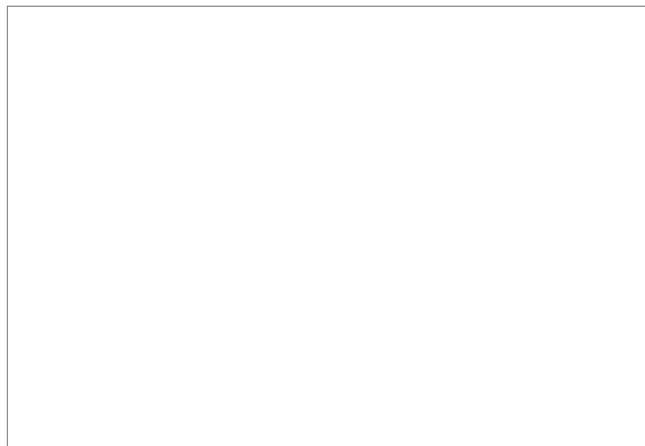


Mat frå andre land

ITALIA



Bruschetta

150 g smårettsskinke
8 skiver bagett
2 ms olivenolje
2 batar kvitløk
2 stk. tomat
50 g ruccola

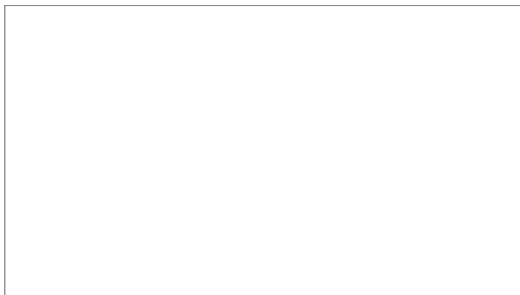


Framgangsmåte

1. Steik brødsnivene i olivenolje på begge sider, dei skal vere lysebrune. Så snart dei er ferdige, gnir du dei med kvitløk.
2. Brun skinkebitane i ei panne, og avkjøl.
3. Del tomatane i to, og fjern frøhusa. Hakk resten opp i fine terningar. Finhakk ruccolasalaten, og bland han saman med tomatar og skinke.
4. Legg dei steikte brødsnivene på eit fat, og fordel fyllet på skivene.

Pesto

1 bunt stor frisk basilikum
2 ms pinjekjerner
3 båtar kvitløk
ca. 1 dl olivenolje
50 g riven parmesan
 $\frac{1}{2}$ ts salt
 $\frac{1}{4}$ ts pepar



Framgangsmåte

1. Bland saman basilikum, pressa kvitløk og pinjekjerner i ein foodprosessor, hakkar eller i ein morter.
2. Tilset oljen i ein tynn stråle under røring.
3. Rør inn parmesan, og smak til med salt og pepar.

Carpaccio

4 porsjonar

12 tynne skiver oksefilet

sennepssaus

parmesanost



SENNEPSSAUS

2 ms raudvin

2 ms farin

4 ms fransk sennep

$\frac{1}{2}$ ts kvit pepar

6 ms olje

$\frac{1}{2}$ ms hakka dill

Framgangsmåte

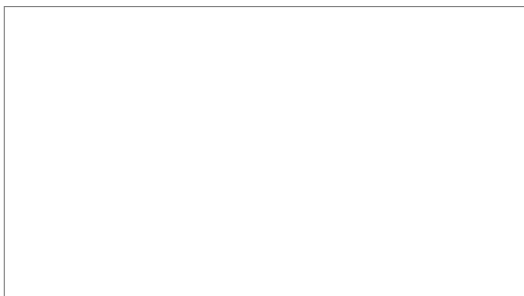
1. For å få tynne skiver er det lurt å skjere opp fileten mens han er halvfrosen.
2. Legg opp tynne skiver oksefilet med sennepssaus og parmesanost.
3. Bruk gjerne ulike typar salat til.

