Kokkelørens fiskegrateng

Egg fra Galåvolden gård, torsk og pepperrot

Tore: *"En klassisk rett i nye Kokkelørklær!"*

KOKKELØREN

Ingredienser

Torsk
Rørossmør
Mel
Rørosmelk
Løk
Brødkrum
Gulrøtter
Egg fra Galåvolden gård
Str. 2 voksne 1 egg
Str. Liten og stor familiekasse 2 egg
Kokkelørens pepperot- og persillepaste
Brunet Rørossmør

Tilberedningstid • •• •••

Vanskelighetsgrad • •• •••

Inneholder: Fisk, melk, hvete, rug, bygg og egg.
Kan inneholde spor av sesamfrø.
NB. Vi anbefaler å skylle alle grønnsaker før bruk.

ETB 2015 OSLO

KOKKELØREN

Bli en stjerne på kjøkkenet!

WWW.KOKKELØREN.NO

Tips og triks

- For en mer barnevennlig variant, ta av litt av det smeltede smøret med egg til barna uten å tilsette pepperot- og persillepaste.

- Fiskegratengen kan lages på forhånd slik at det bare er å varme den opp i ovnen. Ønsker du en mer krydret smak kan du gjerne tilsette muskat.

Visste du at...

- Tilberedt pepperrot er en god kilde til C-vitamin og B-vitaminet folat. Folat er viktig for hjertehelsen og produksjon av nye røde blodlegemer, men også for forebyggelse av ryggmargsbrokk hos fostre.

C-vitamin bidrar til å fornye E-vitamin, fremme jernopptaket, forebygge infeksjoner og sørge for et sterkt bindevev i hud, brusk, bein og tenner.

Drikke til maten

Sommelieren Sara anbefaler

- En tørr og frisk musserende med god fylde (gjerne rosé) vil matche denne retten godt. Velg en med moden fruktighet som kan møte det salte i retten.

Er du øltørst kan du prøve deg på en belgisk saison: Her får du friskheten som trengs, samtidig som ølets urte-og sitruspreg gir retten en ekstra dimensjon.

Kokkelørens fiskegrateng * Egg fra Galåvolden gård, torsk og pepperrot

KOKKELØREN

Matkassene vi tilbyr er: 2 voksne, liten familiekasse (2 voksne og 2 små barn) og stor familiekasse (4 voksne).
Our recipes are also available in English: https://kokkeloren.no/slik-fungerer-det/

1 - Finn frem skjærebrett, skjærebrett av plastikk til fisken, kniv, stekebrett, en liten kjele, en mellomstor kjele og ildfast form.

Forvarm ovnen til 225°C med varmluftfunksjon. Kutt løk i småbiter, gulrøtter i to på langs.

2 - Ha gulrøttene på et stekebrett og dryss over litt stekeolje, salt og nykvernet sort pepper. Stek i oven til de er møre, i ca. 15 min.

3 - Kutt fisken i grove terninger og krydre med salt og nykvernet svart pepper

4 - Kok egg til det er hardkokt, i ca. 8 - 10 minutter. Avkjøl i rennende kaldt vann.

5 - Mens egget koker, smelt smøret (ikke det brunede) i en mellomstor kjele på medium varme. Når smøret har smeltet har du i løk. La steke på medium varme til det har begynt å bli blankt, ca. 3 - 4 minutter.

6 - Strø melet over og la dette frese i noen få sekunder mens du blander det sammen.

7 - Ha i melken, rør kontinuerlig med en visp til det det koker opp. La småkoke i et par minutter. Smak til med salt og nykvernet sort pepper.

8 - Ha i fisken og vend denne inn. Legg det i en ildfast form. Strø brødkrumme over og stek i ovnen i ca. 15 minutter.

9 - Mens gratengen er i ovnen, smelt det brunede smøret i en liten kjele. Skrell egget og del det i biter. Se tips og triks. Ha egg og pepperot- og persillepasten i smøret.

10 - Til servering trenger du fiskegrateng, stekte gulrøtter og eggesmør.

11 - Legg fiskegratengen på tallerkenen, ha gulrøttene ved siden av og hell over det brunede eggesmøret.

