

# Basisk mat!

Oppskrifter av Karin Langbakk m/flere

Salater kan varieres i det uendelige. Noen tips kan være å tenke på hvordan man skal "bygge opp" en salat slik at den ser fristende ut og har fine fargesammensetninger. Bruk en stor tallerken, legg salatblader i bunnen og bygg opp. Lag skråskiver og staver for å variere utseende. For å få sprødere grønnsaker kan man legge dem i vann med isbiter før man legger opp på tallerken. Blomkål og brokkoli kan ligge og trekke i en bolle i minst to timer etter at du har hellet litt olje over og strødd salt på. Bland godt og sett i kjølekap, kan stå et par dager eller mer. Kjempegodt på salattallerkenen. Mandler kan gjerne brukes i salater, da helst bløtlagt en tid i forveien i vann eller olje, bør stå i kjøleskap, vann bør skiftes hver dag.

## SALAT 1

Salatblader / spinat  
brokkoli, ligget i olje / salt  
agurk i skrå skiver  
gulrot, grovt revet  
pinjekjerner  
mandler, bløtlagte

## SALAT 2

Stort salatblad  
blandet salat / spinat, strimlet  
mungbønner, kokte  
tomat i skiver  
brokkoli og blomkål, ligget i olje / salt  
marinert løk, se egen oppskrift  
pinjekjerner, kan ristes i stekepanne / ovn  
mandler, bløtlagt i olje

## SALAT 3

Salatblad, stort i bunnen  
salat etter ønske, strimlet  
alfalfa spirer  
agurk i staver

gulrot, grovt revet  
rødløk, marinert, se egen oppskrift

#### **SALAT 4**

Salatblader etter ønske, gjerne blandet  
mungbønner, kokte og lagt i en blanding av olje, basilikum og litt sitron  
agurk i staver / skiver  
gulrot, grovt revet  
Mungbønner skal ligge i vann natten over før de kokes.

#### **SALAT 5**

Salatblad, pent, lagt i bunnen på tallerknen  
agurk i staver  
gulrot, grovt revet  
rødløk, marinert, se egen oppskrift  
salat, finstrimlet  
alfalfa spirer

Serveres gjerne til en gryterett og med en skive av Synnøves brød.

#### **SALAT 6**

Bladsalat i bunnen  
blomkål og brokkoli i olje / salt  
tomater i skiver  
salat, strimlet  
agurk i staver  
alfalfa spirer  
løk, marinert  
mandler, gjerne bløtlagte

Serveres med f. eks. Kevins brød

## **SALAT 7**

Salatblad i bunnen, stort  
salatblader / hjertesalat / spinatblader  
brokkoli, ligget i olje / salt  
agurk, skåret i skrå skiver  
gulrot, grovt revet  
mandler, bløtlagt i olje  
pinjekjerner

## **SALAT 8**

Salatblad i bunnen  
salatblader, strimlede  
tomat i skiver med persilledryss  
rødløk, marinert

## **SALAT 9**

Salatblad i bunnen  
agurk i skiver  
tomat i skiver  
blomkål - og brokkolibuketter i olje / salt  
gulrot, grovt revet  
løk, marinert  
mandler, bløtlagte

## **ELISABETH SIN FAVORITTSALAT**

Hvitkål i små biter ( ev. isbergsalat )  
sukkererter, snittet ( kan sløyfes )  
agurk i biter  
avokado i biter  
tomat i båter  
sjalottløk, finsnittet  
ev. hvitløk, finrevet

Olje helles over, smak til med Trocomare urtesalt, eller etter eget ønske.  
Bland lett, kan gjerne trekke litt i kjøleskap før servering.

## **WOK MED HVITLØK OG CHILI**

Løk  
hvitløk  
chili  
gulrøtter  
black eye bønner og store røde bønner eller etter eget ønske  
havsalt

Bønnene må være ferdig behandlet på forhånd, d.v.s. ligge i vann natten over og kokes som anvist på pakken.

Alle ingredienser wookes i noen minutter i litt olje som tåler steking, f. eks. raps stekeolje.

## **OVNSSTEKT PAPRIKA**

Rød og grønn paprika  
rester fra en varmrett, f. eks. gryte m/karri og oppmalte/knuste kikkerter.