1. Ha alle ingrediensane i ein foodprosessor, og bland saman til ein glatt masse.

Minestronesuppe

4 porsjonar gir ca. 1 l suppe

40 g bacon
50 g gulrot
20 g kålrot
20 g purreløk
10 g selleri
20 g løk
20 g hovudkål
10 g langkorna ris
10 g spagetti i bitar
1 l kraft
1 dl tomatpuré
10 g frosne erter
10 g aspargesbønner
salt, kvit pepar, kvitløk



Framgangsmåte

1. Kutt baconet i små terningar, og fres det i ein kjele i ca. 2-3 minutt.
2. Gulrot, kålrot, purreløk, selleri, løk og hovudkål kuttar du i små terningar og fresar det saman med baconet under lokk i ca. 4-5 minutt.
3. Tilset langkorna ris og spagetti i bitar.
4. Tilset kraft og tomatpuré.
5. Kok i ca. 20 minutt.
6. Smak til med salt, kvit pepar og kvitløk.
7. 10 minutt før servering har du i erter og aspargesbønner i suppa.

Lasagne

600 g kjøttdeig
margarin til steiking
1 stor løk (finhakka)
1 boks hermetisk tomat (400 g)
4 ms tomatpuré
2 fedd kvitløk
2 ms oregano
1 dl kjøttkraft

lasagneplater

Mornaysaus

80 g margarin
80 g kveitemjøl
1 l mjølk (varm)
100 g riven ost
salt, pepar og muskatnøtt

ca. 100 g riven ost til toppen av lasagnen



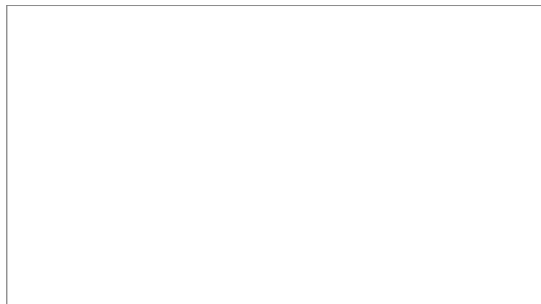
Framgangsmåte

1. Lag kjøttsaus. Brun kjøttdeig. Tilset finhakka løk. Ha i tomatpuré, hermetisk tomat, kjøttkraft, kvitløk. Kok nokre minutt. Smak til med salt og pepar.
2. Lag ein mornaysaus. Fres margarin og kveitemjøl saman.
3. Spe med varm mjølk.
4. Kok opp - småkok i ca. 5-10 minutt. NB! Pass på at det ikkje svir seg i botnen.
5. Tilset den rivne osten. Smak til med salt, pepar og litt riven muskat.
6. Legg lagvis i ei smurd eldfast form: kjøttsaus - ostesaus - lasagneplater. Ha minimum fire lag med saus og lasagneplater. Avslutt med ostesaus, og ha riven ost på toppen.
7. Dekk forma med aluminiumsfolie, og steik ved 180 °C i 50-60 minutt. Dei siste 15 minutta utan folie.

Bolognese

Ingrediensar

400 g kjøttdeig
1 stk. løk
2 stikkar stilkcelleri (stongselleri)
1 stk. gulrot
4 skiver bacon
ca. $\frac{1}{2}$ ts salt
 $\frac{1}{2}$ ts pepar
 $\frac{1}{4}$ ts malen muskat
2 ms tomatpuré
1 boks hermetiske tomatar
3 dl kjøttkraft eller buljong



Framgangsmåte

1. Reins og finhakk grønsakene. Skjer bacon i tynne strimler eller terningar.
2. Ha kjøttdeigen i varm panne, og steik han på middels varme. Ha i dei finhakka grønsakene, bacon og tomatpuré. Hell over tomatane.
3. Tilset krafta/buljongen, og la sausen koke i ca. 20 minutt. Smak til med krydder.

Pasta carbonara

10 porsjonar

500 g bacon

2 løk

5 eggeplommer

6 dl kremfløyte

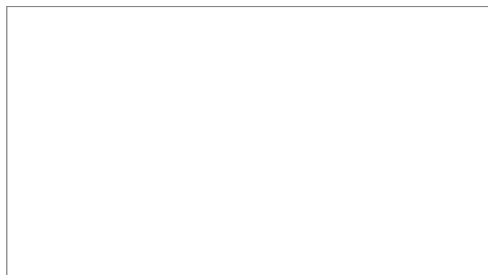
750 g tørka eller 1500 g fersk pasta.