Filippinsk kylling Adobo

Ris og stekt brokkoli

KOKKELØREN

Tore: *"Salt, syrlig og fyldig smak fra Filippinene"*

Ingredienser

Hå kyllingklubber fra Jæren
Kokkelørens Adobosaus
Ris
Brokkoli
Cashewnøtter
Lime
Hvitløk

Tilberedningstid • •• •••

Vanskelighetsgrad • •• •••

Inneholder: Hvete, cashewnøtter, peanøttolje, sulfitt og soya.
Kan inneholde spor av andre nøtter.
NB. Vi anbefaler å skylle alle grønnsaker før bruk.

ETB 20 15 OSLO

KOKKELØREN

Bli en stjerne på kjøkkenet!

WWW.KOKKELØREN.NO

Tips og triks

- Sausen inneholder mye sort pepper, så legg gjerne unna noen stekte kyllingvinger uten Adobosaus til barna.

Visste du at...

- Adobo er en uoffisiell nasjonalrett fra Filippinene. Adobosausen består av soyasaus, brunt sukker, eddik, sort pepper og laubærblad. Sausen kokes inn sammen med kyllingen til en sticky glace.

Drikke til maten

Sommelieren Sara anbefaler

- Øl! Prøv en brown ale til dette – en gavepakke av en øl til en rett som denne. Mørkere enn pils, men lysere enn stout, mindre bitter enn en IPA og med en liten sødmesnert som matcher den søtsterke marinaden perfekt.

Filippinsk kylling Adobo * Ris og stekt brokkoli

KOKKELØREN

Matkassene vi tilbyr er: 2 voksne, liten familiekasse (2 voksne og 2 små barn) og stor familiekasse (4 voksne).
Our recipes are also available in English: https://kokkeloren.no/slik-fungerer-det/

1 - Finn frem kjele, stekebrett, skjærebrett, kniv, stekepanne, blandebolle og slikkepott.

Forvarm ovnen til 200°C med varmluftsfunksjon. Skyll risen godt og ha den i en kjele. Tilsett dobbel mengde vann og en klype salt. Kok opp risen på sterk varme uten lokk. Skru ned varmen, rør godt rundt i gryta og sett på lokk. La risen småkoke i 20 - 25 minutter til vannet er absorbert.

2 - Ha kyllingklubber på et stekebrett. Ha på 2 ss stekeolje og en liten klype salt. Vend godt sammen og bak i ovnen i ca. 25 - 30 minutter til de er gjennomstekte.

3 - Mens kyllingen er i ovnen, finhakk hvitløk og kutt lime i båter. Kutt av de nederste 2 centimeterne av brokkolistammen, kast denne delen. Skjær av brokkolibukettene og kutt dem i tynnere buketter. Skrell resten av stammen og kutt den i tynne strimler.

4 - Når det er 5 minutter igjen av kyllingvingenes steketid, ha 2 ss stekeolje i en varm stekepanne. Stek brokkolien i 4 - 5 minutter til den har fått farge. Smak til med salt og saften av en halv lime.

5 - Se tips og triks. Ha kyllingvingene i en varm stekepanne. Ha på hvitløk og Adobosaus. Kok dette inn på medium pluss varme under omrøring til sausen klistrer seg til kyllingen. Det tar ca. 3 - 4 minutter. Ikke kok sausen inn for mye, da kan den bli svidd.

6 - Ha kyllingen og sausen i en skål. Bruk slikkepot for å få med alt av sausen.

7 - Til servering trenger du kyllingvinger, brokkoli, ris, nøtter og limebåter.

8 - Ha kyllingvinger på tallerken, legg brokkoli ved siden av. Server limebåter, nøtter og ris på siden.

Kokkelørens Salat Lyonnaise

Tronfjell spekeskinke og posjert egg

Tore: *"En fyldig salat med masse smak!"*

KOKKELØREN

Ingredienser

Tronfjell spekeskinke
Egg fra Galåvolden gård
  Str. 2 voksen 2 egg
  Str. Liten og stor familiekasse 4 egg
Kokkelørens Lyonnaisedressing
Hvitvinseddik
Hvitløkskrutonger
Raddichio rosso
Hjertesalat
Sjalottløk

Tilberedningstid

Vanskelighetsgrad

Inneholder: sennep, sulfitt, egg, hvete.
Kan inneholde spor av melk, nøtter, sesam og soya
NB. Vi anbefaler å skylle alle grønnsaker før bruk.

