

DEN ULTIMATE SUNNE KOKEBOK

920 OPPSKRIFTER



UTEN GLUTEN
UTEN SUKKER
UTEN LAKTOSE

* * *

Sunne, smakfulle og næringsrike oppskrifter
for hele familien — helt uten gluten,
raffinert sukker eller laktose.

FROKOST

MIDDAG

DESSERT

SNACKS

BAKST

920

Oppskrifter

13

Kapitler

100%

Naturlig

Velkommen til din nye kokebok

Denne kokeboken er skapt for deg som ønsker å spise godt, leve sunt og likevel nyte hvert eneste måltid. Her finner du 920 nøye utvalgte oppskrifter som er fullstendig fri for gluten, raffinert sukker og laktose.

Enten du har diagnostisert cøliaki, laktoseintoleranse, eller du rett og slett ønsker en renere og mer næringsrik kost – denne boken gir deg det beste av begge verdener: smak og helse i perfekt balanse.

Oppskriftene er organisert i 13 kapitler, fra enkle frokostretter og smoothies til festmiddager, bakverk og desserter. Alle ingredienser er lett tilgjengelige i norske dagligvarebutikker.

Vi har testet hver oppskrift grundig og sørget for at resultatet alltid er smakfullt og næringsrikt – uten noen av de tre vanligste matintoleransene. Din helse er vår prioritet, men smak og glede er aldri ofret.

Nyt måltidet. Nyt livet.

UTEN GLUTEN	Alle oppskrifter er frie for hvete, bygg og rug. Vi bruker kun sertifiserte glutenfrie havregryn.
UTEN SUKKER	Ingen raffinert hvit sukker. Naturlige søtmidler som honning, lønnesirup og modne frukter brukes.
UTEN LAKTOSE	All meieri er erstattet med laktosefrie alternativer eller plantebaserte produkter.

Innholdsfortegnelse

	Frokost – Morgenmåltider	60 oppskrifter	Side 5
	Smoothies og Drikker	40 oppskrifter	Side 35
	Forretter og Snacks	60 oppskrifter	Side 49
	Supper og Gryteretter	60 oppskrifter	Side 79
	Salater og Lett Middag	60 oppskrifter	Side 109
	Kjøttretter – Storfe, Svin og Lam	100 oppskrifter	Side 139
	Fisk og Sjømat	80 oppskrifter	Side 199
	Vegetariske Retter	80 oppskrifter	Side 249
	Pasta og Ris	60 oppskrifter	Side 299
	Glutenfritt Bakverk og Brød	80 oppskrifter	Side 329
	Desserter og Søte Kaker	100 oppskrifter	Side 389
	Sauser, Krydder og Marinader	40 oppskrifter	Side 459
	Barneoppskrifter og Familiemiddager	60 oppskrifter	Side 479

FROKOST

Morgenmåltider · 60 oppskrifter

Frokosten er dagens viktigste måltid. Her finner du 60 næringsrike og smakfulle frokostoppskrifter som holder deg energisk og mett hele formiddagen – uten gluten, raffinert sukker eller laktose.

01 Havregrøt med bær og honning

Tid: 15 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g glutenfrie havregryn
- 400ml mandelmelk
- 1 ts kanel
- 1 klype salt
- 150g blandede bær (friske eller frosne)
- 2 ss rå honning

FREMGANGSMÅTE

1. Kok opp mandelmelken i en kjele på middels varme.
2. Tilsett havregryn, kanel og salt. Rør godt.
3. La det småkoke i 5-7 minutter under omrøring til grøten tykner.
4. Hell i boller og topp med bær og honning.

Tips: Bytt honning med lønnesirup for en 100% vegansk versjon.

02 Bananpannekaker uten gluten

Tid: 20 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 modne bananer
- 3 egg
- 2 ss kokosnøttmel
- 1/2 ts glutenfritt bakepulver
- 1 ts vanilleekstrakt
- Kokosolje til steking

FREMGANGSMÅTE

1. Mos bananene grundig med en gaffel i en bolle.
2. Tilsett egg, kokosnøttmel, bakepulver og vanilje. Bland godt.
3. Varm kokosolje i en panne på middels varme.
4. Hell 2 ss røre per pannekake. Stek 2-3 min per side til gyllen.

Tips: Server med friske bær og et dryss av kanel.

03 Gresk yoghurt med granola og mango

Tid: 5 min | Porsjoner: 1 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g laktosefri gresk yoghurt
- 50g glutenfri granola
- 1/2 frisk mango (terninger)
- 1 ss chiafrø
- 1 ss agavesirup

FREMGANGSMÅTE

1. Hell yoghurt i en bolle.
2. Topp med granola, mangobiter og chiafrø.
3. Dryss over agavesirup og server umiddelbart.

Tips: Frys mango og bruk frossen for en kjøligere variant om sommeren.

04 Eggerøre med spinat og tomater

Tid: 12 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 egg
- 2 ss laktosefri melk
- 1 håndfull babyspinat
- 8 cherrytomater (halvert)
- 1 ss olivenolje
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Pisk egg med melk, salt og pepper.
2. Varm olivenolje i panne. Stek tomater 2 min.
3. Tilsett spinat og la det visne, ca 1 min.
4. Hell i eggblandingen og rør forsiktig på svak varme til akkurat satt.

Tips: Ikke overkok – eggerøren skal være kremaktig og myk.

05 Risgrøt med kanel og rosiner

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g glutenfrie risgryn
- 800ml laktosefri helmelk
- 200ml vann
- 2 ts kanel
- 3 ss rosiner
- 2 ss lønnesirup
- 1 klype salt

FREMGANGSMÅTE

1. Kok opp vann med en klype salt. Tilsett risen.
2. Hell i melken gradvis mens du rører konstant.
3. La det småkoke på lav varme i 20 min, rør jevnlig.
4. Rør inn rosiner og server med kanel og lønnesirup.

Tips: Legg til en skje mandelsmør for ekstra protein og metthetsfølelse.

06 Smoothiebolle med acai

Tid: 10 min | Porsjoner: 1 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 100g frossen acaipuré
- 1 frossen banan
- 100ml kokosvann
- Topping: glutenfri granola, kiwiskiver, blåbær, kokosnøttflak

FREMGANGSMÅTE

1. Bland acaipuré, banan og kokosvann i blender til tykk og jevn masse.
2. Hell i en dyp bolle – blandingen skal være tykk nok til å stå.
3. Topp med granola, frukter og kokosnøttflak.
4. Server umiddelbart.

Tips: Jo frosnere ingrediensene er, jo tykkere og mer is-kremet blir bollen.

07 Avokadotoast på glutenfritt brød

Tid: 10 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 skiver glutenfritt brød
- 1 moden avokado
- 1 ss sitronsaft
- Rødpepperflak
- Salt og pepper
- 2 egg (valgfritt, posjert)

FREMGANGSMÅTE

1. Rist brødsnivene til de er gylne og sprø.
2. Mos avokadoen med sitronsaft, salt og pepper.
3. Smør avokado sjenerøst på brødet.
4. Topp med rødpepperflak og eventuelt et posjert egg.

Tips: Tilsett gresskarfrø eller solsikkefrø for ekstra crunch og næring.

08 Chia-pudding med vanilje

Tid: 5 min + 8 t kjøling | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 6 ss chiafrø
- 400ml kokosmelk
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 2 ss lønnesirup
- 1/2 ts kanel
- Friske bær til topping

FREMGANGSMÅTE

1. Bland chiafrø, kokosmelk, vanilje, lønnesirup og kanel i en krukke.
2. Rør godt og la stå 5 min. Rør igjen for å unngå klumper.
3. Sett i kjøleskapet over natten eller minst 4 timer.
4. Server toppet med friske bær.

Tips: Prøv med pasjonsfrukt og mangoskiver for tropisk smak.

09 Baked oats med eple og kanel

Tid: 30 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 160g glutenfrie havregryn
- 1 egg
- 200ml mandelmelk
- 1 eple (terninger)
- 1 ss smeltet kokosolje
- 1 ts kanel
- 2 ss lønnesirup
- 1/2 ts bakepulver

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovnen til 180 grader C.
2. Bland havregryn, bakepulver og kanel i en bolle.
3. Pisk egg med mandelmelk, kokosolje og lønnesirup.
4. Kombiner vaatt og tort. Rør inn epleterningene.
5. Hell i smurt ildfast form. Stek 25-28 min til gyllen.

Tips: Legg valnøtter på toppen de siste 5 min for ekstra crunch.

10 Scrambled tofu med gurkemeie

Tid: 15 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g fast tofu (smuldret)
- 1 ss olivenolje
- 1/2 ts gurkemeie
- 1/2 ts paprikapulver
- Salt og pepper
- 2 ss næringsgjær
- 1 håndfull spinat

FREMGANGSMÅTE

1. Varm olje i panne på middels-høy varme.
2. Tilsett smuldret tofu og stek 3 min.
3. Dryss over gurkemeie, paprika, næringsgjær, salt og pepper.
4. Rør inn spinat og stek til den visner. Server varm.

Tips: Perfekt med glutenfritt toast og avokado ved siden av.

11 Fruktsalat med mynte og limesirup

Tid: 10 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1/2 melon (terninger)
- 200g jordbær (halvert)
- 2 kiwi (skiver)
- 1 appelsin (fileter)
- Saft av 2 lime
- 2 ss lønnesirup
- Frisk mynte

FREMGANGSMÅTE

1. Skjær all frukt og legg i en stor serveringsbolle.
2. Bland limesaft og lønnesirup i et lite glass.
3. Hell over frukten og rør forsiktig.
4. Topp med frisk mynte og server kjølt.

Tips: Granateplefrø gir vakker farge og ekstra antioksidanter.

12 Bokhveitepannekaker med blåbær

Tid: 20 min | Porsjoner: 3 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 150g bokhvetemel
- 2 egg
- 250ml mandelmelk
- 1 ss kokosolje
- 1 ts bakepulver
- 150g blåbær
- 1 klype salt

FREMGANGSMÅTE

1. Bland bokhvetemel, bakepulver og salt.
2. Pisk egg med mandelmelk og smeltet kokosolje.
3. Bland vaatt og tort til en jevn røre.
4. Stek pannekaker på middels varme, ca 3 min per side.
5. Server med friske blåbær og lønnesirup.

Tips: Bokhvete er naturlig glutenfri og rik på protein og mineraler.

13 Mandelsmør toast med banan

Tid: 5 min | Porsjoner: 1 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 skiver glutenfritt brød
- 3 ss mandelsmør (uten tilsatt sukker)
- 1 banan (skiver)
- 1 ts chiafrø
- En klype kanel

FREMGANGSMÅTE

1. Rist brødsnivene til sprøtt.
2. Smør mandelsmør generøst over.
3. Legg bananskiver oppå.
4. Dryss over chiafrø og kanel. Server straks.

Tips: Tilstett noen dråper honning eller lønnesirup for ekstra sødme.

14 Grønnsaksomlett med urter

Tid: 15 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 egg
- 1/2 rød paprika (terninger)
- 1/2 zucchini (terninger)
- 1/2 løk (finhakket)
- 1 ss olivenolje
- Salt, pepper og tørket oregano

FREMGANGSMÅTE

1. Varm olje og fres løk til myk, ca 3 min.
2. Tilstett paprika og zucchini. Stek 4 min.
3. Pisk egg med salt, pepper og oregano. Hell over grønnsakene.
4. La det sette seg langs kanten, fold omletten på midten.

Tips: Bytt gjerne grønnsaker etter sesong og hva du har tilgjengelig.

15 Kokosyoghurt-parfait

Tid: 8 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g kokosyoghurt
- 60g glutenfri granola
- 100g friske jordbær
- 2 ss ristede mandler
- 1 ss lønnesirup

FREMGANGSMÅTE

1. Del i to glass. Legg kokosyoghurt i bunn.
2. Legg et lag granola.
3. Topp med jordbær og ristede mandler.
4. Dryss over lønnesirup og server umiddelbart.

Tips: Lag lagvis i et høyt klart glass for et flott visuelt uttrykk.

16 Quinoa-frokostbolle med mango

Tid: 20 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 150g kokt quinoa
- 200ml kokosmelk
- 1 ts kanel
- 1 ss lønnesirup
- 1 mango (terninger)
- 2 ss ristede kokosnøttflak
- 1 ss gresskarkjerner

FREMGANGSMÅTE

1. Varm kokt quinoa med kokosmelk, kanel og lønnesirup i en kjele.
2. Rør til kremaktig konsistens, ca 5 min.
3. Hell i boller.
4. Topp med mango, kokosnøttflak og gresskarkjerner.

Tips: Kok quinoa kvelden før og oppbevar i kjøll for raskere frokost.

17 Hjemmelaget glutenfri müsli

Tid: 10 min + baking | Porsjoner: 8 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g glutenfrie havregryn
- 100g grovhakkede mandler
- 100g valnøtter
- 3 ss smeltet kokosolje
- 3 ss lønnesirup
- 1 ts kanel
- 100g tørket tyttebær

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovnen til 170 grader C.
2. Bland havregryn, mandler og valnøtter i en stor bolle.
3. Bland kokosolje, lønnesirup og kanel. Hell over og bland godt.
4. Spre på bakepapir og stek 20 min. Rør hvert 7. minutt.
5. Avkjøl helt, bland inn tyttebær. Oppbevar lufttett.

Tips: Holdbar i 3 uker i en lufttett boks på kjøkkenbenken.

18 Bananbrød uten sukker

Tid: 60 min | Porsjoner: 8 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 3 veldig modne bananer
- 2 egg
- 60g smeltet kokosolje
- 180g mandelmel
- 60g tapiokamel
- 1 ts bakepulver
- 1 ts kanel
- 1/2 ts vaniljeekstrakt

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovnen til 175 grader C.
2. Mos bananene grundig. Bland inn egg, kokosolje og vanilje.
3. Bland tørre ingredienser separat, tilsett til bananmassen.
4. Hell i smurt brødform. Stek 50-55 min til tannpirker kommer ren ut.
5. Avkjøl 15 min før skjæring.

Tips: Fryses godt i skiver – ta ut om kvelden for rask frokost.

19 Grønn smoothie med ananas

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 håndfull babyspinat
- 200g frossen ananas
- 1 banan
- 250ml kokosmelk
- 1 ts ingefærpulver
- Saft av 1/2 lime

FREMGANGSMÅTE

1. Legg alle ingredienser i blender.
2. Bland på høy hastighet til helt jevn masse.
3. Smak til med mer lime eller ingefær etter ønske.
4. Server umiddelbart i kalde glass.

Tips: Tilsett 1 ss kollagenproteinpulver for ekstra næring og metthetsfølelse.

20 Posjerte egg med grønn asparges

Tid: 15 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 4 egg
- 8 grønne aspargesstengler
- 1 ss eplecidereddik
- 1 ss olivenolje
- Salt, pepper og sitronzest

FREMGANGSMÅTE

1. Kok opp vann med eplecidereddik i en vid kjele.
2. Knekk hvert egg i et lite glass. Lag en forsiktig virvel i vannet og slipp egget inn.
3. Kok 3 min for bløtkokt. Ta ut med hullsleiv og tørk av.
4. Grill asparges med olje, salt og pepper i 4 min.
5. Server egg på asparges, topp med sitronzest og pepper.

Tips: Fersk asparges er klart best – ikke overkok dem.

21 Teff-grøt med fiken og valnøtter

Tid: 20 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 150g teff-gryn
- 400ml vann
- 100ml kokosmelk
- 2 ferske fiken (kvartet)
- 3 ss grovhakkede valnøtter
- 1 ss lønnesirup
- 1/2 ts kardemomme

FREMGANGSMÅTE

1. Kok opp vann, tilsett teff og rør godt.
2. Skru ned til lav varme, tilsett kokosmelk og kardemomme.
3. Kok under omrøring i 12-15 min til kremaktig grøt.
4. Server med fiken, valnøtter og lønnesirup.

Tips: Teff er et av de mest næringsrike kornene og naturlig glutenfri.

22 Miniovnsbakte egge-muffins

Tid: 25 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 6 egg
- 1/2 rød paprika (terninger)
- 1/2 brokkoli (smårøster)
- 3 ss laktosefri fløte
- Salt, pepper og tørket timian
- Kokosolje til smøring

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovnen til 180 grader C. Smør muffinformen godt med kokosolje.
2. Fres grønnsakene i panne 3-4 min til lett myke. Avkjøl litt.
3. Pisk egg med fløte, salt, pepper og timian.
4. Fordel grønnsaker i formene og hell egg over (3/4 full).
5. Stek 18-20 min til faste og gylne.

Tips: Lages kvelden for og oppbevares i kjøll – perfekt for travle morgener.

23 Rispannekaker med kokos

Tid: 20 min | Porsjoner: 3 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 150g risemel
- 2 egg
- 200ml kokosmelk
- 1 ss smeltet kokosolje
- 1 ts bakepulver
- 2 ss kokosnøttflak
- 1 klype salt

FREMGANGSMÅTE

1. Bland risemel, bakepulver, salt og kokosnøttflak i en bolle.
2. Pisk egg med kokosmelk og smeltet kokosolje.
3. Bland vaatt og tort til en jevn røre.
4. Stek på middels varme ca 3 min per side.
5. Server med friske bær og lønnesirup.

Tips: Rismel gir en lett og luftig pannekakekonsistens.

24 Overnight oats med jordbær

Tid: 5 min + 8 t kjøll | Porsjoner: 1 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 80g glutenfrie havregryn
- 200ml mandelmelk
- 1 ss chiafrø
- 1 ss lønnesirup
- 1/2 ts vaniljeekstrakt
- 80g ferske jordbær (skiver)

FREMGANGSMÅTE

1. Bland havregryn, chiafrø, mandelmelk, lønnesirup og vanilje i en krukke.
2. Rør godt. Dekk til og sett i kjøleskapet over natten.
3. Om morgenen er havregrynene absorbert og kremaktige.
4. Topp med ferske jordbærskiver og server.

Tips: Tilsett en skje nøttesmør for bedre metthetsfølelse.

25 Fruktig frokostplate

Tid: 10 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1 fersken (skiver)
- 1 pære (skiver)
- 1/2 kantaluppmelon (biter)
- 30g mandler
- 30g valnøtter
- 2 ss tørket aprikos
- 3 ss kokosyoghurt

FREMGANGSMÅTE

1. Arranger all frukt vakkert på et stort serveringsfat.
2. Legg nøtter og tørket aprikos rundt frukten.
3. Server kokosyoghurten i en liten bolle ved siden av.
4. Dryss over ristede sesamfrø for ekstra smak og crunch.

Tips: Denne tallerkenen er like vakker som den er næringsrik.

26 Cashewmelk-grøt med banan

Tid: 15 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g glutenfrie havregryn
- 500ml cashewmelk
- 2 ss mandelsmør
- 1 banan (moset)
- 1 ts kanel
- 1 klype salt
- 2 ss gresskarkjerner

FREMGANGSMÅTE

1. Kok cashewmelk i kjele. Tilsett havregryn og salt.
2. Rør inn moset banan og kanel.
3. Kok på lav varme 6-8 min under jevnlig omrøring.
4. Rør inn mandelsmør til kremaktig konsistens.
5. Server med gresskarkjerner på toppen.

Tips: Bananmos fungerer som naturlig søtning – ingen sukker nødvendig.

27 Grønnsaks-hash med egg

Tid: 20 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 2 mellomstore poteter (terninger)
- 1/2 søtpotet (terninger)
- 1 rød paprika (terninger)
- 1/2 løk (hakket)
- 2 egg
- 2 ss olivenolje
- 1 ts røkt paprikapulver
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Stek potet- og søtpotetterningene i olje på høy varme i 8 min.
2. Tilsett paprika og løk, stek 5 min til alt er mørt.
3. Dryss over røkt paprika, salt og pepper.
4. Lag to brønner i hashen. Knekk et egg i hver. Dekk til og kok 4 min.

Tips: Bruk rester av kokte poteter for mye raskere tilberedning.

28 Kokos-chia-pudding med mango

Tid: 5 min + 6 t | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 80ml chiafrø
- 400ml fullfet kokosmelk
- 2 ss lønnesirup
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 1 stor mango (halvparten puré, halvparten terninger)

FREMGANGSMÅTE

1. Bland chiafrø, kokosmelk, lønnesirup og vanilje godt.
2. Rør igjen etter 5 min for å hindre klumper.
3. Sett i kjøll 6-8 timer eller over natten.
4. Lag mangopuré av halvparten. Server pudding toppet med puré og terninger.

Tips: Lag to lag: mangopuré i bunn, chiapudding over, ferske terninger på topp.

29 Glutenfrie vafler med bær

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 200g glutenfri vaffelmix
- 2 egg
- 250ml mandelmelk
- 3 ss smeltet kokosolje
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 200g blandede bær
- Kokosyoghurt til servering

FREMGANGSMÅTE

1. Bland vaffelmix, egg, mandelmelk, kokosolje og vanilje godt.
2. La røren hvile 5 min.
3. Varm vaffeljernet og smør med litt kokosolje.
4. Stek vafler til gygne og sprø, ca 4-5 min.
5. Server med bær og kokosyoghurt.

Tips: Lag ekstra og frys dem – varmes raskt opp i brødristeren.

30 Søtpotet-frokostbolle

Tid: 20 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 søtpoteter (kokt og moset)
- 2 ss kokosyoghurt
- 1 ts kanel
- 1/2 ts ingefærpulver
- 2 ss lønnesirup
- 50g pekannøtter
- Friske blåbær

FREMGANGSMÅTE

1. Kok søtpotet til myk og mos til kremaktig konsistens.
2. Rør inn yoghurt, kanel, ingefær og lønnesirup.
3. Fordel i dype boller.
4. Topp med pekannøtter og friske blåbær.

Tips: Søtpotet er rik på betakaroten og vitaminer – og naturlig søt.

31 Ingefær-sitron-gurkemeie smoothie

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 frosne bananer
- 1 ss frisk revet ingefær
- Saft av 1 sitron
- 1 ts gurkemeie
- 250ml kokosmelk
- 1 klype sort pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Legg alle ingredienser i blender.
2. Bland til helt jevn og kremaktig masse.
3. Smak til med mer sitron ved behov.
4. Hell i glass og server straks.

Tips: Sort pepper øker kroppens opptak av gurkemeie betraktelig.

32 Proteinpannekaker med vanilje

Tid: 20 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 100g mandelmel
- 2 egg
- 1 banan (moset)
- 2 ss nøytralt risproteinpulver
- 1 ts bakepulver
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 100ml mandelmelk

FREMGANGSMÅTE

1. Bland alle ingredienser til en jevn røre. La hvile 3 min.
2. Varm en panne med litt kokosolje på middels varme.
3. Hell 2-3 ss røre per pannekake.
4. Stek 2-3 min per side til gyllen og fast.

Tips: Server med naturlig peanøttsmør og friske jordbærskiver.

33 Bær-rødbet morgensmoothie

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1 liten kokt rødbet (ca 80g)
- 150g frosne jordbær
- 1 banan
- 200ml mandelmelk
- 1 ts ingefær
- 2 ss solsikkefrø

FREMGANGSMÅTE

1. Bland alle ingredienser i en blender.
2. Kjør til helt glatt og fløyelsmyk konsistens.
3. Hell i glass – fargen er spektakulær mørkrosa.
4. Dryss over litt solsikkefrø og server.

Tips: Rødbet gir naturlig søtning og er full av folat og jern.

34 Stekte egg med sopp og timian

Tid: 12 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 egg
- 200g sjampinjong (skiver)
- 2 hvitløksfedd
- 1 ss olivenolje
- Frisk timian
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Varm olje i panne. Stek sopp på høy varme 4-5 min til gyllen.
2. Tiltett finhakket hvitløk og timian, stek 1 min til.
3. Flytt sopp til siden av pannen. Stekk eggene ved siden av.
4. Stek egg til hviten er fast og plommen fremdeles bløt.

Tips: Tiltett en dæsj glutenfri tamari-saus for ekstra umami-smak.

35 Frossen yoghurtbark med bær

Tid: 10 min + 4 t frys | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g kokosyoghurt
- 200g blandede bær
- 2 ss lønnesirup
- 1 ss chiafrø
- 50g glutenfri granola

FREMGANGSMÅTE

1. Bland yoghurt med lønnesirup og chiafrø.
2. Fordel jevnt på et brett dekket med bakepapir.
3. Legg bær og granola pent oppå.
4. Frys i minst 4 timer. Bryt i biter og server rett fra frysen.

Tips: Lagres i fryseposen i opptil 2 uker – perfekt å ha klart.

36 Frø-topping havregrøt

Tid: 12 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 180g glutenfrie havregryn
- 500ml havremelk
- 2 ss gresskarkjerner
- 2 ss solsikkefrø
- 1 ss linfrø
- 2 ss rosiner
- 1 ts kanel

FREMGANGSMÅTE

1. Kok havregryn i havremelk under jevnlig omrøring, ca 8 min.
2. Rør inn kanel og rosiner de siste 2 min.
3. Hell i boller og topp med frø-miksen.
4. Dryss over en klype flaksalt for å løfte smakene.

Tips: Frøene gir viktige omega-3-fettsyrer og mineraler.

37 Risvafler med avokado og egg

Tid: 15 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 glutenfrie risvafler
- 1 avokado (moset)
- 2 egg (posjert eller stekt)
- Rødpepperflak
- 1 ts sitrønsaft
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Mos avokado med sitrønsaft, salt og pepper.
2. Smør tykt og generøst på risvafler.
3. Legg et egg på toppen av hver.
4. Dryss rødpepperflak og server straks.

Tips: Risvafler holder seg sprøe lenger enn glutenfritt brød.

38 Nøtte-parfait med kefir

Tid: 8 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 250g laktosefri kefir
- 40g mandler
- 30g hasselnøtter
- 4 tørkede aprikoser (hakket)
- 2 ss rosiner
- 1 ss agavesirup
- 1/2 ts kanel

FREMGANGSMÅTE

1. Legg kefir i bunn av to serveringsglass.
2. Bland nøtter, aprikos og rosiner i en bolle.
3. Fordel blandingen over kefiren.
4. Dryss over kanel og agavesirup.

Tips: Tørket frukt er naturlig søt – ingen tilsatt sukker nødvendig.

39 Grønn egg og avokado toast

Tid: 12 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 skiver glutenfritt surdeigbrød
- 1 avokado
- 4 egg (kremet eggerøre)
- 1 håndfull rucola
- 1 ss olivenolje
- Sitronzest
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Rist brødet til sprøtt.
2. Mos avokado og smør på brødet.
3. Lag kremet eggerøre i litt olje på lav varme.
4. Legg eggerøre på avokadotoasten.
5. Topp med rucola og sitronzest.

Tips: Rucola gir en peppret og frisk kontrast til den kremete avokadoen.

40 Banan-havre-energiballer

Tid: 15 min + 30 min kjøl | Porsjoner: 12 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g glutenfrie havregryn
- 2 modne bananer (moset)
- 3 ss mandelsmør
- 2 ss chiafrø
- 2 ss sukker-og-melkefri sjokoladepinner
- 1 ts kanel

FREMGANGSMÅTE

1. Bland alle ingredienser godt i en bolle.
2. Sett i kjøl 15 min for fastere konsistens.
3. Form til 12 like baller med hendene.
4. Legg på brett og sett i kjøl 30 min til faste.

Tips: Oppbevar i kjøll opptil 5 dager – perfekt rask frokost.

41 Posjerte egg med røkt laks

Tid: 15 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 4 egg
- 100g røkt laks (naturell, glutenfri)
- 1 avokado
- 2 ss eplecidereddik
- Frisk dill
- Sitronsaft
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Kok opp vann med eplecidereddik i en kjele.
2. Lag en virvel i vannet og posjér hvert egg i 3 min.
3. Anrett røkt laks og avokadoskiver på tallerkenen.
4. Legg posjerte egg på toppen.
5. Dryss fersk dill og sitronsaft over.

Tips: Røkt laks er rik på omega-3 og gir lang metthetsfølelse.

42 Maisgrøt med kokosmelk

Tid: 18 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g glutenfri polenta (maisgrynt)
- 700ml vann
- 200ml kokosmelk
- 1 ts salt
- 2 ss kokosolje
- Friske urter til servering

FREMGANGSMÅTE

1. Kok opp vann med salt.
2. Pisk inn polentaen gradvis under konstant omrøring.
3. Kok på svak varme 12-15 min til tykk og kremaktig grøt.
4. Rør inn kokosmelk og kokosolje. Server toppet med friske urter.

Tips: Server som base – topp med stekt sopp, posjert egg eller avokado.

43 Vannmelon-ingefær-juice

Tid: 8 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1/2 vannmelon (uten frø, i biter)
- 3 cm frisk ingefær
- Saft av 1 lime
- 10 friske mynteblader
- Is

FREMGANGSMÅTE

1. Skjær vannmelonene i store biter.
2. Blend med ingefær, limesaft og mynte til jevn masse.
3. Sil om ønsket for en klarere juice.
4. Hell over is i store kalde glass og server straks.

Tips: Vannmelon er svært hydrerende – en perfekt start på dagen.

44 Frøbrød uten gluten

Tid: 55 min | Porsjoner: 8 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 200g bokhvetemel
- 100g solsikkefrø
- 100g gresskarkjerner
- 50g linfrø
- 50g sesamfrø
- 2 egg
- 200ml vann
- 2 ss olivenolje
- 1 ts salt
- 1 ts bakepulver

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovnen til 175 grader C.
2. Bland alle tørre ingredienser godt.
3. Pisk egg med vann og olje. Bland inn i tørre ingredienser.
4. Press deigen jevnt i en smurt brødform. Dryss ekstra frø på toppen.
5. Stek 45-50 min til tannpirker kommer ren ut.

Tips: Holdbart i 5 dager – svært næringsrikt og mettende.

45 Kaldpresset grønn juice

Tid: 10 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 3 grønne epler
- 4 stengler selleri
- 1 agurk
- 2 håndfull spinat
- 1 sitron (saften)
- 2 cm frisk ingefær

FREMGANGSMÅTE

1. Press epler, selleri, agurk og spinat i en juicer.
2. Rør inn sitronsaft og revet ingefær.
3. Sil for en klarere juice om ønsket.
4. Server umiddelbart over is.

Tips: Grønne epler har lavere sukkerinnhold enn røde.

46 Majsblinis med røkt laks

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 150g glutenfritt maismel
- 2 egg
- 150ml laktosefri kefir
- 1 ts bakepulver
- 1 klype salt
- 100g røkt laks
- Laktosefri creme fraiche
- Frisk dill

FREMGANGSMÅTE

1. Bland maismel, bakepulver og salt.
2. Pisk egg med kefir. Bland inn i det tørre.
3. Stek små runde blinis på middels varme, 2 min per side.
4. Topp med røkt laks, creme fraiche og dill.

Tips: Maismel gir en lys gul farge og mild, delikat smak.

47 Bær-banan power-shake

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 frosne bananer
- 150g frosne bringebær
- 1 ss mandelsmør
- 250ml rismelk
- 1 ss hampfrø
- 1/2 ts vaniljeekstrakt

FREMGANGSMÅTE

1. Blend alt til en jevn og kremaktig konsistens.
2. Smak til og tilsett mer rismelk om ønsket.
3. Server i kalde glass.
4. Topp med friske bær og litt hampfrø.

Tips: Hampfrø inneholder alle esensielle aminosyrer og omega-fettsyrer.

48 Søtpotet-havre-muffins

Tid: 30 min | Porsjoner: 8 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 200g kokt søtpotet (moset)
- 150g glutenfrie havregryn
- 2 egg
- 3 ss kokosolje
- 2 ss lønnesirup
- 1 ts kanel
- 1/2 ts ingefærpulver
- 1 ts bakepulver

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovnen til 180 grader C. Sett papirkapsler i muffinformen.
2. Bland søtpotetmos, egg, kokosolje og lønnesirup godt.
3. Tilsett havregryn, kanel, ingefær og bakepulver.
4. Fyll formene 3/4 fulle. Stek 22-25 min til gylne og faste.

Tips: Holder seg myke i 3 dager – perfekt mealprep for hele uken.

49 Frokostplate med humus og grønt

Tid: 10 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 6 ss glutenfri humus
- 1 agurk (skiver)
- 2 gulrøtter (strimler)
- 1 rød paprika (strimler)
- 10 cherrytomater
- 6 glutenfrie risvafler
- 2 ss olivenolje og za'atar-krydder

FREM GANGSMÅTE

1. Anrett humus i to skåler.
2. Legg grønnsaker og risvafler rundt i fine grupper.
3. Dryss za'atar og olivenolje over humsen.
4. Server som en stor felles tallerken for deling.

Tips: Za'atar er et tradisjonelt Midtosten-krydder som fines i spesialbutikker.

50 Gulrot-ingefær-morgenshot og smoothie

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 3 gulrøtter (revet)
- 1 appelsin (saft)
- 1 banan
- 2 cm frisk ingefær
- 200ml kokosmelk
- 1/2 ts gurkemeie

FREM GANGSMÅTE

1. Ha alle ingredienser i blender.
2. Blend til kremaktig og glatt konsistens.
3. Smak til med mer appelsinsaft om ønsket.
4. Hell i glass og server med et dryss gurkemeie.

Tips: Gulrot og gurkemeie er kraftige antioksidanter med betennelsesdempende effekt.

51 Dadel-kokosnøtt energibarer

Tid: 15 min + 1 t kjøll | Porsjoner: 10 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g dadler (uten kjerne)
- 100g glutenfrie havregryn
- 80g kokosnøttflak
- 60g mandelsmør
- 2 ss sukkerfri kakaopulver
- 1 klype salt

FREM GANGSMÅTE

1. Bland alle ingredienser i food processor til klebrig og jevn masse.
2. Press jevnt og fast i et lite firkantet fat (ca 20x15 cm).
3. Sett i kjøll 1 time til fast.
4. Skjær i 10 barer og pakk dem inn enkeltvis.

Tips: Oppbevar i kjøll opptil 2 uker eller frys i opptil 3 måneder.

52 Hirsefrøst-grøt med aprikos

Tid: 20 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 150g hirse (naturlig glutenfri)
- 400ml vann
- 150ml kokosmelk
- 4 tørkede aprikoser (hakket)
- 3 ss skivede mandler
- 1 ss agavesirup
- 1/2 ts gurkemeie

FREMGANGSMÅTE

1. Kok opp vann, tilsett hirse og kok 15 min.
2. Rør inn kokosmelk og gurkemeie. Kok 5 min til kremaktig.
3. Rør inn aprikosbitene de siste 2 min.
4. Server toppet med skivede mandler og agavesirup.

Tips: Hirse er ett av de mest næringsrike kornene og er naturlig glutenfri.

53 Egg Benedict glutenfri utgave

Tid: 20 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 4 posjerte egg
- 4 glutenfrie engelske muffins (halverte)
- 4 skiver røkt laks (glutenfri)
- 3 eggeplommer (hollandaise)
- 150g laktosefri smør (smeltet)
- 1 ss sitronsaft
- Salt og hvit pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Lag hollandaise: Pisk eggeplommer over vannbad til tykk kremet masse.
2. Tilsett smeltet smør i tynn stråle under konstant visping.
3. Smak til med sitronsaft, salt og hvit pepper.
4. Rist muffinhalvdelen til gylne. Posjér egg 3 min.
5. Bygg: muffin, røkt laks, posjert egg, sjenerøs hollandaise.

Tips: Hollandaise kan lages 30 min i forveien – hold varm i vannbad.

Neste kapittel:

Kapittel 2 — Smoothies og Drikker

40 oppskrifter på næringsrike smoothies, juicer, energidrikker og andre drikker som gir kroppen det beste – helt naturlig og uten tilsatt sukker.

KAPITTEL 2

SMOOTHIES OG DRIKKER

40 oppskrifter

Næringsrike drikker for energi, helse og velvære

SMOOTHIES

JUICER

LATTES

TEER

SHOTS

02

SMOOTHIES OG DRIKKER

Næringsrike drikker · 40 oppskrifter

Drikker er en av de enkleste og raskeste måtene å fylle kroppen med næring på. I dette kapittelet finner du 40 oppskrifter på smoothies, juicer, varme lattes, shots og spesialdrikker – alle uten gluten, raffinert sukker eller laktose. Fra en rask morgen-smoothie til en beroligende kveldste – her er noe for enhver anledning.

— Grønne smoothies (1–8) —

01 Klassisk grønn smoothie

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 håndfull fersk spinat
- 1 frossen banan
- 1/2 avokado
- 250ml kokosmelk
- 1 ss linfrø
- Saft av 1/2 lime

FREMGANGSMÅTE

1. Legg spinat og kokosmelk i blenderen og kjør til jevnt.
2. Tilsett banan, avokado, linfrø og limesaft.
3. Blend på høy hastighet i 60 sekunder til helt glatt.
4. Hell i kalde glass og server umiddelbart.

Tips: Frosne bananer gir kremaktig konsistens uten behov for is.

02 Grønn detox-smoothie med ingefær

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 3 stalker selleri
- 1 agurk (grovhakket)
- 2 håndfull babyspinat
- 2 cm frisk ingefær
- Saft av 1 sitron
- 200ml vann
- 4-5 isbiter

FREMGANGSMÅTE

1. Kjør selleri, agurk og spinat i blenderen med vann.
2. Tilsett ingefær, sitronsaft og is.
3. Bland til helt jevn og klar smoothie.
4. Sil om ønsket for klarere konsistens. Server straks.

Tips: Denne grønne drikken er fantastisk etter trening eller til frokost.

03 Spirulina power-smoothie

Tid: 5 min | Porsjoner: 1 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1 frossen banan
- 1 ts spirulinapulver
- 1 håndfull spinat
- 200ml mandelmelk
- 1 ss hampfrø
- 1 ts lønnesirup

FREMGANGSMÅTE

1. Ha alle ingredienser i blender.
2. Bland på høy hastighet til kremaktig og jevnt.
3. Smak til – tilsett mer lønnesirup ved behov.
4. Server umiddelbart i et kaldt glass.

Tips: Spirulina er en av verdens mest næringstette superfoods.

04 Grønn mango-smoothie

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g frossen mango
- 1 håndfull babyspinat
- 1 banan
- 250ml kokosmelk
- 1 ts gurkemeie
- Saft av 1/2 lime

FREMGANGSMÅTE

1. Ha mango, spinat og kokosmelk i blenderen.
2. Tilsett banan, gurkemeie og limesaft.
3. Blend til jevn og kremet konsistens.
4. Server i høye glass med et dryss gurkemeie på toppen.

Tips: Mangoen kamuflerer spinaten perfekt – ideelt for barn!

05 Agurk-mynte-smoothie

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1 stor agurk (skrelt)
- 20 friske mynteblader
- 200g laktosefri gresk yoghurt
- Saft av 1 lime
- 1 ss agavesirup
- 150ml vann
- Is

FREMGANGSMÅTE

1. Grovhakk agurk og ha i blender med yoghurt og vann.
2. Tilsett mynte, limesaft og agavesirup.
3. Bland til jevn og frisk smoothie.
4. Server over is i brede glass.

Tips: Svært avkjølende om sommeren – som en flytende salat!

06 Grønnkål og ananas energidrikk

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 håndfull grønnkål (stilker fjernet)
- 200g frossen ananas
- 1 banan
- 250ml kokosmelk
- 1 ts chiafrø
- 1/2 ts kanel

FREMGANGSMÅTE

1. Start med å kjøre grønnkål og kokosmelk alene til jevnt.
2. Tilsett ananas, banan, chiafrø og kanel.
3. Blend igjen på høy hastighet til kremaktig.
4. Server umiddelbart – holder ikke lenge.

Tips: Grønnkål er blant de mest næringsrike grønnsakene som finnes.

07 Avokado-lime-smoothie

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1 moden avokado
- Saft av 2 lime
- 1 banan (frossen)
- 300ml mandelmelk
- 1 ss lønnesirup
- 1/2 ts vaniljeekstrakt

FREMGANGSMÅTE

1. Halver avokado og fjern kjernen.
2. Ha alle ingredienser i blender.
3. Blend til fløyelsmyk og kremet konsistens.
4. Smak til med mer lime eller lønnesirup.

Tips: Avokado gir en utrolig kremaktig konsistens og sunn fett.

08 Villblåbær og spinat smoothie

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 150g frosne villblåbær
- 2 håndfull spinat
- 1 banan
- 250ml havremelk
- 1 ss mandelsmør
- 1 ts vaniljeekstrakt

FREMGANGSMÅTE

1. Ha spinat og havremelk i blenderen og bland til jevnt.
2. Tilsett blåbær, banan, mandelsmør og vanilje.
3. Blend på høy hastighet til kremaktig og jevnt.
4. Server umiddelbart i kalde glass.

Tips: Villblåbær har dobbelt så mange antioksidanter som dyrkede blåbær.

— Frukt-smoothies (9–16) —

09 Jordbær-banan klassiker

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g frosne jordbær
- 2 bananer
- 250ml kokosmelk
- 1 ss chiafrø
- 1 ts vanilleekstrakt

FREMGANGSMÅTE

1. Ha alle ingredienser i blenderen.
2. Bland på høy hastighet til jevn og kremet masse.
3. Smak til – tilsett mer kokosmelk for tynnere konsistens.
4. Server i høye glass med friske jordbær på toppen.

Tips: Klassikeren som aldri svikter – god til alle aldre.

10 Tropisk mango-ananas smoothie

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g frossen mango
- 150g frossen ananas
- 1 banan
- 250ml kokosmelk
- Saft av 1/2 lime
- 1 ts kokosnøttflak

FREMGANGSMÅTE

1. Ha mango, ananas og banan i blenderen.
2. Tilsett kokosmelk og limesaft.
3. Blend til kremaktig og jevn tropisk masse.
4. Server med kokosnøttflak og en limeskive.

