatene og et par knuste hvitløkbåter. Til slutt tilsetter du hakket chili (eller litt cayennepepper) og hakket timian. La sausen putre på svak varme i ca. 10 minutter.

Sprø potetskin

4 stk bakepotet

2 ss olivenolje

100 g lett hvitost, revet

2 dl mager kesam

Tomatsalsa:

2 stk tomat, flådd og grovhakket

1 stk rød chili uten frø, finhakket

1 ss frisk koriander

½ stk grovhakket rødløk eller vanlig løk

1 båt presset hvitløk

½ ts salt

½ ts pepper

1 ts sitronsaft

Avocadosalsa:

2 stk modne avocado, finhakket

1 stk saft av lime eller sitron

1 ss finhakket frisk koriander

½ ss finhakket løk

1 stk finhakket rød chili uten frø

Bland alle ingrediensene til tomat- og avocadosalsaene. Bak potetene i ovnen ved 200°C ca. 1 time. Del dem i fire. Ta ut noe av innmaten. Pensle skallet med olje, og sett potetene tilbake i ovnen ved 225°C til skallet er sprøtt. Dryss på ost og stek noen minutter til. Server med kesam og rød og grønn salsa.

Pita snacks

Fullkorns Pitabrød
Olivenolje
Hvitløkspulver
Salt
Hvitløks salt

Oppvarm ovnen til 175°C. Pensle en side av hver pitabrød med olivenolje. Sprø salt, hvitløkspulver og hvitløksalt på oljesiden. Skjær hver pita i 6 eller 8 trekanter og ha i ovnen. Stek inntil lysebrun, ca 15-20 min.

Fruktfat

2 epler
1 pære
2 bananer
1 appelsin
1/2 pose ubehandlet peanøtter
1 mango

Del eplene i båter og skjær bort kjernehuset. (Eller du kan bruke en epledel). Del pæren og appelsinen i båter. Skrell og del mangoen i biter. Del bananen i 4. Hell peanøttene i en liten skål. Eplene i en annen skål og sett på ett fat. Dekorér med resten av frukten.
Fin snackmat til gjester eller forening. Er også godt med ulike meloner.

Mikro snacks

2stk saftige epler
Ca 10gr revet jarlsbergost,
evt. Kaneldryss
smeltet smør

Fjern kjernehus og skjær eplene i tynne skiver. Pensle dem med litt smeltet smør. Fordel osten over epleskivene. Legges på serveringsfat. Settes i mikrobølgeovnen på full effekt 3/4 - 1 minutt.
Tas ut og får evt. kaneldryss. Spises lunkne.
Kcal76, Protein2g, Karbo13g, Fett2g

Ost og spekekjøtt snacks

Spekekjøtt av valgfri type (lite fett)
1 pakke lett kremost ca 225 g
Ett stort rødt eple

Kjøttet hakkes veldig fint. Eplet deles i 32 deler. Del kremosten i 32 firkanter og rull hver del til en ball på matpapir. Ha ballene oppi kjøttet og rull rundt til de er helt dekket. Ha hver ball på en tannpirker og stikk den i ett eple. Ypperlig som snacks før gjestene setter seg til bordet.

Hjemmelagde godteri

ca 6 ss olje
3 ss kakaopulver
3,5 dl splenda
1 ss vaniljesukker
2 ss honning
2 dl skummet melk

Bland ingrediensene i en tykkbunnet kjele. La det koke opp under omrøring i ca 20-25 minutter eller til temperaturen er ca 125° (gjør en vannprøve - dvs dypp litt av røren i kaldt vann.) Massen skal kunne formes til en kule).

Hell den ferdige røren i en smurt langpanne. Avkjøl. Skjær eller klipp i biter.

Stekte epler**6 porsjoner**

6 epler
1 ss smør
1 dl knust kavring
1 dl mandler
2 ss splenda
2 ss vann

Skrell eplene og stikk kjernehuset ut. Pensle dem med smør, og rull dem i knust kavring.

Fyll: Mal mandlene og bland i splenda og vann.

Fyll mandelmassen i eplene og lag en liten "topp" av massen. Stek dem i smurt ildfast form/fat til de er møre.

Server eplene varme eller lunkne med splenda og kaneldryss.

Ristede gresskarkjerner

gresskarfrø
olje
eventuelt salt

Skyll og tørk kjernene i kjøkkenhåndkle. Bland dem med litt olje. Dersom du skal bruke kjernene til snacks, tilsett også litt salt. Stek i stekepanne eller i stekeovn ved 180 grader til de er blitt mørke, men ikke brent. Avkjøl.

Sjokolade og nøttesnacks

200 g 70% kokesjokolade
100 g peanøttsmør kun tilført salt (Green Choice)
100 g nøtter (enten en blanding, eller bare én type uten salt og olje)
1 dl splenda

Ha splendaet i en stekepanne på middels varme. Ha i nøttene. Det skal ikke brenne seg. Når det er gyllent, hell ut på bakepapir og la det kjøle seg av. Finnhakk de karamelliserte nøttene. Ha halvparten i en liten, rektangulær form.

Smelt sjokoladen på lav varme og hell i formen. Sett i kjøleskap og la den stivne. Hell over resten av nøttene, smør peanøttsmør over. La det stivne.

Gratinerte bær
2 porsjoner

250 g friske bær
3 ss splenda
2 stk egg
0,5 dl mager kesam

ovn ved 250° i 3-4 minutter.

Rens og fordel bærene i ildfaste porsjonsskåler. Dryss på litt splenda.

Visp eggedosis av egg og splenda. Bland kesam med eggedosisen. Fordel kremen over bærene og sett dem høyt i ovnen så overflaten blir gyllen.

Sprø rosin- og havregrynskjeks

1,5 dl rosiner
150 g mager kesam
2 stk egg
3 dl splenda
3 dl havregryn
3,5 dl speltmel
0,5 ts salt
1 ts natron

Finhakk rosiner med kniv.

Rør kesam og splenda hvitt og luftig. Rør inn ett og ett egg.

Tilsett havregryn, speltmel, salt og natron. Rosinene røres inn tilslutt.

Ta opp deig med en teskje og trill til små kuler og legg på bakepapirkledt stekebrett. Kakene vil ese utover, ikke sett dem for tett.

Stek midt i varm stekeovn ved 180 °C i ca 10 min, til de er gylne. Avkjøl på rist og oppbevar i en tett boks.

Brødpudding

1 stk vaniljestang
4 stk egg
1,5 dl splenda
0,5 stk grovt brød
2 dl multesyttetøy/annet lett syltetøy

Del vaniljestangen på langs og skrap ut frøene. Ha dem i en bolle. Knekk i eggene og splenda. Pisk godt.

Fjern skorpene fra brødet og ha innholdet i bollen. Bland godt og sørg for at brødet løser seg nesten helt opp.

Fordel blandingen i former. Stek i ovnen på 200 grader i ca 15 minutter eller det stivner.

Varm opp multesyttetøyet i en kjele. Legg på solide spiseskjeer på brødpuddingene ved servering.

"fattige soldater"

4 sk grovt brød
2 stk egg
2 dl skummet melk
splenda
kanel
2 ss rapsolje til steking

Visp sammen egg og melk. Legg brødsnivene i eggeblandingen. La de ligge til de har sugd seg våte. Varm rapsolje (ikke olivenolje) i stekepanna. Legg i skivene, dryss over splenda og kanel. Stek skivene først på den ene siden, så på den andre til de er lysebrune. Ikke bruk for sterk varme. Server som de er eller med litt rørte bær eller syltetøy og litt vaniljekesam.

Sprø havre- og kokoskaker

2 dl havregryn
2 dl kokosmasse
2 dl speltmel
2 dl splenda
2 ts bakepulver
1 krm salt
100 g mager kesam
0,5 dl vann
2 ss honning

1 porsjon = ca. 30stk

Bland sammen alt det tørre. Bland kesam og tilsett vann og honning. Bland kesamblandingen med det tørre til en jevn deig. Det skal ruller små boller av deigen. Er deigen for fast/tørr tilsett litt mer vann.

Trill små runde boller og sett på et bakepapirkledt stekebrett.

Stek midt i varm stekeovn ved 175 °C i ca 10 min. Avkjøl på platen.

Oppbevar i fryseboks eller tett kakeboks.

Appelsin sorbet

6 dl Appelsin juice
10 ss splenda
4 Egghvite

Kok appelsinjuicen til den begynner å tykne. Bland alle ingrediensene i en stor bolle. Slå ingrediensene i en hurtigmikser ev. iskrem maskin og bland Frys til den begynner å stivne – rør av og til. Hell i porsjonsskåler og server.

