



**15 % økologi og 100 % matglede**

**Bodø 22.Oktober 2013**



**Morten Klever**

**Øyvind Hjelle**

## Innhold

Små triks for å øke omsetningen av økologiske varer til 20% uten å spreng budsjettet.....	3
Potetsuppe:.....	4
Krydret hønsesuppe med solid topping. ....	6
GOD fiskebolle/kyllingfrikasse saus: .....	8
Villfisk i storform. ....	9
Brød-Blings med Nyr og noe mer. ....	10
Pål-egg: .....	10
Grøt med epler, rosiner og krydderblanding. ....	11
"Kald grøt". ....	12
Viltbiff med sopp og tyttebær. ....	13
Rotfruktsalat .....	14
Potetmos .....	15
Søte oppskrifter: .....	16
Bortskjemte bondejenter. ....	16
Verdens beste gulrotkake med gulrot og Nyr, solsikke og pinjekaramell.....	17
Kjukkmeik og moltesalsa. ....	19
Nakenbygg med melis .....	20
Blåbærpai med bunnen på toppen. ....	20
Byggriskrem med cottagecheese .....	21
Hvit gele med bringebær. ....	21

## Små triks for å øke omsetningen av økologiske varer til 20% uten å sprengre budsjettet.

1. Prøv å bruke en økologisk råvare per rett, ikke bytte ut alle råvarene på en gang.
2. Det er bedre å sette inn 20 % økologiske varer som har lav pris (mel, melk, kaffe, , linsjer, hermetikk osv) inn i oppskrifter enn å bytte ut det dyreste elementet (kjøtt) oppskriften hvis du har et stramt budsjett.
3. Nye varer/merker/produsenter kan ofte oppføre seg litt forskjellig i oppskriftene, så det kan være greit å ikke bytte ut alle ingrediensene i en oppskrift på en gang.
4. Bruk minst 20 % økologisk mel i baksten, brødet blir ikke 20 % dyrere av det.
5. Bytt ut raffinert sukker med brunt økologisk sukker I desserter. Benytt generelt mindre sukker.
6. Benytt økologisk melk og produkter fra Rørosmeieriene, Coop og Tine til drikke, sauser og desserter. Dette vil gi en høy omsatt økologisk prosentandel til tilnærmet samme pris som konvensjonelle melkeprodukter.
7. Vurdere alle oppskriftene dine. Økologisk yoghurt kan bli billigere og friskere I en dessert enn feks fløte I en pudding eller Ref pannacotta.
8. Økologiske havregryn I en frokost blir 10 øre dyrere per posjon enn konvensjonell. Er det mye?
9. Tomat-hermetikk er bortimot samme pris, benytt gjerne denne.
10. Råvarer som vilt, villfisk, fjell og skogsbær jobbes det med merking I Debio.
11. Lokale økologiske varer må jobbes for å kunne handles inn direkte fra produsent uten fordyrende mellomledd.

## Potetsuppe:

**En suppe som er som poteten, den kan brukes til alt...**

Potetsuppe med sprøstekt fenalår/skinke er et glimrende alternativ som hovedrett, forrett, varm eller kald året rundt.

En suppe som dette serveres gjerne varm under det franske navnet Potàge, eller kald under det fjonge navnet Vichyssoise. Jeg kaller det en potetsuppe. Kanskje et kjedelig navn, men dette blir en spennende suppe med litt frisk smak av epleterninger og sprøstekt salt fenalår/skinke på toppen. Noen skiver godt brød med smør er også et glimrende tilbehør.

### Ingredienser:

#### Suppen:

- 1 kg poteter i terninger
- 1,5 stk purre (kun det hvite)
- 4 fedd hvitløk
- 100 gr smør
- 1,5 liter kyllingkraft. (Du kan bruke terninger også).
- ½ liter vann.
- 1 dl Hvitvin. Kan sløyfes og erstattes med noen dråper sitron.
- 4 dl fløte(50/50 melk-fløte er også mulig
- 1 ss salt

Passe pepper

**Til slutt:**

- 8 stk sprøstekte skiver fenalår/skinke
- 4 ss olivenolje
- 12 stk gauksyre fra skogen, hvis du har.
- 1 ss rå rødløk i ringer
- 4 ss kokte potetterninger
- ½ stk eple i terninger

noen dråper ramsløkolje

**Fremgangsmåte:****Suppen:**

Skrelle potetene og skjær de opp i terninger. Hvitløk og purre deles opp i skiver. Smelt smøret i en kjele. Fres løken, potetene i smøret til det er blitt blankt. Ikke stek dette på høy varme, da vil suppa ende opp som grå-brun. Tilsett kyllingkraften slik at det dekker potetene og vel så det. Kyllingkraft selges nå også i de største kjedenes butikker. Kok dette på lav varme til potetene er helt møre og tydelig har begynt å gå i oppløsning. Trekk kjelen av varmen å mikse sammen suppen i en blender eller med en stavmikser. Tilsett fløten til konsistensen er fin. Vrient å beskrive konsistens med ord, men den skal ikke være vandig, mer fyldig, uten å være så tykk som vaffelrøre... Når konsistensen er funnet smaker du til med salt og pepper.

