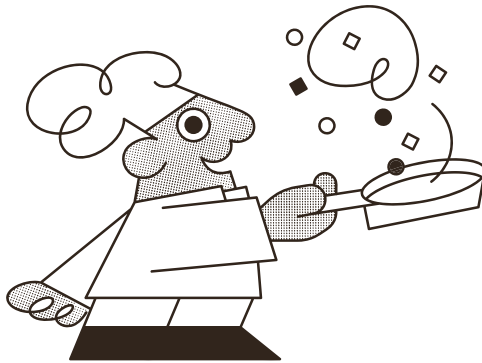


UKENS SMAKER

Pannestekt torskeloin

Sunnhet · På · Tallerken



1

Quinoa, planten som kommer fra Andesfjellene og er særlig utbredt i Peru, inneholder nesten like mye protein som biff. Den formelig drypper av de sunne fettstoffene.

Næringsstoffene og mineralene slåss om plassen, dessuten er quinoaen glutenfri. Inkaindianerne var så glad i disse frøene at de ble regnet som gudenes gave, viktigere enn alt gull og sølv. De første frøene skulle hvert år sås av inkaenes leder personlig og stikkes i hellig jord med en stav av gull.

Kokkeløren®

UKENS SMAKER



1

Se: tips og triks. Kutt smøret i skiver og la det stå ute til temperering.

Ha quinoaen i en kjele. Fyll på med vann og rør rundt til de er godt skylt. La frøene synke til bunnen og hell forsiktig av vannet.



2

Ha 2 dl vann i kjelen med quinoa (har du liten familiekasse tilsetter du totalt 3 dl vann, og har du stor familiekasse tilsetter du totalt 4 dl vann). Kok opp på høy varme. Skru ned varmen, sett på lokk og la dette småkoke på lav varme i 15 minutter til vannet er absorbert.



3

Ha fisken på en tallerken og krydre med salt.



4

Mens quinoaen koker, kutt tomater i biter, finhakk sjalottløk og finhakk stilken og grovhakk bladene på basilikumen.



5

Ha 2 ss stekeolje i en varm stekepanne. Stek fisken i 3 minutter på ene siden til den har fått gyllen farge. Snu og stek videre i 2 - 4 minutter til fisken er ferdig.



6

Når quinoaen er ferdig, ha den i en vid bolle til avkjøling i et par minutter.

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



7



8



9

Mens fisken er i pannen, ha tomater, basilikum og sjalottløk i bollen med quinoa. Bland godt og smak til med salt og nykvernet sort pepper.

Når fisken er ferdig og salaten er blandet og smakt til, ha hvitvins-reduksjonen i en liten kjele og gi det et raskt oppkok. Ta kjelen av platen. Ha ca. 1/3 av basilikumsmøret i kjelen av gangen og miks dette godt sammen med vispen.

Se hvordan Tore lager
sausen her ►

Til servering trenger du torsk, quinoa-salat og basilikum beurre blanc.

Legg quinoasalaten på siden av tallerken. Legg torskens inntil. Øs sausen over fisken og salaten.



Ha en smaksrik middag!

Tips og Triks

FOR EN ENKLERE
VARIANT STEK FISKEN I
OVNEN I CA. 8 MINUTTER
PÅ 190 GRADER
VARMLUFTFUNKSJON

Vår hus-sommelier Emelie anbefaler:

"En crispy og mineralsk hvitvin vil gjøre susen til denne retten! Noen gode kandidater er Grüner Veltliner fra Østerrike, Sauvignon Blanc fra Loire eller kanskje noe nytt; Carricante fra Sicilia? Vinene fra Sicilia har raskt klatret til verdenstoppen og blir på kvaliteten ofte sammenlignet med vinene fra Burgund. Carricante gir oss syrlige, friske toner med sitruspreg og røyket mineralitet, topp til torsk!"