Tips: Lukk øynene – du er på stranden i Karibia!

11 Blåbær og granateple-smoothie

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 150g frosne blåbær
- 100ml granateplejuice (100% frukt)
- 1 banan
- 200ml mandelmelk
- 1 ss chiafrø
- 1/2 ts kanel

FREMGANGSMÅTE

1. Ha alle ingredienser i blender.
2. Blend til jevn og lilla kremaktig masse.
3. Smak til – tilsett mer granateplejuice ved behov.
4. Server i klare glass for å vise den vakre fargen.

Tips: Granateple er rikt på polyfenoler og kraftige antioksidanter.

12 Fersken og ingefær-smoothie

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 modne ferskenes (stein fjernet)
- 1 banan
- 1 cm frisk ingefær (revet)
- 200ml laktosefri kefir
- 1 ss lønnesirup
- 4 isbiter

FREMGANGSMÅTE

1. Ha alle ingredienser i blenderen.
2. Bland til jevn og frisk masse.
3. Smak til med mer ingefær for mer krydret smak.
4. Server i kalde glass over ekstra is.

Tips: Kefir gir probiotika og gjør smoothien mer mettende.

13 Rød bær-smoothie med hibiskus

Tid: 8 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 150g frosne bringebær
- 100g frosne jordbær
- 1 banan
- 200ml avkjølt hibiskuste (usøtet)
- 1 ss lønnesirup
- 1 ss hampfrø

FREMGANGSMÅTE

1. Lag hibiskuste og avkjøl helt.
2. Ha alle ingredienser i blenderen.
3. Blend til jevn og levende rød masse.
4. Server med friske bær og en hibiskusblomst.

Tips: Hibiskuste gir en naturlig sur og blomstrete smak.

14 Kirsebær og kakao-smoothie

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g frosne moreller
- 1 banan
- 1 ss sukkerfri kakaopulver
- 250ml mandelmelk
- 1 ss mandelsmør
- 1/2 ts vaniljeekstrakt

FREMGANGSMÅTE

1. Ha alle ingredienser i blender.
2. Bland til kremet og sjokoladerik masse.
3. Smak til – tilsett mer kakao for sterkere smak.
4. Server i høye glass med litt kakaopulver på toppen.

Tips: Smaker som en sunn dessert – perfekt til barn!

15 Vannmelon-bringebær-smoothie

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g vannmelon (uten frø)
- 100g frosne bringebær
- Saft av 1 lime
- 200ml kokosvann
- 10 friske mynteblader

FREMGANGSMÅTE

1. Skjær vannmelon i biter.
2. Ha alt i blenderen og blend til jevnt.
3. Smak til med limesaft.
4. Server over is med mynteblader på toppen.

Tips: Svært hydrerende – perfekt om sommeren eller etter trening.

16 Papaya-kokosnøtt smoothie

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g moden papaya (skrelt og frø fjernet)
- 1 banan
- 200ml kokosmelk
- Saft av 1/2 lime
- 1 ts ingefærpulver

FREMGANGSMÅTE

1. Grovhakk papaya og ha i blenderen.
2. Tilsett banan, kokosmelk, limesaft og ingefær.
3. Blend til jevn og tropisk kremaktig masse.
4. Server umiddelbart i kalde glass.

Tips: Papaya inneholder papain som er utmerket for fordøyelsen.

— Næringsrike shots (17–20) —

17 Pære og vanilje-smoothie

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 modne pærer (kjerne fjernet)
- 1 banan
- 200ml laktosefri gresk yoghurt
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 1/2 ts kanel
- 100ml mandelmelk

FREMGANGSMÅTE

1. Ha alle ingredienser i blenderen.
2. Blend til jevn og kremet konsistens.
3. Smak til – modne pærer trenger lite ekstra søtning.
4. Server i brede glass med kanelstang som garnityr.

Tips: Pærer er naturlig søte og fulle av fiber og vitaminer.

18 Klassisk ingefær- og sitronshot

Tid: 5 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 100g frisk ingefær (skrelt)
- Saft av 3 sitrøner
- 1/2 ts gurkemeie
- En klype sort pepper
- 1 ss råhonning (valgfritt)

FREMGANGSMÅTE

1. Press eller riv ingefæren og klem ut saften.
2. Bland med sitrønsaft, gurkemeie og sort pepper.
3. Tilsett honning om ønsket og rør godt.
4. Hell i 4 shotglass og drikk umiddelbart.

Tips: Ta denne shotet om morgenen på tom mage for best effekt.

19 Gulrot-appelsin-gurkemeie shot

Tid: 8 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 3 gulrøtter
- 2 appelsiner (saft)
- 1 ts gurkemeie
- 1/2 ts ingefærpulver
- En klype sort pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Press gulrøttene i en juicer.
2. Bland med appelsinsaft, gurkemeie, ingefær og pepper.
3. Rør godt og smak til.
4. Fordel i 4 shotglass og server straks.

Tips: Gulrot og appelsin gir en naturlig søt base til gurkemeie.

20 Rødbete og eple-shot

Tid: 8 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 rødbeter (kokt, ca 150g)
- 2 grønne epler
- 1 cm frisk ingefær
- Saft av 1 sitron

FREMGANGSMÅTE

1. Press epler og ingefær i juicer.
2. Bland i en blender med rødbeter og sitrønsaft.
3. Sil gjennom en fin sil.
4. Hell i shotglass og server kjølt.

Tips: Rødbeter forbedrer blodsirkulasjonen og gir utholdenhet.

— Varme drikker (21–26) —

21 Immunitetsshot med echinacea

Tid: 5 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- Saft av 4 sitroner
- 2 cm frisk ingefær
- 1 ts echineacea-dråper (fra helsekost)
- 1 ts råhonning
- En klype cayennepepper

FREMGANGSMÅTE

1. Press sitronsaften.
2. Riv ingefæren og press saften.
3. Bland alt godt i et lite glass.
4. Fordel i 4 shotglass.

Tips: Drikk daglig under forkolsesesonen for å styrke immunforsvaret.

22 Gyllen melk – Golden Latte

Tid: 8 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400ml mandelmelk
- 1 ts gurkemeie
- 1/2 ts kanel
- 1/4 ts ingefærpulver
- En klype sort pepper
- 1 ts lønnesirup
- 1/2 ts kokosolje

FREMGANGSMÅTE

1. Varm mandelmelken i en kjele på middels varme – ikke la den koke.
2. Tilsett gurkemeie, kanel, ingefær og sort pepper.
3. Rør inn lønnesirup og kokosolje.
4. Bruk en melkeskummer for skummende konsistens.
5. Hell i to kopper og dryss over ekstra kanel.

Tips: Sort pepper er essensiell – den øker opptaket av gurkemeie med 2000%.

23 Chai latte uten laktose

Tid: 12 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400ml kokosmelk
- 2 chai-teposer (naturell, uten sukker)
- 1/2 ts kanel
- 1/4 ts kardemomme
- 2 ts lønnesirup
- 1/2 ts vaniljeekstrakt

FREMGANGSMÅTE

1. Kok opp kokosmelk med te-posere på svak varme i 5 min.
2. Fjern teposene. Tilsett kanel, kardemomme, lønnesirup og vanilje.
3. Rør godt og skum melken med en skummer.
4. Hell i store kopper og dryss over kanel.

Tips: Bruk fullfet kokosmelk for den kremeste chai latte-opplevelsen.

24 Matcha latte med havremelk

Tid: 8 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 ts matchapulver (ceremonial grade)
- 400ml havremelk
- 2 ts agavesirup
- 60ml varmt vann (ikke kokende)

FREMGANGSMÅTE

1. Sikt matchapulveret i en bolle.
2. Tilsett varmt vann (ca 80 grader C) og visp med bambusvisk til jevn pasta.
3. Varm havremelk og skum den godt.
4. Hell matcha-pastaen i koppen, tilsett agavesirup og hell skummet melk over.

Tips: Matcha gir jevn energi uten kaffesjokk – perfekt om morgenen.

25 Varm kakao uten sukker

Tid: 10 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400ml mandelmelk
- 2 ss sukkerfri kakaopulver
- 1 ss kokosolje
- 2 ts lønnesirup
- 1/2 ts kanel
- 1/2 ts vaniljeekstrakt

FREMGANGSMÅTE

1. Varm mandelmelk på middels varme.
2. Pisk inn kakaopulver, kokosolje, lønnesirup og kanel.
3. Rør til alt er oppløst og blandingen er jevn.
4. Skum med en stavmikser og hell i kopper.

Tips: Bruk raw cacao for mer antioksidanter og dypere sjokoladesmak.

26 Ingefær og sitron-te

Tid: 8 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500ml vann
- 3 cm frisk ingefær (skiver)
- 1/2 sitron (skiver)
- 2 ts råhonning
- 2 stilker sitronmelisse (valgfritt)

FREMGANGSMÅTE

1. Kok opp vann og tilsett ingefærskiver.
2. La det trekke på svak varme i 5 min.
3. Sil i kopper og legg til sitronskiver.
4. Rør inn honning og server med sitronmelisse.

Tips: Perfekt ved forkjølelse eller som beroligende kveldsrite.

— Kaldpressede juicer (27–33) —

27 Rooibos-vanilje latte

Tid: 10 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 rooibos-teposer
- 300ml kokende vann
- 200ml kokosmelk (oppvarmet)
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 1 ts lønnesirup
- Kanel til garnityr

FREMGANGSMÅTE

1. Trekk rooibos-teen i kokende vann i 5 min.
2. Fjern teposene og tilsett vaniljeekstrakt og lønnesirup.
3. Skum den oppvarmede kokosmelken.
4. Hell skummet melk over teen og dryss kanel på toppen.

Tips: Rooibos er koffeinfri og rik på antioksidanter.

28 Frisk eple-ingefær juice

Tid: 10 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 grønne epler
- 3 cm frisk ingefær
- 2 stilker selleri
- 1/2 sitron (saft)

FREMGANGSMÅTE

1. Vask alle ingredienser grundig.
2. Press epler, ingefær og selleri gjennom en juicer.
3. Rør inn sitronsaft.
4. Server umiddelbart over is for maksimal næring.

Tips: Drikk juicen innen 15 min – antioksidanter brytes raskt ned.

29 Grønn juice med grønnkål

Tid: 10 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 3 håndfull grønnkål
- 2 grønne epler
- 1 agurk
- 2 stilker selleri
- 1 sitron (saft)
- 2 cm ingefær

FREMGANGSMÅTE

1. Press grønnkål, epler, agurk og selleri i juiceren.
2. Rør inn sitronsaft og ingefærjuice.
3. Sil for klarere juice om ønsket.
4. Drikk umiddelbart på tom mage for best opptak.

Tips: Denne grønne juicen er en av de mest næringsrike du kan lage.

30 Gulrot-eple-ingefær juice

Tid: 10 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 gulrøtter
- 2 epler
- 2 cm frisk ingefær
- 1/2 sitron (saft)
- 1/2 ts gurkemeie

FREMGANGSMÅTE

1. Press gulrøtter, epler og ingefær i juiceren.
2. Rør inn sitronsaft og gurkemeie.
3. Bland godt og smak til.
4. Server i glass med is og en skive sitron.

Tips: Naturlig oransje og full av betakaroten og C-vitamin.

31 Rødbete og appelsin-juice

Tid: 10 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 rødbeter (rå)
- 3 appelsiner (saft)
- 2 gulrøtter
- 1 cm ingefær

FREMGANGSMÅTE

1. Press rødbeter, gulrøtter og ingefær i juiceren.
2. Rør inn appelsinsaft.
3. Bland godt – fargen er spektakulær dyprød.
4. Server kjølt over is.

Tips: Rødbete senker blodtrykket og øker utholdenheten naturlig.

32 Ananas og kokosvannjuice

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g fersk ananas
- 300ml kokosvann
- Saft av 1 lime
- 10 mynteblader

FREMGANGSMÅTE

1. Press ananasen i juiceren.
2. Bland med kokosvann, limesaft og mynte.
3. Rør godt og server over is.
4. Pynt med mynteblader og en bit ananas.

Tips: Kokosvann er kroppens naturlige sportsdrikk – fullt av elektrolytter.

33 Eple-selleri-sitron-juice

Tid: 10 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 grønne epler
- 4 stilk selleri
- 1 citron (saft)
- 2 cm frisk ingefær
- 1/2 agurk

FREMGANGSMÅTE

1. Press epler, selleri, agurk og ingefær i juiceren.
2. Rør inn sitrønsaft og bland godt.
3. Smak til – frisk og lett bitter konsistens.
4. Server umiddelbart over is.

Tips: Selleri er kjent for sin anti-inflammatoriske effekt.

— Spesialdrikker (34–40) —

34 Appelsin-gurkemeie-karot juice

Tid: 10 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 appelsiner (saft)
- 3 gulrøtter
- 1 ts gurkemeie
- En klype sort pepper
- 1/2 ts ingefærpulver

FREMGANGSMÅTE

1. Press gulrøtter i juiceren.
2. Bland med appelsinsaft, gurkemeie, pepper og ingefær.
3. Rør godt til alt er oppløst.
4. Server umiddelbart i kalde glass.

Tips: Vitamins C i appelsinen øker opptaket av jern fra gulrøttene.

35 Kombucha-smoothie med bær

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200ml naturell kombucha (usøtet)
- 150g frosne bringebær
- 1 banan
- 100ml kokosmelk
- 1 ss chiafrø

FREMGANGSMÅTE

1. Ha alle ingredienser i blenderen.
2. Blend forsiktig – kombucha mister bobler ved kraftig blanding.
3. Hell forsiktig i glass.
4. Server straks med friske bær på toppen.

Tips: Bland heller i lav hastighet for å beholde litt av boblene.

36 Kefir bær-drikk

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300ml laktosefri kefir
- 150g frosne blåbær
- 1 banan
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 1 ss lønnesirup

FREMGANGSMÅTE

1. Ha kefir, blåbær, banan og vanilje i blenderen.
2. Blend til jevn og kremet masse.
3. Smak til med lønnesirup.
4. Server i kalde glass med friske blåbær.

Tips: Kefir er rik på probiotika som styrker tarmfloraen.

37 Proteinshake med vanilje

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 ss nøytralt risprotein
- 400ml mandelmelk
- 1 banan (frossen)
- 1 ss mandelsmør
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 1/2 ts kanel

FREMGANGSMÅTE

1. Ha alle ingredienser i blender.
2. Bland på høy hastighet til kremet og jevnt.
3. Smak til og tilsett mer mandelmelk ved behov.
4. Server umiddelbart i høye glass.

Tips: Perfekt etter trening – gir rask proteinopptak til musklene.

38 Kokosvann med citrus og mynte

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500ml naturell kokosvann
- Saft av 1 appelsin
- Saft av 1/2 lime
- 10 friske mynteblader
- 4-5 isbiter

FREMGANGSMÅTE

1. Hell kokosvann i en kanne.
2. Tilsett appelsinsaft og limesaft.
3. Legg mynteblader og is i glassene.
4. Hell over drikken og server straks.

Tips: En fantastisk naturlig sportsdrikk rik på elektrolytter.

39 Bananmelk med kanel

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 modne bananer
- 400ml mandelmelk
- 1 ts kanel
- 1/2 ts vaniljeekstrakt
- 1 klype salt
- 1 ts lønnesirup

FREMGANGSMÅTE

1. Ha bananer, mandelmelk, kanel, vanilje og salt i blender.
2. Blend til helt jevn og kremaktig konsistens.
3. Smak til med lønnesirup.
4. Server varm eller kald etter preferanse.

Tips: Varm bananmelk er perfekt som kveldsdrink for god sovn.

40 Hjemmelaget lemonade uten sukker

Tid: 10 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- Saft av 6 store sitroner
- 1 liter kaldt vann
- 3 ss agavesirup (eller etter smak)
- 10 friske mynteblader
- 1/2 agurk (tynne skiver)
- Is

FREMGANGSMÅTE

1. Press sitronsaften i en stor kanne.
2. Tilsett vann og agavesirup. Rør godt.
3. Tilsett mynteblader og agurkskiver.
4. Sett i kjøll 30 min. Server over is.

Tips: Agurkskiver gir en forfriskende og unik vri på klassisk lemonade.

41 Adaptogen-morgendrikk

Tid: 8 min | Porsjoner: 1 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300ml varm mandelmelk
- 1 ts ashwagandha-pulver
- 1/2 ts maca-pulver
- 1 ts råhonning
- 1/2 ts kanel
- 1/4 ts vaniljeekstrakt

FREMGANGSMÅTE

1. Varm mandelmelken til ca 70 grader C – ikke varmere.
2. Tilsett alle pulvere og rør grundig.
3. Tilsett honning og vaniljeekstrakt.
4. Skum med en liten skummer og server i en stor kopp.

Tips: Ashwagandha og maca er adaptogener som hjelper kroppen takle stress.

Neste kapittel:

Kapittel 3 — Forretter og Snacks

60 oppskrifter på smakfulle forretter, tapas-retter og sunne mellommåltider som passer perfekt til fester, hverdagsmiddager og raske matpausepauser.

KAPITTEL 3

FORRETTER OG SNACKS

60 oppskrifter

Smakfulle biter for enhver anledning

TAPAS

DIP

RULLER

TOAST

BITER

SNACKS

FORRETTER OG SNACKS

Smakfulle biter · 60 oppskrifter

Forretter og snacks setter tonen for hele måltidet. I dette kapittelet finner du 60 oppskrifter på alt fra elegante forretter til festmiddager, raske hverdagssnacks og sunn fingermat til selskaper. Alt er naturlig glutenfritt, uten raffinert sukker og laktosefritt – uten at det går på bekostning av smak eller presentasjon.

— Tapas og småretter (1–12) —

01 Hjemmelaget guacamole

Tid: 10 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 3 modne avokadoer
- 1 lime (saft)
- 1/2 rød løk (finhakket)
- 1 tomat (frøene fjernet, terninger)
- 1 hvitløksfedd (presset)
- 2 ss koriander (hakket)
- Salt, pepper og rødpepperflak

FREM GANGSMÅTE

1. Halver avokadoene og fjern kjernen. Skrap ut kjøttet.
2. Mos avokadoen grovt med en gaffel – litt tekstur er godt.
3. Rør inn limesaft, løk, tomat, hvitløk og koriander.
4. Smak til med salt, pepper og rødpepperflak.
5. Server straks med glutenfrie nachos eller grønnsakstavar.

Tips: Legg avokadokjernene i bollen for å hindre at guacamolen blir brun.

02 Lakseceviche med lime og chili

Tid: 15 min + 20 min hvile | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g fersk laksefilet (uten skinn)
- Saft av 3 lime
- 1/2 rød chili (finhakket)
- 1/4 rød løk (tynne skiver)
- 1 ss koriander
- 1/2 mango (terninger)
- Salt og pepper
- 1 ss olivenolje

FREM GANGSMÅTE

1. Skjær laksen i tynne skiver eller biter på ca 1 cm.
2. Legg i en bolle, hell over limesaft og la marinere 15-20 min.
3. Tilsett chili, rødløk, mango og koriander.
4. Dryss over olivenolje, salt og pepper.
5. Server umiddelbart i skåler eller på salatblader.

Tips: Limesyren 'koker' fisken kjemisk – bruk alltid ferskeste kvalitet.

03 Glutenfrie bruschetta-biter

Tid: 15 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 12 skiver glutenfritt baguette (ristet)
- 3 modne tomater
- 2 hvitløksfedd
- Frisk basilikum
- 3 ss olivenolje
- 1 ss balsamico (glutenfri)
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Riss tomatene fint, fjern frø og hakk i terninger.
2. Bland tomater med hakket basilikum, olivenolje, balsamico, salt og pepper.
3. Rist brødsnivene til sprø og gni med hvitløk.
4. Topp med tomatsalsa og server umiddelbart.

Tips: La tomatsalsaen stå 10 min for bedre smaksutvikling.

04 Fylte paprikabåter med quinoa

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 4 paprikaer (halverte, frø fjernet)
- 200g kokt quinoa
- 1 boks kikerter (skyllet)
- 1 ts spiskummen
- 1 ts paprikapulver
- 2 ss olivenolje
- Salt, pepper og frisk persille

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 200 grader C.
2. Bland quinoa, kikerter, spiskummen, paprika, olje, salt og pepper.
3. Fyll paprikabåtene sjenerøst med quinoa-blanding.
4. Stek 20-25 min til paprikaen er myk og lett forkullet.
5. Topp med frisk persille og server varm eller romtemperert.

Tips: Dryss over stekte pinjekjerner for ekstra crunch og smak.

05 Reker med avokado og sitron

Tid: 10 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g kokte reker (skrelt)
- 2 avokadoer
- 1 sitron (saft og zest)
- 2 ss olivenolje
- 1 ss finhakket dill
- Salt og hvit pepper
- Isbergsalat til servering

FREMGANGSMÅTE

1. Skjær avokado i terninger og vend forsiktig med sitronsaft.
2. Bland reker med olivenolje, dill, salt og pepper.
3. Legg isbergsalat i skåler eller glass.
4. Topp med avokado og reker. Dryss over sitronzest.

Tips: Server i cocktailglass for elegant presentasjon til fest.

06 Caprese-spyd glutenfri

Tid: 10 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 250g laktosefri mozzarella (i biter)
- 300g cherrytomater
- Frisk basilikum (hele blader)
- 3 ss olivenolje
- 1 ss balsamicoeddik
- Salt og pepper
- Trepinner til spyd

FREMGANGSMÅTE

1. Trevle mozzarella i passende biter.
2. Tre annenhver cherrotomat, mozzarellabit og basilikumblad på spydene.
3. Legg på fat og dryss over olivenolje og balsamico.
4. Smak til med salt og grovmalt pepper.

Tips: Bruk fargerike cherrytomater – røde, gule og oransje – for festlig utseende.

07 Stuffed sopp med urter

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 16 store champignons
- 100g quinoa (kokt)
- 2 hvitløksfedd (presset)
- 2 ss olivenolje
- 1 ss frisk timian
- 1 ss frisk persille
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 190 grader C.
2. Fjern stilkene fra soppene og hakk dem fint.
3. Stek stilkene med hvitløk i olje 3 min. Bland med quinoa og urter.
4. Fyll soppene med blandingen. Legg på bakepapirkledd brett.
5. Stek 18-20 min til soppene er myke og toppen gyllen.

Tips: Tilsett finhakkede soltørkede tomater i fyllet for ekstra umami.

08 Grillet asparges med sitron-dip

Tid: 15 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500g grønn asparges
- 3 ss olivenolje
- Salt og pepper
- Sitron-dip: 150g kokosyoghurt
- Saft av 1 sitron
- 1 ts dijonse (glutenfri)
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm grillpanne på høy varme.
2. Vend asparges i olivenolje, salt og pepper.
3. Grill 3-4 min, vend halvveis – de skal ha grillflekker.
4. Bland alle ingredienser til sitron-dippen og smak til.
5. Server asparges varme med dippen ved siden av.

Tips: Brekk av den harde nedre delen av asparges – der den knekker naturlig.

09 Linsedip med ristede grønnsaker

Tid: 25 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 250g røde linser (kokt)
- 3 ss olivenolje
- 2 hvitløksfedd
- 1 ts spiskummen
- 1 ts paprikapulver
- Saft av 1 sitron
- Salt
- Grønnsaker til dipper: gulrot, selleri, paprika

FREM GANGSMÅTE

1. Kok linser til helt myke (ca 15 min). Sil av.
2. Blend linser med olivenolje, hvitløk, spiskummen, paprika og sitronsaft.
3. Bland til jevn og kremet dip. Smak til med salt.
4. Legg i en bolle og dryss over paprikapulver og olivenolje.
5. Server med rå grønnsaker og glutenfrie crackers.

Tips: Varm linsedinpen svakt i kjele – smaker ekstra godt servert lunkent.

10 Rullede rispaperretter med laks

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 8 risbladark (rispaper)
- 150g røkt laks
- 1 avokado (strimler)
- 1 agurk (strimler)
- Frisk koriander
- Ristet sesamfrø
- Glutenfri dippsaus: 3 ss tamari, 1 ts sesamolje, 1 ts lønnesirup

FREM GANGSMÅTE

1. Bløtlegg ett risblad av gangen i lunkent vann 30 sek.
2. Legg på fuktig overflate. Plasser fyll i nedre tredjedel.
3. Legg laks, avokado, agurk og koriander.
4. Rull tett: brett inn sidene, rull fremover.
5. Server med dippsaus og ristede sesamfrø.

Tips: Ikke bløtlegg for lenge – rispaper skal fortsatt være litt fast.

11 Hummus tre varianter

Tid: 15 min | Porsjoner: 8 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 bokser kikerter (500g totalt)
- 4 ss tahini
- Saft av 2 sitroner
- 3 hvitløksfedd
- 6 ss olivenolje
- Salt
- Tillegg: rødbete, rød paprika eller frisk basilikum

FREM GANGSMÅTE

1. Blend kikerter, tahini, sitronsaft, hvitløk og olje til helt jevnt.
2. Del i tre deler.
3. Variant 1: Rødbet – blend med 1 kokt rødbete.
4. Variant 2: Paprika – blend med 1 stekt rød paprika.
5. Variant 3: Basilikum – bland inn en håndfull frisk basilikum.

Tips: Server alle tre side om side for et imponerende fargerikt fat.

12 Minipizzaer på glutenfri base

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 4 glutenfrie tortilla-wraps
- 4 ss tomatpuré
- 1 ts tørket oregano
- 150g laktosefri mozzarella (revet)
- 8 cherrytomater (halvert)
- Frisk basilikum
- 2 ss olivenolje

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 220 grader C.
2. Legg wraps på bakepapirkledd brett.
3. Smør tomatpuré, dryss oregano og fordel mozzarella.
4. Topp med tomater og dryss over olivenolje.
5. Stek 8-10 min til osten smelter og kanten er sprø.
6. Topp med frisk basilikum og server umiddelbart.

Tips: Del i fire biter og server som fingermat til selskaper.

— Sunne snacks (13–24) —

13 Energiballer med dadler og kakao

Tid: 15 min + 30 min kjøøl | Porsjoner: 14 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 180g dadler (uten kjerne)
- 100g glutenfrie havregryn
- 2 ss sukkerfri kakaopulver
- 2 ss mandelsmør
- 1 ss chiafrø
- 50g mørk sjokolade (70%, hakket)
- En klype salt

FREMGANGSMÅTE

1. Blend dadler til jevn pasta i food processor.
2. Tilsett havregryn, kakao, mandelsmør og chiafrø. Bland godt.
3. Rør inn hakket sjokolade.
4. Form 14 baller med fuktige hender.
5. Rull i kakaopulver eller kokosnøttflak. Kjøøl 30 min.

Tips: Oppbevar i kjøøl opptil en uke – smaker bedre neste dag!

14 Ristede kikerter med krydder

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 bokser kikerter (400g totalt, skyllet og tørket)
- 3 ss olivenolje
- 1 ts røkt paprikapulver
- 1 ts spiskummen
- 1/2 ts hvitløkspulver
- Salt og cayennepepper

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 200 grader C.
2. Tørk kikertene grundig med kjøkkenpapir – viktig for crunch.
3. Vend i olivenolje og alle krydder.
4. Spre på bakepapirkledd brett i ett lag.
5. Stek 25-30 min, r████ halvveis. Server umiddelbart.

Tips: Jo tørrere kikertene er for steking, jo sprøere blir de.

15 Grønnsaks-chips i ovnen

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 pastinakk (tynne skiver)
- 2 rødbeter (tynne skiver)
- 2 gulrøtter (tynne skiver)
- 3 ss olivenolje
- 1 ts havsalt
- 1 ts rosmarin
- Sort pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 160 grader C.
2. Skjær grønnsakene i papirtynne skiver med mandolin eller skarp kniv.
3. Vend i olivenolje, salt, rosmarin og pepper.
4. Spre i ett lag på brett – ikke overlapp.
5. Stek 20-25 min til sprø. Avkjøl på rist.

Tips: Bruk gjerne søtpotet, persillerot eller jordskokk for variasjon.

16 Mandelsmør og eplebåter

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 epler (båter)
- 4 ss mandelsmør (uten tilsatt sukker)
- 1 ss chiafrø
- En klype kanel
- 2 ss glutenfri granola

FREMGANGSMÅTE

1. Skjær epler i båter og fjern kjernehuset.
2. Legg båtene på et fat.
3. Drypp mandelsmør over eller server i en liten skål.
4. Dryss over chiafrø, kanel og granola.

Tips: Drys litt sitronjuice på eplene for å hindre brunning.

17 Risvafler med avokado og laks

Tid: 10 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 glutenfrie risvafler
- 1 avokado
- 80g røkt laks
- 1 ts sitronsaft
- Dill
- Salt og pepper
- Rødpepperflak

FREMGANGSMÅTE

1. Mos avokado med sitronsaft, salt og pepper.
2. Smør tykt på risvafler.
3. Legg røkt laks på toppen.
4. Dryss over dill og rødpepperflak.

Tips: Glutenfrie risvafler er et perfekt bakverk for raske snacks.

18 Nøttemix med tørket frukt

Tid: 5 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 80g cashewnøtter (rå)
- 80g mandler
- 60g valnøtter
- 40g gresskarkjerner
- 40g tørket aprikos (hakket)
- 30g tørket tranebær
- 1 ts kanel
- En klype havsalt

FREM GANGSMÅTE

1. Rist nøtter og gresskarkjerner tørt i panne 3-4 min.
2. Avkjøl og bland med tørket frukt.
3. Dryss over kanel og havsalt.
4. Oppbevar i lufttett boks.

Tips: Perfekt snack på farten – porsjonspakk i små glass for uken.

19 Kokosnøtt-proteinkuler

Tid: 15 min + 1 t kjøll | Porsjoner: 12 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 100g dadler (uten kjerne)
- 80g cashewnøtter (rå)
- 50g kokosnøttflak
- 2 ss kokosmelk
- 1/2 ts vaniljeekstrakt
- 1 klype salt
- Ekstra kokosnøttflak til rulling

FREM GANGSMÅTE

1. Blend dadler og cashewnøtter til jevn masse.
2. Tilsett kokosnøttflak, kokosmelk, vanilje og salt. Bland.
3. Form 12 kuler med hendene.
4. Rull i kokosnøttflak og sett i kjøll 1 time.

Tips: Kan fryses i 3 måneder – ta ut 10 min for servering.

20 Bakte søtpotetskiver med dip

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 3 søtpoteter (tynne runder)
- 3 ss olivenolje
- 1 ts paprikapulver
- 1 ts spiskummen
- Salt og pepper
- Dip: 150g kokosyoghurt, 1 ts gurkemeie, 1 ts sitronjuice

FREM GANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 200 grader C.
2. Skjær søtpotet i 0,5 cm tykke skiver.
3. Vend i olivenolje og krydder.
4. Stek 20-25 min, vend halvveis. Ta ut når de er gylne og sprø.
5. Bland yoghurt, gurkemeie og sitron til dip. Server ved siden av.

Tips: Søtpotetskiver er næringsrike og naturlig søte – barna elsker dem!

21 Eplechips med kanel

Tid: 2 t 15 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 3 epler (tynne runder)
- 1 ts kanel
- 1/2 ts ingefærpulver
- 1 klype kardemomme

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 100 grader C.
2. Skjær epler i 2 mm tykke runder med mandolin.
3. Dryss over kanel, ingefær og kardemomme.
4. Stek 2 timer, vend etter 1 time.
5. Avkjøl på rist – de blir sprøere når de kjøler seg ned.

Tips: Bruk en mandolin for jevne skiver – nøkkelen til jevn tørking.

22 Blomkålbiter med hvitløk

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1 stor blomkål (røster)
- 4 ss olivenolje
- 3 hvitløksfedd (presset)
- 1 ts gurkemeie
- 1 ts paprikapulver
- Salt og pepper
- Frisk persille til topping

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 210 grader C.
2. Del blomkål i middels store røster.
3. Bland olje, hvitløk og alle krydder. Vend blomkålrøstene.
4. Spre på brett i ett lag.
5. Stek 25 min til gylne og sprø i kantene.
6. Dryss over frisk persille og server.

Tips: Blomkål absorberer smaker utrolig godt – vær raus med krydderne.

23 Spinat- og kikertdipper med chips

Tid: 20 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g babyspinat (blanchert og presset)
- 1 boks kikerter
- 3 hvitløksfedd
- 3 ss tahini
- Saft av 1 sitron
- 3 ss olivenolje
- Salt
- Glutenfrie nachos til servering

FREMGANGSMÅTE

1. Blanchér spinaten 1 min i kokende vann. Press ut alt vann.
2. Blend spinat, kikerter, hvitløk, tahini, sitron og olje.
3. Kjør til helt jevn og kremaktig dip.
4. Smak til med salt og server med glutenfrie nachos.

Tips: Tilsett en klype cayennepepper for en varm kick.

24 Peanøttsmør-selerianøtter

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 stilker selleri
- 4 ss peanøttsmør (uten sukker)
- 2 ss rosiner
- 1 ss chiafrø

FREMGANGSMÅTE

1. Vask og tørk selleristilkene.
2. Fyll den naturlige fordypingen med peanøttsmør.
3. Legg rosiner langs peanøttsmøret.
4. Dryss over chiafrø og server straks.

Tips: Klassisk 'maur på en tømmerstokk' – barnas favorittsnack!

— Toast og smørbrød (25–36) —

25 Laksemousse på glutenfrie crackers

Tid: 15 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g røkt laks
- 100g laktosefri kremost
- 1 ss sitronsaft
- 1 ss frisk dill
- Salt og hvit pepper
- Glutenfrie crackers til servering

FREMGANGSMÅTE

1. Blend røkt laks, kremost, sitronsaft og dill til jevn mousse.
2. Smak til med salt og hvit pepper.
3. Overfør til sprøytepose eller sett i kjøll til servering.
4. Server på glutenfrie crackers med dilltips på toppen.

Tips: Laksemousse kan lages dagen for og settes i kjøll natten over.

26 Avokado og reke-toast

Tid: 15 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 skiver glutenfritt brød (ristet)
- 2 avokadoer
- 200g reker (kokt og skrelt)
- 1 sitron (saft og zest)
- 1 ss olivenolje
- Frisk dill
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Mos avokado med sitronsaft, salt og pepper.
2. Rist brødet til sprøtt.
3. Smør avokado på brødet.
4. Topp med reker, sitronzest og dill.
5. Dryss over olivenolje og server straks.

Tips: Nydelig til lunsj eller som elegant fingermat til selskaper.

27 Eggepålegg med sennep og dill

Tid: 10 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 hardkokte egg
- 2 ss laktosefri majones (glutenfri)
- 1 ts glutenfri dijonsennep
- 1 ss frisk dill
- Salt og pepper
- 4 skiver glutenfritt brød
- Rucola til servering

FREMGANGSMÅTE

1. Grovhakk de hardkokte eggene.
2. Bland med majones, sennep, dill, salt og pepper.
3. Rist brødsnivene.
4. Smør eggepålegg på brødet og topp med rucola.

Tips: Legg til kapers for ekstra salt og syrlighet.

28 Kyllingpålegg med pesto

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g kyllingbryst (kokt og strimlert)
- 3 ss glutenfri pesto
- 1/2 rød paprika (terninger)
- 1 ss olivenolje
- Salt og pepper
- 4 skiver glutenfritt brød
- Rucola og cherrytomater

FREMGANGSMÅTE

1. Bland strimlert kylling med pesto, paprika og olivenolje.
2. Smak til med salt og pepper.
3. Rist brødet lett.
4. Legg rucola på brødet, topp med kyllingblandingen.
5. Garner med halverte cherrytomater og server.

Tips: Bruk rester av stekt kylling fra forrige dag for ekstra smak.

29 Sardiner på glutenfritt knekkebrød

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1 boks sardiner i olivenolje (glutenfri)
- 4 glutenfrie knekkebrød
- 1/2 avokado (mos)
- 1 ts sitronsaft
- Rødpepperflak
- Frisk persille
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Mos avokado med sitronsaft, salt og pepper.
2. Smør på knekkebrødene.
3. Legg sardiner på toppen.
4. Dryss rødpepperflak og hakket persille over.

Tips: Sardiner er fulle av omega-3 og kalsium – undervurdert superkost!

30 Hjemmelaget tapenade på brød

Tid: 15 min | Porsjoner: 8 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g sorte oliven (uten stein)
- 2 hvitløksfedd
- 2 ss kapers
- 1 ss frisk timian
- 3 ss olivenolje
- 1 ts sitrønsaft
- Sort pepper
- Glutenfritt brød til servering

FREMGANGSMÅTE

1. Ha oliven, hvitløk, kapers og timian i food processor.
2. Puls til grovhakket konsistens – ikke helt jevnt.
3. Rør inn olivenolje og sitrønsaft.
4. Smak til med sort pepper.
5. Oppbevar i kjøll og server på ristet glutenfritt brød.

Tips: Tapenade holder seg 2 uker i kjøll under et lag olivenolje.

31 Tomat-basilikum bruschetta

Tid: 12 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 store skiver glutenfritt landbrød (ristet)
- 4 tomater
- 1 hvitløksfedd
- Frisk basilikum (rikelig)
- 4 ss olivenolje
- Salt, pepper og litt balsamico

FREMGANGSMÅTE

1. Rist brødskivene til gylne og sprø.
2. Gni umiddelbart med delt hvitløksfedd.
3. Hakk tomater fint. Bland med basilikum, olje, salt og pepper.
4. Skje over på brødet og dryss over balsamico.

Tips: Server straks – brødet mister sprøheten raskt.

32 Kremost og rødbete-bites

Tid: 10 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 100g laktosefri kremost
- 2 kokte rødbeter (terninger)
- 1 ts sitrønsaft
- 1 ts frisk timian
- Salt og pepper
- 12 glutenfrie crackers
- Valnøtter til topping

FREMGANGSMÅTE

1. Bland kremost med timian, sitrønsaft, salt og pepper.
2. Smør jevnt på crackers.
3. Topp med rødbetterning og en halv valnøtt.
4. Server straks.

Tips: Rødbete og kremost er en klassisk kombinasjon som alltid imponerer.

33 Grønnsaksfritters med yoghurt dip

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 2 zucchini (revet)
- 2 gulrøtter (revet)
- 3 egg
- 50g rismel
- 1 ts spiskummen
- Salt og pepper
- Kokosolje til steking
- Dip: 200g kokosyoghurt, 1 hvitløksfedd, sitronjuice

FREM GANGSMÅTE

1. Riv zucchini og gulrot. Klem ut alt overflødig vann med kjøkkenhåndkle.
2. Bland med egg, rismel, spiskummen, salt og pepper.
3. Form til 12 runde fritters.
4. Stek i kokosolje 3-4 min per side til gylne.
5. Bland yoghurt, presset hvitløk og sitronjuice til dip.

Tips: Presse ut vannet fra zucchini er avgjørende for sprø fritters.

34 Glutenfrie falafel med tahini-saus

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 2 bokser kikerter (400g, skyllet)
- 1 løk (grovhakket)
- 3 hvitløksfedd
- 1 ts spiskummen
- 1 ts korianderpulver
- 50g rismel
- Salt
- Kokosolje til steking
- Tahini-saus: 3 ss tahini, saft av 1 sitron, vann, salt

FREM GANGSMÅTE

1. Blend kikerter, løk, hvitløk og krydder grovt – ikke for glatt.
2. Rør inn rismel og salt. La hvile 15 min i kjøll.
3. Form til 16 baller og flat dem lett.
4. Stek i olje 3-4 min per side til mørkebrune.
5. Bland tahini, sitron og vann til flytende saus.

Tips: Ikke blend kikertene for jevnt – tekstur er nøkkelen til god falafel.

35 Bakte blomkål-bites buffalo-style

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 1 blomkål (røster)
- 120g rismel
- 150ml vann
- 1 ts hvitløkspulver
- Buffalo-saus: 4 ss glutenfri chilisaus, 2 ss kokosolje (smeltet)
- 1 ts eplecidereddik
- Salt

FREM GANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 200 grader C.
2. Lag røre av rismel, vann, hvitløkspulver og salt.
3. Dypp blomkålrøster i røren og legg på bakepapir.
4. Stek 20 min. Ta ut og pensle med buffalo-saus.
5. Stek 10-12 min til til sprø og karamellisert.

Tips: Server med kokosyoghurt-dip for kontrast mot hetens.

36 Laksekaker med sitron og dill

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 400g fersk laks (finhakket)
- 50g risemel
- 1 egg
- 2 ss frisk dill
- Saft av 1/2 sitron
- Salt og pepper
- Kokosolje til steking

FREMGANGSMÅTE

1. Bland finhakket laks med risemel, egg, dill, sitronsaft, salt og pepper.
2. Form 8 runde kaker med hendene.
3. Stek i olje på middels-høy varme 3-4 min per side.
4. Laksekakene skal være gylne utenpå og akkurat gjennomstekte inni.
5. Server med sitronbåter og frisk dill.

Tips: Bruk gjerne rester av ovnsbakt laks for enda mer smak.

— Varme snacks (37–48) —

37 Minipolpettine uten gluten

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 400g kjøttdeig (storfe)
- 50g glutenfrie havregryn (malt)
- 1 egg
- 2 hvitløksfedd
- 1 ts tørket oregano
- 1 ts tørket timian
- Salt og pepper
- 2 ss olivenolje til steking

FREMGANGSMÅTE

1. Bland kjøttdeig med havregryn, egg, hvitløk, urter, salt og pepper.
2. Form 20 minipolpettine på størrelse med valnøtt.
3. Varm olje i panne. Stek polpettine 8-10 min, rull rundt.
4. Alternativt: bak i ovn på 200 grader i 15 min.
5. Server med glutenfri tomatsaus til dipping.