ETB 2015 OSLO

KOKKELØREN

Bli en stjerne på kjøkkenet!

WWW.KOKKELØREN.NO

Tips og triks

For en enklere variant kan man servere denne retten med bløtkokt egg.

Visste du at...

Tynset med sitt tørre innlandsklima og friske fjelluft har et ideelt utgangspunkt for langtidsmodning av spekemat. Tronfjell spekeskinke modnes i 24 måneder, noe som gir en mør og fløyelsmyk skinke som smelter på tungen.

Drikke til maten

Sommelieren Sara anbefaler

Rosé, rosé, rosé! Med eller uten bobler, men en fruktig rosé er virkelig tingen til dette. Den kan godt ha ørlitegrann restsødme for å balansere den salte skinken, men det viktigste er at den er ung, frisk og fruktig.

Tysk eller østerisk rosévin på Pinot Noir vil smake fortreffelig, det samme vil en lett perlende variant gjøre.

Kokkelørens Salat Lyonnaise * Tronfjell spekeskinke og posjert egg

KOKKELØREN

Matkassene vi tilbyr er: 2 voksne, liten familiekasse (2 voksne og 2 små barn) og stor familiekasse (4 voksne).
Our recipes are also available in English: https://kokkeloren.no/slik-fungerer-det/

1 - Finn frem: skjærebrett, kniv, små skåler til eggene, salatslynge, kjele, salatbolle.

Skyll og tørk salaten. Vær nøye med å fjerne alt vann. Kutt salaten i grove biter. Finhakk sjalottløken.

2 - Fyll en kjele med vann, ha i eddik og 1 ts salt. Sett dette til koking.

3 - Se tips og triks. Knekk eggene i hver sin lille skål eller kopp (liten- og stor familiekasse knekker 4 egg).

4 - Hell eggene forsiktig ned i det kokende vannet, ett av gangen, ikke legg de for nærme hverandre. Skru ned platen til lav varme, vannet skal være rett under kokepunktet uten at det koker.

La eggene ligge rolig og posjere i 4 - 5 minutter. Eggehviten skal bli fast og hvit, mens eggeplommen skal være flytende.

5 - Løft eggene forsiktig ut av vannet med en skje eller hulløse. Legg dem på en tallerken og krydre med salt og nykvernet sort pepper.

Har du en god extra virgin olivenolje så dryss gjerne denne over også.

6 - Ha begge salattyper, sjalottløk, Lyonnaise-dressing, krutonger, en klype salt og nykvernet sort pepper i en stor bolle. Miks dette godt sammen.

7 - Til servering trenger du blandet salat, posjert egg, og spekeskinken.

8 - Legg spekeskinken i en sirkel rundt tallerken. Plasser salaten i midten. Legg det posjerte egget oppå.

Kokkeløren's fish gratin

Eggs from Galåvolden farm, cod and horseradish

KOKKELØREN

Tore: *"A classic dish in new Kokkeløren colours!"*

Ingredients

Cod
Røros butter
Flour
Røros milk
Onion
Bread crumbs
Carrots

Egg from Galåvolden Gård
2 adults 1 egg
Small and large family box 2 eggs
Kokkeløren's horseradish and parsley paste
Browned Røros butter

Time

Difficulty

Contains: Fish, milk, wheat, rye, barley and eggs.
May contain traces of sesame seeds.
NB. We recommend rinsing all vegetables before use.

ETB 20 15 OSLO

KOKKELØREN

Bli en stjerne på kjøkkenet!

WWW.KOKKELØREN.NO

Tips and tricks

For a more child-friendly variant, remove some of the melted butter with eggs for the children without adding horseradish and parsley paste.

The fish gratin can be made in advance so that you just have to heat it up in the oven. If you want a more spicy taste, you can add nutmeg.

Visste du at...

- Tilberedt pepperrot er en god kilde til C-vitamin og B-vitaminet folat. Folat er viktig for hjertehelsen og produksjon av nye røde blodlegemer, men også for forebyggelse av ryggmargsbrokk hos fostre.

C-vitamin bidrar til å fornye E-vitamin, fremme jernopptaket, forebygge infeksjoner og sørge for et sterkt bindevev i hud, brusk, bein og tenner.

