



## Kalkunbryst med soppyll og rotgrønnsaker

Antall porsjoner: 4

### Ingredienser:

1 kg kalkunbryst

### Soppyll:

80 g hakket sopp  
80 g hakkede soltørkede tomater  
1 fedd presset hvitløk  
1 ss olivenolje

### Ovnsbakte rotgrønnsaker:

800 g blandede rotgrønnsaker skåret i terninger - f.eks. rødbeter, selleri, gulrøtter og poteter  
2 ss olivenolje  
2 ss balsamico  
70 g hvit geitost  
Finrevet sitronskall  
Frisk hakket timian

Bland sammen grønnsaker, olivenolje, salt, pepper og balsamico. Stek grønnsakene i ovnen på 200 grader i 50 min.

Bland alle ingrediensene til soppyllet, og fyll kalkunstykkene. Bind kalkunstykkene sammen, og brun dem i en varm panne. Stek ferdig i ovnen på 180 grader i ca. 25 min.

Strø geitost, timian og sitronskall over grønnsakene. Server med skiver av kalkunbrystet.



## Kyllingbryst med kikertsalat

Antall porsjoner: 4

### Ingredienser:

4 kyllingbryst med skinn

### Kikertsalat:

2 bokser kikerter

1 liten finhakket chili

1/2 agurk - skrellet, delt på langs og skåret i skiver

1 mango skåret i terninger

1 ss olje

1 ss frisk limesaft

1/2 dl frisk mynte

1/2 dl frisk koriander

Salt og pepper

Stek kyllingstykkene i ovnen på 200 grader i 15 min. Bland alle ingrediensene til salaten, og smak til med salt og pepper. Server med kyllingbrystene.



## Indrefilet av svin med sennep og epler

Antall porsjoner: 4

### Ingredienser:

1 svinemørbrad

3 epler skåret i skiver

### Glasing:

2 ss sennep

1 ss olje

1 ss brunt sukker

1 fedd presset hvitløk

Salt og pepper

Bland alle ingrediensene til glasingen. Brun indrefileten i en varm panne. Pensle den med glasingen, og stek den ferdig i ovnen på 200 grader i 20 min sammen med eplene.

Server med frisk grønn salat og grovt brød.



## Ovnsbakt bacon og fennikel

Antall porsjoner: 4

### Ingredienser:

100 g bacon skåret i tynne skiver

2 fennikler delt i grove stykker

1 ss brunt sukker

Nymalt pepper

100 g grønne og kokte bønner

30 g mangoldblad

### Dressing:

1/2 ss olje

1 ss balsamico eller rødvinseddik

Bland fennikel og bacon, og dryss sukker og pepper over. Stek blandingen i ovnen på 200 grader i ca. 20 min til baconet er sprøtt.

Pisk sammen olje og eddik. Vend fennikel og bacon med bønner og salat, hell dressing over og server.

Kan serveres som selvstendig rett med brød til, eller som tilbehør til kjøtt.



## Innbakte reker med Wasabi-crème fraîche

Antall porsjoner: 4

### Ingredienser:

1 pose innbakte reker

### Wasabi-crème fraîche:

250 g crème fraîche 18 %

1 ts wasabipasta

Salt og pepper

### Blandet salat:

100 g skylt salat - f.eks. frisee

1 mango skåret i terninger

90 g honningmelon skåret i terninger

4 oppskårede grønne asparges

Bland crème fraîche og wasabi, og smak til med salt og pepper.

Tilbered de innbakte rekene i frityr eller i en panne med rikelig med olje. Anrett rekene sammen med crème fraîche og salat.



## Alaska pollack med risotto

Antall porsjoner: 4

### Ingredienser:

1 pakke alaska pollack

### Hvetekjernerisotto:

300 g hvetekjerner

1 eple skåret i terninger

1/2 liter grønnsaksbuljong

Salt og pepper

Kok hvetekjernene møre i buljongen, og tilsett epleterningene til slutt. Konsistensen på risottoen skal være kremet - tilsett ev. mer buljong og jevn risottoen hvis den er litt for tynn.

Stek fisken på rist, og anrett med risottoen - dryss med masse frisk basilikum og revet parmesanost.



## Grillede kamskjell med nudelsalat

Antall porsjoner: 4

### Ingredienser:

2 pakker kamskjell

12 trespyd

### Nudelsalat:

100 g kokte fullkornsnudler

1 paprika skåret i tynne strimler

100 g sukkerertbelger skåret i tynne strimler

130 g fint snittet spisskål

### Søt chilidressing:

2 ss søt chilisaus

1 ts sambal oelek (chilipasta)

1 ss frisk limesaft

1 ss sesamolje

1/2 frisk revet ingefær

Bland alle ingrediensene til dressing. Bland sammen nudler, paprika, sukkererter og spisskål. Bland dressing og nudelsalaten forsiktig sammen.

Fordel kammuslingene på trespydene, og grill dem. Server med nudelsalaten.