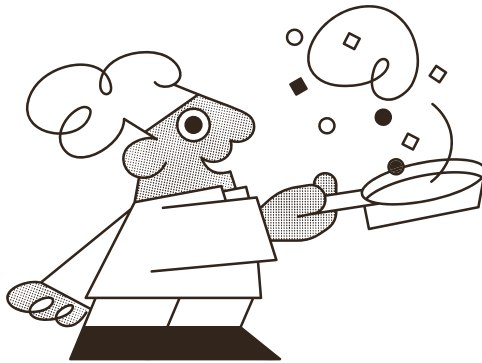


UKENS SMAKER

Kokkelørens fried rice

Lokalt · Streetfood · Lyngen



1

Det er noen tøffinger som fanger rekene du får til denne kinesisk-inspirerte retten. Når vinden står på fra nord mellom alpefjell, er det friskt å drive fiske på fjordene i nord. Likevel har Lyngenfjord drevet med rekefangst her siden 1950. Vi er veldig glade for at de skal fortsett med nettopp det også i årene som kommer, selv om fjordene går hvit av nordavinden en gang i mellom. Disse rekene er verd bryet!

Kokkeløren®

UKENS SMAKER



1

Ha ris i en kjele.
Tilsett dobbel
mengde vann som
ris. Kok opp og la
småkoke under lokk
i ca. 25 minutter.



2

Mens risen koker,
sil rekene og hakk
igjennom dem en
gang slik at du får
store biter.



3

Riv gulrot på den
groveste delen av
et rivjern. Finsnitt
kål og vårløk og kutt
lime i båter.



4

Varm en stor steke-
panne til medium
pluss varme, har
du liten- eller
stor familiekasse
skal du bruke to
stekepanner. Ha i
2 ss stekeolje og
stek gulrot og kål
under omrøring i 2
minutter.



5

Ha de stekte
grønnsakene over i
en skål



6

Pisk eggene godt
sammen.



7

Sil risen for alt
overflødig vann,
spre den utover en
stor tallerken for
avkjøling.

TAKK FOR AT DU STØTTER LOKALE PRODUSENTER SOM ER LIDENSKAPELIG
OPPTATT AV Å LEVERE INGREDIENSER AV HØY KVALITET



8



9



10



11

Se tips og triks. I samme stekepanne(r), ha i 2 ss stekeolje og stek risen på høy varme under omrøring i ca. 1 - 2 minutter.

Tilsett egg og rør godt inn i risen, stek under omrøring i 1-2 minutter til eggene har stivnet.

Tilsett grønnsakene, spesialsaus, vårløk, reker og saften av en limebåt (stor familieklasse tilsetter 2 limebåter). Bland alt godt sammen mens pannen fortsatt står på varm plate.

Til servering trenger du friterice, peanøtter og resten av limebåtene.

Ha en smaksrik middag!

Tips og Triks

**SØRG FOR Å HA
ORDENTLIG GOD VARME
UNDER STEKINGEN,
DA FÅR DU DET BESTE
RESULTATET.**

Sommeliereren Sara Døscher anbefaler:

"En australsk og lett fatlagret hvitvin på chardonnay-druen har fyllden som trengs. Velger du vin fra et kjølig område som f.eks. Margaret River eller Victoria, får du masse friskhet på kjøpet. Fedmen i denne retten vil elske dette."

INGREDIENSER



LYNGENFJORD REKER, EGG FRA EK GÅRD,
KOKKELØRENS SPESIALSAUS, BRUN RIS, LIME,
PEANØTTER, SPISSKÅL, GULROT, VÅRLØK

NB. Vi anbefaler å skylle alle grønnsaker før bruk

Du trenger

KJELE, SKJÆREBRETT, KNIV,
SKJÆREBRETT AV PLAST, 2
BLANDEBOLLER, SIL, RIVJERN, VISP,
STEKESPADE, EN STOR TALLERKEN
OG STEKEPANNE(R)

Allergener

EGG, PEANØTTER, HVETE,
BLØTDYR, SOYA, SULFITT,
SKALLDYR OG FISK

Kan inneholde spor av andre nøtter.