OUR RECIPES ARE ALSO AVAILABLE IN ENGLISH AT KOKKELOREN.NO

INGREDIENSER



TORSKELOIN FRA LERØY, QUINOA, KOKKELØRENS HVITVINSREDUKSJON, CHERRYTOMATER, BASILIKUM, KOKKELØRENS BASILIKUMSMØR, SJALOTTLØK

NB. Vi anbefaler å skylle alle grønnsaker før bruk

Du trenger

SKJÆREBRETT, KNIV,
STEKEPANNE, STEKESPADE, EN
STOR BOLLE, EN MELLOMSTOR
KJELE, EN LITEN KJELE OG
STAVMIKSER

Allergener

FISK, MELK, SULFITT

Tore sier

*"Quinoa er noe av det sunneste
man kan spise, godt er det
også!"*

Din tilbakemelding

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



Lages på cirka
30 min

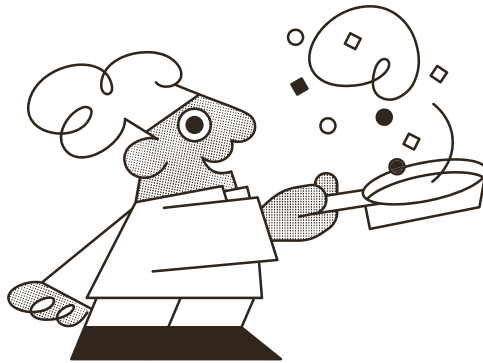
Kokkeløren®

Vanskelighet
● ● ○

FLAVORS OF THE WEEK

Pan fried cod loin

Healthy · On · Plate



1

Quinoa, the plant that comes from the Andes and is particularly widespread in Peru, contains almost as much protein as beef. It literally drips with the healthy fats. The nutrients and minerals fight for space, and the quinoa is also gluten-free. The Incas were so fond of these seeds that they were considered a gift from the gods, more important than all gold and silver. The first seeds were to be sown each year by the leader of the Incas personally and stuck in sacred soil with a golden rod.

Kokkeløren®

FLAVORS OF THE WEEK



1

See: tips and tricks. Cut the butter into slices and leave it outside to temper.

Place the quinoa in a saucepan. Fill with water and stir until they are well rinsed. Allow the seeds to sink to the bottom and carefully pour off the water.



2

Put 2 dl of water in the pot with quinoa (if you have a small family box, add a total of 3 dl of water, and if you have a large family box, add a total of 4 dl of water). Bring to a boil over high heat. Turn down the heat, put the lid on and let this simmer on a low heat for 15 minutes until the water is absorbed.



3

Put the fish on a plate and season with salt.



4

While the quinoa is cooking, cut the tomatoes into chunks, finely chop the shallots and finely chop the stem and coarsely chop the leaves of the basil.



5

Put 2 tablespoons of frying oil in a hot frying pan. Fry the fish for 3 minutes on one side until golden. Turn and continue to cook for 2 - 4 minutes until the fish is done.



6

When the quinoa is ready, put it in a wide bowl to cool for a couple of minutes.

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



7

While the fish is in the pan, add the tomatoes, basil and shallots to the bowl with the quinoa. Mix well and season with salt and freshly ground black pepper.



8

When the fish is ready and the salad is mixed and seasoned, put the white wine reduction in a small saucepan and give it a quick boil. Take the pot off the stove. Have approx. 1/3 of the basil butter in the pot at a time and mix this well with the whisk.

See how Tore makes the sauce here ►



9

To serve, you need cod, quinoa salad and basil beurre blanc.

Place the quinoa salad on the side of the plate. Place the cod next to it. Spoon the sauce over the fish and salad.

Have a tasty dinner!

Tips og Tricks

**FOR A SIMPLER VERSION,
BAKE THE FISH IN THE
OVEN FOR APPROX. 8
MINUTES AT 190 DEGREES
HOT AIR FUNCTION**

Our house sommelier Emelie recommends:

"A crispy and mineral white wine will do the trick for this dish! Some good candidates are Grüner Veltliner from Austria, Sauvignon Blanc from the Loire or perhaps something new; Carricante from Sicily? The wines from Sicily have quickly climbed to the top of the world and are often compared in terms of quality to the wines from Burgundy. Carricante gives us sour, fresh tones with a hint of citrus and smoky minerality, top for cod!"

INGREDIENTS



COD LOIN FROM LERØY, QUINOA, KOKKELØREN'S WHITE WINE REDUCTION, CHERRY TOMATOES, BASIL, KOKKELØREN'S BASIL BUTTER, SHALLOTS

NB. We recommend rinsing all vegetables before use

You'll need

CUTTING BOARD, KNIFE, FRYING PAN, SPATULA, A LARGE BOWL, A MEDIUM SAUCEPAN, A SMALL SAUCEPAN AND HAND BLENDER

Allergens

FISH, MILK, SULFITE

Tone says

"Quinoa is one of the healthiest things you can eat, it's good too!"

