

# Sunne Hovedingredienser

## vol. 8

### Innhold

<b>Oppskrifter med Mager kesam <i>Søte oppskrifter</i></b>	<b>s. 2-11</b>
<b>Oppskrifter med Mager kesam <i>Usøtede oppskrifter</i></b>	<b>s. 11-16</b>
<b>Oppskrifter med Cottage Cheese</b>	<b>s. 17-24</b>
<b>Oppskrifter med Egg</b>	<b>s. 25-35</b>
<b>Oppskrifter med kyllingkjøttdeig/karbonadedeig</b>	<b>s. 36-47</b>
<b>Oppskrifter med Pølse og farseprodukter <i>(magre varianter)</i></b>	<b>s. 48-57</b>
<b>Oppskrifter med Ubehandlet nøtter</b>	<b>s. 58-65</b>
<b>Oppskrifter med Tunfisk</b>	<b>s. 66-70</b>
<b>Oppskrifter med Fete fiskeslag</b>	<b>s. 71-76</b>
<b>Oppskrifter med Mager fisk/hvit fisk</b>	<b>s. 77-82</b>
<b>Oppskrifter med kylling og kalkun</b>	<b>s. 83-94</b>
<b>Oppskrifter med Mager svinekjøtt</b>	<b>s. 95-100</b>
<b>Oppskrifter med Storfekjøtt</b>	<b>s. 101-106</b>
<b>Oppskrifter med Potet</b>	<b>s. 107-115</b>
<b>Oppskrifter med Frukt og grønnsaker</b>	<b>s. 116-123</b>
<b>Oppskrifter med Fullkorns pasta <i>(tagliatelle)</i></b>	<b>s. 124-129</b>
<b>Oppskrifter med Kornprodukt</b>	<b>s. 130-138</b>
<b>Oppskrifter med Bønner</b>	<b>s. 139-143</b>
<b>Oppskrifter med Linser</b>	<b>s. 144-147</b>
<b>Oppskrifter med proteinpulver</b>	<b>s. 148-152</b>
<b>Oppskrifter med Billige råvarer <i>(Noen med pris)</i></b>	<b>s. 152-166</b>
<b>Oppskrifter med Grove brødtyper <i>(Ikke brøduppskrifter)</i></b>	<b>s. 167-180</b>
<b>Oppskrifter med Magre meieriprodukter <i>(Ikke CC og kesam)</i></b>	<b>s. 181-213</b>

## Oppskrifter med hovedingrediensen "mager kesam"

### Søte oppskrifter

#### Kesamfromasj

##### 1 porsjon

- 3 stk gelatinplater
- 170 g mager kesam med røde bær
- 50 g rips
- 50 g rabarbra (1 stilk)
- 30 g rød sukkerfritt gelépulver

Bløt gelantinen i vann og bland den så med kesam. Fyll blandingen i ett glass og la det stå 1 time. Legg deretter rips på toppen, sammen med en rabarbrastilk. Rør ut gelépulveret og hell det over ripsen.

#### Kesamis

##### 4 porsjoner

- 3 stk eggeplomme
- 2 ss splenda
- 3 dl kesam

Visp eggedosis av eggplommer og splenda og visp inn kesam og ønsket smakstilsetning. Frys isen, helst i iskremmaskin. Fryses isen i fryser må den røres i et par ganger for å unngå isnåler.

*Smakstilsetninger:*

1. Frø av 1 vaniljestang eller 2 ts vaniljesukker
2. 2 ts kakao + 1 ts vaniljesukker
3. Meste friske eller frysede bær.
4. Smak halve porsjonen til med kakao og vaniljesukker, den andre halve med bær og legg kremene lagvis før innfrysing.

#### Kesamletter

##### 4 porsjoner

- 3 dl mager kesam
- 2 stk egg
- 1 dl siktet speltmel
- 2 ts bakepulver
- 2 ss splenda
- 2 ts vaniljesukke

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 kesam.

**Splendaboller****30 stk**

- 1 pk gjær (50 g)
- 50 g smør
- 5 dl skummet melk
- 1 beger mager kesam (3 dl)
- 1 ½ dl splenda
- ½ ts salt
- 17 dl siktet speltmel
- 1 dl rosiner
- 1 stk egg, til pensling
- Splendadryss

I stekeovnen på 250 °C i 8 - 10 minutter.

Smuldre gjær i en bolle. Smelt smør, tilsett melk og la det bli lunkent (37 °C). Rør ut gjæren i den lunkne væsken. Tilsett kesam, splenda, salt og mesteparten av melet. Arbeid deigen til den blir smidig og ikke klisser. La den heve på et lunt sted i ca 30 minutter. Ha deigen på bakebordet og elt den godt. Elt rosinene inn i deigen. Del deigen i tre og trill pølser. Del hver lengde i ca 10 emner og trill boller. Sett bollene på bakepapir eller en smurt plate. Settes på et lunt sted under plast og heving til dobbel størrelse i ca 20 - 30 minutter. Pensles med egg, drysses med splenda og stekes. Avkjøles på rist.

**Sjokoladekesampai****12 porsjoner**

Paibunn:

- 3 ½ dl siktet speltmel
- 60 g smør
- 1 ½ dl mager kesam
- 3 ss splenda

**Fyll:**

- 4 stk gelatinplater
- 1 dl splenda
- 1 dl skummet melk
- 150 g sjokolade 70 %
- 2 ts pulverkaffe
- 1 stk egg
- 2 ss splenda
- 300 g mager kesam
- 300 g vaniljeyoghurt

**Paibunn:**

Bland ingrediensene til bunnen i en foodprosessor og la maskinen gå til alt er samlet. La deigen hvile på et kjølig sted ca 30 minutter. Kjevle deigen ut på et melet bakebord og kle en paiform, 26 cm i diameter. Prikk bunnen med en gaffel og stek paibunnen i ovnen på 190 °C i 15 minutter. Avkjøles.

**Fyll:** Legg gelatinen i bløt i kaldt vann ca 10 minutter. Bland splenda, melk, sjokolade og kaffepulver i en kjele og rør til sjokoladen har smeltet. Ta kjelen fra varmen og la de utbløtte gelatinplaten smelte i sjokoladeblandingen. Pisk egg og splenda til luftig eggedosis. Tilsett sjokoladeblandingen, kesam og vaniljeyoghurt i eggedosisen under lett pisking. Hell blandingen i den avkjølte paiformen og la den stivne i kjøleskap i minimum 3 timer.

**Kesampannekaker med byggryn****4 porsjoner**

- 2 dl skummet melk
- 1 dl skummet kultur
- 1 dl byggryn
- 1 dl havregryn
- 2 dl siktet speltmel
- ½ ts salt
- 1 ts malt kardemomme
- 3 stk egg
- 2 ss splenda
- 1 dl mager kesam

Bland melk, kefir, gryn, mel, salt og kardemomme. Visp egg og splenda til eggedosis og bland i. La stå og svulle i 20 minutter.

Stek pannekakene i panne på begge sider. Servér med kesam, kanel og splenda

**Sjokoladekake med god samvittighet**

3 egg  
2 dl Splenda  
1 ½ dl siktet speltmel  
½ ts bakepulver  
½ dl kakaopulver  
2 ts vaniljesukker  
¼ ts salt  
3 dl (1 beger) Kesam Mager  
revet skall av 1 stk. appelsin eller lime (valgfritt)  
50 gr valnøtter hakket (valgfritt)

Sett stekeovnen på 200 grader.

Visp egg og Splenda til luftig eggedosis. Bland mel med mel, bakepulver, kakaopulver, vaniljesukker og salt. Bland det forsiktig i eggedosisen. Rør inn Kesam, og evt. revet skall og hakkede nøtter. Hell røren i en smurt rund kakeform på ca. 24 cm i diameter og stek kaken i ca. 40 minutter.

Kaken smaker best avkjølt, gjerne dagen etter. Dryss gjerne melis over kaken før servering.

### **Saftig og sunn eplekake**

**Røre:**

2 egg  
1,25 dl splenda  
1 1/2 ts bakepulver  
1 ts vaniljesukker  
200 gram siktet speltmel  
2 ss flytende margarin  
80 gram mager kesam  
1 dl skummet melk

**Fyll:**

4-5 epler  
3 ss Splenda  
1-2 ts kanel  
Evt. litt hakkede mandler

Pisk egg og Splenda godt. Ha i resten av ingrediensene og bland godt sammen. Hell så røren over i en 24 cm rund kakeform.

Skrell og rens eplene, og skjær tynne skiver som stappes ned i røren. Når det ikke er plass til flere stående eplekiver, legges resten over de andre. Strø over godt med Splenda og kanel. Stekes ved 175 grader på nederste rille i ovnen i 20-30 minutter.

### **Appelsinris**

**6 porsjoner**

- 1½ dl langkornet ris
- 5 dl vann
- 3 appelsiner
- 3 ss splenda
- 3 dl mager keam
- 1 ts vaniljesukker
- 1 ss splenda

Kok risen i vann til den er mør, sjekk koketiden på pakken. Hell risen i et dørslag og skyll den under kaldt vann. La risen renne godt av seg.

Skrell appelsinene og del dem i skinnfrie båter. Ta bort kjernene. Hold tilbake noen av båtene til pynt. Klipp eller skjær resten i små biter som blandes med splenda og deretter ris. Visp kesam med vaniljesukker og splenda. Vend inn risen. Ha desserten i en serveringsbolle og pynt med skinnfrie appelsinbåter.

**Bananpannekaker****Porsjoner: 4**

1 3/4 dl siktet speltmel  
ør lite salt  
4 dl skummet melk  
2 egg

***Fyll***

3 bananer,  
1 beger matyoghurt  
1 beger mager kesam  
kanel og flytende honning  
ristede sesamfrø  
mynte eller sitronmeliss

Visp sammen ingrediensene til pannekakerøre og la den stå 1 1/2 time. Stek pannekaker. Bland sammen yoghurt og kesam. Bland inn kanel og honning. Fyll pannekakene med blandingen og fordel bananskiver over. Brett pannekakene sammen. Settes i varm ovn et par minutter. Ringle over flytende honning og dryss med sesamfrø.

**Fylte epler****2 porsjoner**

2 stk eple  
50 g mørk sjokolade  
½ dl splenda  
2 ts malt kanel  
½ dl rosiner  
2 ss smør  
2 dl mager kesam

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 kesam.

**Lune epler med lokk****6 porsjoner**

5 stk eple  
2 ss splenda  
2 ts malt kanel  
1 ts malt ingefær

**Smuldrelukk:**

2 dl siktet speltmel  
2 ss splenda  
100 g mager kesam

Skrell eplene og fjern kjernehuset og kutt de i terninger. Fordel dem i en ildfast form på ca 25 x 17 cm. Dryss over splenda, kanel, ingefær.

Smuldre sammen mel, splenda og kesam til det er en grynet masse. Dryss smulene over eplene og stek dem ved 200 °C til lokket er gyllent og eplene er møre (25 - 30 min).

**Eplesnitter****Deig:**

2 ½ dl siktet speltmel  
1 dl splenda  
170 g kesam

**Fyll:**

4- 6 stk syrlige eple  
2- 3 ss splenda  
2- 3 ts malt kanel  
30 g mandelflak  
1 stk egg til pensling

Bland sammen kesam, splenda og mel og kna sammen til en smidig deig. Kjevle ut deigen til 2 lengder ca. 20 cm. brede. Legg tynne eplebåter i tett rekke langs deiglengdene. Pensle kantene med egg. Dryss på splenda, kanel og mandelflan. Brett inn kantene ca. 2 cm på hver langside. Pensle med egg igjen. Stek eplekakene ved 200 grader C i ca. 20 minutter. Del i snitter og server kaken varm eller lun.

**Epleostekake**

2 stk egg  
½ dl splenda  
1 beger mager kesam  
1 ts malt kanel  
2 ss siktet speltmel  
1 dl skummet melk  
3 stk eple  
2 ss mandler hakkede  
rosiner

I stekeovn 175 °C i 40 minutter

Visp sammen egg, splenda, kesam, kanel, mel og melk. Hell røren i en smurt ildfast form. Skrell og del eplene i mindre biter. Legg dem på toppen av røren. Dryss over hakkede mandler og rosiner. Stekes midt i ovnen. Serveres lunken med kesam.

**"Sweet dreams"**

Denne er ypperlig for alle som går på høyprotein, lavkarbo- og glykemisk index-kurer. Vil også anbefale den for vegetarianere pga høyt protein-innhold. Også lavt kalori-innhold, så kan vel egentlig brukes av de fleste? Jeg bruker den av og til som mellommåltid, frokost m.m. Veldig kjapp å lage!

1 halv boks mager kesam  
1 eple i skiver  
Ca en håndfull skivede mandler  
splenda etter ønske  
Kanel etter ønske

Bland kesam, kanel og splenda på en tallerken. Hakk opp eple og mandler og bland i. Dryss evt litt hakkede mandler på topp som pynt, eller go'dag frokostblanding.

**"mager kesam rømmegrøt"**

1boks mager kesam.  
splenda etter smak  
strø kanel over.

Bland kesamen og søtningsmiddelet sammen og strø kanel over. Enkelt, sunt og ikke minst kjempe godt. Smaker omtrent som en god rømmegrøt.

**In heaven**

150 gr Kesam mager  
20 gr peanøtter m/skall  
2-3 dråper vanilje essens  
10-15 ss splenda  
kanel

Bland kesam i en dessertskål. Drypp dråpene med essens og splenda i og bland det godt. Knekk peanøttene, ca 20 stykker og dryss de over blandingen. Dryss kanel på toppen.

**sjokokesam**

150gr mager kesam (halv boks)  
1scoop sjokolade proteinpulver (45gr) eller 45gr usukket oboy pulver.  
10ss splenda

Bland pulveret og splendaen i kesamen og strø litt splenda på toppen. Smaker Nydelig

**riskrem**

150gr mager kesam  
10ss splenda  
30gr naturris  
2ss lett syltetøy

kok opp risen og avkjøl den. Bland så den avkjølte risen i kesamen med splenda. Strø splenda og ta på to ss lett syltetøy

**sjokois****2-3 porsjoner.**

1boks mager kesam  
1 scoop sjokolade proteinpulver eller 45gr usukret oboy pulver  
5ss splenda (eller annet søtningsmiddel)  
1/2 dl skummet melk  
1/2 banan

Ta alle ingrediensene opp i en blender og kjør til du får en grøt konsistens. Hell så over i en plast bolle, eller pinneis former og sett i fryseren. Nyt

Kan også bare avkjøles i kjøleskap.

**Iskrem av kesam og bær.**

200 gram frosne bringebær  
1 dl splenda  
1 beger mager kesam  
2-3 dråper vaniljeessens

Kjør alt i en mikser. Ha det i en boks og legg den i fryseren i ca en time.  
eller avkjøles i kjøleskap og spise som grøt

**"vaniljeis" med peanøtter**

jeg elsket som liten vaniljeis med peanøtter vedsiden av, men som vi vet så er ikke kremiser akkurat sunt og peanøtter fritert i olje med salt er heller ikke det beste så jeg laget min egen variant  
Du trenger;

1 beger mager kesam  
1 dl splenda (smak deg frem før du fryser den)  
2-3 dråper vaniljeessens  
50gr skrellet ubehandla peanøtter.

Bland dette sammen i en bolle og helle over i en plast bolle som kan fryses. Den er ferdig etter ca 1 time i fryseren.

Serveres med litt ekstra skrellet ubehandla peanøtter (godt om du blander de i litt seltin)

**Banansplit med sjokokesam**

1 stor gul banan  
150gr mager kesam  
2ss oboy uten sukker eller proteinpulver med sjokoladesmak  
3ss splenda  
aluminiumsfolie

bland kesam med pulveret og splendaen.

Du skjærer et lite snitt langs banaen som du putter sjokokesamen inni... Så legger du bananen i aluminiumsfolie og i ovnen på ca 200 grader i 10 minutter eller til bananen er begynt å bli litt mjuk!!

**Fett og sukkerfri kake**

God og mager kake uten fett og sukker.

4 dl. store eller små havregryn  
2 ss oboy uten sukker  
1 eggehvite  
1 egg

5 ts.pulver gelantin  
2.5 dl. kokende vann  
1 mager kesam  
4 små beger 0.1% blåbær/solbær yogurt uten sukker  
så mye splenda du ønsker ( Smak deg frem)

Lag gele. Ta 5 ts gelantinpulver og 5 ss lunket vann i en bolle. La det svulle litt, for så å helle på 2.5 dl kokende vann. Rør godt, og avkjøl til halvlunket i kjøleskap.

Mens du venter på at dette skal avkjøles, rister du havregrynene på en panne til de blir sprø. Ta de så i en bolle sammen med oboy og en eggehvite og et egg. Smak om det er søtt nok. Om ikke ta i mer søtningsstoff. Rør sammen, ta det i en form, og stek på 200 grader i 10 min.

Mos mager kesam til en jevnere blanding og bland med yogurt. Smak om det er søtt nok. Bland dette med den lunkne geleblandingen, og hell på den ferdige havregrynbunnen.

**Kesamsufflé**

Enkelt, billig og magert!

- 75 g mager Kesam
- 1 eggeplomme
- 1/4 sitronskall, revet
- 1 eggehvite
- 5 ss splenda

Ha 2 ss splenda i suffléformene. Sett ovnen på 200 grader.

Rør ut kesam med eggeplomme, sitronskall og 2 ss splenda.

Vips eggehvite med 1 ss splenda til det blir hardt skum. Bland det inn i kesamblandingen.

Fyll formene med røren. Fyll en ildfast form med vann, og sett suffléformene i denne.

Stek i ovnen i 18 min.

*Ca 150 kcal pr. porsjon*

**Fruktsalat**

**4 porsjoner:**

- 1 eple (140g)
- 1 pære (140g)
- 3 ananasringer (140g)

**Kesamkrem:**

- 3 dl (1 beger) mager Kesam
- 2 ts vaniljesukker
- 2 ss splenda

Skjær alt til fruktsalaten i pene jevne biter. Bland Kesam med vaniljesukker og smak til med splenda

*106 kcal pr porsjon*

**Kesamlapper**

**4 porsjoner - ca 16 stk:**

- 3 dl (1 beger) mager Kesam
- 2 egg
- 5 ss hvetemel
- 3 ss splenda
- 2 ts bakepulver
- 1 ts vaniljesukker
- 1 dl rosiner

Ha Kesam i en bolle. Rør inn eggene, deretter melet sammen med splenda, bakepulver og vaniljesukker. Tilsett rosiner.

Bruk teflonpanne så slipper du å smøre med fett. Legg 1 ss røre i pannen og stek en lapp av gangen på begge sider. Ha passe varm panne slik at lappene blir gjennomstekte før de skal snus.

Lapper smaker godt med bær eller lett syltetøy til. Friske eller frosne.

*Kalorier med Kesam 1% = 60 kcal pr lapp*

## Usøtet oppskrifter

### Kesampotetsalat

#### 2 porsjoner

- 6 stk kalde ferdigkokte poteter
- 1 stk epler
- 2 stk vårløk

#### **Dressing:**

- 3 dl 1 % kesam
- 2 ss søt sennep, pølsesennep
- ½ ts salt
- ¼ ts sitronpepper
- 1 ts splenda
- 1 ts sitronsaft
- 3 ts hakket frisk gressløk

1. Skjær poteter og epler i terninger. Vårløken skjæres i tynne skiver.
2. Bland alle ingrediensene til dressing i en stor bolle. Ha i poteter, epler og vårløk og bland forsiktig. Dryss over litt hakket gressløk til slutt.

*per porsjon;*

*Energi: 157 kcal*

*Protein: 14,34 g*

*Fett: 1,29 g*

*Karbohydrater: 25,07 g*

*Jern: 1,05 mg*

### Sprø wraps med reker og kesamblanding

#### 2 porsjoner

- 2 ts pesto
- 2 stk fullkorns tortilla
- 1 stk tomat
- ½ stk avocado
- ¼ stk issalat
- 50 g ruccula
- 50 g reker

#### **Dressing:**

- ½ dl mager kesam
- ½ dl cultura naturell, pærevariant
- 1 båt hvitløk

Smør et tynt lag med pesto på tortillaene. Varm dem 5 minutter i ovnen på 180 °C. Når de er tatt ut av ovnen vil de bli sprø. Skjær tomat og avokado. Riv salaten. Bland dette sammen med de øvrige ingrediensene. Smør salatblandingen mellom to tortillaer og skjær det hele i 4 "kakestykker". Sett 2 og 2 oppå hverandre, og stikk et spyd i dem for at de skal holde seg sammen.

#### **Dressing**

Bland kesam, cultura og presset hvitløk sammen til dressing. Server denne ved siden av.

**Grønne boller****6 porsjoner**

- 1 stk rødløk
- 1 stk rød paprika
- ½ stk purre
- 2 ss smør
- 4 stk egg
- 1 beger mager kesam
- 3 dl siktet speltmel
- 3 dl sammalt hvete, grov
- 2 ts bakepulver
- 100 g kokt skinke finhakket
- 150 g lettere norvegia revet

I stekeovn 200° C i 20 - 25 minutter.

Skrell og grovhakk løken. Skjær paprika og purre i biter. Fres grønnsakene myke i smør i en panne.

Visp sammen egg og kesam. Bland i mel og bakepulver. Rør deretter i grønnsakene, skinke og osten.

Legg røren i en smurt muffinsform eller store papirformer. Stekes midt i ovnen.

**Tacopita****2 porsjoner**

- 200 g kylling kjøttdeig
- olje til steking
- ½ ts chilipulver
- ½ ts salt
- ¼ ts pepper
- ½ dl vann
- 2 stk grove pitabrød
- ¼ stk issalat i strimler
- 1 stk hakket tomat
- ¼ stk hakket slangeagurk
- 1 dl revet lett hvitost
- 1 dl mager kesam
- 3 ss mild/medium tacosaus

Stek kjøttdeig i olje i en stekepanne, krydre med chilipulver, salt og pepper.

Tilsett vann og la kjøttblandingen koke til mesteparten av væsken er kokt inn.

Stek pitabrød i 1 minutt på hver side i en varm panne.

Del opp grønnsakene.

Fyll pitabrødene med kjøttblanding, salat, grønnsaker og revet ost.

Lag tigersaus av kesam og tacosaus som du blander sammen.

**Kesamgjærbakst****8 porsjoner**

- 50 g gjær
- 5 dl vann
- 1 ½ ts salt
- 3 dl mager kesam
- 13 dl siktet speltmel
- 2 dl sammalt hvete, fin
- 1 stk egg, til pensling
- 20 g sesamfrø
- 20 g valmuefrø
- I stekeovnen ved 225 °C, ca 10 - 15 minutter.

Smuldre gjæren i en bolle og hell over vann. Rør til gjæren er oppløst og tilsett salt, kesam og alt det sammalt mel. Rør inn halvparten av speltmelet og elt deigen til den er smidig. Dryss inn mer mel til deigen slipper bakebollen, er glatt og ikke kleber. La deigen heve under plast på et lunt sted ca 30 minutter. Bak ut små horn, rundstykker eller snegler. Etterhev under plast på et lunt sted ca 20 minutter. Pensle med egg og dryss over sesam- eller valmuefrø. Stek rundstykkene og avkjøl under håndkle på rist. Legg rundstykkene i en kurv, gjerne sammen med et glass lett syltetøy

**Kesamomelett****2 porsjoner**

- 3 stk egg
- 1 beger mager kesam
- ¼ ts salt
- ½ krm pepper, nykvernet
- 1 ½ stk kokt potet
- 1 ½ stk go og mager grillpølse
- ½ stk rød paprika
- 1 ts tørket basilikum

Visp sammen egg, kesam, salt og pepper. Ønsker du en glatt røre kan du kjøre den sammen med en stavmikser. Kutt kokte poteter, pølser og paprika i terninger og ha det i eggeblanding. Hell alt over i en stor ildfast form som er godt smurt. Strø over basilikum og sett formen midt i ovnen på 200 °C i ca 20 minutter til eggeblanding har stivnet.

**Eggesalat****2 porsjoner**

- 3 stk egg, hardkokte og delt i små biter
- 1 ½ dl mager kesam
- 1 ss lett majones
- 1 stk rød paprika, kuttet i små biter
- 3 ss purre evt løk, finhakket
- ¼ ts salt
- ¼ ts pepper

Bland alle ingrediensene i en bolle og bruk som pålegg. Passer godt på rundstykker, bagetter, wraps eller pitabrød, gjerne sammen med litt grønn salat.

**Kyllingsalat****2 porsjoner**

- 1 stk kyllingfilet, skåret i småbiter, stekt og avkjølt
- 1 ½ dl mager kesam
- 1 ss lett majones
- 1 ts karri
- ½ båt hvitløk, finhakket
- 2 ss purre eller løk, finhakket
- 1 stk syltig eple, skrelt og delt i små biter
- 1 stk gulrot, revet

Bland alle ingrediensene i en bolle og bruk som pålegg. Passer godt på rundstykker, bagetter, wraps eller pitabrød, gjerne sammen med litt grønn salat.

**Kesampai****12 porsjoner**

- Paiskall:
- 3 ½ dl siktet speltmel
- 60 g smør
- 1 ½ dl kesam mager
- ½ ts salt
- 2 ss vann

***Fyll:***

- 1 stk løk, grovhakket
- 1 ss rapsolje
- 150 g go og mager bacon, i biter
- 1 stk vårløk
- 250 g lettere jarlsberg (eller annen modnet ost)
- 4 stk egg
- 2 ½ dl skummet melk
- 2 ss frisk gressløk, finklippet

***Paiskall:***

Bland alle ingrediensene til paiskallet i en foodprosessor og la maskinen gå til alt er samlet. La deigen ligge kjølig ca 30 minutter. Kjevle deigen ut til den passer en paiform på ca 24 cm i diameter.

Trykk den godt til bunnen og opp langs kanten. Prikk med en gaffel. La den hvile i kjøleskapet i ca 15 minutter. Forstek paiskallet på 200 °C i 15 minutter.

***Fyll:***

Sviss løken blank i olje og sprøstek baconbitene. Kutt opp vårløken i små biter. Riv osten (eller du kan kjøpe ferdig revet ost). Bland egg, melk og gressløk. Fordel løk, baconbiter og vårløk i det forstekte paiskallet. Dryss osten over og hell over eggeblandingen. Stek paien videre til eggeblandingen er stivnet på 180 °C i ca 20 minutter.

Server paien lunken med en frisk salat.

**Hamburger med kesambrød****Hamburgerbrød:**

1 pk tørrgjær  
6 dl skummet melk  
1/2 boks kesam (1%)  
1 ts salt  
8 dl sammalt hvete, grov  
ca 16 dl siktet speltmel  
Eggehvite  
Sesamfrø

Ha all væske og kesam i en bolle. Tilsett det tørre og elt deigen godt. La heve til dobbel størrelse. Kjevle ut deigen til ca 2 cm tykkelse og stikk ut runde brød, ca norgesglass-størrelse. Etterhev, pensle med eggehvite og strø på sesamfrø. Stek på 230 grader i 12-15 min på midterste rille.

**Hamburger:**

1 pk kjøttdeig av kylling eller karbonade  
2-3 fedd hvitløk  
1 liten rød chili  
5-6 champignon (kan sløyfes)  
1 løk  
1 egg  
Vann

Litt potetmel

Salt, pepper

Hakk soppen fint og surr den lett. Avkjøl.

Hakk løk, hvitløk og chili, bland i kjøttdeigen sammen med salt, pepper og soppen. Ha i etegg og spe med litt vann. Ha i potetmel til du får en passe fast konsistens. Form til burgere og stek i litt olje.

**Dressing:**

1 pk mager kesam  
2-3 fedd hvitløk  
2 ts finhakket gressløk, vårløk eller purre  
Litt sitronsaft ca.1 ts  
Salt  
Pepper

Finhakk løken og bland alt sammen. La stå en stund å trekke i kjøleskapet ca. 30 minutter før bruk.

Server burgerene med:

Salat, tomat i skiver, sylteagurk evt. vanlig agurk, mais og rødløk i ringer og hvitost.

## Oppskrifter med hovedingrediensen "Cottage Cheese"

### CCpannekaker

8 stk

- 60 g speltmel
- 1 ts splenda
- 1 krm salt
- 4 stk egg
- ½ dl melk
- 1 beger cottage cheese
- 3 ss smeltet smør
- 
- 2 ss splenda
- 400 g jordbær
- 3 dl mager vaniljekesam

Ha mel, splenda og salt i en bolle. Visp sammen egg, melk og cottage cheese eller bruk en stavmikser slik at ostekornene blir most. Tilsett dette i melet og visp røren sammen. Rør inn smeltet smør. Dekk til røren og la den stå i ca. 30 min.

Varm en teflonpanne over middels varme og smelt litt smør. Ha litt røre i pannen. Snu kaken med en stekespatte når den begynner å stivne på overflaten. Lag ca. 8 pannekaker. Smør pannen om nødvendig.

Visp kesam med litt splenda til krem og fyll pannekakene med jordbær og kesamkrem.

### CCscones

6 pers

- 4 dl sammalt hvete, fin
- ca. 4 dl speltmel
- 1 ts salt
- 3 ts bakepulver
- 150 g cottage cheese
- 2 dl skummet melk
- Bland det tørre. Tilsett cottage cheese og melk. Rør deigen jevn og del den i fire deler.

Lag flate runde kaker, 15 cm i diameter og legg dem på smurt stekeovnsplate. Skjær et kryss i hver kake med en skarp kniv før du steker dem. Scones er herlig nystekt med f.eks. brunost ( gjerne mager), magerost eller lettsyltetøy på.

I stekeovnen ved 250 °C i ca 10 minutter.

**Eplestekake****4 pers**

- 2 stk egg
- ½ dl splenda
- 1 beger cottage cheese
- 1 ts malt kanel
- 2 ss speltmel
- 1 dl melk
- 3 stk eple
- 2 ss mandler hakkede
- rosiner
- I stekeovn 175 °C i 40 minutter

Visp sammen egg, splenda, cottage cheese, kanel, mel og melk. Hell røren i en smurt ildfast form. Skrell og del eplene i mindre biter. Legg dem på toppen av røren. Dryss over hakkede mandler og rosiner. Stekes midt i ovnen. Serveres lunken med kesam.

**CC havrelapp****4 pers**

- 2 ½ dl cottage cheese
- 2 ½ dl kald havregrynsgrot
- 3 ss speltmel
- 1 dl melk
- 2 stk egg
- 1 ss splenda
- olje til steking
- lett syltetøy, splenda og kesam som tilbehør

Bland sammen cottage cheese, grøt, mel og melk. Pisk egg og splenda lett sammen for hånd, og bland dette sammen med de andre ingrediensene.

Stek små lapper i rapsolje i pannen.

Spis lappene varme med syltetøy og evt ekstra splenda eller kesam på.

**CC grønnsakspai****4 pers**

- 2 dl speltmel
- 60 g meierismør
- 1 dl cottage cheese
- 
- **Fyll**
- 150 g brokkoli, i små buketter
- 150 g sopp, i skiver
- 250 g purre, finsnittet
- 2 ss meierismør
- 3 stk egg
- 1 dl yoghurt naturell
- 3 dl cottage cheese
- 1 ts salt
- ¼ ts pepper
- ¼ ts revet muskatnøtt
- ¼ ts kajennepepper
- 2 ss sennep
- 2 dl lettere jarlsberg, revet

Bland raskt sammen alt til bunnen. La deigen hvile i kjøleskapet ca 30 minutter. Kjevle ut deigen og kle så bunn og side i en smurt form. Prikk bunnen med en gaffel. Forstek bunnen til den er sprø og gyllen.

Surr grønnsakene i smør i en kjele til de er blanke og soppen har "falt sammen".

Bland sammen egg, yoghurt, cottage cheese/kvarg og krydder. Smør sennep på paiskallet og dryss osten over. Fordel over grønnsakene og hell på eggeblandingen.

Stek paien og server den varm med en grønn salat til.

Rund form ca 22-24 cm i diameter (til en pai på 4-8 porsjoner).

I stekeovnen: 225 °C til forstek av paien ca 10 minutter, 200 °C til hele paien i ca 30 minutter.

**CC spinatwrap****4 pers**

- 500 g dypfryst spinat
- 1 stk rødløk, hakket
- 2 båt hvitløk, finhakket
- 2 ss olje
- 300 g cottage cheese
- ½ ts salt
- ¼ ts pepper
- 4 stk speltlomper
- 2 dl lettere jarlsberg

Tin spinaten og la den renne godt av seg.

Fres løk og hvitløk i olje, og tilsett spinat og cottage cheese. Smak til med krydder, og fyll rykende varmt i lomperne. Dryss over ost, brett og server straks.

Disse spinatwrapene kan gjerne legges side om side i en ildfast form. Ikke bland inn osten, men dryss den over. La wrapsene gratineres i ovnen og server straks.

I stekeovnen på 250 °C i ca 10 minutter.

**CCpletter****6 pers**

300 g cottage cheese  
2 ss speltmel  
2 stk egg  
1 ss rapsolje  
ca. 1 ts salt  
1 ss splenda

Bland alle ingrediensene og la røren stå og svulle en halv time.  
Stek små pletter i pannen. Server dem lunkne med lett syltetøy på.

**CCkake****8 pers**

4 stk syrlige eple  
1 ss rapsolje  
2 ss splenda  
1 ts malt kanel  
1 dl rosiner  
3 stk egg  
½ dl splenda  
1 ts vaniljesukker  
300 g cottage cheese  
½ dl speltmel  
1 l skummet melk

***tilbehør:***

3 dl mager vaniljekesam

Skrell eplene, ta ut kjernehuset og del resten i båter. Smør formen, legg i eplebåtene, dryss over 2 ss splenda, kanel og det meste av rosine.

**Ovnsbakt CCdessert****porsjoner: 6**

300 g cottage cheese  
1½ dl skummet kultur  
3 eggeplommer  
1 dl splenda  
75 g mandler, skoldede og hakkede  
1 boks hermetiske kirsebær  
1 ss maisenna

I stekeovnen: 150 °C, ca. 1 time

Ha cottage cheese i food processor og la maskinen gå til den er finsmuldret. Ha i kultur, eggeplommer, splenda og mandler til en flytende krem. Hell blandingen i form dekket med bakepapir og stek den. Bruk gjerne porsjonsformer. Sett formen(e) kaldt natten over. Hell kirsebærene i en kjele. Rør maisenna ut i litt kaldt vann og hell blandingen i de varme kirsebærene under omrøring. Hvelv desserten ut på fat eller tallerkener og hell den lune sausen med kirsebær over.

**CCpizzalapper****9 stk**

1/2 boks Cottage Cheese (CC)

1,5-2 dl raspa lett 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 stekes hel.

Deles i biter når den er kald.

Stekes ca 20 minutter på 180 grader. De faller sammen etter steking.

*Brukes som: Brødskive, burgerbrød, pitabrød, pizzabunn*

*Kan fryses*

**Fine brødpinner****13 stk**

1 boks cottage cheese

4 egg

1 ss speltmel

- Dette moses godt med stavmixer

***Bland i:***

4ss tørka oregano

1-2ss. hvitløkpulver

1-2 klyper Maldon flaksalt.

La svulle i ca 30 minutt.

Sprøytes ut på bakepapir med sprøytepose (u/tipp)

Strø gjerne litt flaksalt oppå før steking.

Stekes/tørkes midt i stekeovnen i ca 1 time på 150- 170 grader. Følg med på slutten.

**CCknekkis****50-60 stk**

1 boks Cottage Cheese

1 boks Creme Fraiche

10 egg

2 ts bakepulver

ca 1,5 dl speltmel

ca 1,5 dl kruskakli

8 små teskjeer rugmel

4-5 ss olje

2 ts salt

Mos CC med stavmikser, bland i resten av det våte + rug, salt og bakepulver. Tilsett speltmel og kruskakli til deigen blir tykk som grøt.

Stek i to store former på 200 grader i en time, men de faller litt sammen. Del i skiver, og tørk i ovn med døra på gløtt på 50 grader over natt. Blir ca 50-60 stk av hele oppskriften, og den funker fint som pizzabunn og vanlige brødskiver.

**CCeggelomper****10 stk**

6 egg  
4 ss cottage cheese  
4 ss rapsolje  
1 ss havregryn (for å holde dem sammen), kan muligens ertattes med litt ost?  
1 liten klype salt

Kjør røra glatt med stavmixer, stek på ganske høy varme i liten stekepanne.  
Om du ønsker tortillalefse-størrelse blir det færre og du må bruke en stor stekepanne.

**Frittata med ost****2 porsjoner**

2 ss lettmargarin  
50 g løk, i skiver  
50 g rød paprika, i skiver  
50 g squash, i skiver  
2 små plommetomater, skåret i terninger  
1 ss frisk basilikum, hakket  
litt nymalt pepper  
2 egg  
100 g cottage cheese  
1/2 dl vann  
20 g lett norvegia, revet

Bland alt sammen og stek som en omelett

***Næringsinnhold:***

*Pr.porsjon: 231 kcal, 21 g protein, 16 g karbohydrater, 10 g fett, 3 g mettet fett, 480 mg natrium, 15 mg kolesterol, 2 g kostfiber*

**Hjemmelaget Cottage cheese**

*lages av melk tilsatt osteløype.*

1 l melk  
1/2 ts osteløype (kjøpes på apotek)

1. Varm melken til 37 °C og tilsett osteløypen.
2. Rør om, sett melken til side og la den stå på kjøkkenbenken til den har skilt (ostet) seg.
3. Sil gjennom en sikt slik at mysen renner ned i en bolle og ostemassen (cottage cheese) blir liggende igjen.
4. Server cottage cheese med rørte bær.
5. Mysen kan fryses. Den er fin til deigvæske når du baker brød.

**CCdessertpannekake**

3 egg  
1dl cottage cheese  
1ts kanel  
10 dråper vaniljeessens  
litt salt  
1ss store havregryn  
1-2ss søtstoff  
2ss rapsolje

Blandes med stavmikser og stekes.

Når den er ferdigstekt, strø litt revet ost over, litt ekstra kanel og riv mørk sjokolade på toppen.

**Cottage Cheese Mocha**

1/2 ts kakaopulver  
1/4 ts vaniljeessens  
Splenda etter smak  
Litt instant espressopulver (eller vanlig kaffepulver)

Moses med stavmikser til mousse

**Banansplit-frokost**

1 kopp cottage cheese  
1 kopp bjørnebær  
1/3 stor banan  
12 ristede mandler  
1/8 ts kanel  
vaniljeessens og evt. splenda

1. Ta ut de frosne bjørnebærene for tining. (De har til og med frosne bjørnebær på Kiwi).
2. Rist mandlene i ovnen på 175 grader. Det tar 7-10 minutter. Mandlene skal bli gyllenbrune og begynne å dufte.
3. Bland cottage cheese med vaniljeessens, kanel og evt. splenda. Evt. kan du mose cottage cheese med en stavmikser for å få den glatt og mer isslignende.
4. Legg cottage cheese på en tallerken som kuler med isskje. Denne retten skal ligne en god gammeldags Banansplit.
5. Hakk mandlene.
6. Skjær bananen i skiver på langs og legg på siden av tallerkenen.
7. Legg på bærene og dryss de hakkede ristede mandlene over.

**Div CC mousse**

Bland 100 g cottage cheese med ingrediensene og lag "mousse" av det, for eksempel:

1/4 ts revet sitronskall  
1/4 ts vaniljeessens  
kunstig søtstoff etter smak

1/4 ts mandeldråper  
kunstig søtstoff etter smak  
1 ts mandelflak, ristet

1/4 ts vaniljeessens  
kunstig søtstoff etter smak

1/2 ts kakaopulver  
1/4 ts vaniljeessens  
kunstig søtstoff etter smak  
litt instant espressopulver (eller vanlig kaffepulver, jeg bruker koffeinfri)

1/4 ts revet limeskall  
1/4 ts vaniljeessens  
kunstig søtstoff etter smak

**Cc med peanøtter**

1,5 dl cottage cheese  
splenda 1-2 ts  
Litt kanel  
Ristede pekannøtter

Bland cottage cheese og splenda. Strø over så mye kanel som du liker, topp med ristede hakkede pekannøtter eller bland dem i.

**CC med mandeldråper og mandelflak**

100 g cottage cheese  
1/4 ts mandeldråper  
kunstig søtstoff etter smak  
1 ts mandelflak, ristet

Blandes med stavmikseren til mousse

## Oppskrifter med hovedingrediensen "egg"

### Enkel eggerøre

6 egg  
6 ss vann  
1 ss rapsolje  
salt  
gressløk

Visp eggene sammen, tilsett vann, gressløk og salt.  
Smelt smøret i stekepannen og slå i eggerøren. La den stivne på svak varme mens du rører forsiktig mot bunnen av pannen.

### Egge og kjøttbrød

2 skiver grovt brød  
1 finhakket løk  
3 båter hakket hvitløk  
3 ss bladpersille  
2 egg  
3 ss ketchup uten sukker  
1 ts salt  
¼ ts pepper  
400 g kyllingkjøttdeig  
2 dl revet lettere hvitost  
2 ss pinjekjerner  
Fersk timian

Skjær brødsnivene i terninger og rist dem i en tørr stekepanne. Rør sammen løk, hvitløk, persille, egg, ketchup, salt og pepper i en bolle. Vend inn brødbiter. Tilsett kyllingkjøttdeig og bland alt godt sammen. Form kjøttfarsen til et brød, og legg det over i en smurt brødform. Press kjøttbrødet lett sammen med baksiden av en skje. Stek kjøttbrødet i stekeovnen ved 200 °C i ca. 30 minutter. Når kjøttbrødet er ferdig, ta det ut og la det stå i 2 minutter, strø fersk timian over, server.

**Eggepannekaker**

4 egg  
3 dl siktet speltmel  
½ ts salt  
5 dl skummet melk

Lag røre av mel, salt og melk. Tilsett sammenpisket egg.  
Stek pannekakene i litt smør

**Egg og bacon**

1 stk egg  
2 skive go og mager bacon  
1 skive grovt brød  
litt smør til brødet og til steking

Start med å steke bacon. Ta det opp når det er passe stekt og gjør eventuelt ren pannen dersom det har satt seg ved.

Skru ned varmen på kokeplaten. Egg stivner ved forholdsvis svak varme. Smelt smør i pannen. Knekk egget og hell det forsiktig så plommen blir hel. Stek egget ved svak varme til hviten så vidt er stivnet. Fjern eventuelt den blanke hinnen som ligger over plommen, men vær forsiktig så du ikke ødelegger plommen.

Server egg og bacon på brød.

