

# Wok med økologisk kjekjøtt

|      |                                      |
|------|--------------------------------------|
| 600g | økologisk kjekjøtt                   |
| 50g  | økologisk rød paprika                |
| 100g | økologisk brokkoli                   |
| 100g | økologiske gulrøtter                 |
| 100g | økologisk purre eventuelt 4 vårløker |
| 1    | økologisk rødlok                     |
| 3ss  | rapsolje                             |
| 3ss  | soyasaus                             |
| 2-3  | limeblader                           |
| 1    | lime                                 |
|      | pepper                               |
| 1    | ts ingefær                           |
|      | sesamolje                            |

Kutt alle grønnsaker i tynne strimler, brokkolien i små buketter.

Skjær kjøttet i tynne skiver.

Varm woken, eller stekepanna godt, ha i oljen og stek kjøttet raskt.

Når kjøttet er ferdig tas det opp av woken.

Sjekk at woken er varm nok og ha i grønnsakene og limebladene, gulrøttene først, deretter de andre. Ha over soyasaus, pepper og ingefær. Press saften av limen over grønnsakene. Tilsett så kjøttet og la det bli helt varmt sammen med grønnsakene.

Anrett på tallerken, drypp sesamolje over tilslutt.

Serveres med kokt ris til.

Oppskriften er utarbeidet av Siv Hilde Lillehaug, som del av det nasjonale pilotprosjektet **”Utvikling av økologisk geitehold”**. Prosjekteier er Fylkesmannen i Nordland og Økoringen Nordre Nordland har prosjektleidelsen. Les mer om prosjektet på [www.fylkesmannen.no/okogeit](http://www.fylkesmannen.no/okogeit)

# Heftige kålruller av økologisk kje

|        |  |
|--------|--|
| 400 g  | økologisk kjejøtt fra forparten av dyret |
| 1      | økologisk løk                            |
| 1      | økologisk savoykål                       |
| 1/2 ts | pepper                                   |
| 1 ss   | salt                                     |
| 1      | økologisk kinesisk hvitløk               |
| 1      | rød chili                                |
| 2 ss   | hakket økologisk persille                |
| 2      | økologisk egg                            |
| 50 g   | økologisk hvetemel                       |
| 50 g   | potetmel                                 |
| 1 dl   | kyllingkraft                             |

Kvern kjøttet, eller kutt det i biter og kjør det i foodprosessor sammen med salt og pepper  
Tilsett finhakket chili.

Kjør løk og hvitløk i stavmikser sammen med kyllingkraften, slik at det blir en fin mos.

Rør eggene inn i kjøttet.

Spe med løkmosen og melet vekselvis.

Kok opp vann med 3 ss salt pr liter, Legg kålen i og kok den i 3-4 minutter.

Ta den ut av vannet og ta forsiktig løs et og et kålblad.

Legg en stor spiseskje farse i hvert kålblad og pakk det fint inn.

Smelt smør og litt olje i en panne

Stek kålrullettene på svak varme til de er gjennomstekte.

Servers med mandelpoteter, brun saus og kokte grønnsaker til

Oppskriften er utarbeidet av Siv Hilde Lillehaug, som del av det nasjonale pilotprosjektet  
”**Utvikling av økologisk geitehold**”. Prosjekteier er Fylkesmannen i Nordland og Økoringen Nordre Nordland har  
prosjektledelsen. Les mer om prosjektet på [www.fylkesmannen.no/okogeit](http://www.fylkesmannen.no/okogeit)

# Økologisk kje i appelsinsaus

|       |                      |
|-------|----------------------|
| 1     | bog av økologisk Kje |
| 5     | appelsiner           |
| 3     | stilker timian       |
| 4     | laurbærblader        |
|       | salt og pepper       |
|       | sukker               |
| 3 ss  | maizenna             |
| 2 dl  | kyllingkraft         |
| 2     | økologiske gulrøtter |
| 100 g | søvløk               |
| 100 g | sukkererter          |

Del bogen i skiver, og kok den i kyllingkraften tilsatt saften fra appelsinene

Sammen i kjelen has også timianstilkene og laurbærblader og salt

Når kjøttet er mørt tas det ut av kraften.