Næringsverdi pr. porsjon Kalorier: 82 Kcal Protein: 8.5 g Karbohydrater: 31.6 g Fett: 0.3 g

Sjokolade Mousse

500 ml skummet melk
80 g Usøtet kakao
10 ss splenda
2 plate Gelatin
10 ss Vann

Legg gelantinen i litt vann og la det stå 2-3 minutter. Kok opp over svak varme til gelantinen har løst seg, mens du stadig rører. Bland ut kakaoen i litt melk og tilsett under røring, resten av melken. Bland forsiktig gelantinen med kakaoblandingen og splendaet. Hell moussen i posjonsskåler og sett de i kjøleskap til de stivner.

Næringsinnhold pr. posjon: Kalorier: 136 Kcal Protein: 7.5 g Karbohydrater: 15.8 g Fett: 8.9g

Eplepudding

600 g Eple(er)
4 Egg
Kanel
Splenda

Kutt opp eplet (helst et pippineple) i veldig tynne strimler og kok med splenda (jeg anbefaler å ikke bruke for mye splenda fordi den kan bli bitter). Når det er godt kokt, separer hviten fra plommen i egget og pisk hviten til det stivner. Tilsett plommen pisket sammen med kanel og bland alle ingrediensene veldig godt. Hell denne blandingen i en form. Serveres kald.

Kesamis

3 dl mager kesam
3 stk stor eggeplomme
3 ss splenda
2 ts vaniljesukker (frø fra vaniljestang kan brukes)

FORSLAG TIL FYLL

mosede bær/bærsaus/lett syltetøy
friske bær, hermetisk frukt
finhakked mørk sjokolade
obøy uten sukker strø
krokan, finhakkede nøtter, honning

MOKKAIS

1 ts pulverkaffe tilsettes kesamen.

Visp kesam "halvstiv". Visp eggeplommer og splenda til eggedosis. Tilsett ønsket smak. Hell massen i en bolle eller form og sett i fryseboks. Rør i iskremen hver halve time til iskremen er ganske stiv. Dekk til bollen/formen og la den stå minst 1 time til.

Før servering, ta iskremen ut av fryseboksen og la den stå i kjøleskapet ca 30 min.

Spennende yoghurt**2 porsjoner**

2 dl Biola- yoghurt
2 dl hakkede nøtter eller müsliblanding
0,25 dl ristede solsikkekjerner
0,5 dl flytende honning
1,5 dl friske moreller eller blandede bær, friske eller frosne

Legg opp i en serveringsbolle eller i porsjonsglass. Ringle over flytende honning.

Stekte pannekaker med lune epler**4 porsjoner**

3 dl siktet speltmel
3 stk egg
5 dl skummet melk
olje til steking
3 stk epler
kanel
splenda

Bland sammen mel, egg og melk og eventuelt noen spiseskjeer splenda. La det stå en stund, ca 15 minutter (røra egner seg til å ha i termos).

Stek en og en pannekake i rapsolje. Om du vil kan du holde dem varme på 60 grader i stekeovnen. Skjær eplet i båter og stek i olje til de er gylne og møre. Dryss over splenda og kanel vedservering.

brente mandler med sukrin

100 g mandler
100 g Sukrin
1 dl vann
30 g raps olje

Ha mandler, Sukrin, og vann i en kjele og la det småkoke 1 - 1 1/2 time til væsken er blitt tykkere og brunaktig, og mandlene har fått en mørkere farge. Tilsett olje og la det koke videre i ca 10 min så massen blir gyllenbrun og blank. Rør hele tiden. Fisk opp mandlene fra kjelen og legg dem på smurt bakeplate. Avkjøl - og brekk mandlene fra hverandre.

De smaker best etter noen timer, eller neste dag.

Kransekakestenger

320 gram mandler males
2,25 dl splenda blandes i
2 eggehviter eltes inn. Elt til seig masse.

Trill ut fingertykke staver og del opp i ca 8 cm lange biter. Ca 24 stenger.
Stekes på 180 grader i 10-15 minutter.

Peanøtt - cookies:

1 glass økologisk peanøttsmør
1 egg
1,5 dl splenda

Bland alt godt sammen og lag små kuler med fuktete hender. Legg kulene på en stekeplate med bakepapir og trykk dem flate med en våt gaffel.
Stek dem på 170 grader i 15 minutter. La de avkjøle helt før du rører dem, ellers faller de fra hverandre. Når de er helt kalde, er de faste i konsistensen.

Mandeltopper

2 egg
1,5 dl splenda
200 gr mandler

Pisk eggedosis av egg og splenda. Bland forsiktig inn mandlene.
Settes som topper på bakepapir, stekes 170 grader i 10-12 min.

PEANØTTKJEKS

1 dl sammalt spelt, fin
1 dl soyamel
1/2 dl malte peanøtter
1 ss splenda
4 ss meierismør
1/2 ss vann
Pensles og drysses med:
1 sammenspet egg
6 ss grovhakkede peanøtter

Stekes ved 180 grader i ca. 10 min. på midterste rille.
Bland de tørre ingrediensene i en bolle. Smuldre inn meierismør og tilsett vann. Arbeid deigen glatt og fin og sett den kaldt i ca. 30 min.
Deigen trilles til en pølse og deles i 1/2 cm tykke skiver. Legg skivene på bakepavirkledd stekebrett, pensle dem og dryss hakkede peanøtter over. Avkjøles på rist.

Sommerdrikker

favoritt smoothie:

100 gram frossen bringebær
2-3 egg
1 ss kaldpresset olivenolje
2 ts splenda
1 ss kesam vanilje
En skvett skummet melk

shake:

50 gram frossen bjørnebær/blåbær
2 måleskjeer proteinpulver
1 ss kaldpresset olivenolje
En stor skvett Biola 0,1 %
Fyll opp med skummet melk til passe konsistens (ca. 2 dl melk)

Begge deler skal mixes med stavmikser eller hurtigmikser.

Jordbærsmoothie

Til 1 pers.

3 egg piskes til eggedosis
100 gr frosne jordbær m/1 ss splenda kjøres til mos
Ha eggedosisen i jordbærene sammen med 1 ss avokadoolje. Kjør til smoothie

Eggshake

2 personer

2 stk eggeplomme
1,5 dl skummet melk
5 ss splenda
1 ss sitronsaft
1,25 dl vaniljekesam

Alt blandes og piskes kraftig. Serveres kald og nylaget.

Strong smoothie

1 porsjon

1 stk banan
1 dl appelsinjuice
2 dl bringebær eller en blanding med bær (friske eller frosne)
2 stk isbit (bare hvis bærene er friske)
2 stk eggeplomme

Kjør alle ingrediensene raskt sammen i en hurtigmikser og server.

Anna-banana-shake**1 porsjon**

2 dl skummet melk
0,5 stk moset banan
2 ts honning
0,5 ts malt muskat

Ingrediensene blandes i en hurtigmikser og serveres nylaget.

Sunn sødme**1 porsjon**

2 dl bjørnebær
2 dl rips
2 dl blåbær
2 stk lime
1 ss splenda
5 dl Biola yoghurt naturell

Legg de friske bærene i fryseren en time før tilberedning. Hold av noen fine bjørnebær og rips til pynt. Kjør alle bærene i blenderen, tilsett splenda og en halv presset lime. Tilsett halvparten av yoghurten. Helles lagvis i glass - ren yoghurt og bærmos. Pynt med friske bær.

Styrke-shake**2 porsjoner**

2 dl isbiter
1,5 dl yoghurt naturell
0,5 ts vaniljesukker
0,4 dl jordbær som mos
0,4 dl ananas som mos

Herlig smoothie som kokkelandslaget kreerte til en samling for snowboard-kjørere. Ha alle ingrediensene til styrkedrikken i en food processor og kjør det sammen til en tykk, kald drikk. Pynt med friske mynteblader og evt. stekte bananskiver på blomsterpinne. Server straks.

Coffianan shake**2 porsjoner**

5 dl yoghurt naturell
2,5 dl sterk, kald kaffe
1 ss vaniljesukker
2 stk frossen banan
1 ss honning

Bland alle ingrediensene i en foodprocessor og kjør til det er jevnt. Fordel i to høye glass og server straks mens det ennå er kaldt.

Sommerturmat

Fylte epler

2 porsjoner

2 stk eple
50 g mørk sjokolade
0,5 dl splenda
2 ts malt kanel
0,5 dl rosiner
2 ss smør
2 dl vaniljekesam

Kan gjøres før turen:

Fjern kjernehuset fra eplene og fyll hullene med sjokolade, splenda, kanel og rosiner. Pakk eplene i godt smurt aluminiumsfolie.

Foliepakkene stekes i glørne til bålet i ca 10 minutter. Server med vaniljekesam.

Båltortilla

2 porsjoner

1 dl hermetiske maiskorn
4 ss finhakket rød paprika
1 dl lettere norvegia, revet
50 g bacon, i biter
2 dl issalat, finstrimlet
2 stk fullkorn tortilla

Stek baconet og avkjøl. Fordel det og de andre ingrediensene i tortillaene. Rull dem sammen og pakk dem i aluminiumsfolie.