Tore sier

*"Dette er sunn og smaksrik
comfortfood!"*

Din tilbakemelding

Skann QR-koden og gi
din vurdering av retten!
Spre ordet og spre
matglede :)



Lages på cirka
40 min

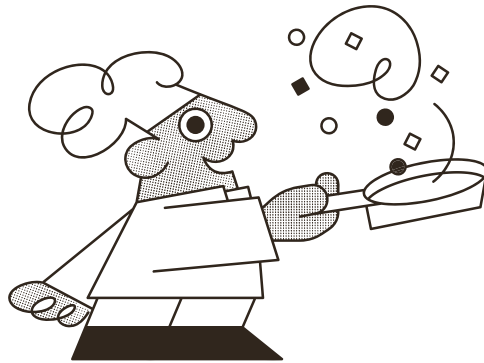
Kokkeløren®

Vanskelighet
● ● ○

FLAVORS OF THE WEEK

Kokkeløren's fried rice

Local · Street food · Lyngen



1

There are some tough guys who catch the shrimp you get for this Chinese-inspired dish. When the wind is blowing from the north between alpine mountains, it is good to go fishing in the fjords in the north. Nevertheless, Lyngenfjord has been fishing for prawns here since 1950. We are very happy that they will continue with just that in the years to come, even if the fjords are whitened by the north wind once in a while. These prawns are worth the trouble!

Kokkeløren®

FLAVORS OF THE WEEK



1

Put rice in a pot. Add double the amount of water as rice. Bring to the boil and simmer under the lid for approx. 25 minutes.



2

While the rice is cooking, strain the prawns and chop them through once so that you get large pieces.



3

Grate carrot on the coarsest part of a grater. Finely chop the cabbage and spring onion and cut the lime into wedges.



4

Heat a large frying pan to medium plus heat, if you have a small or large family box, you should use two frying pans. Put in 2 tablespoons of cooking oil and fry the carrot and cabbage while stirring for 2 minutes.



5

Place the fried vegetables in a bowl



6

Beat the eggs together well.



7

Drain the rice of any excess water, spread it out on a large plate to cool.

THANK YOU FOR SUPPORTING LOCAL PRODUCERS WHO ARE PASSIONATE ABOUT PROVIDING HIGH QUALITY INGREDIENTS



8

See tips and tricks. In the same frying pan(s), add 2 tablespoons of cooking oil and fry the rice on a high heat while stirring for approx. 1 - 2 minutes.



9

Add eggs and stir well into the rice, stir-fry for 1-2 minutes until the eggs have set.



10

Add the vegetables, special sauce, spring onions, prawns and the juice of a lime (large family case adds 2 limes). Mix everything well while the pan is still on the hot plate.



11

For serving, you need fried rice, peanuts and the rest of the lime boats.

Have a tasty dinner!

Tips og Tricks

MAKE SURE YOU HAVE A REALLY GOOD HEAT DURING FRYING, THEN YOU WILL GET THE BEST RESULT.

Sommelier Sara Døscher recommends:

"An Australian and lightly barrel-aged white wine from the chardonnay grape has the fullness needed. If you choose wine from a cool area such as Margaret River or Victoria, you get plenty of freshness in return. The fat in this dish will love this."

INGREDIENTS



LYNGENFJORD PRAWNS, EGGS FROM EK FARM,
KOKKELØREN'S SPECIAL SAUCE, BROWN RICE, LIME,
PEANUTS, SPICY BOWL, CARROT, SPRING ONION

NB. We recommend rinsing all vegetables before use

You'll need

POT, CUTTING BOARD, KNIFE, PLASTIC
CUTTING BOARD, 2 MIXING BOWLS,
STRAINER, GRATER, WHISK, SPATULA,
A LARGE PLATE AND FRYING PAN(S)

Allergens

EGGS, PEANUTS, WHEAT,
MOLLUSCS, SOYA, SULPHITE,
SHELLFISH AND FISH

May contain traces of other nuts.