Your feedback

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



Made in approx
30 min

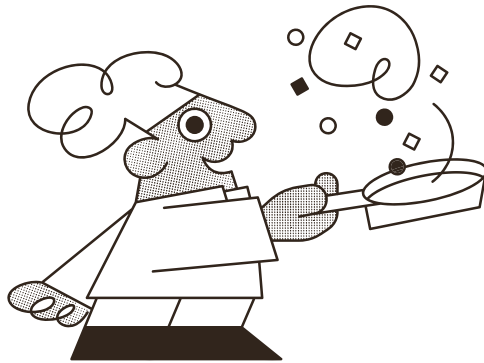
Kokkeløren®

Difficulty
● ● ○

UKENS SMAKER

Kokkelørens Pad Gra Prow

Særklasse · Streetfood · Smak



2

Sweet basil eller thaibasilikum er en krydderplante mye brukt i Thailand. Den ligner på vanlig basilikum, men har spissere blader. Bladene er mørkegrønne, ofte med sorte markeringer. Smaken er søt, med en anis og mynteaktig lukt. I denne retten er thaibasilikum helt essensielt. Det blir ikke en ekte Pad Gra Prow uten thaibasilikum, vel bekomme!

Kokkeløren®

UKENS SMAKER



1

Ha risen i kjelen, skyll godt. Ha på følgende mengde vann: matkasse str. 2 voksne: 3 dl.vann, liten familiekasse: 5 dl. vann, stor familiekasse 6 dl. vann, og en klype salt. Kok opp på høy varme under omrøring, skru ned til lav varme, kok under lokk i 20 min.



2

Se: tips og triks. Vask og tørk spinat, kutt aspargesbønner i ca 1cm biter. Hvis du vil ha ekstra spicy: finsnitt thai chili og ha den i prik nam plao sausen.



3

Ha 3 ss stekeolje i en varm stekepanne. Stek og hakk opp kjøttdeigen til den blir brunet.



4

Mens kjøttdeig steker. Varm opp den andre stekepannen. Ha i 4 ss stekeolje, stek eggene på høy varme i ca 4-5 minutter til de blir crispy og gylne i kantene, eggeplommen skal fortsatt være bløt (liten- og stor familiekasse steker 4 egg). Legg dem på en tallerken når de er ferdig.



5

Når kjøttdeigen er brunet, ha i aspargesbønner og stek videre under omrøring i 2 minutter.



6

Tilsett i stekepannen: pad gra prow- saus og thai basil- paste. Rør dette godt inn mens du steker videre i 1 minutt.

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



7

Ha spinatbladene i pannen og vend dem inn til de faller sammen.



8

Til servering trenger du: kjøttdeigen, egg, ris og prik nam plao-saus.



9

Legg ris på ene siden av en dyp tallerken. Ha kjøttdeigen ved siden av risen. Legg egg oppå kjøttet. Avslutt med prik nam plao-saus på toppen av egget.

Ha en smaksrik middag!

Tips og Triks

RETTEEN KAN JUSTERES I STYRKE VED HVORDAN DU BRUKER CHILIEN SOM FØLGER MED. FOR EN MILDERE VARIANT DROPP CHILIEN. HVIS DU BRUKER HELE CHILIEN MED FRØ BLIR DET KJEMPESPICY, HEL CHILI UTEN FRØ BLIR LITT MINDRE SPICY, HALV CHILI UTEN FRØ ENDA LITT MINDRE SPICY.

Vår hus-sommelier Emelie anbefaler:

"Da var det på tide for favorittdruen min å entre scenen enda en gang: Riesling! En halvtørr variant er det som gjelder, også husk at den bør være lav på alkoholen siden retten er litt spicy. Tore sier han skal drikke et velkjent øl fra Thailand, slett ikke feil det heller! Det er bare å glede seg!"

INGREDIENSER



OKSE KJØTTDEIG FRA STØLSVIDDA, KOKKELØRENS PAD GRA PROW-SAUS,
KOKKELØRENS SWEET BASIL-PASTE, THAI CHILI, ASPARGESBØNNER,
EGG FRA EK GÅRD, KOKKELØRENS PRIK NAM PLAO-SAUS,
JASMIN RIS, SPINAT