Sil kraften, Rens og kutt gulrøttene i skiver, rens løken og kok dette i kraften.

Til sist smakes den til med sukker salt og pepper og jevnes med Maizenna.

Ha i kjøttet igjen og varm det opp.

Serveres med kokt ris.

Oppskriften er utarbeidet av Siv Hilde Lillehaug, som del av det nasjonale pilotprosjektet "Utvikling av økologisk geitehold". Prosjekteier er Fylkesmannen i Nordland og Økoringen Nordre Nordland har prosjektledelsen. Les mer om prosjektet på [www.fylkesmannen.no/okogeit](http://www.fylkesmannen.no/okogeit)

# Økologisk kje som finnebiff

|       |  |
|-------|--|
| 600 g | økologisk kjekjøtt                                       |
| 200 g | økologisk løk  |
| 150 g | sopp, for eksempel blanding av skogssopp eller aromasopp |
| 5-6   | einebær  |
| 3     | skiver økologisk brun geitost                            |
| 2 ss  | rognebærgele eller ripsgele                              |
| 4 ss  | smør   |
| 1 dl  | fløte  |
| 1 dl  | crème fraiche  |
|       | salt og pepper   |

Kutt kjøttet i tynne skiver,

Løk og sopp skjæres i skiver.

Smelt smøret i en kjele og la det bli nøttebrunt. Legg i kjøttet og la det steke lett, tilsett løk og sopp. La alt surre litt.

Tilsett deretter 1 dl vann og la det koke opp. Knus einebærene i hånden og ha de i kjelen sammen med brun geitost og rognebærgele.

La det hele småkoke ca 15 minutter, tilsett fløte og creme fraiche og la det hele koke ytterligere 10 - 15 minutter, smak til med salt og pepper.

Serveres med potetmos og kokte grønnsaker.

Oppskriften er utarbeidet av Siv Hilde Lillehaug, som del av det nasjonale pilotprosjektet "Utvikling av økologisk geitehold". Prosjekteier er Fylkesmannen i Nordland og Økoringen Nordre Nordland har prosjektledelsen. Les mer om prosjektet på [www.fylkesmannen.no/okogeit](http://www.fylkesmannen.no/okogeit)

# Kjøttkaker av økologisk kje

|       |   |
|-------|---|
| 500 g | kjøtt fra forparten av et økologisk kje |
| 1     | ss salt                                 |
| 2     | økologiske egg                          |
| 1     | økologisk løk                           |
| 1 ts  | allehånde                               |
| 1 ts  | kummin                                  |
| 1 dl  | økologisk melk                          |
| 4 ss  | potetmel                                |

Kvern kjøttet 2 ganger sammen med saltet.

Bruk stavmikser og mos løken.

Tilsett krydder og egg.

Tilsett potetmel og spe med melk til det blir en passe farse.

Kjøttkakene stekes i olje tilsatt smør.

Kjøttkakene servers som kjøttkaker tradisjonelt serveres.

Med god brun saus (lur gjerne litt Crème Fraiche eller fløte inn), melne mandelpoteter og grønnsaker.

*"Mmmmm kor godt".*

Oppskriften er utarbeidet av Siv Hilde Lillehaug, som del av det nasjonale pilotprosjektet **"Utvikling av økologisk geitehold"**. Prosjekteier er Fylkesmannen i Nordland og Økoringen Nordre Nordland har prosjektledelsen. Les mer om prosjektet på [www.fylkesmannen.no/okogeit](http://www.fylkesmannen.no/okogeit)

# Økologisk rabarbrasuppe med geitostkrem

## Suppen

|             |                      |
|-------------|----------------------|
| 8           | stilker rød rabarbra |
| 4           | stjerneanis          |
| 10 cm       | kanel                |
| 5 hele      | grønn kardemomme     |
| 100 – 150 g | brunt sukker         |
| 1           | vaniljestang         |
| 1           | lime                 |
| 1 l         | vann                 |

Kutt rabarbrastilkene grovt. Ta vare på de aller fineste delene av stenglene.

