

Oppskrifter mat og helse - uke 39

Kjøttbollene:



600 g kyllingkjøttdeig
½ løk, finhakket
3 fedd
hvitløk, finhakket
1 egg
4 ss potetmel
1 – 1 ½ ts paprika
krydder
1 ts salt
¼ ts pepper
2 ss kaldt vann
Olje til steking

Fremgangsmåte:

1. Finhakk løk og hvitløk.
2. Ha kjøttdeigen i en bolle og tilsett løk, hvitløk, egg, potetmel og kaldt vann.
3. Bland godt sammen med hendene.
4. Krydre med paprika krydder, salt og pepper. Bland det inn.
5. Deigen skal nå være myk og lett å forme. (Hvis den er for fast tilsetter du litt mer vann. Er den for løs tilsetter du litt mer potetmel).
6. Varm pannen med olje. Stek en prøve-kjøttbolle for å sjekke om du eventuelt skal tilsette mer krydde.
7. Form like store kjøttboller ca. 30 stykker.
8. Stek kjøttbollene til de får en fin stekeskorpe. Kjøttbollene skal ikke være helt gjennomstekte da de skal trekke litt i tomatsausen.



Tomatsaus:

1 stk løk,
finhakket
2-3 fedd hvitløk,
finhakket
1 ss tomatpure
400 g
hermetiske
tomater,
hakkede
½ ts sukker
Smak til med
Salt og pepper
Olje til steking

Fremgangsmåte:

1. Finhakk løken og hvitløken.
2. Stek løken og hvitløken i olje, til den er blank og myk (lav varme på plata).
3. tilsett tomatpure og la det surre i ca. 1 minutt, før du tilsette de hermetiske tomatene. La sausen småkoke under lokk så lenge som mulig.
4. Smak til med sukker, salt og pepper.
5. Legg kjøttbollene i sausen, sett på lokk og la de trekke på lav varme til kjøttbollene er gjennomstekt.



Ingredienser:

- 1 pakke med lefser
- 250 g med kremost
- 75 g rucolasalat
- 10 skiver med spekeskinke
- 1 stk paprika

Fremgangsmåte:

1. Skjær opp paprikaen i staver
2. Smør et passe tynt lag med kremost.
3. Legg en stripe med rucolasalat, paprika og spekeskinke på midten av lefsen.
4. Rull lefsen stramt sammen.
5. Skjær rullen i biter.

Gresk salat

Ingredienser

0.5 stk agurk

4 stk røde tomater

1 stk rødløk

100g sorte oliven

200g fetaost i terninger

(frisk persille?)

salt

pepper

0.5 sitron

Olivenolje/olje fra fetaosten



Hvordan:

Vask hendene grundig og finn en REN skjærefjøl

1. Hakk agurk og tomat i grove biter, og rødløk i båter. Del oliven i to.
2. Bland alt sammen i en bolle
3. Hell over 2 spiseskjeer med olje fra fetaosten eller fra olivenolje
4. Skvis over litt frisk sitron
5. Krydre med salt, pepper og frisk, hakket persille.
6. Server i en glassbolle

Tzatziki

Ingredienser

1 stk agurk

2 fedd hvitløk

400 g gresk yoghurt

1 stk sitron

salt

pepper



Hvordan

Vask hendene grundig og finn en NY REN skjærefjøl

1. Del agurken i to på langs. Skrap ut frøene i midten.
2. Rasp resten av agurken på et grovt rivjern og legg den i en sil over vasken. tilsett $\frac{1}{2}$ ts salt. Rør rundt og la stå på benken til mesteparten av vannet har rent av mens du fortsetter med resten av oppskriften
3. Finhakk hvitløksfeddene og bland med agurk og yoghurt. 400g yoghurt er cirka det samme som 4dl.
4. Press i litt saft fra sitronen
5. Krydre med litt salt og pepper
6. Serveres i en liten skål

Kylling på tannpirkere

Ingredienser

400g Kylling

Tannpirkere

Paprikakrydder

Kyllingkrydder

Hvitløkskrydder



Hvordan

Vask hendene grundig en gang til og finn en tredje REN skjærefjøl

1. Skjær kylling i terninger og/eller små biter
2. Krydre kyllingen med (kyllingkrydder, paprikakrydder, hvitløkskrydder?)
3. Stek kyllingen i litt olje på 6 eller 7 varme til den er gjennomstekt.
4. Putt tannpirkere i hver av kyllingbitene og sett dem på et serveringsfat

Guacamole

Ingredienser

1 stk. avokado

½ lime

0,25 stk. løk

0,5 ts salt

0,25 ts pepper



Slik gjør du:

1. Del avokadoen i to på langs. Ta ut steinen og grav ut avokadokjøttet med en skje.
2. Mos avokadokjøttet med en gaffel i en bolle.
3. Press saften av en halv lime over avokadoen.
4. Finn frem et skjærebrett og en kniv.
5. Finhakk løken og bland den inn sammen med salt og pepper.
6. Rydd og vask opp etter deg.

