

Inspirasjon
fra kjøkkenet



Inspirasjon fra kjøkkenet



Jordbærpike­ne har slått seg løs på kjøkkenet og fått besøk av skijentene. Slikt blir det matglede av!

Sammen lager de noen av sine favoritter og deler dem gjerne med deg. Vi i Jordbærpike­ne er så heldige å få være støttespillere til Therese Johaug, Kristin Størmer Steira og Marthe Kristoffersen – de fremste av våre skijenter og supre forbilder for morgendagens helter.

For å prestere i sporet trenger de et sunt og variert kosthold, og trivsel er også en viktig faktor for å nå til topps. God mat er trivsel, og du finner noen utvalgte trivselsretter i dette heftet. Både retter fra vår meny, men også andre favoritter – som kanskje blir å se på menyen en gang.

DETTE ER FARLIG GODT! DA ER DU I ALLE FALL ADVART.

Vår porsjon fikk kort levetid, og vi hadde gladelig gått i gang med runde to om vi ikke hadde planer om prøve ut flere av våre favoritter denne dagen. Vi gikk i gang med å piske sammen rapsolje, smør og sukker. Deretter rørte vi inn de romtempererte eggene, ett og ett, så creme fraiche. Mel ble siktet inn sammen med bakepulver, natron og vaniljesukker, så rørt godt sammen. Vaniljekremen laget vi ved å varme opp melk og sukker i en tykkbunnet kjele sammen med vaniljestang, som vi snittet på langs og skrapte ut marginen. Alt ble så varmet opp til kokepunktet, før halvparten av melkeblandingen ble tømt over en blanding av godt sammenpiskede egg og maizena, før dette ble tømt tilbake i kasserollen. Dette ble kokt opp under omrøring, og kremen fikk koke ett minutt under god omrøring. Muffinsformene fylte vi litt under trekvart fulle, så en teskje vaniljekrem og litt kanel og frosne blåbær på toppen før de ble stekt i forvarmet ved 180 grader cirka 35 minutter.

“ Har du ikke muffinsbrett å sette papirformene i, kan du bruke doble papirformer. Da holder de fasongen bedre. Din fasong garanterer vi derimot ikke om du inntar for mange av disse.

Blåbærmuffins med vaniljekrem

Blåbærmuffins 12-14 stk

1/2 dl rapsolje

100 g smør

150 g sukker

3 egg

2 ss creme fraiche

150 g hvetemel

1 ts natron

1 ts bakepulver

1 ts vaniljesukker

3 dl frosne blåbær

1 ss maizena

1 ss sukker

litt kanel

Vaniljekrem

5 dl h-melk

100 g sukker

1 vaniljestang

2 egg

35 g maizena



ITALIA OG SPANIA I SAMME GRYTE. KAN DET GÅ BRA?

Ja, sier vi – og går i gang med å skjære chorizopølsen i terninger og hakker løk og hvitløk til tårene renner. Dette surrer vi i olivenolje, og kan av duftene konstatere at vi er på riktig vei. Så tilsetter vi chili i tynne skiver og følger på med gulrot i biter. Dette får kose seg litt sammen, før kikerter og kyllingkraft tilsettes samtidig med pasta. Suppen putrer lett til pastaen er ferdig. Spinat og brokkoli tilsettes før suppen smakes til med salt, pepper og litt sukker, og skvis til slutt litt sitron over. Bladpersille som garnityr blir prikken over i-en.

*Vi sier buen appetit! – eller buen appetit!
og kan konstatere at $1 + 1 = 3$.*

“Minestrone er en italiensk suppe som det finnes et utall varianter av. Vår er med spansk chorizo og kikerter. Som med all matlaging, er variasjonsmulighetene tilnærmet uendelige. Ikke heng deg slavisk opp i mengder og mål – og prøv deg gjerne frem med variasjoner på ingrediensene som står i oppskriften. Og tilsett gjerne nye. Prøv deg frem. Slikt fører lett til nye gode smakskombinasjoner – og du setter dermed din egen signatur på det du serverer.

Minestrone med chorizo

Til fire personer

1 liten chorizopølse

2 ss olivenolje

½ løk

2 fedd hvitløk

½ rød chili uten frø

1 gulrot

3 buketter brokkoli

1 boks kikerter

1,3 l kyllingkraft

½ dl små pasta

1 neve spinat



FATTIGMANNSKOST KAN VÆRE FESTMAT.

Bruschetta er tradisjonell italiensk fattigmanskost, hvor man gav nytt liv til gammelt brød ved å steke det i olivenolje og toppe det med det man hadde tilgjengelig. Variantene er uendelige, som hvitløk og olje, tomat og basilikum, spekeskinke og andre godsaker. Vi har ikke valgt noe av dette – heller ikke gammelt brød.