**Egg og skinke i form**  
**6 porsjoner**

6 stk egg  
6 skive spekeskinke  
1 ss rapsolje  
salat og evt. tomatsalsa

Smør en muffinsform med seks hull med litt olje, og legg en skive skinke i hvert hull. Knekk et egg opp i hver skinke. Pass på at eggeplommen holder seg hel.

Bak eggene i ovn på nederste rille ved 200 °C i ca 8 minutter.  
Server med litt salat og tomatsalsa.

**Eggedosis med bær**

4 stk egg  
4 ss splenda  
1 kurv jordbær eller andre bær

Pisk egg og splenda til stiv eggedosis. Fyll eggedosisen i glass og dryss over friske bær.

**Eggekrem**

8 stk eggeplomme  
1 dl splenda  
2 stk vaniljestang, eller 1,5 ts vaniljesukker  
8 dl skummet melk  
2 ss maisstivelse (maizena)

Rør ut eggeplommene med splenda i en kjele. Skrap ut vaniljekornene fra vaniljestengene og ha kornene i eggeblandingen. Spe med melk og rør ut maisenna i blandingen. Varm opp blandingen, og rør hele tiden. Etter en stund vil kremen begynne å tykne. Pass på at det ikke begynner å koke for da vil kremen sprekke (skille seg). Ta kjelen av platen når kremen er passe tykk. Den blir litt stivere etter avkjøling.

Avkjøl eggekremen i kaldt vann. Rør i den med jevne mellomrom for å unngå snerk. Det kan være vanskelig å lage større porsjon enn denne, hvis du ikke har god trening. Skal du ha dobbel porsjon bør du lage den i to omganger. Eggekrem kan enten serveres til frukt og bær eller kan stivnes med gelatin og brukes som fyll i kaker.

**Eggepizza****5 porsjoner**

Bunn:

12 stk egg  
1 dl vann  
2 dl siktet speltmel  
2 ts salt

**Fyll:**

140 g (1 liten boks) tomatpuré  
2 stk løk  
1 ts salt  
ca. 2 ts tørket oregano  
½ ts pepper  
4 stk tomat  
150 g falukorv av kalkun  
150 g revet hvitost

Pisk sammen egg, vann mel og salt. Hell røren i en bakepapirkledd langpanne og la den stå midt i ovnen i 7-8 minutter, eller til eggmassen er så vidt stivnet.

Riv løken på råkostjern. Bland den med tomatpuré, salt, krydder og eventuelt 1-2 ss vann for å gjøre sausen lettere å smøre ut. Fordel blandingen på pizzabunnen.

Legg på skiver av tomater og falukorv skåret i terninger. Ha ost på toppen. Stek pizzaen midt i ovnen i ca. 10 minutter, eller til osten bobler.

## **Eggepanne**

### **Porsjoner: 2**

ca. 3 stk potet  
ca. 2 ss olje til steking  
litt salt og pepper  
ca. 3 stilk grovhakket frisk rosmarin  
ca. 150 g go og mager bacon i terninger  
4 stk egg  
4 ss vann

Skrell potetene og skjær dem i tynne skiver med ostehøvel. Stek dem gyldne i olje og ha på salt, pepper og rosmarin under steking.  
Ta potetskivene ut av pannen og stek baconerningene.  
Pisk sammen egg og vann og hell blandingen over baconerningene. Legg på potetskivene og stek videre ved forholdsvis svak varme til eggepannen har stivnet.  
Server grovt brød til.

## **Egg Muffins**

115 g kalkunpølse  
1/2 hakket grønn paprika  
1/4 løk, hakket  
5 store egg  
1 stor boks (2 små) skivede champignon  
50 g revet lett gulost

Forvarm ovnen til 175 grader. Smør en muffinsform-panne eller bruk store muffinsformer i papir. Stek pølsebitene, paprikaen og løken i noen få minutter. Avkjøl. Ha i eggene og soppen. Ha røren i muffinsformene og strø over revet ost.  
Stekes i 20 minutter eller til eggene har stivnet.  
Blir 6 store muffins.

**Gullerot & Nøttemuffins**

2.5 dl soyamel  
2.5 dl finhakkede mandler  
10 ss splenda  
2 ts kanel  
1 ts salt  
1 1/2 ts bakepulver  
2.5 dl olivenolje  
4 egg, lett pisket  
1 mellomstor raspet gulrot  
2 ts vaniljeekstrakt/essens

Forvarm ovnen til 180 grader

bland først de første 6 ingrediensene, tilsett så resten. Bland godt til røren er jevn. fordel i 12 muffinsformer. stekes i 20-25 minutter. Kjøles på rist.

**Kraft Frokost**

3 egg  
1 dl cottage cheese  
2 ss rapsolje  
1 ss store havregryn  
1 ts kanel  
10 dråper vaniljeessens  
en god slump søtstoff (f.eks. 1-2 ss Natreen-pulver)  
litt salt

Alt dette mixes med stavmixer, stekes i smør i panna på begge sider. Blir en tykk pannekaker. Serveres med bær. Pannekaka gir mer proteiner enn de fleste trenger, og bare 6 gram karbohydrat. I tillegg får du i deg nok fett og masse antioksidanter i kanelen.

**Egg Cocotte**

8 egg  
100 g fetaost 3%  
8 soltørkede tomater i olje  
8 sorte, stenfrie olivener  
1 dl cottage cheese  
pepper

Pisk lett sammen eggene og rør inn CC. Smak til med litt pepper. Salt er ikke nødvendig fordi fetaosten og olivenene er salte.

Fordel eggeblandingen over i 4 små ildfaste former. Skjær fetaosten i små terninger, og tomatene i små strimler. Fordel fyllet i formene.

Sett formene midt i stekeovnen ved 200 °C og stek i 8-10 minutter til eggemassen har stivnet.

**Eggost**

½ l cottage cheese  
5 stk egg  
1 ss splenda  
2 l skummet melk  
sukker og kanel

Bland sammen CC, egg og splenda. Kok opp melken og hell i surmelksblandingen. Rør surmelksblandingen godt inn i melken og varm sakte opp til kokepunktet. Ostestoffet vil nå skille seg fra mysen. Ta gryten helt fra varmen og la den avkjøles helt. Nå vil ostestoffet samle seg på toppen, og mysen blir klar under. Øs ostestoffet opp i en sil. La eggosten renne godt av seg.  
Dryss splenda og kanel over eggosten og server den nylaget.

**Eggshake**

4 stk eggeplomme  
3 dl skummet melk  
3 dl splenda  
2 ss sitronsaft  
2 ½ dl vaniljekesam 1%

Alt blandes og piskes kraftig.  
Serveres kald og nylaget.

**Innbakte egg****4 porsjoner**

5 dl sammalt hvete, fin  
5 dl siktet speltmel  
1 ts salt  
1 pk gjær (50 g)  
3 dl skummet melk  
2 ss rapsolje  
10 stk egg

Bland mel og salt. Rør gjæren ut i lunken melk og ha i olje. Bland alt til en jevn deig. La den heve til dobbel størrelse.  
Kok eggene i 5-7 minutter. Avkjøl i kaldt vann og ta av skallet.  
Del deigen i 10 emner og trykk dem flate. Legg et egg oppå og trekk deigen over. Legg rundstykkene med skjøten ned mot stekebrettet. Etterhev i ca. 30 minutter.  
Stek ved 250 °C i ca. 15 minutter på nederste rille.

**Utradisjonelle speilegg****1 porsjon**

1 skive (tykk) brød , gjerne rugbrød  
1 ss olivenolje  
1 stk egg  
grovmalt pepper

Ta ut midten av rugbrødskenen og stek den i olje i middels varm panne. Knekk egget i hullet på brødskenen. Stek forsiktig i 5 minutter på svak varme og server med svart, grovmalt pepper.

**Kremet eggørø****2 porsjoner**

4 stk egg  
4 ss kesam  
½ ts salt  
2 ss hakket frisk kjørvel, evt. persille, gressløk eller estragon  
½ ss smør til steking

100 g spekeskinke  
50 g salami av kalkun  
50 g spekesnacks av kalkun

Visp sammen egg, kesam og salt. Bland inn de hakkede urtene. Smelt smøret i en varm stekepanne og tilsett eggeblandingen. Bruk en stekespade og trekk eggerøren inn mot midten av pannen slik at den flytende massen kommer i kontakt med pannen. Stek eggerøren til den har akkurat stivnet, men fortsatt er bløt og saftig.

Anrett eggerøren på fat og server med et lite utvalg spekemat.

**Mini-eggpizzas**

"Pizzabunn":

2 egg  
1 ss kesam  
Litt salt og evt krydder

Sett stekeovnen på 225 grader.

Pisk bunnen godt sammen og stek det i litt 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. Jeg har på et tynt lag med tomatpure, hakket vårløk, skinke og ost.

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

**BACON CHEESEBURGER CASSEROLE**

3 porsjoner

1 pk. kyllingkjøttedeig  
2 vanlige egg pisket  
113 gram revet cheddar  
113 gram revet mozzarella  
100 gram go og mager bacon i biter (eller mer)  
1 middels løk hakket  
et par fedd hvitløk  
svart pepper nykvernet  
chilipepper

Forvarm ovn til 175 C

Smuldre kjøttdeig til gylden, hell av evt. fett

Mix alle ingrediensene untatt mozzarellaen

Ha mixen oppi liten ildfast form og ha mizzarellaen oppå

Sett midt i ovnen og bak 25-30 minutter til osten bobler og er gylden

**Bakte biff-tomater**

4 stk biffomat  
4 stk egg  
2 ss kesam  
salt  
pepper

Skjær et lokk av tomatene og ta ut frø og skillevegger. Snu dem opp-ned så all væske renner ut.

Visp sammen egg og kesam og smak til med salt og pepper. Fordel eggmassen i tomatene. Sett dem i et ildfast fat med "lokkene" ved siden av og bak dem midt i ovnen til eggene har stivnet.

**eggkaker**

3 dl siktet speltmel  
1 ss splenda  
1 ts bakepulver  
½ ts salt  
3 dl mager keam  
4 stk egg  
honning

Bland mel, splenda, bakepulver og salt. Tilsett halvparten av melken og eggene og visp til en klumpfri røre. Tilsett resten av melken. La røren svulle ca. 15 minutter.

Stek litt tykke, små pannekaker. Server dem med honning.

**Fleskende eggepannekaker****(4-6 Personer)**

Sett stekeovnen på 225°C.

3 pakker go og mager bacon

**Lag røre:**

4 dl store havregryn

**males i hurtigmikser.**

2 beger cottage cheese

8-10 egg

**kjøres i hurtigmikser.****Bland. Rør inn**

4-6 dl skummet melk

4 ss olivenolje

salt

(gressløk)

(ost)

Ha røra i langpanna når bacon er ferdig, over bacon. Stek alt sammen i 20-30 minutter. Server med råkost eller en frisk salat til.

**Løk- og baconpai****Bunn:**

200 gram speltmel

1/2 pk gjær

splenda

1 dl lunkent vann

**Fyll:**

100 gram bacon i terninger

4 ss solsikkeolje til steking

500 gram løk i ringer

salt

4 egg

200 gram mager kesam

gressløk

Bland alle ingrediensene til bunnen og la den heve mens du lager til fyllet.

(Ca. 15 minutter)

Sprøstek baconet i oljen og la det renne av på kjøkkenpapir. Stek løken gyllen i samme fettet som baconet. Bland egg og kesam, og tilsett salt etter smak.

Kjevle ut deigen og legg den i en smurt paiform på 28 cm i diameter. Legg løken og baconet i, og hell eggstanden over. Dryss tilslutt gressløk over det hele. Stek på 180 grader i ca. 50 minutter. Serveres med en frisk salat.

**Lavkarbo Pizza***En hel stekeplate*

4 store egg  
2 dl vann  
1,5 ss bakepulver  
4 dl soyaprotein  
3-4 moste hvitløksfedd  
2 ss olivenolje/rapsolje  
Salt, oregano, timian, løkpulver...  
100 - 150 gram revet god ost

Kjør egg, vann, hvitløk, olje, ost og krydder i mikseren. Ha i bakepulver og soyaprotein og miks til røren er lett smørbar (omtrent som litt løs tannpasta, den skal kunne smøres utover men ikke flyte).

Dekk en stekeplate med bakepapir og bre røren utover hele platen, så tynt som mulig, jo tynnere jo bedre.

Stek den på 220 grader i 7-8 minutter, så den kan bære pizzafyllet.

Ha på fyll og ost og stek videre til den er ferdig.

Stek 4-500 gram kyllingkjøttdeig, sopp og løk. Bland evt inn hvitløk, hakket eller most. Ha i 1/2 lite glass tomatpure og rør alt godt sammen til en masse.

Spre massen utover pizzabunnen og ha over revet ost.

**nøttebunn med eggekrem**

5 eggehvitter  
1dl splenda  
200 gr nøtter..mandler, hasselnøtter, valnøtter eller blanding - valgfritt  
1 ts bakepulver

Pisk eggehvittene stive. Mal nøttene og vend det inn i hvittene sammen med fruktose og bakepulver.

***Fyll:***

5 eggeplommer  
1 dl splenda  
1 1/4 dl skummet melk  
1 frøene fra en vaniljestang

Alt has i en kjele (ikke aluminium) Kokes på svak varme 1 min. Rør hele tiden. Ta den av platen og ha i

125 gr cottage cheese

Stekes i rund form ca 24 cm - 180 gr - ca 20 min

Fyllet bør få stå et døgn før det has på kaken, for da blir den passe seig og god. Til nød kan den brukes samme dag, men må stå i kjøleskap noen timer før den has på.

**Kokoseggeboller**

4 eggehviter  
smak til med splenda  
4 plater gelatin  
1.5 pakker 70% mørk sjokolade  
1 stor ss rapsolje  
ca. 25 stk runde, helst usøtete kjeks hvis ønskelig

Legg gelatinen i bløt i kaldt vann 10 minutter. Stivpisk eggehvitene, pisk inn splenda. Ta opp gelatinen, klem ut vannet, og smelt gelatinen i vannbad. La gelatinen avkjøle seg litt. Helles i en tynn stråle i eggehviten under pisking. La skummet stå i 5-10 minutter. Sett kjeksene på en plate/et brett, og ha ca. 1 ss skum på hver. smelt sjokoladen i vannbad (pass på å ikke få vandamp i sjokoladen, da blir den grynete) og la den avkjøle seg litt. Smøres forsiktig med kniv på skummet. Settes kaldt.

**Eggost soufflé**

3 ss rapsolje  
3 ss speltmel  
3 dl skummet melk  
1/2 ts salt  
5 egg  
300 g lettere ost

Ha olje i en kjele. Rør i melet og spe med melken. Rør til sausen tykner. Smak til med salt. Avkjøl sausen litt. Skill eggeplommene fra hvitene. Riv osten. Rør eggeplommene og osten i sausen. Visp eggehvitene stive og bland dem forsiktig i soufflérøren. Hell røren i smurt souffléform som rommer ca. 1 1/4 literform og stek den ved 180 grader C i ca. 60 minutter. Server den straks med brød og gjerne en frisk salat til.

## Oppskrifter med hovedingrediensen

### "kyllingkjøttdeig" (her kan karbonadedeig også brukes)

#### Kyllingburritos

##### 2 porsjoner

200 g kyllingkjøttdeig  
¼ stk løk  
½ pose tacokrydder  
ca. ½ dl vann  
½ glass tacosaus  
½ boks hermetiske maiskorn, liten boks  
½ stk hakket rød paprika  
½ dl revet hvitost  
4 stk fullkronstortilla

##### **Guacamole:**

½ stk avocado  
litt sitronsaft  
½ båt revet hvitløk  
litt salt og kvernet pepper

Sett stekeovnen på 175 °C og varm tortillaene som anvist på pakken.

Stek kyllingkjøttdeig og løk i litt olje. Tilsett tacokrydder, vann og tacosaus.

Kok i noen minutter. Ha i mais og paprika.

Legg noen skjeer av kyllingfyllet på hver tortilla og rull sammen. Legg dem med skjøten ned på et smurt stekebrett eller i en ildfast form. Dryss over revet ost og gratiner burritosene i ovnen ved 225 °C til osten har smeltet.

Del avokadoen i to og ta ut steinen. Mos med en gaffel og bland inn resten av ingrediensene.

Server kyllingburritos med salat, kesam, tomatsalsa, guacamole og limebåter.

**Kyllingkjøttboller med corns****3 porsjoner**

200 g kyllingkjøttdeig  
1 ss finhakket frisk basilikum  
½ stk grønn chili

***Panering:***

ca. 1 ½ ss speltmel  
ca. ½ ts salt  
ca. ¼ ts kvernet pepper  
½ stk egg  
ca. 1 dl corn flakes  
olje til steking

Kjør kyllingkjøttdeig og salt sammen i en matprosessor til deigen blir seig og tilsett basilikum og chili. Trill små boller. Legg gjerne bollene i fryseren i 20 minutter, da blir de enklere å panere.

Paner bollene først i mel, så i egg som er vispet sammen med litt vann og til slutt i knuste corn flakes.

Stek bollene og server, gjerne på små spidd.

**Pannekaker med kyllingfyll****2 porsjoner*****Pannekaker:***

2 ½ dl speltmel  
¼ ts salt  
1 ¼ dl skummet melk  
1 ¼ dl mager kesam  
2 stk egg  
½ ts bakepulver  
30 g smør  
smør til steking

***Krydret kyllingfyll:***

½ stk finhakket løk  
200 g kyllingkjøttdeig  
½ pose tacokrydder  
¼ dl vann  
100 g tacosaus  
½ boks hermetiske røde bønner  
½ stk hakket gul paprika  
1 ss finhakket frisk koriander  
evt. litt revet ost

Ha alle ingrediensene til pannekakerøren i en hurtigmikser og kjør til røren er glatt. La røren hvile i 20 minutter. Stek pannekakene gylne på middels varme. Stek løk og kyllingkjøttdeig, tilsett krydder og vann. Ha i tacosaus og bønner og la det koke noen minutter. Tilsett paprika og frisk koriander. Legg litt av fyllet på hver pannekake og brett den som en wrap.

**Fylte squash med kylling**  
**2 porsjoner**

200 g kyllingkjøttdeig  
½ ss olje  
½ stk finhakket løk  
2 stk grønn squash  
50 g frisk sjampinjong i små terninger  
¼ stk finhakket rød paprika  
ca. 1 ss tomatpuré  
½ ss finhakket frisk timian  
salt og kvernet pepper  
50 g revet hvitost

Varm olje i en stekepanne og fres kyllingkjøttdeig sammen med løk og hvitløk.

Del squash på langs og grav ut kjernene og noe av kjøttet med en skje. Finhakk squashkjøttet og stek det sammen med kjøttdeigen. Tilsett sjampinjong, paprika, tomatpuré rørt ut i vann og timian. La det hele småkoke til det tykner, og smak til med salt og pepper.

Fyll kjøttdeigblandingen i de uthulte squashene og dryss revet ost på toppen. Plasser squashene i en ildfast form, og stek dem i ovnen i ca. 20 minutter til osten begynner å bli gyllen og squashen er myk. Server gjerne med salat og ferskt brød.

**Chili con carne**  
**2 porsjoner**

100 g kyllingkjøttdeig  
½ boks hermetiske brune bønner  
salt og grovkvernet pepper

***Salsa:***

¼ stk rød paprika  
¼ stk grønn paprika  
½ stk rød chili, evt. grønn  
finhakket tomatkjøtt av 2 stk tomat  
salt  
¼ ts chilipulver  
2 stk egg

Stek kjøttdeigen, tilsett bønner og smak til med salt og pepper. Finhakk paprika, løk og chili og bland med tomatkjøtt. Smak til salsaen med salt og krydder. Stek speileggene i smør i stekepannen ved forholdsvis svak varme til hviten er så vidt stivnet.

Anrett chili con carne på tallerken, legg på speilegg med salsa over.

## **Kyllingburger**

**Porsjoner:** 4

4 stk pitabrød

### ***Panneburger av kylling***

400 g kyllingkjøttdeig

1 ts salt

½ ts pepper

1 stk egg

½ dl vann

Ha alle ingrediensene til panneburgeren i en bolle eller matprosessor og rør dem lett sammen.

Klapp farsen ut til en stor burger som dekker hele stekepannen. Stek burgeren i ca. 5 minutter på hver side eller til den er helt gjennomstekt. Del panneburgeren i 8 snipper og legg to og to snipper i hvert pitabrød. Legg inn salat, agurk- og gulrotstrimler osv. Ha eventuelt på litt lett dressing til slutt.

## **Kylling caronara**

**2 porsjoner**

200 g kyllingkjøttdeig

ca. 1 ss olje til steking

ca. 150 g fullkornspagetti

½ bunt frisk grønn asparges, delt i to

½ beger cherrytomat, delt i to

2 stk grovhakket vårløk

¼ båt finhakket hvitløk

ca. ¼ ts splenda

salt og pepper

½ dl skummet melk

1 ½ stk eggeplomme

2 ss parmesan

4 blad frisk basilikum

Stek kyllingkjøttdeigen i to omganger, slik at den blir stekt og ikke kokt. La den gjerne være i litt store biter, slik at den forblir saftig. Krydre med salt og pepper.

Kok pastaen etter anvisning på pakken.

Stek aspargesen i stekepanne 3-4 minutter. Tilsett cherrytomater, vårløk og hvitløk. Smak til med splenda, salt og pepper. Ha den stekte kjøttdeigen tilbake i pannen og bland sammen.

Sil av vannet på pastaen. Pisk sammen eggeplommer og melk og hell blandingen over den varme pastaen. Rør godt om. Bland pasta, kjøtt og grønnsaker.

Anrett alt på tallerkener, riv over parmesan og pynt med basilikum.

**Kyllingkjøttbrød****3 porsjoner**

2 skive grovt brød  
1 stk finhakket løk  
3 båt hakket hvitløk  
3 ss bladpersille  
2 stk egg  
3 ss ketchup uten sukker  
1 ts salt  
¾ ts pepper  
50 g revet parmesan  
400 g kyllingkjøttdeig  
2 dl revet hvitost  
2 ss pinjekjerner

Skjær brød i terninger og rist dem i en tørr stekepanne. Rør sammen løk, hvitløk, persille, egg, ketchup, salt og pepper i en bolle. Vend inn parmesan og brødbiter. Tilsett kyllingkjøttdeig og bland alt godt sammen.

Form kjøttfarsen til et brød, og legg det over i en smurt brødform. Press kjøttbrødet lett sammen med baksiden av en skje. Stek kjøttbrødet i stekeovnen ved 200 °C i ca. 30 minutter.

Server kjøttbrødet med kokte grønnsaker, sjysaus og poteter eller helt enkelt med salat og brød.

**Kyllingkjøttkaker****3 porsjoner**

400 g kyllingkjøttdeig  
1 stk egg  
1 ts salt  
½ ts pepper  
¼ ts malt muskat  
olje til steking  
1 pose kjøttkakesaus

***Kålstuing:***

ca. 600 g hodekål  
1 ss smør  
3 ss speltmel  
3 dl skummet melk  
½ ts salt  
¼ ts malt muskat

Rør kjøttdeigen godt inn med egg, salt og krydder. Form deigen til runde kaker og stek dem i litt olje.

Lag brun saus av pose og legg kjøttkakene i sausen. La alt trekke noen minutter. Skjær kålen i litt store biter og kok dem så vidt møre i lettsaltet vann. Hell av vannet. Lag hvit saus ved å smelte smøret, røre i melet og spe litt og litt med melken. Kok opp etter hver speing. Ha kålen i den hvite sausen og smak til med salt og muskat. Server kyllingkjøttkakene med kålstuing, kokte poteter og lett tyttebærsyltetøy.

**Paprika med kyllingfyll****2 porsjoner**

200 g kyllingkjøttdeig  
½ stk hakket løk  
½ ts salt  
0,125 ts pepper  
½ ts chilipulver  
¼ ts pepper  
1 ss hakkede friske urter (f.eks rosmarin, basilikum, timian)  
1 dl fetaost 3%  
1 dl skummet melk  
½ ss soyasaus  
2 stk rød paprika eller ulike farger

Skjær av toppen på paprikaene og fjern frøene.

Fres løk og kjøttdeig i panne med litt olje. Dryss over krydder.

Legg paprikaene i en stor ildfast form og fyll dem med stekt kjøttdeig og fetaost. Hell litt melk tilsatt soyasaus over hver av dem, og dryss revet ost på toppen. Sett formen i ovnen ved 200 °C, og stek i ca. 20 minutter. Server med pasta eller brød.

**Pizzasnurrer med kylling****12 porsjoner*****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 i ca 20 minutter. Stek midt i ovnen ved 225 °C i ca. 15 min.

**Kyllingtaco****2 porsjoner*****Kjøtt- og bønnefyll:***

200 g kyllingkjøttdeig  
2 ss olje  
½ stk hakket løk  
1 båt finhakket hvitløk  
½ stk revet gulrot  
¼ boks hermetiske brune bønner  
½ boks hermetiske tomater  
½ ts paprikapulver  
ca. 1 krm malt kanel (kan sløyfes)  
ca. 1 krm chilipulver (smak til med)  
salt og pepper  
1 krm tørket oregano  
2 stk tacoskjell

***Tomatsalsa:***

¼ stk rød chili  
¼ stk rød paprika  
½ boks hermetiske tomater  
2 ss frisk basilikum  
1 dl olivenolje  
1 stk presset lime  
1 ts salt  
¼ ts pepper

***Guacamole:***

1 stk avocado  
2 ss sitronsaft  
ca. ½ stk hakket rød chili  
1 ss hakket frisk koriander  
½ ts salt  
¼ ts pepper

Varm oljen i en kjele og stek kjøttdeigen på middels varme.

Tilsett løk, hvitløk og gulrot og la det steke med kjøttdeigen til løken blir blank (ikke brun). Ha i bønner, hermetiske tomater og krydder. La alt trekke på svak varme i 5 minutter.

Varm speltlomper i ovnen i ca. 5 minutter og fordel fyllet på dem.

Ta frøene ut av chili og paprika med teskje. Ha alle ingrediensene i en matprosessor. Kjør maskinen til alt er grovhakket. Smak til med salt og pepper.

Del avokadoen i to på langs. Ta ut steinen og skrap ut avokadokjøttet med skje. Mos det med en gaffel. Ha over sitronsaft med én gang, for at ikke avokadoen skal bli mørkfarget. Tilsett de andre ingrediensene og smak til med salt og pepper.

Tilbehør:

Skåler med kesam, mais, paprika, guacamole, tomatsalsa, salat og revet ost.

**kyllingpizza****Deig:**

25 g gjær  
1 ½ dl lunkent vann  
2 ss olje  
½ ts salt  
ca. 4 dl siktet speltmel

**Pizzasaus:**

150 g kyllingkjøttdeig  
½ stk finhakket løk  
1 båt finhakket hvitløk  
1 ss rapsolje  
3 ss tomatpuré eller ketchup uten sukker  
½ dl vann  
1 ts tørket oregano  
¼ ts salt  
¼ ts pepper  
3 dl revet lett hvitost

Rør gjæren ut i lunkent vann i bakebollen. Ha i olje, salt og mel. Elt deigen godt slik at den slipper redskap og bolle. La deigen heve til dobbel størrelse, ca. 1/2 time.

Lag sausen mens deigen hever. Stek kyllingkjøttdeig, løk og hvitløk i olje. Tilsett resten av ingrediensene. La sausen småkoke ca. 5 minutter. Kjevle ut pizzabunnen og legg den på et bakepapirkledd stekebrett. Fordel sausen jevnt utover deigen. Dryss over ost. Stek pizzaen midt i ovnen ved 225 °C til bunnen er stekt og osten er gyllen. Del i snipper og server pizzaen varm.

**Pannekakeomelett****2 porsjoner**

- 200 g kyllingkjøttdeig
- ½ stk stor løk, finhakket
- 1 ss smør
- 1 stk egg
- 1 dl skummet melk
- 1 ss hvetemel
- ½ ts salt
- nykværet pepper

***Fyll***

- 125 g nykål, sommerkål
- 125 g gulrot
- 50 g vårløk
- ¼ ts salt
- ¼ dl vann
- 1 stilk bladpersille, hakket

Brun kjøttdeigen og løk sammen i olje på god varme. Rør med en gaffel under steking, slik at kjøttdeigen blir småkornete når den er gjennomstekt. Fordel kjøttdeig og løk jevnt utover pannen og slå ned varmen.

Visp sammen egg, melk, hvetemel, salt og litt nykværet pepper. Hell blandingen over kjøttdeigen.

La det hele steke ved svak varme under lokk til pannekakeomeletten har stivnet.

Mens pannekakeomeletten stivner kokes vannet opp i en kjele tilsatt salt. Tilsatt finsnittet nykål, revet gulrot og vårløk i tynne ringer når vannet koker. Damp grønnsakene møre ved svak varme under lokk i ca 5 minutter. Rør av og til. Sil av vannet og fordel grønnsakene oppå pannekakeomeletten. Pynt med hakket persille

**Bakt potet****4 porsjoner**

- **200 g** kyllingkjøttdeig
- **1 ss** olje til steking
- **½ ts** salt
- **½ ts** pepper
- **4 stk** store potet
- **1 boks** hermetiske maiskorn
- **4 ss** mager kesam
- **½ ss** tørket rosmarin
- **1 ss** tørket basilikum

1. Bak potetene i ovnen på ca. 200 °C. Det tar omtrent en time, avhengig av størrelsen på potetene.
2. Stek kjøttdeigen på høy varme sammen med olje i en stekepanne. Krydre med salt og pepper.
3. Skjær et kryss i potetene når de er ferdige og åpne dem. Fyll dem med stekt kjøttdeig og mais.
4. Topp det hele med kesam blandet med rosmarin og basilikum.

**Kyllinggrateng****4 porsjoner**

- **800 g** kyllingkjøttdeig
- **2 ss** olje til steking
- **400 g** frossen brokkoli
- **2 dl** skummet melk
- **2 stk** egg
- **2 dl** revet lett hvitost

1. Stek kjøttdeigen i en stekepanne med olje.
2. Legg brokkoli utover i en ildfast form. Ha over den ferdigstekte kjøttdeigen.
3. Varm opp melk. Ta kjelen av platen og visp inn eggene.
4. Hell sausen over i formen og dryss over revet ost.
5. Stekes på 220 °C i ca. 20 minutter til osten er smeltet og blitt gylen. Serveres med brød.

**Tacograteng****4 porsjoner**

- **600 g** kyllingkjøttdeig
- **1 ss** rapsolje til steking
- **1 pose** tacokrydder
- **1 boks** hermetisk ananas i biter, liten boks
- **3 stk** tomat
- **1 glass** tacosaus
- **125 g** lett hvitost

1. Sett ovnen på 225 grader. Stek kjøttdeigen. Ha på tacokrydder og følg anvisning på posen.
2. Fordel kjøttdeig, ananas, og tomater i formen.
3. Hell over tacosausen og dryss over revet ost.
4. Stek gratengen midt i ovnen i 15 minutter til osten har fått gylden farge. Serveres med salat og mager kesam.

**Bagettpizza****2 porsjoner**

- **100 g** kjøttdeig
- **½ ss** olje
- **¼ stk** liten rød paprika i biter
- **¼ glass** rød pastasaus
- **2 stk** grov baguette
- **1 stk** tomat
- **2 dl** revet hvitost
- **1 ts** tørket oregano

1. Rens og hakk paprikaen.
2. Brun kjøttdeigen i varm panne.
3. Senk varmen, og ha paprikaen og tomatsausen i stekepanna. La kjøttsausen småkoke i ca. 5 minutter.
4. Del baguetten i to på langs og smør fyllet utover.
5. Legg på tynne skiver tomat og dryss på osten.
6. Stekes på 225°C i 10-15 minutter.

**Superskruer****3 porsjoner**

- **400 g** kyllingkjøttdeig
- **1 ss** olje til steking
- **1 stk** løk
- **2 ss** tomatpuré
- **1 båt** hvitløk
- **3 dl** kjøttbuljong (utblandet)
- **1 ts** salt
- **½ ts** pepper
- **1 ts** tørket oregano
- **150 g** fullkornspasta

1. Kok pastaen som anvist på pakken.
2. Hakk opp løken. Varm olje i pannen. Stek løken forsiktig.
3. Brun kjøttdeigen og tilsett tomatpuré. Tilsett de øvrige ingrediensene og bland alt godt sammen. La kjøttsausen småputre til sausen tykner, ca 15 min.

**Baconburger****2 porsjoner**

- **250 g** kyllingkjøttdeig
- **½ ts** salt
- **¼ ts** pepper
- **1 ½ ts** worchestersshiresaus
- **4 skiver** go og mager bacon
- **4 stk** frisk sjampinjong
- **1 ss** olje til steking
- **2 stk** grove hamburgerbrød
- **2 blad** issalat
- **½ stk** tomat
- **¼ stk** løk
- **2 ss** chilisaus

1. Ha salt, pepper og Worcestersshiresaus i en bolle sammen med kjøttdeigen og rør lett sammen.
2. Lag fire flate burgere og stek dem på sterk varme.
3. Del soppen i skiver og stek den gyllen. Baconskivene sprøstekes.
4. Legg i burgerbrød sammen med strimlet salat, tomat- og løkskiver, sprøstekt sopp og bacon og topp det hele med chilisaus.

## Oppskrifter med hovedingrediensen "Pølse og farseprodukter" (magre pølse/farseprodukter)

### Alt-i-en pølsepanne

**Porsjoner: 4**

1 kg poteter  
2 1/2 dl vann  
3 gulrøtter  
1 purreløk  
550 g pølse, maks 7 % fett  
2 dl ekstra lett rømme  
1/2 ts salt  
1 kryddermål pepper  
1-2 ss sennep  
persille, gressløk eller basilikum  
flatbrød til servering

Skrell og skjær potetene i båter. Kok potetene i lettsaltet vann under lokk i ca. 10 min. Skrell og skjær gulrøttene i staver. Skyll, rengjør og skjær purreløken i ca. 2 cm brede biter på skrå. Skjær pølsen i skiver. Legg gulrøtter, purre og pølse på potetene og la det koke i ytterligere ca. 10 min. Smaksett rømmen med salt, pepper og gjerne sennep. Spre blandingen over pølse og rotfrukter. Klipp gjerne litt persille, gressløk eller basilikum over. Server pølsepannen med flatbrød.

### woket pølse

**Porsjoner: 4**

400 g mager pølse, maks 9 % fett  
1 rødløk  
1 ss olje  
250 g asiatiske eggnudler/glassnudler  
1 pose (500 g) dypfryste wokgrønnsaker  
1/2-1 dl hoisini- eller woksaus  
1/2 ts salt  
1 kryddermål pepper

Skjær pølsen i strimler. Skrell og strimle rødløken. Skyll raskt av wokgrønnsakene i varmt vann. La vannet renne av. Stek pølsestrimlene og løk i olje til de har fått en fin farge. Bland i wokgrønnsakene og hoisinsausen. Stek et par minutter til alt er gjennomvarmt. Smak til med salt og pepper. Hold det varmt. Kok eggnudlene i lettsaltet vann ifølge pakkens anvisning. Fordel i dype tallerkener.

**Pølse med mos****Porsjoner: 4**

8-10 poteter, ca. 800 g  
4-5 gulrøtter, ca. 400 g  
3 dl grønnsaksblanding (terning vann)  
200 g fetaost, maks 3 % fett  
1/2 ts salt  
1 kryddermål malt hvit pepper  
400 g pølse, maks 7 % fett

***Tilbehør***

brød  
blandet salat

1. Skrell og skjær poteter og gulrøtter i mindre biter.
2. Kok dem myke i grønnsaksbuljongen.
3. La rotfruktene renne av, men ta vare på kokekraften. Mos rotfruktene grovt med en potetmoser og spe med kokekraften.
4. Skjær fetaosten i firkanter. Bland ostebitene i mosen og smak til med salt og pepper.
5. Varm pølsen ifølge pakkens anvisning.
6. Server pølsen med mosen, brød og en blandet salat.

**Pølse med kremet maisrisotto****Porsjoner: 4**

3 dl langkornet ris  
1 boks (300 g) mais  
1 knippe gressløk  
2 dl mager kesam  
400 g mager grillpølse, maks 10 % fett  
6 dl vann  
1 ts salt  
1-1 1/2 kryddermål kajennepepper

Kok risen i vann med salt ifølge pakkens anvisning. La maisen renne av. Hakk gressløken. Bland mais, gressløk og kesam i den ferdigkokte risen. Smak til med kajennepepper. Stek eller grill pølsen i noen minutter.  
Server pølsen med den kremete maisrisottoen og en blandet salat.

**Fyldig pøsegryte****Porsjoner: 4**

8-10 kokte poteter  
400 g mager pølse, maks 9% fett  
1 pakke (500 g) knuste tomater med basilikum  
1 kjøttbuljongterning  
1 pose (400 g) dypfryste ratatouillegrønnsaker

Skjær pølsen i mindre biter. Kok opp de knuste tomatene med buljongterningen. Tilsett pølsen og grønnsakene, som ikke behøver å tine først. La det koke under lokk i ca. 10 min.  
Server pøsegryten med potetene (gjærne moste), salat og brød.

**Pøsehorn (Fettfattige)**

3 dl. Skummetmelk  
25 g. gjær  
2 ts. grovt salt  
1 ts. splenda  
200 g. mager kesam  
200 g. sammalt hvetemel  
300 g. speltmel  
8 stk go og mager pølser

Lunk melken i en gryte. Hell det i en skål og rør gjæren ut oppi. Tilsett de andre ingredienser (hold litt hvetemel tilbake). Slå deigen godt sammen. Dekk skålen med f.eks. et lokk og sett deigen til heving et lunt sted i ca. 1 time. Ta deigen ut på et meldrysset bord og elt den godt igjennom. Tilsett evt. resten av melet. Del deigen i 16 stykker og rull dem ut med en kakerulle, så de blir helt flate. Skjær de 8 pølser midt over, så du har 16 små pølser, legg så pølsene på deigstykkene og rull dem sammen til horn. La dem etterheve på en plate med bakepapir i ca. 15 min.

Pensle hornene med vann og dryss med siktet speltmel. Bak hornene midt i ovnen.

**Baketid: Ca. 12 min. ved 225°.**

**Tortillapizza med skinke og champignon****Porsjoner: 4**

8 tortillalefser, 340 g  
1 boks (420 g) pastasaus  
150 g røkt skinke  
200 g champignon  
200 g ost, maks 17 % fett  
1 ss oregano

Legg tortillalefsene på bakepapir. Fordel pastasausen over lefsene. Strimle skinken. Rengjør og del champignonen i skiver. Riv osten. Fordel skinke, champignon og ost på tortillalefsene. Strø gjerne oregano over. Stek midt i ovnen på 250 °C i ca. 5 min.

Server pizzaene med en blandet salat.

**Røkt svinekamburger med maissalsa****Porsjoner: 4**

8 små grove hamburgerbrød  
500 g røkt svinekam  
1/2 ss olje  
1 boks (340 g) mexikorn  
1 liten rødløk  
3 ss chilisaus  
1/2 ts salt  
1 kryddermål kajennepepper  
1 ss balsamicoeddik

Varm hamburgerbrødene på 125 °C i ca. 10 min. Skjær svinekammen i tynne skiver. Stek dem raskt i olje, ca. 1 min. per side. La mexikornene renne av. Skrell og finhakk løken. Bland mais og løk med chilisaus, salt, kajennepepper og gjerne balsamicoeddik. Fordel svinekammen i hamburgerbrødet og topp med maissalsa.

Server med strimlet isbergsalat.

### Gratinerte pølser

**4 pers**

- **4 stk** mager grillpølse eller annen pølse
- **4 stk** grovepølsebrød
- **½ stk** hakket løk
- **½ boks** hermetiske mais
- **1 dl** revet letthvitost

I ovnen: 225 °C i ca.15 minutter.

1. Sett ovnen på 225 °C. Legg pølser i brød i en ildfast form.
2. Strø hakket løk og mais, eller det tilbehøret du har lyst på, over hver pølse. Våre forslag er: Hakket løk, hakket tomat, paprika, chili, agurk, purre, hvitløk, mais, syltet løk, relish, jalapeno, sennep, agurkmix, pesto, rømme og hva fantasien og lysten tilsier.
3. Strø over revet ost, og gratiner i ovnen på 225 °C i ca. 15 minutter.

### Kebab i pita

**2 pers**

- **250 g** lammekjøttdeig eller karbonadedeig
- **½ ts** salt
- **2 ts** paprikapulver
- **½ ts** malt kanel
- **1 ts** garam masala
- **2 ss** olje
- **4 stk** grove pitabrød
- **4 stk** salatblad
- **½ stk** løk
- **4 ss** tzatziki eller yoghurt

1. Rør sammen lammekjøttdeig/karbonadedeig, salt og krydder.
2. Form deigen til 4 pølser. Stikk gjerne en grillpinne av tre på langs inn i hver pølse.
3. Brun dem i varm panne, og etterstek 3-4 minutter på svakere varme.
4. I mellomtiden varmer du pitabrødene og skjærer løk i skiver. Legg kebabben i pitabrødet sammen med salat, løkringer og tzatziki.

**Pølseform****2 pers**

- **300 g** lettere kjøttpølse
- **300 g** pastaskruer
- **1 stk** liten purre
- **1 tube** smøreost (salami, pepperoni, e.l.)
- **½ ts** salt
- **½ ts** pepper
- **30 g** evt. hvitost

1. Kok pasta etter anvisning på pakken. Skjær purren i ringer og pølsene i skiver.
2. Bland pasta, purre, pølser og ost i en ildfast form. Tilsett salt og pepper. Varmes i ovnen i 10 minutter på 230 grader. Retten kan gratineres med ost hvis ønskelig.

**Pølsetoast****1 pers**

- **1 stk** mager grillpølse
- **2 skive** grovt brød
- **1 ss** chilisaus
- **4 skiver** hvitost
- **1 stk** frisk sjampinjong
- **½ ts** tørket oregano

1. Del pølsa i skiver, smør chilisaus på brødet.
2. Legg pølser, ost og sjampinjong lagvis.
3. Dryss over oregano, evt. litt salt og pepper.
4. Legg en brødskive på toppen. Stek i toast- eller vaffeljern.

**Pølse- og oste "muffins"**

115 g kalkunpølse

1/2 hakket grønn paprika

1/4 løk, hakket

5 store egg

1 stor boks (2 små) skivede champignon

50 g revet lett gulost

Forvarm ovnen til 175 grader. Smør en muffinsform-panne eller bruk store muffinsformer i papir. Stek pølsebitene, paprikaen og løken i noen få minutter. Avkjøl. Ha i eggene og soppen. Ha røren i muffinsformene og strø over revet ost.

