



Tips! Hvis du ønsker mer smak på gnocchien, kan du steke den lett i stekepannen med litt smør eller olje og salt og pepper.

GNOCCHI

med kalkunkarbonadedeig og tomatpesto



ENKEL

Gnocchi

500 g gnocchi

Salt

Extra virgin olivenolje
eller smør

Grønnsaker

1 squash

1 pose skivet gulrot

Litt solsikke-/rapsolje

Basisvarer

Extra virgin olivenolje/smør

Solsikke-/rapsolje

Salt

Pepper

Kjøttsaus

600 g kalkunkarbonadedeig

1 fedd hvitløk

1 boks hakkede tomater

1 pakke tomatpesto

Salt og pepper

1

Sett over rikelig med leettsaltet vann til gnocchi. Når vannet koker, tilsett gnocchiene og la de koke i omtrent 2–3 minutter til de flyter opp til overflaten. Hell av vannet og vend inn litt olivenolje eller smør (se tips).

2

Del squash i halvmåner. Varm opp en stor stekepanne, tilsett olje og fres squash og gulrot til squashen er svakt gyllen og litt mør. Legg grønnsakene til side på et fat.

3

Stek karbonadedeigen i samme panne som du stekte grønnsakene i. Finhakk hvitløk og tilsett den i pannen sammen med hakkede tomater. La det frese i et par minutter. Smak til med tomatpesto, salt og pepper.

4

Server gnocchi med kjøttsaus og grønnsaker.





Tips! Når du skal steke bacon sprøtt, lønner det seg å ha baconet i pannen når det er kaldt og forsiktig varme opp. Tilsett gjerne litt olje, da slipper baconfettet bedre. Om du ønsker å servere forskjellige poteter de to dagene, kan du dag 2 dele potetene i to og steke dem i ovnen ved 210 grader i omtrent 15 minutter.

KARBONADEKAKER MED BACON

ukens doble



MIDDELS

Poteter

1,2 kg småpoteter

Karbonadekaker

200 g bacon i terninger
1200 g karbonader

Tilbehør dag 1

1 pose rotmos
1 pose kålstuing
Evt. salt og pepper

Tilbehør dag 2

1 pose erterpuré
Evt. salt og pepper
1 blomkål

Basisvarer:

Salt
Pepper

Dag 1:

Sett over poteter i lettsaltet vann og kok dem møre.

Sprøstek bacon på middels varme i en stekepanne. Når baconet er sprøstekt, stek karbonadene på middels varme sammen med baconet og baconfettet.

Karbonadene trenger omtrent 4–5 minutter på hver side.

Kok opp en stor kjele med vann, legg posene med rotmos og kålstuing i vannet og la dem koke i omtrent 15 minutter. Løft posene opp av vannet, hold i dem med et kjøkkenhåndkle og klipp opp på toppen. Hell rotmos og kålstuing forsiktig over i hvert sitt serveringsfat. Smak eventuelt til med litt salt og pepper.

Server karbonadekaker med poteter, rotmos og kålstuing. Dryss over bacon.

Dag 2:

Sett over poteter i lettsaltet vann og kok dem møre.

Sprøstek bacon på middels varme i en stekepanne. Når baconet er sprøstekt, stek karbonadene på middels varme sammen med baconet og baconfettet.

Karbonadene trenger omtrent 4–5 minutter på hver side.

Kok opp en stor kjele med vann, legg posen med erterpuré i vannet og la den koke i omtrent 15 minutter. Løft posen opp av vannet, hold i den med et kjøkkenhåndkle og klipp opp på toppen. Hell puréen forsiktig over i et serveringsfat. Smak eventuelt til med litt salt og pepper.

Del blomkål i buketter og skjær stilken i staver. Kok blomkålen i lettsaltet vann til den er mør, omtrent 5–6 minutter.

Server karbonadekaker med poteter, erterpuré og blomkål. Dryss over bacon.





HVERDAGSMAT

Vi er opptatt av at våre kunder skal få ferske råvarer av høy kvalitet. Ved hjelp av god planlegging kan vi også redusere svinn, fordi vi bestiller nøyaktige mengder mat fra skafferiene rundt omkring i landet. Vi heier på hverdagene, det er tross alt dem det er flest av!