1 ts nykverna svart pepar

salt

150 g finriven ost (parmesan)

gjerne parmesan i skiver til pynt



Framgangsmåte

1. Skjer baconet i små terningar.
2. Skrell og finhakk løken.
3. Brun baconet. Tilset løken, og la han steikje med til han er blank og mør.
4. Visp saman eggeplommer og fløyte.
5. Kok pastaen i rikeleg med vatn med salt. Kok al dente.
6. Sil kokevatnet frå pastaen. Ha pasta tilbake i kjelen saman med bacon og løk.
7. Ha eggeplomme- og fløyteblandinga over pastaen, baconet og løken. Rør raskt til eggeplommene koagulerer.
8. Smak retten til med pepar og salt.
9. Legg carbonaraen på tallerken eller fat.
10. Strø osten over, og server.

Risotto (enkel variant)

10 porsjonar

3 løk

300 g smør

900 g risottoris

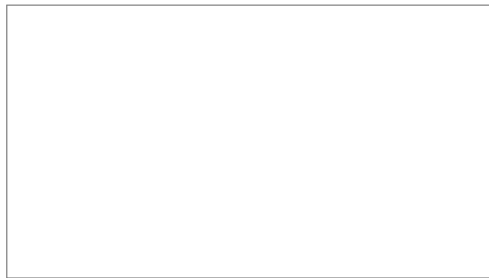
3,5 dl kvitvin

3 l høsekraft

0,6 g safran

150 g riven parmesan

salt og pepar



Framgangsmåte

1. Skrell og finhakk løken.
2. Fres løken med halvparten av smøret til løken er blank.
3. Tilset risen, og fres alt saman til risen er blank og gjennomsiktig.
4. Tilset kvitvinen, og la det heile koke opp mens du rører.
5. Kok opp høsekrafta, og tilset så mykje at ho så vidt dekkjer risen. Tilset litt og litt væske etter kvart som ho koker inn.
6. Tilset safran, og rør rundt. Safran gir ein guloransje farge.
7. Risottoen er ferdig like før all væska er sogen opp av risen. Rør då resten av smøret og nyriven parmesan inn i risen.
8. Smak til med salt og pepar.

Canneloni med hachis og mornaysaus

10 porsjonar

1 porsjon pasta (grunnoppskrift)
1 porsjon hachis (sjå nedanfor)
1 l mornaysaus
200 g riven ost

Hachis

Hachis er samankokt grovhakka kjøtt smaksett på ønskt vis. På denne måten kan vi bruke opp avskjer og restar av forskjellige slag kjøtt.

4 ms rapsolje
50 g usalta smør
4 kvitløkfedd, finhakka
4 mellomstore løk, grovhakka
1 kg hakka storfekjøtt (grovmalen karbonadedeig)
2 ts salt
kverna pepar
 $\frac{1}{2}$ kopp persille

Framgangsmåte

1. Lag pasta som i grunnoppskrifta.
2. Kjevle ut deigen, og skjær han i firkantar på 6 x 8 cm eller 8 x 10 cm (bruk gjerne pastamaskinen, og del opp i firkantar etterpå).
3. Kok firkantane i lettsalta vatn.
4. Ta firkantane ut av vatnet, og avkjøl dei i kaldt vatn. Legg dei utover eit klede for å tørke.
5. Fyll kvar firkant med hachis, og rull dei saman (canneloni).
6. Legg opp cannelonien på eit eldfast fat.
7. Napper med mornaysaus, og dryss over riven ost.
8. Gratiner i omn ved 200 °C i ca. 15 minutt til osten er gyllen.

Hachis:

1. Varm olje og smør i ei stor jerngryte til det er nøttebrunt. Tilset kvitløken og løken i jerngryta. Fres til løken er mjuk og blank.
2. Tilset kjøttet, og steik blandinga til kjøttet er jamt bruna. Smak til med salt og pepar. Dryss persille over.