Ta med på tur og legg i bålet i 2 minutter på hver side. De kan også spises som de er.

Ørretkaker på primus

2 porsjoner

200 g grovhakket ørretkjøtt
1 stk egg
2 ss gressløk, finhakket
2 ss rapsolje
1 ts salt
pepper
noen dråper sitron

Bland ingrediensene godt sammen, og del farsen i to fiskekaker.

Stek dem først på høy varme i olje, slik at de får ordentlig stekeskorpe. Bruk litt svakere varme mot slutten. Den skal ikke være helt gjennomstekt, men gjerne litt medium-rå i midten.

Lakselefse**1 porsjon**

100 g laksefilet
salt
pepper
olivenolje
8 sk agurk
1 stk stor potetlefse
1 ss mager kesam

Ha over salt, pepper og olivenolje på både skinn- og kjøttsiden.

Har du en grillpanne, kan du bruke den. Sett stekepannen på platen og la den bli ordentlig varm. Ettersom du har smurt inn fiskefileten med olje, skal du ikke ha noe i pannen. Legg i fiskefileten med skinnsiden ned, legg et lokk over og la den steke i 4-5 minutter. Du trenger ikke å løfte opp for å smugtitte på hvordan det går. La den ligge helt i ro. Du kan gjerne bruke et så lite lokk at det ligger og hviler rett på fiskestykket. Snu stykket, legg over lokket og ta pannen bort fra varmen. Nå blir fisken ferdigstekt med den varmen som er igjen i pannen. Det tar 4-5 minutter på den andre siden også. Skjær tynne skiver av agurken og legg midt på potetlefsen. La fiskefileten avkjøles før du legger den på agurkskivene. Husk å ta av skinnen først. Fordel kesam over fisken, og brett potetlefsen rundt det hele.

Turskaller

0,5 kg siktet speltmel
3 dl skummet kulturmilk
0,5 dl splenda
0,5 ts salt
2,5 ts hornsalt
50 g rapsolje

1 porsjon = 12 klappskaller

Bland sammen alle ingrediensene til en deig, pass på så den ikke blir for bløt. Lag runde skaller på ca. 75 g og stek på 200 °C i ca. 20-25 min.

Turtips: Når de skal serveres, varmes skallene i aluminiumsfolie på bålet slik at de er rykende varme. Del skallene og legg på skiver av hvitost. Osten skal smelte litt.

Pizzabagett

1 pk grove baguetter (8 i pk)
1 glass pizzatopping
1 pk kyllingkjøttdeig
1 løk
lett Ost
Basilikum
Salt

Stek kyllingkjøttdeigen.

Finhakk løken og ha den oppi kjøttet, la det surre litt til løken blir blank.

Ha kjøttet i en bolle, ha i pizzatoppingen og bland godt.

Snitt baguettene på toppen, fyll med kjøtt. Sett baguettene på stekebrett med bakepapir, ha på ønsket mengde ost.

Strø litt basilikum og salt på hver baguett, og stek dem i ovnen som beskrevet på baguettpakken.

Potetsnacks på tur

5 Poteter
basillikum
salt
ost
bacon/kokt skinke i biter
olivenolje
tomater
Salsadip og hvitløksdip (mager kesam med hvitløks krydder)

Vask poteten godt. Potetskrellet skal være på. Skjær potetene i 2.

Fordel ca 1 spiseskje med olivenolje over poteten. Dryss litt salt og basilikum over potetene. Settes i ovnen på 225 grader. Skjær bacon i små biter. Kan også bruke skinkebiter.

Etter 30 min, taes potetene ut og bacon eller skinke legges på poteten. Deretter en skive hvitost. Sett potetene tilbake i ovnene. Potetene er klare nå osten er gyldenbun.

Legg potetene på et stort rundt fat med ferske tomater ved siden av. Dippen settes i midten av fatet.

Sticks potetomelett**1 porsjon**

0,5 kg poteter
1 stk stor løk
6 stk egg
1 ts salt
evt. litt revet muskat
olivenolje

Visp sammen eggene med 1 ts salt. Tilsett litt revet muskat om ønskelig.

Skrell potetene, og skjær dem i 1/2 cm tykke skiver. Stek skivene i middels stor stekepanne på middels til lav varme i rikelig med olivenolje. Skjær opp løk i ringer og stek den blank i olivenolje en annen panne. Når potetskivene er gjennomstekt, knus dem lett med en gaffel. Tilsett den stekte løken og bland godt. Hell over eggeblandingen. Sørg for at den fordeles blant potetene - forsiktig, det skal ikke røres. Stek på lav temperatur. Bruk stekespaden til å runde kantene underveis. Stek til omeletten stivner underst og på sidene. Snu ved å bruke et lokk. Stek noen minutter til. Juster kantene om nødvendig. Bruk igjen lokket til å få omeletten ned på en tallerken. La omeletten kjøle av, og skjær den i snipper. Spis den lunken eller kald.

Salat og brød smaker godt til.

Potet – eggekake**2 porsjoner**

250 g nypoteter
3 stk egg
1/4 ts salt
grovmalt pepper
finhakket vårløk eller gressløk
50 g nyrevet parmesan eller oppsmuldret fetaost
1 sk olje til steking
2 stk tomat

Børst potetene godt og kok dem møre i lettsaltet vann. Hell av kokevannet, avkjøl dem litt og skjær i skiver.

Pisk sammen egg, salt og grovmalt pepper. Finhakk vårløk/ gressløk og rør halvparten inn i eggeblandingen sammen med halvparten av parmesan / smuldret fetaost.

Bruk en stekepanne som tåler å bli satt i stekeovnen. Ha litt olje i pannen ha i potetskivene og stek dem forsiktig i 2-3 min. Hell i eggeblandingen og skyv lett på blandingen til den begynner å stivne legg i tomater i båter. Dryss over resten av vårløk og ost. Sett pannen midt i forvarmet stekeovn, 185 °C og stek i 15-20 min til potet- og eggekaken er stivnet helt igjennom.

Lag salaten imens potet- og eggekaken stekes.

Slangepølser**2 porsjoner**

- 5 stk go og mager grillpølse
- 1 dl speltmel
- ½ dl sammalt hvete, fin
- ½ ts bakepulver
- 1/4 ts salt
- ¾ dl skummet melk
- ¾ ss hvitost

1. Bland alle ingrediensene til deigen sammen i en bolle.
2. Del deigen i 10 like store deler. Trill ut ca. 1 cm tykke pølser.
3. Rull deigen rundt pølsene. Legg spiralene på bakepapir. Stekes midt i ovnen ved 220 grader i ca. 10 minutter, eller til deigen er blitt gyllen.

Sandwich med tunfisk**4 porsjoner**

- 165 g lettmajones (vita hjertego)
- 8 skive(r) grovt skivet brød
- 140 g tunfisk (hermetisk i vann) (uten vann)
- 100 g rød paprika
- 165 g mais hermetisk
- 100 g purreløk
- 100 g stangselleri
- 2 ts sitronsaft
- pepper (smakes til)

Vask og rens grønnsakene. Bland dem i majonesen. Del tunfisken med gaffel i så små biter som du ønsker. Blandes så sammen med grønnsaker og majones. Smak til med pepper og sitronsaft.

Pr porsj Porsjonsstørrelse (274 g)

Kcal 397 Fett 18 g Mettet fett 2 g protein 23 karbs 35

Maispletter med cottage cheese**4 porsjoner**

- 1 boks maiskorn
- 6 egg
- 2 dl speltmel
- 250 g Cottage Cheese
- ½ ts salt
- 150 g bacon/kokt skinke i biter

Hell vannet av maisen og mos maiskornene til en jevn pure med gaffel, eller kjør de jevne i foodprocessor. Pisk sammen eggene og rør inn mel. Bland med maispureen, cottage cheese, salt og litt pepper. Ha olje i stekepanne og stek små pletter på middels varme, ca. 2 minutter på hver side.

Server nystekte pletter med sprøstekt mais, salat og brød til.

Klassiske smørbrød**4 porsjoner**

- 8 skiver rugbrød
- 2 ss rapsolje
- 1 ss sennep
- 8 skiver kokt skinke
- 4 skiver lettere hvit ost (en skive på hvert doble smørbrød)
- Smak til med salt/seltin

Smør sennep på brødsnivene. Legg på skiver med kokt skinke og ost og trykk godt sammen. Stek smørbrødene gyllenbrune på begge sider i stekepannen.

Små ostesnacks boller**4 porsjoner**

- 1,2 dl skummet Melk
- 1,2 dl vann
- 50 g plantemargarin
- 1dl mager kesam
- 0,2 ts salt
- 220 g speltmel
- 5 egg
- 150 g revet lettere hvitost

I stekeovnen ved 200 grader i ca. 10 minutter.