Tips: Disse er perfekte fingermat til barnebursdager og fester.

38 Glaserte valnøtter med rosmarin

Tid: 12 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g valnøttkjerner
- 2 ss lønnesirup
- 1 ss olivenolje
- 1 ts frisk rosmarin (hakket)
- 1/2 ts havsalt
- En klype cayennepepper

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 180 grader C.
2. Bland valnøtter med lønnesirup, olje, rosmarin, salt og cayenne.
3. Spre på bakepapirkledd brett.
4. Stek 8-10 min til karamelliserte. Pass på – brenner fort!
5. Avkjøl helt på brett – de hardner når de kjøles.

Tips: Fantastisk til ostebord (med laktosefri ost) eller som snack.

39 Grillspyd med kylling og paprika

Tid: 20 min + 30 min marinerer | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 400g kyllingbryst (terninger)
- 2 paprikaer (terninger)
- 1 rødløk (terninger)
- Marinade: 3 ss olivenolje
- 1 ts spiskummen
- 1 ts paprikapulver
- Saft av 1 sitron
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Bland marinadeingrediensene og vend kyllingen i den.
2. Mariner i kjøll minst 30 min.
3. Tre kylling, paprika og løk annenhver på grillspydene.
4. Grill eller stek i grillpanne 12-15 min, vend av og til.
5. Server med glutenfri tzatziki eller sitronkiler.

Tips: Bløtlegg trespyd i vann 30 min for å hindre at de brenner.

40 Squash-fritter med feta-dip

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 3 squash (revet)
- 2 egg
- 60g rismel
- 2 vårløk (hakket)
- 1 ts tørket mynte
- Salt og pepper
- Kokosolje til steking
- Dip: 100g laktosefri fetaost (smuldret), 100g kokosyoghurt, dill

FREMGANGSMÅTE

1. Riv squash og klem ut alt vann grundig.
2. Bland med egg, rismel, vårløk, mynte, salt og pepper.
3. Form 12 fritters og stek i olje 3 min per side.
4. Bland smuldret fetaost, yoghurt og dill til dip.
5. Server fritters varme med fetadip ved siden av.

Tips: Bruk grovt rivjern for fritters med bedre tekstur.

41 Gazpacho – kald spansk suppe

Tid: 15 min + 2 t kjøll | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 6 modne tomater
- 1 agurk (skrelt)
- 1 rød paprika
- 2 hvitløksfedd
- 4 ss olivenolje
- 2 ss sherryeddik (glutenfri)
- Salt og pepper
- Is til servering

FREMGANGSMÅTE

1. Grovhakk alle grønnsaker og blend til jevn masse.
2. Tilsett olivenolje og eddik. Blend igjen.
3. Smak til med salt og pepper.
4. Sett i kjøll minst 2 timer.
5. Server i kalde boller med is og et dryss olivenolje.

Tips: Server med finhakke grønsaker på toppen for kontrast i tekstur.

42 Tunfiskmousse på agurkskiver

Tid: 10 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1 boks tunfisk i vann (glutenfri)
- 2 ss laktosefri majones
- 1 ts sitronjuice
- 1 ss frisk dill
- Salt og hvit pepper
- 1 agurk (skiver)
- Rødpepperflak til garnityr

FREMGANGSMÅTE

1. Sil av tunfisken og bland med majones, sitronsaft og dill.
2. Smak til med salt og hvit pepper.
3. Skjær agurk i 1 cm tykke skiver.
4. Topp hver agurkskive med en skje tunfiskmousse.
5. Dryss rødpepperflak over og server.

Tips: En elegant og rask forrett som alltid imponerer gjestene.

43 Melon med parma og mynte

Tid: 10 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1 kantallupmelon
- 100g parmaskinke (glutenfri)
- Frisk mynte
- Litt olivenolje
- Sort pepper
- Ev. balsamico-glase

FREMGANGSMÅTE

1. Skjær melonen i tynne båter og fjern skallet.
2. Anrett melonbåtene på et serveringsfat.
3. Legg parmaskinke løst over melonen.
4. Dryss over frisk mynte, sort pepper og olivenolje.
5. Drypp balsamico-glase om ønsket.

Tips: Melon og skinke er en tidløs klassiker – enkel og alltid elegant.

44 Carpaccio av rødbete og appelsin

Tid: 15 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 4 store rødbeter (kokt og skrelt)
- 2 appelsiner
- 50g pistasjenøtter (grovhakket)
- Frisk mynte
- 3 ss olivenolje
- 1 ss sitronjuice
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Skjær rødbetene i papirtynne skiver.
2. Anrett overlappende på serveringsfat.
3. Filetér appelsinene og legg over rødbetene.
4. Bland olivenolje og sitronsaft til dressing.
5. Dryss over pistasjer, mynte og dressing.

Tips: En spektakulær forrett – vakker fargekombinasjonen imponerer alltid.

45 Kald tomatsuppe med basilikum

Tid: 10 min + 1 t kjøøl | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 800g hermetiske cherrytomater (glutenfri)
- 3 hvitløksfedd
- 1 håndfull frisk basilikum
- 4 ss olivenolje
- 1 ss balsamico
- Salt og pepper
- Pinjekjerner til garnityr

FREMGANGSMÅTE

1. Blend tomater, hvitløk og basilikum til helt jevn suppe.
2. Tilsett olivenolje og balsamico.
3. Smak til med salt og pepper.
4. Sett i kjøøl 1 time.
5. Server i kalde boller med pinjekjerner og basilikumblader.

Tips: Rå tomatsuppe beholder alle vitaminer og smaker frisk og levende.

46 Norsk laksesalat i salatblader

Tid: 15 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g røkt laks (strimlert)
- 1 avokado (terninger)
- 1/2 agurk (terninger)
- 2 vårløk (skiver)
- 2 ss laktosefri majones
- 1 ss sitronsaft
- Dill
- Romaine-salatblader til servering

FREMGANGSMÅTE

1. Bland laks, avokado, agurk og vårløk forsiktig.
2. Rør inn majones og sitronsaft.
3. Smak til med salt, pepper og dill.
4. Server laksesalaten i Romaine-salatblader som naturlige skåler.

Tips: Salatbladene erstatter brød og gir en frisk og lettere forrett.

47 Avokado-egg-salat på endiv

Tid: 10 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 modne avokadoer
- 3 hardkokte egg
- 1 ss laktosefri majones
- 1 ts sennep
- 1 ss sitronsaft
- Salt og pepper
- Endivblader til servering

FREMGANGSMÅTE

1. Mos avokado med sitronsaft.
2. Grovhakk egg og bland med avokado, majones og sennep.
3. Smak til med salt og pepper.
4. Skje inn i endivbladene og server umiddelbart.

Tips: Endivbladene gir en lett bitter kontrast til den kremete avokadosalaten.

48 Kamskjell med blomkålpure

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 12 kamskjell (ferske)
- 1/2 blomkål
- 100ml kokosmelk
- 2 ss laktosefri smør
- 1 ss olivenolje
- Frisk timian
- Salt, pepper og sitronsaft

FREM GANGSMÅTE

1. Kok blomkål til myk. Blend med kokosmelk og smør til silkepure. Smak til.
2. Tørk kamskjellene grundig med papir – kritisk for god steking.
3. Varm olje i panne til røykpunkt. Stek kamskjell 90 sek per side.
4. Legg blomkålpure på tallerken, legg kamskjell oppå.
5. Topp med timian, sitronsaft og en dråpe olivenolje.

Tips: Tørre kamskjell og svært varm panne er hemmelighetene bak perfekt steke.

Neste kapittel:

Kapittel 4 — Supper og Gryteretter

60 oppskrifter på næringsrike supper og gryteretter for alle årstider – fra lette sommersupper til kraftige vintergryteretter, alle uten gluten, sukker og laktose.

KAPITTEL 4

SUPPER OG GRYTERETTER

60 oppskrifter

Varme og næringsrike retter for hele familien

GRYTER

SUPPER

BULJONG

LINSER

BØNNER

CURRY

SUPPER OG GRYTERETTER

Varme og næringsrike retter · 60 oppskrifter

Supper og gryteretter er det ultimate komfortmåltid. Enten det er en kald vinterdag som krever en kraftig og varmende gryte, eller en lett sommersuppe som kjøler deg ned – i dette kapitlet finner du 60 oppskrifter for alle årstider og anledninger. Fra klassiske norske tradisjonsretter til eksotiske curry-gryteretter fra Asia og Afrika, alle uten gluten, raffinert sukker og laktose.

— Klassiske supper (1–12) —

01 Kremet blomkålsuppe

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1 stor blomkål (røster)
- 1 løk (hakket)
- 3 hvitløksfedd
- 800ml glutenfri grønnsaksbuljong
- 200ml kokosmelk
- 2 ss olivenolje
- 1 ts spiskummen
- Salt og pepper
- Ristede gresskarkjerner og dill til topping

FREMANGSMÅTE

1. Varm olje i stor kjele. Fres løk og hvitløk til myke, ca 5 min.
2. Tilsett blomkålrøster og spiskummen. Rør 2 min.
3. Hell over buljong og kok opp. La småkoke 15 min til blomkål er myk.
4. Blend suppen glatt med stavmikser.
5. Rør inn kokosmelk, smak til med salt og pepper.
6. Server med gresskarkjerner og dill.

Tips: Tilsett litt ristede mandler for en luksus crunch-topping.

02 Gulrotsuppe med ingefær og kokos

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 800g gulrøtter (skrelte, grovhakket)
- 1 løk
- 3 cm frisk ingefær
- 2 hvitløksfedd
- 400ml kokosmelk
- 600ml glutenfri grønnsaksbuljong
- 2 ss kokosolje
- Saft av 1 lime
- Salt og cayennepepper

FREMANGSMÅTE

1. Varm kokosolje i kjele. Fres løk, ingefær og hvitløk 4 min.
2. Tilsett gulrøtter og rør 2 min.
3. Hell over buljong, kok opp og la småkoke 15 min.
4. Blend til silkemyk suppe.
5. Rør inn kokosmelk og limesaft.
6. Smak til med salt og cayenne. Server med frisk koriander.

Tips: Litt mer ingefær og cayenne gjør suppen til en naturlig oppvarmingsdrink.

03 Linsesuppe med spiskummen

Tid: 35 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g røde linser
- 1 stor løk (hakket)
- 3 hvitløksfedd
- 2 tomater (hakket)
- 1 ts spiskummen
- 1 ts korianderpulver
- 1/2 ts gurkemeie
- 1 liter glutenfri grønnsaksbuljong
- 3 ss olivenolje
- Saft av 1 sitron
- Salt

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk og hvitløk i olje til gylne, ca 6 min.
2. Tilsett krydder og rør 1 min til aromatisk.
3. Ha i tomater og linser, rør godt.
4. Hell over buljong, kok opp.
5. La småkoke 20-25 min til linsene er helt myke.
6. Smak til med sitronsaft og salt. Server med glutenfritt brød.

Tips: Blend halvparten for en tykkere konsistens med litt tekstur.

04 Tomatsuppe med basilikum

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1 kg modne tomater (hakket)
- 1 løk
- 4 hvitløksfedd
- 400ml glutenfri grønnsaksbuljong
- 1 boks hermetiske tomater
- 3 ss olivenolje
- 1 ts tørket oregano
- Frisk basilikum
- Salt, pepper og lønnesirup

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk og hvitløk i olje 5 min.
2. Tilsett friske tomater, hermetiske tomater og oregano.
3. Hell over buljong, kok opp og la småkoke 20 min.
4. Blend til jevn suppe.
5. Smak til med salt, pepper og en liten ts lønnesirup for balanse.
6. Server med frisk basilikum og olivenolje.

Tips: En klype sukkerbittelitt lønnesirup balanserer tomatens syre perfekt.

05 Ertesuppe med skinke

Tid: 45 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500g gule erter (bløtlagt natten over)
- 200g glutenfri røkt skinke (terninger)
- 2 gulrøtter (terninger)
- 2 stilker selleri (skiver)
- 1 løk (hakket)
- 2 hvitløksfedd
- 1,5 liter glutenfri kjøttbuljong
- 1 ts timian
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Sil av bløtlagte erter.
2. Fres løk og hvitløk i litt olje 4 min.
3. Tilsett alle grønnsaker, skinke og erter. Rør godt.
4. Hell over buljong, kok opp.
5. La småkoke 35-40 min til erter er helt myke.
6. Smak til med salt, pepper og timian.

Tips: Klassisk norsk vintersuppe – smaker enda bedre neste dag.

06 Brokkolisuppe med sitron

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1 stor brokkoli (røster og stilker)
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 800ml glutenfri grønnsaksbuljong
- 150ml kokosmelk
- Saft av 1/2 sitron
- 2 ss olivenolje
- Salt og pepper
- Sitronzest til topping

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk og hvitløk i olje 4 min.
2. Tilsett brokkoli og buljong, kok opp.
3. La småkoke 12 min til brokkoli er myk men fortsatt grønn.
4. Blend til jevn suppe.
5. Rør inn kokosmelk og sitronsaft.
6. Server med sitronzest og sort pepper.

Tips: Ikke overkok brokkoli – den mister den vakre grønne fargen.

07 Sopp- og timiansuppe

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 500g blandede sopper (sjampinjong, shiitake, aromasopp)
- 1 løk (finhakket)
- 3 hvitløksfedd
- 800ml glutenfri grønnsaksbuljong
- 150ml kokosmelk
- 3 ss olivenolje
- 2 ss frisk timian
- 2 ss glutenfri tamari
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Stek sopp i olje på høy varme til gylne, ca 6 min. Ta ut halvparten.
2. Fres løk og hvitløk i samme panne 4 min.
3. Hell over buljong og tamari, kok opp, la småkoke 10 min.
4. Blend suppen halvt – behold litt tekstur.
5. Rør inn kokosmelk og timian.
6. Topp med de reserverte stekte soppene.

Tips: Shiitake-sopp gir en dyp umami-smak som løfter hele suppen.

08 Minestrone uten gluten

Tid: 45 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 2 gulrøtter (terninger)
- 2 stilker selleri
- 1 zucchini (terninger)
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 boks cannellini-bønner
- 100g glutenfri rørpasta
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 1,5 liter glutenfri grønnsaksbuljong
- 3 ss olivenolje
- 1 ts oregano
- Frisk basilikum

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk, hvitløk, gulrot og selleri i olje 6 min.
2. Tilsett zucchini, tomater, bønner og buljong. Kok opp.
3. La småkoke 20 min.
4. Tilsett pasta og kok etter anvisning på pakken.
5. Smak til med salt, pepper og oregano.
6. Server med frisk basilikum og olivenolje.

Tips: Glutenfri pasta absorberer mer – tilsett ekstra buljong ved behov.

09 Asiatisk miso-suppe

Tid: 15 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1 liter vann
- 3 ss glutenfri misopasta
- 200g fast tofu (terninger)
- 50g wakame-tang (tørket)
- 3 vårløk (skiver)
- 1 ss glutenfri tamari
- 1 ts sesamolje
- Ingefær (valgfritt)

FREMGANGSMÅTE

1. Bløtlegg wakame i kaldt vann 5 min. Sil av.
2. Kok opp vann men ikke la det koke fullt ut.
3. Løs opp misopasta i litt av det varme vannet.
4. Hell misovann tilbake i kjele.
5. Tilsett tofu, wakame, vårløk, tamari og sesamolje.
6. Server umiddelbart – ikke la miso koke.

Tips: Miso skal aldri koke – det dreper de nyttige probiotiske bakteriene.

10 Kremet pastinakksuppe

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 600g pastinakk (skrelt, hakket)
- 2 epler (skrelt, hakket)
- 1 løk
- 2 hvitløksfedd
- 800ml glutenfri grønnsaksbuljong
- 200ml kokosmelk
- 1 ts kanel
- 1/2 ts ingefærpulver
- 2 ss olivenolje
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk og hvitløk i olje 4 min.
2. Tilsett pastinakk, epler, kanel og ingefær. Rør 2 min.
3. Hell over buljong, kok opp, la småkoke 20 min.
4. Blend til silkemyk suppe.
5. Rør inn kokosmelk og smak til.
6. Server med ristede solsikkefrø og kanel.

Tips: Eplet gir en naturlig sødme som passer perfekt til pastinakkens jordsmak.

11 Kjøttsuppe med grønnsaker

Tid: 60 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 400g høyrygg av storfe (terninger)
- 3 gulrøtter
- 3 poteter (glutenfrie)
- 2 pastinakk
- 1 løk
- 2 hvitløksfedd
- 1,5 liter glutenfri kjøttbuljong
- 1 ts timian
- 2 laurbærblader
- Salt og pepper
- Frisk persille

FREMGANGSMÅTE

1. Brun kjøttterningene i litt olje på høy varme 5 min.
2. Tilsett løk og hvitløk, stek 3 min.
3. Hell over buljong, tilsett laurbær og timian.
4. La småkoke 30 min.
5. Tilsett gulrøtter, poteter og pastinakk, kok 20 min til.
6. Smak til og server med frisk persille.

Tips: Jo lenger kjøttet koker, jo mørere og mer smakfullt blir det.

12 Thaisuppe med kokos og sitrongress

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 400g kyllingbryst (strimler)
- 400ml kokosmelk
- 600ml glutenfri kyllingbuljong
- 2 sitrongressstengler
- 3 kaffir-limeblader
- 2 cm galangal (eller ingefær)
- 200g sjampinjong
- 1 rød chili
- 2 ss glutenfri fiskesaus
- Saft av 1 lime
- Koriander til topping

FREMGANGSMÅTE

1. Knus sitrongress og galangal lett med knivflaten.
2. Kok opp buljong med sitrongress, limeblader og galangal 5 min.
3. Tilsett kylling og sopp. Kok 8 min.
4. Hell i kokosmelk, fiskesaus og limesaft.
5. La trekke 3 min på lav varme.
6. Server toppet med chili og koriander.

Tips: Ikke spis sitrongress, galangal eller limeblader – de er kun for smak.

— Gryteretter (13–28) —

13 Kyllinggryte med søtpotet og spinat

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 600g kyllingbryst (terninger)
- 2 søtpoteter (terninger)
- 1 boks hermetiske tomater
- 200g babyspinat
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 1 ts paprikapulver
- 1 ts spiskummen
- 400ml glutenfri kyllingbuljong
- 3 ss olivenolje
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Brun kylling i olje på høy varme 4 min. Ta ut.
2. Fres løk og hvitløk i samme kjele 4 min.
3. Tilsett krydder, tomater, søtpotet og buljong.
4. Legg kyllingen tilbake. La småkoke 20 min.
5. Rør inn spinat de siste 2 min.
6. Smak til og server med kokt ris.

Tips: Søtpotet tykner gryta naturlig og gir en kremet konsistens.

14 Biff-gryte med rosmarin og rødvin

Tid: 90 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 600g høryrugg av storfe (terninger)
- 3 gulrøtter
- 2 løk
- 3 hvitløksfedd
- 200ml glutenfri rødvin
- 400ml glutenfri kjøttbuljong
- 1 boks hermetiske tomater
- 2 kvister rosmarin
- 2 laurbærblader
- 3 ss olivenolje
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Brun kjøttet grundig i olje på høy varme i omganger.
2. Fres løk og hvitløk. Tilsett gulrøtter.
3. Hell over rødvin og reduser til halvparten.
4. Tilsett buljong, tomater, rosmarin og laurbær.
5. Legg kjøttet tilbake. La småkoke på svak varme 60-70 min.
6. Smak til med salt og pepper.

Tips: Jo lenger biffgryta koker på svak varme, jo bedre smaker den.

15 Vegansk linse-curry

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 250g røde linser
- 1 boks kikerter
- 400ml kokosmelk
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 2 cm ingefær
- 2 ts garam masala
- 1 ts gurkemeie
- 1 ts spiskummen
- 3 ss kokosolje
- Saft av 1/2 lime
- Koriander

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk, hvitløk og ingefær i olje 5 min.
2. Tilsett alle krydder og rør 1 min.
3. Ha i linser, kikerter, tomater og kokosmelk.
4. Kok opp, la småkoke 20 min til linser er myke.
5. Smak til med limesaft og salt.
6. Server med ris og frisk koriander.

Tips: Denne curryen smaker enda bedre neste dag – lag stor porsjon!

16 Laksegryte med sitron og dill

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 600g laksefilet (biter)
- 2 søtpoteter (terninger)
- 1 purre (skiver)
- 400ml kokosmelk
- 300ml glutenfri fiskbuljong
- 2 ss frisk dill
- Saft av 1 sitron
- 2 ss olivenolje
- Salt og hvit pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Fres purre i olje 4 min.
2. Tilsett søtpotet, buljong og kokosmelk. Kok opp.
3. La småkoke 10 min til søtpotet er nesten myk.
4. Legg laksebiter forsiktig i gryta. Kok 6-8 min.
5. Rør inn dill og sitronsaft.
6. Smak til og server med glutenfritt brød.

Tips: Ikke rør for mye etter laksen er lagt i – den vil ellers falle fra hverandre.

17 Marokkansk lammegryte (Tagine)

Tid: 90 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 600g lammekjøtt (terninger)
- 1 boks kikerter
- 2 søtpoteter
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 1 ts ras el hanout
- 1 ts spiskummen
- 1/2 ts kanel
- 400ml glutenfri lammekraft
- 1 boks hermetiske tomater
- 50g tørkede aprikoser
- 3 ss olivenolje

FREMGANGSMÅTE

1. Brun lammekjøttet i omganger i olje.
2. Fres løk, hvitløk og alle krydder 4 min.
3. Tilsett tomater, kraft, søtpotet og aprikoser.
4. La kjøttet tilbake. Dekk og la småkoke 60-70 min.
5. Tilsett kikerter de siste 15 min.
6. Server med glutenfri couscous eller ris.

Tips: Tørkede aprikoser gir en naturlig sødme som balanserer krydderne.

18 Kylling- og bønnegryte

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500g kyllinglår (benfrie, terninger)
- 2 bokser hvite bønner
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 1 rød paprika
- 1 ts røkt paprikapulver
- 1 ts oregano
- 400ml glutenfri kyllingbuljong
- 3 ss olivenolje
- Frisk persille

FREM GANGSMÅTE

1. Brun kylling i olje 5 min. Ta ut.
2. Fres løk, hvitløk og paprika 4 min.
3. Tilsett krydder, tomater og buljong.
4. Legg kylling og bønner tilbake.
5. La småkoke 25 min.
6. Server toppet med frisk persille.

Tips: Hvite bønner tilfører protein og tykner gryta uten stivelse.

19 Grønnsaksgryte thai-stil

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1 søtpotet (terninger)
- 1 paprika
- 200g sukkererter
- 1 boks babymais
- 400ml kokosmelk
- 200ml glutenfri grønnsaksbuljong
- 2 ss glutenfri rød thai-curry-paste
- 2 ss kokosolje
- 2 ss glutenfri tamari
- Saft av 1 lime
- Frisk koriander og ris

FREM GANGSMÅTE

1. Varm olje i wok. Fres currypaste 1 min til aromatisk.
2. Tilsett søtpotet og paprika. Wok 4 min.
3. Hell over kokosmelk og buljong.
4. La småkoke 12 min.
5. Tilsett sukkererter og babymais de siste 3 min.
6. Smak til med tamari og limesaft. Server med ris.

Tips: Sjekk at currypasten er glutenfri – mange inneholder hvete.

20 Svinefiletkarbonader i tomatgryte

Tid: 45 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 600g svinekjøtt (skiver)
- 2 bokser hermetiske tomater
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 1 paprika
- 1 ts oregano
- 1 ts timian
- 1 ts røkt paprikapulver
- 3 ss olivenolje
- 200ml glutenfri grønnsaksbuljong
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Brun kjøttskivene i olje 3 min per side. Ta ut.
2. Fres løk, hvitløk og paprika 4 min.
3. Tilsett tomater, buljong og alle krydder.
4. Legg kjøttet tilbake og la småkoke 25 min.
5. Smak til og server med glutenfri pasta eller ris.

Tips: La gryta hvile 5 min for servering – smakene setter seg bedre.

21 Kystfiskergryte med safran

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g torsk (biter)
- 200g reker (skrelt)
- 200g blåskjell (renset)
- 2 søtpoteter
- 1 fennikel (skiver)
- 1 løk
- En klype safran
- 400ml kokosmelk
- 400ml glutenfri fiskebuljong
- 3 ss olivenolje
- Saft av 1/2 sitron
- Persille

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk og fennikel i olje 5 min.
2. Tilsett safran og rør 1 min.
3. Hell over buljong og kokosmelk. Tilsett søtpotet.
4. La småkoke 12 min.
5. Tilsett torsk, reker og blåskjell. Kok 6-8 min til blåskjellene åpner.
6. Smak til med sitronsaft og server med persille.

Tips: Kast blåskjell som ikke har åpnet seg etter koking.

22 Svart bønne-gryte meksikansk

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 bokser svarte bønner
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 1 rød chili
- 1 ts spiskummen
- 1 ts korianderpulver
- 1/2 ts røkt paprikapulver
- 3 ss olivenolje
- Saft av 1 lime
- Frisk koriander
- 200ml glutenfri grønnsaksbuljong

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk, hvitløk og chili i olje 4 min.
2. Tilsett alle krydder og rør 1 min.
3. Ha i bønner, tomater og buljong.
4. La småkoke 20 min.
5. Mos lett ca 1/3 av bønnene for tykkere konsistens.
6. Smak til med limesaft og koriander.

Tips: Server med glutenfrie tortillas, avokado og kokosyoghurt.

23 Oksehalesuppe langtidskokt

Tid: 3 t 30 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 1 kg oksehaler (i biter)
- 3 gulrøtter
- 3 stilker selleri
- 2 løk
- 4 hvitløksfedd
- 200ml glutenfri rødvin
- 1 liter glutenfri kjøttbuljong
- 2 laurbærblader
- 1 ts timian
- 3 ss olivenolje
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Brun oksehalene grundig i olje på alle sider.
2. Ta ut. Fres grønnsaker og hvitløk 6 min.
3. Tilsett rødvin og la koke inn 5 min.
4. Legg oksehalene tilbake med buljong og urter.
5. La småkoke 3 timer til kjøttet faller av benet.
6. Sil suppen og server kjøttet i den.

Tips: Langtidskoking er hemmeligheten – tid er den viktigste ingrediensen.

24 Butternut squash-gryte med linser

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1 butternut squash (terninger)
- 200g røde linser
- 1 boks hermetiske tomater
- 400ml kokosmelk
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 2 cm ingefær
- 1 ts spiskummen
- 1 ts gurkemeie
- 500ml glutenfri grønnsaksbuljong
- 3 ss kokosolje
- Sitronjuice

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk, hvitløk og ingefær i olje 5 min.
2. Tilsett spiskummen og gurkemeie. Rør 1 min.
3. Ha i squash, linser, tomater, kokosmelk og buljong.
4. Kok opp, la småkoke 25 min til alt er mørt.
5. Smak til med sitronjuice og salt.
6. Server med frisk koriander og naanbrod (glutenfri).

Tips: Butternut squash er sasongens beste – kjøp i store mengder og frys.

25 Kyllingsuppe med sitrongress

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 500g kyllingbryst
- 2 sitrongresstengler
- 3 cm galangal eller ingefær
- 3 kaffir-limeblader
- 200g sjampinjong
- 400ml kokosmelk
- 800ml glutenfri kyllingbuljong
- 1 rød chili
- 2 ss glutenfri fiskesaus
- Saft av 2 lime
- Koriander og riskjeks til servering

FREMGANGSMÅTE

1. Kok opp buljong med sitrongress, galangal og limeblader 10 min.
2. Tilsett kylling i hele stykker og kok 12 min.
3. Ta ut kylling og striml. Sil buljongen.
4. Tilsett kokosmelk, sopp og chili til buljongen.
5. La småkoke 8 min. Legg kyllingen tilbake.
6. Smak til med fiskesaus og limesaft.

Tips: Denne suppen er Norges svar på den thailandske Tom Kha Gai.

26 Dal makhani uten meieri

Tid: 50 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 200g svarte belugalinser
- 1 boks kidneybønner
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 løk
- 4 hvitløksfedd
- 2 cm ingefær
- 1 ts garam masala
- 1 ts spiskummen
- 1/2 ts gurkemeie
- 200ml kokosmelk
- 3 ss kokosolje
- Salt

FREMGANGSMÅTE

1. Bløtlegg linser natten over. Kok 25 min.
2. Fres løk, hvitløk og ingefær i olje 6 min.
3. Tilsett krydder og rør 2 min.
4. Ha i tomater, linser og bønner.
5. La småkoke 20 min.
6. Rør inn kokosmelk de siste 5 min.

Tips: Ekte dal makhani skal koke sakte i timesvis – ta deg tid!

27 Spanske chorizo og kikerter

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g glutenfri chorizo (skiver)
- 2 bokser kikerter
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 1 paprika
- 1 ts røkt paprikapulver
- 1/2 ts spiskummen
- 200ml glutenfri kyllingbuljong
- Frisk persille

FREMGANGSMÅTE

1. Stek chorizo til gyllen og sprø. Ta ut og bevar fett.
2. Fres løk, hvitløk og paprika i chorizo-fettet 4 min.
3. Tilsett paprikapulver og spiskummen.
4. Ha i tomater, kikerter og buljong.
5. La småkoke 15 min. Legg chorizoen tilbake.
6. Server med persille og crusty glutenfritt brød.

Tips: Chorizo-fettet er gullet i denne retten – ikke kast det!

28 Hvit bønne- og kålsuppe

Tid: 35 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 bokser hvite bønner
- 300g grønnkål (hakket)
- 2 gulrøtter
- 2 stilker selleri
- 1 løk
- 4 hvitløksfedd
- 1,2 liter glutenfri grønnsaksbuljong
- 3 ss olivenolje
- 1 ts oregano
- Salt og pepper
- Sitronjuice

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk, hvitløk, gulrot og selleri i olje 6 min.
2. Tilsett grønnkål og rør til det visner lett.
3. Hell over buljong, tilsett bønner og oregano.
4. La småkoke 20 min.
5. Smak til med salt, pepper og sitronjuice.
6. Server med glutenfritt knekkebrød.

Tips: Grønnkål er full av jern og K-vitamin – en skikkelig superkost-suppe.

— Bønne- og linseretter (29–40) —

29 Japansk miso-gryte med tofu

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g fast tofu (terninger)
- 4 ss glutenfri misopasta
- 1 liter vann
- 100g shiitake-sopp
- 2 vårløk
- 50g edamame-bønner
- 1 ss glutenfri tamari
- 1 ts sesamolje
- Sesamfrø til topping

FREMGANGSMÅTE

1. Kok opp vann. Løs misopasta i litt vann og tilsett.
2. Tilsett sopp og la trekke 5 min.
3. Tilsett tofu, edamame, tamari og sesamolje.
4. Varm forsiktig uten å koke.
5. Hell i boller, topp med vårløk og sesamfrø.
6. Server umiddelbart.

Tips: Tilsett risnudler for en mer mettende middag.

30 Kikertgryte med spinat og tomater

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 bokser kikerter
- 200g babyspinat
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 1 ts spiskummen
- 1 ts paprikapulver
- 1/2 ts kanel
- 3 ss Olivenolje
- Saft av 1/2 sitron
- Salt

FREM GANGSMÅTE

1. Fres løk og hvitløk i olje 4 min.
2. Tilsett alle krydder og rør 1 min.
3. Ha i tomater og kikerter. La småkoke 12 min.
4. Rør inn spinat til den visner.
5. Smak til med sitrønsaft og salt.
6. Server med ris eller glutenfritt brød.

Tips: Kanel i savoye mat er et hemmeligholdst triks fra Midtosten.

31 Linsegryte med kokosnøtt og tomat

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 250g grønne linser
- 400ml kokosmelk
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 1 rød chili
- 1 ts korianderpulver
- 1 ts spiskummen
- 500ml glutenfri grønnsaksbuljong
- 3 ss kokosolje
- Sitron og koriander

FREM GANGSMÅTE

1. Fres løk, hvitløk og chili i olje 4 min.
2. Tilsett korianderpulver og spiskummen. Rør 1 min.
3. Ha i linser, tomater, kokosmelk og buljong.
4. Kok opp, la småkoke 20 min.
5. Smak til med sitrønsaft og salt.
6. Server med ris og frisk koriander.

Tips: Grønne linser holder formen bedre enn røde – god for de som liker tekstur.

32 Azuki-bønne-suppe japansk stil

Tid: 45 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 250g azuki-bønner (bløtlagt)
- 1 liter vann
- 3 cm kombu-tang
- 2 ss glutenfri tamari
- 1 ts sesamolje
- 2 vårløk
- Ingefær (valgfritt)

FREMGANGSMÅTE

1. Bløtlegg bønner natten over. Skyll godt.
2. Kok opp vann med kombu-tang. Ta ut tangen.
3. Tilsett bønner og kok 30-35 min til myke.
4. Smak til med tamari og sesamolje.
5. Server med vårløk og ingefær.
6. Kan serveres som suppe eller side-rett.

Tips: Azuki-bønner er ekstremt næringsrike og populære i japansk matlaging.

33 Fennikel-velouté med appelsin

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 2 fennikler (hakket)
- 1 løk
- 2 hvitløksfedd
- Saft og zest av 1 appelsin
- 800ml glutenfri grønnsaksbuljong
- 200ml kokosmelk
- 3 ss olivenolje
- Salt og hvit pepper
- Fennikelfrø til garnityr

FREMGANGSMÅTE

1. Fres fennikel og løk i olje til myke, ca 8 min.
2. Tilsett hvitløk og rør 2 min.
3. Hell over buljong og la småkoke 15 min.
4. Blend til helt glatt silkevouté.
5. Rør inn kokosmelk og appelsinsaft.
6. Server med fennikelfrø og appelsinzest.

Tips: Fennikel og appelsin er et klassisk smakspar i Middelhavskjøkkenet.

34 Soppbisque med sherry

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 600g blandede sopper
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 50ml glutenfri sherry (tørr)
- 800ml glutenfri grønnsaksbuljong
- 200ml kokosmelk
- 1 ts timian
- 2 ss olivenolje
- Salt og pepper
- Truffle-olje (valgfritt)

FREMGANGSMÅTE

1. Stek sopp på høy varme i olje til gylne og all fuktighet er borte.
2. Ta ut 1/4 av soppen til garnityr.
3. Fres løk og hvitløk i samme panne. Tilsett sherry og reduser.
4. Ha i resten av soppen og buljong. La småkoke 15 min.
5. Blend til kremaktig bisque. Rør inn kokosmelk.
6. Server toppet med ristede sopper og truffelolje.

Tips: Truffelolje løfter denne suppens til restaurantnivå.

35 Rød paprikasuppe med basilikum

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 røde paprikaer (grillet eller stekte)
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 800ml glutenfri grønnsaksbuljong
- 150ml kokosmelk
- 3 ss olivenolje
- 1 ts røkt paprikapulver
- Frisk basilikum
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk og hvitløk i olje 5 min.
2. Tilsett grillet paprika og røkt paprikapulver.
3. Hell over buljong, la småkoke 15 min.
4. Blend til jevn og silkemyk suppe.
5. Rør inn kokosmelk og smak til.
6. Server med frisk basilikum og et dryss paprikapulver.

Tips: Grill paprikaene i ovnen for en rikere, rokokere smak.

36 Jordskokksuppe med hasselnøtt

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 600g jordskokk (skrelt, hakket)
- 1 løk
- 2 hvitløksfedd
- 800ml glutenfri grønnsaksbuljong
- 200ml kokosmelk
- 2 ss olivenolje
- Salt og pepper
- 50g ristede hasselnøtter og truffleolje til topping

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk og hvitløk i olje 5 min.
2. Tilsett jordskokk og rør 3 min.
3. Hell over buljong, la småkoke 20 min.
4. Blend til kremet og glatt suppe.
5. Rør inn kokosmelk, smak til.
6. Server toppet med ristede hasselnøtter og truffleolje.

Tips: Jordskokk har en nøtteaktig og søtlig smak – undervurdert norsk grønnsak.

37 Rekebisque uten fløte

Tid: 45 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 400g reker med skall
- 1 løk
- 2 gulrøtter
- 2 stilker selleri
- 50ml glutenfri cognac
- 400ml kokosmelk
- 800ml vann
- 2 ss tomatpuré
- 1 ts paprikapulver
- 3 ss olivenolje
- Saft av 1/2 sitron
- Dill

FREM GANGSMÅTE

1. Stek rekeskallene i olje til røde og aromatiske, 5 min.
2. Tilsett grønnsaker og tomatpuré. Stek 4 min.
3. Hell over cognac og fyr opp om ønsket.
4. Tilsett vann og la koke 20 min.
5. Sil, tilsett kokosmelk og skrellede reker.
6. Blend halvparten for tykkere bisque. Smak til.

Tips: Rekeskallene er hemmelige vaperet – de gir dyp havsalt smak.

38 Gresskarsuppe med kokosnøtt og chili

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1 stor gresskar (butternut, terninger)
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 1 rød chili
- 400ml kokosmelk
- 600ml glutenfri grønnsaksbuljong
- 1 ts ingefærpulver
- 1 ts kanel
- 3 ss kokosolje
- Saft av 1/2 lime

FREM GANGSMÅTE

1. Fres løk, hvitløk og chili i olje 5 min.
2. Tilsett gresskar, ingefær og kanel. Rør 2 min.
3. Hell over buljong og kokosmelk.
4. La småkoke 18 min til gresskaret er mykt.
5. Blend til silkemyk suppe.
6. Smak til med limesaft og salt.

Tips: Gresskarsuppe er perfekt høstmat og full av betakaroten.

39 Norsk fiskesuppe

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g torsk (biter)
- 200g laks (biter)
- 2 poteter (terninger, glutenfrie)
- 2 gulrøtter
- 1 purre (skiver)
- 800ml glutenfri fiskbuljong
- 300ml kokosmelk
- 2 ss olivenolje
- Frisk dill
- Saft av 1/2 sitron
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Fres purre i olje 4 min.
2. Tilsett gulrøtter og poteter, stek 3 min.
3. Hell over fiskebuljong og la småkoke 10 min.
4. Tilsett kokosmelk og fiskbitene.
5. La trekke 8 min på lav varme.
6. Smak til med sitronsaft, dill og salt.

Tips: Norsk fiskesuppe er en nasjonal klasiker – nå uten laktose!

40 Kalddampet lakssuppe

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 400g laks (biter)
- 1 fennikel
- 2 gulrøtter
- 1 purre
- 400ml kokosmelk
- 600ml glutenfri fiskebuljong
- Saft av 1 sitron
- Frisk dill og persille
- Salt og hvit pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Fres fennikel, gulrot og purre i litt olje 5 min.
2. Hell over buljong og kokosmelk.
3. La småkoke 10 min.
4. Legg laksbitene forsiktig i suppen.
5. La trekke 7-8 min på svak varme.
6. Smak til, server med dill og sitronsaft.

Tips: Laks skal aldri koke kraftig – trekking på svak varme gir perleresultat.

— Kremete veloutée og bisques (41–52) —

41 Bæreplukkerens bærsuppe (kald)

Tid: 10 min + 1 t kjøling | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500g blandede norske bær (blåbær, tyttebær, jordbær)
- 500ml vann
- 1 ss lønnesirup
- Saft av 1/2 sitron
- 1 ts vaniljeekstrakt
- Kokosyoghurt til servering

FREMGANGSMÅTE

1. Kok opp vann med bær og lønnesirup 5 min.
2. Blend halvparten for en tykkere konsistens.
3. Tilsett sitronsaft og vanilje.
4. Sett i kjøling minst 1 time.
5. Server kald med en skje kokosyoghurt.
6. Pynt med friske bær.

Tips: En unik norsk dessertsuppe – frisk, syrlig og naturlig søt.

42 Røkt laks- og blomkålsuppe

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g røkt laks (strimlert)
- 1 blomkål
- 1 purre
- 800ml glutenfri fiskebuljong
- 200ml kokosmelk
- 2 ss olivenolje
- 1 ss frisk dill
- Hvit pepper
- Sitronjuice

FREMGANGSMÅTE

1. Fres purre i olje 4 min.
2. Tilsett blomkål og buljong, la småkoke 12 min.
3. Blend til kremaktig suppe.
4. Rør inn kokosmelk.
5. Tilsett den røkte laksen og varm forsiktig.
6. Server med dill, hvit pepper og sitronjuice.

Tips: Rokens laksen gir en fantastisk dyp smak til den milde blomkålsuppen.

43 Grønnskål og potet-suppe

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 poteter (terninger, glutenfrie)
- 300g grønnskål (hakket)
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 1 liter glutenfri grønnsaksbuljong
- 3 ss olivenolje
- 1 ts muskatt
- Salt og pepper
- Ristede gresskarkjerner

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk og hvitløk i olje 4 min.
2. Tilsett poteter og buljong, kok opp.
3. La småkoke 15 min til poteter er myke.
4. Tilsett grønnskål og kok 5 min.
5. Blend halvparten for kremet konsistens med tekstur.
6. Server med gresskarkjerner og muskatt.

Tips: Grønnskål er et norsk supermat – i sesong fra september til mars.

44 Tradisjonell betasuppe

Tid: 50 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500g kjøttdeig (storfe)
- 4 gulrøtter
- 3 poteter (glutenfrie)
- 1/2 kålhode
- 2 pastinakk
- 1 løk
- 1,5 liter glutenfri kjøttbuljong
- 1 ts allehånde
- Salt og pepper
- Frisk persille

FREMANGSMÅTE

1. Form kjøttdeigen til ca 20 baller.
2. Kok opp buljong og legg kjøttballer forsiktig i.
3. La trekke 10 min.
4. Tilsett gulrøtter, poteter, kål og pastinakk.
5. La småkoke 25 min til alt er mørt.
6. Smak til med allehånde, salt og pepper.