Drikke til maten

Sommelieren Sara anbefaler

- En tørr og frisk musserende med god fylde (gjerne rosé) vil matche denne retten godt. Velg en med moden fruktighet som kan møte det salte i retten.

Er du øltørst kan du prøve deg på en belgisk saison: Her får du friskheten som trengs, samtidig som ølets urte-og sitruspreg gir retten en ekstra dimensjon.

Kokkeløren's fish gratin * Eggs from Galåvolden farm, cod and horseradish

KOKKELØREN

We offer these boxes: 2 adults, small family box (2 adults and 2 small children) and large family box (4 adults).
Our recipes are also available in English: https://kokkeloren.no/slik-fungerer-det/

1 - Get: cutting board, plastic cutting board for the fish, knife, baking tray, a small saucepan, a medium-sized saucepan and an ovenproof dish.

Preheat the oven to 225C with hot air function. Cut onions into small pieces, carrots in half lengthwise.

2 - Put the carrots on a baking tray and sprinkle with a little baking oil, salt and freshly ground black pepper. Bake in the oven until tender, approx. 15 min.

3 - Cut the fish into rough cubes and season with salt and freshly ground black pepper.

4 - Boil egg until hard-boiled, approx. 8 - 10 minutes. Cool in running cold water.

5 - While the egg is boiling, melt the butter (not the browned) in a medium saucepan over medium heat. When the butter has melted, add the onion. Let fry on medium heat until it starts to shine, approx. 3 - 4 minutes.

6 - Sprinkle the flour over and let simmer for a few seconds while you mix it together.

7 - Add the milk, stirring constantly with a whisk until it boils. Let simmer for a few minutes. Season with salt and freshly ground black pepper.

8 - Add the fish and turn in. Transfer to an ovenproof dish. Sprinkle with breadcrumbs and bake in the oven for approx. 15 minutes.

9 - While the gratin is in the oven, melt the browned butter in a small saucepan. Peel the egg and cut it into pieces. See tips and tricks. Put eggs and horseradish and parsley paste in the butter.

10 - For serving, you need fish gratin, fried carrots and egg butter.

11 - Place the fish gratin on the plate, have the carrots next to it and pour over the browned egg butter.

Filipino Chicken Adobo

Filipino Chicken Adobo * Rice and fried broccoli

KOKKELØREN

Tore: *"Salty, sour and full-bodied taste from the Philippines"*

Ingredients

Hå chicken drumsticks from Jæren
Kokkeløren's Adobo sauce
Rice
Broccoli
Cashews
Lime
Garlic

Time ●○○ ●●○ ●●●

Difficulty ●○○ ●●○ ●●●

Contains: Wheat, cashews, peanut oil, sulfite and soy.
May contain traces of other nuts.
NB. We recommend rinsing all vegetables before use.

ETB 2015 OSLO

KOKKELØREN

Bli en stjerne på kjøkkenet!

WWW.KOKKELØREN.NO

Tips and tricks

The sauce contains a lot of black pepper, so feel free to put away some fried chicken wings without Adobe sauce for the kids.

Visste du at...

- Adobo er en uoffisiell nasjonalrett fra Filippinene. Adobosausen består av soyasaus, brunt sukker, eddik, sort pepper og laubærblad. Sausen kokes inn sammen med kyllingen til en sticky glace.

Drikke til maten

Sommelieren Sara anbefaler

- Øl! Prøv en brown ale til dette – en gavepakke av en øl til en rett som denne. Mørkere enn pils, men lysere enn stout, mindre bitter enn en IPA og med en liten sødmesnert som matcher den søtsterke marinaden perfekt.

Filipino Chicken Adobo * Rice and fried broccoli

KOKKELØREN

We offer these boxes: 2 adults, small family box (2 adults and 2 small children) and large family box (4 adults).
Our recipes are also available in English: https://kokkeloren.no/slik-fungerer-det/

1 - Get: a saucepan, baking tray, cutting board, knife, frying pan, mixing bowl and spatula.

Preheat the oven to 200C with hot air function. Rinse the rice and put in a saucepan. Add double the amount of water and a pinch of salt. Boil the rice on high heat without a lid. Turn down the heat, stir the pan and put on the lid. Let simmer for 20 - 25 minutes until the water is absorbed.