**På toppen ved servering:**

Fenalåret legges på bakepapir på et stekebrett. Ha på noen dråper olivenolje oppå skinken før den settes i ovnen, da blir det en bedre smak. Stek den til den blir sprø på 180 grader. Dette pleier å ta ca 5-8 minutter. Legg deretter skinken over på tørkepapir. Da trekkes fett ut og skinken blir sprøere, finere og lettere. Purreløken snitter du så fint du klarer. Bland den med noen kokte terninger med potet(som du plukker ut av suppa rett før den er ferdig) og noen terninger rått eple fra et godt Norsk eple. Legg dette i en haug i midten av suppeskålen og hell over kokende suppe. Ha i en ss rømme og en ss prima oliven eller ramsløkolje ved servering. Bor du i nærheten av skogen kan du plukke noen friske gauksyrer og dandere suppa med, for å forsterke den norske smaken og identiteten...

## Krydret hønsesuppe med solid topping.

3	stk	kokte høner
2	l	vann/kraft
5	ss	olivenolje
2	stk	hakket rødløk
1	stk	hakket paprika
6	fedd	hakket hvitløk
1	stk	rød chili
1	stk	hakket gulrot
2	ss	spisscummin
2	ss	paprika pulver
2	ts	malt kanel
3	dl	bokstomat
1	dl	rødvin (kan sløyfes)
500	gr	kokte brune bønner
3	stk	kokt og grovmost potet
1	dl	maiskorn
2	ss	limejuice/rødvinseddik
2	ss	sukker

### Dette er forslag til topping av suppen:

6-8	ss	Guacemole.
6-8	ss	50/50 rørosrømme og yoghurt.
6-8	ss	Revet økologisk norwegiaost.
1	stk	Tynne skiver rødløk.
4	stk	kokt, hakket egg.

### **Fremgangsmåte:**

Da starter vi kalaset med å varme hønene til 50 grader, da blir de lettere å plukke. Disse plukkes rene for bein og skinn. Koke gjerne skinn og bein 30 minutter i vann, da får du en fin kraft til suppen. Ta vare på den gode kraften og kjøttet.

Kok poteter i en egen kjele og hakke rødløk, gulrot, paprika, rød chili og hvitløk i terninger på ca 1 cm.

Fres disse grønnsakene i en kjele i 1 minutt med olivenolje. Tilsett de tørre krydderne og fres videre i 1 minutt. Tilsett deretter bokstomaten og den ferske tomaten hvis du har, rødvin, grovmost potet, kokte brune eller svarte bønner og maiskornene. Ha i kraften fra høna og kjøttet. Smak til med limejuicen og salt.

Kok dette sammen i 10 minutter og hell opp i skåler. Suppen skal nå være spicy, krydret, grov, tykk og full av smak. Enda bedre blir det når du topper suppen med en spiseskje av hver av disse: egg, rødløk, cheddar/hvitost, rørsrømme blandet med yoghurt og guacemole.

## GOD fiskebolle/kyllingfrikasse saus:

Kjøtt fra 4 høner.

2	stk	finhakket løk
200	gr	smør
100	gr	mel
1,2	dl	fiskebollekraft/kyllingkraft
1	dl	økologisk melk
1	ts	salt(smak til)
1	ss	sitronsaft
½	stk	muskatnøtt

Pepper

2	stk	Persillerot
2	stk	Gulrot
½	stk	Selleri
15	stk	nypoteter

Grønnsakene skrelles og deles i rustikkebiter på et par cm. Koke de ferdig i lettsaltet vann før de blandes inn i frikassesausen.

Her ligger nøkkelen til sausen i fresingen av løk og smør i startfasen. Fres det til det er blankt og ha deretter på melet. Rør inn dette og spe på med kraft og melk til du har fått god konsistens. Smak til med revet muskatblomme/nøtt, noen dråper sitronsaft og salt/pepper.