Ole Martin Alfsen

Hilsen Ole Martin Alfsen og resten
av kokkene hos godtlevert.no





PAKKELISTE

Uke 15 / Barnemeny

Kjølevarer:

- 1 pose blomkål og finstrimlet kål
- 600 g svinekjøtt i strimler
- 1 pakke gnocchi
- 1 pose skivet gulrot
- 600 g kalkunkarbonadedeig
- 1 pose fiskegrateng
- 1 beger eggesmør
- 2 x 600 g karbonader
- 200 g bacon i terninger
- 1 pose rotmos
- 1 pose kålstuing
- 1 pose erterpuré

Tørrvarer:

- 1 pose panko
- 1 rødløk
- 1 rød paprika
- 1 pakke hoisinsaus
- 1 hvitløk
- 1 pakke tomatpesto
- 4 gulrøtter
- 1 sitron
- 1 squash
- 700 g poteter
- 1 pakke rosiner
- 1 pakke cashewnøtter
- 1 boks hakkede tomater
- 1 pakke jasminris
- 1 blomkål
- 1200 g småpoteter



Tips! Sett gjerne på grilleffekten i ovnen de siste minuttene for å få mer farge på toppen av gratengen.

FISKEGRATENG

med råkost



ENKEL

Poteter

700 g poteter

Fiskegrateng

2–3 ss solsikke-/rapsolje
1 pose fiskegrateng
1 pose panko
Litt smør

Råkost

4 gulrøtter
Saften av ½–1 sitron
Evt. litt sukker
Salt og pepper
1 pakke rosiner

Tilbehør

1 beger eggesmør

Basisvarer:

Solsikke-/rapsolje
Smør
Evt. sukker
Salt
Pepper

1

Sett ovnen på 200 grader varmluft. Sett over lettsaltet vann til poteter. Kok potetene møre i omtrent 15 minutter.

2

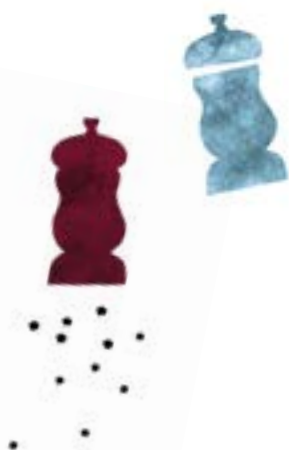
Smør en ildfast form med olje. Hell fiskegratengen i formen og jevn den ut med en slikkepott. Dryss over panko og legg på noen små klatter med smør. La gratengen steke i omtrent 15–20 minutter midt i ovnen.

3

Press saft av sitron og bland den eventuelt med litt sukker. La blandingen stå til sukkeret løser seg opp, og smak til med salt og pepper. Skrell og riv gulrøtter. Hell dressingen over gulrøttene og bland inn rosiner.

4

Varm forsiktig opp eggesmøret i en kjele og server det ved siden av.





Tips! Denne retten kan fint serveres med hoisinsausen ved siden av i stedet. Om hvitløk ikke er husets favoritt kan det fint droppes.

CHOP SUEY

med jasminris



ENKEL

Ris

250 g jasminris
3,5 dl vann
Salt

Chop suey

600 g svinekjøtt i strimler
2–4 ss solsikke-/rapsolje

1 fedd hvitløk
1 rødløk
1 paprika
1 pose blomkål og
finstrimlet kål
½–1 dl kyllingkraft
1 pakke hoisinsaus
1 pakke cashewnøtter

Basisvarer:

Salt
Solsikke-/rapsolje
Kyllingkraft

1

Skyll risen i kaldt vann og ha den i en kjele. Tilsett vann og litt salt, kok opp, rør om og la det forsiktig koke i 12 minutter under lokk. Sett til siden og la det etterdampe i minimum 5 minutter, fortsatt under lokk, og vend om rett før servering.

2

Finhakk hvitløk, skjær rødløk i båter og paprika i terninger.

3

Varm opp olje i en wok- eller stekpanne på full effekt. Stek svinestriklene i 2–3 omganger til de blir pent brunet. Tilsett litt ekstra olje mellom hver gang. Ta kjøttet ut av pannen og la det hvile på en tallerken.

4

Ha litt ekstra olje i samme stekepanne og tilsett hvitløk, rødløk og paprika. La det frese til løken er gyllen. Ha i blomkål og finstrimlet kål, fres videre i et minutt eller to og tilsett kyllingkraft. La den koke inn mens du vender om av og til. Smak til med hoisinsaus og ha kjøttet tilbake i pannen. Kok opp og la det hele trekke i et par minutter.

5

Dryss til slutt over cashewnøtter, og server med jasminris.