Disse fineste bitene kuttet i små fine biter av jevn størrelse.

Kok de grovhakkede bitene sammen med vann, krydder og sukker, revet skall og saft fra limen.

Kok i ca 15 minutter.

Sil fra rabarbraen og krydderiet.

Smak om suppen er nok søt, hvis ikke tilsett mer sukker.

Kok inn suppen til ca ½ liter.

Hell suppen over de små rabarbrabitene som du kuttet tidligere, sett til avkjøling.

## Geitostkrem

|       |                             |
|-------|-----------------------------|
| 100 g | økologisk ferskost fra geit |
| 50 g  | hvit sjokolade              |
| 1 dl  | kremfløte                   |
| 2 ss  | sukker                      |

Pisk fløten med sukkeret og tilsett osten.

Smelt sjokoladen og tilsett denne i en tynn stråle.

Sett kjølig

Ved servering fylles en skål med rabarbrasuppen, legg en stor skje med Geitostkrem midt i, Pynt med jordbær og fersk peppermyste

Oppskriften er utarbeidet av Siv Hilde Lillehaug, som del av det nasjonale pilotprosjektet "Utvikling av økologisk geitehold". Prosjekteier er Fylkesmannen i Nordland og Økoringen Nordre Nordland har prosjektledelsen. Les mer om prosjektet på [www.fylkesmannen.no/okogeit](http://www.fylkesmannen.no/okogeit)

# Tyttebærglasert røkt økologisk kjelår

1 lår                    fra økologisk kje eller ung geit  
                              tyttebærsirup  
                              Salt

Bein ut låret.

Smør alle snittflater med tyttebærsirup.

Salte med fint salt.

Rull

Sammen og pakk låret i netting.

Smør deretter inn hele låret med tyttebærsirupen og strø godt med salt over dette. La det modne i 2 døgn.

Deretter kaldrøkes hele låret.

Stekes i ovn til det har fått en kjernetemperatur på ca 67 grader.

Serveres varm eller kald.

Oppskriften er utarbeidet av Siv Hilde Lillehaug, som del av det nasjonale pilotprosjektet **”Utvikling av økologisk geitehold”**. Prosjekteier er Fylkesmannen i Nordland og Økoringen Nordre Nordland har prosjektledelsen. Les mer om prosjektet på [www.fylkesmannen.no/okogeit](http://www.fylkesmannen.no/okogeit)



# Urtefylt økologisk kjerull

|                 |  |
|-----------------|--|
| 1 slagside      | av økologisk kje<br>kjøtt fra økologisk bog og nakke |
| 3 store stilker | økologisk timian                                     |
| 3 store stilker | økologisk mynte                                      |
| 2 blader        | salvie   |
| 1 liten         | bunt økologisk gressløk                              |
| 1 liten         | sitron<br>salt og pepper                             |

Del slagsiden slik at den blir dobbelt så stor

Skjær kjøttet i strimler

Hakk alle urtene

Rasp sitronen og press saften ut

Legg slagsiden på bordet, forsøk å få den så firkantet som mulig.

Strø urter, salt, pepper og litt raspet sitronskall over. Legg deretter strimler av kjøtt over dette igjen, gjenta til du er fri for kjøtt og urter.

Mellom hvert lag dryppes noen dråper sitronsaft.

Sy sammen rullen og ha den i nett.

Rullen trekkes i letsaltet vann til den har fått en kjernetemperatur på 76 grader.

Ta den ut av kjelen, avkjøl den og legg den så i press til neste dag.

Denne rullen smaker kjempegodt på brød.

Oppskriften er utarbeidet av Siv Hilde Lillehaug, som del av det nasjonale pilotprosjektet "Utvikling av økologisk geitehold". Prosjekteier er Fylkesmannen i Nordland og Økoringen Nordre Nordland har prosjektledelsen. Les mer om prosjektet på [www.fylkesmannen.no/okogeit](http://www.fylkesmannen.no/okogeit)