NB. Vi anbefaler å skylle alle grønnsaker før bruk

Du trenger

SKJÆREBRETT, KNIV, KJELE
TIL RIS, 2 STEKEPANNER,
STEKESPADE

Allergener

BLØTDYR, SOYA, HVETE,
FISK, SULFITT, EGG

Tore sier

*"For meg en av de nydeligste
streetfood-rettene fra
Thailand"*

Din tilbakemelding

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



Lages på cirka
30 min

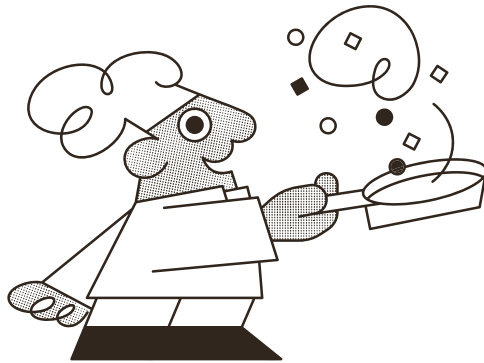
Kokkeløren®

Vanskelighet
● ● ○

FLAVORS OF THE WEEK

Kokkeløren's Pad Gra Prow

Special · Street food · Taste



2

Sweet basil or Thai basil is a spice plant widely used in Thailand. It is similar to regular basil, but has sharper leaves. The leaves are dark green, often with black markings. The taste is sweet, with an aniseed and minty smell. In this dish, Thai basil is absolutely essential. It wouldn't be a real Pad Gra Prow without Thai basil, come on!

Kokkeløren®

FLAVORS OF THE WEEK



1

Put the rice in the pot, rinse well. Carry the following amount of water: food box size 2 adults: 3 dl. water, small family box: 5 dl. water, large family box 6 dl. water, and a pinch of salt. Bring to a boil over high heat while stirring, turn down to low heat, cook covered for 20 min.



2

See: tips and tricks. Wash and dry the spinach, cut the asparagus beans into approx. 1 cm pieces. If you want extra spicy: finely chop Thai chili and put it in the prik nam plao sauce.



3

Put 3 tablespoons of frying oil in a hot frying pan. Fry and chop up the minced meat until browned.



4

While the minced meat is frying. Heat the other frying pan. Put in 4 tablespoons of frying oil, fry the eggs on a high heat for about 4-5 minutes until they become crispy and golden at the edges, the yolk should still be soft (small and large family box fry 4 eggs). Put them on a plate when they are done.



5

When the mince is browned, add the asparagus beans and continue to cook, stirring, for 2 minutes.



6

Add to the frying pan: pad gra prow sauce and Thai basil paste. Stir this in well while you continue to fry for 1 minute.

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



7

Put the spinach leaves in the pan and turn them in until they collapse.



8

To serve, you need: minced meat, eggs, rice and prik nam plao sauce.



9

Place rice on one side of a deep plate. Put the minced meat next to the rice. Place eggs on top of the meat. Finish with prik nam plao sauce on top of the egg.

Have a tasty dinner!

Tips og Tricks

THE STRENGTH OF THE DISH CAN BE ADJUSTED BY HOW YOU USE THE CHILI THAT COMES WITH IT. FOR A MILDER VERSION, OMIT THE CHILLI. IF YOU USE THE WHOLE CHILLI WITH SEEDS IT WILL BE VERY SPICY, WHOLE CHILLI WITHOUT SEEDS WILL BE SLIGHTLY LESS SPICY, HALF CHILLI WITHOUT SEEDS EVEN SLIGHTLY LESS SPICY.

Our house sommelier Emelie recommends:

"Then it was time for my favorite grape to enter the scene once again: Riesling! A semi-dry version is what applies, also remember that it should be low in alcohol since the dish is a bit spicy. Tore says he's going to drink a well-known beer from Thailand, not at all wrong either! It's just to be happy!"

INGREDIENTS



BEEF MINCE FROM STØLSVIDDA, KOKKELØREN'S PAD GRA PROW SAUCE,
KOKKELØREN'S SWEET BASIL PASTE, THAI CHILI, ASPARAGUS BEANS,
EGGS FROM EK FARM, KOKKELØREN'S PRIK NAM PLAOS SAUCE,
JASMINE RICE, SPINACH