Tips: Betasuppe er norsk sjelsmat – varm, mettende og full av kjærlighet.

45 Vinterlig rotgrønnsakssuppe

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 gulrøtter
- 2 pastinakk
- 1 persillerot
- 1 sellerirot (liten)
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 1 liter glutenfri grønnsaksbuljong
- 3 ss olivenolje
- 1 ts timian
- Salt og pepper
- Frisk persille

FREMANGSMÅTE

1. Skjær alle rotgrønnsaker i jevne terninger.
2. Fres løk og hvitløk i olje 4 min.
3. Tilsett alle grønnsaker og timian. Rør 3 min.
4. Hell over buljong, kok opp.
5. La småkoke 20-25 min til alt er mørt.
6. Smak til og server med frisk persille.

Tips: Norske rotgrønnsaker er på sitt beste om høsten og vinteren.

Neste kapittel:

Kapittel 5 — Salater og Lett Middag

60 oppskrifter på friske, fargerike salater og lette middagsretter – fra enkle hverdagssalater til imponerende festsalater og komplette måltider i skålen.

KAPITTEL 5

SALATER OG LETT MIDDAG

60 oppskrifter

Friske og fargerike retter for hverdagen

SALATER

BOWLS

WRAPS

QUINOA

POKÉ

LETT

SALATER OG LETT MIDDAG

Friske og fargerike retter · 60 oppskrifter

Salater og lette middagsretter er ikke bare for sommeren – de er en livsstil. I dette kapittelet finner du 60 fargerike, næringsrike og mettende retter som beviser at sunn mat alltid kan være spennende, vakker og smakfull. Fra enkle hverdagssalater til imponerende festsalater, fargerike Buddha Bowls og komplette lette middager – alt uten gluten, raffinert sukker og laktose.

— Klassiske salater (1–12) —

01 Gresk salat uten feta (vegansk)

Tid: 10 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1 agurk (terninger)
- 4 store tomater (terninger)
- 1 rød løk (tynne halvmåner)
- 1 grønn paprika (terninger)
- 100g sorte oliven (uten stein)
- Dressing: 5 ss olivenolje
- 2 ss rødvinseddik
- 1 ts tørket oregano
- Salt og pepper

FREM GANGSMÅTE

1. Skjær alle grønnsaker i jevne terninger.
2. Legg i en stor salatbolle.
3. Bland dressing av olivenolje, eddik, oregano, salt og pepper.
4. Hell dressing over salaten og bland forsiktig.
5. La stå 5 min for at smakene setter seg.

Tips: Tilsett laktosefri fetaost om du vil ha den klassiske greske versjonen.

02 Niçoise-salat med tunfisk

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 2 bokser tunfisk i vann (glutenfri)
- 4 egg (hardkokt)
- 200g grønne bønner (blanchert)
- 300g cherrytomater
- 1 agurk
- 50g sorte oliven
- Dressing: 4 ss olivenolje
- 2 ss sitronsaff
- 1 ts dijonsennep (glutenfri)
- Salt og pepper

FREM GANGSMÅTE

1. Blanchér grønne bønner 3 min i saltet vann. Avkjøl i iskaldt vann.
2. Halvér egg, tomater og agurk.
3. Anrett alle ingredienser i grupper på et serveringsfat.
4. Bland dressing og hell over.
5. Avslutt med oliven og friske urter.

Tips: Arranger salaten pent – den spises med oynene forst!

03 Quinoa-salat med grønnkål og appelsin

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g quinoa (kokt og avkjølt)
- 3 håndfull grønnkål (strimlet)
- 2 appelsiner (fileter)
- 50g valnøtter
- 50g tranebær (tørket)
- 2 vårløk (skiver)
- Dressing: 3 ss olivenolje
- 2 ss appelsinsjuice
- 1 ss lønnesirup
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Massér strimlet grønnkål med litt olivenolje og salt 2 min – myker det opp.
2. Bland quinoa, grønnkål, appelsiner, valnøtter og tranebær.
3. Tilsett vårløk.
4. Bland alle dressingsingrediensene og hell over.
5. Smak til og server umiddelbart eller kjøøl ned.

Tips: Massering av grønnkålen er nøkkelen – det gjør den myk og mildere i smak.

04 Caesar-salat uten gluten

Tid: 15 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 2 Romaine-salathoder (grovt revet)
- 100g glutenfrie krutonger
- 50g laktosefri parmesanestatning
- Caesar-dressing: 2 ss laktosefri majones
- 1 hvitløksfedd (presset)
- 1 ts dijonsennep
- 2 ss sitronsaft
- 1 ts glutenfri Worcestershiresaus
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Bland alle dressingsingrediensene til jevn saus.
2. Vend salatblader grundig i dressingen.
3. Tilsett krutonger og parmesanestatning.
4. Server umiddelbart – salaten bør ikke stå lenge etter dressing er tilsatt.

Tips: Lag dressingen dagen for – smaken utvikler seg og blir bedre.

05 Varm linsesalat med spinat

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 250g grønne linser (kokt)
- 200g babyspinat
- 1 rød løk (tynne skiver)
- 2 hvitløksfedd
- 1 ts spiskummen
- 3 ss olivenolje
- 2 ss rødvinseddik
- 100g cherrytomater
- Salt og pepper
- Frisk persille

FREMGANGSMÅTE

1. Varm olje i panne. Fres løk og hvitløk 4 min.
2. Tilsett spiskummen og kokte linser. Varm 3 min.
3. Ta av varmen, tilsett spinat og la den visne av restvarmen.
4. Tilsett tomater og eddik. Bland forsiktig.
5. Smak til og server toppet med frisk persille.

Tips: Serveres varm eller romtemperert – begge deler fungerer utmerket.

06 Avokado og rekesalat

Tid: 15 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 3 avokadoer (biter)
- 300g kokte reker (skrelet)
- 1 agurk (halvmåner)
- 2 vårløk
- Frisk dill
- Dressing: 3 ss laktosefri majones
- 1 ss sitrønsaft
- 1 ts dijonsennep
- Salt og hvit pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Skjær avokado og vend raskt i litt sitrønsaft for å hindre brunning.
2. Bland majones, sitrønsaft og sennep til dressing.
3. Kombiner reker, agurk og vårløk.
4. Tilsett avokado og hell dressing over.
5. Topp med dill og server kjølt.

Tips: Server i avokadoskallene for en imponerende presentasjon.

07 Rødbete og appelsinsalat

Tid: 15 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 kokte rødbeter (skiver)
- 3 appelsiner (fileter)
- 100g rucola
- 50g valnøtter
- Dressing: 3 ss olivenolje
- 1 ss balsamico
- 1 ts lønnesirup
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Anrett rucola på serveringsfat.
2. Legg rødbetskiver og appelsinfileter oppå.
3. Dryss over valnøtter.
4. Bland dressing og drypp over.
5. Server straks – rødbeten fager ikke til appelsinen.

Tips: Bruk gyllne eller stripe rødbeter for ekstra visuelt inntrykk.

08 Kylling- og mangosalat

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g grillet kyllingbryst (strimlert)
- 1 mango (terninger)
- 1 paprika (strimler)
- 50g cashewnøtter
- 100g blandede salatblader
- Koriander
- Dressing: 3 ss limesaft
- 2 ss sesamolje
- 1 ss lønnesirup
- 1 ts frisk ingefær (revet)

FREMGANGSMÅTE

1. Bland limesaft, sesamolje, lønnesirup og ingefær til dressing.
2. Legg salatblader i bunnen av en stor bolle.
3. Topp med kylling, mango og paprika.
4. Hell dressing over og bland forsiktig.
5. Dryss over cashewnøtter og koriander.

Tips: Grillet kylling fra forrige dag fungerer perfekt i denne salaten.

09 Caprese med avokado

Tid: 10 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 3 store modne tomater (skiver)
- 2 avokadoer (skiver)
- 200g laktosefri mozzarella (skiver)
- Frisk basilikum
- 4 ss olivenolje
- 2 ss balsamicoeddik
- Flaksalt og sort pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Anrett vekselvis tomat, avokado og mozzarella på serveringsfat.
2. Legg basilikumblader mellom skivene.
3. Dryss over flaksalt og sort pepper.
4. Drypp olivenolje og balsamico over.
5. Server straks for best smak og konsistens.

Tips: Bruk kun de beste ingrediensene – denne retten er avhengig av kvalitet.

10 Asiatisk kålsalat med sesam

Tid: 15 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1/4 hvitkål (tynne strimler)
- 1/4 rødkål (strimler)
- 2 gulrøtter (juliennestrimlert)
- 3 vårløk
- 2 ss sesamfrø (ristet)
- 50g edamame-bønner
- Dressing: 3 ss sesamolje
- 2 ss glutenfri tamari
- 1 ss rispeddik
- 1 ss lønnesirup
- 1 ts ingefær

FREMGANGSMÅTE

1. Bland alle dressingsingrediensene og smak til.
2. Ha kål, gulrot og vårløk i en stor bolle.
3. Hell dressingen over og massér lett inn i kålen.
4. Tilsett edamame og bland.
5. Topp med ristede sesamfrø og server.

Tips: La kalsalaten marinere 10 min – kålen myker og absorberer dressingen bedre.

11 Sommer-tabbouleh uten gluten

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g kokt hirse (glutenfri tabbouleh-base)
- 1 stor agurk (terninger)
- 3 tomater (terninger)
- 1 håndfull persille (hakket)
- 1 håndfull mynte (hakket)
- 3 vårløk
- Dressing: 4 ss olivenolje
- 3 ss sitrønsaft
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Kok hirse og avkjøl helt.
2. Skjær agurk og tomat i fine terninger.
3. Hakk persille og mynte fint.
4. Bland hirse, grønnsaker og urter.
5. Hell over dressing og bland godt. Smak til.

Tips: Hirse erstatter bulgur perfekt og er naturlig glutenfri.

12 Varm quinoa-salat med stekte grønnsaker

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 200g quinoa (kokt)
- 1 zucchini (terninger, stekt)
- 1 paprika (strimler, stekt)
- 1 rødløk (kiler, stekt)
- 100g cherrytomater
- 50g pinjekjerner (ristet)
- Frisk basilikum
- Dressing: 4 ss olivenolje
- 2 ss balsamico
- 1 ts lønnesirup

FREMGANGSMÅTE

1. Stek zucchini, paprika og løk i olivenolje til myke og karamelliserte.
2. Bland varme grønnsaker med kokt quinoa.
3. Tilsett tomater og pinjekjerner.
4. Bland dressing og hell over.
5. Topp med frisk basilikum og server varm.

Tips: Stekingen av grønnsaker er nøkkelen – karamellisering gir dybde i smaken.

— Bowl-retter (13–24) —

13 Buddha Bowl med kikert og tahini

Tid: 25 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1 boks kikerter (stekt i ovn med paprika)
- 100g kokt quinoa
- 1 avokado (skiver)
- 1 gulrot (revet)
- 1/4 agurk (skiver)
- 50g edamame
- Tahini-dressing: 3 ss tahini
- 2 ss sitronsaft
- 1 hvitløksfedd
- 2-4 ss vann
- Salt

FREM GANGSMÅTE

1. Stek kikerter i ovn på 200 grader i 20 min med paprikapulver og olje.
2. Bland tahini, sitronsaft, hvitløk og vann til flytende dressing.
3. Arranger quinoa i bunnen av to store boller.
4. Legg alle grønnsaker og kikerter i separate seksjoner oppå.
5. Drypp tahinidressing over alt.

Tips: Farger og teksturer er like viktige som smak i en god Buddha Bowl.

14 Poké Bowl med laks

Tid: 20 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 200g sushikvalitet laks (terninger)
- 200g kokt sushiris (glutenfri)
- 1 avokado (terninger)
- 1/2 agurk (skiver)
- 50g edamame
- 1 gulrot (juliennestrimlert)
- Marinade: 3 ss glutenfri tamari
- 1 ts sesamolje
- 1 ts rispeddik
- Sesamfrø og nori-strimler

FREM GANGSMÅTE

1. Mariner lakseterningene i tamari, sesamolje og rispeddik 10 min.
2. Fordel sushiris i to store boller.
3. Anrett alle ingredienser i seksjoner rundt risen.
4. Legg marinert laks i midten.
5. Drypp over ekstra marinade og topp med sesamfrø og nori.

Tips: Bruk alltid sushikvalitet laks – den er trygg å spise rå.

15 Grønn detox-bowl

Tid: 20 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 100g kokt quinoa
- 1 avokado
- 2 håndfull spinat (rå)
- 1/2 agurk
- 1/2 zucchini (spiralisert eller strimlet)
- 50g edamame
- 2 ss gresskarkjerner
- Dressing: 3 ss olivenolje
- 2 ss limesaft
- 1 ts agavesirup
- Frisk mynte

FREMGANGSMÅTE

1. Bland dressingen og smak til.
2. Legg quinoa i bunnen av to boller.
3. Arranger spinat, avokado, agurk, zucchini og edamame.
4. Drypp dressing over og topp med gresskarkjerner.
5. Pynt med frisk mynte.

Tips: En skikkelig detox-bowl er full av klorofyll og livgivende næringsstoffer.

16 Høst-bowl med gresskar og linser

Tid: 35 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 200g butternut squash (stekt)
- 100g kokte linser
- 100g kokt bokhvete
- 2 håndfull rucola
- 50g granateplefrø
- 30g valnøtter
- Dressing: 3 ss olivenolje
- 1 ss eplecidereddik
- 1 ts lønnesirup
- 1/2 ts kanel
- Salt

FREMGANGSMÅTE

1. Stek squash-terninger i ovn på 200 grader i 25 min.
2. Bland dressingen.
3. Legg bokhvete og rucola i bunnen av bowls.
4. Topp med varm squash, linser og granateplefrø.
5. Drypp dressing over og avslutt med valnøtter.

Tips: Granateplejfrø gir en vakker rød farge og frisk syrlig smak.

17 Sushi-bowl hjemmelaget

Tid: 25 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 200g kokt sushiris (glutenfri)
- 150g røkt laks
- 1 avokado
- 1/2 agurk
- 50g edamame
- 2 ss ristede sesamfrø
- Nori-ark (i strimler)
- Saus: 2 ss glutenfri tamari
- 1 ts sesamolje
- 1 ts rispeddik
- Litt wasabi (glutenfri)

FREM GANGSMÅTE

1. Krydre risen med rispeddik, bland forsiktig.
2. Fordel ris i to boller.
3. Legg røkt laks, avokado, agurk og edamame i seksjoner.
4. Bland tamari, sesamolje, rispeddik og wasabi til saus.
5. Drypp saus over og topp med sesamfrø og noristrimler.

Tips: Perfekt for de som elsker sushi men ikke vil rulle maki-ruller.

18 Meksikansk taco-bowl

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g kyllingbryst (strimlert, krydret)
- 200g kokt svart bønner
- 200g kokt ris
- 1 avokado
- 100g cherrytomater
- 1 rød løk (terninger)
- Frisk koriander
- Limesaft
- Krydder: spiskummen, paprika, hvitløkspulver, salt

FREM GANGSMÅTE

1. Krydre og stek kylling i olje til gyllenbrun, ca 8 min.
2. Varm bønner med litt spiskummen.
3. Legg ris i bunnen av bowls.
4. Topp med kylling, bønner, avokado og tomater.
5. Dryss over løk, koriander og limesaft.

Tips: Server med glutenfri salsa og kokosyoghurt som rømme-erstatning.

19 Thai-bowl med peanøttsaus

Tid: 25 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 200g risnudler (kokt)
- 200g grillet kylling (strimlert)
- 1 gulrot (juliennestrimlert)
- 1/2 agurk (strimler)
- 50g edamame
- Frisk koriander og mynte
- Peanøttsaus: 3 ss peanøttsmør
- 2 ss glutenfri tamari
- 1 ss limesaft
- 1 ts ingefær
- 1 ts lønnesirup
- Vann

FREMGANGSMÅTE

1. Bland peanøttsaus – tilsett vann til ønsket konsistens.
2. Fordel risnudler i to boller.
3. Legg kylling, gulrot, agurk og edamame over.
4. Hell peanøttsaus over alt.
5. Topp med koriander, mynte og ristede peanøtter.

Tips: Peanøttsausen kan lages i forveien og oppbevares i kjøll 5 dager.

20 Mediterran bowl med hummus

Tid: 20 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 100g kokt quinoa
- 4 ss glutenfri hummus
- 1/2 agurk (halvmåner)
- 10 cherrytomater
- 50g sorte oliven
- 1/4 rødløk (tynne skiver)
- Frisk persille
- Za'atar-krydder
- Dressing: 3 ss olivenolje
- 1 ss sitronsaft

FREMGANGSMÅTE

1. Legg quinoa i bunnen av to boller.
2. Legg hummus i midten.
3. Arranger agurk, tomater, oliven og løk rundt.
4. Bland dressing og drypp over.
5. Dryss za'atar og persille over.

Tips: Za'atar er det magiske Midtosten-krydderet som forandrer alt det rorer.

21 Regnbue-bowl med alle farger

Tid: 25 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 100g kokt quinoa
- 1/4 rødkål (strimlert)
- 1 gulrot (revet)
- 1/2 gul paprika (terninger)
- 1/2 rød paprika
- 1/2 avokado
- 50g kokte rødbeter
- 2 ss gresskarfrø
- Dressing: 3 ss tahini
- 2 ss sitronsaft
- Vann, salt

FREMGANGSMÅTE

1. Bland tahini-dressing til kremaktig konsistens.
2. Plasser quinoa i midten av bowls.
3. Arranger alle ingredienser i buer rundt – rød, oransje, gul, grønn, lilla.
4. Drypp tahini-dressing over.
5. Dryss gresskarfrø og server.

Tips: En regnbue på tallerkenen betyr et bredt spekter av vitaminer og mineraler.

22 Vinter-bowl med karamellisert løk

Tid: 35 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 100g kokt bokhvete
- 2 løk (karamellisert)
- 200g bakte søtpotetterninger
- 2 håndfull rucola
- 50g valnøtter
- 30g tørket tranebær
- Dressing: 3 ss olivenolje
- 1 ss balsamico
- 1 ts lønnesirup
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Karamellisér løk i olje på lav varme 20-25 min til gyllen og søt.
2. Stek søtpotet i ovn på 200 grader i 25 min.
3. Bland dressing.
4. Legg bokhvete og rucola i bunnen av bowls.
5. Topp med søtpotet, karamellisert løk, valnøtter og tranebær.

Tips: Karamellisert løk tar tid men er absolutt verdt det – sjokoladsødt og rikt.

23 Kylling- og grønnsakswok

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500g kyllingbryst (strimler)
- 2 paprikaer (strimler)
- 200g brokkolirøster
- 2 gulrøtter (skiver)
- 3 hvitløksfedd
- 2 cm ingefær
- 3 ss kokosolje
- Saus: 3 ss glutenfri tamari
- 1 ss sesamolje
- 1 ss rispeddik
- 1 ts lønnesirup

FREMGANGSMÅTE

1. Bland alle sausingrediensene.
2. Varm wok eller panne til svært varm. Tilsett olje.
3. Stek kylling 4 min på høy varme. Ta ut.
4. Wok grønnsaker 4-5 min – de skal ha litt tyggemotstand.
5. Legg kylling tilbake, hell over saus og rør 1 min.
6. Server med risnudler eller kokt ris.

Tips: En varm wok er nøkkelen til ekte wok-smak – la den bli virkelig varm.

24 Laksepakke i aluminiumsfolie

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 laksefileter (150g hver)
- 2 sitroner (skiver)
- 4 kvister frisk dill
- 2 hvitløksfedd (skivet)
- 2 ss olivenolje
- Salt og pepper
- 200g asparges (til siden)

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 200 grader C.
2. Legg hvert laksefilet på et stort stykke aluminiumsfolie.
3. Legg sitronskiver, dill og hvitløk på laksen.
4. Dryss over olje, salt og pepper. Pakk folie tett.
5. Stek 18-20 min.
6. Grill asparges med litt olje og server ved siden av.

Tips: Folien holder all fuktighet og smak inne – alltid saftig resultat.

— Lett middag (25–36) —

25 Egg-fried ris glutenfri

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g kokt ris (gjerne fra dagen før)
- 4 egg
- 150g frosne erter
- 2 gulrøtter (terninger)
- 3 vårløk
- 2 hvitløksfedd
- 3 ss kokosolje
- 3 ss glutenfri tamari
- 1 ts sesamolje

FREMGANGSMÅTE

1. Varm olje i wok på høy varme. Stek hvitløk og gulrot 3 min.
2. Skyv grønnsakene til siden. Slå egg i midten og rør raskt.
3. Bland egg inn i grønnsakene.
4. Tilsett ris og erter. Wok på høy varme 4 min.
5. Hell over tamari og sesamolje. Topp med vårløk.

Tips: Kald ris fra forrige dag er best til egg-fried ris – mindre klissete.

26 Zucchini-nudler med pesto

Tid: 15 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 3 zucchini (spiralisert til nudler)
- 4 ss glutenfri pesto
- 200g cherrytomater (halvert)
- 50g pinjekjerner (ristet)
- Frisk basilikum
- 2 ss olivenolje
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Spiraliser zucchini til spaghetti-lignende nudler.
2. Varm olje i panne. Stek zucchini-nudler 2 min – ikke overkok.
3. Ta av varmen og bland inn pesto.
4. Tilsett tomater og smak til.
5. Server toppet med pinjekjerner og basilikum.

Tips: Ikke overkok zucchini – 2 min er nok, de skal beholde crunch.

27 Fylte paprikaer med ris og bønner

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 4 paprikaer (topp kuttet av, frø fjernet)
- 200g kokt ris
- 1 boks svarte bønner
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 løk (hakket)
- 2 hvitløksfedd
- 1 ts spiskummen
- 1 ts paprikapulver
- 3 ss olivenolje
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 190 grader C.
2. Fres løk og hvitløk i olje 4 min. Tilsett krydder.
3. Bland med ris, bønner og tomater. Smak til.
4. Fyll paprikaene sjenerøst med blandingen.
5. Sett i ildfast form, tilsett litt vann i bunnen.
6. Dekk med folie og stek 30 min. Ta av folie og stek 10 min til.

Tips: Tilsett litt glutenfri ost (laktosefri) på toppen for en gratinert versjon.

28 Grillet kylling med tabbouleh

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 4 kyllingfileter
- 200g kokt hirse
- 1 agurk (terninger)
- 2 tomater (terninger)
- 1 håndfull persille
- 1 håndfull mynte
- 3 ss olivenolje
- 3 ss sitronsaft
- Marinade: 3 ss olivenolje
- 1 ts spiskummen
- 1 ts paprikapulver
- Salt og pepper

FREM GANGSMÅTE

1. Mariner kylling i olje, spiskummen, paprika, salt og pepper 15 min.
2. Grill eller stek kylling 5-6 min per side.
3. Bland hirse med agurk, tomat, persille og mynte.
4. Dryss over olje og sitronsaft. Smak til.
5. Server tabbouleh med grillet kylling ved siden av.

Tips: Kyllingen kan marineres over natten for sterkere smak.

29 Røkt laks og avokado wrap

Tid: 10 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 store glutenfrie wraps
- 150g røkt laks
- 1 avokado (mos)
- 1/2 agurk (strimler)
- 50g rucola
- 1 ss sitronsaft
- Frisk dill
- Salt og pepper

FREM GANGSMÅTE

1. Mos avokado med sitronsaft, salt og pepper.
2. Smør avokado jevnt over wrapen.
3. Legg rucola, røkt laks og agurkstrimler langs midten.
4. Topp med frisk dill.
5. Rull tett og del diagonalt.

Tips: Pakk inn i bakepapir for enkel transport til jobb eller skole.

30 Ovnstekt torsk med urter

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 torskefileter (150g hver)
- 3 hvitløksfedd
- 2 sitroner
- 4 kvister timian
- 4 kvister rosmarin
- 4 ss olivenolje
- Salt og pepper
- Kapers (valgfritt)

FREM GANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 190 grader C.
2. Legg torskefileter i ildfast form.
3. Trykk hvitløksfeddene over fisken.
4. Legg sitronskiver og urter over.
5. Dryss over olje, salt og pepper.
6. Stek 18-20 min til fisken flaker seg lett.

Tips: Torsk er ferdig når den flaker seg lett med en gaffel.

31 Spaghetti squash bolognese

Tid: 50 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 1 stor spaghetti squash
- 400g kjøttdeig (storfe)
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 1 ts oregano
- 1 ts basilikum
- 3 ss olivenolje
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 200 grader C. Halvér squash.
2. Stek squash med snittflaten ned i 40 min.
3. Fres løk og hvitløk 4 min. Brun kjøttdeig.
4. Tilsett tomater og urter. La småkoke 20 min.
5. Bruk gaffel til å skrape squash-nudlene ut av skallet.
6. Server bolognese oppå squash-nudlene.

Tips: Spaghetti squash er et brilliant pasta-alternativ med null gluten.

32 Stekt kylling-salat med valnøtter

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g kyllingbryst (stekt og strimlert)
- 100g blandede salatblader
- 50g valnøtter
- 50g tranebær (tørket)
- 2 epler (skiver)
- 1 fennikel (tynne skiver)
- Dressing: 3 ss olivenolje
- 2 ss epleeddik
- 1 ts dijonsennep
- 1 ts lønnesirup
- Salt

FREMGANGSMÅTE

1. Bland dressing og smak til.
2. Legg salatblader i bunnen.
3. Topp med kylling, valnøtter, tranebær, epler og fennikel.
4. Hell dressing over og bland forsiktig.
5. Server umiddelbart.

Tips: Fennikel gir en anis-frisk smak som løfter hele salaten.

33 Stekt tofu-salat med miso-dressing

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 400g fast tofu (stekt og terninger)
- 200g babyspinat
- 1 agurk
- 1 gulrot (revet)
- 50g edamame
- 2 ss sesamfrø
- Miso-dressing: 1 ss glutenfri misopasta
- 2 ss rispeddik
- 1 ss sesamolje
- 1 ts lønnesirup
- 2 ss vann

FREMGANGSMÅTE

1. Stek tofu i olje på høy varme til gyllen og sprø, ca 8 min.
2. Bland alle miso-dressingredienser til jevnt.
3. Legg spinat i salatbolle.
4. Tilsett agurk, gulrot, edamame og tofu.
5. Hell dressing over og topp med sesamfrø.

Tips: Trykk tofu under tyngde i 30 min for sprokere resultat ved steking.

34 Reker og vannmelonsalat

Tid: 15 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g kokte reker (skrelt)
- 500g vannmelon (terninger)
- 100g rucola
- 50g saltede pistasjer
- Frisk mynte
- Dressing: 3 ss olivenolje
- 2 ss limesaft
- 1 ts agavesirup
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Bland dressing og smak til.
2. Legg rucola på serveringsfat.
3. Legg vannmelonterninger og reker oppå.
4. Dryss over mynteblader og pistasjer.
5. Drypp dressing over rett for servering.

Tips: Denne salaten er sommer i en skål – overraskende og fantastisk kombinasjon.

35 Lun laksesalat med dill

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500g laks (ovnsbakt i biter)
- 200g poteter (kokt, halverte)
- 200g grønne bønner (blanchert)
- 1 rødløk (tynne ringer)
- Frisk dill
- Dressing: 3 ss olivenolje
- 2 ss sitronsaft
- 1 ts dijonsennep
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Blanchér grønne bønner 3 min. Avkjøl.
2. Bland dressing.
3. Legg poteter, bønner og rødløk i salatbolle.
4. Topp med laksebiter.
5. Hell dressing over og topp med frisk dill.

Tips: Server lun – ikke kald – for best smakopplevelse.

36 Biff-salat med asiatisk dressing

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 400g biff (medium rare, tynne skiver)
- 200g blandede salatblader
- 1 agurk
- 200g cherrytomater
- 1 rød chili (ringer)
- Frisk koriander
- Dressing: 3 ss glutenfri tamari
- 2 ss limesaft
- 1 ss sesamolje
- 1 ts lønnesirup
- 1 hvitløksfedd

FREMGANGSMÅTE

1. Stek biffen i varm panne 2-3 min per side. La hvile 5 min.
2. Bland alle dressingingrediensene.
3. Legg salatblader, agurk og tomater i bolle.
4. Skjær biffen i tynne skiver og legg over.
5. Hell dressing over og topp med chili og koriander.

Tips: Naret biffen er varm og salaten kald er kontrasten nydelig.

— Salater med protein (37–48) —

37 Hvit bønnesalat med urter

Tid: 10 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 bokser hvite bønner (skyllet)
- 3 tomater (terninger)
- 1 agurk (terninger)
- 1/2 rød løk
- 1 håndfull persille
- 1 håndfull basilikum
- Dressing: 4 ss olivenolje
- 2 ss sitronsaft
- 1 hvitløksfedd
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Skyll og sil bønnene.
2. Bland med tomater, agurk og løk.
3. Hakk persille og basilikum grovt, tilsett.
4. Bland dressing og hell over.
5. Smak til og server romtemperert.

Tips: Hvite bonner er billige, mettende og fulle av protein og fiber.

38 Vestlandssalat med reker og dill

Tid: 15 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g kokte reker (skrelt)
- 4 egg (hardkokt, kvartet)
- 2 avokadoer (skiver)
- 1 bunt reddiker (skiver)
- 100g blandede salatblader
- Frisk dill
- Dressing: 3 ss laktosefri majones
- 2 ss sitronsaft
- 1 ts dijonsennep
- Salt og hvit pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Bland majones, sitronsaft og sennep til dressing.
2. Legg salatblader på serveringsfat.
3. Arranger reker, egg, avokado og reddiker pent.
4. Drypp dressing over.
5. Topp med rikelig frisk dill og server kjølt.

Tips: En klassisk norsk sommersalat – perfekt til hagefester og selskapeligheter.

39 Festsalat med granateple og fiken

Tid: 15 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 100g rucola
- 100g babyspinat
- 3 friske fiken (kvartet)
- 100g granateplefrø
- 50g valnøtter
- 50g tørket tranebær
- Dressing: 4 ss olivenolje
- 2 ss balsamico
- 1 ts lønnesirup
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Bland rucola og spinat på serveringsfat.
2. Legg fiken-kvartetene pent oppå.
3. Dryss over granateplefrø, valnøtter og tranebær.
4. Bland dressing og drypp over.
5. Server straks.

Tips: Denne salaten er elegant og festlig – et blikkfang på ethvert bord.

40 Gourmet-salat med kamskjell

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 12 kamskjell (ferske)
- 100g rucola
- 1 grapefrukt (fileter)
- 50g pinjekjerner (ristet)
- 1 avokado (skiver)
- Dressing: 3 ss olivenolje
- 1 ss grapefruktsjuice
- 1 ts honning
- Salt og pepper
- 2 ss olivenolje til steking

FREMGANGSMÅTE

1. Tørk kamskjell absolutt tørre – essensielt for god steking.
2. Bland dressing.
3. Anrett rucola, grapefrukt og avokado på 4 tallerkener.
4. Varm olje til røykende hett. Stek kamskjell 90 sek per side.
5. Legg kamskjell på toppen av salaten.
6. Drypp dressing over og dryss pinjekjerner.

Tips: Server umiddelbart – kamskjell er best neyaktig nar de forlater pannen.

41 Varm spinatsalat med sprøstekt bacon

Tid: 15 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g babyspinat
- 150g glutenfri bacon (sprøstekt)
- 4 hardkokte egg (halvert)
- 100g cherrytomater
- 50g valnøtter
- Varm dressing: 3 ss olivenolje
- 2 ss rødvinseddik
- 1 ts dijonsennep
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Sprøstek baconskiver. Ta ut men bevar litt fett.
2. Bland varm dressing i samme panne.
3. Hell varm dressing over spinaten – spinaten visner lett.
4. Topp med bacon, egg, tomater og valnøtter.
5. Server umiddelbart mens dressingen er varm.

Tips: Den varme dressingens visner spinaten lett og absorberer alle smaker.

42 Tropisk ananas-kylling-salat

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g grillet kylling (strimler)
- 300g frisk ananas (terninger)
- 1 paprika (terninger)
- 2 vårløk
- 50g cashewnøtter
- Frisk koriander og mynte
- Dressing: 3 ss limesaft
- 2 ss kokosaminois (glutenfri)
- 1 ts ingefær
- 1 ts sesamolje
- 1 ts agavesirup

FREMGANGSMÅTE

1. Bland alle dressingredienser.
2. Kombiner kylling, ananas, paprika og vårløk.
3. Hell dressing over og bland.
4. Topp med cashewnøtter, koriander og mynte.
5. Server kjølt eller ved romtemperatur.

Tips: Frisk ananas gir en naturlig syre og sødme – bruk ikke hermetisk.

43 Norsk høstsalat med eple og nøtter

Tid: 15 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 3 epler (skiver)
- 100g grønnkål (strimlet, massert)
- 50g hasselnøtter (ristet, grovhakket)
- 50g tranebær (tørket)
- 2 vårløk
- Frisk timian
- Dressing: 3 ss valnøttolje
- 2 ss epleeddik
- 1 ts lønnesirup
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Massér grønnkål med litt olivenolje og salt 2 min.
2. Bland dressing.
3. Kombiner grønnkål, eple, hasselnøtter, tranebær og vårløk.
4. Hell dressing over og bland.
5. Dryss frisk timian over og server.

Tips: En ekte norsk høstsalat – full av lokale ingredienser og sesongsmak.

44 Pestosalat med pasta og grønnsaker

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g glutenfri fusilli (kokt al dente)
- 4 ss glutenfri pesto
- 200g cherrytomater
- 1 zucchini (terninger, stekt)
- 50g pinjekjerner
- Frisk basilikum
- 2 ss olivenolje
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Kok pasta etter anvisning. Avkjøl under rennende kaldt vann.
2. Bland pasta med pesto og olivenolje.
3. Tilsett tomater, stekt zucchini og pinjekjerner.
4. Smak til med salt og pepper.
5. Server toppet med frisk basilikum.

Tips: Server lunkent eller kald – begge deler fungerer utmerket.

Neste kapittel:

Kapittel 6 — Kjøttretter

100 oppskrifter på smakfulle kjøttretter med storfe, svin, lam og viltkjøtt – fra enkle hverdagsretter til imponerende søndagsmiddager, alle uten gluten, sukker og laktose.

KJØTTRETTER

Storfe · Svin · Lam · Vilt

100 oppskrifter

Saftige og smakfulle kjøttretter for alle anledninger

BIFF

SVIN

LAM

KYLLING

VILT

BURGER

KJØTTRETTER

Storfe · Svin · Lam · Kylling · Vilt · 100 oppskrifter

Kjøttretter er hjertet i mange kjøkken rundt om i verden. I dette kapittelet finner du 100 nøye utvalgte oppskrifter med storfe, svin, lam, kylling og norsk vilt – fra enkle hverdagsretter som kylling-wok og kjøttdeig-taco til elegante søndagsretter som lammestek, oksefiletstek og hjortebiff med bærsaas. Alle oppskrifter er helt fri for gluten, raffinert sukker og laktose, uten at det går på bekostning av smak eller kvalitet.

— Storfekjøtt (1–22) —

01 Klassisk biff med bakt søtpotet

Tid: 25 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 2 biffstykker (200g each, entrecôte eller ytrefilet)
- 2 søtpoteter
- 3 ss olivenolje
- 2 hvitløksfedd
- 2 kvister rosmarin
- Salt og grovmalt sort pepper
- Saus: 100ml glutenfri kjøttbuljong
- 1 ss smør (laktosefri)

FREMANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 200 grader C. Stek søtpotet 35-40 min.
2. Ta biffen ut av kjøll 20 min før steking.
3. Krydre generøst med salt og pepper på begge sider.
4. Varm panne til svært varm. Stek 2-3 min per side for medium rare.
5. La biffen hvile 5 min pakket i folie.
6. Lag saus av stekepannen: deglaser med buljong, rør inn smør.

Tips: Biffen MÅ hvile etter steking – da beholder den all saften.

02 Slow-cooked oksekinn

Tid: 4 t | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 800g oksekinn
- 2 løk (grovt hakket)
- 3 gulrøtter
- 4 hvitløksfedd
- 200ml glutenfri rødvin
- 400ml glutenfri kjøttbuljong
- 1 boks hermetiske tomater
- 2 laurbærblader
- 1 ts timian
- 3 ss olivenolje
- Salt og pepper

FREMANGSMÅTE

1. Brun oksekinnene i olje på alle sider, ca 4 min per side.
2. Fres løk, gulrot og hvitløk 5 min.
3. Tilsett rødvin og reduser til halvparten.
4. Ha i tomater, buljong, laurbær og timian.
5. Legg kjøttet tilbake. La småkoke på svak varme 3-3,5 timer.
6. Kjøttet er ferdig når det faller fra hverandre.

Tips: Oksekinn er et rimelig snitt som blir magisk ved langtidssteking.

03 Biff Stroganoff uten fløte

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 500g storfe kjøtt (indrefilet eller ytrefilet, strimler)
- 300g sjampinjong (skiver)
- 1 løk (hakket)
- 2 hvitløksfedd
- 200ml kokosmelk
- 200ml glutenfri kjøttbuljong
- 2 ss glutenfri tomatketchup
- 1 ts dijonsennep
- 3 ss olivenolje
- Salt og pepper
- Frisk persille

FREM GANGSMÅTE

1. Stek kjøttstrimler på høy varme 2-3 min. Ta ut.
2. Stek sopp til gyllen. Fres løk og hvitløk.
3. Tilsett buljong, ketchup og sennep. La koke 5 min.
4. Rør inn kokosmelk og la tykne lett.
5. Legg kjøttet tilbake og varm gjennom.
6. Server med glutenfri pasta eller ris, topp med persille.

Tips: Legg ikke kjøttet tilbake for tidlig – det overkoker fort.

04 Oksegryte med rotgrønnsaker

Tid: 2 t 30 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 800g oksekjøtt (høryrygg, terninger)
- 4 gulrøtter
- 3 poteter (glutenfrie)
- 2 pastinakk
- 1 persillerot
- 2 løk
- 4 hvitløksfedd
- 1 liter glutenfri kjøttbuljong
- 2 ss olivenolje
- 1 ts timian
- Salt og pepper

FREM GANGSMÅTE

1. Brun kjøttterninger godt i olje i omganger.
2. Fres løk og hvitløk 4 min.
3. Hell over buljong, tilsett timian. La småkoke 1,5 t.
4. Tilsett gulrøtter, poteter, pastinakk og persillerot.
5. Kok 40 min til alt er mørt.
6. Smak til og server med frisk persille.

Tips: En skikkelig norsk søndagsgryte – tar tid men belønner tålmodigheten.

05 Kjøttboller i tomatfond

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 500g kjøttdeig (storfe)
- 50g glutenfrie havregryn (finmalt)
- 1 egg
- 2 hvitløksfedd
- 1 ts oregano
- Salt og pepper
- Fond: 2 bokser hermetiske tomater
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 2 ss olivenolje
- 1 ts basilikum
- 1 ts sukker (lønnesirup)

FREMGANGSMÅTE

1. Bland kjøttdeig, havregryn, egg, hvitløk, oregano, salt og pepper.
2. Form 20 kjøttboller.
3. Brun kjøttboller i olje på alle sider. Ta ut.
4. Lag fond: fres løk og hvitløk, tilsett tomater og urter.
5. La småkoke 10 min. Legg kjøttboller tilbake.
6. La trekke 15 min. Server med glutenfri pasta.

Tips: Forvarm ovn og stek kjøttbollene på 200 grader i 15 min som alternativ.

06 Storfetartar med kapers

Tid: 15 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g ferskt storfekjøtt (indrefilet, finhakket)
- 1 ss kapers (hakket)
- 1 sjalottløk (finhakket)
- 1 ss dijonsennep
- 1 ts Worcestershiresaus (glutenfri)
- 1 ss olivenolje
- 1 eggeplomme
- Salt og pepper
- Frisk persille
- Glutenfrie crackers til servering

FREMGANGSMÅTE

1. Hakk kjøttet fint med skarp kniv – ikke bruk food processor.
2. Bland kjøtt forsiktig med kapers, sjalottløk, sennep og Worcestershire.
3. Tilsett olivenolje og smak til med salt og pepper.
4. Form to pene sirkler på tallerkener.
5. Legg eggeplomme på toppen av hver.
6. Server straks med glutenfrie crackers og persille.

Tips: Bruk alltid ferskeste kjøtt av beste kvalitet til tartar.

07 Pulled beef i ovn

Tid: 4 t 30 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1,2 kg høyrygg av storfe
- 2 løk (skivet)
- 4 hvitløksfedd
- 200ml glutenfri kjøttbuljong
- Rub: 2 ts røkt paprikapulver
- 1 ts spiskummen
- 1 ts hvitløkspulver
- 1 ts løkpulver
- Salt og sort pepper
- 1 ss olivenolje

FREMANGSMÅTE

1. Bland rub-krydder og gni inn i kjøttet på alle sider.
2. Brun kjøttet i olje i ildfast gryte 4 min per side.
3. Legg løk og hvitløk rundt. Hell over buljong.
4. Dekk tett med lokk eller folie.
5. Stek på 150 grader C i 4 timer.
6. Trekk kjøttet fra hverandre med to gafler. Server i glutenfrie wraps.

Tips: Jo lavere temperatur og lenger tid, jo mer saftig og smakfullt resultat.