Kok opp melk, vann, smør, kesam og salt i en gryte. Tilsett mel og rør til deigen er jevn. La den bli kald. Tilsett eggene, ett av gangen. Ha til slutt i revet ost.

Smør en stekeplate med olje. Sett små boller med to teskjeer på smurt stekebrett med god avstand og stek.

Kylling ostebrød**2 porsjoner**

- 1 kyllingfilet
- ½ ts salt
- ¼ ts nykværnet pepper
- 1 ss rapsolje
- 2 skiver godt brød
- 2 ss Dijon sennep
- 100 g lettere hvitost i 2 tykke skiver
- 1 dl ruccola-salat
- 4 sherrytomater
- 2 ts olivenolje
- 2 ts balsamicoeddik

Stek kyllingfileten i smør på middels sterk varme i stekepannen, ca 3 minutter på hver side. Dryss på salt og pepper. Skjær fileten i skiver og fordel dem på de to brødsnivene som er smurt med sennep. Legg på osteskiver og sett brødsnivene i stekeovnen ved 225 grader C, ca 5 minutter. Vend salaten i litt olje og eddik og legg på toppen av smørbrødene sammen med tomatskiver.

Ostevaffer av grovt brød
2 porsjoner***Til hver ostevaffel:***

2 skiver grovbrød

Fyll:

1 ts sennep

1 skiver skinke kokt

2 skiver lettere hvitost

Pynt:

2 skiver tomater

Smør sennep på brødskivene og legg på ost, skinke og evt tomatskiver mellom dem.

Legg smørbrødet i varmt vaffeljern og klem det godt sammen. Stek til brødet er gyllent og osten er smeltet.

Pannekaker på tur
6 porsjoner***Pannekakerøre***

2.5 dl speltmel

0.5 ts salt

6 dl skummet melk

3 egg

3 ss rapsolje

Til steking:

3 ss rapsolje

Fyll med kylling:

2 kyllingfileter

4 ss mager kesam

2 ss sennep

2 ss soltørkede tomater

6 salatblader

Fyll med cottage cheese:

100 g Cottage Cheese

0.25 ts salt

0.5 slangeagurk

2 dl friske krydderurter

6 salatblader

Fyll med epler:

2 epler

1 ts sitronsaft

1.5 dl peanøttsmør (økologisk)

4 ss rosiner

Lag en glatt pannekakerøre og la den svulle 20 - 30 minutter. Stek pannekakene og avkjøl dem.

Fyll med kylling:

Skjær de stekte kyllingfiletene i strimler. Rør sammen kesam og sennep og tomatene klippet i biter.

Smak godt til med salt og pepper. Legg 2 salatblader hver på 3 pannekaker. Fordel kylling og saus på og rull sammen til to fylte "wraps".

Fyll med cottage cheese:

Legg 2 salatblader hver på 3 pannekaker. Fordel cottage cheese på 3 pannekaker. Dryss på litt urtesalt og fordel friske urter og finhakket agurk over. Rull sammen til fylte "wraps".

Fyll med epler:

Fjern kjernehuset fra eplene og skjær i små biter. Rør sammen peanøttsmør, sitronsaft, rosiner og eplebiter. Fordel fyllet på 3 pannekaker. Rull sammen til "wraps".

Saltemuffins

8 dl speltmel
1 ss bakepulver
1 ts salt
100 g mager kesam
4 dl skummet melk
1 purre
100 g spekeskinke eller annen salt magert kjøtt

Dryss:

2 dl revet lettere hvit ost

I stekeovnen ved 220 grader C, ca. 25 minutter for store muffins og ca. 14 minutter for de små. Bland mel, bakepulver, salt og kesam som er skåret i små biter i bollen til en food processor. La maskinen gå til alt er blandet. Tilsett melken og bland alt sammen til en deig. Rør inn tynne strimler av kjøtt og finhakket purre. Fordel deigen i smurte muffinsformer av papir eller metall. Strø osten over muffinsene og stek midt i ovnen. Avkjøles på rist.

Turrundstykker

- 1 pakke gjær
- 5 dl lunkent vann
- 1½ ts salt
- 1 beger Kesam Mager
- 3 dl grovt sammalt hvetemel
- 12 dl siktet speltmel

Til pensling:

1 sammenvispet egg

Dryss:

3 ss sesamfrø

Smuldre gjæren i en bakebolle og hell over vannet. Rør til gjæren er oppløst. Tilsett salt, Kesam og det meste av melet. Arbeid deigen godt, gjerne i husholdningsmaskin, til den kjennes smidig og glatt og ikke klisser. La deigen heve på lunt sted under plast ca. 30 minutter. Ha deigen på bakebordet, elt den og del den i to. Trill pølser som deles i 10 deler hver. Trill boller og sett dem på bakeparkledd stekeplate. Heves igjen på lunt sted under plast ca. 20 minutter. Stekes midt i ovnen. Avkjøl på rist.

Sommerlige sauser, marinader, dressinger og dipp – lavkalori

Matsauser

Brun saus av poteter

4 porsjoner

0,5liter buljong
Noen dråper matkulør
Noen dråper balsamico
eddik
3stk poteter
Salt og frisk kvernet pepper.

De 3 store poteter skjæres i mindre stykker.
Potetbitene kokes 10 min. i ½ l buljong .
Poteter og buljong blendes i blender.
Det tilsettes matkulør og balsamico eddik.
Det hele blendes enda et kort sekund.
Det smakes til med salt og pepper.
Kcal137 Protein4g Karbo28g Fett0g

Plommesaus

180g plommesyltetøy uten sukker
60 g ananasjuice
3 ss tamari
2 fedd hvitløk knust
2 vårløk finskåret
1 bit fersk ingefær revet

Bland alt i en bolle og rør godt sammen. Server til grillmat. Passer både kylling og fisk.

Pesto-saus med persille

5 ss olivenolje
1-2 ss Parmesanost
1/2-1 ts salt
4-5 ss finhakket persille
1 fedd hakket hvitløk
2 ss tørket basilikum
1/4 ts revet muskatnøtt

Ha alle ingrediensene i beholderen til hurtigmikseren. Kjør på middels hastighet til alt er godt blandet og kremaktig. Smak eventuelt til med mer salt og revet muskatnøtt.
Server sausen kald over nykokt, rykende varm pasta.

Kesamsaus

1 beger mager kesam
3 ss hakket dill
saft av 1/2 sitron
1 ts splenda

Pisk kesam, tilsett dill, sitronsaft og litt splenda. La sausen stå og trekke i kjøleskapet en stund før servering.

Fyldig tomatsaus

1 gul løk
1 – 3 hvitløkfedd
1 boks hermetiske tomater
2 ss tomatpurè
1 ss presset sitron
1 – 2 ts splenda
Cayennepepper, salt alt. Grønnsakbuljong, basilikum olivenolje
(1/2 dl røde linser hvis du ønsker en "mektigere" tomatsaus).

Press hvitløken med flatsiden av en kniv og finhakk den så. Finhakk også løken. Surr løken i oljen til den blir blank. Legg i tomatpurèen, rør om og hell så i tomatene (evt. røde linser tilsettes nå). Tilsett krydderet utenom basilikumen. Alt er avhengig av hva man skal bruke sausen til. F.eks. litt sterkere til hjemmelaget kebab og pizza eller litt syrligere til fisk. La sausen koke minst 15 minutter, gjerne lenger. Smak til med basilikum. Basilikumen skal tilsettes til slutt, for da beholder den mest smak

Sursøt saus

3 ss splenda
4 ss soyasaus
2 ss eplecidereddik
1 dl kjøttbuljong (utblandet)
1 ss maisstivelse (maizena)
1 boks hermetisk ananas, stor boks - bare laken

Bland sammen og kok opp

Appelsinsaus

20 g frisk ingefær, skrellet
1 stilk stilkselleri (stangselleri)
2 ss rapsolje
2 stk appelsin
3 dl ferdigblandet buljong
1 ½ ss maisstivelse (maizena)
1 dl cottage cheese
½ ts salt

Riv ingefærrotten med rivjern. Finhakk stangselleri. Ha olje i en kjele ved middels varme. Tilsett revet skall av en appelsin, revet ingefærrot og finhakket selleri. La det hele surre på middels varme i noen minutter til sellerien mykner. Tilsett buljong og la det hele få et oppkok. Rør ut 1½ ss maisennamel i 1 dl friskpresset appelsinsaft. Tilsett blandingen i en tynn stråle under omrøring i den kokende sausen. Tilsett CC og la sausen småkoke i et par minutter. Smak til sausen med salt før servering.

