

SUNN Mat – UFFDA

Som kokk så er jeg ikke glad i betegnelsen “sunn” mat, da det ofte forbindes med mat som smaker lite, har lite fancy utgangspunkt etc.

Min mening er at hvis vi har et variert og godt kosthold så vil dette gi oss det vi trenger av nødvendige nærings stoffer, og ikke minst matglede. Mat er gøy!

Mat uten salt er smakløs, men ikke overdriv, mat uten sødme er smakløs, men reduser sukkeret, benytt naturlige søtnings alternativer. Når det gjelder fett så er det jo store diskusjoner. Selv bruker jeg oftest nøytrale oljer (raps og solsikke) i tilberedning (steking) men olivenolje brukes i mat og ved tilberedning hvor det er lav varme.

Mange bruker også meierismør i matlagingen, her vil jeg (og jeg vet at mange av mine kollegaer er uenig) ikke steike i meierismør, men for smakens skyld tilsette litt på slutten av tilberedningen – da for smakens skyld.”

En kombinasjon av nøytral olje og litt margarin gjør at du får en bedre steikeresultat, og du kan øke varmen opptil 30 % uten å brenne, videre så bruker du mindre fett.

Fisk

Fisk er faktisk god mat, og enkelt å lage. Og som de fleste vet er det også sunn kost. Det kan være en utfordring å skaffe fersk fisk for noen, og da er frosne alternativ en god mulighet.

Laks og torsk er å anbefale, men også filet av sei og annen hvit fisk er flotte produkter.

Viktigst av alt er at fisk IKKE skal koke/ stekes for lenge. Det enkleste er å tilberede alt du skal ha som garnityr før du begynner med fisken.

Videre kan du bytte mange “kjøtt” oppskrifter, bare med å endre kjøtte med fisk.

Kjøtt

Hvitt kjøtt (kylling og kalkun) er i dag blitt populære utgangspunkt for mat hjemme. Rimelig har det også blitt. Her er det ,som til fisk, og ikke steike for lenge, og la produktet (hele kjøttstykker) få hvile før du serverer.

Også svinekjøtt er “magert”, og mange gode retter av kjøttdeig, karbonade deig, malt kyling etc kan gjøre hverdagen din enklere og mer spennede i matveien.

Suppe

Hvorfor ikke servere en god suppe. Det er enkelt å tilberede og ikke minst populært. Suppen kan også severes med kjøtt, pasta, ris, gode grønnsaker , og fisk / skalldyr.

Basisen kan for eksempel være på kraft (fond) , potet og grønnsaker som kokes sammen og moses i foodprosessor / stavmikser og hvis du har grunnlaget til videre utvikling, og det lager seg nesten selv. Servert med godt grovt brød og du får mange nye venner.

Forvelling / Blanchering av grønnsaker

Den varmebehandlingen en forvellingsprosess gir har betydning både fornæringsinnhold, farge, konsistens og aroma. Hvis dere forveller grønnsakene så egner de seg godt til lagring i kjøleskapet noen dager, de holder frisk farge, sprøhet og vil være enkle å tilberede. Egner seg også flott som snack med for eksempel. Dressing av rømme eller lignende.

Forvelling er også med på å stoppe enzymenes utvikling i varen og å hindre forskjellige kjemiske forandringer under lagring i fryseren og ved opptining.

Slik forveller du

Bruk alltid førsteklases råvarer. Rens og vask grønnsakene. Blomkål og brokkoli deles opp i passe buketter. Forvell små porsjoner - ½ - 1 kg. av gangen. Legg grønnsakene i dørslag/grønnsakkurv og sett dem opp i kokende vann (gjerne med litt salt) . Vannet må stå helt over grønnsakene og koke raskt opp. Beregn forvellingstiden fra vannet koker opp igjen. Bruk gjerne varselur så de ikke blir for mye kokt. (de bør være sprø så personlig så forveller jeg det meste i max ett minutt før avkjøling) Flytt grønnsakene fra kjelen og over i isvann til avkjøling (f.eks. ren oppvaskkum m/isbiter/blokker i eller i rennende kaldt vann). La dem ligge i isvannet til de er helt avkjølte. Disse grønnsakene kan du oppbevare i en tett plastpose (hvis du ikke benytter dem med en gang) i kjøleskap, eller fryse de ned i tett emballase for senere bruk. Vil du bruke dem umiddelbart kan du dampe dem i en kjele eller for eksempel bruke de i wook.