08 Biff Bourguignon glutenfri

Tid: 3 t | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 800g høyrygg (terninger)
- 200g sjampinjong
- 150g perleløk (eller sjalottløk)
- 3 hvitløksfedd
- 400ml glutenfri rødvin (Burgundy)
- 300ml glutenfri kjøttbuljong
- 1 boks hermetiske tomater
- 2 laurbærblader
- 1 ts timian
- 100g glutenfri bacon (terninger)
- 3 ss olivenolje

FREMANGSMÅTE

1. Stek baconen til sprø. Ta ut.
2. Brun kjøttterninger i omganger i bacon-fett.
3. Fres perleløk og hvitløk. Tilsett vin og reduser halvparten.
4. Ha i buljong, tomater, laurbær og timian.
5. La småkoke 2-2,5 timer.
6. Tilsett sopp de siste 30 min og bacon ved servering.

Tips: Autentisk fransk klassiker – nå helt glutenfri og uten laktose.

09 Oksehaleragù med risnudler

Tid: 3 t 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 800g oksehaler (i biter)
- 1 løk
- 3 gulrøtter
- 4 hvitløksfedd
- 200ml glutenfri rødvin
- 1 boks hermetiske tomater
- 500ml glutenfri kjøttbuljong
- 2 laurbærblader
- 1 ts rosmarin
- 3 ss olivenolje
- Salt og pepper
- 300g risnudler (kokt, til servering)

FREMGANGSMÅTE

1. Brun oksehalene godt på alle sider i olje.
2. Fres grønnsaker og hvitløk 5 min.
3. Tilsett rødvin, tomater, buljong og urter.
4. La småkoke på svak varme 3 timer.
5. Ta ut oksehalene, trekk kjøttet av benet.
6. Rør kjøttet tilbake i sausen. Server på risnudler.

Tips: Oksehaleragu er et mesterverk av talsmodig matlaging.

10 Biffwrap med avokado

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g biff (tynne strimler)
- 2 avokadoer (mos)
- 4 glutenfrie tortilla-wraps
- 1 rød løk (tynne ringer)
- 100g rucola
- 100g cherrytomater (halvert)
- Limesaft
- 2 ss olivenolje
- 1 ts spiskummen
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Krydre biffstrimler med spiskummen, salt og pepper.
2. Stek på høy varme 3-4 min til brunet.
3. Mos avokado med limesaft, salt og pepper.
4. Varm wraps lett i panne.
5. Smør avokado på wraps, legg rucola, biff, løk og tomater.
6. Rull tett og del diagonalt.

Tips: Biff i wrap er en rask og mettende hverdagsmiddag.

11 Norsk lapskaus med høyrygg

Tid: 2 t | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 600g høyrygg av storfe (terninger)
- 4 poteter (glutenfrie)
- 3 gulrøtter
- 1/2 kålrot
- 1 persillerot
- 1 løk
- 1 liter glutenfri kjøttbuljong
- 1 ts allehånde
- Salt og pepper
- Frisk persille

FREMGANGSMÅTE

1. Brun kjøttet i litt olje.
2. Hell over buljong, kok opp, skum av.
3. La småkoke 1 time.
4. Tilsett alle grønnsaker i terninger.
5. Kok 45 min til alt er mørt.
6. Smak til med allehånde, salt og pepper.

Tips: Lapskaus er norsk sjelsmat – smaker best laget dagen for og varmet opp.

12 Biff med løkfond og poteter

Tid: 35 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 2 biffstykker
- 3 løk (tynne skiver)
- 300g poteter (glutenfrie, kokt)
- 200ml glutenfri kjøttbuljong
- 2 ss olivenolje
- 1 ss laktosefri smør
- 1 ts timian
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Karamellisér løk i smør og olje på svak varme 25 min.
2. Ta ut løken. Stek biff i samme panne 2-3 min per side.
3. La hvile 5 min.
4. Deglaser panne med buljong og timian, reduser lett.
5. Legg karamellisert løk tilbake.
6. Server biff med poteter og løkfond over.

Tips: Karamellisert løk tar tid – men transformasjonen er spektakulær.

13 Kjøttdeig-wok med grønnsaker

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500g kjøttdeig (storfe)
- 1 brokkoli (røster)
- 2 paprikaer (strimler)
- 3 vårløk
- 3 hvitløksfedd
- 2 cm ingefær
- 3 ss glutenfri tamari
- 1 ss sesamolje
- 1 ts lønnesirup
- 2 ss kokosolje

FREMGANGSMÅTE

1. Brun kjøttdeig på høy varme, rør for å smuldre.
2. Tilsett hvitløk og ingefær, stek 1 min.
3. Tilsett brokkoli og paprika, wok 4 min.
4. Hell over tamari, sesamolje og lønnesirup.
5. Bland godt, topp med vårløk.
6. Server med kokt ris eller risnudler.

Tips: Kjøttdeig-wok er klar på 20 min – den ultimate hverdagsretten.

14 Søndagsstek av ytrefilet

Tid: 60 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 1,2 kg ytrefilet av storfe (i ett stykke)
- 4 hvitløksfedd
- 2 kvister rosmarin
- 2 kvister timian
- 4 ss olivenolje
- Salt og grovmalt pepper
- Saus: kjøttsaft + 200ml glutenfri buljong

FREM GANGSMÅTE

1. Ta kjøttet ut 1 time før steking. Forvarm ovn til 220 grader.
2. Gni inn med olje, hvitløk, rosmarin, salt og pepper.
3. Brun alle sider i ildfast panne 5 min.
4. Sett i ovn, senk til 180 grader. Stek til kjernetemperatur 58 grader (medium rare).
5. La hvile 15 min under folie.
6. Lag saus av stekepanne med buljong.

Tips: Bruk steketermometer – det er den eneste sikre måten å få perfekt stek.

15 Kjøttfylte zucchini-båter

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 4 store zucchini (halverte)
- 400g kjøttdeig (storfe)
- 1 løk (hakket)
- 2 hvitløksfedd
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 ts oregano
- 2 ss olivenolje
- Salt og pepper
- Frisk basilikum

FREM GANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 190 grader C.
2. Skrap ut midten av zucchinihalvdelene. Hakk det utskrapte.
3. Fres løk, hvitløk og hakket zucchini 4 min.
4. Tilsett kjøttdeig og brun. Ha i tomater og oregano.
5. Fyll zucchini-båtene sjenerøst.
6. Stek 25-30 min til zucchini er myk.

Tips: Zucchini-bater er glutenfritt alternativ til pasta – like mettende.

16 Kjøttdeig-taco uten tortilla

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500g kjøttdeig (storfe)
- 1 løk
- 2 hvitløksfedd
- 2 ts spiskummen
- 1 ts paprikapulver
- 1 ts korianderpulver
- Salatblader til servering
- Tilbehør: avokado
- cherrytomater
- rødløk
- limesaft
- kokosyoghurt som rømme

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk og hvitløk 3 min.
2. Tilsett kjøttdeig og brun godt, smuldre.
3. Dryss over alle krydder, rør inn og stek 2 min.
4. Server kjøttdeig i store salatblader som 'taco-skåler'.
5. Legg på avokado, tomater og løk.
6. Topp med kokosyoghurt og limesaft.

Tips: Salatblader er en frisk og sprø erstatning for tacolefser.

17 Biff med chimichurri

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 biffstykker (150g each)
- Salt og pepper
- 2 ss olivenolje
- Chimichurri: 1 håndfull persille (hakket)
- 1 håndfull koriander (hakket)
- 3 hvitløksfedd
- 1 rød chili
- 4 ss olivenolje
- 2 ss rødvinseddik
- Salt

FREMGANGSMÅTE

1. Lag chimichurri: bland alle ingredienser og la stå 30 min.
2. Ta biff ut av kjøll 15 min før steking.
3. Krydre godt med salt og pepper.
4. Stek på svært varm panne 2-3 min per side.
5. La hvile 5 min.
6. Server med sjenerøs mengde chimichurri over.

Tips: Chimichurri er argentinsk arv – den friskeste sausen til biff.

18 Kjøttboller i kokos-curry

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 500g kjøttdeig (storfe og svin blandet)
- 50g rismel
- 1 egg
- Salt og pepper
- Curry: 400ml kokosmelk
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 2 ts garam masala
- 1 ts gurkemeie
- 3 ss kokosolje

FREMGANGSMÅTE

1. Bland kjøttdeig, rismel, egg, salt og pepper til kjøttboller.
2. Brun kjøttboller i olje. Ta ut.
3. Fres løk og hvitløk, tilsett krydder.
4. Ha i tomater og kokosmelk. La småkoke 10 min.
5. Legg kjøttboller i curry, la trekke 15 min.
6. Server med ris og koriander.

Tips: Kokos-curry gir kjøttbollene en eksotisk og aromatisk vri.

19 Biff Tataki med sesamdressing

Tid: 15 min + 2 t marinerer | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 600g ytrefilet (ett stykke)
- 3 ss glutenfri tamari
- 1 ss sesamolje
- 1 ts ingefær
- Sesamdressing: 2 ss glutenfri tamari
- 1 ss rispeddik
- 1 ss sesamolje
- 1 ts lønnesirup
- Topping: sesamfrø, vårløk, ingefær

FREMGANGSMÅTE

1. Mariner kjøttet i tamari, sesamolje og ingefær 2 timer.
2. Brun raskt på alle sider på svært varm panne, 30 sek per side.
3. Avkjøl og skjær i papirtynne skiver.
4. Bland sesamdressing.
5. Anrett på fat, drypp dressing over.
6. Topp med sesamfrø, vårløk og ingefær.

Tips: Tataki betyr 'slatt' på japansk – korteste steketid for mest smak.

20 Oksefiletstek med rødvinssaus

Tid: 50 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 600g oksfilet (i ett stykke)
- 2 hvitløksfedd
- 2 ss olivenolje
- Salt og pepper
- Rødvinssaus: 200ml glutenfri rødvin
- 200ml glutenfri kjøttbuljong
- 1 sjalottløk
- 1 ts timian
- 1 ss laktosefri smør

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 200 grader. Gni inn fileten med hvitløk, olje, salt og pepper.
2. Brun raskt på alle sider i ildfast panne.
3. Stek 15-20 min for medium rare (kjernetemperatur 56 grader).
4. La hvile 10 min under folie.
5. Lag saus: fres sjalottløk, tilsett vin, reduser, tilsett buljong.
6. Pisk inn smør til blank saus.

Tips: Oksfiletstek er den edleste snittet – en selskapsrett i klasse for seg.

21 Hjemmelaget hamburger glutenfri

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 600g kjøttdeig (storfe, grovmalt)
- 1 ts hvitløkspulver
- 1 ts løkpulver
- Salt og sort pepper
- 4 glutenfrie hamburgerbrød
- Tilbehør: salatblader
- tomat
- rødløk
- avokado
- glutenfri ketchup

FREMGANGSMÅTE

1. Bland kjøttdeig med hvitløkspulver, løkpulver, salt og pepper.
2. Del i 4 like deler og form til runde burgere.
3. Lag en liten fordypning i midten – hindrer at de hvelver seg.
4. Stek på varm grillpanne 4 min per side.
5. La hvile 2 min.
6. Server i glutenfrie brød med alt tilbehøret.

Tips: Press aldri på burgeren under steking – da mister du all saft.

22 Kjøtt og grønnsaks-kebab

Tid: 20 min + 30 min marinering | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500g oksekjøtt (terninger, ytrefilet)
- 2 paprikaer (biter)
- 1 zucchini (skiver)
- 1 rødløk (biter)
- Marinade: 4 ss olivenolje
- 2 ss sitrønsaft
- 2 hvitløksfedd
- 1 ts spiskummen
- 1 ts paprikapulver
- Salt og pepper

FREM GANGSMÅTE

1. Bland marinade og vend kjøtt og grønnsaker i den.
2. Mariner 30 min minimum.
3. Tre på spyd, vekselsvis kjøtt og grønnsaker.
4. Grill eller stek i grillpanne 10-12 min, vend regelmessig.
5. Smak til og server med glutenfri tzatziki.

Tips: Bløtlegg trespyd 30 min i vann for å hindre at de brenner.

— Svinekjøtt (23–42) —

23 Svinefilet med eple og sennep

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 600g svinefilet
- 2 epler (skiver)
- 1 løk (ringer)
- 2 ss glutenfri dijonsennep
- 100ml kokosmelk
- 200ml glutenfri kyllingbuljong
- 2 ss olivenolje
- 1 ts timian
- Salt og pepper

FREM GANGSMÅTE

1. Brun svinefilen på alle sider i olje. Ta ut.
2. Stek løkringer og epler 4 min.
3. Tilsett sennep, buljong og kokosmelk.
4. La småkoke 5 min, legg svinefileten tilbake.
5. La trekke 10-12 min til gjennomstekt.
6. Smak til og server med kokte poteter.

Tips: Eple og svin er et klassisk skandinavisk smakspar.

24 Pulled pork i slow cooker

Tid: 8 t | Porsjoner: 8 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1,5 kg svinenoke eller nakke
- 2 løk (skivet)
- 4 hvitløksfedd
- Rub: 2 ts røkt paprika
- 1 ts spiskummen
- 1 ts løkpulver
- 1 ts hvitløkspulver
- Salt og sort pepper
- 200ml glutenfri kjøttbuljong

FREMGANGSMÅTE

1. Gni kjøttet inn med all rub kvelden før.
2. Legg løk og hvitløk i slow cooker.
3. Legg kjøttet oppå. Hell over buljong.
4. Kok på lav i 8-10 timer.
5. Trekk kjøttet fra hverandre med to gaffler.
6. Server i glutenfrie wraps med coleslaw.

Tips: Pulled pork er ekte barbecue-matlagning – tålmodighet belønnes rikelig.

25 Svinekoteletter med rosmarinsauce

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 svinekoteletter (med bein)
- 3 hvitløksfedd
- 2 kvister rosmarin
- 100ml glutenfri kyllingbuljong
- 50ml hvitvin (glutenfri) eller buljong
- 2 ss olivenolje
- 1 ss laktosefri smør
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Krydre koteletene godt med salt og pepper.
2. Varm panne med olje til svært varm.
3. Stek 3-4 min per side til gylne og gjennomstekte.
4. La hvile 3 min.
5. Lag saus i samme panne: hvitvin, buljong, rosmarin, hvitløk.
6. Reduser til halvparten, pisk inn smør.

Tips: La panna bli veldig varm for steking – det gir perfekt bruning.

26 Ribbe med surkål (glutenfri)

Tid: 3 t 30 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 1,5 kg tynnribbe
- Rub: 2 ts salt
- 1 ts pepper
- 1 ts ingefær
- 1 ts karve
- Surkål: 500g fersk kål (strimlet)
- 200ml eplecidereddik
- 1 ts karve
- 1 ts lønnesirup
- Salt

FREMGANGSMÅTE

1. Rut svoren på ribba. Gni inn rub og la stå natten over.
2. Forvarm ovn til 230 grader. Stek 30 min for å spreng svoren.
3. Senk til 170 grader. Stek 2,5 timer videre.
4. Siste 20 min: grill på 250 grader for sprø svor.
5. Lag surkål: bland kål med eddik, karve, lønnesirup og salt.
6. Varm surkål og server med ribba.

Tips: Hvil ribba 20 min for skjæring – da holder svoren seg sprø.

27 Svinekjøtt med appelsin og ingefær

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 600g svinekjøtt (ytrefilet, strimler)
- Saft og zest av 2 appelsiner
- 3 cm frisk ingefær
- 3 hvitløksfedd
- 3 ss glutenfri tamari
- 1 ss lønnesirup
- 2 ss kokosolje
- Vårløk og sesamfrø

FREMGANGSMÅTE

1. Bland appelsinsjuice, tamari, lønnesirup, ingefær og hvitløk til marinade.
2. Mariner svinefileten 20 min.
3. Stek på høy varme 4-5 min, hell over marinade.
4. La karamellisere 2 min.
5. Topp med appelsinzest, vårløk og sesamfrø.
6. Server med kokt ris.

Tips: Appelsinen gir en naturlig sødme som karamelliserer vakkert.

28 Svinekjøtt i ananas-saus

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500g svinekjøtt (terninger)
- 300g fersk ananas (terninger)
- 1 paprika (terninger)
- 1 løk
- 2 hvitløksfedd
- Saus: 3 ss glutenfri tamari
- 2 ss rispeddik
- 1 ss lønnesirup
- 1 ts maizena (oppløst i vann)
- 2 ss kokosolje

FREMGANGSMÅTE

1. Stek svineterningene 5 min til gylne.
2. Tilsett løk, hvitløk og paprika. Stek 3 min.
3. Ha i ananas og bland godt.
4. Hell over sausblandingen.
5. Rør inn maizena-vann og la tykne 2 min.
6. Server med kokt ris.

Tips: Fersk ananas inneholder enzymer som morer kjøttet naturlig.

29 Svinekjøtt og grønncål wok

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g svinekjøtt (strimler)
- 200g grønncål (grovhakket)
- 2 paprikaer
- 3 vårløk
- 3 hvitløksfedd
- 2 cm ingefær
- 3 ss glutenfri tamari
- 1 ss sesamolje
- 2 ss kokosolje
- Sesamfrø

FREMGANGSMÅTE

1. Stek svinestrimler på høy varme 3-4 min. Ta ut.
2. Wok hvitløk og ingefær 1 min.
3. Tilsett paprika og grønncål. Wok 3-4 min.
4. Legg svinet tilbake, hell over tamari og sesamolje.
5. Rør godt, topp med sesamfrø og vårløk.
6. Server med ris.

Tips: Grønncål sopp raskt i woken – bruk høy varme og kort tid.

30 Svineknoke med linser

Tid: 2 t 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 2 svineknokker
- 250g grønne linser
- 2 gulrøtter
- 2 stilker selleri
- 1 løk
- 4 hvitløksfedd
- 1 liter glutenfri kjøttbuljong
- 1 ts timian
- 1 ts rosmarin
- 3 ss olivenolje
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Brun svineknokkene i olje på alle sider.
2. Fres grønnsaker og hvitløk 5 min.
3. Hell over buljong, tilsett urter.
4. La småkoke 1,5 time.
5. Tilsett linser og kok 40 min til.
6. Smak til og server i dype tallerkener.

Tips: Svineknokekjøtt faller fra benet etter lang koking – deilig!

31 Svinemedaljongene med sopp

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 600g svinefilet (medaljonger)
- 300g blandede sopper
- 2 sjalottløk
- 2 hvitløksfedd
- 100ml glutenfri hvitvin eller buljong
- 150ml kokosmelk
- 1 ts timian
- 3 ss olivenolje
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Brun medaljongene 3 min per side. La hvile.
2. Stek sopp på høy varme 4 min.
3. Fres sjalottløk og hvitløk. Tilsett vin og reduser.
4. Ha i kokosmelk og timian. La tykne.
5. Legg medaljongene tilbake. Varm gjennom.
6. Server med glutenfri pasta eller kokte poteter.

Tips: Svinefilet-medaljonger er like elegante som biff – men billigere.

32 Krydret svineribber

Tid: 2 t 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1,2 kg svineribber (spareribs)
- Rub: 2 ts røkt paprika
- 1 ts spiskummen
- 1 ts hvitløkspulver
- 1 ts korianderpulver
- 1/2 ts cayennepepper
- Salt og sort pepper
- Glaze: 3 ss lønnesirup
- 2 ss glutenfri tamari
- 1 ts sesamolje

FREM GANGSMÅTE

1. Gni ribber godt inn med rub. La marinere 1 time.
2. Forvarm ovn til 160 grader.
3. Pakk ribber i folie og stek 2 timer.
4. Bland glaze-ingrediensene.
5. Ta av folie, pensle med glaze.
6. Grill på 220 grader 10-15 min til karamelliserte.

Tips: Folie-pakking gir utrolig møre ribber – glazingen til slutt gir perfekt finish.

33 Svinekjøtt-gyoza-stil (wonton)

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 300g svinekjøttdeig
- 100g kål (finhakket)
- 2 vårløk
- 2 hvitløksfedd
- 1 cm ingefær
- 2 ss glutenfri tamari
- 1 ts sesamolje
- Rispapper-ark (store)
- Sesamfrø
- Dipp: 3 ss tamari, 1 ss rispeddik, 1 ts sesamolje

FREM GANGSMÅTE

1. Bland kjøttdeig, kål, vårløk, hvitløk, ingefær, tamari og sesamolje.
2. Bløtlegg rispapper-ark 30 sek.
3. Legg 1 ss fyll i midten av hvert ark.
4. Fold og press kantene godt sammen.
5. Stek i litt olje 3 min per side til gylne.
6. Server med dippsaus.

Tips: Rispapper-ark er en glutenfri erstatning for wonton-deig.

34 Svinefilet sous vide-stil

Tid: 1 t 15 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 600g svinefilet (i ett stykke)
- 3 hvitløksfedd
- 2 kvister timian
- 2 ss olivenolje
- Salt og pepper
- Saus: 100ml glutenfri kyllingbuljong
- 1 ss dijonsennep
- 50ml kokosmelk

FREMGANGSMÅTE

1. Gni svinefileten med hvitløk, timian, olje, salt og pepper.
2. Vakuumpakk eller pakk tett i plastfolie.
3. La 'marinere' 30 min i romtemperatur.
4. Stek langsomt i panne på lav varme 30-35 min, vend jevnlig.
5. Lag saus: buljong + sennep + kokosmelk, reduser.
6. Skjær i skiver og server med saus.

Tips: Lav temperatur og lang steketid gir saftig og perfekt gjennomstekt svin.

35 Svin og paprika stew

Tid: 45 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500g svinekjøtt (terninger)
- 3 paprikaer (blandede farger)
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 1 ts røkt paprikapulver
- 1 ts spiskummen
- 300ml glutenfri buljong
- 3 ss olivenolje
- Salt, pepper, persille

FREMGANGSMÅTE

1. Brun svineterninger godt i olje. Ta ut.
2. Fres løk, hvitløk og paprika 5 min.
3. Tilsett krydder, tomater og buljong.
4. Legg kjøttet tilbake.
5. La småkoke 30 min.
6. Smak til, server med ris og persille.

Tips: Bruk paprikaer i tre ulike farger for vakker presentasjon.

36 Svinekjøtt Bangkok-stil

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 500g svinekjøtt (tynne strimler)
- 3 ss glutenfri oystersaus (eller tamari + austersvamp)
- 2 ss glutenfri tamari
- 1 ts lønnesirup
- 1 rød chili
- 3 hvitløksfedd
- 1 ts ingefær
- 2 ss kokosolje
- Frisk basilikum
- Kokt jasminris til servering

FREMGANGSMÅTE

1. Bland ostersaus (eller tamari), tamari og lønnesirup.
2. Stek hvitløk, chili og ingefær i olje 1 min.
3. Tilsett svinestrimer, stek 4-5 min på høy varme.
4. Hell over sausblandingen og rør raskt.
5. Rør inn frisk basilikum siste 30 sek.
6. Server umiddelbart over ris.

Tips: Frisk basilikum i wok er thai-kokkens hemmelighet – legg til helt til slutt.

37 Norsk fårikål (uten gluten)

Tid: 2 t 30 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1 kg lammekjøtt (bog eller ribbe)
- 1 kg kål (i kiler)
- 1,5 ts salt
- 1 ts hel sort pepper
- 500ml vann
- Frisk persille til topping

FREMGANGSMÅTE

1. Legg vekselvis lag av lam og kål i stor kjele.
2. Dryss salt og pepper mellom hvert lag.
3. Hell over vann.
4. Kok opp, skum av og la småkoke på svak varme 2-2,5 timer.
5. Rør ikke – la lagene holde seg.
6. Smak til og server med kokte poteter og persille.

Tips: Norges nasjonalrett – best med lammet plukket rett fra beite om høsten.

38 Lammestek med hvitløk og rosmarin

Tid: 2 t 30 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 1,5 kg lammestek (med bein)
- 6 hvitløksfedd (i spon)
- 4 kvister rosmarin
- 4 ss olivenolje
- Saft av 1 sitron
- Salt og grovmalt pepper
- 400ml glutenfri lammekraft

FREMGANGSMÅTE

1. Stikk hvitløksspon og rosmarin inn i kjøttet rundt om.
2. Gni inn med olje, sitronsaft, salt og pepper.
3. La marinere 2-4 timer eller over natt.
4. Forvarm ovn til 220 grader. Stek 20 min.
5. Senk til 180 grader. Stek til kjernetemperatur 65 grader.
6. La hvile 20 min. Lag saus av stekepanne med kraft.

Tips: Lammestek er påsketradisjon i Norge – elegant og alltid imponerende.

39 Lammegryte Provençal

Tid: 2 t | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 800g lammekjøtt (bog, terninger)
- 1 aubergine (terninger)
- 2 zucchini
- 3 tomater
- 1 paprika
- 1 løk
- 4 hvitløksfedd
- 200ml glutenfri hvitvin
- 400ml glutenfri lammekraft
- 1 ts herbes de Provence
- 3 ss olivenolje

FREMGANGSMÅTE

1. Brun lammeter nigner i omganger i olje.
2. Fres løk, hvitløk og grønnsaker 6 min.
3. Tilsett vin og reduser halvparten.
4. Ha i buljong, tomater og urter.
5. Legg lammet tilbake. La småkoke 1,5 time.
6. Smak til og server med glutenfri couscous.

Tips: Herbes de Provence er den karakteristiske smagsskaberens aromatiske blend.

40 Lammekarbonader med tzatziki

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500g lammekjøttdeig
- 2 hvitløksfedd
- 1 ts spiskummen
- 1 ts korianderpulver
- 1/2 ts kanel
- Salt og pepper
- 2 ss olivenolje
- Tzatziki: 200g kokosyoghurt
- 1/2 agurk (revet og presset)
- 2 hvitløksfedd
- 2 ss sitrønsaft
- Dill

FREMGANGSMÅTE

1. Bland lammekjøttdeig med hvitløk og alle krydder.
2. Form 12 runde karbonader.
3. Stek i olje 4-5 min per side.
4. Bland tzatziki: yoghurt, agurk, hvitløk, sitrønsaft og dill.
5. Server karbonader med tzatziki, salatblader og glutenfrie pitabrød.

Tips: Kanel i lammekjøttdeig er hemmeligheten bak ekte Middle Eastern smak.

41 Langstekt lammeskank

Tid: 3 t 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 4 lammeskanker
- 2 løk (kvartet)
- 4 hvitløksfedd
- 3 gulrøtter
- 200ml glutenfri rødvin
- 400ml glutenfri lammekraft
- 1 boks hermetiske tomater
- 2 kvister rosmarin
- 2 laurbærblader
- 3 ss olivenolje

FREMGANGSMÅTE

1. Brun lammeskankene på alle sider i olje.
2. Fres løk, hvitløk og gulrøtter 5 min.
3. Tilsett rødvin og reduser.
4. Ha i kraft, tomater, rosmarin og laurbær.
5. Legg skankene tilbake. La småkoke 3 timer.
6. Kjøttet skal falle fra benet.

Tips: Lammeskank er premium-retten for søndag – langt tid, maksimal smak.

42 Lammekoteletter med myntemarinade

Tid: 15 min + 1 t marinerer | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 8 lammekoteletter
- Marinade: 4 ss olivenolje
- 2 ss sitronsaft
- 3 ss frisk mynte (hakket)
- 2 hvitløksfedd
- 1 ts spiskummen
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Bland marinade og vend kotelettene i den.
2. Mariner minst 1 time, gjerne over natt.
3. Grill eller stek på høy varme 3-4 min per side.
4. La hvile 3 min.
5. Server med mynteyoghurt og glutenfri flatbrød.

Tips: Mynte og lam er et tidsløst smakspar fra det britiske og norske kjøkkenet.

— Lammekjøtt (43–60) —

43 Marokkansk lammepita

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 500g lammekjøttdeig
- 1 løk (finhakket)
- 2 hvitløksfedd
- 1 ts ras el hanout
- 1/2 ts kanel
- 1/2 ts spiskummen
- Salt og pepper
- Tilbehør: glutenfri pitabrød
- hummus
- rødløk
- koriander
- chiliflak

FREMGANGSMÅTE

1. Bland lammekjøttdeig med løk, hvitløk og alle krydder.
2. Form avlange kjøttkaker rundt spyd.
3. Grill eller stek på høy varme 4-5 min per side.
4. Varm pitabrød lett.
5. Smør hummus i pita, legg lammekjøtt i.
6. Topp med rødløk, koriander og chiliflak.

Tips: Ras el hanout er det marokkanske krydderblandet som forandrer alt.

44 Lam og spinatgryte indisk stil

Tid: 45 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 600g lammekjøtt (terninger)
- 300g babyspinat
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 løk
- 4 hvitløksfedd
- 2 cm ingefær
- 1 ts garam masala
- 1 ts gurkemeie
- 1 ts korianderpulver
- 200ml kokosmelk
- 3 ss kokosolje
- Salt

FREMGANGSMÅTE

1. Brun lammeterkniger i olje i omganger.
2. Fres løk, hvitløk og ingefær 5 min.
3. Tilsett alle krydder og rør 2 min.
4. Ha i tomater, kokosmelk og lammekjøtt.
5. La småkoke 30 min.
6. Rør inn spinat til den visner. Smak til.

Tips: Spinatgryte med lam er kjent som 'Saag gosht' i det indiske kjøkkenet.

45 Ovnsbakt kylling med sitron og urter

Tid: 1 t 15 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1 hel kylling (ca 1,5 kg)
- 3 sitroner
- 6 hvitløksfedd
- 4 kvister rosmarin
- 4 kvister timian
- 4 ss olivenolje
- Salt og grovmalt pepper

FREM GANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 200 grader C.
2. Gni kyllingen inn og ut med olje, salt og pepper.
3. Fyll buken med en halvert sitron, hvitløk og urter.
4. Legg resterende urter og sitron rundt kyllingen.
5. Stek 60-70 min til kjernetemperatur 75 grader.
6. La hvile 10 min før oppdeling.

Tips: En hel stekt kylling er en av de rimeligste og mest mettende rettene.

46 Kylling tikka masala uten fløte

Tid: 45 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 600g kyllingbryst (terninger)
- 400ml kokosmelk
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 løk
- 4 hvitløksfedd
- 2 cm ingefær
- 2 ts garam masala
- 1 ts gurkemeie
- 1 ts spiskummen
- 1 ts paprikapulver
- 3 ss kokosolje
- Koriander

FREM GANGSMÅTE

1. Mariner kylling i halvparten av krydderne og litt kokosolje 30 min.
2. Stek kylling på høy varme 5 min. Ta ut.
3. Fres løk, hvitløk og ingefær 5 min.
4. Tilsett resten av krydderne og tomater.
5. Hell i kokosmelk og la småkoke 10 min.
6. Legg kyllingen tilbake og varm 5 min.

Tips: Tikka masala er Norges favoritt-takeaway-rett – nå hjemmelaget og sunt!

47 Kyllinglår med oliven og kapris

Tid: 50 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 8 kyllinglår (med bein)
- 100g grønne oliven
- 2 ss kapers
- 4 hvitløksfedd
- 200ml glutenfri hvitvin eller buljong
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 ts oregano
- 3 ss olivenolje
- Salt og pepper
- Frisk persille

FREMGANGSMÅTE

1. Brun kyllinglårene godt i olje på alle sider.
2. Fres hvitløk 1 min. Tilsett vin og reduser.
3. Ha i tomater, oliven, kapers og oregano.
4. Legg kyllinglårene tilbake. Dekk til.
5. La småkoke 35-40 min til gjennomstekte.
6. Server med oliven og persille.

Tips: Kyllinglår er mer smakfulle enn bryst – og billigere!

48 Kylling mole-inspirert

Tid: 50 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 600g kyllingbryst
- 3 tørkede chili (ancho)
- 2 ss sukkerfri kakaopulver
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 løk
- 4 hvitløksfedd
- 1 ts spiskummen
- 1/2 ts kanel
- 200ml glutenfri kyllingbuljong
- 3 ss kokosolje

FREMGANGSMÅTE

1. Bløtlegg tørkede chili i varmt vann 20 min. Fjern frø.
2. Blend chili, tomater, løk, hvitløk og krydder.
3. Stek kylling i olje 5 min. Ta ut.
4. Stek blendermassen 5 min.
5. Tilsett kakao og buljong. La småkoke 15 min.
6. Legg kyllingen tilbake og trekk 15 min.

Tips: Mole-sausen er Mexicos dypeste og mest komplekse saus.

49 Kylling Piccata uten hvete

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 4 kyllingfileter (banket flate)
- 60g rismel (til panering)
- 3 ss kapris
- 100ml glutenfri hvitvin
- 100ml glutenfri kyllingbuljong
- Saft av 1 sitron
- 2 ss olivenolje
- 1 ss laktosefri smør
- Frisk persille

FREMGANGSMÅTE

1. Vend kyllingfiletene i rismel, rist av overskudd.
2. Stek i olje 3 min per side til gylne.
3. Ta ut. Tilsett vin til panne og reduser.
4. Ha i buljong og sitronsaft. La koke 3 min.
5. Pisk inn smør, tilsett kapris.
6. Legg kyllingen tilbake og varm gjennom.

Tips: Piccata er italiensk eleganse i sin enkleste og beste form.

50 Kylling Marsala uten gluten

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 4 kyllingfileter
- 200g sjampinjong (skivet)
- 150ml glutenfri Marsala-vin (eller sherry)
- 150ml glutenfri kyllingbuljong
- 2 sjalottløk
- 2 hvitløksfedd
- 50g rismel
- 2 ss olivenolje
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Vend kylling i rismel og stek 3 min per side. Ta ut.
2. Stek sopp til gyllen.
3. Fres sjalottløk og hvitløk. Tilsett Marsala og reduser.
4. Ha i buljong og la koke 5 min.
5. Legg kyllingen tilbake og trekk 10 min.
6. Server med glutenfri pasta eller risotto.

Tips: Marsala-vin er smaken som definerer denne italienske klassikeren.

51 Kylling med cashew-nøtter thai-stil

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500g kyllingbryst (terninger)
- 100g cashewnøtter
- 1 paprika (terninger)
- 1 zucchini
- 3 vårløk
- 3 hvitløksfedd
- Saus: 3 ss glutenfri tamari
- 1 ss ostersaus (glutenfri)
- 1 ts lønnesirup
- 1 ts maisstivelse i vann
- 2 ss kokosolje

FREMGANGSMÅTE

1. Stek kylling på høy varme 4 min. Ta ut.
2. Wok hvitløk, paprika og zucchini 3 min.
3. Legg kyllingen tilbake.
4. Hell over sausblandingen og rør.
5. Tilsett cashewnøtter og vårløk. Rør til saus tykner.
6. Server med kokt ris.

Tips: Cashewnøttene gir crunch og smaker nydelig med den savoye sausen.

52 Kylling shawarma uten gluten

Tid: 30 min + marinering | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 600g kyllinglårfilet
- Marinade: 4 ss olivenolje
- Saft av 1 sitron
- 3 hvitløksfedd
- 1 ts spiskummen
- 1 ts gurkemeie
- 1 ts paprikapulver
- 1/2 ts kanel
- Salt og pepper
- Server med: glutenfri pitabrød, hummus, rødløk, koriander

FREMGANGSMÅTE

1. Bland marinade og vend kyllingfiletene i den.
2. Mariner minst 2 timer, gjerne over natt.
3. Stek kylling i panne eller grill 5-6 min per side.
4. La hvile og skjær i strimler.
5. Varm pitabrød. Smør hummus.
6. Legg kylling, rødløk og koriander i pita.

Tips: Nattmarinering gir den dypeste og mest autentiske shawarma-smaken.

53 Kylling tikka spyd

Tid: 20 min + 2 t marinerer | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 600g kyllingbryst (terninger)
- 200g kokosyoghurt
- 3 hvitløksfedd
- 2 cm ingefær
- 2 ts garam masala
- 1 ts gurkemeie
- 1 ts paprikapulver
- Saft av 1/2 sitron
- Salt
- Frisk koriander til servering

FREMGANGSMÅTE

1. Bland yoghurt med hvitløk, ingefær og alle krydder til marinade.
2. Vend kyllingterninger grundig og mariner 2-4 timer.
3. Tre på spyd.
4. Grill eller stek på høy varme 8-10 min, vend regelmessig.
5. Kyllingen skal ha fine brente flekker.
6. Server med koriander og sitronsaft.

Tips: Jo lenger marinerer, jo mer smak trenger inn i kyllingen.

54 Kylling og chorizo-gryte

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500g kyllinglår (benfrie, terninger)
- 150g glutenfri chorizo (skivet)
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 paprika
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 1 ts røkt paprikapulver
- 200ml glutenfri buljong
- 3 ss olivenolje
- Persille

FREMGANGSMÅTE

1. Stek chorizo til gyllen. Ta ut.
2. Brun kylling i chorizo-fett 5 min.
3. Fres løk, hvitløk og paprika.
4. Tilsett tomater, buljong og paprikapulver.
5. La småkoke 25 min.
6. Legg chorizo tilbake, server med persille.

Tips: Chorizo-fettet er smaksbomben i denne gryta – ikke kast det!

55 Hjortebiff med bærsaus

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 4 hjortebiffstykker (150g each)
- Bærsaus: 200g tyttebær
- 100ml glutenfri rødvin
- 100ml glutenfri viltkraft
- 1 ss lønnesirup
- 2 ss laktosefri smør
- 2 ss olivenolje
- Salt og pepper
- Frisk timian

FREMGANGSMÅTE

1. Ta kjøttet ut 20 min før steking.
2. Krydre godt med salt og pepper.
3. Stek på svært varm panne 3 min per side for medium rare.
4. La hvile 5 min.
5. Lag saus: kok tyttebær, rødvin og kraft. Tilsett lønnesirup.
6. Pisk inn smør til blank saus. Server over biffen.

Tips: Hjortebiff er magrere enn storfebiff – pass på å ikke oversteke.

56 Elgkjøttboller i brun saus

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 500g elgkjøttdeig
- 50g glutenfrie havregryn (finmalt)
- 1 egg
- 1/2 løk (finhakket)
- 1/4 ts allehånde
- 1/4 ts muskatt
- Salt og pepper
- Brun saus: 500ml glutenfri viltkraft
- 2 ss maisstivelse
- 1 ss laktosefri smør

FREMGANGSMÅTE

1. Bland elgkjøttdeig med havregryn, egg, løk og krydder.
2. Form 20 kjøttboller.
3. Brun i olje på alle sider 8-10 min.
4. Ta ut. Lag saus av kraft og maisstivelse.
5. Pisk inn smør til blank saus.
6. Legg kjøttboller tilbake i sausen. Server med poteter.

Tips: Elgkjøttboller er norsk arv – best med Norges råeste viltkjøtt.

57 Reinsdyrfilet med einerbær

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 4 reinsdyrfileter (150g each)
- 1 ss einerbær (knust)
- 2 kvister timian
- 2 ss olivenolje
- Salt og pepper
- Saus: 200ml glutenfri viltkraft
- 50ml glutenfri rødvin
- 1 ts tyttebærsyltetøy (uten sukker)
- 1 ss laktosefri smør

FREMGANGSMÅTE

1. Gni reinsdyrfileter med knuste einerbær, timian, olje og pepper.
2. La marinere 30 min.
3. Stek på svært varm panne 2-3 min per side.
4. La hvile 5 min.
5. Lag saus: kraft + rødvin + tyttebær, reduser.
6. Pisk inn smør til blank saus. Server med rotmos.

Tips: Einerbær og reinsdyr er en typisk samisk kombinasjon – historisk smak.

58 And med appelsin-glace

Tid: 2 t | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 1 and (ca 2 kg)
- 2 appelsiner
- 4 hvitløksfedd
- 2 kvister rosmarin
- Glace: 100ml appelsinjuice
- 2 ss lønnesirup
- 1 ss glutenfri tamari
- Saus: andekraft + appelsinglace

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 180 grader. Rens anden og fyll med appelsin og hvitløk.
2. Sett i ovn og stek 1,5-2 timer.
3. Bland glace-ingredienser og pensle anden hvert 30 min.
4. De siste 15 min: øk til 200 grader for sprø skinn.
5. La hvile 15 min.
6. Lag saus av stekepannen med ekstra appelsinglace.

Tips: And er festmaten for jul og høytid – glaceringen gir vakker karamellfinish.

59 Fasanstek med sopp og timian

Tid: 1 t 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 1 fasan (renset, ca 1 kg)
- 200g sjampinjong
- 2 hvitløksfedd
- 2 kvister timian
- 150ml glutenfri hvitvin
- 200ml glutenfri viltkraft
- 3 ss olivenolje
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Brun fasanen på alle sider i olje.
2. Fres sopp og hvitløk 4 min.
3. Tilsett vin og kraft.
4. Legg fasanen i gryte med sopp.
5. La småkoke på svak varme 60-70 min.
6. Smak til og server med rotstengte.

Tips: Fasan er mørt og delikat – langsom koking er bedre enn ovn.

60 Rådyrstek med kremet soppsaus

Tid: 1 t 45 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 800g rådyrstek (bog eller rygg)
- 300g blandede sopper
- 2 sjalottløk
- 2 hvitløksfedd
- 200ml glutenfri rødvinn
- 300ml glutenfri viltkraft
- 200ml kokosmelk
- 2 kvister rosmarin
- 3 ss olivenolje

FREMGANGSMÅTE

1. Brun rådyrssteken på alle sider.
2. Overfør til ovn på 160 grader i 45 min.
3. La hvile 15 min.
4. Lag saus i stekepanne: fres sopp, sjalottløk og hvitløk.
5. Tilsett rødvinn og kraft. Reduser.
6. Rør inn kokosmelk. Smak til med rosmarin.