Grillsaus

2 ss honning
2 ss splenda
4 ss ketchup uten sukker
2 ss vineddik
2 ss worchestershiresaus
1 ts tabasco (kan tilsettes mindre eller sløyfes)
1 ts paprikapulver
½ dl cottage cheese

Bland honning og splenda i en kjele og varm forsiktig opp til det har blitt en jevn blanding. Tilsett de andre ingrediensene under omrøring og kok opp.

Tomatsjokolade saus

4 stk tomat
½ stk liten løk
1 båt hvitløk
2 ss rapsolje
½ ts malt kanel
½ ts salt
½ dl ferdigblandet buljong
ca 35 g mørk sjokolade, 70 % kakao
½ dl cottage cheese
½ ts splenda
nykvernet salt og pepper
1 ss frisk timian, finhakk

Kok opp vann og skjær et kryss i bunnen av hver tomat. Skrell og finhakk løk og hvitløk. Fres løk, hvitløk, kanel, og revet muskatnøtt i olje på middels varme i noen minutter til løken har myknet. Skåld tomatene. Finhakk tomatkjøttet og tilsett det i kjelen sammen med buljong og salt. La det hele småkoke i ca 10 minutter. Riv sjokoladen og ha den i sausen. Tilsett CC og splenda og smak til med nykvernet salt og pepper. Strø over litt finhakk timian før servering.

Skålding av tomater:

Legg tomatene i kokende vann til skinnet har løsnet (1–2 minutter). Ta tomatene opp fra vannet og legg dem til avkjøling. Ta skinnet av tomatene, og rens ut frøene.

Fiskesaus med paprika

1 stk liten purre
1 stk liten rød paprika
1 dl skummet melk
2 ss rapsolje
1 ts paprikapulver
1 ½ ss speltmel
3 dl ferdigblandet buljong
nykvernet salt og hvit pepper

Snitt og skyll purren og skjær den i tynne skiver.

Skjær paprikaen i små terninger. Skum melken.

Ha olje i en kjele, tilsett paprikapulver og finsnittet purre. Stek purren under omrøring ved svak varme i 6–8 minutter til den er blitt myk. Tilsett melet i blandingen og rør det raskt inn.

Trekk kjelen av varmen og tilsett gradvis fiskekraft/buljong under stadig omrøring. Sett kjelen tilbake på platen og kok opp under omrøring. Tilsett paprikaterningene og la sausen småkoke i 5–10 minutter. Rør av og til. Tilsett den skummede melken og smak til med salt og pepper. Sausen passer til kokte eller stekte fiskeretter.

rekesaus

1 ss rapsolje
1 stk rød chili
2 stk vårløk
1 ss siktet speltmel
3 dl rekekraft (fra reke i lake)
1 ½ dl cottage cheese
2 ss limesaft
½ stk lime, revet skall
nykvernet salt og hvit pepper

Ha olje i en kjele ved middels varme.

Del chilien på langs og fjern frøene.

Finsnitt chili og vårløk. La det surre i oljen i noen minutter. Tilsett mel og kok under omrøring i ca 2 minutter. Ta kjelen av varmen og tilsett rekekraften gradvis under omrøring med en visp. Sett kjelen tilbake på platen og kok opp, under omrøring. La sausen småkoke i ca 5 minutter. Rør av og til. Tilsett CC og kok opp. Smak til med limesaft og revet limeskall, salt og pepper.

Dillsaus

Ca. 6 dl utblandet buljong
Ca. 2 ss hvetemel utrørt i litt kaldt vann
salt og pepper
1/2 bunt dill

1. Kok opp utblandet buljong og ha den utrørte melblandingen i den kokende kraften.
2. Smak til med salt, pepper og dill etter eget ønske.

Grønn chilisaus

1 tomat,
en liten bunt koriander,
10 små, grønne chili,
1 ts salt
4-5 ss cultura naturell

Mos 1 tomat, en liten bunt koriander, 10 små, grønne chili, 1 ts salt og 4-5 ss cultura naturell i en hurtigmikser. Drypp først bare dråper av sausen over maten for å kjenne hvor sterk den er før du har på mer.

Grønn spagettisaus

200 g frisk spinat
25 g friske basilikumblader
2 båter hvitløk
30 g pinjekjerner
3 ss olivenolje

Vask spinatene godt, tørk den og fres den raskt i en varm panne. Kjør basilikum, spinat, hvitløk og pinjekjerner i foodprosessor. La maskinen gå mens oljen tilsettes slik at alt blir godt blandet til en jevn pesto. Smak til med salt og pepper. Server sausen på nykøkt pasta.

Verdens beste kesamsaus

1 beger mager kesam
kjøtt/fisk
1ss rapsolje til steking

Etter at du har stekt kjøtt eller fisk, ha et beger mager kesam i pannen og la det surre sammen med kraften en stund. Rør hele tiden. Server. Denne er virkelig god

Ostesaus

2 dl skummet melk
1/2 boks mager kremost m/ urtesmak
2-3 ss oppskåret urter
litt salt og pepper etter smak

Kok det hele sammen i 1-2 minutt, kommer an på hvor tykk du vil ha den.

Søte sauser – egnet til dessert/kos

Diett sjokoladesaus

2,4 dl skummet melk
50 g ren mørk kokesjokolade
2 ts maismel
1 ts splenda

Varm forsiktig opp melken, ha i sjokolade og rør til den er oppløst. Tas av varmen og hell litt melk i en kopp. Løs opp maismelet i denne sammen med splenda. Rør dette inn i sjokolademelken til det er tykt. Rør hele tiden.

Enkel vaniljesaus

4 dl skummet melk
2 egg
2 ts potetmel
1 ss splenda
1 ss vaniljesukker

Visp lett sammen melk, egg, splenda og potetmel i en kjele. Varm opp under omrøring, men ikke la sausen koke. Sett kjelen til avkjøling når vaniljesausen er passe tykk. Smak til med vaniljesukker. Server enkel vaniljesaus til rips, blåbær eller bringebær som hverdagsdessert. Vaniljesausen er rask å lage, faktisk like rask som å lage av en pose, og smaken blir hjemmelaget og god, samt sunnere.

Jordbærsaus

0,5 dl splenda
1/2 dl vann
2 stjerneanis
200 g jordbær, fryst og tint
saften av 1/2 sitron

Kok opp splenda, vann og stjerneanis. Avkjøl sukkerlaken.
Ta ut stjerneanisen. Ha sukkerlake, jordbær og sitronsaft i en matprosessor og kjør det til en jevn saus.
Sausen er holdbar i 1 uke i kjøleskapet.

Kiwisau

1 dl vann
1/4 dl splenda
2 kiwi

Kok opp vann og splenda og avkjøl. Mos kiwi fruktene og ha det i en glassbolle. Hell på sukkervann. Serveres avkjølt.

Karamellsaus

1 dl sukrin (bestilles fra: <http://www.mamut.net/funksjonellmat/shop/>)
3 dl skummet melk
1 ss potetmel
1 dl mager kesam
1 ss splenda

Brun sukrin til karamell, rør inn den kokende melken til sukrinen er smeltet.
Tilsett potetmel som er utrørt i litt vann. Kok opp. Avkjøles og tilsettes kremfløte pisket med splenda.

Kremsaus**2 porsjoner**

2 dl skummet melk
60 g Sukrin
1/2 Vaniljestang
1 Kanelstang
1 Stjerneanis
1 1/2 Eggeplomme
1 ts Maisennamel
1/2 dl mager kesam

Ha melken i en tykkbunnet kjele og strø ca 2/3 av sukrinen jevnt over melken. Splitt vaniljestangen på langs og skrap ut vaniljefrøene. Tilsett både frø og stang i tillegg til kanelstenger og stjerneanis i melken. Kok opp melken uten å røre i kjelen (sukkerhinnen forhindrer melken i å brenne seg fast). Slå av platen og la krydderet stå og trekke under lokk i ca 20 minutter. Pisk eggeplommene, maisennamelet og sukrinet til eggedosis i en bolle. Sil melken og hell melkeblanding over eggedosisen under konstant pisking. Hell alt tilbake i kjelen, og varm blandingen forsiktig opp over lav varme under omrøring, til den er passe tykk. Sausen må ikke koke, da vil den skille seg.

Enkel bringebærsaus

Kjøp inn enten frosne eller ferske bringebær, kjør dem i foodprosessoren med littegrann vann, smak til med splenda og evt litt sitron eller lime.

Bruker du frosne bær så bare kjør dem frosne i maskinen, men vær klar over at massen blir mer og mer flytende etter hvert som den tiner.

Mango og pæresalsa

- 1 stk moden mango
- 2 stk modne pærer
- 2 ss mango chutney
- 1 ss hakket frisk koriander
- 1 ts revet ingefær
- 1 ss limesaft
- 1 ss splenda hvis pærene er umodne

1. Skrell frukten og kutt fruktkjøttet i små terninger. Bland sammen med mango chutney, gjerne av den litt sterke typen.
 2. Smak til med hakket koriander, revet ingefær og limesaft.
- Serveres kald sammen med kjøttet (grillmaten).