Noen enkle tips og oppskrifter

Potet & purreløk suppe **6-8 porsjoner**

6-8 stk poteter middels store
150 gr purreløk

40 gr margarin

2 liter høsebuljong (fond)

Litt matfløte

Salt/pepper

Fremgangsmåte:

Skjær poteter og purreløk i biter. Smelt margarin på svak varme i en kasserolle og tilsett purreløken først. La den surre litt. Tilsett så potetene.

Tilsett buljongen(fond) og la småkoke i ca 25 minutter

Når alt er skikkelig mørt kjører du alt i en foodprosessor eventuelt moser med stavmixer . Kjør til alt er godt moset. Smak til suppa med salt og pepper og litt matfløte (kan sløyfes) før servering.

Tomatsuppe

8 porsjoner

2	stk	løk
2	ss	margarin
2	stk	poteter i skiver
3	stk	boks tomat i biter eller 12 skoldede tomater
4	ss	tomatpuré
2	l	grønnsak-kraft (fond)
4	dl	kremfløte (eventuelt melk eller matfløte)

salt, pepper evt.litt sukker

Fremgangsmåte

Skrell og fin hakk løken. La den surre i margarin i en kjele. Ha i potetskiver, skoldede og grovhakkede tomater eller hermetisk tomat , basilikum, tomatpuré og kraft. La alt koke under lokk til tomater og potet er kokt til mos.

kjør den i en hurtigmikser (eller med stavmixer) til en glatt puré. Varm den opp igjen. Bland inn kremfløten (eller melk / matfløte) og smak til med tomatpurre, salt og pepper.

Tips ved skolding av tomater: Snitt litt i skallet, kok opp vann og legg tomatene i, la dem ligge i ca. 45 sekunder. Ta tomatene over i kaldt vann og da er det seige skallet lett å få av.

Tomatsuppen kan serveres med makaroni, eller vil du ha et bedre måltid også kylling kjøtt e.l.

Grovbrød er godt til.

Sauser / dressing

Barbequesaus til Sommer grillen

1 dl ketchup
1 dl vann
2 ts dijonsennep
1 ts salt
1/2 ts chilipulver
2 hvitløksfedd, finhakket
1/2 dl sitronsaft
1 ss brunt sukker
2 ss olivenolje / rapsolje
2 ss worchestershiresaus
1/4 ts spisskum
1 ts pepper

Tilberedning:

Ha alle ingrediensene i en gryte og la dem koke opp over svak varme. La sausen småkoke i 15 minutter Rør av og til. Avkjøles. Kan oppbevares i kjøleskap i 14 dager i lukket glass. Fint til pensling av kjøtt og fisk før grilling.

Majones dressing

3 dl majones (bruk gjerne lettmajones)
Tomatpure
Melk
Balsamico eddik
Salt og pepper
Urter

Alt blandes i hurtighakke og tilsmakes. Kan avrundes med sukker.

Oljedressing

Sukker, paprikapulver, pepper
Sennep, salt, eddik, olje, vann

Alt det tørre blandes, spe med eddik, olje og vannet til slutt. Om røres kraftig.
Tilsmak

Rømmedressing med sitron

Olje, sitron, sukker, balsamico eddik, Persille, Rømme(bruk gjerne lett)

Bland olje, sitron og eddik. Ha i rømmen og finhakket persille. Juster smaken med salt / pepper samt balsamico eddiken

Kyllingbryst med paprika saus og pasta

Dette er en enkel men smakfull rett. Du kan forandre med at du for eksempel fyller brystet med en mild ost før steking.

Kyllingbrystene brunes raskt i varm panne, legges til side for hviling i minst 5 minutter.

Settes så i forvarmet ovn , 180 grader, og stekes i 10 – 13 minutter avhengig av størrelse.

La brystene hvile på en lun plass etter steking, gjerne i 10 minutter før de skjæres.

Paprikasaus

120 gr paprika

60 gr margarin

60 gr hvetemel

Ca 1 liter grønnsakskraft

Salt og pepper

Vask paprikaen og kutt den i biter (evt, mos i hurtighakker)

Smelt margarin og surr paprikaen mør og blank

Ha i mel og rør sammen

Spe forsiktig med kraft under omrøring og kok opp

La småkoke i 15 minutter og smak til med salt og pepper

Kok **grov** pasta.