Tips: Rådyr er finere og magrere enn hjort – delikat viltkjøtt.

— Kylling (61–80) —

61 Viltburger med tyttebær

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500g viltekjøttdeig (elg eller hjort)
- 1 ts einerbær (knust)
- 1 ts timian
- Salt og pepper
- Tilbehør: 4 glutenfrie hamburgerbrød
- Tyttebær-relish (uten sukker)
- Rucola
- Rødløk
- Dijonsennep (glutenfri)

FREMGANGSMÅTE

1. Bland viltekjøttdeig med einerbær, timian, salt og pepper.
2. Form 4 burgere. Lag fordypning i midten.
3. Stek på varm grillpanne 4 min per side.
4. La hvile 2 min.
5. Bygg burger: brød, sennep, rucola, viltburger, tyttebærrelish, løk.

Tips: Viltburger er en norsk sommerklassiker – unik og full av karakter.

62 Hjortegryte med rotgrønnsaker

Tid: 2 t 30 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 800g hjortekjøtt (bog, terninger)
- 3 gulrøtter
- 2 pastinakk
- 1 sellerirot
- 2 løk
- 4 hvitløksfedd
- 200ml glutenfri rødvin
- 600ml glutenfri viltkraft
- 2 laurbærblader
- 1 ts timian
- 3 ss olivenolje

FREMGANGSMÅTE

1. Brun hjorteterninger grundig i olje i omganger.
2. Fres løk, hvitløk og gulrot 5 min.
3. Tilsett rødvin og reduser halvparten.
4. Ha i kraft, laurbær og timian.
5. Legg kjøttet tilbake. La småkoke 1,5 time.
6. Tilsett pastinakk og selleri, kok 30 min til.

Tips: Hjortegryte er norsk fjellmat – solid, nærende og uforglemmelig.

63 Elgpølser hjemmelaget

Tid: 45 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 600g elgkjøttdeig
- 200g svinefeitt (hakket)
- 1 ts allehånde
- 1 ts muskatt
- 1/2 ts timian
- 1 ts salt
- 1 ts pepper
- Naturlige svinepølseskin (glutenfrie)
- 2 ss kaldt vann

FREMGANGSMÅTE

1. Bland elgkjøttdeig, svinefeitt og alle krydder grundig.
2. Tilsett kaldt vann og bland til jevn farce.
3. Fyll pølseskinnet forsiktig med farce.
4. Knyt av i ønsket lengde (ca 10-12 cm).
5. Stek pølsene langsomt i panne på middels varme 15-20 min.
6. Server med glutenfri sennep og surkål.

Tips: Hjemmelagde viltpølser er en norsk tradisjon verdt å videreføre.

64 Kalkun med sitron og urter

Tid: 2 t 30 min | Porsjoner: 8 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 1 kalkunbryst (1,5 kg)
- 2 sitroner
- 4 hvitløksfedd
- 4 kvister rosmarin
- 4 kvister timian
- 4 ss olivenolje
- Salt og pepper
- 500ml glutenfri kalkunbuljong

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 190 grader.
2. Gni kalkunbrystet inn med olje, sitronsaft, hvitløk, salt og pepper.
3. Legg rosmarin og timian over.
4. Hell buljong i bunnen av formen.
5. Stek 2-2,5 timer, pensle med stekepanne-juice hvert 30 min.
6. La hvile 20 min. Server med stekepanne-saus.

Tips: Kalkunbryst er julematen om du vil ha alternativ til ribbe.

65 Viltpastett med bær

Tid: 1 t 30 min + kjøll | Porsjoner: 8 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 400g viltkjøttdeig (elg eller hjort)
- 200g lever (kalv eller lam)
- 2 hvitløksfedd
- 1 sjalottløk
- 50ml glutenfri cognac
- 1 ts timian
- 1 ts einerbær (knust)
- 2 egg
- Salt og pepper
- 100g tyttebær (topping)

FREMGANGSMÅTE

1. Blend lever, hvitløk og sjalottløk til jevnt.
2. Bland med viltkjøttdeig, cognac, urter og egg.
3. Smak til med salt og pepper.
4. Press i smurt terrine-form. Dekk med folie.
5. Stek i vannbad på 160 grader i 60-70 min.
6. Avkjøl og topp med tyttebær. Server kald med glutenfrie crackers.

Tips: Viltpastett er skogens gavekort – fantastisk som julsnocks.

Neste kapittel:

Kapittel 7 — Fisk og Sjømat

80 oppskrifter på det beste fra havet – laks, torsk, reker, kamskjell og mye mer, tilberedt på norske og internasjonale måter, alltid uten gluten, sukker og laktose.

KAPITTEL 7

FISK OG SJØMAT

80 oppskrifter

Det beste fra norske og internasjonale hav

LAKS

TORSK

REKER

KAMSKJELL

SUSHI

SJØMAT

FISK OG SJØMAT

Det beste fra havet · 80 oppskrifter

Norge er et havsland, og ingen kokebok er komplett uten et dedikert kapittel til fisk og sjømat. Her finner du 80 oppskrifter som hyller det beste fra norske og internasjonale hav – fra klassisk gravlaks og norsk fiskesuppe til eksotisk thai-fiskecurry og japansk miso-glasert laks. Alt er tilberedt uten gluten, raffinert sukker eller laktose, med respekt for råvarene og med teknikker som fremhever naturlig smak.

— Laks (1–16) —

01 Ovnstekt laks med sitron og dill

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 laksefileter (150g each)
- 2 sitroner (skiver)
- 4 ss frisk dill
- 3 hvitløksfedd (skivet)
- 3 ss olivenolje
- Salt og hvit pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 190 grader C.
2. Legg laksefileter i ildfast form.
3. Legg sitronskiver og hvitløk over fisken.
4. Dryss over dill, olivenolje, salt og hvit pepper.
5. Stek 18-20 min til laksens farge endres og den flaker seg lett.
6. Server med kokte poteter og grønn salat.

Tips: Laks er ferdig når den flaker seg lett med en gaffel – ikke overkok.

02 Gravlaks med sennepssaus

Tid: 15 min + 48 t graving | Porsjoner: 8 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 1 kg fersk laksefilet (med skinn)
- 3 ss salt
- 2 ss lønnesirup
- 1 ts hvit pepper
- 1 stor bunt frisk dill
- Sennepssaus: 3 ss dijonsennep (glutenfri)
- 1 ss lønnesirup
- 1 ss rispeddik
- 3 ss olivenolje
- 2 ss frisk dill

FREMGANGSMÅTE

1. Bland salt, lønnesirup og pepper til gravelake.
2. Legg dill på baksiden av laksen.
3. Gni inn gravelake på kjøtt siden.
4. Pakk inn i plastfolie med dill rundt hele.
5. La ligge i kjøll med vekt på i 48 timer. Vend etter 24 t.
6. Skjær i tynne skiver. Lag sennepssaus og server.

Tips: Gravlaks er norsk kulturarv – hjemmelaget er alltid best.

03 Laksefilet med mangosalsa

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 laksefileter
- 1 mango (terninger)
- 1/2 rød løk (finhakket)
- 1 rød chili (hakket)
- Saft av 2 lime
- 2 ss koriander (hakket)
- 2 ss olivenolje
- Salt og pepper

FREM GANGSMÅTE

1. Lag mangosalsa: bland mango, løk, chili, limesaft og koriander.
2. La stå 15 min for smaksutvikling.
3. Krydre laksefileter med salt og pepper.
4. Stek i olje på middels-høy varme 3-4 min per side.
5. Server laks toppet med mangosalsa.

Tips: Mangosalsa kan lages dagen for – smaken blir enda bedre.

04 Røkt laks quiche uten gluten

Tid: 50 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- Bunn: 200g mandelmel
- 50g tapioka-mel
- 2 ss kokosolje
- 1 egg
- 1 klype salt
- Fyll: 200g røkt laks
- 4 egg
- 200ml kokosmelk
- 2 ss frisk dill
- 100g laktosefri kremost
- Salt og pepper

FREM GANGSMÅTE

1. Lag bunn: bland mel, olje, egg og salt til deig.
2. Press i quicheform og steinstek 10 min på 180 grader.
3. Lag fyll: bland egg, kokosmelk, kremost, dill, salt og pepper.
4. Legg røkt laks i bunnen.
5. Hell fyll over. Stek 30-35 min til fast og gyllen.
6. Avkjøl 10 min før skjæring.

Tips: Mandelmel-bunnen er sprø og nøtteaktig – bedre enn original!

05 Laksepoke bowl

Tid: 20 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 200g sushikvalitet laks (terninger)
- 200g kokt sushiris
- 1 avokado
- 1/2 agurk (halvmåner)
- 50g edamame
- 2 vårløk
- Marinade: 3 ss glutenfri tamari
- 1 ts sesamolje
- 1 ts rispeddik
- Topping: sesamfrø, nori-strimler, ingefær

FREMGANGSMÅTE

1. Mariner lakseterninger i tamari, sesamolje og rispeddik 10 min.
2. Fordel ris i to store boller.
3. Arranger avokado, agurk og edamame i seksjoner.
4. Legg marinert laks i midten.
5. Topp med vårløk, sesamfrø og noristrimler.

Tips: Poke bowl er Hawaii-inspirert – friskt, sunt og utrolig godt.

06 Teriyaki-laks hjemmelaget

Tid: 20 min + marinering | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 laksefileter
- Teriyaki-marinade: 4 ss glutenfri tamari
- 2 ss lønnesirup
- 1 ss rispeddik
- 1 hvitløksfedd (presset)
- 1 ts ingefær
- 1 ts maisstivelse
- Sesamfrø og vårløk til topping

FREMGANGSMÅTE

1. Bland teriyakisaus og la laks marinere 30 min.
2. Varm panne på middels-høy varme.
3. Stek laks 3 min per side. Ta ut.
4. Hell marinaden i panne og la den koke og tykne 1-2 min.
5. Hell over laksen og topp med sesamfrø og vårløk.
6. Server med ris og dampede grønnsaker.

Tips: Hjemmelaget teriyakisaus er så mye bedre enn ferdigkjøpt – og glutenfri.

07 Lakseceviceh norsk stil

Tid: 15 min + 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 400g fersk laksefilet (tynne skiver)
- Saft av 4 lime
- 1/2 rød løk (tynne ringer)
- 1 rød chili (ringer)
- 1 agurk (tynne skiver)
- 2 ss koriander
- 1 ss frisk dill
- Salt og hvit pepper
- 2 ss olivenolje

FREMGANGSMÅTE

1. Skjær laksen i tynne skiver.
2. Legg i flat bolle og hell over limesaft.
3. La 'koke' i limesyren 15-20 min.
4. Tilsett løk, chili, agurk og urter.
5. Dryss over olje og smak til.
6. Server umiddelbart som forrett.

Tips: Limesyren endrer laksens tekstur – den 'koker' uten varme.

08 Laks i kokosmelk med ingefær

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 laksefileter (biter)
- 400ml kokosmelk
- 3 cm frisk ingefær
- 3 hvitløksfedd
- 1 sitrongress
- 2 kaffir-limeblader
- 2 ss glutenfri fiskesaus
- Saft av 1 lime
- Koriander og ris til servering

FREMGANGSMÅTE

1. Varm kokosmelk med sitrongress, ingefær, hvitløk og limeblader.
2. La trekke 5 min på svak varme.
3. Tilsett laksebiter og kok 8-10 min.
4. Smak til med fiskesaus og limesaft.
5. Server over ris med frisk koriander.
6. Fjern sitrongress og limeblader.

Tips: Trekking i kokosmelk gir den saftigste og møreste laks mulig.

09 Laksetataki med ponzu

Tid: 15 min + 1 t marinerer | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 500g laksefilet (ett stykke)
- 3 ss glutenfri tamari
- 1 ss sesamolje
- 1 ts ingefær
- Ponzu: 3 ss sitronsaft
- 2 ss glutenfri tamari
- 1 ts sesamolje
- 1 ts rispeddik
- Topping: vårløk, sesamfrø, daikon (revet)

FREMGANGSMÅTE

1. Mariner laksefileten i tamari, sesamolje og ingefær 1 time.
2. Varm en stekepanne til svært varm.
3. Stek laksen raskt 30-40 sek per side – kun overflaten.
4. Avkjøl og skjær i tynne skiver.
5. Bland ponzusaus.
6. Server lakseskivene med ponzu, vårløk og sesamfrø.

Tips: Tataki betyr knapt stekt – kjernen skal fortsatt være raa.

10 Røkt laks og avokado sushi-ruller

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 300g kokt sushiris
- 200g røkt laks
- 2 avokadoer
- 1 agurk (strimler)
- 6 noribark (glutenfri)
- Rispeddik til risen
- Server med: glutenfri tamari
- pickled ingefær
- wasabi (glutenfri)

FREMGANGSMÅTE

1. Bland ris med rispeddik og avkjøl.
2. Legg noriarket på bambusmatte.
3. Fordel ris tynt over nori, la 2 cm kant.
4. Legg røkt laks, avokado og agurk langs kanten.
5. Rull tett ved hjelp av bambusmatte.
6. Skjær med fuktig skarp kniv. Server med tamari og wasabi.

Tips: Fuktig kniv er nøkkelen til rene, pene sushiskiver.

11 Laks med valnøttskors

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 laksefileter
- 80g valnøtter (finhakket)
- 2 ss dijonsennep (glutenfri)
- 1 ss lønnesirup
- 1 ts sitronsaft
- Salt og pepper
- 2 ss olivenolje

FREM GANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 200 grader C.
2. Bland sennep, lønnesirup og sitronsaft.
3. Pensle laksefileter med sennepsblandingen.
4. Trykk hakkede valnøtter godt på toppen.
5. Legg på smurt brett og stek 15-18 min.
6. Valnøttkorsen skal være gyllen og sprø.

Tips: Valnøttkorsen gir en vakker teksturkontrast til den myke laksen.

12 Laks stir-fry med brokkoli

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g laks (terninger)
- 1 brokkoli (røster)
- 2 paprikaer (strimler)
- 3 vårløk
- 3 hvitløksfedd
- 2 cm ingefær
- 3 ss glutenfri tamari
- 1 ss sesamolje
- 1 ss lønnesirup
- 2 ss kokosolje

FREM GANGSMÅTE

1. Stek laks i olje på høy varme 3 min. Ta ut.
2. Wok hvitløk og ingefær 1 min.
3. Tilsett brokkoli og paprika. Wok 4 min.
4. Legg laks tilbake.
5. Hell over tamari, sesamolje og lønnesirup.
6. Topp med vårløk og server med ris.

Tips: Lakseterninger er ferdige på 3 min på høy varme – ikke overkok.

13 Laks Wellington uten gluten

Tid: 50 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 4 laksefileter
- 200g babyspinat (blanchert)
- 2 hvitløksfedd
- 1 ss olivenolje
- Deig: 200g tapioka-mel
- 100g mandelmel
- 100g laktosefri smør (kaldt)
- 2 egg
- 1 klype salt
- 1 egg til pensling

FREM GANGSMÅTE

1. Lag deig: bland mel og salt, smuldre smøret inn, bind med egg.
2. Blanchér spinat, press ut alt vann, bland med hvitløk og olje.
3. Kjevle deig til 4 rektangler.
4. Legg spinat på deigen, laks på toppen.
5. Fold deigen rundt og press kantene godt.
6. Pensle med egg. Stek på 200 grader 25-30 min.

Tips: En imponerende selskapsrett – lag den dagen for og stek ved servering.

14 Laks carpaccio med sitrusdressing

Tid: 15 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 400g fersk sushikvalitet laks
- Saft av 1 grapefrukt
- Saft av 1 sitron
- 2 ss olivenolje
- 1 ts honning
- Salt og hvit pepper
- Kapers, rødløk, dill til garnityr

FREMGANGSMÅTE

1. Frys laksen lett (30 min) for enklere skjæring.
2. Skjær i papirtynne skiver med skarp kniv.
3. Anrett overlappende på kalde tallerkener.
4. Bland grapefrukt, sitron, olje og honning.
5. Drypp dressing over.
6. Topp med kapers, tynne rødløkringer og dill.

Tips: Server laksecarpaccio umiddelbart – den endrer seg raskt i kontakt med syre.

15 Laksesuppe kremet norsk

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500g laks (biter)
- 2 søtpoteter (terninger)
- 1 purre (skiver)
- 400ml kokosmelk
- 600ml glutenfri fiskebuljong
- 2 ss frisk dill
- Saft av 1/2 sitron
- 2 ss olivenolje
- Salt og hvit pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Fres purre i olje 4 min.
2. Tilsett søtpotet, buljong og kokosmelk. Kok opp.
3. La småkoke 10 min til søtpotet er myk.
4. Legg laks forsiktig i suppen.
5. La trekke 7-8 min på lav varme.
6. Smak til med dill, sitronsaft og pepper.

Tips: Trekking på svak varme er hemmeligheten bak saftig fiskesuppe.

16 Laks Nicoise-salat

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 4 laksefileter (stekt)
- 4 egg (hardkokt)
- 200g grønne bønner
- 300g cherrytomater
- 100g sorte oliven
- 1 agurk
- Dressing: 4 ss olivenolje
- 2 ss sitronsaft
- 1 ts dijonsennep
- Salt og pepper
- Frisk dill og persille

FREMGANGSMÅTE

1. Blanchér grønne bønner 3 min. Avkjøl.
2. Stek laksefileter og la avkjøle lett.
3. Halvér egg, tomater og agurk.
4. Anrett alle ingredienser pent på serveringsfat.
5. Bland dressing og hell over.
6. Topp med dill og persille.

Tips: Presenter salaten som et kunstverk – spises med oyne forst.

— Torsk og hvit fisk (17–32) —

17

 Ovnsbakt torsk med urter og sitron

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 torskefileter (150g each)
- 3 hvitløksfedd
- 2 sitroner
- 4 kvister timian
- 4 kvister rosmarin
- 4 ss olivenolje
- Salt og pepper
- Kapers

FREM GANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 190 grader C.
2. Legg torskefileter i ildfast form.
3. Fordel hvitløk, sitronskiver og urter over.
4. Dryss over olje, salt og pepper.
5. Stek 18-20 min til fisken flaker seg.
6. Server med kapers og sitronbåter.

Tips: Torsk er Norges stolthet – enkel tilberedning fremhever den naturlige smaken.

18

 Bacalao portugisisk stil (glutenfri)

Tid: 1 t 30 min + bløtlegging | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 600g klippfisk (godt utvannet, 24-48 timer)
- 4 poteter (glutenfrie, kokt)
- 3 løk (ringer)
- 4 hvitløksfedd
- 2 bokser hermetiske tomater
- 100g sorte oliven
- 4 egg (hardkokt)
- 6 ss olivenolje
- 1 ts paprikapulver
- Frisk persille

FREM GANGSMÅTE

1. Bløtlegg klippfisk 24-48 timer, skift vann jevnlig.
2. Forvarm ovn til 180 grader.
3. Stek løkringer og hvitløk i olje til myke.
4. Legg vekselvis klippfisk, poteter, løk og tomater i ildfast form.
5. Dryss over paprikapulver og olivenolje.
6. Stek 40 min. Topp med oliven, egg og persille.

Tips: Bacalao er Portugals gave til verden – nå i glutenfri versjon.

19 Fiskeburger med remoulade

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500g torskefilet (grovhakket)
- 50g risemel
- 1 egg
- 2 vårløk (hakket)
- 1 ts sitronjuice
- Salt og pepper
- 2 ss olivenolje
- 4 glutenfrie hamburgerbrød
- Remoulade: 3 ss laktosefri majones
- 1 ss kapers
- 1 ts dijonsennep
- Dill

FREMGANGSMÅTE

1. Bland torskefilet, risemel, egg, vårløk og sitron.
2. Form 4 fiskeburgere.
3. Stek i olje 4 min per side til gylne.
4. Bland remoulade-ingrediensene.
5. Bygg burger: brød, remoulade, salatblad, fiskeburger.
6. Server med glutenfri chips.

Tips: Fiskeburgere er sunne og raske – perfekte for fredagskvelden.

20 Torsketaco med avokado

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500g torsk (fileter)
- 4 glutenfrie taco-lefser
- 2 avokadoer
- 1 mango (terninger)
- 1/4 rødkål (strimlet)
- Frisk koriander
- Limesaft
- Chili
- Krydder: spiskummen, paprika, hvitløkspulver, salt

FREMGANGSMÅTE

1. Krydre torsk og stek 4 min per side.
2. Flak fisken i store biter.
3. Mos avokado med limesaft og salt.
4. Varm taco-lefser.
5. Bygg taco: avokado, kål, fisk, mango, koriander, chili.
6. Press lime over og server.

Tips: Fiskentaco er frisk og lett – perfekt sommermat.

21 Pannestekt skrei med ertepur

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 4 skrei-fileter (med skinn)
- 400g frosne erter
- 2 hvitløksfedd
- 100ml kokosmelk
- 2 ss olivenolje
- Salt og pepper
- Frisk mynte
- Sitronskiver

FREMGANGSMÅTE

1. Kok erter 3 min. Blend med hvitløk, kokosmelk, mynte og salt til jevn puré.
2. Krydre skreifileter med salt og pepper.
3. Varm olje i panne til svært varm.
4. Legg skinn-siden ned og stek 4 min uten å røre.
5. Vend og stek 2 min på kjøtt-siden.
6. Server på ertepuré med sitronskiver.

Tips: Skrei er vinterfiskens par excellence – tilgjengelig januar til april.

22 Fiskesuppe med safran og fennikel

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g torsk (biter)
- 200g reker
- 1 fennikel (skivet)
- 1 purre
- En klype safran
- 400ml kokosmelk
- 500ml glutenfri fiskebuljong
- 3 ss olivenolje
- Saft av 1/2 sitron
- Frisk persille

FREMGANGSMÅTE

1. Fres fennikel og purre i olje 5 min.
2. Tilsett safran og rør 1 min.
3. Hell over buljong og kokosmelk.
4. La småkoke 10 min.
5. Tilsett torsk og reker, trekk 7 min.
6. Smak til og server med sitron og persille.

Tips: Safran gir suppen en eksotisk gullfarge og unik blomstret aroma.

23 Torsk i tomatsaus provençal

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 torskefileter
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 løk
- 4 hvitløksfedd
- 50g sorte oliven
- 2 ss kapers
- 1 ts herbes de Provence
- 3 ss olivenolje
- Salt og pepper
- Frisk basilikum

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk og hvitløk i olje 4 min.
2. Tilsett tomater, oliven, kapers og urter.
3. La småkoke 10 min.
4. Legg torskefileter forsiktig i sausen.
5. Dekk og la trekke 12-15 min.
6. Server med frisk basilikum og glutenfritt brød.

Tips: Torsken trekker i sausen og absorberer alle de provencalske smakene.

24 Saltbakt hel fisk

Tid: 50 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 1 hel seibas eller dorade (ca 1 kg)
- 1 kg grovt havsalt
- 2 eggehviter
- 2 sitroner (skiver)
- 4 kvister rosmarin
- 4 kvister timian
- Olivenolje og sitron til servering

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 200 grader C.
2. Fyll fisken med sitronskiver og urter.
3. Bland salt med eggehviter til sandkonsistens.
4. Lag saltlag på bunnen av formen, legg fisken på.
5. Dekk fisken helt med resten av saltet.
6. Stek 35-40 min. Bryt saltkorpen ved bordet.

Tips: Saltbakt fisk holder all fuktighet inne – resultatet er magisk saftig.

25 Bakt hyse med bacon og urter

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 hysefileter
- 8 skiver glutenfri bacon
- 3 hvitløksfedd
- 2 ss olivenolje
- 2 kvister timian
- Salt og pepper
- Sitronjuice

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 200 grader C.
2. Pakk 2 baconskiver rundt hvert hysefilet.
3. Legg i ildfast form med hvitløk og timian.
4. Dryss over olje, salt og pepper.
5. Stek 20-22 min til bacon er sprø.
6. Press sitronjuice over og server.

Tips: Bacon holder hysen saftig og gir en salt umami-smak.

26 Fiskegrateng uten fløte

Tid: 40 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 600g torsk eller sei (kokt, flakket)
- 400g poteter (glutenfrie, kokt og skivet)
- 1 løk (hakket)
- 3 ss olivenolje
- Saus: 400ml kokosmelk
- 2 ss rismel
- 2 ss laktosefri smør
- Salt og muskatt
- Topping: glutenfrie brødkrummer
- olivenolje

FREMGANGSMÅTE

1. Lag saus: smelt smør, rør inn rismel, tilsett kokosmelk gradvis.
2. Smak til med salt og muskatt.
3. Legg poteter i bunnen av ildfast form.
4. Fordel fisk og løk over.
5. Hell saus over alt.
6. Topp med brødkrummer og olje. Stek 25 min på 200 grader.

Tips: Fiskegrateng er norsk husmannskost – nå i lactosefri utgave.

27 Torsk med gremolata

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 torskefileter
- Gremolata: 2 ss frisk persille (hakket)
- Zest av 1 sitron
- 2 hvitløksfedd (presset)
- 2 ss olivenolje
- 3 ss olivenolje til steking
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Lag gremolata: bland persille, sitronzest, hvitløk og olje.
2. Krydre torsk med salt og pepper.
3. Stek i olje på middels-høy varme 3-4 min per side.
4. Legg på tallerkener.
5. Topp med sjenerøs mengde gremolata.
6. Server umiddelbart.

Tips: Gremolata er den friskeste topping til hvit fisk – tar 2 min aa lage.

28 Fiskekaker med ingefær og lime

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 500g torsk (finhakket)
- 50g rismel
- 1 egg
- 2 cm ingefær (revet)
- Saft og zest av 1 lime
- 2 vårløk
- 1 rød chili (finhakket)
- Salt og pepper
- Kokosolje til steking
- Asiatisk dipp: tamari, limesaft, sesamolje

FREMGANGSMÅTE

1. Bland alle ingredienser til jevn fiskefarce.
2. Form 12 runde kaker.
3. Stek i kokosolje 3-4 min per side til gylne.
4. Bland dippsaus.
5. Server fiskekaker med dippsaus og frisk koriander.

Tips: Disse fiskekakene er inspirert av Thai-kjøkkenets fiskekaker – spicy og friske.

29 Lutefisk moderne (glutenfri tilbehør)

Tid: 1 t | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 800g ferdig utvanna lutefisk
- Tilbehør: 400g baconerninger (glutenfri)
- 400g ertestuing: frosne erter
- 100ml kokosmelk
- salt
- 500g poteter (glutenfrie, kokt)
- 1 ts malt pepper
- Sennep (glutenfri) til servering

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 200 grader. Legg lutefisk i ildfast form.
2. Dryss over salt og dekk med folie.
3. Stek 40-50 min til fisken er gjennomvarm og geléaktig.
4. Stek baconerninger til sprø.
5. Lag ertestuing: kok erter, blend halvparten med kokosmelk.
6. Server lutefisk med bacon, ertestuing og poteter.

Tips: Lutefisk er norsk juletradisjon – respekter tradisjonen, moderniser tilbehøret.

30 Seibiff med løk og poteter

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 600g sei (biffstykker)
- 3 løk (tynne ringer)
- 400g poteter (glutenfrie, kokt og skivet)
- 3 ss olivenolje
- 1 ts paprikapulver
- Salt og pepper
- Frisk persille

FREMGANGSMÅTE

1. Stek løkringer i olje på lav varme 15-20 min til karamelliserte.
2. Ta ut. Stek seibiffer i samme panne 4 min per side.
3. Stek potetskiver til gylne.
4. Anrett poteter i bunn, biff over.
5. Topp med karamellisert løk og paprika.
6. Server med persille.

Tips: Karamellisert lok er kulinarisk gull – ta god tid.

31 Reker med aioli og sitron

Tid: 10 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 600g ferske reker med skall
- Aioli: 3 hvitløksfedd
- 2 eggeplommer
- 150ml olivenolje
- 1 ss sitronsaft
- Salt og hvit pepper
- Sitronbåter og dill til servering

FREMGANGSMÅTE

1. Lag aioli: press hvitløk og bland med eggeplomme og sitronsaft.
2. Drypp olivenolje inn i tynn stråle under konstant visping til tykk saus.
3. Smak til med salt og hvit pepper.
4. Server ferske reker med aioli, sitron og godt brød.
5. La gjestene skrelle rekene selv – det er sosial mat!

Tips: Aioli er provencalsk hvitløksmajones – enkel men forførerisk.

32 Rekesalat med avokado og dill

Tid: 15 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g kokte reker (skrelt)
- 2 avokadoer
- 1 agurk
- 2 vårløk
- Dressing: 3 ss laktosefri majones
- 2 ss sitronsaft
- 1 ts dijonsennep
- Frisk dill
- Salt og hvit pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Bland majones, sitronsaft og sennep til dressing.
2. Skjær avokado og agurk i terninger.
3. Bland reker, avokado, agurk og vårløk.
4. Hell dressing over og bland forsiktig.
5. Topp med rikelig frisk dill og server kjølt.

Tips: Klassisk norsk sommerrett – server på godveir med ferskt brød.

— Reker og skalldyr (33–48) —

33 Hvitløksreker i panne

Tid: 10 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500g store reker (skrelt, tarm fjernet)
- 6 hvitløksfedd (skivet)
- 1 rød chili
- 3 ss olivenolje
- Saft av 1 sitron
- 2 ss frisk persille
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Varm olje i stor panne på høy varme.
2. Tilsett hvitløk og chili, stek 30 sek.
3. Legg rekene i ett lag i pannen.
4. Stek 1-2 min per side til rosa og gjennomvarme.
5. Press over sitronsaft og dryss persille.
6. Server umiddelbart med glutenfritt brød.

Tips: Reker er ferdige når de er rosa – overkokte reker blir gummiaktige.

34 Rekewok med risnudler

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g reker (skrelt)
- 200g risnudler (kokt)
- 2 paprikaer
- 200g sukkererter
- 3 vårløk
- 3 hvitløksfedd
- 2 cm ingefær
- 3 ss glutenfri tamari
- 1 ss sesamolje
- 2 ss kokosolje
- Sesamfrø

FREMGANGSMÅTE

1. Stek reker i olje 2 min. Ta ut.
2. Wok hvitløk og ingefær 30 sek.
3. Tilsett paprika og sukkererter. Wok 3 min.
4. Legg reker og nudler tilbake.
5. Hell over tamari og sesamolje. Rør raskt.
6. Topp med vårløk og sesamfrø.

Tips: Tilsett litt chili for en spicier asiatisk versjon.

35 Grillet hummer med sitronsmør

Tid: 25 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 2 hummer (halverte, rå)
- 4 ss laktosefri smør
- 3 hvitløksfedd (presset)
- Saft av 1 sitron
- 2 ss frisk persille
- Salt og pepper
- 2 ss olivenolje

FREMGANGSMÅTE

1. Bland smør, hvitløk, sitronsaft og persille.
2. Gni hummerkjøttet med olje, salt og pepper.
3. Grill hummeren kjøtt-siden ned 4-5 min.
4. Vend og hell sitronsmøret over.
5. Grill 3-4 min til.
6. Server umiddelbart med glutenfrie brød.

Tips: Hummer er festmaten fremfor alle andre – enkel tilberedning er best.

36 Blåskjell i hvitvin og urter

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1,5 kg blåskjell (renset)
- 200ml glutenfri hvitvin
- 4 hvitløksfedd
- 2 sjalottløk
- 3 ss olivenolje
- 2 kvister timian
- Frisk persille
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Rens og skrubbl blåskjell grundig. Kast åpne skjell.
2. Fres sjalottløk og hvitløk i olje 3 min.
3. Tilsett vin og la koke 2 min.
4. Legg blåskjellene i kjelen. Dekk med lokk.
5. Rist kjelen og kok 4-6 min til alle har åpnet seg.
6. Kast lukkede skjell. Server med persille.

Tips: Blåskjell er klare når de åpner seg – ikke overstrek dem.

37 Rekecocktail klassisk

Tid: 15 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g kokte reker (skrelt)
- 100g rucola
- 2 avokadoer (terninger)
- Cocktailsaus: 4 ss laktosefri majones
- 2 ss glutenfri ketchup
- 1 ts pepperrot
- 1 ts sitronjuice
- En dæsj tabasco
- Salt og hvit pepper
- Sitronbåter og dill til garnering

FREMGANGSMÅTE

1. Bland cocktailsaus og smak til.
2. Legg rucola i bunnen av cocktailglass.
3. Legg avokadoterninger over.
4. Topp med reker.
5. Legg en skje cocktailsaus på toppen.
6. Garner med sitronbåt og dill.

Tips: Rekecocktail er 70-tallets festklassiker – nå i frisk moderne versjon.

38 Sjøkreps med ingefør-soya dipp

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 12 sjøkreps (halverte)
- 3 ss olivenolje
- 2 hvitløksfedd
- Salt og pepper
- Dipp: 3 ss glutenfri tamari
- 1 cm ingefær (revet)
- 1 ss limesaft
- 1 ts sesamolje
- Vårløk

FREMGANGSMÅTE

1. Bland dipp- ingrediensene og la stå.
2. Gni sjøkrepsen med olje, hvitløk, salt og pepper.
3. Grill kjøtt-siden ned 4-5 min.
4. Vend og grill skall-siden 2-3 min.
5. Server med dipp og sitronbåter.
6. Topp med frisk vårløk.

Tips: Sjøkreps trenger bare 8-10 min total – oversteking ødelegger den.

39 Kamskjell med ertepur og bacon

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 12 kamskjell
- 150g glutenfri bacon (sprøstekt)
- 300g frosne erter
- 100ml kokosmelk
- 2 hvitløksfedd
- Frisk mynte
- 2 ss olivenolje til steking
- Salt og hvit pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Lag ertepuré: kok erter, blend med kokosmelk, hvitløk og mynte.
2. Stek bacon til sprøtt.
3. Tørk kamskjell GRUNDIG – dette er avgjørende.
4. Varm olje til røykende hett. Stek kamskjell 90 sek per side.
5. Legg ertepuré på tallerkener.
6. Legg kamskjell over og topp med bacon.

Tips: Tørre kamskjell + ekstremt varm panne = perfekt gyllen searing.

40 Østers med sitron og mignonette

Tid: 10 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 24 østers (friske)
- Mignonette: 3 ss rispeddik
- 1 sjalottløk (finhakket)
- 1/2 ts grovmalt pepper
- Sitronbåter
- Tabasco (glutenfri)
- Is til servering

FREMGANGSMÅTE

1. Åpne østersene med østerkniv. Bevar sjøvannet i skallet.
2. Legg på is på serveringsfat.
3. Bland mignonette: rispeddik, sjalottløk og pepper.
4. Legg mignonette i små skåler.
5. Server østers med mignonette, sitron og tabasco.
6. Spis umiddelbart.

Tips: Ferske østerse spises ra – friskhet er det eneste som teller.

41 Blekksprut (calamari) stekt

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 500g blekksprut (renset, ringer)
- 100g rismel
- 1 ts paprikapulver
- 1 ts hvitløkspulver
- Salt og pepper
- Kokosolje til steking
- Dipp: 150g kokosyoghurt
- 2 ss sitronsaft
- 1 hvitløksfedd
- Dill

FREMGANGSMÅTE

1. Bland rismel, paprika, hvitløkspulver, salt og pepper.
2. Tørk blekksprutringene og vend i mel-blandingen.
3. Varm rikelig olje til 180 grader.
4. Stek i omganger 2-3 min til gylne og sprø.
5. Bland dipp.
6. Server umiddelbart – calamari mister sprøhet raskt.

Tips: Rismel gir sprøere og lettere panering enn hvetemel.

42 Sjømatpasta glutenfri

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g glutenfri spaghetti
- 200g reker
- 150g blekksprut (ringer)
- 150g kamskjell
- 3 hvitløksfedd
- 200ml kokosmelk
- 200ml glutenfri fiskebuljong
- 1 rød chili
- 3 ss olivenolje
- Sitronjuice
- Persille

FREMGANGSMÅTE

1. Kok pasta etter anvisning. Sil av.
2. Stek kamskjell 90 sek per side. Ta ut.
3. Stek reker og blekksprut 2 min. Ta ut.
4. Fres hvitløk og chili. Tilsett buljong og kokosmelk.
5. La redusere 5 min.
6. Bland pasta, sjømat og saus. Topp med persille.

Tips: Sjømat overkoker fort – tilsett det aller sist og varm akkurat gjennom.

43 Gratinerte kamskjell

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 12 kamskjell (i skall)
- 3 hvitløksfedd
- 2 ss frisk persille
- 2 ss frisk gressløk
- 3 ss olivenolje
- Saft av 1/2 sitron
- Glutenfrie brødkrummer
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til grill/220 grader.
2. Bland hvitløk, persille, gressløk og olje til urtemiks.
3. Legg kamskjell i skall på et brett.
4. Topp hvert kamskjell med urtemiks.
5. Dryss over brødkrummer og sitronsaft.
6. Grill 5-7 min til gylne og gjennomvarme.

Tips: Server på skjellene – vakkert presentasjon og holder varmen.

44 Fisketaco med slaw

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500g torskefilet
- Krydder: spiskummen, paprika, salt
- 4 glutenfrie taco-lefser
- Slaw: 1/4 rødkål
- 1/4 hvitkål
- 1 gulrot
- 3 ss laktosefri majones
- 1 ss limesaft
- 1 ts agavesirup
- Avokado, koriander, limesaft

FREMGANGSMÅTE

1. Bland slaw: riv kål og gulrot, bland med majones, lime og agave.
2. Krydre torsk og stek 4 min per side.
3. Flak fisken i store biter.
4. Varm lefser.
5. Bygg taco: slaw, fisk, avokado, koriander.
6. Press lime over og server.

Tips: Slaw er det perfekte tilbehøret til fisketaco – kremet og frisk.

45 Fiskesuppe med kokosmelk asiatisk

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g blandet hvit fisk
- 200g reker
- 400ml kokosmelk
- 600ml glutenfri fiskebuljong
- 2 sitrongressstengler
- 3 cm galangal
- 3 kaffir-limeblader
- 2 ss glutenfri fiskesaus
- Saft av 2 lime
- Koriander

FREMGANGSMÅTE

1. Kok opp buljong med sitrongress, galangal og limeblader 8 min.
2. Tilsett kokosmelk og fiskesaus.
3. Legg fiskebiter og reker i.
4. La trekke 8-10 min på svak varme.
5. Smak til med limesaft.
6. Server toppet med koriander.

Tips: Denne suppen er et smakfullt kustblend av norsk og thai matkultur.

46 Ørret med mandler og smørsaus

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 ørretfileter
- 80g mandelflak (ristet)
- Smørsaus: 3 ss laktosefri smør
- 1 ss sitronsaft
- 1 ss frisk persille
- Salt og hvit pepper
- 3 ss olivenolje til steking

FREMGANGSMÅTE

1. Krydre ørretfileter med salt og hvit pepper.
2. Stek i olje 3-4 min per side til gylne.
3. Legg på tallerkener.
4. Brun smøret lett i panne – det skal bli nøttebrunt.
5. Tilsett sitronsaft og persille – det vil spruttre.
6. Hell umiddelbart over fisken. Topp med mandelflak.

Tips: Nøttebrun smørsaus (beurre noisette) er Frankrikes beste fisketilbehør.

47 Fiskepinner hjemmelaget glutenfri

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500g torsk (i strimler)
- 100g rismel
- 2 egg (pisket)
- 100g glutenfrie brødkrummer
- 1 ts paprikapulver
- Salt og pepper
- Kokosolje til steking
- Server med: glutenfri ketchup
- sitron
- erterpuré

FREM GANGSMÅTE

1. Krydre fiskestrimer med salt og pepper.
2. Vend i rismel, deretter egg, deretter brødkrummer.
3. Stek i rikelig olje 3-4 min per side til sprø og gylne.
4. Server med ketchup, sitron og erterpuré.
5. Alternativt: stek i ovn på 220 grader i 20 min.

Tips: Barnas favorittrett – nå hjemmelaget og uten gluten!

48 Sushi-bowl med reker

Tid: 20 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g kokt sushiris
- 200g kokte reker (skrelt)
- 1 avokado
- 1/2 agurk
- 50g edamame
- 2 ss sesamfrø
- Nori-strimler
- Saus: 3 ss glutenfri tamari
- 1 ts sesamolje
- 1 ts rispeddik

FREM GANGSMÅTE

1. Bland sushiris med rispeddik.
2. Fordel ris i to boller.
3. Anrett reker, avokado, agurk og edamame.
4. Bland saus og hell over.
5. Topp med sesamfrø og nori-strimler.
6. Server umiddelbart.

Tips: Reke-sushi er en enklere og billigere versjon av laksepoke.

— Annen sjømat og klassikere (49–64) —

49 Klippfisk-patties med tomatdipp

Tid: 30 min + utbløt. | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 400g klippfisk (bløtlagt 24 t)
- 300g poteter (kokt)
- 1 løk (finhakket)
- 2 hvitløksfedd
- 1 ts paprikapulver
- Salt og pepper
- 2 ss olivenolje til steking
- Tomatdipp: 150g hermetiske tomater
- hvitløk
- salt

FREM GANGSMÅTE

1. Kok klippfisk 5 min. Sil og flak.
2. Mos poteter og bland med klippfisk, løk, hvitløk og krydder.
3. Form 12 runde patties.
4. Stek i olje 4 min per side til gylne.
5. Lag tomatdipp: kok tomater med hvitløk 10 min.
6. Server patties med dipp.

Tips: Klippfisk er konservering i sin reneste form – full av umami.