Pastadeig - grunnoppskrift

10 porsjonar

5 egg
2 ts salt
4 ms olivenolje
500 g kveitemjøl - helst *durumkveite*



Framgangsmåte

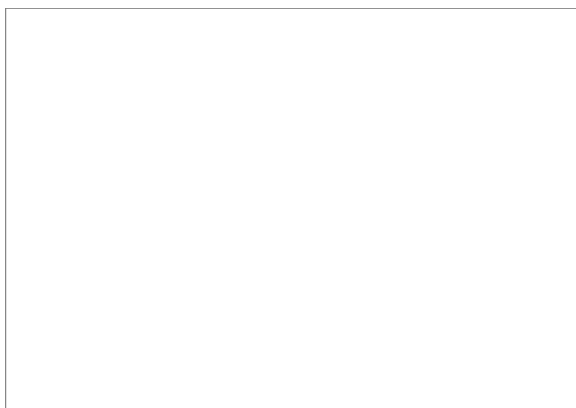
1. Knekk egga i ein blandebolle.
2. Tilset salt og olje, og rør det heile godt saman til ein jamn masse.
3. Tilset 6 ms av kveitemjølet, og rør til det blir ei jamn røre.
4. Bland resten av mjølet i røra, og kna det heile godt saman til deigen er jamn og glatt.
5. Pakk deigen inn i eit fuktig klede, og la han kvile i ca. 1 time.
6. Trykk deigen gjennom pastamaskinen, eller kjevle han ut. Form deigen til den forma du ønskjer.

Osso bucco

ca. 3 kg kalveskank
1 ts salt
 $\frac{1}{2}$ ts pepar
6 ms kveitemjøl til å vende kjøttet i
6 ms olivenolje
4 ms smør
4 stk. gulrot
4 stk. stilkselleri (stongselleri)
3 stk. løk
3 båtar kvitløk
2,5 dl kvitvin eller eplejuice
2,5 dl kjøttbuljong (utblanda)
2 boksar hermetiske tomatar
1 bunt bladpersille
 $\frac{1}{2}$ ts tørka timian
 $\frac{1}{2}$ ts tørka oregano
2 stk. laurbærblad

Gremolata:

2 sitronar
2 buntar bladpersille
5 båtar kvitløk



Framgangsmåte

1. Vend kjøttstykkene i ei blanding av mjøl, salt og pepar, og brun dei i oljen. Legg kjøttet til side, og hell ut oljen.
2. Skjer gulrøter, selleri, løk og kvitløk i små terningar, og fres grønsakene i smør til dei har fått litt farge. Ha så grønsakene over i ein kjele, og legg kjøttskivene over.
3. Hell vin/eplejuice og buljong i steikjepanna, ha i finhakka persille og krydder, og kok opp.
4. Hell sausen over i kjelen. Ha i hermetiske tomatar til slutt. La retten godgjere seg i 2-3 timar. Berre viss du er tolmodig og lèt kjøttet putre vel og lenge, får du det riktig saftige og møre kjøttet.
5. Gremolata: Sitronskalet riv du fint og blandar saman med finhakka persille og kvitløk.
6. Legg kjøttet på serveringsfat, aus over grønsakene og sausen, og strø over gremolata til slutt.

Server med godt brød.

Tips:

Sjølv om det i denne retten opphavleg blir brukt kalvekjøtt, kan du godt bruke bogskiver av okse, eventuelt høgrygg.

