



ITALIENSK FARSEBRØD MED SYRLIG ROSENKÅL

Antall porsjoner: 4

Ingredienser:

Italiensk farsebrød
700 g hakket svinekjøtt
6 skiver parmaskinke
1 ts tørket rosmarin
1 ts tørket oregano
1 ts tørket basilikum
50 g soltørkede tomater
1 finhakket løk
2 pressede fedd hvitløk
1 egg
salt og pepper
litt mel
0,5 dl melk

Syrlig rosenkål:

1 kg rensede og kokte rosenkål,
skåret i to

Vinaigrette:

1 ss Dijonsennep
2 ss olivenolje
1 ss hvitvinseddik
2 ts honning
litt sitronsaft
salt og pepper
1 håndfull hakket kruspersille

Fremgangsmåte:

Rør hakket svinekjøtt lett sammen med salt. Tilsett krydder, soltørkede tomater, hvitløk, finhakket løk og litt mel. Bland i egg og melk. Rør farsen jevn.

Form farsen i et ovnfast fat, og rull parmaskinken rundt farsen. Hell 2 dl vann i fatet, og stek farsebrødet i ovnen ved 200 grader i ca. 40 min.

Pisk sammen ingrediensene til vinaigretten, og vend den kokte rosenkålen i dressingen.

Anrett farsebrødet skåret i skiver med litt av sjen og de syrlige rosenkålene. Drys med hakket persille. Server gjerne med ovnsstekte småpoteter.



RISTET LAKS MED TABBOULEH OG VALNØTTPESTO

Antall porsjoner: 4

Ingredienser:

Antall porsjoner: 4

4 laksestykker, 500 g
litt olje til steking

2 dl grov bulgur
2 dl kokende vann
1+ kjernefrie agurker skåret i båter
4 kjernefrie tomater skåret i små terninger
1 finhakket rødløk
saften og skallet fra 1 usprøytet sitron
1 håndfull hakket mynte
1 håndfull hakket koriander
0,5 dl god olivenolje

Valnøttpesto

75 g valnøtter
1 håndfull bredbladet persille
1 fedd hvitløk
40 g revet parmesanost
50 g fetaost
salt og pepper
1 dl olivenolje

Fremgangsmåte:

Bland alle ingrediensene til valnøttpestoen, og smak til med salt og pepper, evt. litt sitronsaft.

Hell bulguren i en bolle, og hell over det kokende vannet. Dekk bollen med film, og la bulguren trekke i 30 minutter.

Rør gjennom bulguren med gaffel. Bland i tomater, agurk, rødløk, sitronsaft, sitronskall, mynte, koriander og olivenolje. Smak til med salt og pepper.

Rist laksestykkene (del dem evt. i flere småstykker). Server dem med tabbouleh og valnøttpesto.



KYLLINGSCHNITZEL MED GROV KIKERTSALSA

Antall porsjoner: 4

Ingredienser:

8 stk. kyllingschnitzel

Kikertsalsa

600 g kokte hermetiske kikerter
100 g skyllet babyspinat
4 kjernefrie tomater skåret i båter
200 g tørkede aprikoser delt i to
1 finhakket rødløk
1 håndfull hakket bredbladet persille
1 finhakket rød chili
3 ss olivenolje
saften fra en halv sitron
salt og nymalt pepper

Fremgangsmåte:

Varm schnitzlene etter anvisningen på pakken.

Bland alle ingrediensene til salsaen sammen. Smak til med salt og pepper.



KYLLING KIEV MED RØDBETESALAT

Antall porsjoner: 4

Ingredienser:

4 stk. kylling Kiev

1 skrellet og grovt revet rødbete
40 g ristede pinjekjerner
100 g rødbeteblander
100 g smuldret hvit geitost

Dressing:

1 ss akasiehonning
1 ss eple- eller hvitvinseddik
4 ss olivenolje
salt og nymalt pepper

Evt. små, stekte poteter drysset med frisk timian

Fremgangsmåte

Varm kyllingen etter anvisningen på pakken.