Stekes i 20 minutter eller til eggene har stivnet.

*Blir 6 store muffins med næringsinnhold per stk: 140 kcal, 9 gram fett (3 gram mette), 4 gram karbs, 12 gram protein*

**Omelettsnipper****6 pers**

- **2 pk** smårettpølse
- **12 stk** egg
- **½ dl** vann
- **1 ½ ts** salt
- **1 boks** hermetiske maiskorn, liten boks
- **1 pk** (125 g) grønne erter
- **1 beger** cherrytomat, rød

I ovnen: 170 °C i ca. 25 minutter.

1. Visp egg, vann og salt lett sammen
  2. Legg bakepapir i en langpanne eller ildfast form og hell i omelettblandingen. Ha i pølser, mais, erter og cherrytomater, og stek til omeletten har stivnet. Skjær i snipper.
- Serveres med salat og brød.

**Pølsesnadder****4 pers**

- **1 stk** baguette
- **1 stk** mager grillpølse
- **4 stk** salatblad
- **4 skive** slangeagurk
- **4 ss** mager kesam

1. Varm pølsene litt i stekeovn eller stekepanne.
2. Skjær baguetten opp i biter på 7-8 cm. Lag et snitt i toppen til å ha fyllet i.
3. Skjær pølsa i litt tykke skiver, og sett pølseskiva på kant i baguetten sammen med agurk, salat og kesam.

**Engelsk frokost****2 pers**

- 1 pk bacon (ca 300 g)
- ½ pk Smårettpølser
- ½ stk bokser tomatbønner
- 2 stk tomater eller
- ½ stk beger (125 g) cherrytomater
- 2 stk egg
- Litt salt og pepper
- ½ ss olje til steking

Stek bacon etter anvisning på pakken. Tilsett smårettpølsene mot slutten av steketiden. Varm opp tomatbønnene i en kjele. Del tomatene i to, dryss over litt salt og pepper, stek raskt på begge sider på middels sterk varme i litt olje. Stek egg etter ønske. Server gjerne sammen med litt salat, rødløk og ristet brød.

**Falukorvpizza****2 pers**

¼ stk Gilde Go' og Mager Falukorv  
2 stk tortillalefser  
Mancheoost  
½ stk gl pesto rosso  
1 stk pærer  
rosmarin

Smør tortillaene med pesto rosso og fordel skivet ost over. Del falukorven i skiver og legg over. Pæren kuttes i smale båter og legges på. Toppes med rosmarin.

Stek i ovnen på 200 grader i 10 minutter

**Kjøttpølse med suppe****2 pers**

2 stk Gilde Go' og Mager kjøttpølse  
25 g mais  
250 g selskapsarter (frosne)  
2 dl varm kraft/hønsebuljong  
Timian  
Smør  
Salt & pepper

Kutt pølsene i fire og stek de sammen med litt smør eller olje. Varm maisen sammen med pølsene de siste minuttene. Lag ertesuppe av grønne selskapsarter og varm buljong (kraft) og kjør suppen glatt i en foodprosessor. Hell suppen i en kjele og varm forsiktig opp, smak til med salt og pepper. Fordel i varme suppeskåler og garner med pølser, mais og timian.

**Pølsekos****2 pers**

½ stk pakke Røkt Kjøttpølse i skiver  
½ ss olje (til steking)  
¼ stk løk i små terninger  
¼ stk gul squash i halve skiver  
125 g kikerter på boks  
½ stk rød paprika i strimler  
25 g rosiner  
½ dl buljongkraft  
Litt bladpersille  
¼ stk sitron (saften av sitron)  
Revet sitronskall  
1 ss olivenolje  
Couscous  
Litt salt

Stek pølseskivene lett med litt olje. Legg de deretter på tallerken. Surr løk, paprika og squash. Ha i kikerter og rosiner. Legg pølsene tilbake i stekepannen og hell over buljongkraften. La det koke i et par minutter og tilsett finhakket persille. Lag couscous etter oppskrift på pakken. Bland sammen sitronsaft og olivenolje og ha det over. Pynt med revet sitronskall og server med litt salat.

**Pølser med potetmos og eplesalsa****2 pers**

½ kg poteter  
4 stk røkte kjøttpølser uten skinn  
1 ss smør  
½ dl skummet melk  
1 stk epler  
1 stk stilker stangselleri  
½ ss hakkede urter  
½ ss rosiner  
½ ss sitronsaft  
½ ss olivenolje

Skrell potetene og kok dem møre (uten salt). Mos dem sammen med smør 1 dl melk. Smak til med salt og pepper. Skjær 2 epler og 2 stilker stangselleri i små biter. Bland dette sammen med 1 ss hakkede urter og 1 ss rosiner. Hell over 1 ss sitronsaft og 1 ss olivenolje. Del pølsene på langs og stek dem. Server pølsene med potetmos og eplesalsa.

**Korvmiddag****2 pers**

1 stk mager kjøttpølse

100 g bacon

Aspargesbønner

**Komle**

300 g rå poteter

1 ½ stk kokte poteter

1 dl byggmel

½ ts salt

½ l vann

½ ss salt (til koking)

Rasp de rå potetene på et rivjern (små hull), ta potetraspet i en sil og klem ut vannet. Rasp også de kokte potetene og bland de med de rå potetene. Bland alt i en bolle med mel og salt. Form til små boller. Kok opp vann og salt, ha i bollene og la dem trekke i ca. 45 min. Ta av skinnet på pølsen og del den i passe stykker. Kok opp vann med litt buljong og trekk pølsene i ca. 12-15 min. Server pølsen rykende varm med kokte aspargesbønner, stekt bacon og komle.

**Karbonademunker****2 pers**

½ stk pk stekte Karbonader

***Raggmunker (potetpannekaker):***

½ dl speltmel

½ ts salt

1 dl melk

½ stk egg

200 g poteter

1. Rør sammen alle ingrediensene utenom potetene til en pannekakerøre. La røren svulle i 10 minutter mens du skreller og river potetene på et råkostjern eller i kjøkkenmaskin. Press ut og fjern litt vann fra potetblandingen. Ha deretter blandingen i røren. Stek raggmunkene gylne i litt olje. Ca. 1,5-2 min på hver side holder. En munk skal ha en diameter på ca. 10 cm.
2. Stek Karbonader etter anvisning på pakken og legg dem lagvis med raggmunkene - topp det hele med nyrørt tyttebærsyltetøy.

## Oppskrifter med hovedingrediensen "ubehandlet nøtter"

### Valnøttkake

#### 6 porsjoner

- **Bunn**
- 200 g valnøttkjerner
- 1 ss hvetemel
- 4 stk egg
- 1,5 dl splenda
- **Pynt**
- 1 ½ dl kesam
- 5 ss splenda
- sitronmelisse til pynt

Mal nøttene og bland med hvetemel. Visp stiv eggedosis av egg og splenda. Vend forsiktig inn nøtteblandingen. Hell røren i smurt kakeform og stek kakebunnen. Avkjøl på rist og server på pent fat.

Pynt kaken med kesam blandet med splenda. Rund form ca 22 cm i diameter (til en kake på 6-8 porsjoner).

I stekeovn ved 175 °C i 35-45 minutter.

### Valnøttbrød

- 5 dl skummet kulturmilk
- 5 dl skummet melk
- 50 g gjær
- 2 ts salt
- 1 ss honning
- 150 g sammalt hvete, grov
- 150 g sammalt rug, fin
- 1 kg siktet speltmel
- 200 g valnøttkjerner
- 1 stk egg til pensling

I stekeovnen på 210 °C i ca 40 minutter.

Bland melk og lunken vann. Smuldre gjæren i bakebollen og rør den ut i litt av væsken. Rør i resten av melkeblanding. Bland inn salt, honning og grovt mel. Elt inn speltmel til deigen så vidt slipper bollen. La den heve til dobbel størrelse. Elt inn grovhakkede nøtter. Del deigen i tre deler og form dem til runde eller avlange brød. Etterhev brødene i ca 30 minutter. Pensle med sammenvispet egg og stek brødene midt i ovnen. Avkjøles på rist.

**Nøttehavregrøt****2 porsjoner**

- 1 ½ dl havregryn
- ½ dl hvetekli
- ½ l skummet melk
- ½ dl honning
- ½ dl hasselnøtter
- ½ dl solsikkekjerner
- ½ ts salt
- ½ stk eple

Bland havregryn, kli og melk i en kjele. Kok opp grøten og la den småkoke i ca 5 minutter under omrøring. Tilsett honning, hakkede nøtter og solsikkekjerner. Smak grøten til med salt. Skjær eplet i biter og fordel bitene i grøtporsjonene. Server gjerne med ett glass kald melk.

**Peanøtt kaker**

2 dl cottage cheese  
3 dl splenda  
2 egg  
1/2 dl vann  
5 dl siktet speltmel  
1 ts bakepulver  
1 ts vanilje  
2 dl peanøtter hakket  
1 plate mørk kokesjokolade hakket

Rør CC og splenda hvitt.  
Tilsett eggene ett og ett.  
Rør inn det andre.  
Settes med skje på smurt plate.  
Stek ved 200 grader i ca 12-15 minutter

**Peanøttkjeks**

2 dl siktet speltmel  
1 ss knuste peanøtter  
1 ss splenda  
1 egg  
4 ss rapsolje  
3 ss grovhakkede peanøtter  
(10-12 stk.)

Vask saltede peanøtter og la dem tørke, eller bruk jordnøtter med skall. Finhakk eller mal litt peanøtter i en hurtigmikser til selve deigen. Grovhakk resten av peanøttene. Bland splenda, malte peanøtter og mel i en bolle. Gni i olje og arbeid deigen glatt. Ha eventuelt i litt væske (litt av egget). Trill deigen til en lang pølse. Skjær den i ½ cm tykke skiver. Dypp dem i sammenpisket egg og strø på litt splenda. Trykk kakene ned i grovhakkede peanøtter. Legg kakene på smurt bakeplate eller med bakepapir. Sett kakene midt i ovnen ved 180 C og stek til de er gylne.

**Peanøttsmør**

250 g peanøtter (hele jordnøtter)

Varm en stekepanne og hell i nøttene. Rist peanøttene lett til de får farge. Ha nøttene i hurtigmixer eller en håndkvern. Mal nøttene.

**Peanøttstenger**

3 dl speltmel

1 ts bakepulver

2 ss margarin

0,75 dl splenda

1,5 dl peanøtter

1 egg

0,35 dl skummet melk

olje

*(12-15 stk)*

Sikt mel og bakepulver i en bolle. Gni i margarin med hendene. Ha i splenda og halve peanøtter i blandingen.

Tilsett egg og melk. Arbeid deigen godt med hendene og rull den til en pølse 2 cm tykk. Del deigen i biter på 2 x 6 cm.

Varm opp olje i en panne eller gryte slik at den nesten dekker kakene. Legg stengene i oljen og stek dem til de er gyllenbrune. Oljen må ikke være for varm. Ta peanøttstengene opp med to gafler og la dem renne av seg på husholdningspapir.

**Nøtteblanding**

- 2 ½ dl havregryn
- 2 dl frokostblanding (4-korn)
- 3 ss hvetekli
- 1 dl solsikkekjerner
- 1 dl hasselnøtter hakket
- 2 ss honning
- 1 dl rosiner
- 8 dl syrnet melk blåbærsmak

Lag gjerne en ekstra stor porsjon, dette er holdbare saker. Ha i havregryn, 4 korn, kli, solsikkekjerner og hakkede nøtteri en langpanne. Drypp over honning og rist blandingen i ovnen ved 225 grader i 10 minutter. Rør om av og til. Rør i rosiner og avkjøl før det helles over i en tett boks eller glass. Serveres med syrnet melk.

**Nøttebunn**

150 g hasselnøtter eller mandler  
1,5 dl splenda  
4 stk eggehvite

Mal nøttene (mandlene). Bland med splenda. Stivpisk eggehvite og skjær dem forsiktig inn. Stek i smurt form (22-24 cm i diameter) ved 160 °C i 30-35 minutter. Avkjøl i formen.

Etter et lite opphold i fryseren på et par timer, er det enklere å få bunnen pent ut av formen.

Av en nøttebunn kan du lage suksesserte eller du kan lage en enkel kake av den ved å pynte med kesam og bær.

**Kylling og peanøttsalat****2 porsjoner**

½ stk grillet kylling (850 grams råvekt)  
75 g kokt fullkornspasta (eller 60 g rå)  
1 stk appelsin  
1 ½ stilk stilkcelleri (stangselleri)  
170 g hermetisk ananas, stor boks  
100 g blå druer eller grønne  
½ stk isbergsalat  
1 ¾ ss peanøtter

***Karrisaus:***

37 ½ g let majones  
0,375 ts karri  
½ beger mager kesam  
¼ ts splenda

Skjær kyllingkjøttet i biter. Kok pastaen etter anvisning på pakningen. Skjær bort topp og bunn på appelsinene og skjær vekk skall og alt det hvite. Skjær ut hinnefrie båter. Skjær stilkcellerien i strimler og ananasen i biter. Del druene i to. Legg salatingrediensene på et fat og dryss over peanøtter. Rør sammen majones og karri. Bland inn kesam og smak til med splenda. Server karrisausen ved siden av salaten.

**Nøttesjoko pålegg**

100 g 70% sjokolade  
2 dl mager kesam  
1 dl skummet melk  
1 ts vaniljesukker eller skrap en vaniljestang  
50-75 g hasselnøtter

Ha hasselnøttene i en foodprosessor og kjør dem til det blir smøraktig. Ha kesam, melk og sjokolade i små biter i en kjele, og varm forsiktig opp til sjokoladen har smeltet. Rør deretter inn nøtteblandingen og vaniljesukkeret. Smak til med litt salt. Hell sjokoladepålegget på et glass, la det avkjøles, og sett det i kjøleskapet.

**Nøttegrøt**

3 dl havregryn  
1 dl havrekli  
1 l skummet melk  
1 stk. eple  
1 dl honning  
1 dl hasselnøtter  
1 dl solsikkekjerner  
1 ts salt

Bland havregryn, kli og melk i en kjele. Kok grøten ca. 5 minutter. Tilsett honning, hakkede nøtter og solsikkekjerner. Smak grøten til med salt. Skjær eplet i biter og fordel dem i grøtporsjonene. Et glass kald melk eller juice smaker godt til.

**Brente peanøtter**

0,5 dl vann  
100 gram mager kesam  
300 gram sukrin  
2 poser ubehandlet peanøtter

Ha alle ingrediensene i en tykkbunnet panne. Kok til vannet har fordampet. Rør hele tiden til det blir gyldent. Hell ut på bakepapir, del opp og legg i glass.

**Hjemmelaget marsipan**

1 eggehvite  
1/2 kg skoldede mandler  
3-4 dl splenda

Ha eggehvite i en hurtigmikser, kjør den raskt og tilsett skoldede mandler. Fyll på splenda til massen begynner å olje seg. Rull kuler eller tilsett eks. nøtter, syltede kirsebær og kokt appelsinskall.

**Rosenkål med valnøtter****2 porsjoner**

250 g rosenkål  
50 g go og mager bacon  
1 dl valnøttkjerner  
½ ss olje til steking  
salt og pepper etter smak

Rens og kok rosenkålen i lettsaltet vann i 2-3 minutter. Ta den opp og la den renne godt av.

Klipp opp baconet og sprøstek det i olje. Tilsett rosenkål og valnøtter og stek det under omrøring til kålen er myk, men ikke bløt. Smak til med salt og pepper om nødvendig.

Serveres nylaget og rykende varm.

**Wok med svin og nøtter****2 porsjoner**

300 g renskåret svinekjøtt i strimler  
2 ss olje til steking  
1 ts hakket frisk ingefær  
2 stk banan  
½ dl cashewnøtter  
3 ss søt chilisaus

1. Stek svinekjøttet sammen med hakket ingefær i panne/wok.
2. Tilsett skivede bananer og nøtter, og vend det forsiktig sammen med kjøttet.
3. Bland i chilisaus og server med ris.

**Yoghurt med nøtter****1 porsjon**

2 dl 0,1% yoghurt naturell  
2- 1 dl honning  
1 ss hakkede valnøttkjerner  
1 ss hakkede mandler

Ha halvparten av yoghurten i glassene. Ha på honning og deretter resten av yoghurten. Strø over hakkede nøtter og mandler.

**Små nøtte paier****4 porsjoner**

biter av 450 g eple (stenket med sitron)

1 dl splenda

finrevet skall av ½ stk sitron

4 ss lett eplemost

***Toppes med:***

1 ¼ dl siktet speltmel

50 g smør i terninger

½ dl splenda

flak av 25 g usaltede peanøtter

Still stekeovnen på 200 grader. Pensle 6 porsjonsformer med olje (2,5 dl former). Bland sammen eplebiter, splenda og sitronskall og fordel blandingen i formene. Stenke over eplemost (eller -saft om ønskelig) - 1 ss i hver form. Kjør sammen mel og smør i en food processor. Tilsett splenda og kjør raskt videre. Rør inn nøtter (om ønskelig, kan man bruke flak av en annen type nøtt istedenfor) og ha blandingen over eplebitene. Stekes midt i ovnen ca 25 minutter til toppen er gyllen. Dryss eventuelt over litt mer splenda.

**Svinekjøtt med valnøtter****2 porsjoner**

Ca. 300 g renskåret svinekjøtt i strimler

1 ss olivenolje til steking

½ ts salt

¼ ts pepper

2 dl grønnsakbuljong (utblandet)

½ dl cottage cheese

1 stk purre

1 ½ stk gulrot

25 g valnøttkjerner

1. Stek kjøttet i en gryte med olje.
2. Dryss over salt og pepper og hell buljongen over. Kok opp og la det trekke ca. 20 minutter. Tilsett CC og kok opp.
3. Rens og skjær gulrøtter i biter og purre i ca. 1 cm tykke skiver, og la dem trekke med i gryten de siste 4-5 min. Purrebitene skal ikke kokes myke. Smak til med salt og pepper.
4. Grovhakk valnøttene og legg i gryten like før servering. Server med kokte poteter eller ris.

**Kyllingsalat med peanøtter****2 porsjoner**

½ stk grillet kylling (850 grams råvekt)  
75 g kokt fullkornspasta (eller 60 g rå)  
1 stk appelsin  
1 ½ stilk stilkselleri (stangselleri)  
170 g hermetisk ananas, stor boks  
100 g blå druer eller grønne  
½ stk isbergsalat  
1 ¾ ss peanøtter

***Karrisaus:***

0,375 ts karri  
1/2 beger mager kesam  
¼ ts splenda

Skjær kyllingkjøttet i biter. Kok pastaen etter anvisning på pakningen. Skjær bort topp og bunn på appelsinene og skjær vekk skall og alt det hvite. Skjær ut hinnefrie båter. Skjær stilksellerien i strimler og ananasen i biter. Del druene i to. Legg salatingrediensene på et fat og dryss over peanøtter. Rør sammen kesam og karri. Smak til med sukker. Server karrisausen ved siden av salaten.

**Eksotisk wok med nøtter****2 porsjoner**

2 ½ stk kyllingfilet  
1 stk rød paprika eller annen paprika  
¼ stk grønn squash  
3 stk frisk sjampinjong  
1 stk gulrot  
½ stk løk  
50 g sukkererter eller grønne bønner  
¼ stk purre  
½ dl cashewnøtter

***Peppersaus:***

1 ½ dl hønsebuljong (utblandet)  
¼ dl soyasaus  
1 ss søt soyasaus (kecap manis)  
½ ss chilipasta (sambal oelek)  
½ ss finhakket frisk ingefær  
½ båt hakket hvitløk  
½ ss potetmel til jevning  
salt og splenda etter smak

Skjær kyllingkjøtt, paprika, ananas og løk i terninger og gulrot i skiver. Varm olje i en wok, høy panne eller i en vid kjele. Ha i kjøttet og stek til det er jevnt hvitt. Dryss salt og pepper over. Tilsett grønnsakene og la dem surre et minutt eller to.

Bland alle ingrediensene til sausen, unntatt maisenna og buljong. Ha blandingen i gryten og kok opp. Rør maisenna ut i kald buljong og fordel jevningen godt. Etter et oppkok er gryten klar til servering.

## Oppskrifter med hovedingrediensen "Tunfisk"

### Tunfisk salat

#### 1 porsjon

1 boks hermetisk tunfisk i vann (hell av væsken i boksen)  
2 ss sylteagurk, hakket eller agurkmix  
2 ss løk , finhakket  
1 ½ dl kesam  
1 ts sitronpepper

Bland alle ingrediensene i en bolle og bruk som pålegg. Passer godt på rundstykker, baguetter, wraps eller pitabrød, gjerne sammen med litt grønn salat.

### Ovnspannekake med tunfisk

#### 3 porsjoner

##### *Pannekakerøre:*

4 stk egg  
3 dl speltmel  
½ ts salt  
5 dl skummet melk

½ stk purre  
1 boks hermetisk tunfisk i vann  
200 g reker  
1 boks hermetiske blåskjell  
3 stk tomat

Bland mel og salt. Tilsett ca. halvparten av melken. Rør godt til en tykk og klumpfri røre. Tilsett resten av melken. Visp inn eggene. La røren få svulle i ca. 15 minutter.

Snitt opp purre og fres den litt i smør i en stekepanne til den er mør. Hell pannekakerøren i en ildfast form. Fordel purre, tunfisk, reker og blåskjell. Skjær tomater i skiver og legg dem på toppen. Sett formen nederst i ovnen ved 225 °C og stek i 30-40 minutter til røren har stivnet og fått fin farge.

### Gratinert tunfisk

#### Porsjoner: 1

1 stor skive grovt brød  
smør  
1/2 boks tunfisk i vann  
3-4 skiver ost med smak (blåmugg eller ridder)  
noen tynne rødløkringer

Smør brødsken, dekk den med avrent tunfisk og fordel osten over. Sett brødsken under grillen i stekeovnen (evt. høy overvarme) til osten smelter. Pynt med løken og server med grønn salat til.

**Søt tunfisktaco****2 porsjoner**

1 boks tunfisk i sweet & sour saus (eller soyasaus)  
4-5 speltlomper  
litt Herb garden krydder eller annet urtekrydder  
1/2 pose salatblanding  
4 ss tinte, grønne erter  
1 liten paprika i strimler  
cherrytomater i båter (evt. andre tomater)  
evt. litt smuldret blåmuggost

Varm tunfiskens forsiktig opp. Fyll lompene med det du måtte ønske av grønnsaker, krydder og ost. Ha en god skje varm tunfiskblanding over til slutt

**Tunapizza*****Bunn:***

25 g (1/2 pk) gjær  
2.5 dl vann  
1 ts salt  
2 ss olivenolje  
3 dl sammalt hvete grov  
3-5 dl siktet speltmel

***Fyll:***

2 dl ferdig pizzasaus  
eller ketchup uten sukker  
2 bokser (185g) tunfisk i vann  
150 g reker i lake  
1 hakket løk eller  
0.5 purre finstrimlet  
200 g lett ost

***Kesamdressing:***

1 beger mager kesam  
1-2 hvitløkbåter  
litt hakket grønt

I stekeovnen: 225 °C, 10-15 minutter

Rør gjæren ut i det lunkne vannet, ha i olje, salt og tilsett det sammalte melet og så mye av det fine slik at det blir en passe fast deig. La den heve i 20 minutter. Kjevle ut deigen, enten på bakebord eller direkte på bakepapir på stekeplate. Den skal dekke en stekeplate.

Smør sausen på bunnen. Har du ikke pizzasaus tilgjengelig kan du bruke ketchup eller tomatpuré. Finhakk løken og fordel den over sausen. Smuldre tunfiskens og ha den oppå sammen med reker. Dryss evt. over litt sitronpepper eller salt og pepper. Ha ost på toppen og stek pizzaen midt i ovnen til bunnen er stekt og osten litt gyllen.

Bland alt til dressingen, la den trekke litt før den serveres på pizzaen. Server gjerne et eple eller kiwi som avslutning på måltidet.

**Tunfiskkaker**

Porsjoner: 4

3 dl jasminris  
2 bokser (à 200 g) tunfisk i vann  
1 egg  
1 ss potetmel  
1 ts salt  
1-2 ts sambal oelek  
1 bunt vårløk eller 1 liten purreløk  
1 ss olje  
1 pose (500 g) dypfryste wo-grønnsaker  
brød til servering  
søt chilisaus til servering

Kok risen i lettsaltet vann ifølge pakkens anvisning. La tunfisken renne av. Bland tunfisk med egg, potetmel, salt og gjerne sambal oelek. Skyll og finstrimle vårløken eller purren. Bland løk i tunfisken. Lag små kaker direkte i stekepannen og stek i olje i ca. 3 min. per side. Wok grønnsakene ifølge pakkens anvisning. Server tunfiskkakene med ris, wokgrønnsaker, brød og gjerne litt søt chilisaus.

**Tunfisk omelett**

Porsjoner: 4

2 paprikaer, gjerne i ulike farger  
2 gule løker  
2 bokser (à 200 g) tunfisk i vann  
1 boks (300 g) mais  
1 ss olje  
8 egg  
1 dl vann  
1 ts salt  
1 kryddermål pepper  
1 dl kapers

Skyll, ta ut kjernen og skjær paprikaen i små terninger. Skrell og finhakk løken. La tunfisk og mais renne av. Stek paprika og løk i olje i en stekepanne. Visp sammen eggene med vann, salt og malt pepper. Tøm eggemassen i pannen og stek til den blir kremet på yttersiden. Stikk i omeletten slik at all massen renner ned i pannen. Strø over tunfisk, mais og gjerne 1 dl kapers. Server omeletten med salat, brød, og gjerne en appelsin som dessert.

**Tunfiskris**

Porsjoner: 4

3 dl langkornet ris  
3 paprika, gjerne i ulike farger  
2 bokser (à 200 g) tunfisk i vann  
1 boks (300 g) mais  
1 boks (ca. 200 g) grønne oliven  
2 ss olje  
1 ts salt  
1-2 kryddermål tabasko

Kok risen ifølge pakkens anvisning. Skyll, ta ut kjernen og del paprikaene i terninger. La tunfisk, mais og oliven renne av. Fres paprikaen i olje noen minutter. Bland i den nykokte risen, tunfisk, mais og oliven. Krydre med salt og gjerne tabasko. Server tunfiskrisen med en blandet salat og brød.

**Tunfiskburgere**

40gr hermetisk tunfisk avrent  
1,2dl finhakked løk  
0,6dl finhakked rød paprika  
1stk egg lett pisket  
0,6dl finhakked selleristang  
1ts finhakked frisk dill  
3ts sitron saft  
1ss olivenolje

**1 porsjon gir ca 4 burgere**

Mos alle ingredienser sammen i en bolle. Form blandingen til 4 burgere. Kjø dem evt ned før grilling. Varm oljen i en stekepanne og stek dem pent brune på begge sider. Grei avveksling fra vanlige hamburgere. Kan og grilles  
*per burger: Kcal126 Protein17g Karbo2g Fett6g*

**Varme tunfisksmørbrød**

1 boks tunfisk i vann eller olje (200 gr.)  
1 ss. olje  
1 hakket tomat  
1 dl. hakket purre eller løk  
2 ½ dl. revet ost  
4 små grove rundstykker

La tunfisken renne godt av.

Varm oljen i en kjele. Fres tomat og purre (løk) til det er mykt.

Tilsett tunfisk. Rør i halvparten av osten og la alt bli gjennomvarmt.

Del brødene i to og rist dem lett under grillen.

Fordel tunfiskblandingen på fire halvdel. Strø over resten av osten.

Gratiner smørbrødene midt i ovnen ved 250-275 grader i 3-4 minutter eller til osten bobler og har fått litt farge. Legg på brødernes andre halvdel og server

**tunfisklasagne****2 porsjoner**

1,5 boks(er) tunfisk i vann  
8 stk lasagneplater fullkorn  
1 beger cottage cheese  
0,5 stk sitron, saften  
hakket dill  
3 ss valnøtter, hakkede  
0,5 stk paprika  
salt  
nykvernet pepper

Kok lasagneplatene etter anvisning på pakken, i vann med en skvett olje i ca. 10 minutter, og legg dem til side - gjerne med et strøk olje mellom flakene, for de har lett for å klistre seg sammen. Varm CC i en kjele og bland inn sitronsaft, rikelig med hakket dill, valnøtter og hakket paprika, samt tunfisk. Smak til med salt og pepper. Legg lasagneplater og saus lag i lag. Serveres med salat.

**Grøve pita med tunfiskrøre**

5 dl vann (37 grader)  
50 g tørrgjær  
2 ss olivenolje  
1 ts salt  
7 dl Siktet speltmel  
5 dl 4kornbrød-blanding fra f.eks Regal

Bland vann, gjær, olje, salt og mel til en deig. La det hele heve under et klede i 30-45 minutter til ca. dobbel størrelse. Del opp i 12-15 deler, alt etter hvilken størrelse du ønsker på pitene.

Kjevle ut i den størrelsen du ønsker, de skal være 1/2 til 1 cm tykke. Legg pitaene på et bakepapirdekt stekebrett og sett inn i ovnene på 20 grader i 5-7 minutter. Midt i ovnen.

Man kan se at de sveller og lager en fin lomme til å fylle med f.eks denne deilige tunfiskrøra:

2 boks tunfisk i vann 5-6 ss Kesam (alt etter hvor "våt" man liker røra.) 2 finhakket rødløk salt/pepper etter smak Tørket dill etter smak

## Oppskrifter med hovedingrediensene "fete fiskeslag"

### Laks med rester

1 ss smør  
10 stk kokte potet  
2 stk vårløk  
300 g røkelaks  
salt og pepper  
1 dl mager kesam  
2 ss kapers (etter smak)

Varm opp smør i en stekepanne. Skjær potetene i biter og stek på middels varme til de er gyldne. Skjær vårløk i tynne skiver og tilsett mot slutten av steketiden.

Bland gjerne litt kapers i kesamen eller smak til med salt og pepper.

Anrett tynne skiver med røkt laks over de varme potetene og server straks med kaperskesam.

### Laksepakke

#### **1 porsjon**

80 g laks  
20 g rød paprika  
20 g oransje paprika  
20 g gul paprika  
50 g stilkselleri (stangselleri)  
½ dl skummet melk  
1 ss frisk presset sitronsaft  
nykvernet salt og pepper  
2 ss tzatziki

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

**Melkekokt laks med løk****2 porsjoner**

300 g laksefilet  
1 ss olje til steking  
1 bunt vårløk  
1 dl skummet melk  
1 stk hardkokte egg  
½ bunt frisk dill  
½ ss smør  
salt og pepper

1. Sett ovnen på 125 grader C. Strø salt og pepper på laksefiletene og stek dem raskt i litt olje i en varm panne. Etterstek fisken i ovnen ca. 10 minutter.
2. Rens og skjær løken i større biter. La melken koke opp i en kjele, legg i løken og kok til den er myk. Smak til med salt og pepper.
3. Hakk egg og dill. Smelt smøret i en kjele og bland med egg og dill. Smak til med salt og pepper.
4. Server laksefiletene med løken og melken. Fordel egghakkert over og server med kokte poteter.

**Røkelaks med eggerøre****2 porsjoner**

2 stk egg  
2 ss vann  
¼ ts salt  
1 ss finhakket tørket gressløk  
150 g røkelaks

1. Pisk egg, vann og salt lett sammen med gaffel.
2. Hell røren i en panne som er så varm at smøret smelter lett uten å bli brunt. Trekk eggerøren sammen med gaffel etterhvert som den stivner. Klipp gressløk over.
3. Avkjøl eggerøren litt, og server sammen med røkelaksen og brød.

**Ovnsbakt laks****2 porsjoner**

400 g skinnfri laksefilet  
½ ss smør  
1 stk sitron  
1 dl cottage cheese

Stekes i ovn på øverste rille. Ca 175 grader i ca 15 minutter. Skjær fileten i 8 like store stykker. Strø litt salt over stykkene på begge sider. Legg stykkene i en smurt ildfast form. Del en sitron på langs. Skjær halvdelene i skiver som legges mellom laksestykkene. Riv skallet av den andre sitonen og dryss det over fisken. Klipp persillen grovt og dryss den over fisken. Ha ca. 1 ss CC på hvert laksestykke. Settes i stekeovn, øverste rille, ca 175 grader. Stekes ca 15 minutter, til fisken er gjennomstekt.

**laksetortilla****2 porsjoner**

200 g potet i terninger  
1 ss olje  
1 ss grovhakket løk  
4 stk egg  
2 ss vann  
2 ss bladpersille  
1 ss finhakket tørket dill  
1 ss hakket tørket gressløk  
3 ss cottage cheese  
4 skive røkt laks

Stek potetbitene i stekepanne med olje til de er møre. Tilsett løk og stek videre til løken blir blank. Visp sammen egg, vann, krydder og cottage cheese. Hell eggeblandingen over potetene og løken. Stek tortillaen på svak varme til den er stivnet.

**Laks med baconostsaus****3-4 porsjoner**

6 laksefileer  
pepper  
salt  
noen drypp sitronsaft

smør en ildfast form med rapsolje  
legg i filetene, strø på salt, pepper og litt sitronsaft

**Saus:**

½ løk- finhakket  
2ss smør  
½ fiskebuljong  
3dl vann  
2dl skummet melk  
100g lett baconost  
1/2ts salt

Stek løken i smøret til den er blitt myk. Tilsett resten, kok opp og la småkoke i 5 minutter.  
Hell sausen over fisken og stekes ca 20 minutter på 200 grader på nederste rille.

**Stekt laks med urter og grønnsaker****2 porsjoner**

350 g laksefilet  
1 ss hakket frisk basilikum  
1 ss hakket frisk kruspersille  
1 ss hakket frisk timian  
1 ss olje til steking  
salt og pepper

***Grønnsaksblanding:***

½ ss olje  
1 ½ stk sjalottløk  
½ båt presset hvitløk  
1 stk grønt eple i terninger  
1 ½ stk potet i terninger  
¼ dl grønnsakbuljong (utblandet)  
salt og pepper

Del laksen i serveringsstykker og pensle med olje. Strø på salt og pepper og de finhakkede urtene. Stek den gylden i middels varm panne.

Rens og grovhakk hvitløk og sjalottløk, og surr dem blanke i olivenolje. Rens og skjær epler og poteter og skjær dem i terninger. Ha dem sammen med løken og la det surre et par minutter. Tilsett grønnsakbuljongen og kok til alt er mørt. Smak til med salt og pepper, og strø frisk timian over.

**Peppermakrell med eggerøre****2 porsjoner**

3 stk egg  
3 ss vann  
salt og litt kvernet pepper  
ca. 1 ss hakket tørket gressløk  
½ stk peppermakrell eller røkt sik

Pisk egg, vann, salt og litt kvernet pepper lett sammen. Hell røren i pannen som er så varm at smøret smelter lett uten å bli brunt. Trekk eggerøren sammen etter hvert som den stivner. Dryss over hakket gressløk. Server med peppermakrell.

**Fritatta med peppermakrell****1 porsjon**

100 g fullkornspasta  
2 ss olivenolje  
½ stk peppermakrell  
2 stk egg  
2 ss vann  
2 ss mager kesam  
3 ss finhakket frisk gressløk

Kok pastaen, sil av vannet og tilsett olivenolje.

Ha pastaen over i en stekepanne og stek den gyllen. Du kan også bruke rester av kokt pasta. Legg pastaen over på en tallerken.

Stek omelett i en liten panne og anrett den på pastaen. Brekk biter av peppermakrell og legg dem oppå omeletten. Drypp kesam over og pynt med gressløk.

**Stekt makrell****porsjoner**

½ kg makrell  
3 ss speltmel  
1 ss salt  
¼ ts pepper  
37 ½ g meierismør

***saus:***

2 ss mager kesam  
½ ss frisk gressløk, klippet

Rens makrellen. Vask godt og tørk. Del fisken i to på langs, så du får en filét med ben og en uten. La skinnen sitte på filetene. Bland mel, salt og pepper og vend filetene i blandingen. Brun smør i stor panne og stek fisken på middels varme. Ta fisken opp på et fat.

Kok ut pannen med kesam og evt. litt vann.

Ha sausen som speil på varme tallerkener. Dryss over klippet gressløk. Legg et par makrellfileter midt på og server.

Ha gode, kokte (Beate-)poteter og agurksalat til.

**makrellkaker**

4 makrell  
1 ss salt  
pepper  
4—6 ss potetmel  
1 ss finklippet persille  
(evt. gressløk eller andre krydderurter)

Fileter makrellen. Skrap makrellkjøttet av skinnet med skje. Rør sammen med salt. Tilsett resten av ingrediensene til deigen er passe fast. Form til kaker og stek pent gyllenbrune.

**Mandelbakt ørret**

600 g ørretfilet  
Salt og pepper  
100 g mandler, hakket  
4 ss olje, gjerne med nøttesmak  
200 g østersopp  
Smør til steking  
Salt og pepper  
1 rødbete  
1 appelsin  
1 sitron  
1 ss honning

Rødbetblader, friske

Del ørret i fire like stykker. Strø over salt, pepper og mandler. Legg fisken i en ildfast form, smurt med olje og hell over resten av oljen. Bak 8-10 min i ovnen på 200 °C.

Del sopp og stek den lysebrun i smør. Smak til med salt og pepper.  
Skrell rødbete og kutt i biter. Kok bitene med saft av appelsin, sitron og honning.

## Mager fisk/hvit fisk

### Torsjelasagne

500 g torskefilet  
12 lasagne plater  
200 g revet lett ost

#### **Tomatsaus**

3 finnhakkede sjalottløk  
2 ss olivenolje  
1 boks hakkede hermetiske tomater  
2 ts tomatpuré  
0,5 dl fiskekraft  
salt og pepper  
1/2 ts splenda  
3 ss frisk basilikum eller 3 ts tørket  
2 ss frisk gressløk eller 2 ts tørket

#### **Ostesaus**

3 ss margarin  
4 ss siktet speltmel  
6 dl skummetmelk  
salt og pepper

#### \* *Ostesaus*

Smelt margarin, rør inn melet, spe med melk og fiskekraft. Smak til med salt og pepper. Bland inn mesteparten av den revne osten.

#### \* *Tomatsaus*

Surr den finhakkede løken i olje. Tilsett krydder, fiskekraft og tomater. Kok ca 3 minutter, smak til med salt, pepper og splenda.

\* Smør en ildfast form. Legg ingrediensene lagvis. Start med ostesaus, så lasagneplater, tomatsaus og fiskefilet.

\* Gjenta ingrediensene i samme rekkefølge. Avslutt med lasagneplater og ostesaus. Strø revet ost på toppen.

Stekes i stekeovn på 200 grader i 30-40 minutter.

**Torsk i egg og bacon**

Torskefilet krydres på den ene siden med følgende blanding:

1 ss malt koriander,

1 ss karri

2 ss paprika.

Krydderet skal ligge tykt på den ene siden av fileten.

Stek filetene på begge sider, de kan godt være frosne i utgangspunktet.

Etterstek i ovnen på 190 C i 10 minutter.

***Server med mandelpoteter og en deilig saus:***

stek en pakke bacon til det er sprøtt og knekk det i biter, kok 2 egg og del i passe biter (ikke for små).

Rør og kok sammen ½ dl skummet melk og 1dl cottage cheese og ha i hakket persille, gressløk, 2 ss kapers og bland i egg og bacon.

**Torsk med urter og sesamfrø**

**(til 4 personer)**

800g. torskefilet u/ skinn og bein

Salt/pepper

1-2 ts tørka dill

1 ts tørka timian

Fersk kruspersille (etter smak og behag)

Olivenolje

4 ss sesamfrø

- Ha på salt og pepper på fisken
- Legg halvparten av fiske i en smurt ildfast form
- Strø på tørka urter og legg på kruspersille
- Legg resten av fisken oppå
- Dryss litt olivenolje oppå fisken
- Strø på sesamfrøene
- Ovnsbak fisken på 18-2000 grader midt i ovnen ca 20-30 minutter.

**Torsk og rekecurry****500 g** Torskefilet**500 g** Reker**1 ts** Salt**2** Hvitløkbåter**2 ts** Karri**2 ss** Tomatpuré**2,5 dl** skummet melk**2 dl** lett Hvitost

Forvarm stekeovn til 225 °C.

Smør en ildfast form.

Skrell rekene og rens fisken for skinn og bein. Del torskefileten i mindre biter.

Legg fisk og reke i formen og dryss på salt.

Bland sammen presset hvitløk, tomatpuré, karri og melk.

Hell dette over fisken og dryss på revet ost.

Stek midt i ovnen ved 225 °C. i ca. 20 minutter.

Server fiskeformen med blomkål og en grønn salat.

**Torsk med mandelstuing****1. person**

ca 200g Torsk

Sitron

Salt og pepper

2 gulrøtter (1 gulrot til til to pers)

2/3 squash (1/2 squash til 2 pers)

1/3 løk (1/2 løk til 2 pers)

1-2 fedd hvitløk

smør

1 håndfull mandler (litt mer til to pers)

Stek 1 gulrot og halve squashen og løken sammen med hvitløken og litt urtesalt (helst herbamare) til mørt.

Kok mandler en stund, og skrell av skallet. Ha disse i en mikser sammen med overnevnte og litt kokt varmt vann, og urtesalt.

Stek fisken sammen med resten av grønnsakene ca 5 min, press sitronsaft over og Ha det over på et fat (ha på urtesalt/pepper), hell over sausen/stuingen.

**Torsk i ovn med melk og tomatsaus**

400 gr skinn og beinfri torsk, i biter på 100 gr hver  
Legg fisken i en smurt ildfast form, og ha på pepper og salt  
Ta frem en kaserolle, og ha i  
2 dl skummet melk  
1 ss grov sennep  
2 fedd hvitløk  
1/2 terning fiskebuljong  
2 ss hakket persille

Gi et oppkok hell sausen over fisken. stek fisken på nederste rille 200 grader i 15-20

min

Knus tomatene i 1 boks knuste tomater med gaffel(så de blir mere knust) ha i:

1 ss olivenolje  
1/2 finhakket purreløk  
1 finhakket sjalottløk  
4 ss finhakket frisk basilikum eller 2 ss tørket

Når fisken med fløtesausen har stekt i 15 min, ha over tomatblandingen, og stek i nye 15 minutter.

**Fiskekaker uten mel**

ca 300 gram frosset laksefilet fra fryseren  
285 gram torskfilet fra samvirkelaget, fersk  
1 egg  
1 dl skummet melk  
2 fedd hvitløk  
pepper  
sitronmelisse

Ha alt i en foodprocessor og kjør det til fin deig. Hvis laksen fremdeles er frosset kan dette by på utfordringer, så pass på å skjære den i små biter først. Steik i smør, legg på steikepanna med skje. dette blir omlag 12 fiskekaker.