NB. We recommend rinsing all vegetables before use

You'll need

CUTTING BOARD, KNIFE, RICE
COOKER, 2 FRYING PANS,
FRYING PAN

Allergens

MOLLUSCS, SOY, WHEAT,
FISH, SULFITES, EGGS

Tone says

*"For me one of the most
delicious street food dishes
from Thailand"*

Your feedback

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



Made in approx
30 min

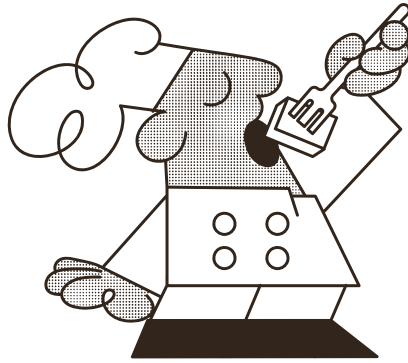
Kokkeløren®

Difficulty
● ● ○

UKENS SMAKER

Svin indrefilet caponata

Smakfull · Sicilia · Svin



3

Her har Tore utviklet en rett som virkelig oser av Italia, fra Roma, til Sicilia i sør. Urtemarinaden er inspirert av den klassiske italienske porchettaen, med smaker av rosmarin, fennikelfrø, persille, timian og hvitløk, tradisjonelt fra hjertet av Italia: Roma. Caponataen er typisk for Sicilia med tomat, bakt paprika, rosin, stangselleri, kapers, Manzanilla oliven, rødvinseddik, pinjekjerner, hvitløk og urter. Lukk øynene og drøm deg bort til Italia, buon appetito!

Kokkeløren®

UKENS SMAKER



1

Se: tips og triks. Forvarm ovnen til 180°C med varmluftfunksjon. Skrell potet, del i to på langs og ha i en kjele. Dekk med vann og sett til koking. Kok i ca. 10- 15 minutter til de er møre.



2

Fjern den store hvite senen på indrefiletet. Brun indrefiletet kjapt på alle sider i en god og varm panne med 2 ss stekeolje.



3

Ha indrefiletet i en ildfastform, gni inn urtemarinaden på kjøttet og krydre med salt og nykværnet sort pepper. Bak i ovnen i ca 18 minutter til kjernetemperatur på 60 c. Når kjøttet er ferdig, skal det dekkes med folie og hvile i minst 10 min.



4

Kutt aubergine i terninger på ca 2x2 cm . Kutt løk i terninger.



5

Ha 6 ss stekeolje i en varm stekepanne. Stek aubergine under omrøring på høy varme i ca 4- 5 minutter til de blir brunet. Ha på løken og stek videre under omrøring i ca 2 minutter. Ha på caponata base og 0,5 dl vann. (Stor familiekasse tilsetter totalt 1 dl vann) kok opp og la småkoke i ca 2 minutter. Smak til med salt.



6

Sil potet, la dampe av seg i ca 1 minutt. Ha på melk og smør og visp sammen til en glatt mos. Når konsistensen er bra smak til med salt og nykværnet pepper.

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



7

Kutt kjøttet i tynne skiver og legg tilbake i formen. Hell gjerne marinade og kraft over kjøttet.



8

Til servering trenger du svin indrefilet, caponata, potetpure.



9

Legg potet pure i midten av tallerken, lag en grop og fyll den med caponata. Legg indrefiletten oppå caponataen.

Ha en smaksrik middag!

Tips og Triks

**FOR EN RASKERE
VARIANT, IKKE SKRELL
POTETEN, BARE DEL I TO
OG KOK.**

Sommelier Sara Døscher anbefaler

"Indrefilet av svin er mildt og delikat i smaken og stiller egentlig ikke så høye krav til vinen, men caponata derimot! I denne fargerike sicilianske grønnsaksblandingen er det masse intense og herlige smaker som smitter hele retten. Derfor trenger vi en smaksrik vin, helst en rød. "What grows together goes together» sies det, og jeg er enig! Frappato-druen fra Sicilia er mitt førstevalg her, gå for en ung og fruktig variant uten preg av eikefat. Nydelig og autentisk kombo!"

OUR RECIPES ARE ALSO AVAILABLE IN ENGLISH AT KOKKELOREN.NO

INGREDIENSER



SVIN INDREFILET FRA STØLSVIDDA, MANDELPOTET, RØROSMELK, RØROSSMØR, AUBERGINE, LØK, KOKKELØRENS CAPONATASAU, KOKKELØRENS URTEMARINADE

NB. Vi anbefaler å skylle alle grønnsaker før bruk

Du trenger

SKJÆREBRETT, SKJÆREBRETT
I PLASTIKK, KNIV, STEKEPANNE,
STEKESPADE, ILDFAST FORM,
ALUMINIUMSFOLIE, SIL, KJELE, VISP OG
KJERNETEMPERATURMÅLER

Allergener

MELK, SELLERI, SULFITT

Kokken Tore sier

"Jeg elsker Italia og Italiensk mat! Hva hadde verden vært uten det italienske kjøkken?"