Del paprikaene i to på langs, fjern vegger og frø. Fordel det kalde fyllet i halvdelene og sett dem på en stekeplate med bakepapir. Sett ovnen på 200 grader i ca. 30 min.

## **KÅLRULETTER**

Kålblader  
løk  
ingefær, fint revet eller finsnittet  
koriander, fersk  
rød og grønn paprika  
røde linser / kikerter eller lignende rester du har  
ev. havsalt

Legg kålhodet i kaldt vann før du skjærer av bladene ved stilken. Kok bladene i lettsaltet vann, eller kok hele hodet, da er bladene lettere å ta av. Skjær av det tykkeste på bladet. Synes du det er vanskelig å bruke kålblader, forsøk med kinakål. Fres fyllet i litt olje i stekepannen og pakk det inn i bladene, du kan også bruke kald fyll og eventuelle rester du måtte ha. "Kok" kålrullettene i buljongkraft i en ildfast form i ca. 20 min. ved 200 grader.

Server en salat til.

## **LAKS MED WOKET SPINAT OG SALAT**

Laks krydret med havsalt, pepper og basilikum lagt på et lag av hakket løk og litt vann i en ildfast form, dampes i ovnen eller i en stekepanne med lokk.

Wooket spinat med pinjekjerner, hvitløk, havsalt, olje og eventuelt muskat

### **SALAT**

Rødløk  
grovt revet gulrot  
agurkstaver  
stimlet salat  
sitronbåt

## **MARINERT RØDLØK ( Arnhild )**

3 – 4 rødløk hakkes i smått  
olje, velg den du liker  
lime  
sitron  
havsalt

Hell olje over den finsnittede rødløken (du kan også bruke vanlig løk)  
press lime- og sitronsaff over, smak til med salt og bland godt. Settes i kjøleskap til dagen etter, holder seg i flere dager.

## **PASTAGRYTE MED TOMATER OG PURRE ( Elisabeth )**

Spelt pasta, eller den pastaen du selv ønsker  
bokstomater  
purre  
oregano, basilikum og ev. hvitløk eller bruk grønnsakbuljong og urtesalt,  
alt etter ønske.

Kok pasta etter anvisning på pakken. Fres purren og ev. hvitløken, du kan også bruke løk. Skyll pastaen grundig og tilsett sammen med bokstomatene og den freste purren. Smak til med krydder.

## **SUPPER**

Når man lager supper kan man generelt bruke "alt" av grønnsaker, som stilker av brokkoli og blomkål o.s.v. Ta av det tykke skallet på stilken, kok noen minutter og bruk deretter stavmikser. Da får man en mer jevnet suppe. Tilsett gjerne en boks kokosmelk, grønnsakbuljong og krydder, f. eks. karri.

### **GRØNNSAKSUPPE MED LINSER**

Linser, hvite eller grønne  
løk  
hvitløk  
chili  
kål  
gulrøtter  
purre  
sitron, presset  
grønnsakbuljong / havsalt  
vann

Linser kokes som anvist på pakken. Fres løk, hvitløk og chili i stekepanne med litt olje.

Fyll i kjelen alle ingrediensene unntatt purre og kok opp. Ha i purre helt mot slutten og smak til.

### **SUPPE MED KOKOSMELK OG KARRI**

Suppen lages på grønnsakbuljong. Alt av stilker på blomkål og brokkoli kan kokes med i suppen (ta av det ytterste laget på brokkolistilken). Kok ellers det du har av grønnsaker i noen minutter. Bruk så stavmikser på noe av grønnsakene. Tilsett en boks kokosmelk og karri.

### **SUPPE MED BLOMKÅL OG BROKKOLI**

Suppen lages på grønnsakbuljong. Blomkål, brokkoli og løk kokes noen minutter. Bruk deretter stavmikser på noe av grønnsakene. Legg noen hele blomkål- og brokkolibuketter oppi tallerkenen før servering. Smak til suppen med havsalt.