Salsa

Ingredienser

1/2 boks hakkede tomater

1/2 stk rødløk

1 neve fersk basilikum

1/2 stk lime

2 ss olivenolje

1/2 ts salt

Pepper



Slik gjør du:

1. Ha en halv boks hakkede tomater i en bolle.
2. Rens en halv rødløk og del den i store båter.
3. Ha rødløk, saften av en halv lime, en liten neve basilikum (ca 20 store blader), olivenolje, litt salt og pepper sammen med resten.
4. Kjør maskinen i noen sekunder til du har en passende konsistens på salsaen. Den kan gjerne være litt grovhakket om du foretrekker.
5. Smak til med eventuelt mer salt og pepper.
6. Rydd og vask opp etter deg.

Nachos

Ingredienser

- 1 ss margarin
- 1 pakke kjøttdeig
- 1 pakke tacokrydder
- 1 pakke ost
- 1 boks mais
- 1 paprika



Slik gjør du:

1. Sett stekepannen på platen og skru på middels varme (5). Ha i margarin. Ha i kjøttdeigen når margarinen har sluttet å bruse.
2. Bruk en stekespade og del kjøttdeigen i mindre biter. Stek til den er gjennomstekt og har blitt brunt.
3. Finn frem tacokrydderet, les på posen hvor mye vann du trenger. Mål opp i et desilitermål.
4. Ha i tacokrydder og vann i stekepannen, bland godt og stek videre i 2 min. Skru av platen og skyv stekepannen til siden.
5. Sett en rist midt i en tom stekeovn. Sett stekeovnen på 200 grader, bruk over- og undervarme.
6. Fordel nachochips i en ildfast form, ha kjøttdeigen over chipsen. Dryss over osten.
7. Sett den ildfaste formen i stekeovnen og stek i 10 min. Finn frem et gryteunderlag.
8. Kutt opp paprika i små biter. Finn frem en skål til maisen. Rydd og vask opp etter deg.

Pesto

Ingredienser:

- 1.stk. stor bunt basilikum
- 0,5 dl pinjekjerner
- 50 g parmesan
- 3 stk. hvitløksfedd
- 1,5 dl olivenolje
- 0,5 ts salt, smak
- Salt og pepper



Slik gjør du:

1. Bland sammen basilikum, presset hvitløk og pinjekjerner i en foodprosessor/stavmikser.
2. Tilsett oljen i en tynn stråle under kjøring.
3. Rør inn parmesan og smak til med salt og pepper. Gjerne smak med en ren teskje, for å se om du trenger mer salt eller pepper.
4. Hell pestoen i en liten skål når du er ferdig.

Pasta

Ingredienser:

400 g pasta

Pesto

2 ss kokevann (fra pastaen)

Olivenolje

Basilikum

1 ss Salt



Slik gjør du:

1. Fyll kjelen opp med vann (ca over halvparten) og tilsett salt.
2. Sett kjelen på komfyren og kok opp vannet.
3. Når vannet koker, tilsett pastaen og kok den i ca 8 – 10 minutter. Rør av og til slik at pastaen ikke klistrer seg sammen.
4. Hell av nesten alt kokevannet, men la det være igjen litt pastavann.
5. Hell over pestoen og bland godt sammen.

Bruschetta

Ingredienser:

16 skiver baguette eller brød

4 fedd hvitløk

4 ss olivenolje

4 stk rødløk

4 håndfull basilikum

4 tomater

Sukker



Fremgangsmåte:

1. Sett ovnen på 180 grader
2. Finn frem et stekebrett og legg et bakepapir over. Les på pakken om hvor lenge de skal steke.
3. Sett baguetten på bakepapiret og sett den i ovnen.
4. Når baguetten har fått en gylden farge, tar du den ut og kutter den opp i 16 skiver. Deretter pensler du olivenolje på begge sider.
5. Start med å kutte tomatene i små terninger. Fjern innmaten i tomatene.
6. Finkutt rødløk, basilikum og chili
7. Legg alt i en skål og tilsett litt olivenolje, finhakket basilikum, salt og pepper. Rør godt rundt.
8. Ta et fedd hvitløk og gnir over brødet.
9. Fyll brødene med de kuttete grønnsakene og pynt litt med basilikum.