Tore says

*"This is healthy and tasty
comfort food!"*

Your feedback

Scan the QR code and
give your assessment
of the dish! Spread the
word and spread
food pleasure :)



Made in approx
40 min

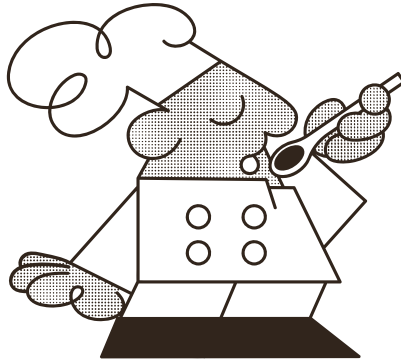
Kokkeløren®

Difficulty
● ● ○

UKENS SMAKER

Indisk Butter chicken

Kylling · Saftig · Smakfullt



2

«Butter chicken» er en populær restaurantrett i India. Oppskriften ble opprinnelig utviklet av restauranter i India for å bli kvitt rester fra tandoori-kyllingretter. Tomat og smør gir denne sausen rik smak og kremet konsistens.

Kokkeløren®

UKENS SMAKER



1

Se tips og triks. Forvarm ovnen til 200°C med varmluftfunksjon og grill-overvarme. Gni kyllingen inn med 1 ss av buttersausen (Stor familiekatte bruker 2 ss av buttersausen), krydre med salt og sett på midterste rille i ovnen i 10 minutter.



2

Mens kyllingen er i ovnen, dra bort stilken gjennom hele bladet. Legg til side ca. halvparten av grønnkålen, de største bitene. Grovhakk resten.



3

Ha de større bitene med grønnkål i en blandebolle. Ha på litt stekeolje og bland godt sammen til de er helt dekt av olje. Legg dem flatt ut på et stekebrett og krydre med litt salt. Stek på nederste rille i ovnen i ca. 5 minutter til de er sprø.



4

Mens kylling og grønnkål er i ovnen, ha kikertene i en sil, skyll dem godt i kaldt vann fra springen. Pass på at alt av vann er rent av. Bruk eventuelt tørkepapir for å få dem helt tørre.



5

Når kyllinglårerne har vært i ovnen i 10 minutter, ta dem ut. Hell på resten av buttersausen og rør rundt slik at sausen blir godt blandet inn i kyllingkraften i formen. Sett tilbake i ovnen i ca. 5 minutter til sausen er varm og kyllingen er gjennomstekt.

TAKK FOR AT DU STØTTER LOKALE PRODUSENTER SOM ER
LIDENSKAPELIG OPPTATT AV Å LEVERE INGREDIENSER AV HØY KVALITET



6



7



8

Mens kyllingen er i ovnen, varm opp en stekepanne på medium pluss varme til den er skikkelig varm. Ha i 2 ss stekeolje, kikerter (Obs. matkasse str. 2 voksne og liten familie bruker 2 bokser med kikerter, stor familiekasse bruker 4 bokser) og den grovhakkede grønnkålen. Stek i 4 - 5 minutter mens du rører med

Til servering trenger du: kylling i buttersaus, sprø grønnkål, kikert- og grønnkålblanding og mynte- og chilichutney.

Legg kylling i en dyp tallerken, ha på saus, legg kikert- og grønnkålblanding ved siden av. Topp med sprø grønnkål og server mynte- og chilichutney ved siden av. Vel bekomme!

Ha en smaksrik middag!

Tips og Triks

FOR EN MER BARNEVENNLIG VARIANT, SETT PÅ EN KJELE MED RIS OG SERVER RETTEN MED RIS I STEDET FOR KIKERTER, LA DEM EVT. SMAKE PÅ KIKERTENE PÅ SIDEN.

Sommelier Sara Døscher anbefaler:

"Det kan være vrient å kombinere drikke med sterkt krydret mat. Mat og drikk bør ha lik smaksintensitet for ikke å overdøve hverandres nyanser. Hvitvinsdruen Gewurztraminer gir krydrede, spennende og ganske intenst parfymerte viner, de minner rett og slett litt om indisk, intenst krydret mat. Kombinasjonen er fargerik og veldig spennende. Både Chile og Frankrike (Alsace) er eksperter på druen. Ønsker du alkoholfritt er «Mango lassi» en innertier; smoothie laget på mango, yoghurt naturelle og kardemomme."