Legg hønene i varmtvann i 10 minutter før du spretter posen og renser de. Fjern skinn og bein og sil av kraften. Kok gjerne beina videre med litt mer vann, løk og salt, på den måten får du mer god kraft hvis du har behov for det.

Når du bruker fiskeboller, så lag dine egne eller bruk Lofotprodukt sine. De har 60% fersk Norsk hyse og ligger i en god kraft!



## Villfisk i storform.

600	gr	beinfri seifilet
1	ts	fint salt
50	gr	mel

Fisken:

Del opp seifiletten i biter på 7-10 cm . Legg seien på en tallerken, dryss på saltet og dypp de i mel. Steke seien i smør på lav varme til den er tydelig stekt på en side før den legges på de varme tomatgrønnsakene. La fisken trekke seg ferdig før servering. Pass på at fisken ikke blir overkokt/stekt og tørr.

4	ss	olivenolje
200	gr	kokte linser
1	stk	liten purre
2	fedd	hvitløk
½	stk	fenikkel
1	stk	liten løk
1	stk	liten gulrot
½	stk	paprika
2	box	hakkede tomater (800 gr)
25	gr	salt
1	neve	basilikum

Tomatgrønnsakene:

Koke linsene i lettsaltet vann til de er så vidt møre. Sil av vann og sett til side.  
Kutt opp alle grønnsakene i terninger på 1-2 cm.  
Steke disse i en stor panne sammen med olivenolje i 2 minutter.  
Hell på tomatboksene og la dette koke i 10 minutter, til det tykner  
Smak til med salt og pepper.  
Legg fiskebitene oppå tomatgrønnsakene og sett på lokket.  
La dette koke på lav varme under lokk uten å røre i det i ca 7 minutter.  
Hakk opp basilikum grovt og dryss dette over ved servering.

## Brød-Blings med Nyr og noe mer.

5	stk	landbrødsiver
500	gr	nyr
25	gr	hakket gressløk/urter
0,5	dl	olivenolje
1	ss	sukker
1	ts	salt

Smake til med salt, grovmalt svart pepper og litt sukker.

Som topping er det godt med knasende grønnsaker som for eksempel issalat, reddik og agurk. Sprøstekt bacon, saltet og røkt fisk og kjøtt passer også perfekt.

Nyr kan brukes som innslag i smoothies, som topping i supper og som et frisk innslag i desserter og mousser.

## Pål-egg:

Blande eggemasse med smaker du liker. For eksempel finsnittet purre og ost.

1	kg	eggemasse
2	dl	melk/fløte/rømme
10	gr	salt
1	gr	svart pepper (smak til)

Blande dette sammen i rå tilstand, hell massen over i en brødforn og bake den på 120 grader til den stivner helt. Ca 1 time . Avkjøles før den vippes ut av formen og skjæres i skiver.

## Grøt med epler, rosiner og krydderblanding.

Lettkokte økologiske Havregryn

H Melk

Vann

salt

Eple

Rosiner

Sukker, kanel, kardemomme, vanilje.

2 alternativer.

1. legg havregryn i en blanding av melk og vann over natten slik at den blir myk og god.
2. Koke sammen under omrøring. Bruk da gjerne kun H-melk. Lag grøten litt løsere enn du pleier, da får den en bedre konsistens når den ligger på tallerken.

Blande epler, rosiner og sukkerblanding før du drysser det over grøten, da holder fargen på eplene seg fin.

## "Kald grøt".

100	g	havregryn
20	g	tørket aprikos
20	g	fiken
10	gr	hassel nøtter(kan sløyfes)
10	g	honning
3	dl	lettmelk

Ha havregryn i en bolle. Hakk aprikos og fiken og tilsett, rør honningen ut i melken og tilsett til blandingen. Rør alt forsiktig sammen. Haes over i en beholder med tett lokk. Er best når den står over natten før den spises. Kan oppbevares i 3 dager. (så lenge melken har en holdbarhetsdato innenfor dette)

Spises som den er, garner gjerne med mer hakket tørket frukt ved servering.

## Viltbiff med sopp og tyttebær.

1	kg	kvernet viltkjøtt (hjort/elg/reinsdyr/rådyr)
1/3	lit	fløte
18	gr	salt
2	stk	eggeplommer
100	gr	hakket loff uten skorpe
1	ss	potetmel
1/2	stk	revet løk
1	ts	svart nymalt pepper
2	ts	malt allehånde
3	stk	finhakkede einerbær
2	klyper	malt nellik

### Til panering:

1	dl	brødkrumme/grilljermel
4	ss	smør

Kverneviltkjøttet og blande inn eggeplommer, salt, krydder og innmaten fra loffen. Spe inn 1 og 1 desiliter av fløten mens du knar kjøttet sammen til en løs deig. Forme kjøttkaker på ca 130 gram og legg de på et fat. De kan virke litt løse men de "setter seg" fint hvis de får stå en times tid i kjøleskapet. Dryss over grilljermel og rull de godt i dette. Steke de på moderat varme i en panne med rikelig med smør på begge sider. Ta de ut av pannen når de har fått en fin skorpe på begge sider. Varme de i ovenen slik at de får en kjernetemp på 70 grader før de serveres med tyttebær og stuert sopp.