2 - Have chicken drumsticks on a baking tray. Put on 2 tablespoons of frying oil and a small pinch of salt. Turn in well and bake in the oven for approx. 25 - 30 minutes until cooked through.

3 - While the chicken is in the oven, finely chop the garlic and cut the lime into wedges. Cut off the bottom 2 cm of the broccoli stem, discard this part. Cut off the broccoli bouquets and cut them into thinner bouquets. Peel the rest of the stem and cut into thin strips.

4 - When there are 5 minutes left of the chicken wings' cooking time, put 2 tablespoons of frying oil in a hot frying pan. Fry the broccoli for 4 - 5 minutes until it has taken on color. Season with salt and the juice of half a lime.

5 - See tips and tricks. Put the chicken wings in a hot frying pan. Add garlic and Adobo sauce. Boil this on medium-plus heat while stirring until the sauce sticks to the chicken. It takes approx. 3 - 4 minutes. Do not cook the sauce in too much, as it may be scorched.

6 - Put the chicken and sauce in a bowl. Use a spatula to get all of the sauce.

7 - For serving, you need chicken wings, broccoli, rice, nuts and limes.

8 - Have chicken wings on the plate, place broccoli next to it. Serve limes, nuts and rice on the side.

Kokkeløren's Salad Lyonnaise

Tronfjell ham and poached egg

Tore: *"A rich salad with lots of flavor!"*

KOKKELØREN

Ingredients

Tronfjell cured ham
Eggs from Galåvolden Gård
  2 adult 2 eggs
  Small and large family box 4 eggs
Kokkeløren's Lyonnaise dressing
White wine vinegar
Garlic croutons
Raddichio rosso
Heart salad
Shallots

Time ● ●● ●●●

Difficulty ● ●● ●●●

Contains: mustard, sulfite, eggs, wheat.
May contain traces of milk, nuts, sesame and soy
NB. We recommend rinsing all vegetables before use.

ETB 20 15 OSLO

KOKKELØREN

Bli en stjerne på kjøkkenet!

WWW.KOKKELØREN.NO

Tips and tricks

For a simpler variation, you can serve this dish with soft-boiled eggs.

Visste du at...

Tynset med sitt tørre innlandsklima og friske fjelluft har et ideelt utgangspunkt for langtidsmodning av spekemat. Tronfjell spekeskinke modnes i 24 måneder, noe som gir en mør og fløyelsmyk skinke som smelter på tungen.

Drikke til maten

Sommelieren Sara anbefaler

Rosé, rosé, rosé! Med eller uten bobler, men en fruktig rosé er virkelig tingen til dette. Den kan godt ha ørlitegrann restsødme for å balansere den salte skinken, men det viktigste er at den er ung, frisk og fruktig.

Tysk eller østerisk rosévin på Pinot Noir vil smake fortreffelig, det samme vil en lett perlende variant gjøre.

Kokkeløren's Salad Lyonnaise * Tronfjell ham and poached egg

KOKKELØREN

We offer these boxes: 2 adults, small family box (2 adults and 2 small children) and large family box (4 adults).
Our recipes are also available in English: https://kokkeloren.no/slik-fungerer-det/

1 - Get: cutting board, knife, small bowls for the eggs, salad sling, saucepan, salad bowl.

Rinse and dry the salad. Make sure to remove all water. Cut the salad into coarse pieces. Finely chop the shallots.

2 - FFill a saucepan with water, add vinegar and 1 teaspoon salt. Bring to a boil.

3 - See tips and tricks. Break the eggs in separate bowls or cups (small and large family box breaks 4 eggs).

4 - Carefully pour the eggs into the boiling water, one at a time, do not place them too close together. Turn the plate down to low heat, the water should be just below the boiling point without it boiling.

Let the eggs rest calmly and poach for 4 - 5 minutes. The egg white should be firm and white, while the egg yolk should be liquid.

5 - Carefully lift the eggs out of the water with a spoon or hole scoop. Place them on a plate and season with salt and freshly ground black pepper.

If you have a good extra virgin olive oil, feel free to sprinkle this over as well.

6 - Put both types of salad, shallots, Lyonnaise dressing, croutons, a pinch of salt and freshly ground black pepper in a large bowl. Mix well.

7 - For serving, you need mixed salad, poached eggs, and ham.

8 - Place the ham in a circle around the plate. Place the salad in the middle. Place the poached egg on top.