**Fiskegryte**

Ca. 600 gram seifilet  
100 gram reker  
3 gulrøtter  
300 gram brokkolitorper  
3 ss olivenolje  
Salt og pepper  
2 dl mager kesam  
3 ss oppklippet gressløk  
100 gram Jarlsbergost

Skjær den rå fisken i terninger, gulrot i biter og brokkoli i buketter. Legg alt sammen. Bland i en ildfast form, og tøm over olivenolje, salt og pepper. Stek det på lav varme i ovnen (100 grader) til fisken er stekt. Grønnsakene kan gjerne være litt faste fortsatt.

Bland CC, gressløk og pillede reker sammen, og bre dette over fisken og grønnsakene i den varme formen. Topp med litt revet ost, og stek det videre til osten har smeltet.

**Seikaker**

1 kg. Seifilet - males i kjøttkvern  
ca. 8 kokte poteter  
1 løk  
3-4 gode ss mel  
1 1/2 ts. pepper  
ca. 1/2 muskatnøtt

*God med agurksalat til.*

1 agurk i skiver, salt/pepper blandes i bolle, legg tallerken over bollen og rist litt vann  
smakes til med eddik og splenda  
(ca 4 ts. eddik og 3 ss splenda)

**rugpanert sei**

600 g seifilet  
2 dl sammalt rug  
1 ts salt  
1 ts pepper, kvernet  
Olje og smør til steking  
2 løk  
2 dl vann  
1 buljongterning  
2 ss sennep, grov  
1 ts splenda  
Salt og pepper  
4 asparges  
1 ss olivenolje  
Spirer, friske, til pynt

Del fisken i fire like store stykker. Bland mel med salt og pepper. Vend fiskestykker i mel. Stek fisk i en panne med olje og smør.  
Kutt løk i skiver. Stek løk lysebrun i fett fra fisken. Ha i vann og buljongterning. Kok til all væske er fordampnet. Vend inn sennep og splenda. Smak til med salt og pepper. Kutt asparges i tynne skiver med en potetskreller. Kok 20 sek i lettsaltet vann. Avkjøl i isvann. Vend asparges i olivenolje, salt og pepper ved servering. Servér med poteter, ris eller pasta.

**Fiskepanne**

Porsjoner: 4

600 g seifilet  
1 ts salt  
1 krm kajennepepper  
2 ss rapsolje  
1 sitron  
1 fedd hvitløk  
200 g sopp  
2 tomater  
1 potte fersk oregano

Sett ovnen på 150 °C.

Brett fiskefiletene dobbelt hvis de er tynne. Legg dem i en ildfast form. Strø over salt og pepper. Fordel olje over. Riv sitronskallet og press ut saften. Skrell og hakk hvitløksfeddet. Del opp soppen og tomatene. Bland sitronskall, hvitløk og oregano. Fordel blandingen over fisken. Legg på soppen og tomatene, hell sitronsaften ved siden av fisken. Sett formen inn midt i ovnen og stek i ca 20 min. Server med kokt ris og brød.

## Oppskrifter med hovedingrediensene "kylling og kalkun"

### Kylling med bacon og sopp i melkesaus

#### 2 porsjoner

300 g kylling i biter  
100 g bacon (eller etter smak)  
100 g sopp  
1/2 gul paprika i små biter  
Frisk basilikum eller bladpersille

#### **melkesaus**

2,5 dl skummet melk  
0,5 terning hønsebuljong  
1-2 ts pesto  
1-2 ts dijon sennep  
sort pepper

Kok opp melk sammen med hønsebuljong og tilsett pesto, dijon sennep og paprika. La den småkoke mens du steker kylling, sopp og bacon i rapsolj. Bland alt sammen og rør inn friske urter (kan sløyfes).

### kyllingburgere

400 gram kyllingfile i små terninger  
1/2 hvitløksfedd, finhakket  
1/4 dels finhakket rødløk  
1/2 ts salt  
litt nykværnet pepper  
1 ss hakket persille

Følgende blandes sammen og stekes til de er gjennomstekte.

**Kyllingfilet med ostefyll****Antall porsjoner: 4**

30 g soltørkede, finhakkede tomater  
2 ss lett gulost, gjerne cheddar eller vellagret jarlsberg, norvegia eller sveitser.  
1 ss revet parmesan  
50 g smuldret fetaost 3%  
1 ss kremost (philadelphia)  
2 skiver røkt skinke i små terninger.  
2 hvitløksfedd, presset  
1 ss tørket oregano  
salt og pepper  
4 store kyllingfileter  
1 ss smør

Bland soltørkede tomater, oster, skinke hvitløk og oregano til en tykk blanding. Smak til med salt og pepper. Del fyllet i fire, og form dem til små avlange pølser. Rull dem i plastfolie, og legg dem i fryseren i 30 minutter. Forvarm stekeovnen til 180 grader.

Bruk en spiss, smal kniv, og skjær en lomme langs kyllingfiletene å ta pølsene ut av fryseren, fjern folien og dytt pølsen inn i snittet på kyllingfileten. Bruk tannpirkere for og tette igjen snittet. Rull filetene tett i aluminiumsfolie slik at de blir pølseformet. Legg kyllingrullene i en ildfast form, og stek dem i ovnen 30 i minutter.

**Kylling i peanøttsaus****4 porsjoner**

100 gr løk  
100 gr paprika  
1 fedd hvitløk  
1 kg kyllingfilet i biter

Bland dette sammen;  
150 gr peanøttsmør kun tilsatt havsalt  
2 terninger hønsebuljong  
3 dl kokende vann  
1 ts koriander  
1 ts karve  
1/4 ts chillipulver

Finhakk grønnsakene og surr de i litt olje, ta til siden.  
Brun kyllingbitene.  
Ha alt i panna og kok det i ca 5 min.  
Så haes alt i ildfast form og stekes i 30 min på 180 grader.

**Kyllingwraps****Til to pers**

400 g strimlet kyllingkjøtt  
100 g grønn paprika  
100 g løk  
1 fersk sjapingong  
1/2 rød chili

Stek kyllingkjøttet nesten ferdig. Har strimlet alt det andre på forhånd, og har dette oppi den siste steketiden. Krydrer med Taco- krydder på bøsse (fra Hindu), salt og pepper.

Legger dette i store kinakål- blader (fungerte faktisk ypperlig som wraps). Toppet en med litt ost og medium tacosaus.

**Melkekokt kyllingfilet (kyllingfrikasse)**

2 kyllingfileter  
1 dl kylling/hønsebuljong  
1 dl skummet melk  
salt  
hvit pepper  
urter og grønnsaker

Legg filetene i en liten kjele og slå buljong og melk over. Varm opp og la kjøttet trekke forsiktig ca. 10 minutter. Ta opp kjøttet og kok inn sausen til den tykner. Smak den til med salt, hvit pepper og hakket grønt. Fransk estragon og basilikum er godt. Gulrøtter, sukkererter eller andre grønnsaker fra høstens grøde smaker godt til denne raske retten som minner mye om frikassé i smaken.

**Baconkylling**

2 stk kyllingbryst (med skinn og vingebein), evt. kyllinglår  
½ ts salt  
1 krm pepper  
1 skive bacon  
ca. 150 g frisk sjampinjong eller skogsopp  
1 stk løk  
2 ss smør  
2 dl melk  
2 ts soyasaus

***Tilbehør:***

*bakte eller kokte poteter*

*brokkoli, blomkål eller salat*

Dryss salt og pepper over kyllingstykkene. Strekk baconskivene litt og surr dem rundt kyllingstykkene. Skrell løken og skjær den i tynne båter. Del opp soppen i passe biter. Brun smøret i en stekepanne. Legg i kyllingstykkene og stek dem lett på begge sider til de begynner å få farge. Tilsett løk og sopp og stek videre et par minutter. Ha i melk og soyasaus og la alt surre forsiktig i vel 10 minutter. Server med kokte eller bakte poteter, lettkokt brokkoli og blomkål.

**Bakt potet med kylling****2 pers**

2 stk bakepotet  
½ bunt vårløk  
olje til steking  
1 ½ dl cottage cheese  
1 ss sennep  
½ pk salatkjøtt av kylling  
2 skiver skinke av kalkunfilet

Bak potetene i stekeovn ved 220 °C i ca. 50 minutter.

Fres vårløk lett i panne med olje, tilsett CC og sennep og la det småkoke til det begynner å tykne. Rør inn salatkjøttet. Skjær et kryss i potetene. Klem litt på dem og ha i kyllingfyll og skinke av kalkunfilet.

**Eggepanne med kylling****4 pers**

6 stk egg  
6 ss vann  
100 g sopp  
2 stk kyllingfilet eller rester av kylling/kalkun  
100 g frisk spinat  
ca. 100 g cottage cheese

***Tomatsalat:***

3 stk tomat  
½ stk rødløk  
2 ss finhakkert frisk basilikum  
2 ss olivenolje  
nykvernet pepper

Pisk sammen egg, vann, salt og pepper.

Hell eggeblandingen i en middels varm stekepanne. Ha i resten av ingrediensene til frittataen og sett på lokk. La pannen stå ved svak varme til retten har stivnet.

Server med tomatsalat og ferskt brød.

**Kyllingfrittata****4 porsjoner**

6 stk egg  
6 ss vann  
1 stk grovhakket rødløk  
1 stk grønn paprika i biter  
1 pk salatkjøtt av kylling  
½ glass fetaost 3%

Pisk sammen egg, vann, salt og pepper.

Fres løk og paprika lett i smør til det blir mykt. Hell eggeblandingen over og ha i resten av ingrediensene til frittataen og sett på lokk. La pannen stå ved svak varme til retten har stivnet.

Server med salat og brød.

**Pannekaker med kyllingfyll****2 porsjoner*****Pannekaker:***

2 ½ dl speltmel  
¼ ts salt  
1 ¼ dl melk  
1 ¼ dl skummet kulturmilk  
2 stk egg  
½ ts bakepulver  
30 g smør  
smør til steking

***Krydret kyllingfyll:***

½ stk finhakket løk  
200 g kyllingfile i små biter  
½ pose tacokrydder  
¼ dl vann  
100 g tacosaus  
½ boks hermetiske røde bønner  
½ stk hakket gul paprika  
1 ss finhakket frisk koriander  
evt. litt revet ost

Ha alle ingrediensene til pannekakerøren i en hurtigmikser og kjør til røren er glatt. La røren hvile i 20 minutter. Stek pannekakene gylne på middels varme. Stek løk og kyllingkjøttdeig, tilsett krydder og vann. Ha i tacosaus og bønner og la det koke noen minutter. Tilsett paprika og frisk koriander.

Legg litt av fyllet på hver pannekake og brett den som en wrap. Server med salat, guacamole, kesam og salsa.

**Kylling bagett****1 pers**

1 stk grov bagett  
¼ stk grillet kylling (850 grams råvekt) eller kjøtt fra grillede kyllinglår  
3 skive lett hvitost

Rens kyllingen for ben og skjær kjøttet i skiver. Legg skivene i snittene på bagetten. Stek bagetten nesten ferdig etter anvisningen på pakken. Ta den ut av ovnen og legg inn skivene med ost. Gratinér under grillen i stekeovnen til osten har smeltet.

Alternativt kan du pakke bagetten inn i aluminiumsfolie og varme den på grillen.

**kyllingwok**

4 kyllingfileter  
1 ss olje  
4 vårløk  
2 ts revet frisk ingefær  
1 boks bambusskudd  
1 rød paprika  
2 ss soyasaus  
1-2 ss søt chilisaus  
2 dl cashewnøtter

Varm oljen i en wok. Skjær vårløken i staver og stek den raskt sammen med ingefær over sterk varme. Tilsett kyllingen i tynne strimler. Stek det i flere omganger. Bruk høy varme slik at kjøttet blir brunt, men ikke gjennomstekt. Tilsett godt avrente bambusskudd og paprika skåret i strimler. Senk varmen og la alt surre under omrøring. Tilsett soyasaus, chilisaus og cashewnøtter.

**Kylling tortilla****2 pers**

½ stk grillet kylling (850 grams råvekt) (u/skinn)  
½ stk løk  
1 stk hvitløk  
½ ss olje  
ca. 1 ½ stk jalapeno (etter smak)  
salt og pepper  
½ boks hermetisk kyllingsuppe  
1 ½ dl mager kesam  
4 stk fullkornstortilla  
ca. 100 g cheddar

Stek grovhakket løk og finhakket hvitløk gyllent i en gryte med litt olje, hell over rømme og boksen med kyllingsuppe. Skru varmen helt ned på platen. Tilsett finhakket jalapeño og litt av kraften, smak deg til. Ta av 1/3 av røren som legges til side. Resten av røren blandes med kyllingen. Fordel kyllingrøren i tortillaene, rull sammen og legg over i en ildfast form inntil hverandre. Ta resten av røren over tortillaene og raspcheddarost over. Stekes til osten er gyllen ved 230 °C i 10-15 min

**Kylling i vannbakkels brød**

1 stk grillet kylling (850 grams råvekt)

½ stk hodesalat

**Vannbakkels:**

1 ¼ dl vann

75 g cottage cheese

1 ¼ dl speltmel

2 stk egg

¼ ts salt

**Eggesalat:**

6 stk hardkokte egg

2 dl mager kesam/CC

2 ss sennep

3 ss hakket purre eller vårløk

salt og pepper

Kok opp vann og CC i en kjele. Dryss i mel og rør godt. Ta kjelen til side og tilsett ett og ett egg. Røren skal være så tykk at den holder formen. Bre deigen ut på et bakepapir til avlange brød og stek dem i ovn ved 200 °C på nederste rille 15-20 minutter. Avkjøl.

Hardkok eggene og del dem med en eggedeler først i skiver og deretter i biter. Bland sammen de andre ingrediensene og vend inn eggebitene. Smak til med salt og pepper. Del vannbakkelsbrødet i to og legg salatblader på bunnen. Fordel over eggesalaten, og biter av grillet kylling. Legg på toppen av brødet.

**Kylling caronara****2 pers**

400 g strimlet kyllingkjøtt

200 g fullkornspast

2 dl grønne erter

2 stk egg

2 dl melk

salt og kvernet pepper

ca. 4 ss parmesan

Kok opp rikelig med vann og tilsett pasta. Følg koketiden på pakken. Tilsett ertene de siste to minuttene av koketiden, slik at de bare så vidt rekker å bli varme. Sil fra vannet når pastaen er ferdig. Stek kyllingstrimlene raskt i en panne mens pastaen koker. Ha på salt og pepper. Visp sammen egg og melk. Ha pasta, erter og kyllingkjøttet tilbake i kjelen og slå eggeblandingen over. Varm opp under omrøring, slik at eggeblandingen stivner. Smak til med litt salt og pepper. Server med revet parmesan.

**Kylling og pølsesnacks**

1 pk grillet kylling overvinge

1 pk wienerpølser av kylling, evt. grillpølser av kylling/kalkun

Sett stekeovnen på 200 °C.

Legg kyllingklubbene i en langpanne med bakepapir og varm dem noen minutter. Trekk wienerpølsene og del dem i to.

Skjær små skrå snitt i grillpølsene og stek dem i en panne med litt olje eller legg dem sammen med kyllingklubbene noen minutter i ovnen.

**Kylling med bacon og eple**

**3 pers**

4 stk kyllingfilet

1 ss olje

2 båt hakket hvitløk

2 ss sennep

½ ts pepper

1 stk eple

1 ss splenda

4 skive bacon

I stekeovn ved 180 °C

Bland olje, hvitløk, sennep og pepper til en marinade. Legg kyllingfiletene i en plastpose og hell marinaden over. La det stå et par timer. Del eplet i skiver, dryss over splenda og legg skivene i en smurt ildfast form. Surr bacon rundt kyllingfiletene og legg dem over epleskivene. Stekes ca. 30 minutter. Serveres med kokt ris.

**Kyllingfile på rug**

**1 pers**

1 stk kyllingfilet

½ stk sjalottløk

2 skive grovt rugbrød

½ stk raspet gulrot

1 stk tomat

1 stk salatblad

1 ss cottage cheese

2 skive tomat

Lag denne retten som en burger.

Stek kyllingfilet og løk på middels varme. Legg dem over på en skive rugbrød sammen med de andre ingrediensene. Dryss litt nykværnet pepper over og legg den andre skiven på toppen, eller server den ved siden av.

**Kyllingspøkelse****16 stk*****Pizzadeig:***

25 g gjær  
2 ½ dl lunkent vann  
2 ss olje  
½ ts salt  
ca. 7 dl speltmel

16 stk grillet eller stekt kyllingklubbe (nederste delen av kyllinglåret)  
ca. 1 dl ketchup uten sukker eller pizzasaus

Rør gjæren ut i fingervarmt vann (37 °C) og tilsett olje, salt og mel. Elt deigen godt. La den heve i ca. 1/2 time, til dobbel størrelse.  
Del deigen i to. Kjevle hver del ut til en rund leiv med diameter på ca. 30 cm, og del i åtte snipper. Smør ketchup eller pizzasaus på deigen. Legg eventuelt en osteskive på hver kyllingklubbe. Pakk en kyllingklubbe inn i hver snipp. Klipp øyne og munn i deigen, pensle med olje og stek i ovnen ved 225 °C i ca. 15–20 minutter.

**Kyllingvinger med dipp****4 porsjoner**

1 ½ kg kyllingvinger

***Sataydipp:***

1 boks peanøttsmør kun tilsatt salt  
ca. 5 ss østerssaus (oyster sauce)  
1 ss konsentrert kyllingfond  
ca. 2 dl vann  
ca. 2 ss chilipasta (sambal oelek)

Legg kyllingvingene i en langpanne dekket med aluminiumsfolie smurt med olje. Ha eventuelt på grillkrydder. Sett pannen litt over midten i stekeovnen ved 200 °C i ca. 30 minutter.

Ha peanøttsmør, østerssaus, kyllingbuljong og vann i en kjele og kok opp. Smak til med sambal oelek til slutt.

**Boller med vinger****2 porsjoner**

500 g kyllingvinger

***Til pensling:***

3 ss chilisaus

1 ts sennep

1 ts rødvinseddik

1 ts worchestershiresaus

1 ss olje

1 båt presset hvitløk

salt og pepper

***Kyllingboller:***

200 g kyllingkjøttdeig

½ stk løk

ca. ¼ ts salt

ca. ¼ ts pepper

1 ts tørket rosmarin

3 ss vann

Kyllingvingene legges i en ildfast form og pensles med blandingen. Stekes midt i ovnen ved 200 °C i ca. 30 minutter.

Bland alle ingrediensene til kyllingfarsen og lag små boller som stekes brune ved middels varme.

Pynt med rødløk fylt med søvløk.

Server med guacamole og salsa.

**Kalkunpolar**

2 stk polarbrød

***Pizzasaus:***

2 ss ketchup uten sukker

2 ss tomatpuré

1 båt revet hvitløk

1 ss hakket frisk oregano, evt. litt tørket oregano

salt og kvernet pepper

100 g spekesnacks av kalkun

1 stk hakket vårløk

½ stk gul paprika

2 skive bacon

ca. 1 dl revet lett hvitost

evt. litt mozzarellaost

ca. 1 dl rucula

1 ss frisk oregano

Sett stekovnen på 225 °C.

Bland sammen alle ingrediensene til pizzasausen og smør det på polarbrødene. Legg på speket kalkunsnaks, hakket vårløk og strimlet paprika.

Dryss ost over. Stek pizzaene ved 225 °C i ca. 6 minutter.

Pynt med litt ruculasalat, frisk oregano og paprika. Server eventuelt med kesamdressing.

**Sommerfugl pizza****6 porsjoner**

6 stk kyllingfilet

**Pizzabunner:**

25 g gjær

2 dl vann

½ ts salt

2 ss olje

5 dl speltmel

**Fyll:**

ca. 6 ss tomatpuré

1 stk finhakket løk

salt og pepper

2 ts tørket oregano

ca. 2 dl revet lett hvitost

gressløk

Rør ut gjær i lunkent vann. Ha i salt og olje og tilsett mel til passe fast deig. La deigen heve 1/2 time, til dobbel størrelse.

Del deigen i 6 like store emner og trykk dem ut. Legg bunnene på stekebrett. Smør tomatpuré på bunnene og dryss over finhakket løk, salt, pepper, oregano og revet ost.

Snitt kyllingfileten til to like tykke «vinger». Legg vingene litt inntil hverandre på pizzaen, slik at de ser ut som vingene på en sommerfugl. Stek pizzaene ved 225 °C i ca 15 minutter. Legg på to strå gressløk til «følehorn».

**Sprø kylling med avo****3 porsjoner**

3 stk kyllingfilet

1 stk egg

2 ss strøkavring

½ stk løk

olje til steking

ca. ½ stk romanosalat

1 stk avocado

2 båt hvitløk

2 ss olivenolje

1 dl revet parmesan

1 ts flaksalt eller kvernet salt

Skjær kyllingfiletene i strimler. Vend dem i sammenpisket egg og deretter i brødrasp. Dryss på salt og pepper. Skjær løken i båter. Stek kylling og løk i middels varm panne med olje i 2–3 minutter.

Riv salatbladene i biter og bland dem med avokado, presset hvitløk, olje og parmesan. Dryss over grovt salt.

Server sprøstekt kyllingfilet sammen med salaten og litt kesamdressing

**Stekt ris med kylling****1 porsjon**

kjøtt av ½ stk grillet kylling (850 grams råvekt)  
ca. 3 dl kokt langkornet middagsris eller annen ris  
2 dl dypfrost grønnssaksblanding (f.eks. italiensk)  
3 stk egg  
soyasaus  
brød

Ha strimlet kyllingkjøtt i en varm stekepanne og fres det i litt olje til det er gjennomvarmt.

Tilsett ris og grønnsaker. La alt bli godt varmt.

Skru ned platen og tilsett sammenvispede egg. Vend eggene inn i risen og server med soyasaus og eventuelt brød til.

**Kyllingfile med fullkornsris****4 pers**

4 kyllingfileter ca 500 g  
2 ss olje  
1 ts salt  
1 krm pepper  
125 g kremost maks 12 %  
2 1/2 dl vann  
300 g dypfrost brokkoli  
Til pynt: friske urter

***Tilbehør***

fullkornsris  
tomatsalat med kapers

1. Tin kyllingfiletene ifølge pakkens anvisning.
2. Stek kyllingfiletene i olje i 12 - 15 min., og snu dem etter halve tiden. Krydre med salt og pepper.
3. Ta opp kyllingfiletene og hold dem varme. Bland ferskost og vann under visping i stekepannen. La det koke opp. Legg i broccolien og kyllingfiletene, og la det syde i sausen i noen minutter.
4. Garner med ferske urter.
5. Server med fullkornsris og tomat Salat.

## Oppskrifter med hovedingrediensen "mager svinekjøtt"

### Sviniwok

#### 4 porsjoner

600 g strimlet svinekjøtt av flatbiff eller annet mørt svinekjøtt  
1 ts salt  
1 pk wokgrønnsaker ferske eller frosne  
1 boks vannkastanjer  
evt litt brokkoli  
3 ss olje til steking  
6 ss søt chilisaus  
litt kvernet pepper

Krydre kjøttet og stek det i to-tre omganger, 2-3 min på sterk varme i litt olje. Stek grønnsakene i litt olje på middels sterk varme. Tilsett vannkasteranjer (uten lake) og kjøttet når grønnsakene så vidt er møre. Tilsett chilisaus og kok raskt opp. Smak eventuelt til med litt salt og pepper. Server med ris eller villris og litt ekstra chilisaus.

### Koteletter med stuede poteter

#### 4 porsjoner

5 dl skummet melk  
10-12 poteter, ca. 1 kg  
1 purreløk  
4 svinekoteletter uten fettrand, à ca. 150 g  
4 tomater  
1-2 ts salt  
1 kryddermål malt hvit pepper  
2 ss fransk sennep  
1 ss flytende margarin  
1 ts salt  
1-2 kryddermål grovmalt sort pepper

Kok opp melken med salt, malt hvit pepper og gjerne fransk sennep. Skrell og skjær potetene i små firkanter. Legg potetene i gryten og la det koke uten lokk i ca. 15 min. Rør av og til. Skyll, rengjør og strimle purreløken. Bland purren i gryten når det gjenstår ca. 5 min. av koketiden. Kutt noen snitt i kanten på kotelettene. Stek dem i flytende margarin, ca. 5 min. per side. Krydre med salt og grovmalt sort pepper. Skyll og del tomatene i to. La de halve tomatene steke ved siden av kotelettene i noen minutter. Server kotelettene med de sennepstuede potetene, halve tomater og brød.

**svine wok med kål**

300 g svinekjøtt uten ben  
0.5 ts salt  
1 sammenpisket egg  
1 gul eller rød paprika  
60 g bambusskudd fra boks  
2 vårløk  
2 hvitløkbåter  
0.5 kålhode  
god olje  
**Sursøtt**  
2 ss sukrin  
1 ss olje  
3 ss brun eddik  
drøyt 1 dl kraft /buljong  
salt  
pepper  
1 ts maisenna

Skjær kjøttet i terninger/ strimler. Legg dem i en bolle med salt og egg. Bland godt.

Rens paprika og skjær i strimler/terninger. Skjær bambusskudd i skiver, strimle vårløk og hakk hvitløk. Ha maisenna i plastpose, legg kjøttet i og rist godt. Ha kjøttet over i et dørslag og la løst mel drysse av.

La oljen bli rykende varm i woken og stek kjøttet et minutt under omrøring. Ta opp og la renne av. Strimle kålhodet fint. Fres strimlene i varm olje under omrøring ca. 1/2 minutt. Tilsett paprika, vårløk og hvitløk – og stek under omrøring et drøyt minutt. Ha kjøttet tilbake og bland godt. Ha alt på et fat og hold det varmt.

Ha olje og sukrin til sausen i woken og la det karamelliseres (ikke brennes). Rør minst mulig mens sukrinen smelter. Tilsett eddik og resten av ingrediensene, og la sausen koke opp under omrøring. Ha kjøtt og grønnsaker tilbake i woken og bland sammen med lett hånd. Drypp gjerne litt olje (sesamolje) over

**Svinekams grateng****Porsjoner: 4**

3 dl langkornet ris  
500 g røkt svinekam  
3 paprikaer, gjerne i forskjellige farger  
2 1/2 dl skummet melk  
2-3 fedd hvitløk  
1/2 ts salt  
1 krm kajennepepper  
50 g ost , maks 17 % fett

***Tilbehør***

isbergsalat  
brød

1. Kok risen ifølge pakkens anvisning.
2. Skjær svinekammen i tynne skiver. Skyll, ta ut kjernen og strimle paprikaene.
3. Legg paprikaen i bunnen av en ildfast form. Fordel svinekamskivene oppå.
4. Krydre osten med presset hvitløk, salt og kajennepepper. Hell osten i formen. Riv osten og strø den over.
5. Gratiner midt i ovnen på 225 °C i ca 15 min.
6. Server gratengen med ris, strimlet isbergsalat og brød.

**Wok med svinekjøtt og ris****Porsjoner: 4**

400 g renskåret svinekjøtt i strimler  
2 ss rapsolje  
1 liten kinakål  
1 rød paprika  
1 pose woksau

Skjær kinakål og paprika i tynne strimler.  
Brun kjøttet i varm panne i to omganger.  
Legg kjøttet tilside, og wok grønnsakene i to omganger.  
Ha kjøtt og grønnsaker tilbake i woken og rør inn sausen.  
Serveres med ris.

**Svin med kremet pasta****4 pers**

400 g kjøttdeig av svin  
1 rød paprika i terninger  
1 grønn squash i terninger  
1 fedd finhakket hvitløk  
6 stk soltørkede tomater i terninger  
1/2 ts salt  
1/2 ts kvernet sort pepper  
litt olje til steking  
pastaskruer til 4 porsjoner  
2 dl skummet melk  
3 ss revet parmesan  
1 eggeplomme  
1/2 ts salt  
1/2 ts kvernet sort pepper

Brun kjøttdeigen i litt olje på sterk varme. Tilsett grønnsakene, salt og pepper.

Kok pasta etter anvisning på pakken, sil av vannet og ha den tilbake i kjelen.

Pisk sammen melk, parmesan og egg. Hell over pastaen og varm forsiktig opp mens du rører. Ikke la blandingen koke, da kan den bli kornete. Smak til med salt og pepper. Ha kjøttdeigblandingen over og server.

**Røkt burger****Porsjoner: 4**

8 små grove hamburgerbrød  
500 g røkt svinekam  
1/2 ss olje  
1 boks (340 g) mexi/maiskorn  
1 liten rødløk  
3 ss chilisaus  
1/2 ts salt  
1 kryddermål kajennepepper  
1 ss balsamicoeddik

Varm hamburgerbrødene på 125 °C i ca. 10 min. Skjær svinekammen i tynne skiver. Stek dem raskt i olje, ca. 1 min. per side. La mexikornene renne av.

Skrell og finhakk løken. Bland mais og løk med chilisaus, salt, kajennepepper og gjerne balsamicoeddik. Fordel svinekammen i hamburgerbrødet og topp med maissalsa.

Server med strimlet isbergsalat.

**Wokroll****Porsjoner: 2**

revet skall av en halv sitron  
1 hvitløkbåt  
0.5 kg små gulrøtter (knaskerøtter)  
200 g rensset asparges  
150 g grønne bønner  
3 vårløk  
200 g rent kalve- eller svinekjøtt i strimler  
1 ss olivenolje til steking  
salt og pepper

Hakk sitronskall og hvitløk fint opp. Skrubbe gulrøttene. Del i to på langs hvis de er litt tykke. Skjær den trene delen av aspargesstilkene, skyll bønner og tørk dem. Lynstek kjøttet i olje/wok et øyeblikk. Krydre lett. Legg kjøttet til side. Lynstek gulrøtter, asparges og bønner 3-4 minutter, så de fremdeles er sprø. Tilsett strimlet vårløk og kjøttet. Stek alt sammen veldig raskt. Smak til og server straks med grovt brød i tillegg.

*kcal 405, fett 19%, protein 33% og karbs 48% per person.*

**Skinkespyd****Porsjoner: 4**

10-12 poteter, ca 1 kg  
500 g fersk skinke i tynne skiver  
1 squash, ca 300 g  
250 g cherrytomater  
2 dl smaksatt ekstra kesam, f.eks. med meksikansk krydder  
1 ss olje  
1 ss eddik  
1 ts salt  
1 kryddermål pepper  
1 ss honning

Skrubb eller skyll potetene og kok dem myke i lettsaltet vann. Skjær skinken i brede strimler. Skyll squashen og del den i skiver. Skyll tomatene. Trø kjøtt, squash og tomater vekselvis på spyd. Pensle spydene med en blanding av olje, eddik, salt, pepper og gjerne honning, eller med ferdig grillolje. Grill spydene på utegrill, i grillpanne eller ovn i ca. 8 min. Server de nyrullede spydene med poteter, kesam, brød og grønn salat.

**Svinewok med banan**

300 g renskåret svinekjøtt i strimler

2 ss olje

1 ts hakket frisk ingefær

2 stk. banan

½ dl cashewnøtter

3 ss søt chilisaus

1. Stek svinekjøttet sammen med hakket ingefær i panne/wok.
2. Tilsett skivede bananer og nøtter, og vend det forsiktig sammen med kjøttet.
3. Bland i chilisaus og server med ris.

**Pizzaboller**

**Porsjoner: ca 30 stk**

50 g fersk gjær

5 dl melk 37 °C

3 ss olivenolje

1 ts salt

1 ss splenda

1 egg

4 dl sammalt mel

8-9 dl siktet speltmel

***Fyll***

2 dl ketchup uten sukker

200 g røkt eller kokt skinke

3 dl revet ost mager

2 ss oregano

***Til pensling***

1 egg

havsalt

oregano

Smuldre gjæren i en bakebolle. Rør ut gjæren i litt av melken, og tilsett deretter resten av melken. Rør inn olje, salt, splenda og egg. Tilsett det sammalte melet og nesten alt speltmelet. Resten av melet brukes til utbakingen. Arbeid deigen i ca. 5 min. La deigen heve overdekket med kjøkkenhåndduk i ca 30 min. Strimle skinken. Sett store muffinsformer på plater. Ta deigen opp på en meldekket benk og arbeid den sammen. Del deigen i to deler, og kjevle ut hver del til en kake på ca. 30 x 45 cm. Smør på halvparten av ketchupen. Strø over halvparten av skinken, osten og oreganoen. Rull sammen deigen og skjær i ca 15 biter. Legg dem i muffinsformer. Gjør det samme med resten av deigen. La bollene heve overdekket med kjøkkenhåndduk i ca 30 min. Sett ovnen på 225 °C. Pensle bollene med vispet egg. Strø over litt sjøsalt og oregano. Stek bollene midt i ovnen i ca 12 - 15 min. La bollene avkjøles på rist

## Oppskrifter med hovedingrediensene "storfekjøtt"

### Biffsnadder

#### **Porsjoner: 4**

600-800 g mørbrad av storfe  
1 løk  
400 g champignon  
1 ts salt  
1 ts pepper  
600 g poteter i båter  
1 ss olivenolje  
1/2 ts salt  
1/2 ts pepper  
2 fedd hvitløk - finhakket  
eventuelt litt frisk oregano

Del kjøttet i tynne strimler, løken i båter og sjampinjongen i mindre biter. Dryss over med salt og pepper. Brun først kjøttet på sterk varme i litt margarin. Stek i flere omganger slik at kjøttet ikke koker. Ha det over på en tallerken og stek sjampinjongen ca 1 minutt i litt margarin før du tilsetter løken. La det steke sammen til løken er mør. Tilsett kjøttet og bland godt sammen. Server sammen med en frisk salat og ovnsstekte potetbåter.

### Beefsandwich

1/4 stk Purreløk  
30 gram Revet lett ost  
1 spiseskje Sennep  
1 stk Chiabattabrød  
150 gram Storfekjøtt

#### **Krydder:**

dæsj Salt og pepper  
dæsj Krydderurter

1. Skjær kjøttet i skiver og stek det et par minutter på hver side. Dryss over salt og pepper.
2. Varm Ciabattabrødet etter anvisning på pakken. Del brødet på langs. Bland sammen sennep og hakket kryddergrønt og smør på brødet. Legg på kjøttet og purre.
3. Dryss revet ost på toppen og gratiner i stekeovn på 250° C i ca. 5 minutter til osten har smeltet og fått en fin gyllen farge.  
Legg på toppen av brødet og server.

**Kjøttdeigblanding med bønner****Porsjoner: 4**

1 gul løk  
2 fedd hvitløk  
1 ss olje  
500 g kjøttdeig av okse, maks 10 % fett  
1 ts salt  
1 krm pepper  
500 g knuste tomater med chili  
150 g aspargesbønner  
2 bokser hvite bønner à 400 g

***Tilbehør***

brød  
tomater

1. Skrell og finhakk løk og hvitløk.
2. Fres løken i oljen i en stekepanne. Tilsett kjøttdeigen og la den steke under omrøring inntil den får farge. Krydre med salt og pepper.
3. Tilsett de knuste tomatene og la det koke under løkk i ca 5 min. Tilsett de grønne bønnene, og la det fortsette å koke i ca 5 min.
4. Skyll de hvite bønnene i kaldt vann og la vannet renne av. Bland dem inn i blandingen og la alt bli varmt.
5. Skyll og hakk persillen og strø den over.
6. Server med brød og tomater.

**Hamburger med tilbehør****Porsjoner: 4**

600 g okse kjøttdeig  
1 ts salt  
1 krm pepper  
1 ss dijonsennep  
1 ss rosmarin  
2 ss rapsolje  
1 rødløk  
1/4 agurk  
2 tomater  
1 avokado  
4 skiver grovt brød

Sett ovnen på 250 °C. Bland oksekjøttdeigen med salt, pepper, Dijon-sennep og rosmarin. Form 4 biffer. Stek dem i olje i en varm stekepanne, 3-4 min på hver side. Skrell rødløk og agurk. Finhakk løken. Skyll tomatene. Ta kjernen ut av agurken og skjær den og tomatene i terninger. Del avokadoen og ta ut kjernen. Ta den ut av skallet og skjær den i terninger. Rist brødet. Legg biffene på brødet. Server hamburgeren med grønnsakene, båtpoteter og matyoghurt.

**Biff stronganoff****4 pers**

500 g flatbiff  
2-3 ss speltmel  
3 ss olje  
1/2 liten finhakked løk  
1 liten boks hele sopp  
1/2 grønn paprika i biter  
1/2 rød paprika i biter  
1-2 dl vann  
Salt  
Pepper  
2 ss tomatpurè  
1-2 dl cottage cheese  
Ris eller poteter

Skjær kjøttet i strimler. Vend det i mel og brun det i gryte i fett. Krydre med salt og pepper. Tilsett løk, paprika, sopp og kraft, vann og tomatpurè. La gryten stå på svak varme i 10-15 minutter. Ha i CC helt til slutt. Serveres med ris eller poteter.

**Eggekjøttpanne****4 pers**

5 egg  
1/2 løk  
1/2 rød chilipepper  
2 ss smør  
400 g kjøttdeig  
3 dl revet hvitost  
Persille

Finhakk løk og chiliene. Dette stekes noen minutter i smør i panne til løken er blank. Tilsett kjøttdeig og stek den lys og gyllen. Pisk sammen eggene. Hell dem over og legg revet ost og litt persille på toppen. Skru ned varmen på platen og legg lokket på. Eggepannen er klar til servering når eggeblandingen har stivnet. Nyt den gjerne med salat og brød.

**Marinert biff med spyd****4 pers**

- **4 stk** marinert biff av ytrefilet storfe
- **8 stk** sjalottløk
- **8 stk** cherrytomat, rød
- **8 stk** cherrytomat, gul
- **1 stk** grønn squash
- **2 ss** olje
- **1 ts** salt
- **½ ts** pepper
- **8 stk** grillspyd

1. Skrell sjalottløken, skyll tomatene og del squashen i halve skiver.
2. Tre grønnsakene på spyd. Pensle med olje og ha på salt og pepper.
3. Grill spydene på middels sterk varme i ca. 5 minutter, mens du snur dem ofte.
4. Grill biffene på middels sterk varme i 2-3 minutter på hver side. Når kjøttsaften begynner å piple på oversiden kan du snu skivene og stek videre til rosa kjøttsaft pipler frem.

Server biff og grønnsakspyd med ris (gjærne fullkornris, villris eller brun ris)  
*per pers: 259 kcal Protein:40,6 g Fett:7,2 g Karbohydrater:6,2 g*

**Biff med chilidressing****4 pers**

- **4 stk** biff av ytrefilet storfe
- **1 ts** salt
- **½ ts** pepper
- **2 ss** margarin til steking
- **3 dl** mager kesam
- **4 ss** søt chilisaus
- **400 g** cherrytomat
- **100 g** salatblad
- **50 g** ruccula
- **½ stk** rødløk

1. Krydre biffene, og stek dem på middels varme til det begynner å piple på oversiden. Snu biffene og stek dem videre til rosa kjøttsaft pipler frem.
2. Legg tomatene i ildfast form og stek dem på 230 grader i 8-10 minutter.
3. Rør sammen kesam og søt chilisaus til dressing.
4. Skyll salaten og del opp salatbladene. Skrell og del løken i båter. Bland salat og løk.

Server med bakte eller ovnsstekte poteter

*per pers: 332 kcal Protein:50,3 g Fett:7 g Karbohydrater:15,4 g*

**Storfe-koteletter med tropisk touch****4 pers****4 stk** sommerkoteletter

- **2 ss** olje
- **½ ts** salt
- **½ ts** sitronpepper
- **1 ½ dl** langkornet middagsris
- **2 stk** vårløk
- **1 stk** rød paprika
- **½ stk** mango
- **½ stk** papaya

1. Kok risen etter anvisning på pakken. Avkjøl.
2. Finhakk vårløk, paprika, mango og papaya. Bland det forsiktig inn i risen.
3. Pensle kotelettene med olje og krydre dem med salt og pepper. Grill kotelettene i 3-4 minutter på hver side.

Serveres med salsa eller chutney.

*385 kcal Protein:31,1 g Fett:14 g Karbohydrater:32,6***Spesial biff****2 pers**

- **400 g** karbonadedeig
- **1 ts** salt
- **½ ts** pepper
- **2 stk** egg
- **2 ss** sennep
- **2 ss** rapsolje til steking
- **½ stk** purre

1. Ha kjøttdeig, salt, pepper, egg og sennep i en arbeidsbolle og rør kraftig til deigen tykner.
2. Fordel deigen i en stekepanne til én stor flat kake. La den steke i ca. 2 minutter på middels varme.
3. Dryss over finhakked purre.
4. Brett kjøttkaken i to og la den småsurre under lokk i ca. 10 minutter.

Serveres med stekte poteter

*392 kcal Protein:34 g Fett:12,4 g Karbohydrater:3,1 g*

**Taco tallerken****1 pers**

- 100 g karbonadedeig
- 50 g brune bønner
- ¼ pose tacokrydder
- 2 stk speltlomper
- ½ stk tomat
- 20 g lettere norvegia

***Tacosaus***

- ¼ dl tacosaus
- ½ dl mager kesam

***Purresaus***

- 20 g purre
- ½ dl kesam

Brun karbonadedeigen, tilsett bønner og bland i tacopulver. Legg på speltlomper tomat og ost. Server med tacosaus, purresaus og litt blandet salat.

***Tacosaus***

Bland sammen

***Purresaus***

Kok opp purre med litt vann, kjøp i mixer og bland i kesam. Smak til med salt og pepper.

**Potetgrateng****Porsjoner: 4**

- 1/2 kg skrelte kokte poteter
- 1 stor hakket løk
- 300 g karbonadedeig
- 2 dl revet lett ost
- salt og pepper
- litt revet muskat
- 2 dl skummet melk
- 1 dl cottage cheese

Still stekeovnen på 225 gr varme.

Skrell og hakk løk. Findel karbonaden med fingrene. Fordel poteter, løk, karbonade og ost lagvis i en ildfast form, men spar et lag poteter til toppen. Pisk sammen melk og CC med salt, pepper og litt muskat. Hell det over innholdet i formen, og legg et lag poteter på toppen. Salte og pepre lett. La formen stå på nederste rille i 25 – 30 minutter. Flytt den høyere i ovnen og la den få ca 10 minutter til. Ha salat og godt brød til.