Rød fonsaus

- 5 dl sterk funlight saft (bingebær/jordbærsmak)
- Knapt 1 ss potetmel
- Litt kaldt vann

Kok opp saften og rør potetmelet ut i litt vann. Ta kjelen av platen og rør inn potetmelet i en tynn stråle under omrøring. Sett kjelen tilbake på platen, kok raskt opp og avkjøl sausen.

Sjokoladeglaser

- 3 dl splenda
- 10ss oboy uten sukker
- 1 ss vaniljesukker
- 6-8ss smeltet plantemargarin
- 8-10ss kaffe

Bland det tørre, ha i det våte, og rød. Spe eventuelt med mer vått til ønsket konsistens.

Eggekremsauss

- 4 dl skummet melk
- 1 ts vaniljesukker
- 4 eggeplommer 1/2 dl splenda
- 1 ss maisenna.

Kok opp melk med vanilje. Pisk eggedosis av eggeplommer og splenda. Spe litt av den kokende melken i eggedosisen. Ha alt i kjelen, også maisenna. Rør hele tiden til den blir tykk. Den skal ikke koke.

Ønsker du krem så kan du ha i en plate eller to med gelatin.

Marinader

Grillmarinade

1/2 liter yoghurt naturell
1 dl ketchup uten sukker
eller 3 ss tomatpuré
3 ss splenda
1 ss salt
1 ts kvernet pepper
2 ss provencekrydder
2-3 fedd presset hvitløk
2 ts kajennepepper
1 ss soyasaus

1. Bland alle ingrediensene.
2. Marinaden bør stå noen timer og trekke, helst i romtemperatur, før kjøttet legges i.
3. Marinering under et døgn kan foregå i romtemperatur, over et døgn i kjøleskaptemperatur.
Det enkleste er å marinere i en plastpose, det krever minst marinade. Legg kjøttet i plastposen, hell på marinaden og knyt igjen.

Sennep og sitron marinade

Til 1/2 kg fisk, fileter eller koteletter.

1 stor ss grov sennep
skall av en hel sitron, bare det ytterste gule
saft av en halv sitron
4-5 ss oliven olje
ca 1ts salt og masse pepper

Bland alle ingrediense og smak til med salt og pepper.
Bland fisk og marinade i en pose og legg til marinering i minst en 1/2 time.
Grill på god og varm grill til fisken er ferdig ca 7-10 min
Denne marinaden er god til rødfisk (laks, ørret, røye)

Honningmarinade

5 fedd hvitløk
100 g. honning (7-8 ss.)
3 dl rødvinseddik
2 dl olivenolje
10 dråper peppersauce (tabasco e.l.)
Litt malt pepper.

Knus hvitløken og rør den i sammen med resten av ingrediensene. Hell det over kotelettene og la det stå og trekke i minst et par timer.

Hvitløksmarinade

1 dl. solsikkeolje
Saften av 2 sitroner
1 hvitløk (altså ikke ett fedd, men en hel)
Et par runder med pepperkvernen.

Rens hvitløken og kjør alle ingrediensene i en kjøkkenmaskin. Hell det over kotelettene og la det stå et døgn. Snu på dem et par ganger mens det står og marinerer seg.

Laksemarinade til grilling

2 ts soya saus
1 ts sesamolje
2ss honning
en sprut sitron
litt olje
pepper

Dette blandes og haes over laksen.

Marinade egnet til frukt og bær

0,5 dl splenda
1\3 flaske balsamico eddik
saft og skall av 3 appelsiner
1 bit ingefær
svart pepper

Ha alle ingrediensene i en kjele, ingfæren skal skrelles og deles i noen biter, ha den også i kjelen. Ha i ca.20-30 ganger med pepper i kjelen. Kok til det blir en sirupsaktig konsistens. Avkjøl. Så kan du røre 2 ss marinade inn i frukten eller bærene. Server 2 ss er til en porsjon.

Sursøt marinade

2 ss smeltet honning
2 ss vineddik
2 ss soyasaus
2 fedd hvitløk, hakket
1 ts finhakket frisk ingefær

Bland alle ingrediensene til marianden. Ha hvitt kjøtt og marinaden i en plastpose. Knyt posen og bland godt. Legg posen i kjøleskap.

Dressinger/dipp

Thousand Island dressing

En boks mager kesam
2-3 derter ketchup uten sukker
Sennep
salt
pepper
splenda

Smak til ingrediensene.

Sennepsdressing

ca 1 dl mager kesam
et par ss sitronsaft
et par ts splenda
sennep etter smak, jeg bruker ca 1 ss grov sennep
pepper

Bland alt sammen i en skål og server enten til middag eller dipp.

Yoghurtdressing med eple og chili

1 lite beger yoghurt naturell
ca ett eple skrelt og revet.
1 hakket chili
litt hakket hvitløk.
Smak til med litt salt og pepper og litt sitronsaft hvis du ønsker den litt syrligere.

Denne dressingen er god både til kjøtt og fisk.
Bland alt sammen og la trekke litt før servering.

Rømmedressing til pizza

mager kesam
Hvitløk, ferskpresset
Salt
Pepper
Paprikakrydder
Litt splenda

Eventuelt oregano, timian og/eller basilikumkrydder eller ferske urter i tillegg. Noen pynter også dressingen med gressløk.

Ta en liten dæsj av de andre ingrediensene oppi kesamen, smak til etter behov.

Rosa dipp:

- 1 beger mager kesam
- 3 ss søt chilisaus
- 1 stk rød chili, finhakket og uten frø (kan sløyfes)

Tzatzikidipp:

- 1 beger matyoghurt
- 1 stk slangeagurk, grovt revet
- 1 båt hvitløk, raspet/presset
- ¼ ts salt
- ¼ ts pepper

Grønn dipp:

- 1 beger mager kesam
- 2 stk avocado, most
- 1 båt hvitløk, raspet/presset
- litt sitronsaft
- ¼ ts salt
- ¼ ts pepper

Felles for alle dippene: Bland alle ingrediensene i en bolle og ha dippen i en serveringsskål.

Forslag til grønnsaker man kan dippe: Gulrøtter, blomkål, slangeagurk, paprika, kålrot, stangselleri.

La de gjerne stå litt i kaldt vann i kjøleskapet før de spises/serveres.

Sydansk dressing

1 ss rapsolje
2 ts garam masala
½ stk eple
½ stk løk
3 dl mager kesam
nykvernet salt og pepper

Rens og hakk en halv løk. Skrell eple og kutt i små terninger/biter. Ha olje i en stekepanne ved middels varme, og tilsett kuttet løk, eple og garam masala krydder. La det hele surre i noen minutter ved middels varme til eplene og løken er blitt myk. Avkjøl krydderblandingen. Krydderblandingen røres inn i kesamen. Smak til med salt og pepper.

Bioladressing

3 dl biola yoghurt naturell
1 bunt hakket frisk gressløk
1 ss sennep
½ ss splenda

Bland alle ingrediensene. La sausen stå kaldt til den skal brukes.
Server den som salatdressing eller til stekt fisk eller kjøtt.

Sommerlig kveldsmat

pizzaskiver

1 porsjon

100g kyllingkjøttdeig

½ løk

litt lett hvitost

grillkrydder

Stek 100g kyllingkjøttdeig med løk og krydder etter smak.

Skjær opp tynne rugbrødsiver, og legg dem på rist og ha på fyllet.

Strø over finrevet lett ost

Stekes ved 200 grader til osten er gyllen.

eggpizzas

"Pizzabunn":

2 egg

1 ss mager kesam

Litt salt og evt krydder

(Kan også bruke: fiberhusk, loppefrø og sesam frø)

Sett stekeovnen på 225 grader.

Pisk bunnen godt sammen og stek det i 1 ss smør i en liten stekepanne så det blir en liten bunn på størrelse med ca et pitabrød.

Stek den lett på begge sider og la den gli over på en papirkledd stekeplate.

Dekk den med topping etter ønske; tynt lag med tomatpure, hakket vårløk, kokt skinke og ost.

Ha på masse pizzakrydder (oregano, basilikum, timian osv)

Rask tomatsuppe

1ss sukkerfri ketchup

3ts buljongpulver

1/2 ts whorsteshire sauce

1ts oregano

litt hvitløksalt

en melkeskvett

3-3,5 dl vann

litt splenda

Bland, kok opp og nyt.

Brødgrøt**2 porsjoner**

- 4 dl skummet melk
- 2 ss mager kesam
- 2 ss splenda
- 100 g grovbrød skalker/flatbrød eller kavringer

Lag saus av melk, 2 ss mager kesam og 2 ss splenda. Gi det ett oppkok. Tilsett så opphakkede, tørre brødskalker, flatbrød eller kavring.