## **BLOMKÅLSUPPE (Elisabeth)**

Blomkålbuketter kokes noen minutter i vann tilsatt grønnsakbuljong. Lag jevning av fint speltmel ( 3 ss ) utrørt i litt vann, helles i den kokende suppen ved omrøring. Hell i en liten kartong soyafløte og gi suppen et oppkok. Persilledryss eller ønsket krydder.

## **BROKKOLISUPPE (Elisabeth)**

To gule løk skjæres i små biter, en kinesisk hvitløk finsnittes. Stilken av brokkolien renskjæres (ta av det ytterste laget) og kuttet i biter. Alt has i kjelen sammen med vann og grønnsaksbuljong og kokes opp.

Alternativ 1: Bruk stavmikser og mos løk og brokkolistilker. Tilsett ev. mer vann, kok opp og tilsett små brokkolibuketter, kokes til passe konsistens.

Alternativ 2: Tilsett ev. mer vann, kok opp og tilsett små brokkolibuketter.

Lag jevning av fint speltmel (3 ss) og litt vann, helles i den kokende suppen mens man rører. Tilsett en liten kartong soyafløte. Server når suppen er passe kokt.

## **KIKERTSUPPE MED PURRE**

350 g kikerter, tilbereding står på pakken

5 purrer

2 hvitløkbåter

8,5 dl kraft / grønnsakbuljong

havsalt / pepper

Kikertene må ligge i vann natten over før de kokes, (kan da fryses).

Purre og hvitløk freses i litt olje først. Halvparten av grønnsakene moses med stavmikser.

## LØKSUPPE

5 løk  
1 kinesisk hvitløk  
grønnsakbuljong  
oregano, havsalt

Skjær opp løk i tynne halve skiver og finhakk hvitløken, freses i litt olje. Fyll opp med vann og tilsett grønnsakbuljong og oregano. Smak til med salt.

## MADEIRASUPPE

1 stor løk  
1 kinesisk hvitløk  
2 bokser hermetiske tomater i biter og tilsvarende med vann  
chili / tabasco, oregano, basilikum  
grønnsakbuljong

Fres hakket løk og hvitløk i litt olje. Hell over boks-tomatene (eller bruk ferske tomater uten skinn), krydder og grønnsakbuljong. "Skyll" boksene med vann, fulle bokser, og hell i suppen. Når suppen er ferdig og tas av varmen kan man tilsette litt olivenolje. Suppen serveres gjerne med Synnøves brød til.

## GRYTE MED KARRI

Løk  
hvitløk  
gulrot  
squash  
kål  
svarte bønner eller lignende  
kokosmelk ( 1/2 - 1 boks etter mengde grønnsaker )  
karri, havsalt

Bruk mengde grønnsaker etter ønske og behov. Fres grønnsakene og kok opp, smak til med karri og salt.



## **GRYTE MED BØNNER OG TOMATSAUS**

Rosa bønner med spetter eller bønner etter eget ønske, må ligge i bløt natten over og deretter koke 1 - 1 1/2 time.

Rød og grønn paprika i biter  
rødløk i biter  
ingefær, fersk finsnittet  
salt  
tomatsaus, se egen oppskrift  
persilledryss

Fres løken, tilsett ingefær og resten. Toppes med persilledryss.  
Server en salat til og f. eks. Synnøves brød.

## **TOMATSAUS**

Løk  
hvitløk  
bokstomater  
basilikum og oregano

Løk og hvitløk finhakkes og fresas i litt olje. Tilsett hakkede bokstomater, se etter de som ikke er tilsatt eddik og sukker. Ha i krydder og la det hele koke en stund. Vil du bruke ferske tomater i stedet, skjærer du ut hamsfestet og lager et langt kryss på toppen av tomaten. Legg dem i kokende vann et øyeblikk og deretter over i kaldt vann, da er de lette å flå. Er tomatene faste går det også an å skrelle dem potetskreller. Sausen smakes til med salt.

## **GRØT MED MANDELMELK**

Hel boghvete  
speltflak  
boghveteflak  
hirseflak  
mandelmelk og vann  
havsalt

Bruk ca. like mengder av alle ingrediensene og 1/5 av væskemengden med mandelmelk (se egen oppskrift). Skyll boghveten godt før den kokes opp kvelden i forveien. Resten av ingrediensene kokes rett før servering. Smakstilsetning / tilbehør

til grøten kan være kanel, stevia (sukkererstatning), gresskarkjerneolje, tørket brennesle eller det man selv måtte ha som favoritt.