## Rotfruktsalat

4	stk	Gulrot
½	stk	Selleri
1	stk	rødløk
2	stk	Rødbet
172	stk	Kålrot
100	gr	hard norsk Ost
50	gr	Kokte korn

Syrlige bær. kirsebær-stikkelsbær-

Skrelle alle grønnsakene og bake de i ovn en times tid med salt og olivenolje til de er blitt møre og karamelliserte utenpå. Dele de opp i biter og blande de med salt, pepper, bær, korn og vinaigretten.

Ønsker du å bruke litt spekemat til dette er det også nydelig.

Vinaigrette:

1	stk	sjalottløk
1	ss	honning
0,5	dl	god eddik
1	dl	god olivenolje

salt og pepper.

Finhakke sjalottløken og blan den i lun honning, eddik og olivenole. Enkelt og greit.

## Potetmos

- 1 kg poteter, gjerne mandel eller andre poteter med mye tørrstoff.
  - 2 dl melk
  - 2 dl fløte
  - 100 gr smør
  - 1-2 fed hvitløk
  - 100 gr revet ost hvis du ønsker
- salt

Varm opp poteter og mikse de i en bolle på høy hastighet

Hell i smeltet smør og melk til den har fått en løs og smidig konsistens. Smakt til med salt til slutt.

Litt hvitløk og/eller urter og revet ost i mosen gir et godt smaksbilde.

## Søte oppskrifter:

### Bortskjemte bondejenter.

#### Eplemosen:

6	stk	Norske epler
100	gr	sukker
1/2	dl	vann

Skrell eplene, og kutt de i biter og ha de i kjelen . Kok dette helt mørt til mos under tett lokk. Ca 20 minutter. Ta av lokket å la det småkoke i 5 minutter eller til man har fått en tykk, ønskety konsistens.

#### Krem med vanilje

3	dl	Rørosrømme
1	dl	fløte
75	gr	sukker

Vaniljemarg fra 1/2 stang

#### Crumble

50	gr	øko rørsukker /melis
70	g	mandler, finhakket
1/2	pk	kjeks digestive
50	gr	smør

Knuses og stekes på brett ved 170C i 15 min. Vendes av og til under steking.

Legg litt crumble i bunnen på hvert glass, deretter mosen og kremen. Gjenta prosessen, og avslutt med epler og et lite dryss av crumble på toppen.



## Verdens beste gulrotkake med gulrot og Nyr, solsikke og pinjekaramell.

Nok til 1 stk gastrobakk

4	stk	egg
3	dl	sukker
2	ts	kanel
2	ts	natron
2	ts	vaniljesukker
1,5	gr	smeltet mør/solsikkeolje
5	dl	gulrøtter revet
3	dl	hvetemel
2	ts	salt

Pisk dosis av egg og sukker, bland i det tørre, ha i gulrot og olje tilslutt. Stekes ved 175 grader.

### Nyr.

300	gr	Nyr
100	gr	melis

Blanses sammen og legges på toppen som en krem ved servering. Dette er ikke en glasur.

### **Pinje og solsikkekrokan:**

100 g r pinjekjerner  
100 gr solsikkekjerner  
120 g r sukker  
1 ss smør

Rist nøtter i en panne, ta de ut av pannen. Ha i sukkeret, la det bli lys karamell, ha i smøret og kjernene igjen og rør om. Avkjøles på bakepapir og hakkes grovt/knuses.

### **Syrlige og søte Gulrøtter**

100 gr 1 mm Tynne skiver gulrot  
0,5 dl vann  
50 gr sukker  
1/2 stk sitron i skiver

Kok opp vann og sukker med sitronskivene i. Skrelle gulroten og skive den på en mandolin/oppskjærsmaskin eller så tynt du klarer med en skarp kniv. Ha i gulrøttene, kok opp og lag gulrøttene trekke i laken.

## Kjukkmelk og moltesalsa.

I dagens oppskrift har jeg tatt ut mesteparten av det folk ikke liker med molter; de harde steinene også har jeg tilsatt de to smakene moltene halter litt på; syre og sødme. Plutselig blir dette et enda bedre følge til den friske Røros inspirerte desserten; Tjukkmjølkk panna cotta.