## Oppskrifter med hovedingrediensen "potet"

### Dobbelbakte poteter

#### 4 pers

4 stk bakepotet  
6 skive bacon  
1 ½ dl cottage cheese  
2 ts hakket frisk gressløk  
75 g vellagret norvegia  
1 ts paprikapulver  
4 stk tomat  
1 stk sjalottløk  
2 ss olivenolje  
1 ss balsamicoeddik  
salt og pepper

Stek bacon og skjær i biter. Bak potetene på 200°C i ca. 1 time til de er møre. Ta potetene ut av ovnen, skjær i to på langs og ta ut innmaten med en skje. Bland sammen baconbiter, CC, gressløk, salt og pepper og sett blandingen tilbake i potetskinnene. Stek videre i 10 minutter og legg på revet norvegia og strø over paprikapulver. Sett tilbake i ovnen til osten er gyllen. Server en god salat til.

### Potetmuffins

- 6 stk egg
- 2 dl melk
- 2 båt hvitløk
- 1 stk rødløk
- 5 stk frisk sjampinjong
- 3 dl hakket frisk spinat
- 6 skive bacon
- 6 stk små kokte potet
- 100 g cheddar eller annen god ost
- salt og pepper

Pisk sammen egg og melk. Stek bacon og skjær eller klipp i mindre biter. Skjær rødløk i tynne skiver og poteter i biter. Stek grønnsakene til de er møre, først rødløk og hakket hvitløk, deretter sjampinjongen, potet og spinat. Rasp cheddarost.

Bland sammen med eggeblandingen og smak til med salt og pepper. Smør store muffinsformer og hell i blandingen. Stek på 180°C i 20-30 minutter eller til potetmuffinsene har hevet og blitt gylne.

### **Potet i panne**

- 1 ss smør
- 10 stk kokte potet
- 2 stk vårløk
- 300 g røkelaks
- salt og pepper
- 1 dl cottage cheese
- 2 ss kapers (etter smak)

Varm opp smør i en stekepanne. Skjær potetene i biter og stek på middels varme til de er gygne. Skjær vårløk i tynne skiver og tilsett mot slutten av steketiden.

Bland gjerne litt kapers i CC eller smak til med salt og pepper.

Anrett tynne skiver med røkt laks over de varme potetene og server straks med kapersrømme.

### **Potetspyd**

- 1 stk purre
- 1 stk tomat
- 2 ss rapsolje
- 4 stk kokte potet
- 150 g brokkoli
- 2 stk gulrot
- 150 g blomkål
- salt og pepper etter smak
- 2 stk egg
- 4 ss hakket frisk kruspersille

Purren renses og skjæres i tykke skiver. Tomatene skjæres i båter. Purre og tomat freses i olje i panne før kokte potetskiver, brokkolibuketter, gulrotskiver og blomkålbuketter tas over i pannen og freses lett. Her er det kjempefint å bruke rester av poteter og grønnsaker.

Dryss over salt og pepper.

Det hele fordeles på 2 tallerkener. Eggene stekes og legges over på hver tallerken.

**Potetmos med hvitløk og bacon****4 pers**

- 1 kg potet
- 2 stk hele hvitløk
- 2 ss olje
- 2 dl melk
- 2 stilk frisk estragon - gjerne fransk
- 200 g bacon
- 100 g plommetomat

Potetene skrelles og deles i to før de legges over i litt kokende vann. Kokes til de er helt møre. Kokevannet helles av, men ta vare på det. Mos potetene. Hvitløkene kokes hele med skallet på i 3 minutter. Ta av skallet og knus feddene og ha det over sammen med potetene. Rør så inn olje, melk og hakket estragon. Om nødvendig så spe med kokevannet. Smak til med salt og nykværnet pepper sort pepper. Baconet klippes i mindre biter som sprøsteikes og legges over den ferdige potetmosen. Pynt fatet med halve plommetomater.

**Fløtegratinerte poteter****4 pers**

- 600 g skrelt og skivet potet
- 1 stk løk i skiver
- 2 båt hvitløk - presset
- 2 dl melk
- 2 dl cottage cheese
- salt og pepper etter smak
- 1 dl revet hvitost
- 2 ss hakket frisk kruspersille

Ha potetskiver, løk og hvitløk i en kjele med tykk bunn. Hell over melk, CC og la det koke i ca. 15 minutter eller til potetene begynner å kjennes myke. Smak til med salt og pepper.

Ha potetskivene og kremsausen over i en ildfast form. Dryss over osten og gratiner i ovn på 225 °C i ca. 10 minutter til osten er gyllen. Dryss over hakket kruspersille ved servering.

Lag gjerne fløtegratinerte poteter i små porsjonsformer.

**Ovnsbakte poteter med urter****4 pers**

- 800 g små potet i biter
- 2 ts garam masala
- 1 ts karri
- 1 ts paprikapulver
- 1 dl rapsolje
- 2 ss sesamfrø
- 1 ss flak salt
- frisk koriander

Ha potetbitene i en langpanne. Bland sammen krydder med olje og arbeid blandingen godt inn i potetbitene.

Stek potetene i ovn på 200 grader C i ca 30 min. Snu bitene nå og da.

De siste minuttene has sesamfrøene over potetene. Stek slik at frøene blir litt ristet. Dryss over salt og litt frisk koriander ved servering.

Smaker godt ved siden av kylling og fiskeretter.

**Potetstappe****4 pers**

- 800 g potet
- 2 dl varm skummetmelk
- 1 ss smør
- salt og pepper etter smak

Del potetene i mindre biter og kok de møre i usaltet vann.

Sil fra vannet og mos potetene grovt med melk og smør.

Smak til med salt og pepper.

Om du ønsker, kan du tilsette finsnittet sjakottløk eller hakkede friske krydderurter i stappen.

**Potet og løkform****2 pers**

- **4 stk** potet
- **1 stk** løk
- **½ ss** olje
- **1 ts** peppermiks
- **¼ ts** salt

1. Skrell potetene og del dem i skiver. Løken renses og deles i båter.

2. Smør en ildfast form og ha poteter og løk over. Pensle med olje og dryss over peppermiks og salt.

3. Stekes på 225° C i 30-40 minutter til poteter og løk er møre. Legg evt. over litt aluminiumsfolie mot slutten, for å unngå at løken blir for mye stekt.

*147 kcal Protein:2,7 g Fett:2,9 g Karbohydrater:27,2 g*

**Potetlefser****1 porsjon**

- 1 kg potet, kokte
- 1 ts salt
- 3 dl siktet speltmel
- 6 ss skummet melk

Potetene kokes med skallet på før de skrelles og moses sammen med 1 ts salt. Bland inn 2-3 dl mel. Jo mindre mel som brukes jo bedre blir lompene. Tilsett så melken og bland godt sammen.

Del opp i 12-14 emner som kjevles ut til runde leiver, ca. 20 cm. i diameter. Stek lompene i tørr stekepanne eller på takke til de er lyse, men med brune flekker. Legg lompene oppå hverandre og dekk dem med et håndkle eller lignende.

**Potetbrød****3 pers**

- 500 g potet (skrelt, kokt og moset)
- 50 g gjær
- 1 l skummet melk
- 3 l speltmel
- 1 l sammalt rug, grov
- 1 ts salt
- 1 ss solsikkekjerner

Rør gjæren ut i lunken melk. Ha i mel, solsikkefrø og mosete poteter. Rør det hele sammen til en smidig deig. Sett deigen til heving under plast. Heves til dobbelt størrelse. Del deigen i tre eller fire og elt ut brød som legges over i smurte former eller rett på smurt stekeplate. Sett brødene til heving under et klede. Pensle brødene med lunkent vann eller melk før de settes inn i ovn ved 200 grader C i ca. 1 time.

**Potetkjeks**

- 150 g kokte potet
- 100 g cottage cheese
- ca. 2 ½ dl speltmel
- 1 ts bakepulver
- 2 ss valmuefrø
- 1 stk egg til pensling

De kokte potetene skrelles og moses. CC røres smidig før det blandes inn i potetmosen. Tilsett mel, bakepulver og halvparten av valmuefrøene, og elt deigen godt før den settes kaldt i ca. 30 min. Kjevles så (ca. 2 mm tykk) og kjeksene stikkes ut med for eksempel et glass i ønsket størrelse. Pensle med egg og dryss med valmuefrø. Inn i ovn ved 200 grader C. Midt i ovn. Stekes 12-15 min. til de blir lysebrune. Avkjøles på rist. Oppbevares i tett boks.

**Bakte nypoteter****Porsjoner: 4**

8 store nypoteter  
600 g røkelaks  
8 små eggeplommer  
1 bunt gressløk  
1 bunt bladpersille  
1 beger mager kesam  
hvit pepper

Vask og skrubbe poteter. Skjær et kryss i toppen av hver. Sett dem i ildfast form på en seng av grovt salt. Bakes ved 200 °C i stekeovn i ca en time, midt i ovnen. Sett inn rundstykker når det står 10 – 12 min igjen av ovnstiden. Skjær laksen i terninger og fordel det meste på 4 tallerkener. Klem på potetene så de åpner seg i krysset. Skill eggene (hvitene kan du lage "pikekyss" av senere). I hvert kryss has en eggeplomme. Legg potetene på tallerkenene. Ha noen kesamklatter her og der, på poteter og laks. Pynt med lakseterninger, gressløk og persille.

**Potetboller****Porsjoner: 4**

1 kg poteter  
1 dl melk  
100 g gulrot  
300 g squash  
2 egg  
2 dl brødsmler av grovt brød/knust knekebrød  
2-3 dl solsikkefrø  
margarin  
olje  
salt og hvitt pepper

Skrell og kok potetene. Hell av vannet og mos dem. Visp inn melken og 2 ss margarin.

Skrell og finriv gulrøttene. Riv squashen grovt. Klem ut væsken. Bland egg, gulrøtter, squash og brødsmler med potetmosen. Smak til med 2 ts salt og 2 kryddermål pepper.

Fukt hendene med vann og form små boller som glattes ut og paneres med solsikkefrø. Stek potetbollene gyllenbrune i olje ved middels varme.

**Potetpannekaker****Porsjoner: 4**

5-6 poteter ca 500 g  
2 gulrøtter ca 300 g  
2 persillerøtter  
1 gul løk  
1 dl hakket persille  
1 egg  
1 ts salt  
1 krm pepper  
2-3 ss olje

Skrell rotfrukter og løk og riv dem grovt. Bland inn persille, egg og krydder. Varm opp stekepannen med olje, hell i røren og stek i 3-4 minutter på hver side.

Server rotfruktspannekakene med stekt røkt skinke.

**Små potetpaier****Porsjoner: 10-12 stk**

1 1/2 dl speltmel  
25 g margarin  
1/2 dl kesam 1 %  
1 ss vann  
250 g kokte poteter  
1 liten rødløk  
100 g sopp  
1 ss olje  
pepper  
2 ss fersk, hakket timian evt 1 ts tørket  
100 g kokt skinke  
1/2 dl revet, lett ost  
2 egg  
1 1/2 dl melk

Sett ovnen på 225 °C.

Smuldre sammen mel og matfett i en bolle. Tilsett kesam og vann og arbeid deigen raskt sammen. Trykk deigen ut i små aluminiumsformer. Sett dem kaldt. Skrell poteter og løk. Skjær poteter og sopp i biter og hakk løken. Fres løk og sopp i en stekepanne med olje. Tilsett poteter og skinke med litt av kraften og la det frese med i noen minutter. Krydre med pepper og timian.

Visp sammen egg og melk.

Fyll formene med potetblandingen og strø over osten. Hell over eggestanden.

Stekes midt i ovnen i 15-20 min.

Server paiene med tomater.

**Potetflattbrød**

1/2 kg kokte poteter (f.eks. Beate)  
1 dl sammalt hvete (fin)  
1 dl byggmel (ev. havre)  
1 ts salt

Kok poteter med skallet på. La dem dampe og skrell dem straks. Males én gang på kjøttkvern. Bland lunken potetmasse med byggmel, sammalt hvete (til passe deig) og salt. Elt sammen til en jevn og god deigklump.

Rull ut til en pølse og del den i 8 – 10 emner. Rull ut til runde boller. Trykk dem litt flate og kjevle med rikelig hvetemel til tallerkenstor rounding. Legg leivene over på lerretsstoff og kjevle videre til leivene blir skikkelig tynne. Bruk byggmel over og under mens du kjevler. Når man steker flatbrød på takke brukes litt lavere temperatur enn til lefser. Flatbrødet skal bli jevnt lysebrunt på begge sider. Børst vekk overflødig mel og brett i to (eller fire) mens brødet ennå er varmt, og legg en fjøl over (lett press). Legg flatbrødene oppå hverandre etter hvert.

**Tomatpoteter**

**4 pers**

- **4 stk** kokt potet
- **½ boks** hermetiske tomater
- **1 ts** tabasco
- **¼ ss** eddik
- **1 ½ båt** presset hvitløk
- **1 ss** olivenolje
- **½ ts** salt

1. Skjær potetene i store biter og brun dem raskt i en panne med olje.
2. Bland resten av ingrediensene i en bolle og hell blandingen over potetene. La det småkoke i ca. 5 minutter.

**Søtpotetsuppe**

**4 pers**

- 2 stk søtpotet
- 5 båt hvitløk
- 2 ss olivenolje
- 10 dl høsebuljong (utblandet)
- salt og pepper
- 1 potte frisk basilikum
- 150 g lett hvitost
- 2 ss ristede pinjekjerner

Sett ovnen på 225 °C. Skrell og skjær potet i mindre biter. Del hvitløksbåtene. Legg poteter og hvitløk i en ildfast form og hell olivenolje over. Stek i 20 minutter eller til potetene begynner å få litt farge på kantene. Rør litt i formen innimellom. Legg alt i en kjele og hell på buljongen. La koke i 15 minutter. Kjør suppen i en stavmikser eller visp den kraftig sammen. Smak til med salt og pepper. Skjær basilikum fint og bland i suppen, sammen med osten. Hell suppen i varme skåler, dryss pinjekjerner og basilikum over, og server.

**Smørbrød med ferskpotet****1 pers**

- 1 skive grovtbrød
- ¼ beger mager kremost med urter
- 2 ½ stk kokt ferskpotet (nypotet)
- salt og grovkvernet pepper
- ½ ss karse/kesam

Smør et godt lag kremost på brødskiva.

Skjær potetene i skiver og legg dem på kremosten. Dryss på salt og pepper og topp med karse.

**Saltbakte poteter med dipp****2 pers**

- ½ kg ferskpotet (nypotet)
- 250 g havsalt
- Vann

***Dipp:***

- 1 dl kesam
- 1 båt presset hvitløk
- 1/4 ts kajennepepper
- ½ ts friskpresset sitronsaft
- ½ ts paprikapulver
- salt

Skrubb potetene og legg dem i et kokekar, dryss over salt og hell på så mye vann at potetene så vidt dekkes. Kok potetene under lokk til de er møre - 15-20 minutter. Hell av kokevannet.

Rør sammen ingrediensene til dippet og smak den til med salt.

Server potetene som en selvstendig smårett eller snacks med dippet ved siden av.

Potetene er også gode som tilbehør til spekemat, grillmat eller annet - med eller uten dipp.

**Røsti****2 pers**

- 2 stk grovreven potet
- ¼ stk knollselleri (sellerirot)
- 1 stk grovreven gulrot
- salt og pepper etter smak

Bland sammen revne poteter, knollselleri og gulrot. Bland med salt og pepper. Press ut det meste av vannet.

ha 1 ss olje i en panne og fordel grønnsakene utover i pannen. Stek røstien gyllen på en side. La røstien gli over på lokk og hvelv den tilbake i pannen.

Stek videre til røstien er gyllen og gjennomstekt.

## Oppskrifter med hovedingrediensene "frukt og grønnsaker"

### Maiskolbe snacks

- 5-10 ferske maiskolber

Kok opp vann med litt salt og splenda  
Skjær maisen i to eller 4 deler  
Kok dem i ca. 5 minutter

### Kiwisorbet

6 store kiwier  
3/4 dl splenda  
2 1/2 dl vann  
2 eggehviter

Kiwiene skrelles og hakkes. Ha dem i en kjele sammen med splenda og vann. Rør om under svak varme, uten at det koker, til splendaet oppløst. Kokes opp, varmen reduseres og la det småkoke i 5-10 minutter, til frukten har blitt myk. Tas av varmen og avkjøles. Kiwien kjøres i en hurtigmikser, i flere omganger til massen har blitt glatt. Eggehvitene piskes stive. Bland dem forsiktig inn i fruktblandingen. Helles i en form og fryses i 3-4 timer, til sorbeten nesten har stivnet helt. Skrapes over i en bolle og piskes glatt med en håndmikser. Settes tilbake i fryseren og fryses over natten.

### Hjemmelaget tørket frukt

Epler  
Pærer  
Plommer  
Blåbær  
Tyttebær  
Bananer  
Appelsiner

Tørket frukt er en god erstatning for vanlig snacks og godterier. Tørkede blåbær og tyttebær kan brukes i bakverk i stedet for korinter og sukat.

#### ***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 steinene i, eller delt i to og uten stein. 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.

**Banener:**

Skrell bananene og skjær dem i tynne skiver. Legg dem på bakepapir på en rist og sett den i stekeovnen på 40-50 grader i ca 45 minutter. Varmluftsovn er best. Bare følg med og se hvor fort de blir tørr. Pass på at ikke bananskivene tørker så lenge at de blir harde, de skal bli litt brune og sprø.

**Appelsiner:**

Skjær appelsinene i tynne skiver, på tvers av båtene. Legg dem på et bakepapir og sett dem inn i stekeovnen, helst på varmluft ved 40-50 grader C. Appelsiner er vanskelig å angi tørketid på, da de har variert vanninnhold, så følg med dem og snu dem hver halve time. De er ferdig når de er lett tørr, de må ikke bli for harde. Ønsker du dem mer sukret, så kan de legges i sukkerlake ett døgn før tørking. Kok da opp 1 liter vann og 1 dl splenda. Legg appelsinene i denne blandingen i ca 24 t og tørk dem som anvist over.

**Frukt på grillen**

4 fiken  
2 bananer  
1 korg med jordbær  
1 mango  
8 ss splenda  
1 pære, uten skall  
1 eple, uten skall  
Aluminiumsfolie  
1 % vaniljekesam <http://tine.no/page?id=26&key=158325&cat=614>

Ta aluminiumsfolien og del opp åtte ark på ca 40×40 cm.

Del opp frukten i biter og legg like mange biter på hvert aluminiumsark. Ha på 1 ss splenda på hvert av arkene som en topping. Pakk sammen arkene slik at de blir tette og sett dem på grillen i ca 5-10 minutter. Pass på så ikke frukten blir brent. Server når frukten er myk og det har dannet seg saft fra frukten i bunnen av aluminiumsfolien. Ha vaniljekesam i en skål og server den grillede frukten sammen med isen.

**Bakte mandelfylte epler****2 pers**

- 2 stk eple

***Mandelfyll:***

- 0,6 dl splenda
- 0,6 ts kanel
- 0,6 ss vann
- 30 g grovt hakkede mandler

***Vaniljekrem:***

- 1,8 dl mager kesam
- 1,2 ts splenda
- 1 ts vaniljesukker

1. Rør alle ingrediensene til vaniljekremen sammen. La den stå og trekke.
2. Rør splenda, kanel, vann og mandler sammen til en mandelmasse.
3. Grav ut kjernehuset i eplene med en teskje, så eplene blir hule.
4. Fordel mandelmassen i eplene og legg dem på et ildfast fat eller form.
5. Bak eplene i ovnen i 20-25 minutter ved 200 grader C.

**Frukt snacks**

140 g havregryn

1 dl splenda

85 g rosiner

1 dl rapsolje

1 ts salt

Bland alle ingrediensene sammen og legg blandingen i en ildfast form ca 28×18 cm, legg bakepapir i bunnen på formen, så det ikke brenner fast. Stekes ved 190 gr. C i ca 10-15 minutter.

**Kronesalat****10 pers**

- 1 l vaniljekesam 1%
- 1 stk vannmelon (annen melon kan brukes)
- saften av 1 stk appelsin
- Velg 3-4 slags frukt fra listen:
- 20 stk blå druer
- 2 stk banan
- 1 stk eple
- 1 stk pære
- 2 stk appelsin
- 1 stk mango
- 250 g jordbær

Press saften av appelsinen i en skål. Del druene og ta ut steinene. Skrell appelsinene og bananene. Fjern kjernehuset i eplet og pæren. Skjær frukten i terninger og vend dem i appelsinsaften. Smak fruktsalaten til med en skje plenda eller honning. Skjær melonen opp i trekanter. Legg fruktsalaten i midten på et fat med melonskivene

rundt som en krone.

### **Eplemos**

- 1 kg eple
- 1 ½ dl vann
- 3 dl splenda

Eplene deles i to eller fire og settes til koking med vann i en egnet kjele. Kokes til de er helt møre. Det er en fordel at de moses varme, da ved hjelp av et moseapparat, en sikt, en foodprocessor eller en kjøttkvern. Ta mosen tilbake til kjelen og tilsett splenda. Kokes videre 7-8 min. under omrøring. Tas over i egnet emballasje. Pga. dårlig holdbarhet er det en fordel å fryse ned eplemos i små begre.

### **Varme eplekyss**

**3 pers**

- 3 stk røde eple i biter
- 1 ss smør
- 2 ss honning
- ½ ts malt kanel
- 50 g rosiner

Smelt smøret i en panne. Ha i epler og honning. Rør godt og tilsett kanel og rosiner. La alt bli varmt og hell det over på 2 dype tallerkener. Kjempagodt med vaniljekesam 1 % til.

### **Fruktkrem**

**1 pers**

- 1 stk moden mango
- 2 dl mager kesam
- 1 ss splenda

*Garnityr:*

Mango eller annen frukt i skiver og evt. sitronmelisseblader. Skrell mangoen så tynt som mulig. Skjær fruktkjøttet fra steinen og mos det til puré. Bland kesam med splenda. Bland forsiktig inn fruktpuré. La desserten bli kjølig før servering. Pynt med mango eller annen frukt i skiver.

**Fruktboller****8 pers**

- 100 g cottage cheese
- 5 dl melk
- 50 g gjær
- 1 dl splenda
- 1 ts malt kanel
- 1 ts malt kardemomme
- 200 g tørket aprikos eller annen tørket frukt
- 12 dl speltmel
- 1 stk egg til pensling

Ha CC i en kjele sammen med melken. Gjæret smuldres i en bolle, og blandes ut med litt av melkeblandingen. Hell i resten av væsken sammen med splenda, krydder og den tørkede frukten. Melet arbeides inn, og deigen eltes godt. La deigen stå tildekket på et lunt sted, og la den heve i ca 30 minutter. Slå deigen ned, og la den heve i 30 minutter til. Elt deigen godt sammen, og del den i åtte deler. Rull hver del til en bolle, og legg bollen i en muffinsform - bruk gjerne en aluminiumsform som smøres, eller bruk papirformer i formen. Bollene pensles med egg. Stek bollene ved 220 °C i ca 15 minutter

**Tropicana****2 pers**

- 150 g mango frossen i biter, melon kan også brukes
- 2 stk eggeplomme
- 1 ss splenda
- 2 dl vaniljekesam 1 %
- 25 g grovhakkede valnøttkjerner
- 37 ½ g oboy uten sukker

Del melon og mango i mindre biter og frys dette i en time. Pisk eggedosis av eggeplommer og splenda og visp inn kesam. Kjør de frosne fruktene i en foodprosessor og bland dem med kesam- og eggeblandingen. Isen må røres i et par ganger under innfrysning for å unngå iskrystaller. Serveres med frisk frukt, oboy, nøtter.

**Dessert suppe****3 pers**

- 2 dl vann
- 1 ½ dl splenda
- ½ stk lime
- ½ stk galiamelon
- ½ kurv jordbær
- 1 stk nektarin
- 5 g frisk sitronmelisse
- 1 ½ dl cottage cheese
- 1 ss splenda
- ½ stk lime

Kok opp vann og splenda. Avkjøl. Tilsett limesaft og -skall. Sett sukkerlaken kaldt i kjøleskapet til suppen skal serveres. Del all frukten i mindre terninger. Finhakk litt sitronmelisse og bland alt med sukkerlaken. Helles i små suppeskåler eller porsjonsglass. Visp CC stiv med splenda og smak til med saft og skall av en lime.

**Pæresalat****2 pers**

- 1 stk pære
- 1 stk appelsin
- 1 stk banan
- 1 dl appelsinjuice
- ½ dl hasselnøtter

Frukten renses og skjæres i små biter som blandes og tas over i en egnet dessertbolle. Hell på appelsinjuice og dryss til slutt over grovhakkede nøttekjerne. Server pæresalaten med vaniljekesam 1 %.

**Eplegrøt****2 pers**

- 375 g eple
- 2 ½ dl vann
- 3 ¾ dl splenda
- ¾ ss potetmel
- ¼ dl kaldt vann

Skrell eplene, ta ut kjernehusene og del eplene i båter som kokes møre i vann og splenda under lokk.

Rør potetmelet ut i kaldt vann og tilsett jevningen under røring. Kok opp. Ta kjelen av platen. Hell grøten i en vætet serveringsbolle. Dryss over litt splenda. Eplegrøt kan serveres lunken eller kald med melk.

### Eplekringle

- **Deig:**
- 500 g speltmel
- 5 ss splenda
- 3 dl melk
- 1 pk gjær
- 1 stk egg
- **Fyll:**
- 100 g mager kesam
- 5 stk eple
- 3 ss splenda
- 3 ts malt kanel

Mel og splenda blandes. Gjæren røres ut i lunken melk og helles over i melblandingen. Pisk eggene lett sammen og ha det i. Elt deigen godt sammen. Kjevle ut til en lang leiv. Fordel kesam utover. Legg tett i tett med tynne epleskiver over hele leiven. Dryss over splenda og kanel. Rull sammen leiven som til en rullekake. Legg den over på en smurt stekeplate. Form den som en kringle eller krans. La den etterheve ca. 30 min. Inn i ovn - 200 grader C - steketid 20-30 minutter. Avkjøles noe.

### Elepizza

- **Bunnen:**
- 5 dl speltmel
- 1 ts malt kardemomme
- 1 ts malt kanel
- 3 ts splenda
- ½ pk tørrgjær
- 3 dl lunkent vann
- **Fyll:**
- 5 stk eple i skiver
- 1 dl rosiner
- 100 g hakkede mandler
- saften av 1 stk sitron
- 3 ss splenda

Bland sammen mel, krydder, splenda og gjær. Hell av vannet og elt sammen deigen. Dekk til med plast og la den heve 1 time på lunt sted. Pakk ut deigen og kjevle den til en tynn avlang leiv. Legg den på et stekebrett. Legg epleskivene på bunnen sammen med rosiner og mandler. Hell over sitronsaften og dryss over splenda. Stekes ved 200°C i ca. 20 min. Serveres med vaniljekesam 1 %.

**Eplegryn****2 pers**

- ½ kg eple
- ½ ss sitronsaft
- 0,5 dl splenda  
75 g havregryn
- 62 ½ g cottage cheese
- ½ ss malt kanel

Skjær eplene i terninger og legg dem i en ildfast form. Drypp sitronsaften over eplene. Bland splenda, havregryn, CC og kanel sammen til en smuldrete masse. Fordel massen over eplene. Varm opp stekeovnen til 200 grader C. Sett formen inn når stekeovnen er blitt varm og la den stå i 15 minutter. Spises mens den er varm.

**Frukt blanding*****Til frukt purre***

50 g Eple(er)  
50 g Appelsin(er)  
50 g Guava  
75 ml Vann

***Til melkepudding***

300 g Melk  
8 ts splenda  
25 g Potetmel

Kok opp frukten med vann til det blir en purre. Bland godt og slå det gjennom et dørslag. Bland potetmelet i litt melk. Kok opp resten av melken. Hell den kokende melken over potetmel-blandingen og visp godt. Sett kjelen på platen og kok opp mens du stadig rører til det hele blir tykt og blankt. Bland melkepuddingen, fruktpurren og splenda. Rør godt. Hell i porsjonsskåler og avkjøl. Serveres kald.

*Næringinnhold: pr. porsjon: Kalorier: 108 Kcal Protein: 3.1 g Karbohydrater: 17.2 g Fett: 2.9g*

**Eple pudding**

600 g Eple(er)  
4 Egg  
Kanel  
Splenda

Kutt opp eplet (helst et pippineple) i veldig tynne strimler og kok med splendaen. 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.

## Oppskrifter med hovedingrediensen "fullkorns pasta (*tagliatelle*)"

### Hjemmelaget spelt pasta

350 g siktet speltmel  
1 ts salt  
4 store egg  
1 ts olje

Hell alt melet i en haug på bakebordet. Lag et stort hull i midten av haugen. Hell i letpisket egg, salt og olje. Bruk hendene eller gaffel og før hele tiden melet mot midten. Bland og kna med hendene til en smidig deig. Blir deigen for fast, kan du tilsette noen dråper vann. Kna deigen godt igjennom ved å banke og dytte den ned i bordplaten. Hold på minst 10 minutter. Ha deigen i en bolle og dekk til med et kjøkkenhåndkle. La deigen hvile en halv times tid.

Del deigballen i fire og kjevle ut en av delene. Kjevle på lett melet bord til du har et jevnt stort rektangel. Løft opp deigstykket med en rundstokk eller en stor linjal av og til og strekk litt i det, men du må være forsiktig. Strø på litt mel nå og da. Prøv å holde fasongen sånn noenlunde. Rull deigen lett sammen som du ruller et teppe. Settes til tørking ca. 20 minutter. Gjenta kjevlingen med de tre andre delene.

**For å lage båndspaghetti (*tagliatelle*)**, rulles deigen forsiktig ut igjen på bordet. Bruk en lang linjal og en spiss, skarp kniv og skjær firkantene i ca. 1 cm tykke lengder. Strø over litt mel når du har fått lengdene fra hverandre og rull dem sammen. Dekk til med et håndkle og la pastaen stå til den skal kokes.

Kok opp rikelig med lettsaltet vann i en stor, vid kjele. Tilsett pastaen (*den bør ha god plass*) og la den koke 3 - 4 minutter. Det er nok for fersk pastadeig. La den renne godt av og server med ønsket tilbehør.

**Skinke og pasta****Porsjoner 4**

- 500 g bayonneskinke eller annen kokt/ røkt skinke
- 500 g tagliatelle
- 1 glass pesto
- 2 ss revet parmesan

1. Kok pasta etter anvisning på pakken og skjær skinka i strimler.
2. Hell vannet av pastaen og ha den tilbake i kjelen. Bland forsiktig i pesto og skinkestrimler og la det bli gjennomvarmt.
3. Dryss høvlet parmesan over ved servering.

Serveres med salat, baguetter eller annet brød.

*517 kcal Protein:35,3 g Fett:22,2 g Karbohydrater:43,1 g*

**Spagetti med pepperskinke****1 pers**

- ½ pk pepperskinke
- ¼ stk spisskål
- ¼ stk rødløk
- ¼ ss olje til steking
- Saften av ¼ stk lime
- ¼ ts tørket oregano eller estragon/basilikum
- 62 ½ g fullkornsspagetti

1. Kok spagettien etter anvisning på pakken.
2. Skjær skinke, kål og løk i strimler. Stek det i en stekepanne. Tilsett limesaft og timian.
3. Vend spagettien inn i kjøtt- og grønnsaksblandingen

**Varm pastasalat****2 pers**

- 300 g biffkjøtt i strimler fra flatbiff
- ½ ss olje til steking
- 125 g fullkornsspagetti
- ½ dl soyasaus
- Saften av 1 stk sitron
- 25 g frisk ingefær
- 1 ss finhakked frisk koriander
- ¼ stk rød chili
- ½ stk rød paprika
- ½ stk grønn squash
- 1 stk vårløk
- ½ stk rødløk

1. Bland soyasausen med saften av sitronene og finhakked chili. Skrell og kutt ingefær fint og ha den i soyasausen, sammen med finhakked frisk koriander.

La gjerne sausen stå å trekke smak, mens du lager resten av maten.

2. Kok fullkornspagettien etter anvisning på pakken.

3. Skjær paprika, squash, vårløk og rødløk i strimler og båter. Brun det strimlede biffkjøttet raskt i en panne, tilsett grønnsakene og la det steke i 2 minutter. Hell over sausen og la det koke i 2 minutter. Rør inn fullkornspagettien.

**Favorittpasta****2 pers**

- 300 g renskåret svinekjøtt i strimler
- 100 g røkt skinke i skiver
- 2 ss olje
- 1 stk gul paprika
- ½ stk purre
- 2 båt hvitløk
- 1 beger cottage cheese
- 2 ss finhakked frisk kruspersille eller bladpersille
- 2 dl kjøttbuljong (utblandet)
- ¼ ts pepper

1. Stek skinkeskivene i stekepanna i litt olivenolje sammen med svinekjøttet på middels sterk varme. Legg dette til side.

2. Del paprika i staver, purre i ringer og finhakk hvitløk. Surr grønnsakene i litt olje til de blir blanke og myke.

3. Ha kjøttet og skinken tilbake i panna og tilsett CC og buljong. La småkoke i 2-3 min. Smak til med pepper, og dryss over persille

**Pasta ruccu****Porsjoner 2**

300 g smårettskinke  
200 g fullkornpasta  
½ pk ruccula  
2 ss pesto  
1 stk rødløk  
½ ts salt  
½ ts pepper

1. Kok pasta etter anvisning på pakningen. Skyll pastaen under kaldt vann og la den renne av seg.
2. Skrell og skjær rødløk i tynne skiver.
3. Bland pasta, rødløk, ruccula, skinke og rør inn pesto. Smak til med salt og pepper.

**Rabbiata****Porsjoner 2**

- 300 g smårett bacon/kokt skinke
- 1 glass arrabiata pastasaus à 290 g
- 200 g pasta
- 2 ts parmesan

1. Kok pasta etter anvisning på pakningen.
2. Stek bacon/skinke i en panne. Hell over pastasausen. La det få et oppkok.
3. Dryss over parmesan.

**Bolognese****1 pers**

- 150 g karbonadedeig
- ¼ stk løk
- ½ stk stilkcelleri (stangselleri)
- ½ stk gulrot
- 30 g bacon
- ¼ ts salt, ¼ ts pepper, 0,13 ts malt muskat, 1 ss tomatpuré
- 1 dl kjøttbuljong (utblandet)
- ½ boks hermetiske tomater
- 125 g spagetti

Rens og finhakk grønnsakene. Skjær bacon i tynne strimler eller terninger. Ha kjøttdeigen over i en varm panne og stek den på middels varme. Ha i de finhakkede grønnsakene, bacon og tomatpuré. Hell over de hermetiske tomatene. Tilsett kraften/buljongen og la sausen koke i ca. 20

minutter. Smak til med krydder Kok spagetti som anvist på pakken.

### **Fylt pasta i kjøtt kraft**

300 g speltmel  
4 Egg  
100 magert kjøtt  
50 g Tørket mager rå skinke  
50 g Parmesan ost  
100 g Brødsmuler  
Salt  
Pepper  
Muskat

Kutt opp kjøttet, tilsett litt salt, en klype pepper og litt muskat. Brun det litt med varmt vann i en kasserolle. Putt et egg, Parmesan osten, brødsmulene, kjøttet og den opphakkete skinken i en terrakotta bolle. Kna blandingen og tilsett litt grønnsakssodd innimellom for å holde blandingen fuktig. Med 300g mel og 3 egg tilbereder du normal egge pasta. Glatt blandingen ut med en kjevle og kutt det opp i små firkanter. Legg litt kjøtt blanding på hver firkant og brett firkanten i en "tortellini" form. Kok pastaen i kokende sodd lagd av magre stykker av kylling og kjøtt.

### **Tunfiskpasta**

1 pose pastarør  
2 bokser tunfisk i vann  
1 beger mager kesam  
0,3 dl melk  
1 purre  
2 båter hvitløk  
1/2 rød paprika  
Olivenolje  
Sort pepper  
Rød pepper  
Litt forskjellig krydder

Kok pastarørene, del purren på tvers, kuttet i biter. Hakk opp hvitløk og paprika. Stek purre, hvitløk og paprika i olje. Sil av tunfisken for vann, og den i gryten. Tilsett kesam, rør om og hell i melken. Ha i krydder etter smak. La det småkoke i 5 min. slå av platen og hell pastaen i gryten, rør forsiktig. Server med salat.

**Tagliatelle med blåmuggostsaus og valnøtter****2 pers**

38 g valnøtter  
250 g tagliatelle  
200 g kyllingfilet  
25 g rapsolje  
75 g frisk grønn asparges  
75 g blåmuggost  
0,25 dl skummet melk  
50 g parmesan til servering

Rist valnøttene i en tørr stekepanne eller stek de i stekeovnen ved 180 grader i 5 minutter. Mens vannet til pastaen koker opp, kuttet kyllingfiletene i tynne skiver og stekes i varm panne med litt olje. Sett til side.

Kutt av ca 2 cm av den nederste delen av stilken på aspargesene eller ta tak i stilkenden omtrent midt på aspargesen og bøy den til den seige enden knekker. Skrell den nederste delen av stilken. Del aspargesene i mindre biter. Kok pastaen i en stor kjele fosskokende vann tilsatt salt. Følg anvisningen på pakken for koketid. Sil av vannet og hell pastaen tilbake i gryten. Mens pastaen koker haes resten av oljen i en liten gryte. Tilsett blåmuggost, melk og asparges. Kok opp og la det småkoke i ca. 5 minutter. Tilsett det stekte kyllingkjøttet de to siste minuttene. Smak til med salt og pepper. Fordel sausen og valnøtter over pastaen. Server straks med parmesan.

**Pasta med røkelaks****1 pers**

1 porsjon tagliatelle  
50 g røkt laks  
0,75 ss grov sennep  
1 stk tomat  
0,5 stk løk  
0,5 fedd hvitløk  
1 dl mager kesam  
salt  
pepper

Finhakk løk og hvitløk freses i stekepanne med olje. Senk til svak varme og tilsett røkelaks, tomat (skåret i terninger), sennep og kesam. Tagliatellepasta til 1 person kokes etter anvisning på pakken. Bland til slutt pasta og røkelakssaus. Smak til med salt og nykværnet pepper.

## Oppskrifter med hovedingrediensen "kornprodukt"

### Muslirundstykker

12 stk

3,5 dl vann  
300 g speltmel  
100 g havregryn  
100 g sammalt hvete, grov  
500 g gresskarkjerner + ekstra til strø før før steking  
10 g havsalt  
25 g gjær  
50 g hakkede svsker  
50 g hakkede aprikoser

Bland alle ingrediensene, men hold igjen 1/2 dl vann til senere. Kjør deigen i ca. 4 min på sakte fart. Øk deretter hastigheten og kjør deigen i ca. 7 min. Nå tilsettes resten av vannet, litt etter litt. Deigen skal være smidig og ha en blank overflate. La deigen hvile i ca. 1 time.

Del deigen i tre like emner og form til runde boller. Del hver bolle i fire like deler. Pensle med vann og dypp rundstykkene i gresskarkjerner. Sett dem på en stekeplate og hev til dobbel størrelse. Stek i midten av ovnen ved 220 °C i 10-15 minutter til de er gyldenbrune. Avkjøles på rist.

### Gulrotrundstykker

2,5 dl melk  
0,5 pk gjær  
2 ss olje  
1 ts splenda  
0,5 ts salt  
0,5 ts malt kardemomme  
1,5 dl revet gulrot  
1 dl solsikkekjerner  
0,5 dl hvetekli  
3 dl sammalt hvete grov  
4 dl speltmel

Varm melken til den er fingervarm, 37 °C. Smuldre gjæren i en bakebolle og tilsett melk. Rør ut gjæren og tilsett olje, splenda, salt og kardemomme. Rør inn skrelte revne gulrøtter, solsikkekjerner (gjem noe til pynt), havrekli og sammalt mel. Tilsett halvparten av det siktete speltmelet og rør om. Tilsett

så halvparten av melet som er igjen osv. Elt deigen til den er passe fast og slipper bakebolle og redskap. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken og la deigen heve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter, på et lunt sted. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt speltmel på benken før deigen tas ut og eltes lett sammen. Rull deigen til en tykk pølse. Del deigen på midten, del deretter hver del i to og disse delene i to, slik at du får 8 like store deler. Trill delene til runde rundstykker og legg dem på en stekeplate med bakepapir. Dekk til med plast eller et kjøkkenhåndkle og la rundstykkene etterheve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter. Dusj eller pensle med vann, og strø over solsikkekjerner. Stekes i ca. 12 minutter på 230 °C. Avkjøles på rist.

### **Fiberrikt grovbrød**

100 g hvete helkorn  
1 kg sammalt hvete  
250 g fin sammalt rug  
7 dl kruskakli/hvetekli  
1 dl linfrø  
dl sesamfrø  
1 dl solsikkekjerner  
1- 2 dl hvetemel  
2 ts salt  
14- 15 dl sur skummet melk/yoghurt naturell  
75 g gjær

Bland alle de tørre ingrediensene (bare 1 dl av hvetemelet). Varm væsken til den er «fingervarm». Løs gjæren i litt av væsken og tilsett væsken i det tørre. Elt godt til en grøtaktig tykk deig og tilsett resten av hvetemelet. Elt i 8- 10 minutter i en kjøkkenmaskin. Dekk bollen til med plast og sett til heving i ca. 1 time. Elt deigen på nytt, dekk bollen med plast og la deigen heve i ca. 30 minutter. Ha deigen i to smurte former, dekk til med et klede og la brødene heve i ca. 30 min. Stek på nederste rille på 200 grader i 50- 60 min.

### **rugbrød med Kesam**

#### **Oppskriften blir til 4 brød stekt i 1 1/2 liters former**

- 1.3 l hvetemel sammalt fin
- 200 gr rugmel sammalt fint
- 200 gr hvete helkorn
- 75 gr gjær
- 9 dl hvetekli
- 1 dl linfrø
- 1 dl solsikkekjerner
- 1½ l lunkent vann
- 5 dl Sans Kesam Mager

4 brødfomer a 1 1/2 liter. I stekeovnen ved 220°C, ca. 1 time.