Pisk sammen ingrediensene til dressingen. Bland med grovt revet rødbete, osten og rødbeteblander. Anrett med kyllingen, og drys med pinjekjerner.



KYLLINGNUGGETS MED KRYDRET AÏOLI OG RUCCOLA

Antall porsjoner: 4

Ingredienser:

24 stk. kyllingnuggets
2 pasteuriserte eggeplommer
1 ss Dijonsennep
ca. 1,5 ss hvitvinseddik
2,5 dl god olivenolje
2 fedd hvitløk
1 ts paprika
1 håndfull frisk estragon eller bredbladet persille
80 g ruccolasalat
evt. litt grovt brød eller flutes

Fremgangsmåte:

Lag aïolien i en kjøkkenmaskin eller en blender. Pisk sammen eggeplommer, sennep, hvitløk og hvitvinseddik. Tilsett olivenoljen i en meget tynn stråle mens resten av ingrediensene blandes, for å unngå at aïolien tykner. Tilsett krydderurter, og smak til med salt og pepper, evt. ekstra sennep og eddik.

Varm nuggetsene i ovnen. Pynt med ruccola, og server med den hjemmelagede aïolien.

Hvis du ikke tar sjansen på å lage aïolien selv, kan du også kjøpe en god majones og blande den med urter og hvitløk.



SITRONMARINERT PANGASIUSFILET MED FENNIKEL OG WASABIKREM

Antall porsjoner: 4

Ingredienser:

600 g pangasiusfilet
olivenolje til steking
mel
salt

Fennikelsalat

1 fint snittet fennikel
1 eple skåret i små terninger
1 rødløk skåret i tynne båter
litt olivenolje
litt hvitvinseddik
nymalt pepper

Wasabikrem

1 dl crème fraîche 18 %
1 ts wasabipasta
salt og pepper
nyplukket dill til pynt

Fremgangsmåte:

Dryss pangasiusfiletene med salt, og mariner dem i sitronsaft og -skall i ca. 60 min.

Bland alle ingrediensene til fennikelsalaten sammen, og smak til med salt og pepper. Rør sammen crème fraîche og wasabipasta, og smak til med salt og pepper.

Vend fisken i litt mel, og rist den på panne i olivenolje. Dryss på pepper.

Anrett fisken med fennikelsalaten, og pynt med frisk dill. Server gjerne med ristet brød.



CORDON BLEU MED MARINERTE GRØNNE BØNNER

Antall porsjoner: 4

Ingredienser:

4 stk. Cordon Bleu

400 g kokte grønne bønner - bobby- eller kenyabønner
40 g ristede mandler
3 ss olivenolje
2 ss rød balsamico
1 ts revet sitronskall
1 ss sitronsaft
2 pressede fedd hvitløk

Serveres gjerne med ovnstekte søtpoteter.

Fremgangsmåte:

Bland bønner, ristede mandler, presset hvitløk, olivenolje, rød balsamico, revet sitronskall og sitronsaft. Dryss gjerne med revet parmesanost.

Varm kyllingstykkene i ovnen etter anvisningen på pakken. Server med bønnene.



KYLLINGFILET MED KARRIDIP OG AGURKSALAT

Antall porsjoner: 4

Ingredienser:

12 stk. panerte kyllingfileter

2 agurker skåret i skiver
1 stor rødløk skåret i tynne ringer
saften av en halv sitron
3 ss olivenolje
1 ts salt, gjerne sjøsalt
1 bunt friske mynteblad
evt. finhakket chili
nymalt pepper

Fremgangsmåte:

Bland agurk og løk. Pisk sammen olje, sitronsaft, salt og evt. chili. Hell blandingen over agurksalaten. Dryss med friske mynteblad og nymalt pepper.

Varm kyllingfiletene i ovnen. Server med karridip og agurksalat.