Gnocchi

4 porsjonar

600 g mandelpotet

200 g kveitemjøl

2 eggeplommer

1 ts salt

Framgangsmåte

1. Kok potetene utan salt og med skal til dei er møre.
2. La dei dampe godt av seg, skrell dei, og mos potetene som du gjer ved potetmos.
3. Ei presse er å anbefale, men om du ikkje har dette, får du ty til gaffel eller ein stampar. Potetene må mosast heilt slik at det ikkje er klumpar igjen. Bland mjølet med potetmosen, salt, og grovelt dette.
4. Elt inn eggeplommene (ev. parmesan og pressa kvitløk om du ønskjer dette), og jobb det saman til ein smidig deig. Rull deigen til ei pølse med ein diameter på ca. 2 cm. Skjer denne i ca. 2 cm lange bitar, og rull desse til små kuler.
5. Gi kulene eit lett trykk med ein gaffel, slik at dei får eit fint mønster og blir "halvflate" (dei skal ikkje trykkjast heilt flate).
6. Vips, så er det ikkje kuler lenger, men herleg gnocchi! Gnocchien koker du i lettsalta vatn (ev. buljongvatn for meir smak) til dei flyt opp. Når dei flyt opp, er dei ferdige, enkelt og greitt. Renn av i dørslag, og server i staden for vanleg pasta.

Pizzadeig - grunnoppskrift (italiensk)

0,5 l vatn (kaldt)

1 g gjær

0,5 dl olivenolje

1 ms salt

1 kg italiensk kveitemjøl



Pizzasaus:

2 ms finhakka løk

2 fedd kvitløk

3 ms olivenolje

1 dl hermetisk hakka tomat

3 ms tomatpuré

salt, pepar, sukker

frisk oregano eller basilikum

Eksempel på fyll kan vere:

skinke, kjøttdeig, pepperoni, ansjos,

paprika, parmaskinke

Framgangsmåte

1. Elt saman.
2. Del i emne på 200 g.
3. Lag kuler, og set på plater med plast i kjøleskap i minst 12 timar.
4. Kjevle ut, og ta på ønskt fyll.
5. Steik på 250 gradar (7-10 minutt).

1. Finhakk løk og kvitløk, og surr mjuke i olje.
2. Tilset hermetisk tomat og tomatpuré. Kok opp, og la trekkje til ein fyldig saus i 20-30 minutt.
3. Smak til med salt, pepar, friske urter og sukker. Kok opp, og la sausen trekkje i 3-4 minutt.

Panna cotta (6 personar)

3 plater gelatin

1 stk. vaniljestong

7,5 dl fløyte

100 g sukker



Bringebærcoulis

200 g bringebær

75 g sukker

Framgangsmåte

1. Legg gelatinplatene i blaut i ca. 10 minutt.
2. Del vaniljestonga i to, og skrap ut frøa.
3. Kok opp fløyte, sukker og vaniljestong.
4. Ta av plata, og sil heile blandinga.
5. Klem ut vatnet av gelatinplatene, og rør dei i den varme fløyteblandinga.
6. Ha i små glas, og avkjøl.

1. Køyr bær og sukker saman med ein stavmiksar.
2. Sil sausen, og smak eventuelt til med meir sukker.

Tiramisu

12 porsjonar

6 eggeplommer

6 ms farin

750 g mascarpone (eller 400 g cottage cheese og 300 g crème fraîche)

skalet av 1 sitron

3 små koppar kald espresso

1 dl konjakk

200 g fingerkjeks

kakao



Framgangsmåte

1. Pisk eggeplommer og farin til eggedosis.
2. Skjer inn ostemassen 1 ms om gongen, og tilset rive sitronskal.
3. Bland espresso med konjakk, og dypp fingerkjeksa raskt i blandinga.
4. Kle ei form med fingerkjeks.
5. Legg over halvparten av kremen, og stryk glatt.
6. Dypp resten av kjeksa i konjakkblandinga, og legg ho på kremen, hell så resten av kremen over.
7. Set kaldt i 2-3 timar.
8. Pudre med kakao før servering.

Ciabatta - italiensk tøffelbrød

Til fordeigen:

10 g gjær
6 dl vatn
12 ms lunka mjølk
1 ts honning eller sukker
600 g kveitemjøl

Til deigen:

10 g gjær
1 l vatn
2 ms olivenolje
1400 g kveitemjøl
6 ts salt

Framgangsmåte

Fordeigen:

1. Hell vatn, mjølk og gjær i ein stor bolle/bakke. Tilset honning eller sukker, og rør om.
2. Bland inn mjølet til du har ei laus røre. Dekk bollen med eit handkle, og la røra heve i 12 timar eller over natta (romtemp.).