Bland alle ingrediensene. Det skal bli en ganske løs deig. La deigen forheve dekket med plast eller lokk i 1 time. Slå luften ut av deigen og la den heve

opp en gang til ca. 30 minutter. Slå så deigen ned en gang til og fordel på formene. Deigen er ganske løs så den skal ikke eltes med hendene. Stek

### **Gulrotbrød med cottage cheese**

5 dl lunkent vann  
50 g gjær  
2 ss olje  
2 dl cottage cheese  
1 ts salt  
4 dl finrevet gulrot  
4 dl grov sammalt hvete  
800 g speltmel

#### **(2 brød)**

Rør gjæren ut i litt av det fingervarme vannet, og ha det i en bakebolle. Tilsett resten av vannet, olje, cottage cheese, salt og revne gulrøtter. Arbeid inn det grove og fine melet til en smidig deig, dekk bakebollen med plast og sett deigen til heving i ca 1 time. Ta deigen ut på et melet bakebord og del i to. Form til runde eller avlange brød, og legg dem på bakepapirkledd stekebrett eller i smurte former. Dekk till og la brødene etterheve i ca 30 minutter. Pensle med litt melk eller olje og dryss med litt grovt mel før de stekes ved 200 C i 30-40 minutter på nederste rille. Avkjøl på rist.

### **Pizzabunn**

#### **4 pers**

4 dl speltmel  
1,5 dl vann  
0,5 pk tørrgjær  
1 ts salt

Bland sammen ingrediensene til en jevn deig. La den heve til omtrent dobbel størrelse. Nå er den ferdig til å kjevles. Om du kjevler ut deigen på et stekebrett og lar den etterheve i 15-20 minutter før du har på fyll gjør deigen enda sprøere og luftigere.

### **Müsliblanding til frokost**

250 g store havregryn  
250 g 4-korn  
250 g hvetekli  
50 g hvetekim  
1 dl solsikkekjerner  
1 dl hakkede hasselnøtter  
1 ½ ss fruktsuppepulver av nype

Ha alle grynene i en langpanne sammen med nøttene og solsikkekjernene. Rist blandingen i stekeovnen på 225°C i ca. 10-15 minutter. Rør om og pass på at det ikke blir brent. Tilsett fruktsuppepulveret helt til slutt. Avkjøl

blandingen. Oppbevares i tett beholder.

### **Frokostgrøt med eple**

1 dl havregryn  
1 ss hvetekli  
1 ½ dl vann  
1 dl skummet melk  
1 egg  
1 ss rosiner  
½ - 1 eple i terninger uten skall

Kok opp havregryn, kli og vann. Pisk egget sammen med melken og hell det forsiktig ned i grøten, mens du pisker kraftig. Kok opp dette. Ha i rosiner og eplebiter. Om du ønsker grøten enda søtere kan du tilsette splenda eller honning. Smak til og server grøten rykende varm.

### **Saltstenger**

4 dl speltmel  
1,5 dl vann  
0,5 pk tørrgjær  
0,5 ts salt  
havsalt  
olje

Bland sammen mel, gjær, salt og vann til en deig. Sett den til heving på et sted uten trekk. Når det har hevet, trill ut tynne "stenger". Legg dem på et stekebrett. Pensle med olje og dryss på flak av havsalt. Stek i ovnen på ca 200 grader i 5–6 minutter. Følg med så ikke de brenner seg.

### **Eple og kanelmuffins**

2,5 dl fint sammalt speltmel  
2 dl soyamel  
0,5 dl mandler, finmalt  
0,5 dl havrekli  
3 ss splenda  
3 ts bakepulver  
0,5 ts kanel  
2 stk eple, skrelt og revet på rivjern  
2 stk egg  
1 dl vann  
1 dl skummet kultur  
3 ss smeltet smør

(10 store muffins)

Visp sammen egg, vann, smeltet smør og kulturmilk.

Ha i alle de tørre ingrediensene samt revet eple. Fordel røren i smurte muffinsformer. Stekes i ovn ved 170 grader i ca. 20 minutter - til de er gylne og gjennomstekte. La gjerne muffinsene i mindre former, men husk da å

redusere steketiden.

### **Frukt og nøttebrød**

50 g gjær  
5 dl lunkent vann  
2 ts salt  
3 dl mager kesam  
100 g hasselnøtter  
1 dl rosiner  
1 dl fiken eller aprikoser  
5 dl rugmel  
5 dl fin sammalt rugmel  
5 dl speltmel

(Gir 2 små brød)

Smuldre gjæren i en bakebolle og hell over vannet. Rør til gjæren er oppløst.

Tilsett salt, kesam, hakkede nøtter, frukt 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 i ca. 50 min.

Ha deigen på bakebordet og del den i to. Form til to runde brød. Legg dem på bakepapir eller smurt stekeplate og la dem stå under plast på lunt sted ca. 30 min. Stekes først ved 250 °C i 10 min før du fortsetter steking ytterligere ved 175 °C i ca. 30 min eller til brødene er gjennomstekt.

Avkjøles på rist.

### **Kardemomme skorper**

100 g cottage cheese  
1 dl splenda  
1 ss nymalt kardemomme (åpne frøkapsel og bruk de små frøene)  
1 stk egg  
1 dl mel  
5 dl siktet speltmel  
1 ts bakepulver

(Gir 30 stk)

Sett ovnen på 200 °C. Rør CC og splenda smidig i kjøkkenmaskin eller for hånd. Rør i kardemomme, egg og melk.

Bland mel og bakepulver og rør det inn. Arbeid alt sammen til den deig.

Rull ut deigen til tre lengder. Legg dem på en plate med bakeplatepapir.

Trykk dem ned, slik at de blir ca 4 cm brede.

Stekes midt i ovnen i ca 10 minutter.

Skjær lengden i lange, smale skiver på skrå og legg dem tilbake på platen med snittflaten opp. Stek videre i midten av ovnen i 5 minutter.

Skru av ovnen, åpne ovnsdøren og la skorpene stå der inne i ytterligere 30

minutter.

### **Proteinbrød med fiber**

1 kg Fiberbakst  
150 g Multipower Formel 90  
1 liter vann  
1 pose tørrgjær  
2 ts seltin

Ha 1 liter lunkent vann i en bolle. Bland i gjær, seltin og Formel 90. Visp. Tilsett 1 kg Fiberbakst og elt godt. La deigen stå til heving. Bake ut og legges i 2 godt smurte 1 1/2 liters former. Etterheves og stekes på nederst rille i ovnen i ca 45 minutter 180 - 200 grader

*Til sammen ca. 4.000 kcal*

*Hver skive på 50g gir 125 kcal*

*7,8g - 25% protein*

*0,9g - 6% fett*

*21,6g - 69% karbohydrater*

### **Grove rundstykker**

1 kg grovbakstmel eller fiberbakst  
150 g smaksnøytralt proteinpulver (Multipower Formel 90)  
1 pose tørrgjær  
5 middelsstore egg  
2 ts seltin  
6 dl skummet melk

Melet og saltet haes i en bolle. Lunken melk blandes med gjær, egg og Formel 90. Alt røres sammen og settes til heving. Bakes ut med litt mel, deles i 30 stk. som legges tett i en dyp ovnspanne. Etterheves. Stekes ca. 25 min i 200 grader, nederste rille i ovnen.

*30 stk. gir ca 153 kcal pr. stk*

*Til sammen 4.6000 kcal*

*9,5 g - 25 % protein*

*1,7 g - 10 % fett*

*25 g - 65 % karbohydrater*

### **Grove horn med fyll**

200g bayonneskinke  
100g gul ost 17 %  
1 egg, evt. 1 liten purre

Bruk samme oppskrift som til grove rundstykker.

Bland alle ingredienser til fyllet sammen til en deig i hurtigmikser. Etter første heving: Del deigen i 4. Kjevle ut hver del til en runding, og del hver del i 8 snipper. Fordel fyllet på snippene, og rull dem til horn.

Etterhev, og stek i 200 grader i ca 15 - 20 minutter.

*32 stk gir ca 160 kcal pr. stk (m/fyll)*

*12 g - 30 % protein*

2,1 g – 12 % fett

23,2 g – 58 % karbohydrater

### **Grove vafler**

#### **10 plater**

½ l skummetmelk

3 egg

1 ss olje

1 klype salt

1 ½ dl speltmel

2 dl fin sammalt hvete

1 ts vaniljesukker

Visp alle ingrediensene sammen og la røren svulle i 20 minutter. Stek vaflene og server med lett syltetøy.

### **Grove pannekaker**

#### **3-4 personer**

1 dl speltmel

1,5 dl grovbakst (ferdig blandet)

0,5 dl lettkokte havregryn

6 dl skummet melk

4 egg

1/2 ts salt

2 ss smeltet smør

Visp sammen egg og halparten av melken. Tilsett mel, salt og smør, og bland i resten av melken. La røren svulle i 15 min. Smelt litt smør i pannen og stek så pannekaken ved moderat varme.

### **Havre og eplemuffins**

#### **12 store muffins**

2,5 dl speltmel

3 dl lettkokte havregryn

2 ts bakepulver

1 dl splenda

2 ts vaniljesukker

½ ts salt

2 ts kanel

2 egg

0,5 dl rapsolje

2 dl skummet melk

2 epler, revet

Bland alle tørre ingredienser i en bolle. Visp egg, olje og melk med gaffel i en annen bolle. Skrell og riv eplene. Lag et hull i melblandingen, ha i eggblandingen og revet epler og rør lett sammen til alt er blandet men det fremdeles er en litt klumpete deig. Ikke rør for mye, da blir muffinsene

mindre luftige. Ha deigen i smurte muffinsformer. Stek midt i ovnen ved 180°C, ca. 20-25 min. Hvis du steker de i muffinspanne, må de avkjøles 5-10 min. før du lirker de ut av pannen.

### **Brytebrød med havregryn**

50 g gjær  
50 g smør  
5 dl lunkent vann  
2 dl melk  
120 g store havregryn + litt til pynt  
175 g sammalt rug, grov  
600 g speltmel  
2 ts salt

### ***(20 små brød i en langpanne)***

Stekes på 200 grader i ca. 35 minutter.

Deigen skal forheve i 40 minutter og etterheve i 20 minutter.

Kle en langpanne med bakepapir.

Smuldre gjæren i en bolle og smelt smøret i en kasserolle. Ha vannet og melken i kasserollen og la det hele bli fingervarmt. Hell dette over gjæren og rør til den er oppløst. Ha i resten av ingrediensene og elt deigen sammen i 4-5 minutter. Du kan gjerne ha deigen over på bordet og elte den der. Ha den i så fall tilbake i bollen før du legger et kjøkkenhåndkle over og lar den forheve til den blir dobbelt så stor.

Slå deigen over i langpanna, ha litt hvitemel på fingrene og klapp deigen utover. Bruk en kniv til å rute opp brødet, slik at det blir fire ruter den ene veien og fem ruter den andre. Strø litt havregryn over. Legg kjøkkenhåndkleet over igjen og la brødet etterheve i 20 minutter.

Stek brødet på nederste rille i ovnen. La brødet avkjøles på en bakerist.

### **Maistortilla**

225 g maismel  
225 g speltmel  
25 g rapsolje  
3 dl lunkent vann  
1 ts salt

Bland maismel, salt og mel i en stor bolle, og tilsett olje. Gni det inn til blandingen ligner på brødsmuler. Tilsett vannet og bland det sammen til en deig. Dryss litt mel på kjøkkenbenken og kna deigen her til den er jevn. Form den til fire like store boller (tennisballstørrelse) og la dem hvile under et håndkle i en time. Rull så ut hver bolle til den har en diameter på ca 25 cm. Det beste er å steke tortillaene på takke, men det går fint i stekepanne også. Stek dem på begge sider over sterk varme, til de så vidt er brune. Ikke bruk fett til steking.

**Byggotto****2 pers**

0,8 l kyllingkraft (buljong og vann)  
3 ss rapsolje  
0,5 stk middels løk, finhakket  
1 fedd hvitløk, finhakket  
2,5 dl helebyggryn  
50 g sopp, skåret i skiver  
salt og pepper  
0,75 dl revet parmesan  
0,5 ss finhakket gressløk  
0,5 ss finhakket bladpersille  
0,5 ss finhakket frisk basilikum

Kok opp kyllingkraften og hold den varm. Ha 2 ss olje i en kjele på middels varme. Ha i løk og hvitløk, fres til løken blir mør; den skal ikke få farge. Ha byggryn i kjelen og bland sammen med løken. Bland til alle grynene er dekket av et tynt lag olje. Tilsett 1 dl kraft, la det småkoke og rør ofte. Tilsett resten av kraften, 1 dl av gangen.

La kraften koke inn før du tilsetter mer. Rør i retten ofte slik at den ikke setter seg fast i bunnen. Kok til retten er kremet og grynene er møre, men har litt tyggemotstand. Hele kokeprosessen tar ca. 45 minutter.

I mellomtiden har du 2 ss olje i en panne og har i soppen. Rist soppen til den blir myk, ca. 4 minutter. Smak til med salt og pepper. Ha sopp, parmesan, urter og resten av oljen sammen med de kokte byggrynene. Bland det hele godt sammen, og smak til med salt og pepper.

## Oppskrifter med hovedingrediensen "bønner/linser"

### *Bønner*

#### **Raske chilibønner**

**2 pers**

½ boks pizzafyll med kjøtt  
½ boks chilibønner med mais  
2 stk fullkorn tortilla  
½ boks salsa, liten  
1 ½ ss revet lett hvitost

1. Ha 2 ss pizzafyll og 1 ss chilibønner på hver tortilla. Brett dem sammen som en fajitas.
2. Legg dem i en ildfast form. Dekk alt med salsa og revet ost.
3. Stek på 225 °C i 15 minutter.

#### **Bønnerisotto med karristekte fiskeboller**

**Porsjoner: 4**

1 gul løk  
3 dl langkornet ris  
1 ss flytende margarin  
6 dl vann  
1 ts salt  
2 bokser (400 g) røde bønner  
2 bokser (375 g) fiskeboller i buljong  
2 bananer  
1 ss flytende margarin  
1 ss karri

Skrell og finhakk løken. Fres løken med risen i flytende margarin. Hell på vann og salt. La det koke under lokk i ca. 20 min. Skyll bønnene med kaldt vann og la vannet renne av. Bland bønnene i risen når det gjenstår ca. 5 min. av koketiden. La fiskebollene renne av. Skyll og skjær bananene i biter. Varm opp flytende margarin, gjerne med karri. Fres fiskeboller og bananer noen minutter. Bland i den ferdigkokte risen.

Server risottoen med en grønn salat, og gjerne med en klatt matyoghurt.

**Bønneburger med coleslaw****Porsjoner: 4**

400 g hodekål  
2 dl matyoghurt  
1 ts salt  
1 ts splenda  
1 ts pepper  
1-2 ss sennep  
2 bokser (400g) hvite bønner  
1 egg  
2 ss potetmel  
1 ts salt  
1 ts pepper  
1 ss olje

Strimle kålen fint med ostehøvel eller i kjøkkenmaskinen. Dypp kålen raskt i kokende vann og la vannet renne av. Bland kålen med matyoghurt og smak til med salt, splenda, pepper og gjerne sennep.

Skyll raskt av bønnene i kaldt vann. Bland bønnene i kjøkkenmaskinen. Tilsett egg og potetmel. Smak til med salt og pepper. Form deigen til 4 burgere som stekes i olje ca. 4 min. per side. Varm hamburgerbrødet.

Server bønneburgerne i brød med coleslaw og tomatbåter til.

**omeletter med bønneblanding****Porsjoner: 4**

300 g ferske bønner, f eks grønne bønner, voksbønner, snittbønner  
1 knippe vårløk  
2 bokser (400 g) røde bønner  
1 ss olje  
1 ts salt  
1 ts pepper  
1 kvast bladpersille  
8 egg  
1 1/2 dl vann  
1 ts salt  
1 ts malt hvit pepper  
2 ss olje

Rengjør, skyll og skjær bønnene i mindre biter. Skyll og strimle vårløken. Fres bønner og løk i olje ca. 5 min. Skyll bønnene raskt i kaldt vann og la vannet renne av. Bland bønnene i pannen. Krydre med salt og pepper. Grovhakk persillen og ha den i blandingen. Visp sammen egg med vann, salt og malt hvit pepper. Stek 4 omeletter i olje i flere omganger. Fordel blandingen på

omelettene og rull sammen. Hold omelettene varme på et serveringsfat i ovnen, mens resten av omelettene stekes.  
Server med brød og skivede tomater.

### **Grillede bønnebiffer i pitabrød med mango**

#### **Porsjoner: 4**

2 bokser (400g) røde bønner  
1 egg  
2 ss potetmel  
1 ts salt  
1-2 krm pepper  
1 ss olje  
4 grove pitabrød  
1 mango  
2 dl mager kesam  
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 rømmen. Smaksett med salt, kajennepepper og gjerne karri. Fordel biffene i pitabrødene og topp med mangosausen.  
Server med en blandet salat.

### **Sommerens salat**

#### **Porsjoner: 4**

400 g friske grønne bønner (eller fra fryseren)  
1/2 l jordbær  
1 dl hakket mynte  
1 ts sitronsaft  
2 ss ekstra virgin olivenolje  
salt og pepper fra kvern  
200 g fetaost 3 %

Rens jordbærene og del dem i to på langs. Bland sammen jordbær, resede bønner og mynte, ringle på saft, olje og dryss på salt og pepper. Fordel ostbiter over til slutt.

**Bønnesalsa**

1 boks hermetiske brune bønner  
1 boks hermetiske maiskorn (200 g)  
1 stk rød paprika  
6 ss chilisaus

1. La vannet renne av bønnene og maisen.
2. Hakk paprikaen og bland den sammen med chilisaus, mais og bønner.

**Varm bønnesalat**

**2 pers**

1 boks hermetiske tomatbønner  
75 g bacon  
½ stk løk  
1 båt hvitløk  
½ dl barbequesaus  
¼ ts salt  
0,125 ts pepper

1. Fres løk, hvitløk og bacon i en kjele.
2. Tilsett bønner og barbequesaus. La alt putre og småkoke i 10 minutter og smak til med salt og pepper før servering.

**Chili con carne**

**2 pers**

100 g kyllingkjøttdeig  
½ boks hermetiske brune bønner  
salt og grovkvernet pepper  
**Salsa:**  
¼ stk rød paprika  
¼ stk grønn paprika  
½ stk rød chili , evt. grønn  
finhakkert tomatkjøtt av 2 stk tomat  
salt  
¼ ts chilipulver  
2 stk egg

Stek kjøttdeigen, tilsett bønner og smak til med salt og pepper.  
Finhakk paprika, løk og chili og bland med tomatkjøtt. Smak til salsaen med salt og krydder. Stek speileggene i smør i stekepannen ved forholdsvis svak varme til hviten er så vidt stivnet. Anrett chili con carne på tallerken, legg på

speilegg med salsa over.

### **Middagsbønner**

1 stk Tomat  
200 gram kyllingKjøttdeig  
1 stk Paprika  
1 spiseskje Tomatpuré  
1 boks Røde Bønner

#### ***Krydder:***

dæsj Pepper  
dæsj Salt  
1/2 teskje Chilipulver  
1/4 teskje Sukker

1. Varm en gryte og brun kjøttdeigen sammen med tomatpuréen.
2. Skjær paprika, og tomat i små terninger og bland det med kjøttet.
3. Ha i ca. 2dl vann, og resten av krydderet.
4. La det koke sammen i 10 minutter.
5. Tilsett bønner, og smak til med salt og evt. mer Chili.
6. Kok opp. Når bønnene er varme er middagen ferdig.
7. Serveres sammen med ferskt brød.

### **småbrød med belgvekster**

250 g kokte, avrente og skylte linser (brune el røde), kikerter eller soyabønner  
ca 4 1/2 dl vann  
12 g (1 pose) tørrgjær  
2 ts salt  
1/2 dl rapsolje  
1 ss lys honning  
5 dl siktet rugmel  
7-8 dl siktet speltmel

Bland bønnene eller linsene med 2 dl vann og kjør til en tynn væske i en mikser eller med en stavmikser. Tilsett resten av vannet slik at du får 7 dl deigvæske.

Varm deigvæsken til 42 °C. Ha gjær i en bolle og hell over væsken.

Tilsett salt, olje, honning, siktet rugmel og til sist 4 dl speltmel. Resten tilsettes deigen litt etter litt, og til deigen slipper kantene i bollen.

La deigen heve i ca 30 min.

Kna deigen ut på en benk med litt hvetemel, og del den i to. Rull deigemnene ut i to pølser. Skjær hver pølse i 6 deler og trill ut små brød. Snitt brødene med en skarp kniv, og legg dem over på en bakeplate med bakepapir. La heve i ca 30 min. Sett ovnen på 225 °C.

La brødene steke i ca 15 minutter midt i ovnen.

## ***Linser***

### **Linser og sopp i wok**

#### **4 porsjoner**

225 g grønne kokte linser  
500 g små sjampinjonger i skiver  
1 ts muskattblomme  
salt og pepper  
4 ss olivenolje  
75 g snittede mandler  
litt smør  
1 liten purre i tynne skiver

Bland soppen med salt, pepper og muskat. Varm opp oljen og surr sjampinjongene fort til fuktigheten er vekk. Ta de opp og bland de med de nykokte linsene. Surr mandlene i oljen og legg sammen med linsene. Surr fort purren i olje.

Bland alt sammen og server.

### **Grønn linsegrateng**

#### **4 porsjoner**

8 dl kokte grønne linser  
1 pakke dypfrost hakket spinat, 350 g  
3 løk  
2 ss margarin  
1 ts timian  
2 krm salt  
2 dl revet lett ost

Kok linsene. Hell av kokevannet, eller bruk kokte linser.

Tin spinaten. Skrell løken, skjær den i skiver og fres den myk i fett i en stekepanne. Dryss over smuldret timian og litt salt. Fordel linsene i en smurt, ildfast form. Dekk dem med spinaten. Salt. Legg deretter på den freste løken. Dryss revet ost over.

Gratiner retten midt i ovnen 10-15 minutter ved 225 C.

**Linseburgere**

250 gr linser  
1 skrelt gulrot i terninger  
75 g skrelt sellerirot i terninger  
salt  
pepper  
2 ss potetmel  
1 egg  
1 finhakked løk  
evt. finhakked hvitløk  
1 dl hakket bladpersille

Linser og grønnsaker kokes møre hver for seg. La vannet renne godt av før dette blandes/ males sammen. Bruk gjerne en kjøkkenmaskin. Bland i potetmel, egg, persille og løk. Smak til med salt og pepper. La deigen stå å hvile i minst 30 minutter.

Form deigen til burgere. Stek disse i en varm panne. Server med tomat- og løkskiver i grove hamburgerbrød eller sammen med råstekte poteter og nykokte grønnsaker.

**Linse stek**

7,5 dl kokte moste linser  
2,5 dl moste kokte poteter  
2,5 dl kokt ris  
1 egg  
1 reven løk  
3 ss olje  
1 ts salt  
3 ss persille  
Saften av 1 sitron  
1 ss dijonsennep  
Evt noen skiver kokte gulrøtter  
Evt og andre grønnsaker  
Grønnsakkraft

Bland alt sammen med nok kraft til en passe konsistens. Ha det i en oljet ildfast form. Dekk over og stek ved 175 grader i ca 30 minutter.

**Linsesuppe med karrismørbrød****Porsjoner: 4**

10 dl vann  
2 grønnsaksbuljongterninger  
1 pakke (500 g) knuste tomater med chili  
3 dl røde linser  
100 g ost  
1 ss karri  
8 skiver grovt brød  
1/2 ts salt  
1-2 ts timian

Kok opp vann med buljongterninger og tomater. Skyll linsene og bland dem i gryten. La det koke under lokk i ca. 10 min. Riv osten og bland gjerne med karri. Fordel osten på halvparten av brødet. Legg resten av brødsnivene oppå. Stek smørbrødene i smørbrødgrill eller vaffeljern til osten har smeltet og fått fin farge. Skjær smørbrødene i trekanter. Smak til suppen med salt og gjerne timian.

**Linsekaker****8stk**

250 gr linser (i underkant av 3 dl)  
1 løk  
1 gulrot  
2 kokte kalde poteter  
2 ss tomatpure  
1 dl havregryn  
2 ss soyamel  
1 ts salt  
2 ts majoran, timian eller basilikum  
3 ts grønnsakbuljong

Kok linsene møre sammen med gulrot (ca 30 min). Slå bort kokevannet og mal/mos linsene sammen med hakket løk og poteter. Ha i de andre ingrediensene og bland godt. Form farsen til kaker og stek dem i olje over svak varme. Server som burger, med stekt løk og ris eller poteter.

**Linsekarbis**

3 dl kokte Grønne linser

1/2 løk

1 egg

bindemiddel(glutenmel, vanlig mel, maizena mel, potetmel...)

litt salt

Bare å blande sammen og steke i litt rapsolje. Stekes til de er gyllene og serveres med grovt brød, salat og mais.

## Oppskrifter med hovedingrediensen "proteinpulver"

### Proteinlapper

#### 4 stk

100 g mager Cottage Cheese (kan bytte ut med kesam)  
1 egg  
50 g proteinpulver (vanilje, banan eller nøytral smak passer best)  
50 g speltmel  
1-2 ts bakepulver  
splenda etter smak  
Vann  
Olje  
Valnøtter

Rør sammen alt det våte utenom vannet. Tilsett det tørre, og spe på med vann til du får ønsket konsistens.

Steker 4 lapper i pannen av gangen. Stekes på middels varme til de er gylne, de skal være litt myke i midten når du spiser dem. Smaker best nystekt.

*Hele røren: 800 kcal, og ca 80g proteiner*

### PPvalnøttbrød

100 g speltmel  
100 g malte valnøtter  
50g proteinpulver(bakepro)  
200 g siktet rugmel  
50 g knuste linfrø  
20 gram kruskakli(en toppet dl)  
1/2 ts salt  
1 dl vann  
1.5 dl cottage cheese  
1/2 pakke fersk gjær  
3 store egg

Bland alt det tørre, varm vann og tilsett CC og når det holder ca 32 grader smuldre i gjæren.

Pass på å ta ut eggene på forhånd så de holder romtemperatur.

Det er viktig at gjærblendingen ikke holder mer enn 34 grader da egg stivner ved 35 grader.

Bland det våte med det tørre. Deigen skal være litt klissete, er den ikke det tilsett litt mere væske.

La den heve til dobbelt størrelse. Smør en liten brødform, ha brøddeigen i og la den etterheve minst en time på et lunt sted.

Stekes i ovnen på 170 grader ca 50 minutter. Ta den ut av formen, sett den

inn i ovnen igjen for å få en tørrere skorpe under.

### **PPrundstykker**

50 g mandler  
60 g linfrø  
9 ss proteinpulver (ca 100 g)  
5 ss (ca 75 g) creme fraiche  
150 g cottage cheese  
3 ss kruskakli  
3-5 ss olivenolje  
4 egg

Knus mandler og linfrø til de er mos. Ha i resten av ingrediensene og rør om. For en jevnere røre sørg for at cottage cheesen også er most, for å unngå klumper i deigen. Dette blir en seig deig. Bruk en spiseskje til å forme rundstykker på en plate med bakepapir. Steikes på 175 grader i ca 20 minutter.

### **Småkaker med smør og valnøtter**

#### **12 porsjoner**

2,25 dl malte valnøtter  
1 ss splenda  
2 egg, skilte  
75 gr smør  
1 toppet ss proteinpulver  
1 dl valnøtter, grovhakkede

Forvarm stekeovnen til 175 grader.

Rør sammen eggeplommene med splenda. Pisk eggehvite stive og sett dem til siden.

Rør sammen alle ingrediensene unntatt de grovhakkede valnøttene, og bland i eggehvite.

Hell deigen (1 ts om gangen) på en smurt stekeplate, dryss valnøtter på toppen og stek i ca 40 minutter til de er gyldne.

### **proteinpannekaker**

#### **7 pannekaker**

3 bananer  
5 eggehviter  
1/2ts salt  
150g havregryn  
1/2dl speltmel  
3dl skummetmelk  
3ss valgfritt protein pulver (best m/protein pulver uten smak)

Mos bananene med en gaffel i en bolle.

Ha oppi havregryn, mel, eggehvite, salt, melk og protein pulver.

Rør sammen til en jevn røre.

Røren kan brukes med en gang. Stek pannekakene som vanlige pannekaker med rapsolje i en stekepanne.

*Røren gir ca. 7 pannekaker og røren kan stå i kjøleskapet i 3 dager, trengs bare og røres opp litt for hver dag, og blir den litt tykkere pga. svelling av havregrynene tilsettes bare litt mer melk*

### **PPbrød**

5 egg

0,5 dl. rapsolje (eller annen olje),

1-2 ts seltin.

2 dl. cottage cheese

2dl. vann

1 ss bakepulver

100 gr. kruskakli

100 gr. sesamfrø

100 gr. linfrø

50- 100 gr. valnøtter eller solsikkefrø

175 gr proteinpulver nøytral

Rør sammen alle ingredienser og hell brødform. Deigen blir noe klissen så det kan være fordel å kle formen med bakepapir så slipper man fikling for å få ut brødet. Stekes på 175 grader midt i ovnen. Kan med fordel avkjøles litt i formen før man løfter det ut etter papiret. Alle brød med syrna produkter burde oppbevares i ikke-luft-tette bokser, da de lett blir litt klisne, men dette velger man helt selv. Oppbevares kjølig.

### **Forfrosne proteinpiker**

2-3 ss. mager kesam

2 ss proteinpulver med egnet smak (jeg har brukt Herbalife med tropisk smak)

1 Yoplait yoghurt 0,1 % med aprikos- eller ferskensmak

Ca. 2 ss. frosne bær, f.eks. skogsbærblanding eller bringebær

Noen hermetiske ananasbiter etter ønske (kan sløyfes)

Bland mager kesam og yoghurt (har du en blender el. er det sikkert ok å kjøre blandingen glatt og jevn). Rør. evt. i proteinpulver - dette gjør blandingen mer kremet og tykkere. Bland i de frosne bærene. Stikk ananasbiter ned i blandingen, - om du får med litt av juicen gjør det ingen ting. Pynt evt med noen frosne bær på toppen. Sett i fryser til det så vidt har begynt å fryse til, eller hvis du ikke orker å vente så lenge: til retten er iskald. Nyt!

### **Havregrøt med proteiner**

40 gram havregryn

2 dl vann

en halv banan (moden)

en halv scoop protein pulver med vaniljesmak/jordbær

En spiseskje mager kesam (30 gram)

litt lettsyltetøy (jeg bruker bringebærsyltetøy)

Lag grøt av havregryn, proteinpulver og vann. tar kun 2-3 min skjær opp bananen og legg den oppi

ta mager kesam og syltetøy på toppen!

### **riskrem**

100-150 g mager kesam  
2-3 ss lettsyltetøy  
3 ss proteinpulver  
20g fullkornsrís (veid ukokt)

kok opp risen og hell av vannet.  
finn ønsket mengde mager kesam og rør inn pulveret og risen, leg så 2-3 ss syltetøy på toppen og spis.. nesten som riskrem.

### **Iskrem av kesam og bær**

200 gram frosne bringebær  
1 dl splenda  
1 beger mager kesam  
1 scoop proteinpulver (jordbær)

Kjør alt i en mikser. Ha det i en boks og legg den i fryseren i ca en time.  
Server.

### **Protisshake**

80g proteinpulver (sjokolade)  
1/2 banan  
100g havregryn  
15g peanøttsmør (økologisk)  
ca 5dl vann. Avhengi av pulver.

Bland sammen i en blender.

### **PPbananbarer**

140 gram whey/proteinpulver  
11 dl havregryn  
½ liter skummetmelk  
4 bananer  
2 eggehviter  
2 ts. bakepulver  
1 ts. splenda  
(tynn ut med vann til deigen er "rørbar")

Bland alt i en bolle og hell det ned i en ildfast form (husk bakepapir) (massen skal ca. være 1cm - 1½cm i høyden)  
Bak i 40 min ved 175 grader (varmluft ovn anbefales!)  
Skjær ut i barer som du synes er passende

Husk å putte dem i kjøleskapet når de er kalde.

### **proteinbar**

20g sjokolade med 70% kakao  
100g havregryn  
20g peanøttsmør (ubehandlet nøtter kjørt i en blende med 1ss rapsolje, eller økologisk)  
100g honning  
100g proteinpulver sjokoladesmak

Kuttet opp sjokoladen i små biter og blandet det sammen med proteinpulveret og havregryn. Smeltet honning og peanøttsmøret sammen og blandet det sammen med tørrvarene. Etter å ha blandet det, ta det ut og lag en stor firkant som du deler på 4 og puttet i fryseren.

*Kcal for hele røren er følgende:*

*kcal 1270kcal*

*protein 110g*

*fett 25g*

*Karb 160g*

*Delt på 4 ruter blir: 317kcal, 28g prot, 6g fett og 40g karb pr rute.*

### **PPspeltboller**

4 dl sammalt speltmel  
1 dl klemt spelt  
3 dl siktet speltmel  
3 dl siktet hvetemel  
1 dl kruskakli  
1 dl lettkokte havregryn  
2 dl proteinpulver  
1 1/2 ss fiberhusk  
2 dl splenda  
1 pose gjær  
4 store ss mager kesam  
5-6 dl vann (se ann litt)

bland sammen.

Heves over varmt vann i vasken eller over varm gryte eller noe annet. (med mindre du har i lunkent vann i deigen så gjæret får sitt. Men uansett fordel med varm heving)

steges i midten 240 grader ca 5-7 min.

Vil du heller ha rundstykker, ta bort splendaen.

## Oppskrifter med hovedingrediensene "billige råvarer" (noen er påført ca pris)

### Arme fattigmenner

1 pers

1sk grovt brød (ekstra tykk)  
1sk ost  
1sk spekefilet av kalkun  
1stk egg  
1dl skummet melk  
0,50ts salt  
olje til steking

Skjær brødsken nesten igjennom slik at det blir en sammenhengende dobbel skive. Legg ost og spekefilet mellom skivene. Bland egg, melk og salt og hell det i et fat med kanter. Legg i brødsken og la den trekke ca. 10 minutter. Vend den et par ganger.  
Stek skiven på middels varme til den er gyllen på begge sider. Serveres straks, gjerne med tomat, salat.

### Billige pannekaker

5 dl. Melk  
3 dl. mel (evt. noe grovt)  
3 egg  
1 ss splenda (mer dersom dessert)  
1/2 ss salt  
evt. litt revet gulrot

- Bland alle ingrediensene
  - Tilsett eggene tilslutt, da blir røren mest luftig
  - Stek i stekpanne på middels varme
  - Server
- Prisen på en pannekakemiddag (kommer litt an på mengden) blir ca 15 kroner.*

**Mexicansk ris**

- 2,5 dl langkornet ris
  - 2 ss maisolje
  - 1/2 liter kyllingbuljong (utblandet)
  - 1 boks hermetisk tomat
  - 2 pressede hvitløkfedd
  - 1 finhakket løk
  - 1 ts salt
- 
- Fres risen sammen med oljen i en kjele i ca 5 min til den er gyllen
  - Ha i resten av ingrediensene og kok i ca 15 minutter
  - Trekk kjelen av platen og la stå i 10 minutter
  - Server
- ca 20-30 kroner*

**Juksepizza**

2 Brødskiver  
1 skOst  
Tomatketchup  
2 sk kokt skinke  
plante Margarin  
Evt. krydder

Smør brødsnivene med smør først, så smører man et lag med ketchup, og legger på skinke. Legg et par skiver ost på toppen og krydre.

Stek skivene i stekepanna, til osten smelter.

*ca 30 kroner*

**Brødgrøt**

2 skiver gammelt brød  
2-3 dl melk  
ca. 1 ss hvetemel  
1 klype salt

evt. kanel, splenda, lett syltetøy eller det du ellers måtte like på grøt

Smuldre brødsnivene i en kjele og dekk med melk, evt spe på med vann.  
Ha i salt og la det hele få et oppkok.

Ta kjelen av plata og ha i melet. Rør godt og la den få oppkok nr. 2.  
Skrud ned varmen og la den stå og putre til den tykner til en passelig grøt. Rør  
av og til.

*20 kroner*

### **Billig rema taco**

spelt lomper 13 kr.

Krydder 7 kr.

Salat 20 kr.

Kylling kjøttdeig 20 kr.

Varm lomper på 1 minutt.

Varm kylling kjøttdeig

server med salat

*60 kroner*

### **Egg og bacon**

Egg

Brødskive (grov)

Bacon

Olivenolje (funger også med andre oljer)

Varm en stekepanne til den er stekeklar (litt over middels varm)

Hell i litt olivenolje

Klekk et egg på stekepannen, stek egget til ønsket behov.

smør olivenolje i et litt tykt lag over hele brødskiva på begge sidene, legg så  
skiva over i stekepannen og stek denne til den er gyldenbrun og sprø.

Stek baconet til ønsket behov.

*20 kroner*

### **Grov pizza med pesto**

#### ***Deig***

- 2,5 dl hvetemel
- 2,5 dl sammalt rug (finmalt)
- 0,5 dl helkorn hvete
- 0,5 dl havregryn
- 1/2 ts salt
- 2-3 ss olje
- 4-5 dl vann
- 1 pose gjær

#### ***Fyll***

- 1 pk kyllingkjøttdeig

- 1 glass tacosaus
- 0,5 dl vann
- 3-4 ss grønn pesto
- 1/2 boks mais
- 1/2 rødløk
- 150 g ost
- Basilikum evt. annet krydder

Bland vann og gjær og olje, tilsett resten av det tørre. Deigen er litt bløt, strø over litt mel og sett den til heving minst 15-30 minutt. Når det er tid for å kjevle den ut så tar jeg litt olje i hendene når jeg tar den ut av bolla. Da klitrer den seg ikke til kjevla. Jeg kjevler direkte ut på bakepapiret. Mindre søl, men kan kreve litt trening. Rull sammen kanten av pizzadeigen slik at du får ei skorpe.

- Stek kjøttdeig
- Tilsett tacosaus, pesto og vann. La det småkoke i noen minutter
- Spre kjøttfyllet utover pizzadeigen
- Fordel maisen
- Strø over ost. Noen vil kanskje synes 150 gram er litt lite, men jeg synes det er akkurat passe til en hverdag.
- Legg løkringer på tilslutt
- Krydre med basilikum
- Stek på 200 grader i 15-20 minutter  
*40 kroner*

### Wok med fiskeboller

- en pakke fiskeboller (500 gram)
- halv squash
- en paprika
- 2-3 gulrøtter
- 6-8 forhåndskokte poteter
- 1/2 dl sweet chilisau
- 1 buljongterning
- 3 dl varmt vann
- 1 ss karri
- 2 ss soyasau
- **1 fedd presset hvitløk**
- skrell og del de forhåndskokte potetene i passelige terninger
- del gulrot, paprika og squash i biter
- fres grønnsakene og poteten i panna og legg de så til side
- varm fiskebollene (uten kraft) i panna og krydre godt med karri
- når fiskebollene er gjennomvarm har du grønnsakene tilbake i panna
- bland så buljongterningen, soyasausen, chillisausen og 1 ss karri med 3 dl varmt vann i en bolle for seg selv. Rør godt.
- hell så sausen over fiskebollene og grønnsakene og la det trekke 3-5 minutter  
*40 kroner*

**fiskeboller i karriusaus**

- Fiskeboller (kjøp pakke, ikke hermetiske)
  - speltmel
  - Margarin
  - Karri
  - Salt
  - Pepper
  - Melk (2- 3 dl)
  - Kraften fra fiskebollepakken (ca 3-4 dl)
  - Potet
  - Gulrot
- 
- Kok poteter
  - Del gulrot i små terninger og kok sammen med en buljongterning.
  - Lag hvitsaus. 1 ss smør smeltes i kasserolle. Mens smøret smelter har du oppi salt, pepper og 3 ts med karri. Når smøret har smeltet tilsett 2 toppede ss med mel og rør godt. Tilsett halvparten av væskemengden og la de koke opp. Ha så oppi den andre halvparten. VIKTIG! Rør i sausen hele tiden så den ikke brenner eller klumper seg. Når sausen har kookt opp for andre gang så har du oppi fiskebollene.
  - La fiskebollene varme seg i sausen i 5-10 minutter (ikke la sausen hardkoke, slå ned på platen)  
*ca 40 kroner*

**Kjøttdeig og spaghetti**

- 1 pakke kjøttdeig (kylling)
  - Spaghetti (fullkornsspaghetti)
  - 1 boks hermetiske tomater
  - 1 dæsj mager kesam
  - 1 dæsj tacosaus/chillisaus
  - 1/2 boks mais
- Krydder
- Kok opp nok vann til den mengden spaghetti du ønsker. (Lettsaltet fosskokende vann 7-9 min)
  - Mens vannet kokes opp steker du kjøttdeig
  - Når kjøttdeigen er gjennomstekt tilsetter du boksen med hermetiske tomat
  - Ha i rømme/tacosaus hvis du ønsker

- Tilsett mais
  - Krydre etter smak og behag
- 40 kroner

### **Potet og kjøttdeiggrateng**

- 1 pk kyllingkjøttdeig
  - 6-8 poteter
  - 2-3 gulrøtter
  - purreløk/løk
  - hvitsaus
  - melk
  - 1 dl vann
  - ketchup/tomatpure/chillisaus
- skjær potetene i tynne skiver og gulrøttene i passende biter
  - hakk løk
  - fordel dette utover en ildfast form
  - lag hvitsaus (1 ss smør smeltes i kasserolle. Mens smøret smelter har du oppi salt, pepper og eventuelt annet krydder du måtte ønske. Når smøret har smeltet tilsett 1 toppet ss med mel og rør godt) ta gjerne kasserollen av platen når du tilsetter mel så det ikke brenner seg). Tilsett væskemengden (3-5 dl vann og melk) og la de koke opp. Ha så oppi den andre halvparten. VIKTIG! Rør i sausen hele tiden så den ikke brenner eller klumper seg.)
  - fordel hvitsausen over potet, løk og gulrot i forma
  - stek kjøttdeig, krydre den etter egen smak, ha oppi litt melk, chillisaus/ketchup og vann, la den koke i ca 5 minutter
  - fordel kjøttdeigen over potetene
  - stek på 200 grader i 25-30 minutter
- 40 kroner

### **kyllinggryte med ris**

**4 pers (40-60 kroner)**

- 1 kylling eller tilsvarende med fileter (jeg tipper 4-600gram kyllingfilet holder)
- 1- 2 gul løk
- 1 boks hermetiske tomater (a 400 g)
- 2 dl varmt vann
- 2 ss basilikum
- matfløte etter ønske
- olivenolje til steking
- Salt
- Sort pepper
- Paprikapulver

- Kyllingkrydder
- Natur Ris
  
- Kok ris
- Del kyllingen i mindre deler.
- Varm opp oljen i en stekepanne eller gryte over middels varme.
- Stek kyllingstykkene brune på alle sider.
- Krydder med salt, pepper, paprikapulver og kyllingkrydder.
- Skrell løken godt og skjær den i båter.
- Tilsett løk, paprika, tomater og vann. Legg på lokk.
- La kyllingen småkoke ferdig på svak varme i 15-20 minutter.