### **GRØT MED SPELTFLAK ( Elisabeth )**

Speltflak  
vann  
havsaltsalt

Denne grøten er rask å lage. Kok opp vann og speltflak og la det koke noen minutter, smak til med salt. Er det vanskelig å få tak i speltflak, kan man lett få tak i det i vanlige kolonialbutikker i Sverige, da som spelt eller dinkelflingor.

### **MANDELMELK**

2,5 dl mandler (bløtlagte i vann, 12 timer eller mer i kjøleskap)  
5 dl vann

Pulveriser de bløtlagte mandlene (uten vannet) i en blender. Tilsett langsomt 5 dl vann mens blenderen går på høy hastighet. Sil massen i en finmasket sil. Mandelmelken holder seg tre – fire dager i kjøleskap. Den avsilte mandelmassen kan brukes som en av ingrediensene i grøt eller brødbaking

### **KEVINS BRØD**

7 dl siktet spelt  
2 dl sammalt spelt  
1 dl solsikkekjerner  
1 dl speltflak  
2 ts havsalt  
1 ts natron  
1 ss rapsolje  
ris, villris ev.naturris  
kaldt vann

Kok opp litt ris og tilsett 2 dl ferdig kokt ris. Naturris er bra, mens villris er det aller sunneste med minst syre i.

Alt blandes sammen til det er en tykk grøt. Smør brødformen med f, eks. raps stekeolje eller cocosa stekeolje, eller legg bakepapir nedi formen. Ha deigen oppi formen og strø solsikkekjerne og havsalt på toppen. La brødet stå i 2 timer før det stekes på 215 grader i ca. 1 time.

### **SYNNØVES "KNEKKEBRØD"**

3 dl lunkent vann  
1/2 – 1 dl olje  
linfrø  
solsikkefrø  
gresskarkjerner, hakket  
5 – 6 hakkede soltørkede tomater (halve)  
flak av quinoa, hirse, soya, ris, spelt  
sammalt spelt til grøttykk røre  
1 ts havsalt  
sesamfrø drysses over før steking

Smør røren utover en stekeplate dekket med bakepapir. Rut opp i 12 stykker med slikkepotten. Dryss over med sesamfrø. Stekes på 200 grader i 15 – 20 minutter.

### **TORTILLAER ( Elisabeth sin variant )**

6 dl fint speltmel  
4 dl sammalt spelt  
½ ts havsalt  
4 ts rød herbamare ( krydderblanding, helsekost )  
½ - 1 kinesisk hvitløk, fint revet  
½ - 1 løk, grovt revet  
2 ss olje  
vann til passe deig for utbaking

Alle ingredienser blandes sammen. Ta et passe stort emne og klapp ut med hendene på godt melet bakeplate, eller bruk kjevle. Leiven er lettere å håndtere hvis den ikke er for tynn. Stekes i tørr stekepanne på middels varme, børst vekk melet etterpå.

## **GUAKAMOLE**

Avokado knuses ( med gaffel )  
saft av lime, hvitløk, chili, havsalt og pepper tilsettes etter smak.

## **SALAT**

1 skål strimlet salat  
1 skål alfalfa spirer  
1 skål marinert rødløk ( se egen oppskrift )  
1 skål rød og grønn paprika i biter  
1 skål slangagurk i biter

## **WOOK**

Bønner, svarte og røde, eller etter eget ønske  
Tomatsaus ( se egen oppskrift )

## **LINSESUPPE MED GULROT**

6 store gulrøtter  
2 stk gul eller rød løk  
2 hvitløk (kinesiske)  
½ paprika rød  
3 stenger stangselleri  
litt rotselleri  
kuttet i terninger og freses

1 ss karri  
fenikkelfrø  
korianderfrø (spisskummin)  
salt  
buljong  
250 gr røde linser  
1 ½ liter vann

Alt kokes mørt i 20 min.  
Moses med stavmikser

Serveres med friske urter klippet over (koriander eller gressløk)

## **FISK I FORM MED KOKOSMELK (4 pers)**

1 kg fisk ( torsk, sei, laks)  
2 gulrøtter i staver  
1 stor løk i skiver  
2 kinesisk hvitløk  
1 bit ingefær, finhakket  
100 gr sellerirot i tynne staver  
1 boks kokosmelk

Fordel grønnsakene utover i en ildfast form, ha på  
havsalt og rapsolje.