OUR RECIPES ARE ALSO AVAILABLE IN ENGLISH AT KOKKELOREN.NO

INGREDIENSER



KYLLINGLÅRFILET FRA GÅRDSAND, KOKKELØRENS BUTTERS AUS, KOKKELØRENS MYNTE- OG CHILICHUTNEY, KIKERTER, GRØNNKÅL

NB. Vi anbefaler å skylle alle grønnsaker før bruk

Du trenger

SKJÆREBRETT, KNIV, ILDFAST
FORM, BLANDEBOLLE,
STEKEBRETT, STEKEPANNE,
STEKESPADE OG SIL

Allergener

MELK

Kan inneholde spor av
peanøtter og andre nøtter, sesam,
selleri, soya, sulfitt, sennep og gluten.

Kokken Tore sier

*"Bli med på en krydderfestival
med denne smaksbomba av
en kyllingrett!"*

Din tilbakemelding

Skann QR-koden og gi
din vurdering av retten!
Bli med i trekningen av en
hyggelig premie :)



Lages på cirka
20 min

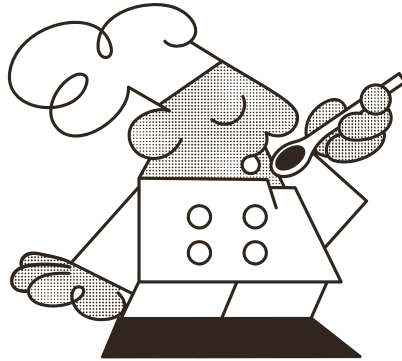
Kokkeløren[®]

Vanskelighet
● ○ ○

FLAVORS OF THE WEEK

Indian Butter chicken

Chicken · Juicy · Tasty



2

"Butter chicken" is a popular restaurant dish in India. The recipe was originally developed by restaurants in India to get rid of leftovers from tandoori chicken dishes. Tomato and butter give this sauce a rich flavor and creamy texture.

Kokkeløren®

FLAVORS OF THE WEEK



1

See tips and tricks. Preheat the oven to 200°C with hot air function and grill overheat. Rub the chicken in with 1 tablespoon of the butter sauce (Large family box uses 2 tablespoons of the butter sauce), season with salt and place in the middle rack of the oven for 10 minutes.



2

While the chicken is in the oven, pull away the stem through the entire leaf. Set aside approx. half of the kale, the largest pieces. Coarsely chop the rest.



3

Place the larger pieces of kale in a mixing bowl. Add a little cooking oil and mix well until they are completely covered in oil. Lay them out flat on a baking tray and season with a little salt. Bake on the bottom rack in the oven for approx. 5 minutes until they are crispy.



4

While the chicken and kale are in the oven, put the chickpeas in a strainer, rinse them well in cold tap water. Make sure all the water is clean. Use paper towel if necessary to get them completely dry.



5

When the chicken thighs have been in the oven for 10 minutes, take them out. Pour on the rest of the butter sauce and stir so that the sauce is well mixed into the chicken stock in the mould. Return to the oven for approx. 5 more minutes the sauce is hot and the chicken is cooked through.

THANK YOU FOR SUPPORTING LOCAL PRODUCERS WHO ARE
PASSIONATE ABOUT PROVIDING HIGH QUALITY INGREDIENTS



6



7



8

While the chicken is in the oven, heat a frying pan over medium plus heat until really hot. Put in 2 tablespoons of frying oil, chickpeas (Note: food box size 2 adults and small families use 2 cans of chickpeas, large family box uses 4 cans) and the coarsely chopped kale. Cook for 4 - 5 minutes while stirring periodically. Season with salt.

To serve, you need: chicken in butter sauce, crispy kale, chickpea and kale mixture and mint and chili chutney.

Place chicken in a deep dish, cover with sauce, add chickpea and kale mixture next to it. Top with crispy kale and serve mint and chilli chutney on the side.
You're welcome!

Have a tasty dinner!

Tips og Tricks

FOR A MORE CHILD-FRIENDLY VERSION, PUT ON A POT OF RICE AND SERVE THE DISH WITH RICE INSTEAD OF CHICKPEAS, PERHAPS LETTING THEM TASTE THE CHICKPEAS ON THE SIDE.

Sommelier Sara Døscher recommends:

"It can be difficult to combine drinks with strongly spicy food. Food and drink should have equal flavor intensity so as not to drown out each other's nuances. The white wine grape Gewurztraminer produces spicy, exciting and quite intensely perfumed wines, they simply remind a little of Indian, intensely spicy food. The combination is colorful and very exciting. Both Chile and France (Alsace) are experts in the grape. If you want alcohol-free, "Mango lassi" is an inner tier; smoothie made with mango, natural yoghurt and cardamom."