#### **kyllingwok med peanøtter**

- 500 gram kylling
- 200 gram brokkoli
- 1 glass med minimais (100-150 gram)
- 1 liten paprika
- 2 ss olje til steking
- 2 dl appelsinsaft ( gjerne presset ut fra en appelsin)
- 2 ss soyasaus
- 2 ts maisenna
- peanøtter etter ønske
- ris
  
- del kyllingene i passe biter og stek kjøttet i en panne
- del brokkoli i buketter, strimle paprikaen og del opp babymais hvis du ønsker det
- stek grønnsakene sammen med kjøttet i 2-4 minutter
- bland appelsinsaft, soyasaus og maisenna sammen og hell i stekepanna, gi det et raskt oppkok
- server retten med nudler /ris og peanøtter til å strø over  
*60-70 kroner*

#### **Snitzel**

- Svinekjøtt (minst 200 gram pr pers)
- 3 egg
- 1 boks griljermel
- Salt og pepper
  
- Skjær kjøttet i tynne skiver
- Bank kjøttet - så det blir helt tynt
- Lag 1 bolle med pisket egg
- 1 bolle med griljermel, salt og pepper
- Dypp kjøttet i eggeblandingen
- Dypp deretter kjøttet griljermelblandingen
- Stek med litt olje

Som tilbehør kan man ha ris/poteter og salat

ca 40 kroner

### **Kyllingspaghetti**

- kylling (4-500 gram)
- fullkorns pasta
- pesto (det er godt med både grønn og rød)
  
- Hvis du har kyllingfilet marinerer du kjøttet litt i forkant med olivenolje og ønsket krydder
- Kok opp pasta
- Stek kyllingbitene i panna
- Ha kylling og taglitelle i samme bolle
- Rør pestoen oppi

ca 40 kroner

### **Sjokoladepudding (billig)**

1 liter melk  
5 s.s. kakao  
4 s.s. maizena mel  
5 -6 s.s. splenda  
1 s.s. Vaniljesukker

Alt blandes sammen kaldt, settes på plate og kokes opp til en grøt, - rør hele tiden under oppvarmingen. Smak til med det øvrige. Fylles i glassbolle.

### **Studentluer**

4 egg  
2 små kopper splenda  
220 g speltmel  
1 ss vaniljesukker

Pisk en tykk eggedosis av egg og splenda. Tilsett det andre.

Settes som små runde kaker på smurt plate.

La stå over natten i ett varmt rom før det stekes ved middels varme. 225 grader

### **Hybelfisk (ca 50 kroner)**

- 8-10 poteter
- 4 gulrøtter
- 5-600 gram fiskefilet
- salt, pepper (sitronpepper ergodt til fisk)

- 3-4 ss finhakket purre eller gressløk
- del potetene i to og del gulrøttene i passende biter
- kok de i ca 5 minutter
- legg fisken på et stykke smurt aluminumsfolie, strø over salt, pepper og purre/gressløk
- pakk fisken godt inn og sørg for at den er tett
- legg den oppå potetene og gulrøttene og kok videre i ca 15-20 minutter
- erfaringsmessig er det lettest å dampkoke retten på rist i kasserollen

### **kremet potetsuppe**

- 5-7 poteter
  - 1 purreløk
  - 2 ss olje til steking
  - 1 l vann
  - 2 buljongterninger
  - 250 gram brokkoli
  - 1/2 dl revet ost
  - 1/2 dl melk
  - 1/2-1 ts revet muskatnøtt
  - Skrell og del potetene i skiver.
  - Hakk purreløken og stek den sammen med potetene
  - Når potetene er blitt myke, heller du oppi vannet og buljongterningene og la koke i ca 20 minutter
  - tilsett brokkolibuketter og la de koke i 2 minutter
  - bland melk, muskat og ost rett før servering
- ca 30 kroner*

### **lakseform**

- 500 g laksefilet
  - 1 ts salt
  - 1 liten purre
  - 2 epler (3-4 hvis hageepler)
  - 3 dl melk
  - 2 ts dijonsennep
  - potet
  - grønnsaker etter ønske
  - Skjær laksen i 2x2 cm store biter.
  - Krydre fisken med salt. Skjær purren i skiver og eplene i terninger.
  - Legg alt i en ildfast form.
  - Bland melk og sennep godt og hell dette over fisken.
  - Stek formen midt i ovnen på 225 grader, ca 15 min.
  - Server laksen med kokte poteter og grønnsaker
- 40-50 kroner*

**Pasta med skinke og kål**

- fullkornsspaghetti
- en halv hodekål
- en løk
- 2 pk kokt skinke (påleggsskinke)
- 1/2 dl sitronsaft/limesaft
- urter
  
- kok spaghetti etter anvisning på pakken
- strimle kål, løk og skinke
- stek i noen minutter i stekepanne
- hell over sitronsafta og legg på lokk
- la det putre i noen minutter før du strør over urter
- bland med spaghetti

*40 kroner*

**hjemmelaget rømmesaus**

- 1/2 boks cottage cheese/mager kesam
- 1 tsk dijonsennep
- 1-2 ss vann
- 1 presset hvitløksfedd
- 1-2 ss sitronsaft
- pepper
- salt
- tørket persille og gressløk

- Bland alle ingrediensene godt
- Varm opp over svak varme

*Pris ca. 20 kroner*

**Lett vaniljesaus**

- 4 dl** skummetmelk
- 1 stk** vaniljestang
- 3 stk** eggeplomme
- 0,5 dl** splenda

Ha melk i en tykkbunnet kasserolle.

Split vaniljestangen på langs og skrap ut frøene og ha i melken sammen med vaniljestangen. Kok opp melken, trekk kasserollen tilside og la den stå og trekke 10-15 min. Ta opp vaniljestangen. Pisk eggeplommer og splenda til en luftig tykk masse. Hell den varme melken over eggeblandingen og rør godt. Hell blandingen tilbake i kasserollen og varm forsiktig opp til den begynner å tykne (rett under kokepunktet).

Sil sausen før servering.

### **Lett is**

**300 g** bringebær (evt. annen bær/frukt)

**1 stk** egg

**1,5 ss** splenda (etter smak)

Legg bringebær eller biter av frukt utover på et brett som er dekket med plastfolie og sett brettet i fryseren i minst 1/2 time. Ha frosne bær eller frukt og splenda i en matprosessor og kjør til frukten er knust. Ha i egg mens maskinen går. Kjør til en kremet konsistens på iskremen. Isen må spises med det samme.

### **Tacograteng**

- 1 kjøttdeig
- 1 pose tacopulver
- 2 glass tacosaus
- kokt pastaskruer (mengde etter ønske)
- 1 pose nachoschips
- ost
  
- Stek kjøttdeigen og bland i tacopulver
- Kok pastaen og bland med tacosausen
- Legg pastaen med tacosausen nederst i en ildfast form
- Legg så over kjøttdeigen
- Nachochips og revet ost på toppen
- Gratineres i ovnen i 10min på ca 200 grader

*ca 50 kroner*

### **Vegetarpita**

1 porsjon

1 pitabrød  
1 ts tomatpuré  
1 tomat  
1 ts finhakket purre  
1/4 squash  
1/4 paprika  
1 sjampinjong  
1/4 rødløk

20 g lettere mozzarella

1. Skjær tomat, squash og sjampinjong i skiver, paprika i biter og rødløk i ringer.
2. Smør et tynt lag tomatpuré på pitabrødet og fordel grønnsakene over. Legg osten over til slutt.
3. Stek vegetarpita midt i ovnen på 220 °C i ca. 10 minutter.

**Per stk.: 265 kcal**

*ca 50 kroner*

### **Fiskehamburger**

**2 porsjoner**

2 fiskekaker

2 grove hamburgerbrød eller Toast solsikkebrød

1/2 løk

ruccola evt annen salat

2 skiver rødbeter

2 ts sennep

2 ts mager kesam

1. Stek fiskekakene i tørr panne på middels sterk varme.
2. Varm brødene som anvist på pakken
3. Skyll salaten, skjær løken i tynne ringer og rødbetene i skiver.
4. Bland sammen sennep og kesam, og smør et tynt lag på det underste burgerbrødet.
5. Legg på salat, rødbeter, fiskekake og løkringer og til slutt "lokket". Server gjerne med salat.

**Per porsjon: 260 kcal**

*ca 50 kroner*

### **Tunfisk med ris og salat**

**1 porsjon:**

1 boks tunfisk - ca 10 kroner

natur ris - ca 13 kroner (??)

1 tomat - ca 2 kroner

1/5 agurk - ca 2 kroner

litt salat - ca 3 kroner

Kok opp vann og tilbered risen etter instruksene på pakken. Åpne tunfiskboksen, hell ut vannet og legg tunfisken på tallerken, kutt opp grønnsakene mens risen lages og legg dette på tallerken.

### **Spagetti med Kyllingkjøttdeig og Tomatsaus - Sum 18,50**

**1 porsjon:**

100 gr. kyllingkjøttdeig (1/4 pakke) - ca 10 kroner

1/2 til 1 stk løk - ca 0,5 kroner

1 boks hakkede tomater - ca 5 kroner

Spagetti - ca 3 kroner

Eventuelle krydder etter smak og behag

Kok opp en kjele med vann. Dette er det mest tidkrevende i denne oppskriften så kjør dette først. Når vannet koker putter du spagettien oppi vannet. Du kan godt tilsette litt salt dersom dette er ønskelig.

Stek kjøttdeigen i en stekepanne. Når du har startet å steke kjøttdeigen kutter du opp løken i forhåndsvis små terninger og putter dette opp i stekepannen. Når kjøttet er stekt åpner du boksen med tomat og blander denne med kjøttdeigen. La det så koke til kjøttdeigen har den konsistensen som er ønskelig.

legg pastaen på tallerken og hell kjøttdeigen over.

### **lavkalori paibunn**

100 gram speltmel

Ca. 1 - 1,5 boks med cottage cheese (istedet for 100 gram smør)

Elt sammen og fyll paiformen

Stekes som vanlig paibunn (Anbefaler forsteking av paibunn)

### **Pepperlaks**

1 stk laksefilet per porsjon

75 g kokt skinke (påleggsskinke)

6 sjampinjonger i biter

3 dl skummetmelk

1-2 ss maisenna

salt og pepper

Sett stekeovnen på 150 grader. Dryss salt og pepper på den ene siden av laksen, stek i tørr panne med peppersiden ned. Og pass på at det ikke brenner seg! Legg laksen i en smurt idlfast form, peppersiden opp, og sett inn i varm ovn i 10 minutter.

Stek skinke og sopp. Bland maisenna ut i melk og hell over soppblandingen.

Kokes opp. Smak til med salt og pepper.

Serveres med pasta.

*Næringsinnhold pr 100g:*

*Laks (vill, rå): kcal 182, protein 44, fett 56, karbohydrat 0*

*Soppsaus: kcal 60, protein 40, fett 22, karbohydrat 38*

*Pasta: kcal 154, protein 12 fett 14, karbohydrat 74*

### **Pizzabunn**

1 kopp glutenmel (2 ½ dl)

2 eggehviter

+litt vann

litt tørrgjær

1ts olje

tomatsaus etter smak

bruk gjerne tomatpuré blanda med litt vann, noen dråper tabasco

oregano eller annet pizzakrydder  
Pizzadeigen lages som andre pizzadeiger  
Bland alle ingrediensene, men ha i vann forsiktig til slutt.  
La stå en stund.  
Klem og kjevle til deigen er veldig tynn. Den hever seg ganske mye.  
Stekes 10-12 min på 225°C

### **Polarpizza med speilegg**

**(pr person)**

1 polarbrød  
2 ss tomatsaus eller ketchup  
1 ts tørket oregano eller basilikum  
4-5 skiver hvit ost  
1 egg  
salt og kvernet pepper

Forvarm stekeovnen til 225 °C.

Smør polarbrødet med ketchup og legg på krydder og ost. Legg pizzaen på et stekebrett og stek den i ovnen i noen minutter til osten har smeltet. Stek egget i litt smør legg det på pizzaen. Dryss over litt salt og kvernet pepper.

### **Pizzaomelett**

**(2 personer)**

#### **Eggebunn:**

4 egg  
1/2 ts salt og kvernet pepper  
smør til steking

#### **Tomatsaus (eller ferdig pizzasaus):**

2 ss tomatpuré  
1 ss vann  
1/2 ts splenda  
1/2 ts oregano/pizzakrydder  
Salt og kvernet pepper

#### **Fyll:**

litt fetaost eller annen ost i biter  
1/2 tomat eller 3-4 cherrytomater i biter  
1/2 vårløk i strimler  
½ kyllingpølse eller litt kjøttpålegg  
noen olivener

Visp sammen egg, salt og pepper. Smelt smøret i en stekepanne og hell

eggeblandingen i pannen. La eggebunnen stivne ved svak varme. Smør tomatsoosen over bunnen og fordel fyllet. Legg over lokk og la alt bli varmt. Server straks.

## Oppskrifter med hovedingrediensen "grove brødtyper" (ikke brøduppskrifter)

### Brødkrutonger

4 pers

- 4 skive grovt brød eller annet brød
- 1 ss rapsolje
- 50 g brunost, revet
- 2 ts frisk oregano eller annen tørket krydderurt

Skjær brødskivene i ca 1 cm store firkanter. Rist terningene i olje i en stekepanne til de begynner å få litt farge. Dryss over ost og urtekrydder, og rist videre til brødet er sprøtt. Avkjøl på rist eller husholdningspapir, og server til salat eller suppe.

### Egg sandwich

- 1 stk kokt egg, finhakket
- 2 skive slangeagurk, finhakket
- 1 ss kesam
- 2 ss matyoghurt
- 2 skive grovt brød
- 3 stk cherrytomat, rød
- 50 g sukkererter
- 50 g hermetisk babymais

Bland finhakket egg og slangeagurk sammen med kesam og matyoghurt. Legg blandingen mellom de grove brødskivene. Skjær sandwichen(e) i to, slik at det blir to trekkanter.

### Brøduppuding

- 4 skiver grovt brød
- 25 g rosiner
- 25 g mandler, hakkede
- 2 stk egg
- 1 ss splenda
- 1 ½ dl melk

- ½ ts malt kanel

Smør en ildfast form. Del brødet i biter og legg i formen. Strø over rosiner og hakkede mandler. Pisk sammen egg og splenda og tilsett melk og kanel. Hell blandingen over brødet og la det stå en stund og trekke. Fyll på mer melk dersom det virker tørt. Stek ved 180 °C på nederste rille i ovnen ca 1 time eller til puddingen virker stiv. Server brødpudding varm

### **Urtetoast**

#### **2 pers**

- 62 ½ g kremost med urter
- ½ ss frisk basilikum eller andre urter, hakket
- 4 stk tynne skiver brød

Fordel osten og urtene på halvparten av skivene og legg resten av skivene på toppen. Stek ett smørbrød om gangen i varmt vaffeljern. Server urtetoastene nystekte, som en liten rett eller til en varm suppe.

### **Arme riddere med speilegg**

#### **2 pers**

- 2 stk egg
- 2 dl melk
- 3 ss revet parmesan
- ½ ts salt
- 4 skive grovt brød
- 4 skive røkt kalkunpålegg , evt. kyllingpålegg
- 4 skive hvitost

Bland egg, melk og salt og hell det i et fat med kanter. Legg i skivene og la dem trekke i minst 5 minutter. Vend dem et par ganger.

Stek skivene på middels eller svak varme. Ved for sterk varme blir de for mørke utenpå før de blir stekt inni. Stek på begge sider til de er gylne.

Serveres med speilegg og skinke. Pynt gjerne med en frisk urt.

- **Bagel:**
- 1 stk bagel
- 2 ss tzatziki
- 1 stk salatblad
- 50 g ferdigstekt hamburger
- 1 skive gul paprika
- 3 blad ruccula
- ½ stk tomat , i skiver
- **Polarbrød:**
- 1 stk polarbrød
- 2 stk grønn salatblad
- 40 g taffelost (4 skiver)
- 4 skive rød paprika
- **Pitabrød:**
- ½ stk tomat
- 50 g ruccula
- 1 stk pitabrød
- 2 skive jarlsberg
- 2 skive kokt skinke

### **Bagel**

Skjær bagelen i to. Smør den nederste delen med tzatziki og legg deretter på salatblad, hamburgerkjøtt, paprika, ruccula og tomat. Legg til slutt på toppen.

### **Polarbrød**

Legg først på salatblad, så osteskiver og avslutt med paprikaskiver.

### **Pitabrød**

Skjær tomat i skiver. Legg deretter ruccula og tomat inn i pitabrødet. Rull sammen ost- og skinkeskivene, og dytt de inn i brødet.

### **Burgeromelett**

1 stk grove hamburgerbrød

2 skive bacon

*Omeletrøre:*

2 stk egg

2 ss vann

½ stk tomat

5 skive tykke slangeagurk

ca. 40 g kinakål eller annen salat

Kutt bacon i store biter og stek det nesten ferdig i en liten stekepanne. Omeletrøre tilsettes og samles sammen til en liten omelett på størrelse med hamburgerbrødet. Legg omeletten i hamburgerbrødet og pynt med skiver av tomat, agurk og salatblader.

### **bruschetta**

#### **1 pers**

- 1 skive brød
- 2 skive aubergine
- 1 dl cottage cheese
- 3 skive rød paprika

Stek brødskiven lett på begge sider, det samme med auberginen. Legg på cottage cheese og pynt med paprika.

### **Jurpe**

#### **2 pers**

4 dl skummet melk  
2 ss smør  
2 ss splenda  
100 g brød skalker/flatbrød

Lag saus av melk, 4 ss smør og 4 ss splenda. Gi det ett oppkok. Tilsett så opphakkede, tørre brødskalker, flatbrød.

### **Egg og tuna skive**

#### **3 pers**

6 skive brød

#### ***Egg- og tunfisksalat:***

3 stk hardkokte egg  
1 boks hermetisk tunfisk i vann  
1 ss finhakket løk  
ca. 3 ss kesam  
litt kvernet pepper  
noen dråper sitronsaft

Del over eggene begge veier i en eggedeler. Ha eggene i en bolle og rør dem sammen med tunfisk og finhakket løk. Rødløk eller vårløk kan gjerne brukes. Rør inn kesam og smak til egg- og tunfisksalaten med kvernet pepper og noen dråper sitronsaft. Ha på smør på brødskivene og fordel rikelig med egg- og tunfisksalat på halvparten av dem. Legg de andre brødskivene på toppen.

Del skivene med en kniv fra hjørne til hjørne, slik at det blir flotte sandwicher.

### **Helnorsk ostesmørbrød**

2 sk brød

salt

3 sk fenalår

ost

Ha på sellerisalt på brødsnivene.

Legg på fenalår og ost. Stek i ovnen på 200 grader til osten smelter.

### **Toast**

**2 pers**

- 2 dl lett ost
- ½ stk eggeplomme
- 4 skive brød
- 1 ss smør

#### ***Sennepskrem:***

- ½ dl kesam
- 1 ts sennep
- ½ ts honning
- ¼ ts salt
- ¼ ts malt hvit pepper

Bland revet ost med eggeplomme og smør dette på halvparten av brødsnivene. Legg de andre brødsnivene oppå, og klem sammen. Stek brødsnivene i en stekepanne med smør til de blir gyldne og sprø. Bland sammen kesam, sennep, honning og krydder. Del toasten i to og server med sennepskrem.

### **Fantasia**

**1 pers**

2 skive kokt skinke

3 skive røkt skinke

2 stk egg

2 ss chilisaus

½ stk tomat

1 stk knust knekkebrød

¼ ts chilipulver

Kutt skinke i biter og stek det lett i en liten stekepanne. Visp sammen egg og chilisaus og ha det over i stekepannen. Fordel tomater og knekkebrød på toppen og stek videre i 3 minutter. Flytt omeletten forsiktig over på tallerken og dryss på chilipulver.

**Hvitløksbagett med kylling**

1 stk baguette med hvitløk

¼ stk grillet kylling (850 grams råvekt) eller kjøtt fra grillede kyllinglår

3 skive hvitost

Rens kyllingen for ben og skjær kjøttet i skiver. Legg skivene i snittene på hvitløksbagetten. Stek bagetten nesten ferdig etter anvisningen på pakken. Ta den ut av ovnen og legg inn skivene med ost. Gratinér under grillen i stekeovnen til osten har smeltet. Alternativt kan du pakke bagetten inn i aluminiumsfolie og varme den på grillen.

**Brødegg**

**1 pers**

1 skive (tykk) brød, gjerne rugbrød

1 ss olivenolje

1 stk egg

grovmalt pepper

Ta ut midten av rugbrødsdiven og stek den i olje i middels varm panne. Knekk egget i hullet på brødsdiven. Stek forsiktig i 5 minutter på svak varme og server med svart, grovmalt pepper.

**Kylling i pita**

**2 pers**

2 stk kyllingfilet

½ stk gul paprika

½ stk rød paprika

½ stk vårløk

2 stk pitabrød

1 dl mager kesam

½ pose tacokrydder

Skjær kyllingfiletene i små terninger, ca. 1 x 1 cm. Skjær paprikaene i biter og vårløken i ringer. Stek paprikabitenes på middels varme i litt olje i fem minutter. Da blir de søte og gode. Legg paprikaen på en tallerken, skru opp varmen og stek kyllingbitene sammen med vårløk i 3-4 minutter. Dryss over tacokrydderet og tilsett kesam. Band alt godt og la alt bli gjennomvarmt.

Fyll kyllingblandingen i varme pitabrød. Det smaker godt med en frisk salat til.

### **Varmt ostemørbrød med kylling og bacon**

**2 sk** grovt brød, f.eks. landbrød  
**3 sk** tomatsalsa fra glass, evt. ketchup eller chilisaus  
**2 sk** bacon  
**1 stk** kyllingbryst  
salt  
pepper  
**4 sk** gulost  
tomat  
rødløk

Smør tomatsalsa på brødsnivene. Stek bacon i panne og legg på litt kjøkkenpapir for å trekke ut fett. Stek kyllingbrystet i 2-3 min på hver side, dryss over salt og pepper.

Legg 1-2 skiver gulost på den ene brødsniv. Skjær kyllingbryst i skiver og legg over osten. Fortsett med skiver av tomat og rødløk og avslutt med brødsniv.

Legg 1-2 skiver ost på toppen.

Stek midt i varm stekeovn, 250 °C i 8-10 min til osten er smeltet.

Legg sprøstekt bacon over ved servering.

Server med salat.

### **Kjøttbrød**

**3 pers**

2 skive brød  
1 stk finhakket løk  
3 båt hakket hvitløk  
3 ss bladpersille  
2 stk egg  
3 ss ketchup  
1 ts salt  
¾ ts pepper  
50 g revet parmesan  
400 g kylling/kjøttdeig  
2 dl revet hvitost  
2 ss pinjekjerner

Skjær brød i terninger og rist dem i en tørr stekepanne. Rør sammen løk, hvitløk, persille, egg, ketchup, salt og pepper i en bolle. Vend inn parmesan og brødbiter. Tilsett kyllingkjøttdeig og bland alt godt sammen. Form kjøttfarsen til et brød, og legg det over i en smurt brødform. Press kjøttbrødet lett sammen med baksiden av en skje. Stek kjøttrollen i stekeovnen ved 200 °C i ca. 30 minutter.

Server kjøttbrødet med kokte grønnsaker, sjysaus og poteter eller helt enkelt med salat og brød.

### **Elvis sandwich med peanøttsmør og banan (sunn variant)**

**1 pers**

**0,2 dl** økologisk peanøttsmør

**1 stk** moden banan

**2 sk** rug/spelt brød

**20 g** rapsolje

Mos bananene sammen med peanøttsmøret til en tykk krem.

Smør blandingen på halvparten av brødsnivene og legg en skive over.

Ha olje i en panne.

Legg sandwichene i pannen og stek ved middels varme. Stek på begge sider til brødet blir gyllent.

Alternativt så kan det varmes i et toastjern uten olje/smør.

### **Lun honning baguette**

**1 pers**

**1 sk** baguette

**1 sk** chèvre (hvit geitost)

**1 ts** honning

bladpersille eller rucculasalat

Skjær baguette i skiver, legg på 1 skive chevre (hvit geitost) på hver av skivene. Avslutt med 1 ts honning. Sett i stekeovn ved 200 °C til honningen smelter og chevre er lun.

Server med litt bladpersille eller rucculasalat.

**røkelakskake****BUNN:****8 stk** knekkebrød**50 g** smør**FYLL:****3 dl** mager kesam**1 beger** kremost med urter**200 g** røkelaks**1 dl** hvitvins eddik**0,5 stk** sitron, saften av den**5 pl** gelatin**2 ss** varmt vann**2 stk** eggehvite**2 ss** hakket dill**0,25 ts** finhakket chili eller 1/8 krm kajennepepper

salt

pepper

*Til ca 8 personer*

Knus knekkebrød, f.eks. ved å kjøre det i en foodprocessor. Bland inn smeltet smør og krydder. Dekk bunnen av en springform, 22 cm med bakepapir (gjør det enklere å flytte kaken over på et serveringsfat eller porsjonstallerkener). Trykk knekkebrød-blandingen ut i formen og avkjøl.

Bland sammen kesam, kremost. Kjør laks, eddik og sitronsaft til en jevn masse i en foodprocessor. Tilsett kesamsausen.

Bløt gelatin i kaldt vann. Klem ut vannet og løs gelatinen opp i 2 ss varmt vann. Pisk eggehvitene stive. Hell den oppbløtte gelatinen i laksemassen under omrøring. Vend inn stivpisket eggehvite, dill og chili. Smak til med salt og pepper. Hell massen over den avkjølte bunnen og sett i kjøleskap til massen har stivnet, gjerne natten over.

Pynt med skiver av røkelaks og dill ved servering.

Kan også serveres med en grønn salt og urtekesam.

**Knekkekrem****2 pers****3 stk** eple**0,4 dl** sukrin**0,25 dl** vann**2 dl** malt brød/knekkebrød**2 ss** splenda**0,5 ts** kanel**1 ss** smør**1,5 dl** mager kesam**0,5 ts** vaniljesukker

Skrell eplene, del dem i båter og skjær bort kjernehusene. Kok eplebåtene møre i vann. Smak til med splenda. Rør om slik at en del av eplene blir til mos, la det fortsatt være noen hele eplebiter igjen. Avkjøl.

Smelt smør i en stekepanne. Ha i brød, sukrin og evt kanel, og brun på middels varme. Vend på brødet hele tiden slik at det ikke blir for brunt. Brødblandingen skal ha en lys karamelfarge. Hell blandingen over på et flatt fat og avkjøl.

Bland kesam med vaniljesukker.

Legg brød, eplemos og krem lagvis i en bolle. Det øverste laget skal være kesam. Dryss litt av brødblandingen på toppen.

**Ostesmørbrød****1 pers**

1 skive grovt brød

ca. 1 ts ketchup uten sukker

1 skive kyllingpålegg naturell

2 skive rød paprika

1 skive tomat

2 skive hvitost

1. Smør brødsken med litt ketchup.
2. Legg på kyllingpålegg, paprika og tomat. Dryss over oregano og ha ost på toppen.
3. Gratinér på midterste rille i stekeovnen ved 250 °C i ca. 5 minutter til osten

har smeltet. Pynt gjerne med litt hakket paprika og friske urter.

### **Ostesmørbrød med egg**

#### **1 pers**

1 skive tykk landbrød  
ca. ½ dl ruccula  
½ stk gul paprika  
½ stk rød paprika  
½ stk rødløk  
1 stk egg  
ca. 3 ss revet hvitost

Stek rucculasalat, paprikastrimler og løkringer raskt i litt olje. Legg grønnsakene på en skive landbrød. Stek egget og legg det på grønnsakene. Dryss over revet ost og gratiner ostesmørbrødet i ovnen ved 225 °C til osten smelter og blir gyllen.

### **Polareggpizza**

#### **1 pers**

1 stk polarbrød  
2 ss ketchup  
1 ss frisk oregano hakket  
ca 1 dl revet lett jarlsberg evt. annen ost  
1 stk egg

Smør polarbrødet med ketchup og ha på krydder og ost. Stek pizzaen noen minutter til osten har smeltet. Speil egget og server det på pizzaen med en timiankvist. Ha over flaksalt og kvernet pepper.  
I stekeovn ved 225 °C

### **Kyllingpizza**

#### **1 pers**

1 stk kyllingfilet  
salt og kvernet pepper  
1 stk polarbrød  
ca. ½ ss chilisaus (evt. litt mer)  
ca. 1 dl revet lett hvitost  
¼ stk grovhakket rød paprika  
¼ stk rødløk i skiver

evt. krydderurter

Del kyllingfiletene nesten i to på langs, brett ut og stek dem i varm stekepanne med litt olje, 2-3 minutter på hver side. Dryss på salt og pepper. Smør chilisaus på polarbrødene og legg på resten av ingrediensene. Stek pizzaene ved 225 °C i ca. 5 minutter eller til osten har smeltet.

### **Snipper**

**4 pers**

- **8** store fullkorn tortilla
- **3 dl** Kesam Mager
- **3 ss** dip-miks (fra pose)
- **8** gode skiver av kalkunskinke
- **1** vårløk
- **200 g** revet lett hvit ost
- **20 g** Smør

Bland Kesam med dipmixpulver.

Smør fyllet jevnt på tortillalefsene og fordel kjøttpålegg, finhakket vårløk og ost på 4 lefser. Legg de andre tortillalefsene oppå og trykk sammen.

Stek noen minutter på hver side i stekepanne.

Del i snipper og server.

### **Epleflesk**

1 stort norsk eple uten kjernehus

4-5 skiver bacon

1/2 løk

pepper

en raus skive grovt brød

Stek bacon sprøtt og la det renne av. Stek løkhakk. Skjær eplet i båter, og stek dem møre i fett. Peper lett. Fordel eple, løk og bacon utover brødeskiva

### **Miniburg**

**1 pers**

**1 stk** grov brødeskive

**250 g** kyllingkjøttdeig

**2 stk** tomater eller ketchup

olje til steking

salt og pepper

Skjær brødeskiven i skiver og stikk ut rundinger med et kjøkkenglass. Stek

dem sprø på begge sider i olje på middels varme. Form små, runde og flate burgere av kjøttdeigen. Ha på litt salt og pepper. Stek dem i olje på middels varme, ca 3-4 minutter på hver side.

Legg burgeren på brødet, pynt med tomat (eller ketsjup) og brød på toppen.

### **Krydrede, varme smørbrød med tomatsalsa**

**Porsjoner: 4**

8 skiver grovt brød

2 dl salsa

6 skiver krydderskinker

3 tomater

2 ts hakket fersk eller tørket oregano

4 dl reven lett ost

Sett ovnen på 225 °C. Legg ut brødet på en stekeplate med bakepapir, og smør på tomatsalsa. Skjær skinken i skiver. Skyll og skjær tomatene i skiver. Legg skinke og tomater på brødet. Strø over oregano og ost. Sett smørbrødene i øvre del av ovnen, og gratiner dem i 10–15 minutter. Server de varme smørbrødene med salat og kesam.

### **Honningglaserte epler med vaniljeyoghurt og kavring**

**Porsjoner: 4**

500 g SANS vaniljeyoghurt

#### ***Honningglaserte epler***

5 epler

50 g lavkalorismør

1 dl vann

100 g honning

#### ***Kavring***

3 dl tørket knust brød

3 ss splenda

Skrell og kutt eplene i terninger. Fres dem litt i smøret i en stekepanne og kok dem med resten av ingrediensene i ca 10 min til væsken er nesten borte.

Avkjøl eplemosen.

Bland brød og splenda. La det smelte sammen i en stekepanne.

Legg yoghurt, eplemos og kavring lagvis to ganger i 4 glass.

**Kyllingfylte vaffel-smørbrød****Porsjoner: 4**

4 kyllingfileter  
1 ss olje  
1 ts salt  
1-2 ss rød karripasta  
2 paprika  
1 boks (227 g) ananas  
1 dl mager kesam  
16 skiver rugbrød  
1-2 ss sennep

Skjær kyllingfiletene i små terninger. Stek dem i olje i ca. 5 min. Krydre med salt, pepper og gjerne rød karripasta. La kyllingen kjøle. Skyll, ta ut kjernen og skjær paprikaen i små terninger. La ananasen renne av, og skjær den i små biter. Bland kesam med kylling, paprika og ananas. Krydre gjerne med sennep. Fordel blandingen på halvparten av brødsnivene. Legg de resterende brødsnivene på toppen. Stek de doble smørbrødene i vaffeljern i ca. 2 min. Server de kyllingfylte vaffel-smørbrødene med en blandet salat.

**Bacon snurrer****2 pers**

**4 sk** grovt brød  
mager bacon smøreost  
**4 sk** bacon (tynne)

***DRESSING***

Cottage cheese  
sitron  
finhakkede friske urter  
litt sennep  
salt  
pepper  
splenda

Smør brødsiver med baconost. Rull /brett hver av skivene sammen og snurr baconskiver rundt.

Legg i et ildfast fat og stek på øverste rille i varm stekeovn 225 °C til baconet er sprøtt, 12-15 min.

Server med en grønn salat og en CC-dressing.

Smak til CC med sitron, finhakket friske urter, litt sennep, salt, pepper og splenda.

## Oppskrifter med hovedingrediensen "magre meieriprodukter" (ikke cottage cheese og mager kesam/vaniljekesam)

**Navn på noen av de brukte ingrediensene:**

[TineMelk Skummet Kultur](#)

[TINE Yoghurt Mild og Lett Naturell](#)

[TineMelk Skummet](#)

[TINE Kefir Økologisk](#)

[Sans Kremost Paprika og Løk](#)

[TINE Prim Lettere](#)

[Skjørøst](#)

[Norvegia Lettere](#)

[Jarlsberg Lettere](#)

[Arla Apetina feta 3%](#)

[TINE Mager Mysost \(brunost\)](#)

[TINE Pultost Lillehammer](#)

[philadelphia light](#)

### **OSTESUPPE**

500 gram kyllingkjøttdeig

1 stor løk

1 purre

1 liter vann

1 buljongterning

2 pakker mager kremost med krydder (eller annen smak)

Skrell løken og hakk den. Stek løk og kjøttdeig sammen. Vask og skjær purren i ringer. La purre og buljongterning småkoke i vannet i 15 minutter. Ha i kjøttdeig og løk.

Del krydderosten i terninger og la alt smelte i suppen.

### **ostekarbis**

500g kyllingkjøttdeig

1dl skummet melk

25g speltmel  
1 god ts salt  
pepper, revet muskat, god slump tørka basilikum  
1 egg  
100g lett ost i småbiter

Blandes godt til en seig masse. Ha i ostebitene til slutt.  
Stekes på begge sider i rapsolje på god varme.  
Serveres med blomkål/brokkoli surra i olje og en god salat.

### **Grove sveler**

1 liter skummet kulturmilk  
6 ss splenda  
1 ts hjortetakkesalt  
2 egg

*speltmel til en passelig tykk røre*

Pisk eggene og bland i de resterende ingrediensene.

Om du har en takke, bruker du denne til å steke svelene. Ellers kan du bruke en vanlig stekepanne. Bruk litt smør på takken/stekepannen, og en liten øse til å helle røren på takken. Svelene skal være tykke og ca. 16 cm i diameter. Legg svele på rist når de er ferdigstekt. Når svelene avkjøler seg, røres like deler kesam og splenda hvitt. Smør den ene halvdel av svelen og brett sammen. Det anbefales at svelene spises før de har blitt helt kalde. Prøv gjerne å ha på honning, syltetøy og kesam.

### **Ostesuffle**

3 ss meierismør  
3 ss speltmel  
3 dl skummet melk  
1/2 ts salt  
5 egg  
300 g lettere Jarlsberg ost

Smelt smøret i en kjele. Rør i melet og spe med melken. Rør til sausen tykner. Smak til med salt. Avkjøl sausen litt. Skill eggeplommene fra hvitene. Riv osten. Rør eggeplommene og osten i sausen. Visp eggehvitene stive og bland dem forsiktig i soufflérøren. Hell røren i smurt suffléform som rommer ca. 1 1/4 literform og stek den ved 180 grader C i ca. 60 minutter. Server den straks med brød og gjerne en frisk salat til.

### **Ostebakt løk**

**2 pers**

**4 stk** middels stor løk  
**1 ss** smør  
**0,75 dl** revet lett ost

I ovn ved 175° i ca. 30 minutter.

Rens løkene og skjær dem i skiver, som må henge sammen i bunnen. Legg dem i ildfast fat, drypp smør over og dryss på ost. Bak løkene midt i ovnen til de er myke.

Server løkene som tilbehør til stekt kjøtt, kokt skinke.

### **Blomkålsuppe med ost**

**2 pers**

**0,5 stk** purre

**1 ss** smør

**250 g** rensset blomkål

**0,5 l** vann

**0,1 dl** skummet melk

**1 stk** høsebuljongterning

**0,13 ts** malt hvit pepper

**1 ts** sennep

**75 g** revet letthvit ost

Rens, snitt og skyll purren. Skjær den i tynne skiver. Smelt smør i en stor kjele. Tilsett purre og la den surre over svak varme 2-3 minutter.

Finhakk kålen og legg den i kjelen. Tilsett vann, melk og buljongterninger. La suppen småkoke under lokk i ca. 10 minutter. Ønsker du en jevn suppe, kan den moses med stavmikser eller matmølle (foodprosessor).

Trekk kjelen med den kokende suppen av platen. Tilsett ost og rør til den er smeltet. Smak suppen til med pepper, sennep og salt.

La ikke suppen koke etter at osten er tilsatt, da blir osten seig og trådete.

Server med brød.

### **Fetamuffins**

**100 g** 3% fetaost

**1 dl** sorte oliven

**50 g** skummet kultur

**4 dl** speltmel

**2 dl** sammalt hvete, fin

**2 ts** bakepulver

**0,75 ts** salt

**4 stk** egg

**2 dl** yoghurt naturell

(12 stk små eller 6 stk store)

Del osten i små terninger og olivenene i to. ha kultur i en kjele. Bland mel, bakepulver, salt, fetaost og oliven.

Visp sammen egg, kultur og yoghurt.

Rør blandingene sammen. Fyll formene 2/3 fulle. Stek muffinsene midt i forvarmet ovn på 200 °C i 20 - 25 minutter. Avkjøl.

### **Brunostvafler**

**4 pers**

- 2 stk egg
- ¼ ts salt
- 2 ss splenda
- 4 dl skummet kulturmilk
- 2 dl speltmel
- 1 ts malt kardemomme, malt
- 1 dl lettere brunost, revet
- 25 g olje til steking

Bland sammen alt til røren og stek vaflene på vanlig måte.

### **Eggost**

3 l skummet melk

4 egg

2,5 dl skummet kultur

Varm opp melken, men ikke kok.

Sur melk og egg som er pisket sammen tilsettes melken under omrøring.

Varm opp til kokepunktet og eggosten legger seg på toppen. Ta den opp og legg den i et dørslag over natta.

Legges på fat og strøes med kanel og splenda.

Brukes til lefser.

Resten av melken kan kokes til magerprim.

### **Hjemmelaget prim**

**2 pers**

- 125 g let brunost
- 1 ½ dl skummet kulturmilk
- ½ ss splenda
- ½ ss hvetemel (til jevning)

Skjær osten i små biter og tilsett skummet kulturmilk. La det stå på kjøkkenbenken til neste dag. Kok opp og rør til det koker og osten har løst seg opp. Kok videre på svak varme i 30 minutter. Smak til med splenda og ha på meljevning. Kok i 10 minutter. Avkjøl ved å sette pannen i kaldt vann og rør til primen er kald. Dersom en ikke rører til primen er nedkjølt vil primen bli kornet.

### **Hverdagskrem**

**2 pers**

- ½ dl skummet melk
- 1 ½ dl skummet kulturmilk
- ½ ss splenda
- 1 ts malt kanel

- 1 dl knust kavring

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

### **Hvitostomelett**

#### **1 pers**

- 2 stk egg
- 2 ss skummet melk
- ¼ ts salt
- 1 dl revet lett hvitost
- olje til steking

Visp sammen egg, melk og salt. Varm stekepannen med litt olje. Hell i røren. Skyv røren inn mot midten. Omeletten er ferdig på under ett minutt. Fyllet (gulosten) legges på den ene halvdel, og den andre halvdel brettes over. Spis omeletten nystekt med godt brød, og gjerne en salat til.

### **Yoghurt med honning**

#### **1 pers**

- **2 dl** yoghurt naturell
- 2- **1 dl** honning
- **1 ss** hakkede valnøttkjerner
- **1 ss** hakkede mandler

Ha halvparten av yoghurten i glassene. Ha på honning og deretter resten av yoghurten. Strø over hakkede nøtter og mandler.

### **Suppeprim**

2 liter vann  
3 dl lett prim  
100 g fint rugmel  
1 ts salt  
3 dl skummet melk  
litt splenda

Skav opp primen og kok den opp sammen med det meste av vannet. Lag en jevning av melet og resten av vannet. Hell jevningen i suppen under kraftig omrøring. Kok i 5-10 minutter. Smak til med salt og splenda.

Nå gjenstår det bare å helle i melken, så er suppen serveringsklar.

### **sunn yoghurtis**

1 beger 0,1 % fruktyoghurt

Stikk en plastskje eller trepinne gjennom lokket på yoghurtbegrene og sett begrene i fryseboksen. Når de er helt stive, tas den fryste yoghurtisen ut av begrene.

### Ostekjeks

- 50 g smør
- 50 g skummet kultur
- 100 g lett jarlsberg ost
- 100 g speltmel
- ½ ts kajennepepper
- 2 ts finhakket frisk basilikum

*porsjon gir ca 15 kjeks*

Elt alle ingrediensene sammen til en glatt deig, gjerne i food-processor. Trill deigen til pølser med diameter som en 20-krone. Pakk dem i plast og avkjøl dem i kjøleskap i minst 30 minutter.

Skjær pølsene i skiver på 1 cm og stek dem gylne og sprø midt i ovnen.

I ovn ved 180 °C i ca. 10 minutter.

### Grillet kake med frukt

**2 pers**

- **2 stk** grove brødsiver
- **50 g** mager kremost naturell
- **1 dl** melk
- **1 ss** splenda
- **¼ ts** vaniljesukker
- **½ pk** bringebær
- **1 stk** kiwi

1. Pisk melk med ost, splenda og vaniljesukker til kremkonsistens.

2. Skjær ut passende kakestykker av skivene og del hvert stykke i to på langs. Grill dem raskt. Vær forsiktig, for dette går fort.