Koking av pasta

Husk mye vann i kjelen (ta gjerne å doble den mengden du egentlig tenkte deg). Tilsett litt salt i kokevannet. Det er viktig at vannet fosskoker når du tilsetter pastaen, og at det fortsetter å koke underveis. Husk å spre / røre i pastaen i starten. Du kan også etter et par minutter tilsette litt olje for at den ikke skal klebe. Kok aldri pasta for mye, vi kaller det al`dente, det vil si at du har litt tyggemotstand. Når pastaen er ferdig sil av vannet, og skal du benytte den umiddelbart ha den gjerne tilbake i kjelen tilsett litt olje og krydder før den serveres. Skal du bruke pastaen senere så avkjøl den i kaldt vann slik at kokingen stopper, ellers blir det bare en "grøt" neste gang du skal varme den opp

Bondeomelett (resteomelett)

6-8 kokte poteter i terninger
2 løk i store biter
1 1/2 rød eller grønn paprika i biter
9 egg
9 ss vann eller melk
salt, pepper, paprikapulver
margarin til steking
persille eller grønt til pynt

Hvis du har kjøtt / skinke rester eller noe annet kan du benytte dette.
Laksebiter eller annen fisk egner seg også godt som tilleggs fyll

Ha margarin / olje i stekepanna
Stek løk og paprika møre, ha i de kokte potetene og stek litt til
Bland egg, vann/melk og krydder
Hell eggeblandingen over grønnsakene i stekepanna
Skru ned varmen til laveste trinn og la steke ca 15-20 min under lokk.
Alternativet er å ha blandingen i langpanne og stek / bak ferdig i ovn på 160 grader til den er gylden.

Skjær i porsjonsbiter og server med grovt brød og en god salat.

Lakse (Fiske) tortilla

300 gr laksefilet skjæres i små terninger
Her kan du også benytte annen fisk
4 tortillalefser varmes lett i ovn i folie
Har du micro, la de varmes i ett minutt i plast

1 ss taco krydder
100 gr issalat
1 stk tomat
50 gr agurk
Rømme etter behov

Brun laksen (fisken) raskt i en stekepanne med litt olje. Dryss over tacokrydderet og bland godt.
Husk at det er viktig med godt med smak her da det skal blandes med mye annet før de skal spises.

Kutt salat, agurk og tomat opp i små biter

Legg tortillalefsene utover benken, smør et godt lag med rømme på,(alternativ er yoghurt) legg fisk og grønt jevnt utover. Rull hardt sammen. Del gjerne opp i flere små biter før servering.

God kvelds salat

Med asparges, tomat og kyllingfilet

Kyllingkjøtt

Kyllingfilet.

Kyllingkjøttet marineres med olivenolje, urter og kvernet pepper.
Stekes gyllent i panne ca 30 sek på hver side. Hviles før det krydres (salt og pepper) og ferdigsteikes i ovn 160 gr i 10 minutter . hvile på 60 grader - Skal serveres lunt.

Frisk Asparges.

Aspargesen knekkes i naturlig skille og skrelles (bare enden ikke toppen) den skal koke i salt vann i max 2 minutter. Hvis du gjør den klar direkte. Husk å avkjøle i kaldt vann (med is) – (Hvis du skal servere senere er det nok med 1 minutt og du gir de det samme før servering. etter forkokingen (forvellingen)

Når aspargesen er avkjølt marinerer vi i finhakket løk (½) olivenolje og maldonsalt samt nykvernet pepper.

Marinering av tomat.

Skiver av tomat . Finhakk charlottløk. Dette blandes lett sammen med olivenolje, salt kvernet pepper og finhakker basilikum. La marinere i kjøll.

Småsalater

Her benytter vi rucollasalat og lollo rosso salat. Denne skylles. Rucolla salaten legges i isvann slik at den blir sprø.

Salaten skal ikke skjæres men rives og blandes med en dressing bestående av olivenolje, balsamicoedikk, salt og pepper. Du kan anrette på tallerken med salater i bunnen. Vi legger på kyllingbitene, samt tomat og asparges. Nappere med olivenolje.

Ovnsbakt Torsk

Torskefilet skjæres i serverings stykker på ca 100 gram. Bruner i grillpanne med litt olje, på sterk varme i 30 sekunder, med serverings siden ned. Legges på brett, hviles og krydres med maldon og kvernet sort pepper . Bakes så i ovn i 6 minutter på 180 grader. Serveres

Rødløkskompott:

Her kutter vi opp løken i båter. Ha rapsolje i kjele og varm opp, tilsett løken og glans den slik at vi får ut smak og syre. (Ikke brune)

Tilsett rødvin, balsamicoedikk og sukker. La det hele koke til det er mørt.

Tilsmak med salt og pepper .

Hollandaise saus- denne er ikke den „sunneste-,, alternativ er rømme.