INGREDIENTS



CHICKEN THIGH FILLET FROM GÅRDSAND, KOKKELØREN'S BUTTER SAUCE, KOKKELØREN'S MINT AND CHILLI CHUTNEY, CHICKPEAS, KALE

NB. We recommend rinsing all vegetables before use

You'll need

CUTTING BOARD, KNIFE,
OVENPROOF DISH, MIXING
BOWL, BAKING TRAY, FRYING
PAN, SPATULA AND STRAINER

Allergens

MILK

May contain traces of
peanuts and other nuts, sesame,
celery, soya, sulphite, mustard and gluten.

Chef Tore says

*"Join a spice festival with this
flavor bomb of a chicken dish!"*

Your feedback

Scan the QR code and
give your assessment
of the dish! Spread the
word and spread
food pleasure :)



Made in approx
20 min

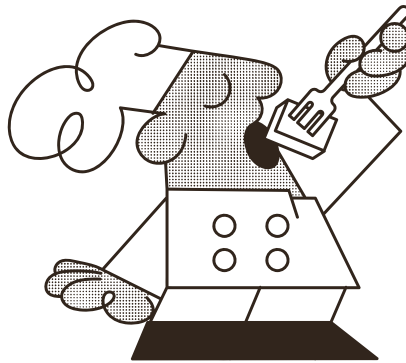
Kokkeløren®

Difficulty
● ○ ○

UKENS SMAKER

Vegetar lasagne

Vegetar · Vinner · Velsmakende



3

Disse deilige, ferske pastaplatene er laget av italieneren Andreas Kleven Felloni på Søndre Sæther gård i Østfold. Pastaen er laget etter hans italienske familieoppskrifter og med de beste norske råvarer. La Piersante er pikenavnet til den mormoren til Andreas. I likhet med Andreas, var hun svært driftig og lidenskapelig opptatt av tradisjonell matlaging. Denne lidenskapen er videreført med La Piersante!

Kokkeløren®

UKENS SMAKER



1



2



3

Sett ovnen på 190°C med varmluftsfunksjon. Smelt smør i en liten kjele, rør inn mel med en visp. Ha på melken og kok opp under konstant omrøring. Kok i ca. 1 minutt. Smak til med salt og nykværnet sort pepper. Sett til side.

Kutt sopp og squash i terninger.

Varm 2 stekepanner til de er skikkelig varme. Ha i 4 ss stekeolje i hver panne og stek sopp og squash i 4 - 6 minutter. Rør med jevne mellomrom.



4



5



6

Ha lasagnesaus på grønnsakene og rør dette godt sammen. Smak til med salt.

Bruk aluminiumsformen(e) som følger med. Start med et lag med grønnsaksblanding, ha så på bechamel.

Legg på lasagneplate.

TAKK FOR AT DU STØTTER LOKALE PRODUSENTER SOM ER
LIDENSKAPELIG OPPTATT AV Å LEVERE INGREDIENSER AV HØY KVALITET



7

Gjenta steg 5 og 6 til du har lagt på alle lasagneplatene og avslutt med grønnsaksblanding på toppen. Ha ost oppå dette. Stek i ovnen i 15 - 20 minutter



8

Sett formen på bordet og forsyn deg.

Vel bekomme!

Ha en smaksrik middag!

Tips og Triks

LASAGNEN SMAKER
NESTEN ENDA BEDRE
DAGEN ETTER DU LAGER
DEN, SÅ KOS DEG MED
EVENTUELLE RESTER.

Sommeliereren Sara Døscher anbefaler:

"En lys, lett og saftig rødvin med masse friskhet matcher godt til syrlig tomatsaus. Rødvinsdruene sangiovese, barbera og dolcetto er alle trygge, gode, italienske vinvalg til denne deilige vegetarlasagnen."

INGREDIENSER



PASTAPLATER FRA LA PIERSANTE, RØROSMELK, RØROSSMØR, HVETEMEL
RØROSOST FRA GALÅVOLDEN GÅRD, SQUASH, AROMASOPP, KOKKELØRENS
LASAGNESAU, * ALUMINIUMSFORM FØLGER MED.

