

Dyktig, grundig og munter

RYFYLKE
KØKKEN



Byggotto

300	gr	aromasopp
1		hvitløksfedd, kan sløyfes
2	stk	sjalottløk
1	ss	smør
3	dl	byggryn, bløtlagt natten over
1	liter	vann/ kylling, grønnsak – eller kjøttkraft (det går mindre kraft om byggryna er ferdig kokte)
1	ss	hvitvinseddik
2	dl	jarlsberg eller annen lokal fast ost, feks Holtefjell

Finkutt sjalottløk, hvitløk og sopp, surr dette i smør i pannen før du tilsetter byggryn. Tilsett ca 2 dl væske, rød imens det koker, når væsken er nesten fordampet tilsetter du 2 dl til. Slik fortsetter du til du har brukt all væsken. Skru deretter ned varmen og vent til nesten alt er absorbert, da tilsetter du revet jarlsberg. Vend denne forsiktig inn, og la byggottoen stå i noen minutter for å «sette seg».

Majones

3	stk	ferske egg, romtemperert
3	dl	Solsikkeolje eller rapsolje
1	ts	Dijon sennep

salt
cayennepepper
Kvitvinseddik

Ha eggeplommene i ei piskebolle. Pass på at egga har same temperatur som olja. Pisk inn sennepen, pisk vidare og spe med olja i ein tynn stråle. Smak til med salt, pepper og kvitvinseddik.

Bakte små tomatar

Rekna 3 tomater per person
Friske kirsebærtomatar, helst med hamsen på
3 dl olivenolje
3-4 stikkar frisk timian
Litt maldonsalt

Ha hamsen på. Hell over olje, salt og timian. Bland godt. Bak i omnen på 150 grader i 10 min. pass på dei er sprekt, Server lune, varme eller kalde. Passar perfekt til fisk, som eige snacks, til biffen og ikkje minst til ein stor, god salat.

Dyktig, grundig og munter

RYFYLKE
KØKKEN



Grove Vafler

1	dl	hvetemel
0,5	dl	sikta rug
1,5	dl	fin sammalt hvete
1	dl	havregryn
1	stk	gulrot, revet på rivjern (kan også bruke andre grønnsaker)
0,5	ts	salt
0,5	ts	bakepulver
4	dl	lettmelk
2		egg
2	ss	smeltet smør, evt mer til steking
0,5	ts	kardemomme
0,5	ts	kanel

Ha det tørre i en bakebolle og tilsett melk, egg og smeltet smør. Rør til en jevn røre og la svulle 20-30 minutter. Stek og vær glad.

Raskt Bærsyltetøy!

300	gram	Frossne bær, blåbær, bringebær, jordbær....
1	stk	Eple med skallet, skjær ut kjernen. Del eplet i biter.
1	ss	Norsk Honning – kan sløyfes

Kjøres på blender til en jevn pure, dette syltetøyet blir stivt av pektinet (stivelsen) i eple!

Heilbakt Sterling Kveite frå Hjelmeland

Til forrett, 150 gram fisk per person, (heil fisk)
Hovudrett: 250-350 gram per person.

Sterling Kveite frå Hjelmeland

Heil kveite er perfekt. Det er rått og det er enkelt.

Bestill heil Sterling kveite hjå fiskehandlaren din, dei kan alle skaffa Sterling Kveite frå Hjelmeland!

Vask og tørk av kveita. Den skal vera slimete, det er eit kvalitetsteikn.

Skjær av hovudet og sporen.

Legg på ei smurt steikeplate/langpanne.

Set i omnen på varmluft og 150 grader, i om lag 1 time.

Så snittar me ho på langs.

Legg i 3-4 ss med godt smør.

Dyktig, grundig og munter

RYFYLKE
KØKKEN



Kunsten å steike kjøtt!

Ja det er kunst, ikkje lett om du ikkje trenar på det, men nokre hovudreglar er det. Det er nokre ting du berre må ha:

- God steikepanne, gjerne jernpanne
- Solsikkeolje
- Smør, meierismør ja, alt anna er juks.
- Grov sort pepper frå kvern
- Salt/maldonsalt
- Spekepinsett
- Skje
- Friske urter som til dømes timian og rosmarin
- Kvitløksfedd

Trinn i steikeprosessen

1. Krydre kjøtet med salt og peppar, legg det i romtemperatur
2. Rein panne
3. Varm panna til over middels varme
4. Olje
5. Legg i kjøtet, høyr etter freselyden
6. Brun ca 2 minutt på kvar side.
7. Ha i smør, kvitløk og urter
8. Øs steikefettet over kjøtet, gjer dette i 3-4 min.
9. Legg over på steikebrett
10. Sett i steikeomnen på 200 grader.
11. Steik i 3 minutt
12. Kvil i 6 minutt
13. Steik i 3 nye minutt
14. Kvil i 6 minutt på ein lun plass
15. Skjær mot fibrane i kjøtet.
16. Server