



Oppskriftshefte for
PoppOpp restauranten
1/11 2010



Opplysningskontorene i Landbruket
Landbruks og Matdepartementet

Aperitiff: Syrlig blå smoothie

Oppskriften gir ca 10 glass

Ingredienser:

2 dl eple juice

2 ss roses lime

2 ss sitron saft

2 store beger vanilje yoghurt

3 dl blåbær

3 dl skogsbær



Slik gjør du:

1. Ha juice, roses lime og sitronsaft i blenderen
2. Så tilsettes yoghurt
3. Til slutt tilsettes frosne bær
4. Lokket settes på og maskinene slås på
5. Smoothien er ferdig etter ca. 40 sekunder, eller når all væske går rundt i maskinen.

Tips:

Hell smoothien i glass og pynt med f. eks blåbær

Forrett I: Grapefruktsalat

Oppskriften er til 4 porsjoner (små).

Ingredienser:

2 stk grapefrukt

1 håndfull med rucculablader

2 dl rips (uten stilk)



Slik gjør du:

1. Grapefrukten skrelles.
2. Fruktbåtene skjæres ut fra fruktskinnet som er omgitt hver fruktbat. Så skjæres de videre i mindre biter.
3. Finhakk rucculaen
4. Blad deretter grapefruktbatene med den finhakkede rucculaen og rips.

Tips:

Salaten kan serveres i bolle el på et egnet fat.

Denne salaten kan serveres til kjøtt og fisk.

Forrett 2: Byggrisshot servert med miniknekkebrød

Oppskriften er til 8 personer.

Byggris

100 g byggris (prekokte byggryn) eller vanlige byggryn

Pesto

50 g fetaost

1 kopp finhakket frisk mynte

1 kopp finhakket frisk koriander

0,5 ts salt

0,5 dl olivenolje

Slik gjør du:

1. Kok byggrisen opp som beskrevet på pakken.
2. Mos fetaost. Bland urter, salt og olivenolje i en kjøkkenmaskin eller blender til en smidig urtepesto.

Miniknekkebrød

5 dl hvetemel

4 dl sammalt hvete, fin

4 dl sammalt hvete, grov

1 pk tørrgjær

1 ts salt

5 dl vann

Gourmetsalt til pynt

Slik gjør du:

1. Bland mel, gjær og salt i en bakebolle. Elt deretter inn fingervarmt vann. Dekk bakebollen med plastfolie. La deigen heve i ca. en time til minst dobbelt størrelse. 7
2. Strø godt med mel på bordet og kjevle deigen ut så tynn som mulig. Skjær ut med en kniv eller pizzahjul knekkebrød etter eget ønske. Man kan også stikke ut knekkebrød md former, f.eks. pepperkakeformer. Skjær et snitt i dem dersom du vil at de skal henge på kanten av glasset. Legg knekkebrødene på en stekeplate med bakepapir. La dem heve i ca. 15 minutter. Prikk med gaffel eller spisepinne.

3. Pensle godt med vann og strø sesamfrø og urtesalt på toppen.
4. Stek knekkebrødene midt i ovnen ved 225 °C i 7 minutter. La dem deretter tørke ved 100 °C til de er helt sprø. Avkjøles på rist.

Servering

5. Byggrisen blandes med pesto, og fordeles i små glass. Knekkebrød henges på kanten eller settes i risen. Serveres evt. med røkt fisk eller spekemat.

Hovedrett: Minibiff med potet og soltørket tomat

Ingredienser:

4 porsjoner (små)

200 g indrefilet av storfe (kan også bruke ytrefilet)

1 stk. bakepotet

1 ts. salt

1 ts. sort pepper, grovmalt

1 ts. paprikakrydder

2 ss soyaolje

8 stk. soltørkede tomater, fra glass med olje

3 ts olje, fra glasset med soltørkede tomater

Slik gjør du:

1. Kjør tomatene og oljen til purè i foodprocessor.
2. Skjær bakepotetene i skiver – en skive pr. person, ca 1 cm tykk.
Ha dem i en bolle og vend dem med olje og krydder. Legg skivene på bakeplate med bakepapir. Stek dem i forvarmet ovn på 200 °C i ca 25 minutter.
3. Skjær kjøttet til 4 biffer à 50 gram. Krydre med salt og pepper. Brun dem i varm panne med smør. Legg hver biff på en potetskive og sett i ovnen på 125°C i ca 10 minutter.
4. Legg potet og biff på liten tallerken. Topp med en skje med soltørket tomatpurè og pynt med en grønn urt.

Dessert: Porsjons Pavlova

Ingredienser

8 porsjoner (eller ca 16 små porsjonskaker)

4 stk eggehvite
½ ts bakepulver
3 dl sukker



Egge krem:

4 dl melk
1 stk vaniljestang
6 stk eggeplomme
½ dl sukker
1 ss maisstivelse (maisenna)
Friske bær til pynt; bringebær/jordbær, blåbær/bjørnebær og litt frisk mynte

Slik gjør du:

1. Pisk eggehvite stive. Bland bakepulver og sukker og pisk dette inn i eggehvite. Pisk til massen danner topper.
2. Ha marengsen i sprøytepose og sprøyt ut ca. åtte kaker på en stekeplate. Stek marengsen midt i ovnen, først ved 150 °C i 10 minutter og deretter ved 100 °C i ca. 40 minutter.
3. Avkjøl kakene på rist. Pynt kakene med eggekrem og friske bær.

Egge krem

1. Rør ut eggeplommene med sukker i en kjele. Del vaniljestangen i to på langs og skrap ut frøene. Ha frøene i eggeblandingen. Spe med melk og rør ut maisenna i blandingen.
2. Varm opp blandingen, og rør hele tiden. Etter en stund vil kremen begynne å tykne. Pass på at det ikke begynner å koke. Da vil kremen skille seg.
3. Ta kjelen av platen når kremen er passe tykk. Den blir litt stivere etter avkjøling. Avkjøl eggekremen i kaldt vannbad. Rør med jevne mellomrom i kremen for å unngå snerk.