3. Skrell og skjær kiwi i skiver. Legg krem på hvert kakeestykke. Ha på godt med kiwi og bringebær. Server to til hver.

### Sprø ost

150 g lettere jarlsbergost

1 eggehvite

1 klype salt

1 dl griljermel /brødkrumme

Skjær osten i lillefingertykke staver. Pisk eggehviten med salt til den blir "tyntflytende". Dypp osten i eggeplomme og så i brødkrumme. Legges på en rist med smurt bakepapir og stekes på 220 grader til de er gyllne og sprø.

De er gyllenbrune etter ca 2 1/2 minutt.

**Osteomelett i burger**

2 egg  
2 ss kaldt vann  
olje til steking  
salt  
pepper

***Forslag till fyll***

2 skiver magert kjøttpålegg, strimlet  
50 g revet lett ost

***Tillbehør***

1 grovt rundstykke eller to skiver grovt brød  
salatblader  
paprika  
agurkskiver

Visp sammen egg, vann og salt. Hell eggeblandingen i en varm stekepanne med olje. Trekk røren forsiktig mot midt under steking (slik at røren flyter ut på sidene).

Dryss over selvvalgt fyll av kjøttpålegg og ost. Brett omeletten sammen på midten, og la den avkjøles på en tallerken. Legg omeletten i rundstykket sammen med salat, paprika og agurkskiver.

**Brent krem med brunost****Porsjoner: 4**

6 eggeplommer  
0,7 dl splenda  
2 dl skummet melk  
3 dl skummet kultur  
100 g lettere brunost  
1 ts revet skall fra appelsin - bare det gule

Varm opp melk og kultur til ca 50 graders varme. Lag små osteskiver med ostehøvel og la dem smelte ned i melke-blandingen. Rør til de er helt oppløst i den varme væsken. Pisk egg og splenda.

**Grøtlefse****Porsjoner: 25 store lefser**

2 l skummet melk  
1 l skummet kultur  
150 g speltmel  
1/2 dl splenda  
1/2 l semulegryn  
1,2 kg siktet speltmel  
3-4 ts hjortetakksalt

Bland sammen alle ingredienser mens de er kalde. Kok opp under omrøring, og sett kaldt natten over. Kna i mel og hjortetakksalt. Bak ut i tynne leiver og stek på takke.

Legg lefsene i fuktig klede, hvis dem holder på å bli tørr, fukt kledene mer og legg i stabler med fuktig klede mellom lefsene. Smør kesam og splenda, brett hver lefse inn mot midten og brett dem sammen til en leiv.

### **Fylt brød med parmaskinke og ost**

#### **Porsjoner: 1**

#### **1 baguette/rundstykke**

12 g eller 1/4 pk gjær

1 1/2 dl kaldt vann

1 ss olje

3-4 dl speltmel

#### **Fyll**

4 skiver parmaskinke

125 g hvit lettere ost

#### **Pensling**

olivenolje

havsalt

#### **Tilbehør**

oliven

ristet paprika

1. Smuldre gjæren i en bakebolle. Rør ut gjæren med vannet. Tilsett olje, salt og nesten alt melet, og arbeid deigen smidig. Dekk den med en kjøkkenhåndduk og la den heve i ca 40 min.
2. Ta deigen opp på en meldekket kjøkkenbenk. Arbeid deigen smidig.
3. *Utbaking:*
  - a. Baguette: Kjevle den ut til en avlang flate på ca 25 x 30 cm.
  - b. Runde brød: Del deigen i to deler. Kjevle ut hver del til en rund plate på ca. 25 cm. Legg den ene platen i en rund form på ca 25 cm i diameter.
4. Ta bort kantene på osten. Legg parmaskinken på deigen, og smuldre osten over.
  - a. Rull sammen brødet slik at det ser ut som en baguette. Legg brødet på en plate kledd med bakepapir.
  - b. Legg den andre platen på det runde brødet, og trykk sammen rundt kantene. Dekk brødene med en kjøkkenhåndduk og la heve i ca 30 min.
5. Sett ovnen på 225 °C.
6. Pensle brødet med litt olivenolje, og strø over sjøsalt.
7. Stek det avlange brødet midt i ovnen, og formen i den nedre del av ovnen i ca 20 - 25 min.
8. La brødene avkjøle på rist.
9. Server det med oliven og ristet paprika.

**Ostekringler**

2 ss smeltet smør  
4 dl skummet kulturmilk  
25 g gjær  
2 ts splenda  
100 g revet lettere hvitost  
1 stk egg  
4 dl sammalt hvete, fin  
ca 6 dl speltmel

***Pensling og pynt***

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.

**Lettere telemarksgrøt****2 pers**

- 1 ¼ dl vann
- 30 g smør
- 2 ½ dl skummet melk
- 1 ¼ dl skummet kulturmilk
- ½ stk egg
- 62 ½ g speltmel
- ½ ts salt

Kok opp vann og smør. Visp sammen melk, kulturmilk og egg. Rør dette sammen med vann- og smørblendingen. Ha tilslutt i mel og salt, og kok i ca 15 minutter.

### Ostechips og digg

2 pers

- **Ostechips**
- 75 g lettere hvitost
- **Reker salsa fresca**
- 150 g rensede reker
- ½ stk avocado
- ½ stk papaya
- ½ stk mango
- 1 ss hvitvinseddik
- saften av ½ stk lime
- ½ ss olivenolje
- ½ ss frisk basilikum
- smakes til med mynte, salt og pepper
- **Yoghurt-lime dressing**
- 1 ¼ dl yoghurt naturell
- saft og revet skall av ½ stk lime
- smak til med splenda, salt og pepper

Osten rives og drysses i et tynt lag på bakepapir. Stekes til de er gygne og sprø på 180 °C.

Avocado, papaya og mango skrelles og kuttes i terninger. Mynte og basilikum kuttes i strimler. Alt blandes og smakes til med olivenolje, salt og pepper.

Legg yoghurten i et klede i en sil og la den renne til den blir tykk. Eller la den renne av seg i kaffefilter. Smak yoghurten til med lime, splenda, salt og pepper.

### Skinke og ostebrød

2 pers

- 1 ½ dl skummet melk
- ¼ pk gjær
- 2 ½ ss smør
- ½ ts salt
- 4 dl speltmel
- **Fyll:**
- 175 g revet hvitost
- 75 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 med smeltet smør 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.

**Sprø panert kyllingrett****Porsjoner: 4**

2 små Kyllinger  
1/2 l matyoghurt  
1/2 l skummet kulturmilk  
2 hvitløkbåter  
1 ts chilipulver  
salt og hvit pepper  
ca 1/2 dl speltmel  
olje til steking

Del hver kylling i 4. Bland sammen ingrediensene til marinaden og legg kyllingbitene i natten over. Bland mel, salt og pepper og vend kyllingstykkene i blandingen. stekes i olje 7-8 minutter til gjennomstekte og gyllenbrune. Serveres på en seng av couscous eller middagsris, rød salat med vinaigrette, små løk og strimlet paprika. Eller sommergrønnsaker. Matyoghurt smakt til med salt, pepper og hvitløk, er sausen.

**Yoghurt med banan**

180 g yoghurt  
30 g most banan  
15 g frisk appelsinsaft  
10 ts splenda  
10 g frisk sitronsaft

Bland alle ingredienser og server is avkjølt i et dessertglass

**Yoghurt- og honningis med grillet nektarin**

3 dl skummet melk  
3 dl matyoghurt  
3 ss honning flytende  
2 stk. nektarin  
2 ss smør  
2 ss splenda  
10 g frisk mynte

Rør melk inn med honning og yoghurt. Hell massen i porsjonsformer og frys den i minst tre timer. Del nektarinene i to, legg dem på et stekebrett og ha på en klatt smør og splenda. Stekes i ovn til de er møre eller grilles på grillen.

**Yoghurtkake**

2 dl skummet melk  
1 dl splenda  
6 dl melonyoghurt  
1 boks fruktcoctail  
8-9 pl gelatin

Rør melk sammen med yoghurt, fruktcoctail(uten lake). Legg gelatin i kaldt vann. La stå i ca 5 minutter. Varm opp 1 dl av laken og rør ut gelatinplatene. Skal avkjøles litt før man har det opp i resten av blandingen. Rør godt sammen. Slå det opp i ei 26-cm springform uten bunn stående på et kakefat. La den stå i kjøleskap i ca 8-10 timer. Kan godt pyntes med druer, appelsiner o.l.

**Yoghurtlapper**

3 ss rapsolje  
4 dl speltmel  
3 dl yoghurt  
6 egg  
1/2 dl splenda  
1/2 ts salt  
1 ts bakepulver

Bland alle ingrediensene til en jevn røre i matprosessor. La (helst) røren svulle i 15 minutter. Stek så lappene i litt olje i varm stekepanne. Snu dem når røren er stivnet på overflaten. Spis lappene lune med syltetøy eller rørte bær.

**Yoghurtmousse****4 porsjoner**

175 gram friske eller dypfrosne opptinte jordbær  
1 dl splenda  
1 1/2 dl yoghurt naturell  
2 eggehviter

Findel bærene med en miksmaster eller i blenderen. Tilsett splenda og yoghurt og pisk det sammen. Sett det i fryseren, til det er jevnt, ca. 1 - 2 timer. Rør av og til i det. Pisk eggehvitene stive. Vend dem i fruktmassen. Sett den i fryseren igjen 1-2 timer før servering. Det røres i den av og til. Den skal være bløt ved serveringen.

**Yoghurtpanne**

50 g gjær  
2 dl yoghurt naturell  
3 dl kulturmilk, skummet  
1 l sammalt hvete, grov  
1/2 l speltmel  
1 1/4 dl honning  
1/2 ss salt  
2 ss knuste helkorn  
1 ts oregano

(2 stk.)

Deigen settes om kvelden. Da røres gjæren ut med litt romtemperert kulturmilk. Hell på resten av melken. Bland inn halvparten av melet og rør alt sammen til en deig. Strø over resten av melet, men spar litt til utbaking. La deigen stå over natten, gjerne ca. 18 timer.

*Neste dag* blandes yoghurten med oppvarmet honning, krydder og salt i en bolle. Bland dette med surdeigen og kna det godt sammen på bakebordet. Form deigen jevnt og glatt og fordel den jevnt i en godt smurt langpanne.

Skjær et pent rutemønster oppå med kniv. La brødet få heve en times tid.

Sett pannen inn på nederste rille i stekeovnen ved 150 C. Steketiden er ca 2 timer. La brødet avkjøles på rist under klede.

Deles i to på langs med skarp kniv.

**Hjemmelaget pultost**

7 l skummet surmelk  
1 ss salt  
1 ss karve

Melken varmes til den skiller seg på ca 60 grader. Osten siles av og la mysen renne godt av.

Smuldre osten i en bolle og bland i salt og karve.

Blandes godt og settes til gjæring i 3 dager på ett lunt sted. Rør rundt ett par ganger om dagen.

Osten modnes så i noen uker på ett kaldt sted i en krukke med lokk. Smak på osten av og til.

**Bestemors sogapudding****2 pers**

- ½ l skummet melk
- 1 ss meierismør
- 0,7 dl sagogryn
- ½ stk eggeplomme
- smak til med 2 dråpe romessens

Kok opp melk, smør og splenda. Dryss i sagogryn og kok under lett røring i ca 20 minutter. Trekk så kjelen av platen og avkjøl ca 3 minutter. Pisk sammen eggeplommene og tilsett dem i puddingen under kraftig røring. Kok opp under røring slik at puddingen tykner litt. Ta av platen igjen, smak til med romdråper og hell i en dessertbolle.

Avkjøles og server.

**Bestemors suppe****3 pers**

- ½ l skummet kulturmilk
- ½ dl speltmel
- 3 ½ dl skummet melk
- ½ dl rosiner
- 1 ss splenda
- ½ ts malt koriander

Lag jevning av sur melk og mel. Kok opp under omrøring. Spe med søt melk. Tilsett rosiner, splenda og koriander. La suppen trekke i 5 minutter.

Øs opp i dype skåler.

**Blåbærkrem****2 pers**

- ½ l fruktyoghurt med blåbær
- 1 ½ ss splenda
- 1 ½ dl skummet melk
- **Pynt:**
- 250 g blåbær, frosne

Bland yoghurt i en glassbolle og bland inn melk. La bollen stå på et fat med isbiter rundt slik at skålen holder seg kjølig. Pynt med blåbær.

**Blåbærsorbet****12 pers**

- ½ stk sitron
- 200 g frosne blåbær
- 1 ss flytende honning
- 1 dl splenda
- 3 ss varmt vann

Press saften av sitron i en bolle, og tilsett alle ingrediensene. Miks alt sammen i en hurtigmikser. Sett blandingen i en fryser i minimum 1 time.

**Kaffeis****2 pers**

- 1 ½ dl iskaffe, av typen cappuccino eller espresso
- ½ ts pulverkaffe
- ½ dl skummet melk
- **Fyll:**
- 1 ½ dl rosiner
- 0,13 plate mørk kokesjokolade, i biter
- ½ l sjokoladepudding

Legg iskaffen i fryseboksen til den er stiv. Kjør så den fryste kaffeisen i foodprosessor sammen med kaffepulver. Tilsett melk mens maskinen går og iskaffen blir som sorbet. Frys kaffeblendingen igjen og rør et par ganger under innfrysingen.

Bland rosiner og sjokolade med den ferdige sjokoladepuddingen. Rør opp iskaffen og bland inn isen forsiktig. Blandingen behøver bare så vidt bli "marmorert". Frys.

Lag kuler som oppbevares i fryseboksen, eller fyll i form eller bolle.

**Valnøtt yoghurt**

1 beger matyoghurt (3 dl)

litt flytende honning

litt kanel

noen valnøtter eller andre nøtter

Hell yoghurten på en tallerken. Hell honningen i en tynn stråle over yoghurten og gjerne rundt og rundt. Dryss over kanel og nøtter.

**Kaffekosgrøt****2 pers**

- 1 l skummet melk
- 100 g semulegryn
- 1 dl splenda
- 1 dl skummet kultur
- ½ ts salt
- ½ ss malt kanel
- ½ dl rosiner

Ha melk og semulegryn i en kjele og la det småkoke i 3 timer. Grøten skal småkoke, men må ikke fosskoke. Når grøten er ferdig kokt tar du kjelen til side og har i splenda. Rør dette godt ut slik at den blanke overflata som danner seg av oppløst splenda i varm grøt, blir rørt godt inn i grøten. Til slutt har du i kultur. Hell grøten over i et fat, gjerne litt dypt. Pynt grøten med kanel over hele flaten, og legg rosiner på toppen. Sett grøten til avkjøling. Servér nykokt kaffe til.

**Kremfuller****1 pers**

- 2 stk egg
- 5 ss splenda
- 5 ss speltmel
- 1 ½ ss kakaopulver

***Fyll***

- 5 ss jordbærsyltetøy
- 1 dl skummet melk
- Yoghurt
- 2 ss splenda
- riske jordbær

Forvarm stekeovnen til 200 °C.

Legg bakepapir på to stekebrett og smør disse. Pisk egg og splenda til luftig eggedosis. Sikt i speltmel og kakao. Vend det forsiktig inn i eggedosisen med en slikkepott. Legg røren i sirkler på ca 10 cm i diameter. Pass på at det er plass mellom sirklene.

Stek ved 200 °C i 6–8 minutter. Ta kakene løs fra bakepapiret med en gang de kommer ut av ovnen og brett de nesten helt sammen. Dette må skje raskt.

Avkjøl de brettede kakene og smør innsiden med et tynt lag jordbærsyltetøy. Visp melk og yoghurt til luftig krem og sprøyt kremen inn i kakene.

Server med friske jordbær.

**Kremsaus med kanel og anis****4 pers**

- 4 dl skummetmelk
- 1 dl splenda
- 1 stk vaniljestang
- 2 stk hel kanel
- 2 stk stjerneanis
- 3 stk eggeplomme
- 2 ts maisstivelse (maizena)
- 1 dl yoghurt naturell

Ha melken i en tykkbunnet kjele og strø ca 2/3 av splenda 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. Slå av platen og la krydderet stå og trekke under lokk i ca 20 minutter. Pisk eggeplommene, maisenamelet og splenda 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. Avkjøl sausen. Rør yoghurt inn i sausen.

**Melkeringe****2 pers**

- ½ l skummet melk
- ½ dl skummet kulturmilk

Varm melka nesten til kokepunktet og avkjøl den til ca. 25 grader. Visp i kulturmilken og hell blandingen i fire glasskåler eller dype tallerkener. Dekk til skålene og la dem stå i romtemperatur til melken er tykk, ca. 1 døgn. Avkjøl melkeringene før servering. Server melkeringene kalde med knuste kavringer og splendadryss.

**Rask pudding****2 pers**

- 2 ½ dl skummet melk
- ½ ss speltmel
- 1 ½ ss potetmel
- ½ stk egg
- ½ ss splenda
- 1 ss mandelflak
- 1 ss mandler hakkede
- 5 g mandeldråper

Bland kald melk og alt melet i en kjele og rør til det koker og er uten klumper. La den koke i ca 1 minutt. Visp sammen egg og splenda. Ta grøten av platen og rør eggeblanding i den varme grøten. Dryss i mandlene og smak til med mandeldråper. Servør grøten varm eller kald.

**Semulepudding****2 pers**

- 4 dl skummet melk
- 1 dl skummet kultur
- 45 g semulegryn
- ½ ts mandeldråper
- ½ stk egg
- 1 ss splenda

**Bærkompott**

- ½ stk vaniljestang
- 1dl splenda
- 1 ¼ dl vann
- ½ stk hel kanel
- ½ ss maisstivelse (maizena)
- 250 g skogsbærblending, frossen

Kok opp melk og kultur og tilsett semulegryn under omrøring. La blandingen småkoke i 15-20 minutter. Rør ofte så det ikke fester seg i bunnen. Grynene skal bli helt møre. Tilsett noen dråper mandelessens. Visp sammen egg og splenda. Avkjøl grøten og rør inn eggeblanding.

Hell massen over i en form, glassbolle eller porsjonsformer. Dekk med plastfolie og sett puddingen i kjøleskap.

Del vaniljestangen i to og skarp ut frøene. Kok opp splenda, vann, kanel, og vanilje (stang pluss frø) i en kjele. Visp inn maisstivelsen og la laken småkoke i 2 minutter. Hell den varme laken over de frosne bærene. Avkjøl bærkompotten og sevèr.

**Grove ostehorn**

6 dl speltmel  
2 dl sammalt hvetemel  
4 ss rapsolje  
3 dl melk  
ca. 1/2 pk gjær

**Fyll:**

lettere hvitost  
egg til pensling

Bland melet i en bolle, rør gjæren ut i melken og ha i olje. Bland dette i melet. Arbeid deigen godt, del den i to og kjevle hver del ut til en rund leiv (ca. 30cm). Del leiven i 8 trekanter. Legg passelig med revet ost på hver trekant og rull sammen mot spissen. Legges på smurt bakeplate til heving i 20 - 30 minutter. Pensle med egg. Stekes ved 250 C i ca. 12 minutter

**Sjokoladesorbet****2 pers**

- 2 dl skummet melk
- ½ dl splenda
- 100 g mørk kokesjokolade
- 25 g glucose

Varm opp melken og splenda i en kjele til det koker. La det koke i to minutter. Hell den kokende melken over den hakkede sjokoladen og rør til sjokoladen er helt smeltet. Tilsett glukose. Sett blandingen i fryseren og rør i den hver halve time. Gjenta røringen i ca tre timer eller til sorbeten har fått en tykk konsistens. Ta sorbeten ut av fryseren 10 minutter før servering.

**Sjokoladetrøffel****20 stk**

- 200 g mørk sjokolade
- 1 dl splenda
- 1 ½ dl skummet kultur
- 5 ss kaffe
- 5 ss kakaopulver

Sjokoladen hakkes fint og legges i en skål sammen med splenda. Kok opp kultur i en kjele, og hell den over sjokoladen. Den skal helles forsiktig ned i midten mens det røres i små bevegelser i midten. For raske bevegelser vil avkjøle sjokoladen, og røren vil klumpe seg. Tilsett kaffe, eller annen smak etter ønske, og bland alt forsiktig sammen. Avkjøl røren i kjøleskapet. Etter noen timer kan massen formes til små kuler, og disse kan overtrekkes med sjokolade og/eller trilles i kakaopulver. Du kan også rulle dem som små stenger og trille dem i mandel. Oppbevar og server dem kjølige.

**Ostepudding**

2 ss rapsolje  
2 ss speltmel  
melk muskatnøtt  
2 eggeplommer  
150 g grovt revet lettere gul ost  
1 ts maizena mel  
2 eggehviter  
grønnsaker eller reddiker

**Osteskruer**

50 g gjær

50 g rapsolje

1/2 dl vann

2 egg

1 ts salt

100 g revet lettere jarlsbergost

250 g speltmel

**Pensling:**

1 eggeplomme

1 ss vann

sesam eller valmuefrø

Smudre gjæren i en bolle, bland olje med det meste av vannet som er varmet opp til fingervarmt. Rør ut gjæren i litt av væsken. Tilsett resten av væsken og nesten alt melet. Bland lett sammen til en deig som får heve til dobbel størrelse.

Legg deigen på bordet. Kna den smidig, rull den ut til en pølse og del den i 16 biter. Rull hver bit til en lang, smal pølse (30 cm). Tvinn pølsene sammen til skruer og legg dem på smurt plate.

Bland eggeplommer med vann. Pensle skruene forsiktig med blandingen. Strø på frø eller krydder etter behag og sett skruene til heving i 10 minutter.

Stek dem ved 200 C i 10 minutter. Avkjøl på rist.

Osteskruene blir like gode selv om de fryses.

**Yoghurthonning is med grillet nektarin****2 pers**

- 1 ½ dl skummet kultur
- 1 ½ ss honning flytende
- 1 ½ dl matyoghurt
- 1 stk nektarin
- 1 ss smør
- 1 ss splenda
- 5 g frisk mynte

Rør inn honning og yoghurt i kulturmelken. Hell massen i porsjonsformer og frys de i minst tre timer. Del nektarinene i to, legg dem på et stekebrett og ha på en klatt smør og litt brunt splenda. Stekes i ovn til de er møre eller grilles på grillen. Serveres med litt frisk mynte som pynt.

**Yoghurtfromasj****4 pers**

- 1 pk gelépulver med jordbærsmak eller boysenbærgelé (sukkerfri)
- ½ l vaniljeyoghurt eller yoghurt med skogsbær

Lag gelé som anvist på pakken, men bruk kun halv vannmengde (2 ½ dl). Avkjøl geléen noe i kjelen før du rører/pisker inn yoghurten. Fordel denne blandingen i små dessertskåler, og sett de i kjøleskapet. La geléfromasjen stivne i ca 2 timer.

**Yoghurtramme****3 pers**

- 2 ½ stk gelatinplater
- ½ stk honningmelon, eller annen frukt
- ½ l fruktyoghurt med melon, eller annen lett fruktyoghurt
- 1 ss splenda
- 50 g mandler, grovhakkede

La gelatinplatene ligge i kaldt vann i ca 5 minutter.

Hul ut melonkjøttet med et kulejern. Brukes annen frukt, skjæres den i biter. Bland yoghurt, splenda, mandler og ca 2 dl fruktkjøtt.

Klem vannet ut av gelatinen og smelt det i kokende vann. Avkjøl litt og bland smeltet gelatin i yoghurtblandingen. Skyll formen med kaldt vann og hell i yoghurtblandingen. La yoghurtranden stivne helt i kjøleskapet før den hvelves på fat.

Fyll hullet i midten med melonkuler eller annet fruktkjøtt.

**Kald yoghurt og banansuppe****Porsjoner: 4**

2 dl matyoghurt  
2 dl skummet melk  
1 dl skummet kultur  
1 dl moset banan  
1 ss limesaft  
revet skall av 1/2 sitron  
sitronmelisse

***På spyd***

skiver av banan stekt i rapsolje pluss sukrin  
og biter av paprika

Alle ingrediensene blandes godt sammen og settes kaldt. Like før servering kjøres de raskt sammen igjen med stavmikser. Pynt suppen med blader av sitronmelisse og sitronskall. Legg spydet tvers over bollen ved servering.

**Ostekrem**

100 g lettere prim  
250 g mager kremost med mandarin/ananas  
1 ½ dl skummet kultur  
5 ss splenda

Rør sammen prim og kremost. Bland i kultur. Smak til med splenda.

**ostekrem med brunost**

100 g lett brunost, revet  
1 dl yoghurt naturell  
1,25 dl skummet kultur  
50 g hele tyttebær

Rør sammen brunost, yoghurt og kultur til en jevn krem. Bland forsiktig inn tyttebærene og server.

**Sjokoladeshake**

2,5 dl Skummet melk  
4 ts sukkerfri oboy  
1 ts pulverkaffe

Bland ingrediensene i en blender, blend i 20-30 sekunder.

**Sandwich kake****6 pers**

- 50 g gjær
- 50 g smør
- 5 dl skummet melk
- 1 stk egg
- 500 g speltmel
- 250 g sammalt hvete, fin
- 1 ts salt
- 1 stk egg sammenvipset til pensling

I stekeovnen på 225 ° C i 30 - 40 minutter.

Smuldre gjær i en bakebollen. Smelt smøret, ha i melken, og varm det til det er lunkent. Hell væsken over gjæren og rør den ut. Ha i sammenvipset egg. Ha i mel og salt, og elt sammen til en lett og smidig deig. Hold eventuelt av noe av melet. Sett til heving under plast på lunt sted, ca 20 minutter. Ha deigen på bakebordet, og kna den lett. Form deigen til en stor rund bolle. Legg deigen i en smurt springform, 24 cm. Hev under plast på lunt sted, ca 20 minutter. Pensle med sammenvipset egg og dryss eventuelt på litt valmuefrø. Stek. Avkjøl på rist.

Del kaken i tre lag og fyll med kremost, salat, skinkeost, paprika, tomat, reddiker og agurk.

**Yoghurt-is med ananas**

1 stk moden ananas  
2,50 dl naturell yoghurt  
1 dl splenda  
2 stk eggehvite  
2 ss finhakket mynte

Skrell ananasen og del den i mindre biter.

Ha ananas og splenda i en food processor og kjør til en fin blanding. Rør inn yoghurt.

Smak til med mer splenda om det trengs. Visp eggehvite stive. Fold eggehvite og mynte inn i blandingen og hell den i en bolle. Sett bollen i fryseren i 2 timer. La isen stå ute i 5 minutter før den serveres

**Iskremsaus**

100 g lettere brunost  
1 dl skummet melk  
1 ss honning

Riv osten og smelt den i varm melk og honning. Rør til sausen er jevn og tykner litt.

**Bollemelk**

2 egg  
1 dl splenda  
1/2 teskje salt  
2 dl skummet melk  
3-4 dl speltmel (ca)  
1 teskje vaniljesukker  
1/2 teskje kardemomme  
1 1/2 liter skummet melk til koking

Bland egg, splenda, salt og 2 dl. melk. Rør i melet med vaniljesukkeret og kardemommen. Det skal bli til en deig som ikke er for løs, men heller ikke som fast bolledeig.

Kok opp 1 1/2 liter melk. Form boller i en spiseskje og legg i melken. Det kan være greit å bruke to spiseskjeer for å lette arbeidet. Dypp skjeen i melken før du lager bollene, da slipper deigen lettere. La bollene ligge et par minutter, rør så veldig forsiktig i gryten så bollene løsner fra bunnen og fra hverandre.

Kokes ca. 30 minutter på svak varme. Det skal ikke fosskoke. Når melken tykner litt er det klart for å spise bollemelken. Serveres i dyptallerkener med splenda på evt. også kanel.

**Banankultura**

2 dl skummet kultur  
1 banan  
1 ss lett syltetøy, gjerne blåbær

Legg bananen i en dyp tallerken, og mos den med en gaffel. Hell over 2 dl kultur og ha i syltetøyet. Bland godt.

**Hjemmelaget mozzarella**

5 dl skummetmelk  
2 dl kefir  
1 / 4 ts salt

1: kok opp melka. 2: hell i kefiren og saltet. 3: kok opp igjen sakte til alt blenger seg. 4: Hell massen i en sil kledd med et klede, eller kjøkkenpapir. Vent til nesten all veska er rent av form massen til ei kule, klem forsiktig ut mesteparten av vesken. Pakk inn osten i plastfolie, og avkjøl den.

**Tacopasta**

**4 pers**

1 beger creme fraiche  
1 beger kremost med urter  
1 pose taco krydder  
1 pk kylling kjøttdeig  
pastaskruer fullkorn  
lett hvitost til gratinering

Sett ovnen på 200 grader. Bland creme fraiche og kremost og legg i en lasagneform Stek kylling kjøttdeigen og hai taco krydderet. Kok pastaskruene. Bland dette sammen med det som er i formen. Bland godt sammen og ha på ost. inn i ovnen i 30 min. serveres med godt brød og salat.

**Spinatstuing med ost**

**3 pers**

2 fedd hvitløk  
Litt rapsolje  
1/2 pose frossen spinat  
1/2 beger Tine urteost  
en skvett skummet melk

Finhakk hvitløken, fres dette med oljen i en kjele. Ha i den frosne spinaten og rør hele tiden til alt er tint. Rør inn ost til osten er smeltet helt - ha i melk. Smakes evt. til med salt og pepper etter smak.

**Gommlekjeks med melk****4 stk**

ca hanfull sammalt hvete, fin  
ca halvfull hand speltmel  
2 håndfuller med havregryn  
2 ts kanel  
1 handfull cornflakes  
melk til det passer  
bakepulver - 1 ts

bland alt det tørre, og ha i litt melk, bare så deigen så vidt henger sammen. form til små fine kjeks, og stek på 240 grader ca 10min

**ostesalat****porsjoner: 2**

100 gr Jarlsberg lett, i terninger  
1 rødt eple  
1 liten fennikel  
½ rødløk  
1 appelsin  
2 ss rosiner

***Marinade:***

1 ss olivenolje, extra virgin  
1 ss gressløk, finhakket  
½ chilipepper, rensset og finhakket  
Saft av ½ lime  
salt og pepper

Press saften ut av limen, og bland den sammen med alt til marinaden.

Del fennikel i to og kok i lettsaltet vann i 2-3 minutter. Avkjøl i kaldt vann.

La fennikelen renne godt av seg og skjær så i tynne skiver. Finnhakk eplet. Skjær skinnfrie båter av appelsinkjøttet.

Bland alt til salaten i en salatbolle og hell over marinaden.

**Ostenøtter****porsjoner: 40**

150 g revet lett hvitost  
½ dl rapsolje  
½ dl (25 g) hasselnøtter  
3 dl speltmel  
½ ts bakepulver  
1 ss vann  
2 ss hakkede hasselnøtter til garnering

I stekeovnen: 200 °C, ca. 12 minutter

Skjær ost i biter. Hakk nøttene grovt i food processoren. Ha i de øvrige ingrediensene. Bland alt sammen til en deig. Rull ut deigen til to lange remser. La dem ligge kjølig ca. 1 time. Skjær rullene i biter, ca. 40 stk., dypp snittflaten i de hakkede nøttene. Sett dem på bakepapir eller smurt stekeplate. Stek kakene.

### **Ostetomater**

#### **2 pers**

- 3 stk tomat
- 100 g lett hvitost
- ½ ts salt
- ¼ ts pepper

Tomatene skjæres i skiver som legges taksteinslagt med reven ost og salt og pepper i en ildfast form. Stekes i 10-15 min. ved 225°C.

### **Ostesuffle med pultost**

#### **4 pers**

- **1½ beger** Kremost Naturell
- **2 ss** speltmel
- **2** egg
- **4 ss** lettere Jarlsberg revet
- **125 g** pultost

4 porsjonsformer

stekeovnen: 200 ° C, ca. 20 minutter

Rør kremosten sammen med melet. Rør inn sammenvispede egg og smak blandingen til med salt og pepper.

Fyll massen i fire smurte porsjonsformer. Dryss revet ost over. Skjær pultost i terninger og fordel den i formene. Stek retten midt i ovnen til den er gyllen og fast. Server retten varm med en grønn salat eller friske bær til.

**Pult og kremost med karamellisert pære og mandel****4 pers****Ostekrem:**

- **50 g** pultost
- **50 g** Kremost Naturell
- **1 ss** olivenolje
- **4 ss** skummet melk
- **1 ts** sitronsaft

**Karamellisert pære:**

- **2** pærer
- **100 g** sukrin
- **1 dl** vann
- **½** sitron
- **2** mandler, delt i to

**Ostekrem:**

Bland begge ostene, melk, olje og sitronsaft. Fyll dette i en sprøytepose og la det ligge i romtemperatur ca 1 time før servering.

**Karamelliserte pærer:**

Lag karamell av sukrin og tilsett vann og sitron. Når dette er kokt opp og sukriret gått i oppløsning, legger du i skiver av skrelte pærer. Kok dette til karamellen tykner.

Snu pæreskivene og trekk kjelen av platen. La pærene avkjøles i karamellen.

**Ved servering**

Sprøyt kremen oppå og pynt med mandel.

**Omelettmuffins****12 stk**

- **150 g** bacon
- **1** purreløk, i strimler
- **12** små tomater, delt i to
- **½ ss** frisk oregano
- **4** egg
- **2½ dl** skummet melk
- **50 g** lettere Norvegja revet, eller annen lett ost

Stek bacon i egen kraft. Tilsett purrestrimlene og la surre videre ca. 1 minutt. Legg i tomatene og la de steke med. smak til med salt og nykværnet pepper.

Rør sammen egg, hakket oregano, melk og ost.

Fordel bacon, purre og tomat-røren i store smurte muffinsformer, gjerne muffinsbrett, som er smurt. Bruker du papirformer, bør de være litt tykke. Hell blandingen i formene. Stek ved 200 graderC, i ca. 15 minutter til omelettene har stivnet.

### **Panerte ostestaver**

4 pers

- **200 g** Jarlsberg lett  
**Panering:**
- **150 g** brødrasp
- **4 ss** speltmel
- **2** egg  
**Urte-dipp:**
- **3 dl** skummet kultur
- **4 ss** frisk finhakket basilikum
- **½** sitron, saften av

Del jarlsbergosten i tykke staver og paner dem ved å vende dem i sammenvispet egg og brødrasp blandet med mel. Smør litt olje på hver av stavene og stek de en smurt panne til de er gyllene. Snu ofte så osten ikke smelter og renner utover.

#### **Urte-dipp:**

Skummet kultur, finhakket basilikum, sitronsaft og smak godt til med salt og pepper.

### **Spekeostvårrull**

- **12 skiver** lettere Jarlsberg
- **12 skiver** spekeskinke
- **2** gulrøtter
- **2** fenikkel
- **1** vårløk
- **100 g** brekkbønner  
**Dressing:**
- **2 ss** olivenolje
- **1 ts** sitronsaft

Kutt grønnsakene og Jarlsberg i mellomstore staver. Fordel på 12 skiver spekeskinke. Trill skinken rundt. Krydre med salt og pepper. Drypp over en blanding av olje og sitronsaft.

### Eggemelkegrøt

- **3** egg
- **2 dl** siktet speltmel
- **1½ dl** potetmel
- **1 l** skummet melk
- **3 ts** salt

Bland kald melk med alt melet i en kjele. Rør til det koker, og la det småkoke under stadig røring ca. 3 minutter.

Visp sammen eggene i en bolle og rør inn ca. 2 dl kokende grøt. Hell dette tilbake i kjelen og rør grøten jevn. Smak til med salt og server med en god rød funlight saft til.

### Lettere ostesuppe

**4 pers**

- **2 ss** rapsolje
- **1** purre
- **2 ss** speltmel
- **1** høsebuljongterning
- **4 dl** vann
- **5 dl** skummet melk
- **100 g** revet Norvegia Lettere
- **½ ts** salt
- **0,4 ts** nykvernet pepper

Rens purre og skjær i ringer. Surr den i olje. Hell på buljong (terning +vann). Rør inn melk og kok opp suppen.

Bland osten med speltmel og la osteblandingen smelte i suppen. Smak til med salt og pepper.

Hell rykende varm suppe i varme suppeboller, dryss over litt ekstra ost. Og evt. friske grønne urter.

Server godt brød ved siden av.

**Appelsinpannekaker****10-12 stk****Pannekakerøre:**

- **2.5 dl** speltmel
- **0.5 ts** salt
- **6 dl** skummet melk
- **3** egg
- **3 ss** smeltet margarin

***Til steking:***

- **1 ss** rapsolje

***Fyll:***

- **80 g** grovhakkede hasselnøtter
- **2 dl** Appelsinjuice m/fruktkjøtt uten sukker
- **2 ss** revet appelsinskall
- **honning**

***Pannekakerøre:***

Bland sammen alt til pannekakerøren til en jevn blanding.

Stek små, tynne pannekaker og hell over litt av appelsinsaften og det revne skallet. Snu pannekakene og stek videre på andre siden.

Rist de grovhakkede nøttene i tørr teflonstekepanne i ca. 5 minutter.

***Ved servering:***

Legg de stekte pannekakene på en tallerken. Hell på litt honning, strø over hasselnøttene og rull eller brett pannekakenene sammen.

**Flate båter i kultur****4 pers**

- **1 l** skummet kultur
- **2 dl** grovknust flatbrød
- **1 ss** splenda
- **4 ss** rørte jordbær

Ha melk på en tallerken og knus over flatbrød. Ha på splenda etter smak og legg på en liten skje ikke for søtt syltetøy.

### Spelte melkekaker

- **5 dl** skummet melk
- **½ ts** salt
- **½ ts** natron
- **4 dl** siktet speltmel

Visp melken inn i en blanding av salt, natron og mel. La røren svulle ca. 20 minutter. Stek lappeliknende kaker i stekepannen i smør. De skal stekes på begge sider. Serveres med brunost eller smøres med kesam og et dryss med splenda og kanel.

### Sagoblanding

**4 pers**

- **1 l** skummet melk
- **¾ dl** sagogryn
- **½ dl** rosiner
- **½ dl** skåldede mandler
- **1 ss** splenda
- **3 ts** romessensdråper

#### ***Dryss og tilbehør:***

- **1 dl** skåldede mandler
- **2 dl** rørte jordbær

Bland melk og gryn i en kjele. Rør til blandingen koker opp. La småkoke ca. 15 minutter. Tilsett rosiner, splenda, mandler og romessens. Hell grøten i en serveringsbolle og avkjøl. Server med mosede jordbær og dryss av mandler på.

### Surmelksuppe

**2 pers**

- **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.

**Ostefondy****2 pers**

100 g lettere brunost, revet  
1 ½ ss maisstivelse (maizena)  
1 ½ dl appelsinjuice uten tilsatt sukker

Bland ost og maisennamel. Varm opp juicen og la osten smelte i. Rør i osteblandingen mens den koker opp og til den er en fyldig jevn saus. Sausen kan brukes varm som en søt fondy til dessert eller kosestunden. Dypp f.eks fruktbiter eller bær i. Tilsett mer jevning hvis dippen er for tynn. I stedet for appelsinjuice kan vi bruke eplemost. Gudbrands saus kan smakes til med ulike krydder f. eks. kanel, kardemomme, ingefær eller anis. Eller tilsettes finhakkede urter som sitronmelisse, mynte osv. alt etter hva den skal brukes til.

**Ostesnacks i mikro****4 pers**

200 g lettere norvegia, jarlsberg eller annen hvitost  
dill, sitronpepper, karve e.l. etter smak

Skjær osteterninger store som sukkerbiter.

Legg 3-4 ostebiter på bakepapir og la dem smelte i mikrobølgeovnen ved full effekt ca. 2 minutter. Ostebitene kan rulles i tørket dill, karve, sitronpepper e.l. før de settes i ovnen.

**Sjokoladeiskrem spesial**

**100 g** mørk sjokolade (80 % kakao)  
**100 g** skummet kultur  
**300 g** yoghurt, helst gresk  
**1 dl** splenda  
**2 ss** kakaopulver av god kvalitet  
**1 klype** havsalt  
**1 knivsodd** vaniljeessens (eller frøene fra en halv vaniljestang)

Smelt sjokoladen i vannbad. Rør hele tiden så den smelter jevnt.

I mellomtiden har du kultur i en medium bolle (helst med helletut).

I en annen bolle, visp sammen splenda, kakaopulver og salt til det ikke er noen klumper.

Når sjokoladen har smeltet, visp den inn i kulturen.

Visp splendablandingen inn i sjokoladekremen. Ha i vanilje og yoghurt. Bland det godt sammen.

Dekk til og avkjøl i kjøleskap i en time. Bland igjen og sett det i fryseren i en iskremmaskin (og følg instruksjonene til din maskin).

**Philadelphiapudding med appelsinkaramellsaus****3 pers**

**200 g** philadelphia light  
**2 stk** egg, skilt i plomme og hvite  
**0,5 stk** lime, revet skall og saft av  
**1 ts** vaniljesukker  
**0,5 ss** maisenna  
 $\frac{1}{2}$  splenda

***APPELSINKARAMELLSAUS***

**1 dl** sukrin  
**0,63 dl** vann  
**1,25 dl** appelsinjuice uten sukker  
**0,5 stk** kanelstang  
**1 stk** hel nellik

I ovn ved 160 °C i ca. 35 minutter

Smør porsjonsformer (en til hver porsjon) som rommer ca. 1,5 dl, og dryss dem med splenda.

Visp Philadelphiaosten jevn og visp inn én eggeplomme om gangen til massen er tykk og kremaktig  
Rør inn limeskall og -saft, vaniljesukker og maisenna.

Visp eggehvitene stive med splenda og vend dem forsiktig i osterøren. Fordel røren i formene. Sett dem i langpannen og fyll på så mye varmt vann at det står halvt opp på formene. Stek puddingene til de er godt hevet. Ikke åpne stekeovnsdøren under steketiden.

Server puddingen rett fra ovnen med sausen dryppet over.

***Appelsinkaramellsaus***

Kok vann og sukrin uten lokk i ca. 10 minutter, til laken har fått lys karamellfarge. Tilsett resten av ingrediensene og kok sirupen videre til den har tyknet litt. Avkjøl dem litt før servering

**Bakt Philadelphia****2 pers**

**100g** Philadelphia Light  
**2 ss** søt chilisaus  
**2 ss** hakket, frisk koriander

I ovn ved 180 °C i ca. 10 minutter.

Ta osten rett fra kjøleskapet så den er kald og fast. Hvelv den forsiktig ut av esken og del den i porsjonsstykker. Legg dem på bakepapir på stekebrett og hell chilisaus over.

Bak osten midt i ovnen til den er gjennomvarm. Dryss koriander over og server grovt brød til.