Skjær fisken i passe stykker og legg disse på grønnsakene

Slå kokosmelk over

Salt fisken godt og bruk litt av hvitløken og ingefæren på toppen av fisken

I ovn ca 20 min på 200 grader

## **FISKESUPPE/GRYTE**

½ kg fisk (bruk den sort du vil) skjæres i terninger/ biter  
2 gulrøtter, strimles  
100 gr rotselleri, strimles  
1 stor løk, strimles  
½ paprika  
finhakka chili, litt  
2 hvitløk, kinesiske  
1 purreløk, hakka, haes i på slutten

Fres grønnsakene i olje (raps)

Ha i 1 boks kokosmelk og

1 liter fiskebuljong/ fiskekraft

Når det har kookt opp haes fisken og purreløken i.

Smak til med salt og pepper

Trekkes i noen minutter

## BRØDOPPSKRIFT MED SPELT

500gr fin spelt  
200gr sammalt spelt  
100gr klemt spelt  
200gr byggmel  
2 toppede ss sesamfrø (eller solsikkefrø)  
2 ts natron  
2 ss olivenolje  
2 ts havsalt  
¾ liter varmt vann

Bland alt det tørre først. Tilsett deretter væsken og oljen. Røres til tykk grøt.

Helles i smurt form og settes nederst i ovnen

1 time

På 225 grader

Dette blir 2 nokså små brød.

Dersom du dobler denne oppskriften får du 3 normalt store brød.

## SHELLY`S SUPERTORTILLAS

Ca 10 emner

1 liter spelt (fint/ sammalt - 40/60)  
2 ts havsalt/ himalayasalt  
4 ts krydder etter smak ( pizza-, trocomare, mexikansk-)  
12 soltørka tomater (halve)  
¼ løk  
2 ts hvitløkspulver eller fersk hvitløk  
2-4 blad frisk basilikum  
3,75 dl kokosmelk/ vatn  
2ss olivenolje

Bland alle ingrediensene i en kjøkkenmaskin med s-formet blad tilen deig.

Bruk riste/ hakke funksjon for å hindre at motoren går varm.

Når deigen har blitt en stor ball legger du den på et flatt underlag og bryter av deigkuler

Som du kjevler 3-6 mm tjukke.

Stekes på begge sider i ei panne med litt olje.

Den er ferdig når det blir et par luftlommer.

Egner seg godt til frysing.

Torillalefsene kan fylles med grønnsaker rå /wok, bønner og ellers det du har.

Kan smøres med pesto, guacamole, tomatsaus.

## CHAPATI

5 dl fin sammalt spelt  
2 dl vann  
1 klype salt

Deigen knaes godt i 10 min.  
Deles opp i 6-12 biter  
Stekes på takke/jernpanne  
Når lefsene har begynt å blære seg presser du dem ned og snur de.  
Dekke de med en fuktig handduk etter hvert som du blir ferdig.

## KIKERTER SNACKS

2 ½ dl kikerter bløtlagt over natten, avrent og godt tørket  
½ dl olje ( raps)  
1 ts salt  
½ ss spisskummin ( krydder)  
1 knivsodd cayennepepper  
1 ss sesamfrø  
Stekeovnen på 225 grader  
Spre ertene i ildfast fom/ langpanne.  
Bland i ½ ts salt og oljen  
Ristes på øverste hylle i 20 min  
Bland krydderet med sesamfrøene og resten av saltet.  
Bland dette i ertene og rist videre i 10 min til ertene er sprø og gylden  
brune

Du kan bruke det krydderet du selv vil ( oregano, paprika )

## PANNEKAKER

3-4 egg  
1 ts rårørsukker  
1 vaniljestang  
3 dl sikta spelt  
1 ts salt  
6 dl soyamelk  
Raps/ smør til steking