



REMA 1000



SØR-TRØNDELAG
FYLKESKOMMUNE



TRONDHEIM KOMMUNE



LANDBRUKS- OG MATDEPARTEMENTET



FISKERI- OG KYSTDEPARTEMENTET



Fylkesmannen
i Nord-Trøndelag



FYLKESMANNEN I
SØR-TRØNDELAG



INTERREG
www.interreg-sverige-norge.com

Havregrøt

4 porsjoner

6 dl vann

3 dl lettmeik

3 dl havregryn (lettkokt)

$\frac{1}{2}$ ts salt

Smør



1. Bland vann, melk og havregryn i en gryte og kok opp mens du rører.
2. Senk varmen og la grøten småkoke i ca. 5 minutter, eller til den er passe tykk.
3. Smak til med salt og smør.
4. Server grøten sukker og kanel.
5. Grøten kan også serveres med en smørklatt, eplemos, eplebiter eller annen frukt eller bær.

Ovnsbakt torsk med erterpure, nøtte- soya smør og potetmos.

Ovnsbakt Torskefilet

4 porsjoner

800 gr torskefilet
1/2 stk sitron
1/2 dl Olje
Salt og pepper



1. Torsken legges hel i en smurt ildfast form
Strø litt salt og kvern pepper over fisken.
2. Ha olje og press sitron over torsken
3. Sett forma i ovnen på 160 ° C i ca 15 - 20 min

Erterpure;

1 pakker frosne erter (a 250 gr)
1 stk vårløker
1 hvitløksbåter
2 ss smør
1/2 dl fløte
1 ts salt
½ ts pepper



1. Vask og kutt vårløken i skiver. Skrell hvitløken
2. Fres hvitløk og vårløk i en kjele med smør til løken blir blank. Ha på erter, og fres i et par minutter slik at ertene får en grønn og fin farge.
3. Hell på veske og kok opp
4. Trekk kjelen til side. Bruk stavmikser til og kjør pure.
5. Smak til med salt og pepper

Nøtte – og soyasmør

- LianTun dagen som oppskrifta

300 gr smør

2 sjalottløk, finhakket

2 fedd hvitløk, finhakket

1 ts finhakket rød chili

1 ss finhakket persille

soyasaus

1. Smelt smøret i en kjele og la det småputre i ca. 15 minutter, til smøret blir brunt.
2. Fjern skummet som danner seg.
3. Bland sammen sjalottløk, hvitløk, soyasaus, chili og persille i en liten bolle.
4. Rett før servering rører du sammen smøret og blandingen med soyasaus, løk, chili og persille.



Grønnkålpesto

Ordet pesto kommer av pestare, som betyr å knuse eller banke på italiensk. Den mest kjente pestoen er laget av basilikum, parmesan, pinjekjerner og olivenolje. Men man kan lage pesto av nesten hva som helst.

Vi skal lage av vinterens hardhaus grønnkål.

1 liter vann
1 ts salt
150 g grønnkålblader
2 fedd hvitløk
3 ss revet parmesan
5 dl olje
Pepper
Skall og saft fra 1/2 sitron



Framgangsmåte

1. Sett en kjele på komfyren med vann og salt. La det koke opp.
2. Vask grønnkålbladene. Fjern den tykke stilken.
3. Skjær grønnkålen i tynne strimler og kok den i 6-7 minutter.
4. Avkjøl grønnkålen i rennende kaldt vann etter at den er kokt.
5. Fjern skallet fra hvitløken og riv parmesanen.
6. Rasp skallet av sitronen. Det er det gule skallet, ikke det hvite, du skal bruke. Legg til side.
7. Press saften ut av sitronen.
8. Ha grønnkål, olje, hvitløk, ost og sitronsaft i et litermål og kjør det til en saus med en stavmikser / blender.
9. Smak til med salt og pepper, og rør inn sitronskallet.

Eggesalat!



6 stk hardkokte egg
2 ss seterrømme eller creme fraiche
2 ss majones
3 ts sennep
2 stk finhakket vårløk
1 ss finhakket frisk gressløk
1 ss finhakket sylteagurk
2 ss sitronsaft
 $\frac{1}{4}$ ts tabasco (smak deg fram)
 $\frac{1}{4}$ ts salt
 $\frac{1}{4}$ ts pepper

1. Skrell eggene, del dem i to og hakk dem. Ha dem i en skål.
2. Bland inn rømme/creme fraiche, majones, sennep vårløk og gressløk.
3. Eggesalaten skal være kremte i konsistensen, ikke flytende og du skal se at det er masse egg i den
4. Smak til med sitron, tabasco, salt og pepper.
5. Serveres med røkt sild og hjemmelaget knekkebrød

Eggesalaten holder seg i kjøleskapet i 4-5 dager!

Du kan velg gresk yoghurt istedenfor rømme/creme fraiche for et sunnere alternativ.