På toppen av dette skal vi puffe nakenbygg som vi drysser litt melis på.

### Tjukkmelk pudding/panna cotta.

1	liter	tjukkmjølkk. Har du ikke tjukkmjølkk kan du også bruke yoghurt naturell
1	ss	revet sitronskall (kan sløyfes, en smaksak)
7	pl	gelatin
3	dl	fløte
175	g	sukker
1	stk	splittet vaniljestang

### Tykk moltesaus

300	gr	molter
150	gr	sukker
50	gr	hvitvin
1	ss	sitronsaft

### Fremgangsmåte:

#### Moltesausen:

Hell moltene ut på en tallerken. Sorter ut 1/3 av de hele og fineste moltene og spar de til slutt. Resten av moltene har du i en kjele med sukker, hvitvin og sitronsaft. Dette varmes opp til 70- 80 grader. Ikke kok dette, da mister de masse friskhet og blir fort lyse brune. Moltene mikses med stavmikser i 15 sekunder.

Sil av sausen gjennom en grov melsil slik at kun steinene blir igjen i silen. Alt fruktkjøtt skal presses gjennom slik at sausen blir tykk og fyldig. Kast steinene.

Når du har silt sausen blander du inn 100 gr store fine molter i denne sausen og serverer den til tjukkmelk pudding. Sitron verbena eller fjellsyre eller kløversyre er også fint på toppen som pynt hvis du har den muligheten.

#### Tjukkmjølkk Panna cotta:

Start med å ha gelatinplatene i kaldt vann. Kok deretter opp sukkeret, vanilje, fløte og sitronskallet. Ha i den bløtlagte gelatinen i denne vesken under omrøring. Ikke få gelatinangst. Den løser seg opp fint!! Rør inn tjukkmelken litt etter litt til den er helt balndet.

Nå siles den og has i ønskede former eller glass. Sett glassene i kjøleskap til de stivner. Dette kan ta 2-4 timer. Topp med moltesausen og gjerne en krumkake.

Tips: Denne dessertene er svært godt egnet å lage noen dager i forkant av dagen de skal spises.

## Nakenbygg med melis

50 gr hel naken bygg

1 ss melis

1 varm tørr panne. Ha i byggen slik at det legger seg et tynt lag med bygg i pannen. La den ligge i 3 sekunder før du rister litt på pannen, så tre nye sekunder osv... helt til byggen plutselig begynner å puffe. Når alle er puffet heller du de ut på en tallerken. Dryss på melis. Ønsker du å karamellisere de litt kan dy ta en skibrenner over noe sekunder. Dette drysses over desserten til slutt og gir en fin smak av mel/korn som man liker til en kremdessert.

## Blåbærpai med bunnen på toppen.

600 gr Blåbær

2 ss Potetmel

2 ss Sitronsaft

150 gr Sukker

½ stk vaniljestang (evnt 1 ss vaniljesukker)

Blandes i 10 sekunder

50 gr Speltflak/havregryn

75 gr Sukker

100 gr mel

80 gr smør

¼ ts salt

Knaes sammen med hendene til smuler.

Vispet god rømme.

Gjerne smakt til med kanel, kardemomme, sitron, eller vanilje...

## Byggriskrem med cottagecheese

250	gr	Kokt Holli bygg eller perlespelt.
250	gr	Cottagecheese/skjørost Røros meieriet
4	dl	vispet Fløte
75	gr	Sukker
1	ss	Vaniljesukker
100	gr	rørte bær med sukker på toppen.

Koke byggen i vann med litt salt og sukker til den er mør. Hell av vannet og la den dampe fra seg og avkjøles. Vispe kremen stiv. Blande cottagechees og byggryn forsiktig. Ikke rør masse rundt i dette, det blir bare ball. Vend forikteig inn kremen til noe som minner om konsistensen til klassisk riskrem. Dette er sunt (mindre fett) og proteinrikt.

Servere med rørte bær eller saus.

## Hvit gele med bringebær.

1	liter	øko kefir
70	gr	sukker
300	gr	bringebær/jordbær
6	pl	gelantine.

Varme en dl kefir med den bløtlagte gelatinen til ca 50 grader. Rør rundt og sjekk at gelatinen er helt oppløst. Hell deretter resten av kefiren i kjelen under omrøring. Denne skal ikke varmes videre. Ha bringebærene i en form og hell kefiren over. Sett formen i kjøleskapet til den er blitt stiv.