Kveldskesamkrem**2 porsjoner**

- ½ dl mager kesam
- 1 ½ dl skummet kulturmilk
- 3 ss splenda
- 1 ts malt kanel
- 1 dl knust kavring

Bland sammen kesam, kulturmilk, splenda og kanel. Bland dette sammen og ha i knust kavring til blandingen blir tykk og ikke flyter ut på fatet.

Pletter med kesam**2 porsjoner**

- 1 ½ dl mager kesam
- 1 stk egg
- ½ dl siktet speltmel
- 1 ts bakepulver
- 1 ss splenda
- 1 ts vaniljesukker

Visp alle ingrediensene sammen til en glatt røre. La den svulle i 10-15 minutter. Stek lappene i en stekepanne med teflon.

Server lappene med lett syltetøy og mager kesam.

Makaronivelling**2 porsjoner**

- ½ l skummet melk
- 25 g fullkorns makaroni
- ½ ts malt kanel
- ½ ss splenda

Ha melk, makaroni i en kjele. Kok under konstant omrøring i 10-20 minutter. Smak vellingen til med litt salt og splenda.

Kvelds smoothie**1 porsjon**

- 2 dl appelsinjuice
- 2 dl frossen rips/blåbær/ bjørnebær (skogsbærblanding)
- ½ stk rød chili
- ½ stk banan

Bland alle ingrediensene i en foodprocessor eller blender og kjør til en jevn fyldig masse. Server straks i ett høyt glass.

Sur melkesuppe**2 porsjoner**

- 2 ½ ss speltmel
- 2 ½ dl skummet kulturmilk
- 2 ½ dl skummet melk
- 2 ½ ss splenda
- 35 g rosiner
- 1 stk egg

Visp sammen mel og surmelk, og kok opp under røring. Spe med skummet melk, og ha i splenda og rosiner. La suppen koke under røring et par minutter.

Pisk eggene lett sammen i en bolle. Hell den kokende varme suppen over og rør så det blir jevnet.

Paranøttgrøt

50 gr paranøtter

1 dl Skummet melk

1 egg

Mal nøttene med mandelkvern/foodprosessor.

Bland melk og nøttene. Kjør egget med stavmikseren i en kopp. Evt. Blender, så det er helt jevn konsistens. Blander nøtt/melkeblendingen og varm opp forsiktig til det tykner. Kan spises som det er eller med litt splenda strø.

Grove kveldspannekaker med godt følge**4 porsjoner**

- 1 ½ dl sammalt hvete, fin
- ½ dl havregryn
- 1 ½ dl speltmel
- ¼ ts salt
- 2 stk egg
- 5 dl skummet melk
- 1 ss smør, smeltet
- **Tilbehør:**
- 1 beger cottage cheese
- 4 ss lett jordbærsyltetøy
- 1 stk banan, i skiver
- 2 stk kiwi, oppskåret
- 2 dl rips (om det er sesong)

1. Ha mel og salt i en bolle. Visp sammen egg og melk og bland det gradvis inn i melet til røren er glatt og uten klumper. Bland i smeltet smør.

2. Dekk til røren og la den stå i ca 30 minutter og svelle.

3. Varm en teflonpanne på middels varme og smelt litt smør. Hell i så mye røre at den så vidt dekker bunnen. Drei pannen så røren blir jevnt fordelt over hele bunnen. Snu pannekaken med en stekespatte når den har stivnet på overflaten. Pannekaken skal være gulbrun på begge sider. Brett pannekaken i fire.

Server pannekakene lun eller kald med tilbehør.

Denne røren holder seg godt i kjøleskapet i flere dager. Røren kan også fryses.

Brødvaffler til kveld**2 porsjoner**

2 brødblingser per porsjon og et vaffeljern.

Fyll 1

1 ss pesto

2 skiver spekeskinke

2 skiver lett hvitost

Fyll 2

2 skiver lett hvitost

2 skiver kokt skinke

1 ss hermetiske maiskorn

Fyll 3

1 ss pesto

2 ss cottage cheese

2 skiver røkt skinke

Smør ingrediensene på brødblingsene og legg dem sammen, med fyllet mot hverandre.

Legg blingsene i vaffeljernet og stek dem i 3 minutter.

Cottage cheese salat**2 porsjoner**

- ½ kg brokkoli
- 100 g kokt skinke
- 1 beger (3 dl) Cottage Cheese
- 1 dl pistasjnøtter eller pekannøtter
- litt olivenolje blandet med sitronsaft og balsamicoeddik

Skjær pølsa i biter og sprøstek i tørr panne. La fettene renne av på et papir. Avkjøl. Kok brokkoli i biter i lettsaltet vann i 5 min. Avkjøl raskt i kaldt vann.

Anrett brokkoli, Cottage Cheese, skinke og nøtter på et fat. Serveres gjerne med godt brød til. Drypp over olje smak til med eddik

Gomme**2 porsjoner**

- ½ l skummet melk
- 50 g lettere geitost, revet
- 1 dl skummet kulturmilk
- 1 ss semulegryn
- ¼ dl skummet melk
- ½ ts malt anis
- ½ dl rosiner

Kok opp melken og la osten smelte i. Rør inn kulturmilk, og gi et oppkok under røring slik at melken skiller seg. La dette koke videre i 2 timer slik at væske fordampes og gommen blir tykkere.

Rør semulegrynene til glatt jevning med melk og rør inn i gommen. Smak til med anis og avkjøl. Dryss på rosiner og server kald.

Avokadomos med reker**2 porsjoner**

Avocado 2, modne

Løk 1, finhakket

Pepper 2 ts, nykværnet

Sitronsaft 2 ss

Reker 500 g, pillede

Krydderurter hakket til dryss (dill, persille, basilikum)

Del avocadoene i 2 og mos kjøttet. (Skallet skal igjen fylles).

Ha avokadomos i en bolle og bland inn løk, pepper og sitronsaft.

Fordel fyllet i avocadoskallene og legg rekene oppå.

Sommerlig smørbrød**2 porsjoner**

- 2 stk polarbrød
- 37 ½ g lettere hvitost
- **Krydderkokte pærer:**
- 1 stk faste pære
- ½ dl vann
- ½ dl splenda
- ½ stk stjerneanis
- 1 ½ stk hel nellik
- ½ stk hel kanel
- 1 stk hel pepper (pepperkorn)
- frø av ¼ stk vaniljestang

Start med pærene. Kok vann, splenda og krydder i ca. 10 minutter under lokk. Skrell pærene, stikk ut kjernehusene og skjær pærene i tynne skiver. Gi dem et oppkok i krydderlake, ta kokekaret til side og avkjøl pærene i laken. Ta dem opp og la dem renne godt av.

Smør halve polarbrød med ost, legg på pæreskiver og dekk med brød.

Kylling med hvit og grønt følge**2 porsjoner****Grønnsaker:**

- 1 stk gulrot
- 1 bunt reddik
- ¼ stk kinakål
- ½ bunt vårløk

Dressing:

- ¼ dl limesaft
- ¼ dl soyasaus
- ½ båt knust hvitløk
- 1 ss sesamolje
- 1 ½ dl naturris

Kylling:

- ¼ dl soyasaus
- ¾ dl vann
- 2 stk kyllingfilet
- ¼ potte frisk koriander

Skjær gulrøtter og reddiker i tynne strimler og snitt kålen fint. Finsnitt vårløken.

Pisk limesaft, soyasaus, presset hvitløk og sesamolje sammen til en dressing. Bland dressingene med grønnsakene og la dem marinere mens ris og kylling tilberedes.

Kok risen etter anvisning på pakken.

Hell soyasaus og vann i en kjele og kok opp. Legg kyllingfiletene i kjelen og damp dem under lokk ved svak varme i ca. 10 minutter til de er gjennomkokte. Del kyllingfiletene i biter.

Tips og triks

Alt om grilling¹

Grilltyper

Kullgrill:

Kullgrillen gir ofte høyere effekt enn mange gass- og elektriske griller. Det tar gjerne litt lengre tid før kullgrillen er startklar. Du kan bruke grillkull eller briketter. Briketter brenner lengre, og det finnes flere varianter i handelen. En åpen grill egner seg best til pølser og kjøtt i skiver. Skal du grille hele steker og fileter bør du ha en grill med lokk. Det reduserer også faren for at maten brennes. Det bør være mulighet til å regulere avstanden mellom grillristen og glørne.

Elektrisk grill:

Foretrekkes av stadig flere. Man slipper osen av tennvæske og den er renslig i bruk. Den er godt egnet til mindre husholdninger, eller til steder hvor det ikke er lov å bruke gass- og kullgrill. Elektriske griller er enkle å bruke, lette å holde rene og alltid klare til bruk. Varmen kan reguleres, men slike griller har ofte liten kapasitet. Grillrist i støpejern holder ekstra godt på varmen.