50 Fiskekotelet med urtebrødkrumme

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 torskefileter (tykke)
- 60g glutenfrie brødkrummer
- 2 ss frisk persille (hakket)
- 1 ss frisk timian
- Zest av 1 sitron
- 2 hvitløksfedd (presset)
- 3 ss olivenolje
- Salt og pepper

FREM GANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 200 grader C.
2. Bland brødkrummer, urter, sitronzest, hvitløk og olje.
3. Legg torskefileter i ildfast form.
4. Trykk brødkrummetoppingen godt på fisken.
5. Dryss over ekstra olje.
6. Stek 18-20 min til topping er gyllen og sprø.

Tips: Urtebrødkrumme holder fuktigheten inne og gir sprø topping – vinn-vinn.

51 Akkar (blekksprut) grill-style

Tid: 15 min + marinering | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 500g rensset blekksprut (hel eller ringer)
- Marinade: 4 ss olivenolje
- 3 hvitløksfedd
- 1 ts røkt paprikapulver
- 1 ts spiskummen
- Saft av 1 sitron
- Salt og pepper
- Frisk persille og sitronbåter til servering

FREM GANGSMÅTE

1. Bland marinade og vend blekkspruten i den 30 min.
2. Varm grillpanne til svært varm.
3. Grill hele blekksprut 2-3 min per side.
4. Skjær i ringer etter grilling.
5. Dryss persille over og server med sitron.
6. Alternativt: stek ringer 2 min i veldig varm panne.

Tips: Blekksprut skal enten stekes veldig raskt eller koke lenge – ingenting imellom.

52 Spansk fiskergryte (Zarzuela)

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 300g torsk
- 200g reker
- 200g blåskjell
- 100g sjøkreps (valgfritt)
- 1 løk
- 4 hvitløksfedd
- 1 boks hermetiske tomater
- 100ml glutenfri hvitvin
- 1 ts røkt paprikapulver
- En klype safran
- 3 ss olivenolje
- Frisk persille

FREM GANGSMÅTE

1. Fres løk og hvitløk i olje 4 min.
2. Tilsett paprika, safran og vin. La koke 3 min.
3. Ha i tomater og la småkoke 10 min.
4. Tilsett torsk og sjøkreps. Kok 5 min.
5. Tilsett reker og blåskjell. Kok til blåskjell åpner.
6. Server toppet med frisk persille.

Tips: Zarzuela er Barcelonas mest kjente fiskegryte – festmat fra kysten.

53 Marokkansk fisktagine

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 600g hvit fisk (torsk eller sei)
- 2 poteter (skiver)
- 2 tomater (skiver)
- 1 grønn paprika
- 4 hvitløksfedd
- 1 ts spiskummen
- 1 ts paprikapulver
- 1/2 ts gurkemeie
- 1/2 ts kanel
- 3 ss olivenolje
- Frisk koriander og sitronskiver

FREM GANGSMÅTE

1. Lag et lag av potet og tomat i tagine eller ildfast gryte.
2. Legg fisk på toppen.
3. Bland krydder og olje til pasta og smør over fisken.
4. Legg paprika og hvitløk rundt.
5. Dekk tett og stek på 190 grader i 25-30 min.
6. Server med koriander og sitron.

Tips: Tagine-formen holder all fuktighet inne – resultatet er mirakuløst saftig.

54 Japansk miso-glasert laks

Tid: 20 min + marinering | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 4 laksefileter
- Miso-marinade: 3 ss glutenfri misopasta
- 2 ss mirin (glutenfri)
- 1 ss lønnesirup
- 1 ss rispeddik
- Topping: sesamfrø, vårløk

FREMGANGSMÅTE

1. Bland miso-marinade og smør jevnt over laksefileter.
2. La marinere minst 1 time, gjerne over natt.
3. Legg på bakepapir og stek på 200 grader 12-15 min.
4. Siste 2 min: grill for karamellisert miso-topping.
5. Topp med sesamfrø og vårløk.
6. Server med ris og edamame.

Tips: Miso-glasering er japansk gastronomisk gull – sot, salt og umami.

55 Indisk fiskecurry (Meen Curry)

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 600g fast hvit fisk (terninger)
- 400ml kokosmelk
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 2 cm ingefær
- 2 ts garam masala
- 1 ts gurkemeie
- 1 ts sennepsfrø
- 1 rød chili
- 3 ss kokosolje
- Karri-blader (valgfritt)

FREMGANGSMÅTE

1. Varm olje og stek sennepsfrøene til de begynner å poppe.
2. Tilsett løk, hvitløk, ingefær og chili. Stek 5 min.
3. Ha i garam masala, gurkemeie og rør 1 min.
4. Tilsett tomater og kokosmelk. La småkoke 10 min.
5. Legg fiskebiter forsiktig i curryen.
6. La trekke 10-12 min. Server med ris.

Tips: Sennepsfrøene er det autentiske kerala-grepsoppet til indisk fiskecurry.

56 Thai-fiskekaker (Tod Mun Pla)

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 500g hvit fisk (finmalt)
- 2 ss glutenfri rød curry-paste
- 2 vårløk
- 2 kaffir-limeblader (finhakket)
- 1 egg
- 1 ss glutenfri fiskesaus
- 1 ts lønnesirup
- 50g grønne bønner (tynne skiver)
- Kokosolje til steking
- Dipp: søt chilisau (glutenfri)

FREM GANGSMÅTE

1. Blend fisk, currypaste, egg, fiskesaus og lønnesirup til jevn paste.
2. Rør inn vårløk, limeblader og grønne bønner.
3. Form 12-16 runde, flate kaker.
4. Stek i olje 3-4 min per side til gylne.
5. Server med søt chilisau til dipping.

Tips: Autentiske thai fiskekaker – finnes overalt på strandbarene i Thailand.

57 Fiskesuppe med ananas og kokosnøtt

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g hvit fisk (biter)
- 200g reker
- 200g frisk ananas (terninger)
- 400ml kokosmelk
- 500ml glutenfri fiskebuljong
- 2 ss glutenfri fiskesaus
- Saft av 2 lime
- 1 rød chili
- Koriander og vårløk

FREM GANGSMÅTE

1. Kok opp buljong og kokosmelk.
2. Tilsett ananas og chili. La koke 5 min.
3. Tilsett fisk og reker. La trekke 8 min.
4. Smak til med fiskesaus og limesaft.
5. Server toppet med koriander og vårløk.
6. Server med ris.

Tips: Ananasens syre balanserer kokosmolkens rikdom perfekt.

58 Grillede sardiner med gremolata

Tid: 15 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 12 ferske sardiner (renset)
- 3 ss olivenolje
- Salt og pepper
- Gremolata: 3 ss persille
- Zest av 1 sitron
- 2 hvitløksfedd
- 2 ss olivenolje
- Sitronbåter til servering

FREM GANGSMÅTE

1. Lag gremolata: bland persille, sitronzest, hvitløk og olje.
2. Gni sardinene med olje, salt og pepper.
3. Grill 3-4 min per side til sprø og gylne.
4. Legg på serveringsfat.
5. Hell gremolata rikelig over.
6. Server med sitronbåter og glutenfritt brød.

Tips: Ferske sardiner er undervurdert – fulle av omega-3 og utrolig smakfulle.

59 Laks Benedict glutenfri

Tid: 25 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 4 egg (posjert)
- 4 glutenfrie engelske muffins (halverte)
- 150g røkt laks
- 1 avokado
- Hollandaise: 3 eggeplommer
- 150g smeltet laktosefri smør
- 1 ss sitronsaft
- Salt og hvit pepper
- Frisk dill

FREMGANGSMÅTE

1. Lag hollandaise: pisk eggeplommer i vannbad til tykk.
2. Tilsett smeltet smør i tynn stråle under konstant visping.
3. Smak til med sitronsaft, salt og pepper.
4. Rist muffin-halvdelen til gylne.
5. Posjér egg 3 min i vann med eddik.
6. Bygg: muffin, avokado, laks, egg, hollandaise, dill.

Tips: Hollandaise er krevende – men resultatet er restaurant-nivå hjemme.

60 Fiskepai uten gluten

Tid: 55 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- Bunn/topp: 300g glutenfri paibunn-miks
- 100g laktosefri smør
- 2 egg
- Fyll: 400g laks (biter)
- 200g reker
- 1 purre (skiver)
- 300ml kokosmelk
- 2 egg
- 2 ss frisk dill
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Lag paibunn: bland miks, smør og egg til deig.
2. Del i to. Press 2/3 i paiformen, resten til topp.
3. Forvarm ovn til 190 grader.
4. Bland fyll: laks, reker, purre, kokosmelk, egg og dill.
5. Hell i paiform. Legg toppdeig over og klem kantene.
6. Stek 35-40 min til gyllen.

Tips: Fiskepai er britisk komfort-mat – nå glutenfri og laktosefri.

Neste kapittel:

Kapittel 8 — Vegetariske Retter

80 oppskrifter på smakfulle vegetariske retter – fra enkle hverdagsretter til imponerende festmiddager, alle rike på protein, fiber og smak, uten gluten, sukker eller laktose.

KAPITTEL 8

VEGETARISKE RETTER

80 oppskrifter

Plantebasert mat full av smak og næring

TOFU

LINSER

GRØNNSAKER

CURRY

PASTA

BØNNER

VEGETARISKE RETTER

Plantebasert mat full av smak · 80 oppskrifter

Vegetarisk mat er ikke lenger bare et alternativ – det er en livsstil og en kulinarisk reise gjennom verdens rikeste mattradisjoner. I dette kapittelet finner du 80 oppskrifter som beviser at plantebasert mat kan være like smakfull, mettende og imponerende som kjøttretter. Fra sprøstekt tofu og kremet linse-dahl til vegansk Wellington og trøffel-risotto – alle uten gluten, raffinert sukker og laktose.

— Tofu og tempeh (1–14) —

01 Sprøstekt tofu med sesamdressing

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g fast tofu (presset og terninger)
- 3 ss glutenfri tamari
- 2 ss sesamolje
- 1 ss rispeddik
- 1 ts lønnesirup
- 2 ss kokosolje
- Sesamfrø og vårløk til topping
- Risnudler eller ris til servering

FREMGANGSMÅTE

1. Press tofu under vekt i 20 min for å fjerne fuktighet.
2. Bland tamari, sesamolje, rispeddik og lønnesirup til marinade.
3. Stek tofuterninger i kokosolje på høy varme 6-8 min til gylne og sprø.
4. Hell over marinade og stek 2 min til karamellisert.
5. Topp med sesamfrø og vårløk.
6. Server over ris eller risnudler.

Tips: Pressing av tofu er nøkkelen – jo torrere den er, jo sprogkere blir den.

02 Teriyaki tofu med grønnsaker

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g fast tofu (terninger)
- 2 paprikaer (strimler)
- 1 brokkoli (røster)
- 2 vårløk
- Teriyaki: 4 ss glutenfri tamari
- 2 ss lønnesirup
- 1 ss rispeddik
- 1 ts ingefær
- 1 ts maisstivelse
- 2 ss kokosolje

FREMGANGSMÅTE

1. Bland teriyakisauis- ingrediensene.
2. Stek tofu i olje 6 min til gyllen. Ta ut.
3. Wok brokkoli og paprika 4 min.
4. Legg tofu tilbake og hell over teriyakisauis.
5. La koke og tykne 2 min.
6. Topp med vårløk og server med ris.

Tips: Hjemmelaget teriyakisauis er alltid bedre enn ferdigkjøpt – og garantert glutenfri.

03 Tofu scramble med gurkemeie

Tid: 15 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g fast tofu (smuldret)
- 1 ss olivenolje
- 1/2 ts gurkemeie
- 1/2 ts paprikapulver
- 2 ss næringsgjær
- 1 håndfull spinat
- 2 vårløk
- Salt og pepper
- Glutenfritt toast til servering

FREMGANGSMÅTE

1. Varm olje i panne på middels-høy varme.
2. Tilsett smuldret tofu og stek 3 min.
3. Dryss over gurkemeie, paprika og næringsgjær.
4. Rør inn spinat og stek til den visner.
5. Topp med vårløk, salt og pepper.
6. Server med glutenfritt toast.

Tips: Næringsgjær gir en ost-lignende umami-smak som er unik.

04 Tempeh stir-fry med cashew

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g tempeh (terninger)
- 100g cashewnøtter
- 2 paprikaer
- 200g sukkererter
- 3 hvitløksfedd
- 2 cm ingefær
- 3 ss glutenfri tamari
- 1 ss sesamolje
- 1 ts lønnesirup
- 2 ss kokosolje

FREMGANGSMÅTE

1. Stek tempeh i olje 5 min til gyllen. Ta ut.
2. Wok hvitløk, ingefær og grønnsaker 4 min.
3. Legg tempeh tilbake.
4. Hell over tamari, sesamolje og lønnesirup.
5. Tilsett cashewnøtter og rør raskt.
6. Server med ris.

Tips: Tempeh er fermentert soya med fastere tekstur og mer protein enn tofu.

05 Mapo tofu vegansk

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 400g silkemyk tofu (terninger)
- 2 ss glutenfri doubanjiang-paste
- 3 hvitløksfedd
- 2 cm ingefær
- 300ml glutenfri grønnsaksbuljong
- 2 ss glutenfri tamari
- 1 ts sesamolje
- 2 vårløk
- 1 ts maisstivelse i vann
- 2 ss kokosolje

FREMGANGSMÅTE

1. Fres hvitløk og ingefær i olje 1 min.
2. Tilsett doubanjiang og stek 2 min.
3. Hell over buljong og tamari. Kok opp.
4. Legg tofu forsiktig i sausen.
5. La trekke 5 min på svak varme.
6. Tilsett maisstivelse-vann og rør til tyknet. Topp med vårløk.

Tips: Mapo tofu er Sichuan-klassikeren – bruk doubanjiang fra asiatisk butikk.

06 Tofu tikka masala

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 400g fast tofu (terninger, marinert)
- 400ml kokosmelk
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 løk
- 4 hvitløksfedd
- 2 cm ingefær
- 2 ts garam masala
- 1 ts gurkemeie
- 1 ts paprikapulver
- 3 ss kokosolje
- Frisk koriander

FREMGANGSMÅTE

1. Mariner tofu i halvparten av krydderne og olje 20 min. Stek til gyllen.
2. Fres løk, hvitløk og ingefær 5 min.
3. Tilsett resten av krydderne og rør 1 min.
4. Ha i tomater og kokosmelk. La småkoke 12 min.
5. Legg tofu i sausen. Trekk 5 min.
6. Server med ris og frisk koriander.

Tips: Tofu absorberer alle sausens smaker når den marineres og stekes først.

07 Sprøstekt tofu-bowl

Tid: 25 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g fast tofu (sprøstekt)
- 100g kokt quinoa
- 1 avokado
- 1 gulrot (revet)
- 50g edamame
- 1/4 rødkål (strimlet)
- Tahini-dressing: 3 ss tahini
- 2 ss sitronsaft
- Vann
- 1 hvitløksfedd
- Salt

FREMGANGSMÅTE

1. Stek tofu i olje på høy varme 8 min til gyllen.
2. Bland tahini-dressing til kremaktig konsistens.
3. Legg quinoa i bunnen av to boller.
4. Arranger avokado, gulrot, edamame og rødkål.
5. Legg tofu i midten.
6. Drypp tahini-dressing over alt.

Tips: En komplett og balansert bowl med alle makronæringsstoffer.

08 Tempeh bacon og egg-frokost

Tid: 20 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g tempeh (tynne skiver)
- 4 egg
- Marinade: 2 ss glutenfri tamari
- 1 ss flytende røyk (valgfritt)
- 1 ts lønnesirup
- 1/2 ts røkt paprikapulver
- 2 ss olivenolje
- Glutenfritt toast og avokado til servering

FREMGANGSMÅTE

1. Bland marinade og vend tempeh-skivene i den.
2. Stek i olje 2-3 min per side til karamellisert og sprø.
3. Stek egg ved siden av til ønsket stekegrad.
4. Server tempeh-bacon og egg på glutenfritt toast.
5. Legg avokadoskiver ved siden av.

Tips: Tempeh gir en overraskende god bacon-smak nar det marineres riktig.

09 Tofu palak paneer vegansk

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 400g fast tofu (terninger, stekt)
- 300g frisk spinat
- 400ml kokosmelk
- 1 løk
- 4 hvitløksfedd
- 2 cm ingefær
- 1 ts garam masala
- 1 ts spiskummen
- 1/2 ts gurkemeie
- 3 ss kokosolje
- Salt
- Frisk koriander

FREMGANGSMÅTE

1. Stek tofu til gyllen. Ta ut.
2. Fres løk, hvitløk og ingefær 5 min.
3. Tilsett krydder og rør 1 min.
4. Tilsett spinat og la visne.
5. Blend spinatmassen halvt for kremet saus.
6. Rør inn kokosmelk og tofu. Varm gjennom.

Tips: Palak paneer er en av Indias mest kjente vegetarretter – tofu erstatter osten perfekt.

10 Tofu og grønnsaks-curry rød

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g fast tofu (terninger)
- 400ml kokosmelk
- 1 søtpotet (terninger)
- 1 paprika
- 200g babyspinat
- 2 ss glutenfri rød curry-paste
- 2 ss glutenfri tamari
- 1 ts lønnesirup
- 2 ss kokosolje
- Koriander og lime

FREMGANGSMÅTE

1. Stek tofu i olje til gyllen. Ta ut.
2. Fres currypaste i olje 1 min.
3. Tilsett søtpotet og paprika. Stek 4 min.
4. Hell over kokosmelk og tamari.
5. La småkoke 12 min.
6. Legg tofu og spinat i. Varm gjennom og smak til.

Tips: Røde curry-paste er kraftig – start med 1 ss og tilsett mer etter smak.

11 Bakt tofu med soyaglaze

Tid: 30 min + marinering | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500g fast tofu (tykke skiver)
- 4 ss glutenfri tamari
- 2 ss lønnesirup
- 1 ss sesamolje
- 2 hvitløksfedd (presset)
- 1 ts ingefær
- Sesamfrø og vårløk
- Stekte grønnsaker til servering

FREM GANGSMÅTE

1. Press tofu 20 min. Skjær i tykke skiver.
2. Bland alle glazeingrediensene.
3. Mariner tofu minst 30 min.
4. Legg på bakepapir og stek på 200 grader 25 min.
5. Pensle med ekstra glaze halvveis.
6. Topp med sesamfrø og vårløk.

Tips: Bakt tofu er friksjonsfri – ovnen gjør jobben mens du lager tilbehøret.

12 Tempeh rendang vegansk

Tid: 60 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 300g tempeh (terninger)
- 400ml kokosmelk
- 3 sitrongresstengler
- 4 kaffir-limeblader
- 1 ts gurkemeie
- 2 ts galangal (pulver)
- 2 ts korianderpulver
- 1 ts spiskummen
- 3 sjalottløk
- 4 hvitløksfedd
- 2 rød chili
- 3 ss kokosolje

FREM GANGSMÅTE

1. Blend sjalottløk, hvitløk, chili og krydder til pasta.
2. Stek pasta i olje 4 min til aromatisk.
3. Tilsett tempeh og stek 3 min.
4. Hell over kokosmelk, sitrongress og limeblader.
5. La småkoke på svak varme 40 min til sausen er tykk og tørr.
6. Fjern sitrongress. Smak til og server.

Tips: Rendang er klar når sausen er tykk og tempeh er mørk – ta deg tid.

13 Tofu med svart bønnesaus

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g fast tofu (terninger)
- 3 ss glutenfri svart bønnesaus
- 2 paprikaer
- 200g brokkoli
- 3 hvitløksfedd
- 2 cm ingefær
- 200ml glutenfri grønnsaksbuljong
- 2 ss kokosolje
- Vårløk

FREMGANGSMÅTE

1. Stek tofu 6 min til gyllen. Ta ut.
2. Wok hvitløk, ingefær og grønnsaker 4 min.
3. Hell over buljong og svart bønnesaus.
4. Legg tofu tilbake og rør godt.
5. La koke 3 min til saus tykner.
6. Topp med vårløk og server med ris.

Tips: Svart bønnesaus er Kinas umami-bombe – kraftig, salt og dyp.

14 Tofu avocado sushi ruller

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 300g kokt sushiris
- 200g fast tofu (stekt og strimler)
- 2 avokadoer
- 1 agurk (strimler)
- 6 nori-ark
- Rispeddik til risen
- Dipp: glutenfri tamari
- pickled ingefær
- wasabi (glutenfri)

FREMGANGSMÅTE

1. Bland ris med rispeddik og avkjøl.
2. Stek tofu-strimler i tamari og sesamolje til gylne.
3. Legg nori-ark på bambusmatte. Fordel ris tynt.
4. Legg tofu, avokado og agurk langs kanten.
5. Rull tett med bambusmatte.
6. Skjær med fuktig kniv. Server med dipp.

Tips: Vegansk sushi er et fantastisk alternativ – like vakkert og smakfullt.

— Grønnsaksretter (15–30) —

15 Ovnsbakt ratatouille

Tid: 60 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 zucchini (skiver)
- 2 auberginer (skiver)
- 4 tomater (skiver)
- 2 paprikaer (strimler)
- 1 løk (strimler)
- 4 hvitløksfedd
- 6 ss olivenolje
- 1 ts herbes de Provence
- Salt og pepper
- Frisk basilikum

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 190 grader C.
2. Legg løk og paprika i bunn av ildfast form med olje.
3. Anrett skiver av zucchini, aubergin og tomat overlappende på toppen.
4. Trykk hvitløk ned mellom skivene.
5. Dryss over urter, olje, salt og pepper.
6. Stek 45-50 min til grønnsaker er myke og karamelliserte.

Tips: Ratatouille smaker enda bedre neste dag – lag stor porsjon.

16 Blomkål-steak med chimichurri

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 1 stor blomkål (4 tykke skiver)
- 4 ss olivenolje
- 1 ts spiskummen
- 1 ts paprikapulver
- Salt og pepper
- Chimichurri: 1 håndfull persille
- 1 håndfull koriander
- 3 hvitløksfedd
- 1 chili
- 4 ss olivenolje
- 2 ss rødvinseddik
- Salt

FREMGANGSMÅTE

1. Lag chimichurri: bland alle urter og olje. La stå.
2. Skjær blomkål i 2 cm tykke 'steaks'.
3. Gni inn med olje og krydder.
4. Stek i grillpanne 4-5 min per side til gylne og gjennomvarme.
5. Server med sjenerøs mengde chimichurri over.

Tips: Blomkål-steaks er imponerende presentert – gjestene vil bli overrasket.

17 Aubergin parmigiana glutenfri

Tid: 60 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 3 store auberginer (skiver)
- 500ml glutenfri tomatsaus
- 200g laktosefri mozzarella (revet)
- 60g næringsgjær
- 4 ss olivenolje
- 1 ts oregano
- Frisk basilikum
- Salt og pepper

FREM GANGSMÅTE

1. Stek auberginskiver i olje 3 min per side til gylne.
2. Forvarm ovn til 190 grader.
3. Lag lag i ildfast form: tomatsaus, aubergin, mozzarella, næringsgjær.
4. Gjenta til alle ingredienser er brukt.
5. Topp med oregano.
6. Stek 35-40 min til boblende og gyllen.

Tips: Næringsgjær erstatter parmesanen og gir en overraskende ekte osteaktig smak.

18 Stuffed paprikaer med quinoa og bønner

Tid: 45 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 4 paprikaer (topp kuttet av, rensset)
- 200g kokt quinoa
- 1 boks svarte bønner
- 1 boks hermetiske tomater (halvparten)
- 1 løk
- 2 hvitløksfedd
- 1 ts spiskummen
- 1 ts paprikapulver
- 3 ss olivenolje
- Salt og pepper
- Frisk koriander

FREM GANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 190 grader.
2. Fres løk og hvitløk 4 min.
3. Bland quinoa, bønner, tomater og krydder. Smak til.
4. Fyll paprikaene sjenerøst.
5. Sett i ildfast form med litt vann i bunn.
6. Dekk og stek 30 min. Ta av lokk og stek 10 min til.

Tips: Paprikaene fungerer som naturlige 'gryter' – kreative og næringsrike.

19 Grønnkål-chips i ovnen

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 håndfull grønnkål (stilker fjernet)
- 3 ss olivenolje
- 1 ts havsalt
- 1/2 ts hvitløkspulver
- 1/2 ts paprikapulver
- Valgfritt: næringsgjær for ost-smak

FREM GANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 150 grader C.
2. Vask og tørk grønnkålen grundig – det er viktig.
3. Vend i olje og krydder.
4. Spre i ett lag på bakepapir.
5. Stek 15-18 min til sprø – pass nøye på, brenner fort.
6. Avkjøl på rist.

Tips: Grønnkål-chips er den sunneste snacken som finnes – og overraskende god.

20 Butternut squash risotto vegansk

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 1 butternut squash (halvparten terninger, halvparten puré)
- 300g arborio-ris (glutenfri)
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 150ml glutenfri hvitvin
- 1 liter glutenfri grønnsaksbuljong (varm)
- 3 ss olivenolje
- 2 ss næringsgjær
- Salt og pepper
- Frisk timian

FREM GANGSMÅTE

1. Stek squashterninger til gylne. Lag puré av resten.
2. Fres løk og hvitløk i olje 4 min.
3. Tilsett ris og rør 2 min.
4. Tilsett vin og rør til absorbert.
5. Tilsett buljong, én øse av gangen, rør konstant.
6. Rør inn squashpuré og næringsgjær. Topp med terninger.

Tips: Risotto krever tålmodighet – den kontinuerlige rorringen er hemmeligheten.

21 Ovnsbakte grønnsaker med romesco

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 paprikaer
- 2 zucchini
- 2 gulrøtter
- 1 rødløk
- 2 søtpoteter
- 4 ss olivenolje
- 1 ts rosmarin
- Salt og pepper
- Romesco: 2 ristede paprikaer
- 50g mandler
- 2 hvitløksfedd
- 3 ss olivenolje
- 1 ss rødvinseddik
- Salt

FREM GANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 200 grader.
2. Skjær alle grønnsaker grovt, vend i olje, rosmarin, salt og pepper.
3. Stek 30-35 min til møre og karamelliserte.
4. Lag romesco: blend alle ingredienser til kremet saus.
5. Server ovnbakte grønnsaker med romesco ved siden av.

Tips: Romesco er katalansk nøttesaus – en av verdens beste dippsauser.

22 Indisk aloo gobi

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g poteter (glutenfrie, terninger)
- 1 liten blomkål (røster)
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 2 cm ingefær
- 1 ts gurkemeie
- 1 ts spiskummen
- 1 ts korianderpulver
- 1 rød chili
- 3 ss kokosolje
- Frisk koriander
- Salt

FREMGANGSMÅTE

1. Stek poteter i olje 8 min til lett gylne.
2. Tilsett løk, hvitløk, ingefær og chili. Stek 4 min.
3. Dryss over alle krydder og rør 1 min.
4. Tilsett blomkål og 100ml vann.
5. Dekk og la dampe 12-15 min til alt er mørt.
6. Topp med frisk koriander.

Tips: Aloo gobi er hverdagsmaten i Punjab – enkel og uendelig tilfredsstillende.

23 Marokansk grønnsakschoua

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 auberginer
- 3 paprikaer (blandede farger)
- 4 tomater
- 1 løk
- 4 hvitløksfedd
- 1 ts spiskummen
- 1 ts paprikapulver
- 1/2 ts kanel
- 4 ss olivenolje
- Frisk koriander og mynte
- Sitronjuice

FREMGANGSMÅTE

1. Grill eller stek auberginer og paprikaer hele på 220 grader 25 min.
2. Skrell og hakk grovt.
3. Fres løk og hvitløk i olje 4 min.
4. Tilsett krydder og grønnsakene. Rør godt.
5. La småkoke 10 min.
6. Smak til med sitronjuice, koriander og mynte.

Tips: Choua er en marokkansk salat som server varm eller kald – begge er nydelige.

24 Zucchini fritters med mynteyoghurt

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 3 zucchini (revet, vannet presset ut)
- 2 egg
- 60g risemel
- 2 vårløk
- 1 ts tørket mynte
- Salt og pepper
- Kokosolje til steking
- Dipp: 200g kokosyoghurt
- 2 ss frisk mynte
- 1 hvitløksfedd
- sitronjuice

FREMGANGSMÅTE

1. Riv og press zucchini helt tørr – viktig steg.
2. Bland med egg, risemel, vårløk, mynte, salt og pepper.
3. Form 12 fritters og stek i olje 3 min per side.
4. Bland yoghurt, mynte, hvitløk og sitron til dipp.
5. Server varme fritters med mynteyoghurt.

Tips: Zucchiniens vann MÅ presses ut – ellers blir fritters soggy og ikke sprø.

25 Bakte rotgrønnsaker med tahini

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 3 gulrøtter (lengdeskåret)
- 2 pastinakk (lengdeskåret)
- 2 rødbeter (kiler)
- 1 søtpotet (kiler)
- 4 ss olivenolje
- 1 ts spiskummen
- Salt og pepper
- Tahini-saus: 3 ss tahini
- 2 ss sitronsalt
- 1 hvitløksfedd
- Vann til konsistens

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 200 grader.
2. Vend grønnsaker i olje, spiskummen, salt og pepper.
3. Spre på brett og stek 30-35 min til karamelliserte.
4. Bland tahini-saus til kremaktig og flytende.
5. Anrett grønnsaker på fat.
6. Drypp tahini-saus over og dryss sesamfrø.

Tips: Tahini-saus over varme ristede grønnsaker er en himmelsk kombinasjon.

26 Grønnsaks-lasagne glutenfri

Tid: 70 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g glutenfrie lasagneplater
- 1 aubergin (skiver, stekt)
- 2 zucchini (skiver, stekt)
- 500ml glutenfri tomat saus
- Béchamel: 400ml kokosmelk
- 2 ss rismel
- 2 ss laktosefri smør
- Muskatt
- Næringsgjær
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Stek aubergin og zucchini i olje til myke.
2. Lag béchamel: smelt smør, rør inn mel, tilsett kokosmelk gradvis.
3. Smak til med muskatt og næringsgjær.
4. Bygg lasagne: tomat saus, plater, grønnsaker, béchamel.
5. Gjenta 3 ganger. Topp med béchamel.
6. Stek på 180 grader i 45 min.

Tips: Glutenfrie lasagneplater trenger ikke forkoking – perfekt direkte i formen.

27 Søtpotet-hash med egg

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 3 søtpoteter (terninger)
- 1 rød løk (terninger)
- 1 paprika
- 2 hvitløksfedd
- 4 egg
- 2 ss olivenolje
- 1 ts røkt paprikapulver
- 1 ts spiskummen
- Salt og pepper
- Frisk koriander

FREMGANGSMÅTE

1. Stek søtpotetterne i olje på høy varme 8 min.
2. Tilsett løk, paprika og hvitløk. Stek 5 min.
3. Dryss over krydder og rør godt.
4. Lag 4 brønner i hashen. Knekk ett egg i hver.
5. Dekk og kok 4-5 min til egg er satt.
6. Topp med koriander.

Tips: En komplett one-pan-rett – perfekt for lat søndagslunsj.

28 Blomkål-pizza glutenfri

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 1 stor blomkål (revet og klemmt tørr)
- 2 egg
- 100g næringsgjær
- 1 ts oregano
- Salt og pepper
- Topping: tomat saus
- laktosefri mozzarella (glutenfri)
- cherrytomater
- oliven
- basilikum

FREMGANGSMÅTE

1. Riv blomkål og press absolutt tørr i kjøkkenhåndkle.
2. Bland med egg, næringsgjær, oregano, salt og pepper.
3. Form til pizza-form på bakepapir.
4. Stek på 200 grader i 20 min til fast og gyllen.
5. Legg på topping og stek 10 min til.
6. Server umiddelbart.

Tips: Blomkal-pizza er den mest populære lavkarbo-pizzaen – men god for alle!

29 Vegansk linse-dahl

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 250g røde linser
- 400ml kokosmelk
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 løk
- 4 hvitløksfedd
- 2 cm ingefær
- 2 ts garam masala
- 1 ts gurkemeie
- 1 ts spiskummen
- 3 ss kokosolje
- Saft av 1/2 lime
- Koriander

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk, hvitløk og ingefær i olje 5 min.
2. Tilsett alle krydder og rør 1 min.
3. Ha i linser, tomater og kokosmelk.
4. Kok opp, la småkoke 20 min til linser er myke.
5. Smak til med limesaft og salt.
6. Server med ris og koriander.

Tips: Dahl er Indias comfort food – billig, næringsrik og alltid tilfredsstillende.

30 Etiopisk misir wat (linsegryte)

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g røde linser
- 1 løk (finhakket)
- 4 hvitløksfedd
- 2 cm ingefær
- 2 ss berbere-krydder (etiopisk krydderblanding)
- 1 boks hermetiske tomater
- 500ml glutenfri grønnssaksbuljong
- 4 ss kokosolje
- Salt

FREMGANGSMÅTE

1. Stek løk i olje på lav varme 20 min til gyllen og myk.
2. Tilsett hvitløk, ingefær og berbere. Stek 4 min.
3. Ha i linser, tomater og buljong.
4. La småkoke 20 min til linser er myke.
5. Smak til med salt.
6. Server med injera (glutenfri teff-pannekake).

Tips: Berbere er Etiopias karakteristiske krydderblanding – varm og kompleks.

— Bønne- og linseretter (31–46) —

31 Mexikansk bønne-enchiladas

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 8 glutenfrie tortilla-lefser
- 2 bokser svarte bønner (skyllet)
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 løk
- 2 ts spiskummen
- 1 ts paprikapulver
- Enchilada-saus: tomat saus + chipotle-paste
- Kokosyoghurt og koriander til topping
- 3 ss olivenolje

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk i olje. Tilsett bønner og krydder.
2. Smak til og fordel i lefsene. Rull og legg i ildfast form.
3. Bland enchilada-saus og hell over.
4. Stek på 190 grader i 20-25 min.
5. Server med kokosyoghurt og koriander.

Tips: Bruk blandede bønner for fargerik og variert fylling.

32 Kikert-spinat curry

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 bokser kikerter (skyllet)
- 200g babyspinat
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 1 ts spiskummen
- 1 ts gurkemeie
- 1 ts paprikapulver
- 3 ss olivenolje
- Sitronjuice
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk og hvitløk i olje 4 min.
2. Tilsett alle krydder og rør 1 min.
3. Ha i tomater og kikerter.
4. La småkoke 12 min.
5. Rør inn spinat til den visner.
6. Smak til med sitronjuice og server med ris.

Tips: En utrolig rask og enkel curry – klar på under 30 min.

33 Falafel med tahini og grønnsaker

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 2 bokser kikerter
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 1 ts spiskummen
- 1 ts korianderpulver
- 50g rismel
- Salt og pepper
- Kokosolje til steking
- Tahini-saus
- Pitabrød (glutenfri)
- Tomat, agurk, rødløk, persille

FREMGANGSMÅTE

1. Blend kikerter, løk, hvitløk og krydder grovt.
2. Rør inn rismel. La hvile 15 min i kjøll.
3. Form 16 baller og flat dem.
4. Stek i olje 3-4 min per side til mørkebrune.
5. Server i glutenfrie pita med tahini og grønnsaker.

Tips: Ikke overfyll food processoren – tekstur er viktig for god falafel.

34 Vegansk Hoppin John (bønner og ris)

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g svarteøyde erter (kokt)
- 200g ris
- 1 løk
- 3 stilker selleri
- 1 paprika
- 3 hvitløksfedd
- 1 ts timian
- 1 ts røkt paprikapulver
- 600ml glutenfri grønnsaksbuljong
- 3 ss olivenolje
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk, selleri, paprika og hvitløk i olje 5 min.
2. Tilsett krydder og rør 1 min.
3. Ha i erter, ris og buljong.
4. Kok opp, dekk og la småkoke 20 min.
5. La hvile 5 min.
6. Smak til og server med hot sauce (glutenfri).

Tips: Hoppin John er amerikanske Deep South-mat – enkel og ekstremt mettende.

35 Hvit bønne- og rosmarin-bruschetta

Tid: 20 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 bokser hvite bønner
- 3 hvitløksfedd
- 2 kvister rosmarin
- 4 ss olivenolje
- Saft av 1 sitron
- Salt og pepper
- 12 skiver glutenfritt brød (ristet)
- Rucola og cherrytomater til topping

FREMGANGSMÅTE

1. Varm olje i kjele med hvitløk og rosmarin 3 min.
2. Tilsett bønner og varm gjennom.
3. Mos halvparten av bønnene til kremet masse.
4. Smak til med sitronsaft, salt og pepper.
5. Smør rikelig på ristet brød.
6. Topp med rucola og tomater.

Tips: Hvite bønner med rosmarin er toscansk hverdagskost i sin beste form.

36 Linse-bolognese vegansk

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 250g grønne eller brune linser
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 løk
- 2 gulrøtter
- 3 hvitløksfedd
- 2 stilker selleri
- 1 ts oregano
- 1 ts basilikum
- 200ml glutenfri grønnsaksbuljong
- 3 ss olivenolje
- Salt og pepper
- Glutenfri pasta til servering

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk, gulrot, selleri og hvitløk i olje 6 min.
2. Tilsett linser, tomater, buljong og urter.
3. La småkoke 25 min til linser er myke og saus er tykk.
4. Smak til med salt og pepper.
5. Server over glutenfri pasta.
6. Topp med næringsgjær.

Tips: Linsene gir en nesten identisk tekstur og metthetsfølelse som kjøttdeig.

37 Kikert-tikka masala

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 2 bokser kikerter
- 400ml kokosmelk
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 løk
- 4 hvitløksfedd
- 2 cm ingefær
- 2 ts garam masala
- 1 ts gurkemeie
- 1 ts paprikapulver
- 3 ss kokosolje
- Frisk koriander

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk, hvitløk og ingefær 5 min.
2. Tilsett alle krydder og rør 1 min.
3. Ha i tomater og kokosmelk.
4. La småkoke 12 min.
5. Tilsett kikerter og la trekke 10 min.
6. Server med ris og koriander.

Tips: Kikerter absorberer alle sausens smaker og blir utrolig smakfulle.

38 Svart bønne burger vegansk

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 2 bokser svarte bønner (skyllet og tørket)
- 1/2 løk (finhakket)
- 2 hvitløksfedd
- 50g glutenfrie havregryn (finmalt)
- 1 ts spiskummen
- 1 ts paprikapulver
- Salt og pepper
- 2 ss olivenolje
- 4 glutenfrie hamburgerbrød
- Avokado, tomat, rucola

FREMGANGSMÅTE

1. Mos bønner grovt – behold litt tekstur.
2. Bland med løk, hvitløk, havregryn og krydder.
3. Form 4 burgere. Kjøøl 20 min.
4. Stek i olje 4 min per side til fast og brun.
5. Bygg burger med avokado, tomat og rucola.

Tips: Kjøøl burgerne for steking – da holder de formen bedre.

39 Ertepuré med stekte grønnsaker

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g frosne erter
- 2 hvitløksfedd
- 100ml kokosmelk
- Saft av 1 sitron
- Frisk mynte
- Salt og pepper
- Stekte grønnsaker: brokkoli, asparges, zucchini
- 3 ss olivenolje

FREMGANGSMÅTE

1. Kok erter 3 min. Sil av.
2. Blend med hvitløk, kokosmelk, mynte og sitronsaft.
3. Smak til med salt og pepper.
4. Stek grønnsaker i olje med salt og pepper 5-8 min.
5. Legg ertepuré i bunnen av tallerken.
6. Legg stekte grønnsaker oppå og dryss olivenolje over.

Tips: Ertepure er raskt, billig og forbausende lekkert – undervurdert tilbehør.

40 Bønnegrateng mexicansk

Tid: 40 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 bokser blandede bønner
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 løk
- 2 hvitløksfedd
- 2 ts spiskummen
- 1 ts paprikapulver
- 200g laktosefri ost (revet)
- 100g glutenfrie nachos
- 3 ss olivenolje
- Frisk koriander
- Kokosyoghurt til servering

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk og hvitløk i olje 4 min.
2. Tilsett bønner, tomater og krydder. La småkoke 10 min.
3. Hell i ildfast form.
4. Topp med revet ost og knuste nachos.
5. Stek på 200 grader i 15-20 min til gyllen.
6. Server med koriander og kokosyoghurt.

Tips: En festlig og mettende gryte som alltid begeistrer.

41 Pasta primavera glutenfri

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g glutenfri pasta (penne)
- 2 zucchini (halvmåner)
- 200g cherrytomater
- 100g asparges (biter)
- 3 hvitløksfedd
- 50g pinjekjerner (ristet)
- 4 ss olivenolje
- Frisk basilikum
- Salt og pepper
- Næringsgjær

FREMGANGSMÅTE

1. Kok pasta etter anvisning. Sil av og bevar litt pastavann.
2. Stek hvitløk i olje 1 min.
3. Tilsett zucchini og asparges. Stek 5 min.
4. Tilsett tomater og stek 2 min.
5. Bland med pasta, litt pastavann og pinjekjerner.
6. Topp med basilikum og næringsgjær.

Tips: Pastavann er smaks-gullet – det binder sausen til pastaen.

42 Pesto-pasta med ovnstomater

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g glutenfri spaghetti
- 400g cherrytomater (ovnsbakt 25 min)
- 4 ss glutenfri pesto
- 50g pinjekjerner
- Frisk basilikum
- 3 ss olivenolje
- Salt og pepper
- Næringsgjær

FREM GANGSMÅTE

1. Ovnsbakt cherrytomater på 200 grader i 25 min med olje og salt.
2. Kok pasta etter anvisning.
3. Bland varm pasta med pesto.
4. Tilsett ovnstomater og pinjekjerner.
5. Topp med basilikum og næringsgjær.
6. Smak til og server.