Din tilbakemelding

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



Lages på cirka
40 min

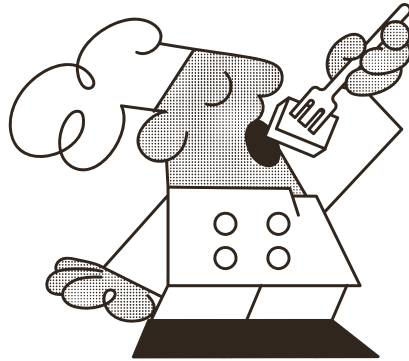
Kokkeløren®

Vanskelighet
● ● ●

FLAVORS OF THE WEEK

Pork tenderloin caponata

Tasty · Sicily · Pork



3

Here, Tore has developed a dish that really oozes Italy, from Rome to Sicily in the south. The herbal marinade is inspired by the classic Italian porchetta, with flavors of rosemary, fennel seeds, parsley, thyme and garlic, traditionally from the heart of Italy: Rome. The caponata is typical for Sicily with tomato, baked paprika, raisins, celeriac, capers, Manzanilla olives, red wine vinegar, pine nuts, garlic and herbs. Close your eyes and dream away to Italy, buon appetito!

Kokkeløren®

FLAVORS OF THE WEEK



1

See: tips and tricks.
Preheat the oven to 180°C with the hot air function.
Peel the potato, cut it in half lengthwise and put it in a saucepan. Cover with water and bring to a boil. Cook for approx. 10-15 minutes until they are tender.



2

Remove the large white tendon from the tenderloin. Brown the tenderloin quickly on all sides in a good, hot pan with 2 tablespoons of frying oil.



3

Place the tenderloin in an ovenproof dish, rub the herb marinade onto the meat and season with salt and freshly ground black pepper. Bake in the oven for about 18 minutes to a core temperature of 60 c. When the meat is ready, cover it with foil and rest for at least 10 minutes.



4

Cut aubergine into cubes of approx. 2x2 cm. Cut onions into cubes.



5

Put 6 tablespoons of frying oil in a hot frying pan. Fry the aubergine while stirring on a high heat for about 4-5 minutes until they turn brown. Add the onion and continue to cook, stirring, for about 2 minutes. Add caponata base and 0.5 dl water. (Large family case adds a total of 1 dl of water) bring to the boil and simmer for approx. 2 minutes. Season to taste with salt.



6

Strain the potato, let it steam for about 1 minute. Add milk and butter and whisk together until smooth. When the consistency is good, season with salt and freshly ground pepper.

SHARE YOUR DINNER @KOKKELOREN

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



7

Cut the meat into thin slices and return to the form. Feel free to pour marinade and stock over the meat.



8

For serving, you need pork tenderloin, caponata, mashed potatoes.



9

Place mashed potatoes in the center of the plate, make a hole and fill it with caponata. Place the tenderloin on top of the caponata.

Have a tasty dinner!

Tips og Tricks

FOR A QUICKER VERSION, DON'T PEEL THE POTATO, JUST CUT IN HALF AND COOK.

Sommelier Sara Døscher recommends:

"The pork tenderloin is mild and delicate in taste and does not really make such high demands on the wine, but caponata on the other hand! In this colorful Sicilian vegetable mixture, there are lots of intense and wonderful flavors that infect the whole dish. That's why we need a flavorful wine, preferably a red one. "What grows together goes together" is said, and I agree! The Frappato grape from Sicily is my first choice here, go for a young and fruity variety without the hint of oak barrels. Lovely and authentic combo!"

INGREDIENTS



PORK TENDERLOIN FROM STØLSVIDDA, ALMOND POTATO, ROSE MILK, PIPE BUTTER, AUBERGINE, ONION, KOKKELØREN'S CAPONATA SAUCE, KOKKELØREN'S HERBAL MARINADE

NB. We recommend rinsing all vegetables before use

You'll need

CUTTING BOARD, PLASTIC CUTTING BOARD, KNIFE, FRYING PAN, FRYING PAN, OVENPROOF DISH, ALUMINUM FOIL, STRAINER, KETTLE, WHISK AND CORE TEMPERATURE GAUGE

Allergens

MILK, CELERY, SULPHITE

Chef Tore says

*"I love Italy and Italian food!
What would the world be
without Italian cuisine?"*

Your feedback

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



Made in approx
40 min

Kokkeløren®

Difficulty
● ● ●