Gassgrill:

Gassgrillen blir stadig mer populær, og den har klart mange fordeler. Den er alltid klar til bruk, og er lett å holde ren. Man kan enkelt regulere varmen og gassgrillen egner seg dermed godt til allslags grillmat. Gassgrill brukes nesten alltid med lokket igjen for å oppnå en god effekt, da er det enkelt å grille store stykker som lammestek eller hele fileter. Ved å justere varmen kan man ettersteke kjøttet på svak varme slik at kjøttet blir ekstra saftig og godt.

Engangsgrill:

Enkel og grei grill til å ha med på tur. Engangsgrillen blir fort varm, men risten ligger nær kullene og det er ingen mulighet for å regulere avstanden. Denne grillen egner seg derfor best til mat som trenger kort steketid, slik som hamburgere, pølser og tynne grillskiver. NB! Ikke kast engangsgriller i naturen!

GRILLEN

Bruker du en vanlig trekullgrill er den vanligste feilen at man begynner grillingen for tidlig. Grillen tennes opp og like etterpå legges maten på. For å få ekstra fres slik at grillingen skal gå fort, pøses det tennveske over pølser, burgere, kjøtt og annet godt. Resultat: Svartbrent mat som smaker tennveske.

Grill skal være kos og smaker best hvis man tar seg tid til å virkelig nyte både grillingen, spisingen og samværet med familien og gode venner.

Ett lurt tips er å kle bunnen i grillen med aluminiumsfolie, lag noen små hull i bunnen for å sikre god trekk. Folien er lett å fjerne etter grilling og renholdet lettes. Legg grillkull i bunnen på grillen, hell over litt tennveske og vent et par minutter før grillen tennes. Etter opptenning bør du vente i 30-40 minutter til kullene har fått et jevnt lag av grå aske. Da er grillen klar, og du får et bra resultat.

¹ <http://www.matoppskrift.no/sider/artikkel830.asp>

Et alternativ til den tradisjonelle grillen kan være gassgrill. Propan gir deg raskt riktig grilltemperatur, dessuten unngår du både tennveske og grillkull. Det er også lettere å regulere varmen. Den gode grillsmaken er der fortsatt, selv om noen kanskje savner den spesielle smaken av tennveske...

Uansett grillkull eller gass, de har til felles den spesielle atmosfæren som oppstår når forventningene til en hyggelig kveld med mye god mat brer seg.

Grillutstyr

Noe utstyr er påkrevd for å gjøre grillingen enklere og grunnpakken bør derfor se slik ut:

Grillkull/briketter er en selvfølge om du ikke har gassgrill eller elektrisk grill. Forskjellen på grillkull og grillbriketter er at brikettene brenner lengre, men kull har ofte bedre effekt. Det er viktig at kullene er ordentlig tørre. Helst bør de være pakket i papirpose med en innerpose av plast. Les bruksanvisningen på pakken.

Stålbørste. Det er ikke hyggelig å lage mat på en grill som er full av rester. Disse kan dessuten begynne å brenne slik at maten blir svidd og lite delikat. Vask derfor grillristen etter bruk. Børsten har en metallskrape til å fjerne fastbrente rester, samt en effektiv børste til rengjøring av grillen.

Vannflaske er nødvendig å ha for hånden når du griller med kull/briketter. Kjøttet avgir kjøttsaft og fett. Dette drypper ned på kullet og flammer kan blusse opp og brenne kjøttet. NB! Bruk ikke vann på gassgrill. Vannet slukker flammen, men gassen fortsetter å sive ut!

Grillpensel med langt skaft er lurt å ha med. Det er bra å pensle kjøttet underveis, både for å gi god smak og for å smøre kjøttet slik at det ikke sitter fast på risten.

Burger-rist/dobbelrist er perfekt for grilling av burgere. Ofte kan burgerne feste seg til grillristen, slik at de går i stykker når man skal snu dem. Pensle burgerne med litt olje så fester de seg ikke til risten.

Steketermometer trenger du når du griller store stykker. Uten det er det vanskelig å vite når kjøttet er ferdig stekt. Stikk termometeret dypt og midt inn i kjøttet, men ikke mot et ben.

Grillklyper er en nødvendighet. Unngå å bruke gafler til å snu kjøttet, fordi kjøttsaften kan sive ut når du stikker i det. Det finnes et godt utvalg av grillklyper i metall og tre. Vær klar over at metallhåndtak kan bli svært varme.

Grillvotter er viktig å ha i nærheten. Både grillen og det som ligger på grillen blir svært fort varmt og det er fort gjort å brenne seg.

Grillspyd kommer en ikke utenom i løpet av sesongen. Husk at grillspyd med håndtak av metall fort blir varme. Grillspyd av tre bør bløtlegges en halv time før bruk, ellers kan de lett begynne å brenne.

Transcheringssett består av en god kniv og en god stekegaffel. Griller du store stykker som stek eller filet, er det godt å ha skikkelig redskap for hånden til oppdeling.

Nå er det bare å tenne opp grillen og kose seg gjennom sommeren i hager, terrasser eller ute i det fri!

Raske grilltips

- En grill med lokk er å foretrekke. Du sparer tid og har også bedre kontroll over flammene. Flytt lokket til side i stedet for å løfte det rett opp. Da unngår du å dra med deg aske opp i maten.
- Husk å rengjøre og pensle risten med olje før bruk.
- Finn fram gode grillvotter, matklyper, stekespader, forkle, pensel til marinade, salt og pepperkvern og vannflaske/vannslange.
- Grill råvarer som har romtemperatur, også pølser og hamburgere.
- La ikke grillen stå i vinden.
- Ved kullgrill: Bruk skikkelige briketter. Ikke grill før 20-30 minutter etter at du har tent på. Og husk å la tennvæskan trekke inn i grillkullene før du tenner på.
- Pensle litt olje på den varme grillristen, så setter ikke maten seg fast.
- Ta kjøttet ut av kjøleskap minst 30 minutter før grilling, men ikke ha det stående på benken mer enn en time.
- Ikke stikk hull i kjøttet.
- Husk at de tykke kjøttstykkene krever lavere varme og lengre tid enn de tynne. Tynne biffer og hamburgere skal stekes i kort tid på begge sider, på sterk varme. Tips! Medium stekt er tingen. Godt stekt er bare stekt, ikke godt.
- La alt kjøtt hvile noen minutter før de serveres. Da beholder kjøttet den gode saften.
- Bruk gjerne en fiskerist for grilling av fisk
- Mariner før grilling. Maten smaker mye bedre. Se mine marinader og krydderblandinger
- Husk at sukker- og tomatbaserte sauser har lett for å brenne. Pensling med slike marinader bør derfor kun skje helt mot slutten av steking.
- Pass på tøyet ved grilling, lett å ta fyr..
- Ikke flytt på grillen mens den ennå er varm.
- Ikke la barn og hunder leke uten tilsyn mens grilling pågår.
- Oppbevar grillkull og grillutstyr på et tørt sted.
- Ikke la engangsgriller ligge igjen i naturen.
- Griller skal stå støtt.
- Prøv noe annet enn pølser, koteletter og hamburgere
- Ha skarpe kniver, grillklype, skjærebrett, anretningsbrett og spruteflaske med vann klar. (ved flammer i kull)

HVA SLAGS KJØTT SKAL MAN VELGE

Nesten alle typer kjøtt kan grilles. Kjøtt i stykker og skiver med og uten ben, pølser og innmat. Kjøttet bør være mørt og er kjøttet fryst, bøt det tines i god tid før du skal grille.

Storfekjøtt:

En rekke forskjellige kjøttstykker fra storfe blir ypperlig grillmat. Biff er en gjenganger, men sørg for å bruke godt mørnet kjøtt. Flatbiff og mørbrad kan grilles som hverdagsbiffer eller kuttes i biter og brukes på grillspyd.

Lam:

Lammekoteletter er like enkle å tilberede som de er gode å spise. Lammelåret blir lekker grillmat når det skjæres i skiver eller deles i mindre steker. Prøv også med grillet lammeribbe. Det er flott festmat.

Skjer av evt. Synlig fett etter at kjøttet er grillet. Fette gir god smak.

Svinekjøtt:

Du kommer ikke unna svinekotelettene når du skal grille. Spareribs, helgrillet indrefilet eller grillspyd med svienkjøtt og ananas – her er det bare å velge.

Skjer av evt. Synlig fett etter at kjøttet er grillet. Fette gir god smak.

Pølser:

Pølser er alltid like populært - og ikke bare barnas favoritt. Det finnes et rikt utvalg av pølser på markedet så her er det bare å velge og vrake. Pølserbiter er også naturlig innslag på grillspyd.

Velg med fordel de magre variantene. Gode varianter "go og mager", "vita hjertego", "pølser av kylling og kalkun".

