

# **Kokebok**

Oppsamlede oppskrifter

**Øyvind Skaaden**

7. desember 2021  
Norge

# Havrebrød (3 brød)

## Dette trenger du

1000 g	hvetemel	2 ss	maltekstrakt
200 g	sammalt hvete fin	285 g	havregryn
225 g	sammalt hvete grov	½ pakke	tørrgjær
225 g	sammalt rug fin	30-40 g	havsalt
1,4 l	vann		

## Slik gjør du

1. Bland sammen alt melet, gjæren og nesten alt vannet. Kjør på medium hastighet i ca. **10 minutter**, og la deigen stå litt.
2. Tilsett så **2 ss** maltekstrakt og havregryn før du blander godt. Nå kan du tilsette resten av vannet hvis ikke deigen er for bløt. La deigen stå litt før du så tilsetter salt og blander i **10 minutter**.
3. Ta deigen ut av bollen og bruk strekk og brettmetoden før du legger deigen tilbake i bollen. Metoden går ut på å strekke et ”hjørnepå deigen og brette det over deigen. Dette gjentas rundt hele deigen.

La deigen modnes i bollen i **1 time** tildekket med plast.

4. Etter en time deler du deigen i tre, og lager rundvirk av brødemnene slik at de har en litt stram overflate. La dem ligge en halvtime under plast. Form brødemnene, og vet dem med vann før de dyppes i havregryn og legges i brødformene.
5. Etter at brødene har stått under plast til de nesten har **doblet størrelsen** sin, skal de stekes. Sett i ovnen på **240** grader og stek på nest **nederste** hylle. Dette kommer an på ovnen – mange steker på nederste rille.

Brødet skal stekes i **35-40 minutter**, men også dette kommer an på ovnen din.

*Tips! For å få en fin og tynn stekeskorpe på brødet kan man kaste inn ½ dl vann i bunnen av ovnen, deretter lukke døren raskt igjen. Slå ned temperaturen til **220** grader, og ikke åpne ovnsdøren igjen før mot slutten av steketiden. Dette er for å unngå å miste all dampen. Malt-ekstraktet i oppskriften gjør at den tynne skorpen nærmest blir karamelisert.*

6. Avkjøl brødene etter at du har tatt dem ut av ovnen. Faktisk bør du ikke skjære i brødet før det er skikkelig avkjølt. Hvis ikke siger mye av fuktigheten ut, og brødet blir fortere tørt.

# Italiensk Pizzabunn (2 porsjoner)

## Dette trenger du

<b>260 g</b> pizzamel	<b>½ ts</b> salt
<b>4 g</b> tørrgjær (½ pose)	<b>⅔ ss</b> olivenolje
<b>¼ ts</b> sukker	<b>1.6 dL</b> vann (ca. 20 °C)

## Slik gjør du

1. Ha mel, salt, sukker, gjær og vannet i bakebollen. Kjør blandingen i kjøkkenmaskin med eltekroker på lav til middels hastighet i ca. 10 minutter. Spe eventuelt med mer vann dersom deigen virker tørr, eller mer mel dersom den virker løs.
2. Tilsett olivenolje og elt til du har en fin og smidig deig.
3. Dekk bakebollen med lokk eller plast og la deigen heve i ca 40 minutter.
4. Del deigen opp i tre like store emner og bak de til boller. La dette heve videre i ca 30 min eller mer.
5. For å bake ut emnene er det lurt å ha tilstrekkelig med mel på benken. Start med å flate den litt ut med hendene og begynn deretter fra midten og klem deigen sammen langs kantene. Resultatet er en relativt tynn bunn med en kant der luften fra hevingen fremdeles er bevart.
6. Ha på det du selv ønsker av topping. Pizzaen stekes i øvre del av oven, så varmt det går. Helst på pizzasten eller pizzastål.

# Pizzasaus til Italiensk Pizza

## Dette trenger du

1 boks	hakkede tomater	½ ss	tomatpurè
1 stor/2 små	fedd hvitløk	1 ss	olivenolje
1 ts	hvitvinseddik	1 ss	revet parmesan

## Slik gjør du

1. Ha de hakkede tomatene i ett dørslag og la dem renne av seg i 4-5 min.
2. Finhakk hvitløken.
3. Ha alt i en kjøkkenmaskin og kjør til en jevn saus.
4. Smak til med salt, pepper og sukker.

# Spicy gulrotsuppe med bakte kikerter (4 porsjoner)

## Dette trenger du

<b>6-8</b>	gulrøtter	<b>2</b>	grønnsaksbuljongterninger
<b>1</b>	rødløk	<b>10 dl</b>	vann
<b>1 fedd</b>	hvitløk	<b>1 boks</b>	kikerter
<b>1 ss</b>	fersk ingefær	<b>1 ss</b>	maizena
<b>1</b>	syrlig eple	<b>1 ss</b>	olivenolje
<b>2/3</b>	stor chili		sitronsaft
<b>250 g</b>	kokosmelk		salt og pepper
<b>50 g</b>	linser		

## Slik gjør du

1. Sett ovnen på 200 °C. Rens kikerter og ha dem i en bolle sammen med maizena, olivenolje, ønsket krydder (f.eks. spisskummen, paprika, hvitløk, osv.) og salt og pepper. Sek dette i oven i **35 minutter** eller til kikerter er sprø.
2. Kutt opp alle grønnsakene og rasp opp eplet med et rivjern.
3. Stek løk, hvitløk, chilli ingefær og rasp eple i olje i en stor gryte til løken er blitt blank. Tilsett guløttene og linsene sammen med grønnsaksbuljong og vann. Kok opp.
4. Når gulrøttene har blitt møre, bruker du en stavmikser eller en blender til å mose alle grønnsakene. Tilsett kokosmelk og sitronsaft. Smak til med salt og pepper.