NB. Vi anbefaler å skylle alle grønnsaker før bruk

Du trenger

SKJÆREBRETT, KNIV, KJELE,
2 STEKEPANNER, STEKESPADE,
VISP, ØSE OG SLIKKEPOTT

Allergener

HVETE, EGG OG MELK

Kokken Tore sier

*"En fyldig og smaksrik lasagne
med nydelige lokale råvarer"*

Din tilbakemelding

Skann QR-koden og gi
din vurdering av retten!
Bli med i trekningen av en
hyggelig premie :)



Lages på cirka
50 min

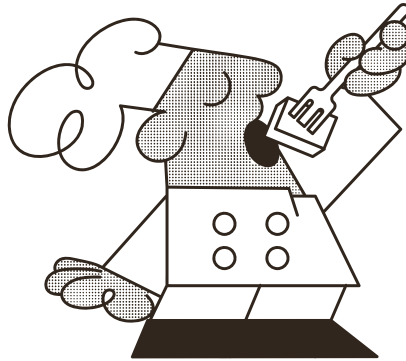
Kokkeløren®

Vanskelighet
● ● ○

FLAVORS OF THE WEEK

Vegetarian lasagna

Vegetarian · Winning · Tasty



3

These delicious, fresh pasta plates are made by the Italian Andreas Kleven Felloni at Søndre Sæther farm in Østfold.

The pasta is made according to his Italian family recipes and with the best Norwegian ingredients. La Piersante is the maiden name of that grandmother of Andreas. Like Andreas, she was very enterprising and passionate about traditional cooking. This passion is continued with La Piersante!

Kokkeløren®

FLAVORS OF THE WEEK



1

Set the oven to 190°C with hot air function. Melt the butter in a small saucepan, stir in the flour with a whisk. Add the milk and bring to the boil, stirring constantly. Cook for approx. 1 minute. Season with salt and freshly ground black pepper. Set aside.



2

Cut mushrooms and squash into cubes.



3

Heat 2 frying pans until they are really hot. Put 4 tablespoons of frying oil in each pan and fry the mushrooms and squash for 4 - 6 minutes. Stir periodically.



4

Put the lasagna sauce on the vegetables and stir this well. Season to taste with salt.



5

Use the aluminum mold(s) provided. Start with a layer of vegetable mixture, then add the bechamel.



6

Place on lasagna plate.

THANK YOU FOR SUPPORTING LOCAL PRODUCERS WHO ARE
PASSIONATE ABOUT PROVIDING HIGH QUALITY INGREDIENTS



7

Repeat steps 5 and 6 until you have placed all the lasagna plates and finish with the vegetable mixture on top. Put cheese on top of this. Bake in the oven for 15 - 20 minutes



8

Place the mold on the table and serve yourself.

You're welcome!

Have a tasty dinner!

Tips og Tricks

THE LASAGNA TASTES
ALMOST EVEN BETTER
THE DAY AFTER YOU
MAKE IT, SO ENJOY ANY
LEFTOVERS.

Sommelier Sara Døscher recommends:

"A light, light and juicy red wine with lots of freshness goes well with acidic tomato sauce. The red wine grapes sangiovese, barbera and dolcetto are all safe, good Italian wine choices for this delicious vegetarian lasagna."

INGREDIENTS



PASTA PLATES FROM LA PIERSANTE, RØROS MILK, RØROS BUTTER,
WHEAT, RØROS CHEESE FROM GALÅVOLDEN FARM, SQUASH, AROMATIC
MUSHROOMS, KOKKELØREN'S LASAGNA SAUCE,
*ALUMINUM MOLD INCLUDED.

NB. We recommend rinsing all vegetables before use

You'll need

CUTTING BOARD, KNIFE, POT,
2 FRYING PANS, SCOOP, WHISK,
LADLE AND SPATULA

Allergens

WHEAT, EGGS AND MILK

Chef Tore says

*"A rich and flavorful lasagna
with lovely local ingredients"*

Your feedback

Scan the QR code and
give your assessment of
the dish! Join the draw
for a nice prize :)



Made in approx
50 min

Kokkeløren®

Difficulty
● ● ○