Framgangsmåte

Deigen:

1. Rør ut gjæren i vatnet. Hell gjærblandinga og olivenolje i fordeigen, og bland godt.
2. Rør inn mjøl og salt til ein våt og klissete deig. "Slå" deigen med tresleiv i 5 minutt. Etter kvart vil deigen få meir spenst og samle seg i midten av bollen, men han er for laus til å kna med hendene.
3. Dekk bollen med eit kjøkkenhandkle, og la deigen heve til han er tre gonger så stor og full av luftbobler (ca. 3 timar). Du skal ikkje slå deigen saman. Strø godt med mjøl på to steikjebrett, og ha ekstra mjøl i nærleiken til hendene.
4. Del deigen i 8 med deigskrape mens han ligg i bakebollen! Skyv delane forsiktig over på steikjebretta.
5. Form deigen til rektangel som er 30 cm lange. Ha godt med mjøl på hendene mens du dreg i deigen. La fingrane gli langs sidene av brødet, og dytt kantane av deigen forsiktig inn på undersida.
6. La brøda heve utildekte i 20 minutt.
7. Steik i forvarma ovn på 210 °C til dei er store og gylne, ca. 30 minutt.
8. Avkjøl på rist.



Focaccia con olive - italiensk brød med oliven

50 g gjær
5,2 dl vatn
1500 g kveitemjøl
4 $\frac{1}{2}$ ts salt
2 $\frac{1}{4}$ dl olivenolje + olje til drypping
2,2 dl tørr kvitvin
600 g steinfrie oliven, grovhakka
6 ms friske timianblad
3 ms hakka frisk oregano
flaksalt

Denne oppskrifta kan varierast med ulike smakstilsetjingar, f.eks.:

timian og grovt salt
soltørka tomatar
sardinar
berre urter



Framgangsmåte

1. Rør ut gjæren i vatnet (37 °C).
2. Bland saman mjøl og salt i bakebollen. Tilset litt mjøl og salt i gjærblandinga til du får ei tjukk røre. Dekk til, og la deigen heve til han er laus og luftig, ca. 20 minutt.
3. Hell oljen og vinen i deigen. Rør inn resten av mjølet/saltet. Deigen skal vere laus og klissete. Elt/kna i 5-10 minutt til han er glatt og elastisk. Kna inn 375 g oliven og 1 ms timian på slutten.
4. Legg deigen i olja bolle. Dekk til, og hev til dobbel storleik, ca. 1,5-2 timar. Slå deigen saman. Arbeid med han i 5 minutt. La han deretter kvile i 10 minutt.
5. Ha deigen på eit lett mjølstrødd bakebord. Del i tre. Kjevle kvar del til ein stor sirkel med ein diameter på 24 cm. Set brøda på ei olja steikjeplate, dekk til, og etterhev til dobbel storleik i ca. 1 time.
6. Lag forsiktig 1 cm djupe groper i brødet med fingertuppane. Strø over oregano og resten av olivenane og timian og flaksalt.
7. Steik ved 190 °C i ca. 30 minutt (damp først). Drypp straks over litt ekstra olje, og set brøda til avkjøling.

Grissini

Ca. 30 stk.

25 g gjær
3 dl mjølk
2 ms olje
 $\frac{1}{4}$ ts salt
1 ms sukker
450 g kveitemjøl

Til pensling:

havsalt, valmue- eller sesamfrø

Framgangsmåte

Vanleg gjærdeig:

1. Varm opp væska til ca. 35 °C.
2. Rør gjæren ut i væska. Tilset feitt, mjøl, farin, salt og liknande.
3. Rør i miksar med eltekrok.
4. Elt deigen til han slepper bollen (ca. 5 min.).
5. Hev til dobbel storleik. Slå ned deigen, og hev vidare i 15 minutt.
6. Slå deigen saman, og del opp for vidare utbaking.
7. Trill ut til *tynne* stenger, og hev.
8. Pensle og steik på 200 °C i ca. 10 minutt.