# Soyaglasert laks med ris (2 porsjoner)

## Dette trenger du

<b>300 g</b>	laksefilet	<b>1 fedd</b>	hvitløk
<b>2 ss</b>	olivenolje	<b>1 dl</b>	vann
<b>1,5 ss</b>	akasihonning		sesamfrø etter ønske
<b>4 ss</b>	soyasaus	<b>1 pakke</b>	boil-in-bag ris
<b>1 ss</b>	revet ingefær		

## Slik gjør du

1. Sett ovnen på 180 grader
2. Finhakk hvitløken og rasp ingefæren.
3. Bland olivenolje, akasihonning, soyasaus, ingefær og hvitløk i en middels stor bolle.
4. Skjær laksefileten i porsjonsstykker. Legg stykkene i soyamarinaden, og mariner i **10 minutter**.  
Dersom du har nok tid, blir fisken bedre jo lenger du lar den trekke i sausen. Gjerne opp mot en time.
5. Kok risen etter pakken.
6. Ta laksen opp av marinaden og ta vare på resten av marinaden. Stek deretter laksestykkene i solsikkeolje på høy varme i cirka **1 minutt** på hver side. Ha så laksestykkene i en ildfast form, strø på ønsket mengde sesamfrø og stek ferdig i ovnen i **5 minutter**.
7. Resten av marinaden har du tilbake i stekepannen, sammen med **1 dl** vann og saften fra halve limen. Kok ned til cirka halvparten.
8. Når laksen er ferdigstekt i ovnen, glaserer du den med soyasausen fra punktet over.
9. Server sammen med den nykokte risen.

# Tomatsuppe (4 porsjoner)

<https://trinesmatblogg.no/recipe/hjemmelaget-tomatsuppe-2/>

## Dette trenger du

2	sjarlottløk	2 bokser (800 g)	hermetiske tomater
2 fedd	hvitløk	7,5 dl	grønnsaksbuljong
½	rød chilli		sukker
2 ss	tomatpuré		salt og pepper

## Slik gjør du

1. Finhakk sjarlottløk og hvitløken.
2. Fres løken på middels varme med nøytral matolje til løken er blank og myk. Mot slutten tilsetter du hvitløk og chili, og lar det surre med.
3. Tilsett tomatpureèn og la det surre med et par minutter.
4. Tilsett de hermetiske tomatene, knus dem lett med en stekespade eller lignende, og gi suppen et oppkok. Tilsett deretter kraften og kok opp igjen.
5. La suppen småkoke til tomatene er møre og fine. Det tar ca 15-20 minutter dersom du benytter hele tomater. Benytter du hakkede tomater kan koketiden gjerne reduseres til ca 10. minutter hvis du har det travelt eller er veldig sulten.
6. Kjør suppen med en stavmikser eller lignende, til du får en jevn suppe. Tilsett eventuelt mer vann eller kraft hvis du synes suppen blir for tykk. Smak til med nykvernet sort pepper og salt.

# Paibunn

## Dette trenger du

100 g romtemperert smør      ca 0.5 dL vann  
150 g hvetemel

## Slik gjør du

1. Smuldre smør og mel, og bland inn vann. Deigen skal bli myk og jevn.
2. La deigen stå kaldt i minst 30 minutter.
3. Trykk deigen ut i en form på ca 25 cm, og stek bunnen ved 200 °C i ca 10 minutter.



# Quiche Lorraine

## Dette trenger du

1 stk	paibunn (se Paibunn)	1 dL	lettmelk 1.0% fett
1 stk	gulløk	100 g	revet gulost
150 g	bacon	½ ts	salt
4 stk	egg	¼ ts	pepper
2 dL	matfløte	¼ ts	revet muskatt

## Slik gjør du

1. Etter å ha laget paibunn og forhåndstekt bunnen, sett ovnen til 200 °C over og under-varme.
2. Skrell og kutt opp løken. Del bacon i terninger eller skiver.
3. Stek løken på middels sterk varme i olje i 3-4 minutter, til den er blank. Stek deretter baconet til ønsket sprøhet.
4. Pisk sammen egg, fløte, melk, salt, pepper og muskattnøtt i en bolle. Tilsett den stekte løken og baconet i blandingen.
5. Hell dette over i paibunnen og ha på revet ost.
6. Stek quichen på 200 °C over og undervarme i 20-25 minutter til osten er gyldenbrun på toppen.

# Couscoussalat med grillet halloumi

## Dette trenger du

<b>2 dL</b>	couscous	<b>½ stk</b>	agurk
<b>2 dL</b>	vann	<b>1 stk</b>	rødløk
<b>½ terning</b>	grønnsaksbuljong	<b>⅔ pakke</b>	cherrytomater
<b>200 g</b>	halloumi	<b>½ pakke</b>	persille
<b>200 g</b>	fetaost	<b>2 ss</b>	olivenolje
<b>⅔ pakke</b>	babyspinat	<b>½ ts</b>	gurkemeie
<b>1 pakke</b>	kikerter	<b>1 ts</b>	spisskummen

## Slik gjør du

1. Kok opp vannet og tilsett grønnsaksbuljongen.
2. Ta gryta av plata og tilsett couscous og rør. Skal stå 5 minutter å trekke under lokk.
3. Del opp halloumi og stek til den får en fin skorpe sammen med litt olivenolje.
4. Kutt opp agurk, cherrytomater og rødløk i skiver.
5. Skyll kikerter til de ikke skummer mer.
6. Bland sammen couscous, babyspinat, kikerter, agurk, cherrytomater, olivenolje, gurkemeie, spisskummen og persille i en salatbolle.
7. Server med fetaost og grillet halloumi.