300 gr smør / margarin

3 stk eggeplommer

reduksjon eller smak (sitron, salt og pepper)

Smøret smeltes og klares. Tilsett eggeplommene i en rund stålbakke. Pisk eggeplommene over vannbad (ikke koke) til de er blitt luftige og tykk – påse at det ikke blir for varmt da det vil bli eggerøre .

Ta bakken av varmen sett den på en fuktig klut å begynn å spe forsiktig mens du pisker kraftig. Når den er ferdig sammen slått tilsett salt, pepper og sitron for smak.

Potet og Selleripurre

Selleri og potet renskes og kuttes i biter. Kokes møre **uten** salt. Sil av kokevannet og mos potet og selleri, tilsett litt fløte og smør (<8 her kan du bruke melk og litt olivenolje) og bland til en luftig purre . Tilsnak med salt og pepper.

Bacon kan kuttes i tynne strimler, steikes gylne i panne og brukes som garnityr ved anretning.

Potet & purreløk suppe

6 stk poteter middels store
150 gr purreløk
40 gr margarin (eller olje)
2 liter hønsebuljong
Litt fløte (evt. Melk)
Salt/pepper

Fremgangsmåte:

Skjær poteter og purreløk i biter

Smelt margarin på svak varme i en kasserolle og tilsett purreløken først. La den surre litt. Tilsett så potetene.

Tilsett buljongen og la småkoke i ca 25 minutter

Når alt er skikkelig mørt tar du alt av potet og purreløk opp med en hullsleiv. Ha det i en hurtigmikser og tilsett omtrent halvparten av den varme buljongen. Kjør mikseren til alt er godt moset.

Sil så denne massen gjennom en sikt tilbake i kasserollen der resten av buljongen er.

Smak til suppa med salt og pepper og litt fløte / melk før servering

Stekt ris med Kjøttdeig

400 gr Malt kylling kjøtt
2 ss olje (raps)
5 dl rå ris

1 stk squash
2 stk gulrot
2 stk egg
1/2 stk løk

Kok risen som anvist på pakningen. Kjøttdeigen steikes i panne. Husk og ikke steike for mye av gangen , og bruk god varm panne. Krydre med salt, pepper eller for eksempel taco krydder på slutten av steikinga.

Grønnsakene kuttes i passe biter. (Gulrot bør forvelles)
Sviss først løkbitene i olje til de er gylne, bland så resten av grønnsakene og varm disse i panna og tilsett krydder (salt, pepper evt. Taco krydder)

Alt blandes med risen. Helt til slutt pisk eggene og bland disse med den varme risblandingen- server enten med grovt brød eller fyll i grov tortillalefse, eller tacoskjell med salat

Kjøttboller til tapas (eller server i en saus)

0,5 kg kjøttdeig (malt kylling eller svinekjøtt)
2 ts salt
1ts pepper
2egg
200 g choriso/ salami/ fåre pølse
½ dl revet parmesan
2 ss hakket frisk basilikum, eventuelt tørkede urter etter smak
2 ss olje til steking

Fremgangsmåte:

Bland egg, salt og pepper godt inn i kjøttdeigen. Skjær chorizo eller det du valgte som pølse i små biter.

Bland pølse, ost og urter forsiktig inn i kjøttdeigen. Form deigen til små boller i hånden ved hjelp av en skje og vann.

La bollene trekke i kjøttkraft 6-8 minutter. Ta opp av krafta og la de renne av seg.

Stek bollene i en middels varm stekepanne til de blir pent brune.

La de ettersteke på svak varme i ca. 10 minutter til de blir gjennomstekt.

Server med en tomatsaus, paprikasalat og gode poteter

Bakte epler

Oppskrift

4 stk	Epler
2 ss	Rosiner
ca 1 dl	Eplejuice
1-2 ss	Honning/ evt.sukker
3/4 ss	Kanel
3 ss	Margarin u/melk

Fremgangsmåte

Legg rosinene i bløt i eplejuice Forvarm stekeovnen til ca 170 ° C Vask eplene godt og tørk de. Stikk ut kjernehusene. Skjær et snitt i skallet rundt hele epla. Smør en ildfast form med litt margarin. La rosinene renne av seg i en sikt og hell eplejuicen i forma. Rør margarin, honning (evt. sukker) og rosiner sammen. Krydre med litt kanel. Sett eplene i formen og fyll blandingen i hullene. Stek dem i ovnen i ca 20 minutter. Serveres gjerne med vaniljesaus eller vaniljeis.