Brødet ble stekt i olivenolje i egen panne samtidig som toppingen ble til. Kyllingfileten ble delt på langs og fikk en runde i stekepanna tilsatt olivenolje, sammen med salt og nykvernet pepper. Vi hadde litt røkt paprikapulver over før vi kuttet opp en halv chorizopølse i terninger og freset dette sammen med kyllingen. På tampen tilsatte vi fem cherrytomater, kappet i to og en neve spinat og lot dette få surre litt sammen. Byggrynene, som var kokt møre i kyllingkraft ble fordelt over. Dett var dett – toppingen over brødet og litt ekstra god olivenolje som avslutning. Enklere blir det ikke!

“ Hvis valget hadde vært å være fattig i Italia eller Norge, vil Italia vært å foretrekke basert på denne smaksopplevelsen.

Bruschetta med kylling

Til én person:

1 kyllingfilet

salt og pepper

olivenolje til steking

røkt paprikapulver

½ liten chorizopølse

5 små tomater

1 skive lyst brød

litt byggryn

olivenolje til steking



BIFF PÅ ITALIENSK VIS.

Dette er mat som både smaker godt og gjør godt. Denne retten er utrolig smaksrik og er proppfull av proteiner og vitaminer. Det gjør den til en favoritt både blant toppidrettsutøvere og late livsnytere.

Vi delte fileten i fire porsjonsstykker og brunet i varm stekepanne tilsatt litt olje, et par hvitløksfedd og timiankvasten – så litt smør på slutten. For å tilføre ekstra smak, ble pannen tatt av varmen og smørblandingen øst over filetene flere ganger. Kjøttstykkene ble så satt i 150 graders varm ovn i to til tre minutter. Filetene fikk hvile i ca åtte minutter. Brødet ble stekt i olivenolje før det ble gnidd inn med et fedd hvitløk. Det var akkurat passe tid til å vaske og tørke salaten, skjære tomatene i to – og lage vinaigrette av tre deler god olivenolje til én del nypresset sitronsaft, salt og pepper. Salaten ble fordelt på stekt landbrød og skiver av oksefilet fordelt oppå sammen med kapers, høllet parmesan og et dryss av maldonsalt. En raus skvett god olivenolje og noen dråper balsamicoeddik ble kronen på verket.

“Biff med løk er godt, det – men det finnes andre måter å servere den på som kan skape mer begeistring.

Tagliata med salat, parmesan og kapers

Til fire personer:

500 g ytrefilet av storfe

2+1 hvitløksfedd

1 kvast timian

smør

4 skiver landbrød

olivenolje til steking

80 g ruccolasalat

16 cherrytomater

olivenolje

sitronsaft

kapers

parmesan

balsamicoeddik



SØTT OG GODT

Dette er en av de beste smaksbombene som finnes. Bruksmulighetene er mange, og det beste av alt er at sausen lager seg nærmest av seg selv.

Vann og sukker ble helt i en kjele og kokt inn til lys karamell før fløten ble tilsatt litt ad gangen. Her kommer trikset; la dette ordne seg selv – ikke røre, bare se! Etter en tid har dette blandet seg til en fløyelsmyk saus, som avrundes med litt smør og maldonsalt. Tøm over på glass, som kan oppbevares i kjøleskapet et par uker. Dette passer til mye og mangt; varm over iskrem, som smakstilsetning i iskaffe eller over eplekake med krem. Eller rett fra glasset – hvis ingen ser deg.

SPRØTT OG GODT

Dette er et fantastisk tilbehør til myke oster, som for eksempel Brie og Roquefort, eller norske varianter som Reinheim fra Dovreost eller Selbu Blå, som er to av våre favoritter. Som snack er nøttene kjempegode alene.

Sukker og vann ble varmet opp, og når dette begynte å boble tilsatte vi pistasjnøttene. Dette rørte vi til fuktigheten fordampet og sukkeret krystallisert seg. Nøttene ble avrundet ved å blande inn litt godt smør og maldonsalt. Avkjølt er nøttene klare til bruk.

Toffeesaus Krystalliserte pistasjnøtter

Toffeesaus:

200 g sukker

½ dl vann

2 dl fløte

1 ss smør

litt maldonsalt

Krystalliserte pistasjnøtter:

80 g sukker

4 ss vann

60 g pistasjnøtter

1 ts smør

1 kvnivsodd maldonsalt



jordbær[®]

PIKENE



...for mer inspirasjon



www.jordbarpikene.no