Tips: Ovnstomater konsentrerer smaken – langt bedre enn friske i varm saus.

43 Zucchini-nudler aglio e olio

Tid: 15 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 store zucchini (spiralisert)
- 6 hvitløksfedd (skivet)
- 1 rød chili
- 6 ss olivenolje
- 50g pinjekjerner
- Frisk persille
- Salt og pepper
- Sitronjuice

FREM GANGSMÅTE

1. Spiraliser zucchini til nudler.
2. Varm olje forsiktig med hvitløk og chili 4-5 min – ikke brun.
3. Tilsett zucchini-nudler og stek 2 min.
4. Tilsett pinjekjerner og persille.
5. Smak til med sitronjuice, salt og pepper.
6. Server umiddelbart.

Tips: Aglio e olio er Italias enkleste og beste pasta – tre ingredienser, perfekt smak.

44 Pad thai vegansk glutenfri

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g risnudler (brede)
- 200g fast tofu (sprøstekt)
- 2 egg (scrambled, valgfritt for vegansk)
- 100g bønnespirer
- 3 vårløk
- 50g peanøtter (hakket)
- Pad thai saus: 3 ss glutenfri tamari
- 2 ss rispeddik
- 1 ss lønnesirup
- 1 ts tamarinde-paste
- 1 rød chili
- Limesaft og koriander

FREM GANGSMÅTE

1. Bløtlegg risnudler i varmt vann 10 min.
2. Stek tofu til gyllen. Ta ut.
3. Stek egg (hvis brukt) raskt.
4. Bland saus-ingrediensene.
5. Wok nudler med saus 3-4 min.
6. Tilsett tofu, bønnespirer og vårløk. Server med peanøtter og lime.

Tips: Tamarinde gir den autentiske sure smaken som er Pad Thai-signaturen.

45 Kremet sopp-pasta vegansk

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g glutenfri tagliatelle
- 500g blandede sopper
- 3 hvitløksfedd
- 200ml kokosmelk
- 100ml glutenfri grønnsaksbuljong
- 2 ss næringsgjær
- 1 ts timian
- 3 ss olivenolje
- Salt og pepper
- Frisk persille

FREMGANGSMÅTE

1. Kok pasta. Sil av.
2. Stek sopp på høy varme til gylne – ikke la dem bli dampkokt.
3. Fres hvitløk og timian 1 min.
4. Tilsett buljong og kokosmelk. Reduser 5 min.
5. Rør inn næringsgjær.
6. Bland med pasta og topp med persille.

Tips: Sopp MÅ stekes på svært varm panne for å fa gyllen farge og smak.

46 Pasta arrabiata glutenfri

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g glutenfri penne
- 2 bokser hermetiske tomater
- 4 hvitløksfedd
- 2 røde chili
- 4 ss olivenolje
- 1 ts oregano
- 1/2 ts sukker (lønnesirup)
- Salt
- Frisk basilikum

FREMGANGSMÅTE

1. Fres hvitløk og chili i olje 2 min.
2. Tilsett tomater og oregano.
3. La småkoke 15 min til tykk og konsentrert saus.
4. Smak til med lønnesirup og salt.
5. Kok pasta, bland med saus.
6. Topp med basilikum og server.

Tips: Arrabiata betyr 'sint' på italiensk – mer chili gir sintere saus!

— Pasta og grønnsaksnudler (47–60) —

47 Ramen vegansk glutenfri

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g risnudler
- 1 liter glutenfri grønnsaksbuljong
- 3 ss glutenfri misopasta
- 2 ss glutenfri tamari
- 1 ts sesamolje
- 200g shiitake-sopp
- 200g fast tofu (sprøstekt)
- 2 egg (myk-kokt)
- Mais, vårløk, nori-strimler
- Frisk ingefær og hvitløk

FREMGANGSMÅTE

1. Kok buljong med ingefær, hvitløk og tamari 10 min.
2. Løs misopasta i litt buljong.
3. Stek sopp til gylne.
4. Kok nudler og fordel i boller.
5. Hell varm buljong over.
6. Topp med tofu, sopp, egg, mais, vårløk og nori.

Tips: Ramen-bowlen er en kunst – tilpasse toppinger etter sesong og lyst.

48 Pasta med avokado-pesto

Tid: 15 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g glutenfri spaghetti
- 2 modne avokadoer
- 1 håndfull basilikum
- 2 hvitløksfedd
- 50ml olivenolje
- Saft av 1 sitron
- Salt og pepper
- 50g pinjekjerner
- Cherrytomater til topping

FREMGANGSMÅTE

1. Kok pasta etter anvisning.
2. Blend avokado, basilikum, hvitløk, olje og sitronsaft.
3. Smak til med salt og pepper.
4. Bland varm pasta med avokado-pesto.
5. Tilsett litt pastavann for kremaktig konsistens.
6. Topp med pinjekjerner og tomater.

Tips: Avokado-pesto oksiderer raskt – server umiddelbart etter blending.

49 Vegetarisk Wellington

Tid: 60 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- Glutenfri deig: 200g tapioka-mel
- 100g mandelmel
- 100g laktosefri smør
- 2 egg
- Fyll: 300g sjampinjong (finhakket)
- 1 løk
- 100g kastanjer
- 2 hvitløksfedd
- 1 ts timian
- 2 ss olivenolje
- 1 egg til pensling

FREMGANGSMÅTE

1. Lag deig og kjøøl 30 min.
2. Stek sopp, løk og hvitløk til all fuktighet er borte.
3. Bland med kastanjer og timian. Avkjøl.
4. Kjevle deig, legg fyll i midten.
5. Fold og press kantene. Pensle med egg.
6. Stek på 200 grader 25-30 min.

Tips: Sørg for at soppfyllet er helt tørt – fuktighet ødelegger deigen.

50 Vegansk moussaka

Tid: 70 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 3 auberginer (skiver, stekt)
- 400g linser (kokt)
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 løk
- 1 ts kanel
- 1 ts allehånde
- Béchamel: 400ml kokosmelk
- 2 ss rismel
- 2 ss laktosefri smør
- Muskatt
- Næringsgjær

FREMGANGSMÅTE

1. Stek auberginskiver til gylne.
2. Lag linsekjøttsaus: fres løk, tilsett linser, tomater, kanel og allehånde.
3. Lag béchamel av smør, mel og kokosmelk.
4. Bygg: linsesaus, aubergin, linsesaus, béchamel.
5. Topp med næringsgjær.
6. Stek på 180 grader 40 min.

Tips: Vegansk moussaka er like imponerende som originalen – ingen vil savne kjøttet.

51 Vegansk paella

Tid: 45 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g glutenfri paella-ris
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 1 paprika
- 2 tomater
- 100g frosne erter
- 100g grønne bønner
- En klype safran
- 700ml glutenfri grønnsaksbuljong
- 3 ss olivenolje
- 1 ts røkt paprikapulver
- Sitron og persille

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk, hvitløk og paprika i olje 4 min.
2. Tilsett ris og rør 2 min.
3. Ha i tomater, safran og paprikapulver.
4. Hell over buljong – rør IKKE etter dette.
5. La småkoke 20 min.
6. Legg erter og bønner på toppen de siste 5 min.
7. Server med sitron.

Tips: Hemmeligheten bak god paella er socarrat – den gylne bunnkorpen. Ikke rør!

52 Trøffel-risotto vegansk

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 300g arborio-ris (glutenfri)
- 30g tørket sopp (bløtlagt)
- 200ml glutenfri hvitvin
- 1 liter varm grønnsaksbuljong
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 3 ss olivenolje
- 2 ss næringsgjær
- 2 ts truffelolje
- Salt og pepper
- Frisk timian

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk og hvitløk 4 min.
2. Tilsett ris og rør 2 min.
3. Tilsett vin og rør til absorbert.
4. Tilsett buljong og soppvann én øse av gangen under konstant røring.
5. Rør inn næringsgjær og truffelolje.
6. Server med ekstra truffelolje.

Tips: Truffelolje er dyrt men litt rekker langt – et par dråper forandrer alt.

53 Fylte portobello med quinoa

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 8 store portobello-sopper
- 200g kokt quinoa
- 1 paprika (terninger)
- 1/2 løk (finhakket)
- 2 hvitløksfedd
- 50g soltørkede tomater
- 2 ss olivenolje
- 1 ts oregano
- Salt og pepper
- Frisk basilikum

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 190 grader C.
2. Fjern stilkene og stek soppene 5 min.
3. Fres løk, hvitløk og paprika 4 min.
4. Bland med quinoa, soltørkede tomater og oregano.
5. Fyll portobello-soppene sjenerøst.
6. Stek 20 min. Topp med basilikum.

Tips: Portobello-sopp er vegetarismens beste venn – kjottfull tekstur og smak.

54 Vegansk gulashsuppe

Tid: 50 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 2 bokser kikerter
- 3 paprikaer (strimler)
- 2 løk
- 3 hvitløksfedd
- 2 bokser hermetiske tomater
- 500ml glutenfri grønnsaksbuljong
- 3 ss røkt paprikapulver
- 2 ts spiskummen
- 1 ts karve
- 3 ss olivenolje
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk og hvitløk i olje 5 min.
2. Tilsett paprika og stek 5 min.
3. Dryss over krydder og rør 2 min.
4. Ha i kikerter, tomater og buljong.
5. La småkoke 30 min.
6. Smak til og server med glutenfritt brød.

Tips: Vegansk gulashsuppe er ungarsk mat uten kjøtt – men med all smaken.

55 Jackfruit pulled pork vegansk

Tid: 45 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 2 bokser ung jackfruit (i vann, silt)
- Rub: 2 ts røkt paprika
- 1 ts spiskummen
- 1 ts hvitløkspulver
- Salt og pepper
- Saus: 200ml glutenfri BBQ-saus
- 2 ss lønnesirup
- 1 ss eplecidereddik
- 3 ss kokosolje
- Glutenfrie brød og coleslaw

FREM GANGSMÅTE

1. Sil og tørk jackfruit. Bryt i fibrer med gaffel.
2. Gni inn med rub.
3. Stek i olje på høy varme 6-8 min til brunede kanter.
4. Hell over BBQ-saus, lønnesirup og eddik.
5. La karamellisere 10-15 min på lav varme.
6. Server i glutenfrie brød med coleslaw.

Tips: Jackfruit ligner pulled pork i tekstur – overraskende og deilig.

56 Vegansk sjokolademole med kikert

Tid: 50 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 2 bokser kikerter
- 3 tørkede ancho chili
- 2 ss sukkerfri kakaopulver
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 løk
- 4 hvitløksfedd
- 1 ts spiskummen
- 1/2 ts kanel
- 200ml glutenfri grønnsaksbuljong
- 3 ss kokosolje
- Salt

FREM GANGSMÅTE

1. Bløtlegg chili 20 min. Fjern frø.
2. Blend chili, tomater, løk, hvitløk og krydder.
3. Stek blandingen i olje 5 min.
4. Tilsett kakao og buljong.
5. Ha i kikerter og la småkoke 25 min.
6. Smak til og server med ris.

Tips: Sjokolade i savoye mat er mexicansk magi – dyp, rik og unik.

57 Vegansk sushi plankebrett

Tid: 45 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 300g kokt sushiris
- 6 nori-ark
- 2 avokadoer
- 1 agurk (strimler)
- 200g stekt sopp (shiitake)
- 50g edamame
- Rispeddik
- Glutenfri tamari
- Wasabi (glutenfri)
- Pickled ingefær
- Sesamfrø

FREM GANGSMÅTE

1. Bland ris med rispeddik og avkjøl.
2. Lag ulike ruller: avokado, sopp, agurk.
3. Skjær med fuktig skarp kniv.
4. Arranger på et langt serveringsbrett.
5. Legg edamame, ingefær og wasabi i grupper.
6. Dryss sesamfrø og server med tamari.

Tips: Et vegansk sushi-brett imponerer alltid gjestene – visuelt og smaksmessig.

Neste kapittel:

Kapittel 9 — Pasta og Ris

60 oppskrifter på smakfulle pasta- og risretter – fra klassisk risotto og glutenfri lasagne til eksotisk biryani og kremet kokos-risgrøt, alle uten gluten, sukker og laktose.

KAPITTEL 9

PASTA OG RIS

Glutenfrie klassikere fra hele verden

60 oppskrifter

Mettende og smakfulle retter for hele familien

RISOTTO

PASTA

BIRYANI

SUSHI

GRØT

NUDLER

PASTA OG RIS

Glutenfrie klassikere fra hele verden · 60 oppskrifter

Pasta og ris er verdens mest elskede karbohydrater – og i dette kapittelet viser vi at de kan nytes fullt ut uten gluten, laktose eller raffinert sukker. Fra silkemyk italiensk risotto og klassisk spaghetti carbonara til eksotisk japansk japchae, vietnamesisk pho og nigeriansk jollof-ris – her er 60 oppskrifter som tar deg med på en kulinarisk verdensreise uten å forlate kjøkkenet.

— Glutenfri pasta (1–16) —

01 Spaghetti carbonara uten egg og fløte

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g glutenfri spaghetti
- 150g glutenfri bacon (terninger)
- 3 hvitløksfedd
- 200ml kokosmelk
- 3 ss næringsgjær
- 2 eggeplommer
- Salt og sort pepper
- Frisk persille

FREMGANGSMÅTE

1. Kok pasta etter anvisning. Bevar 100ml pastavann.
2. Stek bacon til sprøtt. Fres hvitløk 1 min.
3. Bland eggeplomme, kokosmelk og næringsgjær.
4. Ta panne av varmen. Bland pasta med bacon.
5. Hell over eggeblandingen og rør raskt. Tilsett pastavann for kremaktig saus.
6. Topp med rikelig sort pepper og persille.

Tips: Aldri tilsett eggeblandingen over direkte varme – da scrambler den.

02 Pasta all'amatriciana glutenfri

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g glutenfri rigatoni
- 150g glutenfri bacon (terninger)
- 1 rød chili
- 2 bokser hermetiske tomater
- 3 hvitløksfedd
- 1 løk
- 4 ss olivenolje
- Salt og pepper
- Næringsgjær og frisk basilikum

FREMGANGSMÅTE

1. Stek bacon til gyllen og sprø.
2. Fres løk, hvitløk og chili i bacon-fett 4 min.
3. Tilsett tomater og la småkoke 15 min til tykk saus.
4. Smak til med salt og pepper.
5. Kok pasta og bland med saus.
6. Topp med næringsgjær og basilikum.

Tips: Amatriciana er Roma-klassikeren – enkel og uslåelig god.

03 Pasta puttanesca glutenfri

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g glutenfri spaghetti
- 2 bokser hermetiske tomater
- 100g sorte oliven (uten stein)
- 3 ss kapers
- 6 hvitløksfedd
- 2 rød chili
- 4 ss olivenolje
- Frisk persille
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Fres hvitløk og chili i olje 2 min.
2. Tilsett tomater, oliven og kapers.
3. La småkoke 12 min til saus tykner.
4. Kok pasta etter anvisning.
5. Bland pasta med saus og persille.
6. Smak til og server.

Tips: Puttanesca betyr 'gate-stil' på italiensk – rask og full av karakter.

04 Pasta cacio e pepe glutenfri

Tid: 15 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g glutenfri tonnarelli eller spaghetti
- 4 ss næringsgjær
- 2 ts grovmalt sort pepper
- 3 ss olivenolje
- 100ml pastavann (stivelsesrikt)

FREMGANGSMÅTE

1. Kok pasta. Bevar godt med pastavann.
2. Rist pepperkornene tørt i panne 1 min.
3. Tilsett olje og næringsgjær.
4. Rør inn pastavann gradvis – lag en kremet emulsjon.
5. Bland varm pasta inn og rør raskt.
6. Tilsett mer pastavann om nødvendig for silkemyk konsistens.

Tips: Pastavann er hemmeligheten – stivelsen skaper den kremete sausen.

05 Pasta al forno glutenfri

Tid: 55 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g glutenfri penne (kokt al dente)
- 400g kjøttdeig (storfe)
- 500ml glutenfri tomat saus
- Bechamel: 400ml kokosmelk
- 2 ss rismel
- 2 ss laktosefri smør
- Muskatt
- 100g laktosefri mozzarella
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Brun kjøttdeig og bland med tomat saus.
2. Lag bechamel av smør, mel og kokosmelk.
3. Bland pasta med kjøtt saus i ildfast form.
4. Hell bechamel over.
5. Topp med mozzarella.
6. Stek på 180 grader i 30-35 min til gyllen.

Tips: Pasta al forno er den ultimate comfort food – holder seg godt i kjøll.

06 Linguine med hvitløk og sjømat

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g glutenfri linguine
- 300g reker
- 200g kamskjell
- 6 hvitløksfedd
- 1 rød chili
- 200ml glutenfri hvitvin
- 4 ss olivenolje
- Frisk persille
- Sitronjuice
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Kok pasta etter anvisning.
2. Stek kamskjell 90 sek per side. Ta ut.
3. Stek reker 2 min. Ta ut.
4. Fres hvitløk og chili. Tilsett vin og reduser.
5. Bland pasta med hvitløksaus og sjømat.
6. Topp med persille og sitronjuice.

Tips: Sjømat overkoker fort – tilsett det absolutt sist.

07 Pasta e fagioli glutenfri

Tid: 40 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g glutenfri pasta (ditali)
- 2 bokser cannellinibønner
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 1 stilk rosmarin
- 1 liter glutenfri grønnsaksbuljong
- 4 ss olivenolje
- Salt og pepper
- Næringsgjær til topping

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk og hvitløk i olje 4 min.
2. Tilsett tomater og rosmarin. Stek 5 min.
3. Ha i bønner og buljong. Kok 15 min.
4. Mos halvparten av bønnene for tykkere konsistens.
5. Tilsett pasta og kok etter anvisning.
6. Topp med næringsgjær og olivenolje.

Tips: Pasta e fagioli er napolietansk fattigmannskost – og absolutt deilig.

08 Tagliatelle med viltragù

Tid: 90 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g glutenfri tagliatelle
- 400g viltekjøttdeig (elg eller hjort)
- 1 løk
- 2 gulrøtter
- 3 hvitløksfedd
- 150ml glutenfri rødvin
- 1 boks hermetiske tomater
- 300ml glutenfri viltkraft
- 1 ts timian
- 3 ss olivenolje
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Brun viltekjøttdeig godt. Ta ut.
2. Fres grønnsaker og hvitløk 5 min.
3. Tilsett rødvin og reduser.
4. Ha i tomater, kraft og timian.
5. La småkoke 60 min.
6. Kok pasta og bland med ragù.

Tips: Viltragù smaker best laget dagen for – smakene setter seg over natten.

09 Pasta med kremet laksesaus

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g glutenfri pasta
- 300g laks (terninger)
- 1 purre (skiver)
- 300ml kokosmelk
- 100ml glutenfri fiskbuljong
- 2 ss frisk dill
- Saft av 1/2 sitron
- 2 ss olivenolje
- Salt og hvit pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Kok pasta etter anvisning.
2. Fres purre i olje 4 min.
3. Tilsett buljong og kokosmelk. La redusere 5 min.
4. Tilsett laks og trekk 6-7 min.
5. Rør inn dill og sitronsaft.
6. Bland med pasta og server.

Tips: Purre og laks er et klassisk norsk smakspar – nydelig med kokossaus.

10 Soba-nudler med grønnsaker

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g 100% bokhvete soba-nudler (glutenfri)
- 2 paprikaer (strimler)
- 200g sukkererter
- 2 gulrøtter (julienne)
- 3 vårløk
- 3 ss glutenfri tamari
- 2 ss sesamolje
- 1 ss rispeddik
- 1 ts lønnesirup
- Sesamfrø og koriander

FREMGANGSMÅTE

1. Kok soba-nudler 4 min. Skyll under kaldt vann.
2. Bland saus av tamari, sesamolje, rispeddik og lønnesirup.
3. Wok paprika, erter og gulrot 3 min.
4. Bland nudler med grønnsaker og saus.
5. Topp med vårløk, sesamfrø og koriander.
6. Server varm eller kald.

Tips: Sjekk at soba-nudlene er 100% bokhvete – mange inneholder hvete.

11 Pasta med pesto og cherrytomater

Tid: 15 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g glutenfri fusilli
- 4 ss glutenfri pesto
- 300g cherrytomater (halvert)
- 50g pinjekjerner (ristet)
- Frisk basilikum
- 3 ss olivenolje
- Salt og pepper
- Næringsgjær

FREMGANGSMÅTE

1. Kok pasta etter anvisning. Sil av.
2. Bland varm pasta med pesto og olivenolje.
3. Tilsett tomater og pinjekjerner.
4. Smak til med salt og pepper.
5. Topp med basilikum og næringsgjær.
6. Server umiddelbart.

Tips: Beste pesto er alltid hjemmelaget – blend basilikum, olje, pinjekjerner og hvitløk.

12 Glutenfri lasagne bolognese

Tid: 75 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g glutenfrie lasagneplater
- 500g kjøttdeig (storfe)
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 1 ts oregano
- Bechamel: 500ml kokosmelk
- 3 ss rismel
- 2 ss laktosefri smør
- Muskatt
- 100g laktosefri mozzarella

FREMGANGSMÅTE

1. Lag kjøttsaus: brun kjøttdeig, fres løk og hvitløk, tilsett tomater.
2. La småkoke 20 min.
3. Lag bechamel: smelt smør, rør inn mel, tilsett kokosmelk gradvis.
4. Bygg lasagne: saus, plater, bechamel.
5. Gjenta 3 ganger. Topp med mozzarella.
6. Stek på 180 grader i 40-45 min.

Tips: La lasagnen hvile 10 min for skjæring – da holder den formen bedre.

13 Pasta med auberginsaus siciliansk

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g glutenfri penne
- 2 auberginer (terninger, stekt)
- 1 boks hermetiske tomater
- 50g sorte oliven
- 3 hvitløksfedd
- 1 ts oregano
- 4 ss olivenolje
- Frisk basilikum
- Næringsgjær
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Stek auberginternigner i olje til gylne – ta tid.
2. Fres hvitløk 1 min. Tilsett tomater og oregano.
3. La småkoke 10 min. Tilsett aubergin og oliven.
4. Smak til med salt og pepper.
5. Kok pasta, bland med saus.
6. Topp med basilikum og næringsgjær.

Tips: Pasta alla norma er siciliansk klassiker – aubergin gjør all forskjellen.

14 Pasta med asparges og sitron

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g glutenfri spaghetti
- 400g grønn asparges (biter)
- 4 hvitløksfedd
- Saft og zest av 1 sitron
- 4 ss olivenolje
- 50g pinjekjerner
- Frisk persille
- Salt og pepper
- Næringsgjær

FREMGANGSMÅTE

1. Kok pasta. Bevar pastavann.
2. Stek hvitløk i olje 1 min. Tilsett asparges. Stek 4 min.
3. Bland pasta med hvitløk og asparges.
4. Tilsett sitronsaft, zest og litt pastavann.
5. Topp med pinjekjerner og persille.
6. Dryss næringsgjær over.

Tips: En frisk vaarrett – best med fersk sesongasparges fra mai til juni.

15 Glutenfri gnocchi med tomatsaus

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- Gnocchi: 600g poteter (kokt, moset)
- 120g rismel
- 50g tapioka-mel
- 1 egg
- Salt
- Saus: 1 boks hermetiske tomater
- 3 hvitløksfedd
- 4 ss olivenolje
- Frisk basilikum
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Bland mosen potet, rismel, tapioka, egg og salt til deig.
2. Del i fire og rull til lange pølser. Skjær i biter.
3. Lag mønster med gaffel.
4. Kok i saltet vann til de flyter opp (2-3 min).
5. Lag tomatsaus og bland med gnocchi.
6. Topp med basilikum.

Tips: Gnocchi er ferdig når de flyter til overflaten – sikt dem opp straks.

16 Pasta alle vongole glutenfri

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g glutenfri spaghetti
- 1 kg vongole (dampet, åpne)
- 6 hvitløksfedd
- 1 rød chili
- 200ml glutenfri hvitvin
- 4 ss olivenolje
- Frisk persille
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Damp vongole i hvitvin til de åpner seg. Bevar dampevannet.
2. Fres hvitløk og chili i olje 2 min.
3. Tilsett dampevannet fra vongolene.
4. Kok pasta etter anvisning.
5. Bland pasta med hvitløk-saus og vongole.
6. Topp med rikelig persille.

Tips: Vongole er venetiansk klassiker – enkelheten er dens styrke.

— Risotto (17–28) —

17

Klassisk risotto bianco

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g arborio-ris (glutenfri)
- 1 løk (finhakket)
- 2 hvitløksfedd
- 150ml glutenfri hvitvin
- 1 liter varm glutenfri grønnsaksbuljong
- 3 ss olivenolje
- 2 ss laktosefri smør
- 3 ss næringsgjær
- Salt og hvit pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk og hvitløk i olje og smør 4 min.
2. Tilsett ris og rør 2 min til lett gjennomsiktig.
3. Hell over vin og rør til absorbert.
4. Tilsett buljong, én øse av gangen. Rør konstant.
5. Fortsett 20-22 min til ris er al dente.
6. Rør inn næringsgjær. Smak til og server.

Tips: Risotto er en meditasjon – aldri forlat gryten, alltid rore.

18

Sopp-risotto med timian

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g arborio-ris
- 400g blandede sopper (stekt)
- 30g tørkede porcini (bløtlagt)
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 150ml glutenfri hvitvin
- 1 liter varm grønnsaksbuljong + soppvann
- 3 ss olivenolje
- 1 ts timian
- 2 ss næringsgjær

FREMGANGSMÅTE

1. Bløtlegg porcini 20 min. Bevar vannet.
2. Stek alle sopper til gylne. Ta ut halvparten til garnityr.
3. Fres løk og hvitløk. Tilsett ris og rør.
4. Tilsett vin, deretter buljong og soppvann én øse om gangen.
5. Rør inn sopp, timian og næringsgjær.
6. Topp med reservert sopp og timiankvister.

Tips: Porcini-vann er umami-gull – ikke kast det, bruk det i buljongen.

19 Sitron-risotto med asparges

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g arborio-ris
- 400g grønn asparges
- Saft og zest av 2 sitroner
- 1 løk
- 150ml glutenfri hvitvin
- 1 liter varm grønnsaksbuljong
- 3 ss olivenolje
- 2 ss laktosefri smør
- 3 ss næringsgjær
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Blanchér asparges 2 min. Avkjøl og skjær i biter.
2. Lag klassisk risotto-base med løk og ris.
3. Tilsett vin, deretter buljong.
4. Rør inn sitronsaft og zest de siste 5 min.
5. Rør inn næringsgjær og smør.
6. Topp med aspargesspisser og sitronzest.

Tips: Sitronzest gir en frisk lyshet som gjør risottoen elegant.

20 Risotto med reker og safran

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 300g arborio-ris
- 300g reker (stekt)
- En klype safran (bløtlagt i varm buljong)
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 150ml glutenfri hvitvin
- 1 liter varm fiskebuljong
- 3 ss olivenolje
- 1 ss laktosefri smør
- Frisk persille

FREMGANGSMÅTE

1. Lag safran-buljong: bløtlegg safran i varm buljong 10 min.
2. Fres løk og hvitløk. Tilsett ris og rør.
3. Tilsett vin, deretter safranbuljongen én øse om gangen.
4. Stek reker til rosa. Ta til side.
5. Rør smør inn i risottoen til kremaktig.
6. Topp med reker og persille.

Tips: Safranens farge og aroma transformerer risottoen til et festmåltid.

21 Risotto med rødvin og sopp

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g arborio-ris
- 300g sjampinjong
- 2 sjalottløk
- 2 hvitløksfedd
- 200ml glutenfri rødvin
- 800ml varm grønnsaksbuljong
- 3 ss olivenolje
- 2 ss næringsgjær
- Frisk timian
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Stek sopp til gylne. Ta ut.
2. Fres sjalottløk og hvitløk. Tilsett ris og rør.
3. Tilsett rødvin og rør til absorbert – risen farges rød.
4. Tilsett buljong én øse av gangen.
5. Rør inn sopp, timian og næringsgjær.
6. Server umiddelbart.

Tips: Rødvin-risotto er dramatisk i fargen – imponerende til selskaper.

22 Grønne erter og mynte risotto

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g arborio-ris
- 300g frosne erter (halvparten puret)
- Frisk mynte (rikelig)
- 1 løk
- 150ml glutenfri hvitvin
- 1 liter varm grønnsaksbuljong
- 3 ss olivenolje
- 2 ss næringsgjær
- Saft av 1/2 sitron

FREMGANGSMÅTE

1. Blend halvparten av ertene til puré med litt buljong.
2. Lag klassisk risotto-base.
3. Tilsett vin og buljong gradvis.
4. Rør inn ertepuré og hele erter siste 5 min.
5. Rør inn mynte, næringsgjær og sitron.
6. Server med friske mynteblader.

Tips: Ertepureen gir en levende grønn farge og naturlig sødme.

23 Gresskar-risotto

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g arborio-ris
- 400g butternut squash (terninger, stekt)
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 150ml glutenfri hvitvin
- 1 liter varm grønnsaksbuljong
- 1/2 ts kanel
- 1/2 ts muskatt
- 3 ss olivenolje
- 2 ss næringsgjær
- Ristede pumperkjerner

FREMGANGSMÅTE

1. Stek squash-terninger til gylne. Puré halvparten.
2. Fres løk og hvitløk. Tilsett ris og krydder.
3. Tilsett vin, deretter buljong gradvis.
4. Rør inn squashpuré og næringsgjær.
5. Topp med squashterninger og pumperkjerner.
6. Dryss kanel over.

Tips: Hostrisiotto med gresskar er sesisongens varmeste og mest komforterende rett.

24 Risotto med laks og dill

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g arborio-ris
- 300g laks (biter)
- 1 purre (skiver)
- 150ml glutenfri hvitvin
- 1 liter varm fiskebuljong
- 200ml kokosmelk
- 3 ss frisk dill
- Saft av 1/2 sitron
- 3 ss olivenolje

FREMGANGSMÅTE

1. Fres purre i olje 4 min. Tilsett ris og rør.
2. Tilsett vin, deretter fiskebuljong gradvis.
3. Rør inn kokosmelk de siste 10 min.
4. Legg laks forsiktig i de siste 7 min.
5. Rør inn dill og sitronsaft.
6. Server umiddelbart.

Tips: Norsk risotto med laks og dill – elegant fusjon av Italia og Norge.

25 Svart ris risotto med kamskjell

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 250g svart venere-ris (glutenfri)
- 12 kamskjell
- 1 sjalottløk
- 2 hvitløksfedd
- 150ml glutenfri hvitvin
- 900ml varm fiskebuljong
- 3 ss olivenolje
- Frisk persille
- Sitronjuice

FREMGANGSMÅTE

1. Fres sjalottløk og hvitløk. Tilsett svart ris og rør.
2. Tilsett vin, deretter buljong gradvis – tar lenger enn hvit ris.
3. Stek kamskjell 90 sek per side rett for servering.
4. Anrett svart ris på tallerkener.
5. Legg kamskjell over.
6. Dryss persille og sitronjuice.

Tips: Svart ris + hvite kamskjell er visuelt et mesterverk – 5-stjernes presentasjon.

26 Chorizo og paprika-risotto

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g arborio-ris
- 150g glutenfri chorizo (skiver)
- 2 paprikaer (terninger)
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 150ml glutenfri hvitvin
- 1 ts røkt paprikapulver
- 1 liter varm buljong
- 3 ss olivenolje
- Frisk persille

FREMGANGSMÅTE

1. Stek chorizo til gyllen – fett smelter ut.
2. Fres paprika og løk i chorizo-fett.
3. Tilsett hvitløk, ris og paprikapulver.
4. Tilsett vin, deretter buljong gradvis.
5. Smak til med salt og pepper.
6. Topp med persille og ekstra chorizo.

Tips: Chorizo-fett er det hemmelige vapenet i denne risottoen.

27 Risotto bianco vegansk

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g arborio-ris
- 1 løk
- 2 hvitløksfedd
- 150ml glutenfri hvitvin
- 1 liter varm grønnsaksbuljong
- 3 ss olivenolje
- 2 ss cashewsmør
- 4 ss næringsgjær
- Sitronjuice
- Salt og hvit pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk og hvitløk i olje 4 min.
2. Tilsett ris og rør 2 min.
3. Tilsett vin og rør til absorbert.
4. Tilsett buljong én øse av gangen med konstant røring.
5. Rør inn cashewsmør og næringsgjær.
6. Smak til med sitron og server.

Tips: Cashewsmør er den perfekte veganske erstatningen for parmesansmør i risotto.

28 Risotto med rødbeter og valnøtter

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g arborio-ris
- 3 rødbeter (kokt, terninger + puré)
- 50g valnøtter (ristet)
- 1 løk
- 150ml glutenfri rødvin
- 1 liter varm grønnsaksbuljong
- 3 ss olivenolje
- 3 ss næringsgjær
- 1 ss balsamico
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Puré halvparten av rødbetene. Bevar terningene til topping.
2. Lag klassisk risotto-base med løk.
3. Tilsett rødvin, deretter buljong gradvis.
4. Rør inn rødbetpurén – risen farges dyp rød.
5. Tilsett næringsgjær og balsamico.
6. Topp med rødbetterninger og valnøtter.

Tips: Rødbet-risotto er kulinarisk kunst – den mest spektakulære risottoen du kan lage.

— Risretter fra hele verden (29–44) —

29 Indisk biryani med kylling

Tid: 60 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 400g kyllinglårfilet (terninger)
- 300g basmatiris
- 1 løk (tynne ringer, stekt til gylne)
- 3 hvitløksfedd
- 2 cm ingefær
- 1 ts garam masala
- 1 ts gurkemeie
- 1 ts spiskummen
- 400ml glutenfri kyllingbuljong
- Safran i varm melk (laktosefri)
- 3 ss kokosolje
- Frisk koriander og mynte

FREMGANGSMÅTE

1. Mariner kylling i krydder, hvitløk, ingefær og litt yoghurt 1 time.
2. Brun kylling i olje 6 min. Ta ut.
3. Lag risbunn: kok ris halvferdig (5 min).
4. Bygg biryani: kylling, halvkokt ris, stekt løk.
5. Hell safran-melk over. Dekk tett.
6. Damp på svak varme 20-25 min.

Tips: Biryani er en av verdens mest komplekse risretter – belønner talsmodighetene.

30 Thai jasminris med kokosnøtt

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g jasminris
- 400ml kokosmelk
- 200ml vann
- 1 ts salt
- 2 pandanus-blader (valgfritt)
- Server med: grillede grønnsaker
- kokosstrimler
- Frisk koriander

FREMGANGSMÅTE

1. Skyll risen til vannet er klart.
2. Bland kokosmelk, vann og salt i kjele. Kok opp.
3. Tilsett ris og pandanus-blader.
4. Dekk tett og kok på svak varme 15-18 min.
5. La hvile 5 min. Fluff med gaffel.
6. Server med grillede grønnsaker og koriander.

Tips: Kokosris er Thai-kjøkkenets magi – naturlig kremaktig og aromatisk.

31 Japansk sushi-ris perfekt

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g sushiris
- 360ml vann
- 3 ss rispeddik (glutenfri)
- 1 ts lønnesirup
- 1 ts salt
- Server til: sushi
- poke bowl
- onigiri

FREMGANGSMÅTE

1. Skyll sushiris til vannet er klart. La suge 30 min.
2. Kok ris med vann – kok opp, senk til lav varme 12 min.
3. La hvile 10 min.
4. Bland rispeddik, lønnesirup og salt til sushi-su.
5. Vend risen med sushi-su i en flat treform.
6. Vift risen mens du vender for skinnende finish.

Tips: Perfekt sushiris er kunsten som tar tid å mestre – men verdt det.

32 Nigeriansk jollof-ris

Tid: 45 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 400g langrundet ris (glutenfri)
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 paprika
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 2 scotch bonnet chili (eller cayenne)
- 500ml glutenfri kyllingbuljong
- 2 ts røkt paprikapulver
- 1 ts timian
- 4 ss kokosolje
- Salt

FREMGANGSMÅTE

1. Blend tomater, paprika, løk og chili til jevn paste.
2. Stek pasten i olje 15-20 min til den mørkes og oljen skiller seg.
3. Tilsett krydder og buljong.
4. Ha i skyllet ris og rør.
5. Dekk tett og kok på lav varme 25-30 min.
6. Fluff med gaffel og server.

Tips: Jollof-ris er Vest-Afrikas stolthet – roken, rik og uforglemmelig.

33 Spansk arroz con pollo

Tid: 55 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g glutenfri kortkornet ris
- 4 kyllinglår
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 1 paprika
- 1 boks hermetiske tomater
- 700ml glutenfri kyllingbuljong
- En klype safran
- 1 ts røkt paprikapulver
- 3 ss olivenolje
- Frisk persille

FREMGANGSMÅTE

1. Brun kyllinglårene godt i olje. Ta ut.
2. Fres løk, hvitløk og paprika 5 min.
3. Tilsett ris og rør 2 min.
4. Ha i tomater, buljong og safran. Rør IKKE etter dette.
5. Legg kyllingen oppå. La småkoke 25-30 min.
6. Topp med persille og server.

Tips: Arroz con pollo er spansk hverdagstriumf – enkel men alltid vinnende.

34 Koreansk dolsot bibimbap

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g glutenfri kortkornet ris (kokt)
- 200g storfekjøtt (strimler)
- 1 gulrot (julienne, stekt)
- 1 agurk (strimler)
- 200g spinat (blanchert)
- 200g sjampinjong (stekt)
- 4 egg (stekt, runny yolk)
- Bibimbap-saus: 2 ss gochujang (glutenfri)
- 1 ss sesamolje
- 1 ts lønnesirup

FREMGANGSMÅTE

1. Kok ris og legg i varme boller.
2. Stekt alle grønnsaker og kjøtt separat og arranger i seksjoner.
3. Legg stekt egg på toppen.
4. Bland bibimbap-saus.
5. Legg en skje saus i midten.
6. Bland alt sammen ved bordet.

Tips: Bibimbap betyr 'bland og spis' – the art of the mix er den beste delen.

35 Meksikansk cilantro-limeris

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g langrundet ris (glutenfri)
- 600ml vann
- Saft og zest av 2 lime
- 2 ss frisk koriander (hakket)
- 1 ts salt
- 2 ss olivenolje
- Server med: tacos
- burrito-bowls

FREMGANGSMÅTE

1. Skyll risen. Stek tørr i olje 2 min.
2. Tilsett vann og salt. Kok opp.
3. Dekk og la småkoke på lav varme 18 min.
4. La hvile 5 min.
5. Bland inn limesaft, zest og koriander.
6. Fluff og server varm.

Tips: Cilantro-limeris er Chipotle-hemmeligheten – frisk, syrlig og uimotståelig.

36 Egyptisk koshari (ris, linser, pasta)

Tid: 45 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 200g ris
- 200g grønne linser
- 100g glutenfri pasta (makaroni)
- 2 løk (tynne ringer, karamellisert)
- 4 hvitløksfedd
- 1 boks hermetiske tomater
- 2 ts spiskummen
- 1 ts korianderpulver
- 4 ss olivenolje
- Rødvinseddik og chilisaus (glutenfri)

FREMGANGSMÅTE

1. Kok linser, ris og pasta separat.
2. Karamellisér løk i olje 25 min.
3. Lag tomatsaus: fres hvitløk, tilsett tomater og krydder.
4. La småkoke 10 min.
5. Server ris, linser og pasta i lag.
6. Topp med tomatsaus og karamellisert løk.

Tips: Koshari er Egypts nasjonalrett – et karnival av tekstur og smak.

37 Libanesisk mujaddara

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g ris
- 200g linser (kokt)
- 3 løk (tynne ringer)
- 1 ts spiskummen
- 1/2 ts allehånde
- 1/2 ts kanel
- 4 ss olivenolje
- Salt og pepper
- Kokosyoghurt og mynte til servering

FREMGANGSMÅTE

1. Karamellisér løk i olje 25 min til dyp gyllen.
2. Kok ris i saltet vann.
3. Bland ris, linser og halvparten av løken.
4. Krydre med spiskummen, allehånde og kanel.
5. Topp med resten av karamellisert løk.
6. Server med kokosyoghurt og mynte.

Tips: Mujaddara er Libanons eldste rett – enkelt, næringsrikt og evig godt.

38 Persisk saffranris (Chelow)

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g basmatiris
- En klype safran
- 2 ss laktosefri smør
- Salt
- Vann
- Tahdig (sprø risbunn): 2 ss olje

FREMGANGSMÅTE

1. Bløtlegg ris i saltet vann 30 min.
2. Forkok ris 5 min i kokende vann. Sil av.
3. Legg olje i bunn av kjele. Legg et lag av ris.
4. Bygg opp risen i kjele-form.
5. Dekk med kjøkkenhåndkle og lokk.
6. Kok på lav varme 25-30 min til sprø bunn.

Tips: Tahdig er gullbunnen – den sprøe, karamelliserte bunnen alle vil ha.

39 Vietnamesisk eggerøre-ris

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g kokt jasminris (gjærne kald fra i går)
- 4 egg
- 2 vårløk
- 3 hvitløksfedd
- 100g frosne erter
- 3 ss glutenfri tamari
- 1 ts sesamolje
- 2 ss fiskesaus (glutenfri)
- 2 ss kokosolje

FREMGANGSMÅTE

1. Varm wok til svært varm. Tilsett olje.
2. Stek hvitløk 30 sek. Skyv til siden.
3. Hell egg i midten og rør raskt.
4. Tilsett kald ris og wok på høy varme 4 min.
5. Hell over tamari, fiskesaus og sesamolje.
6. Topp med erter og vårløk.

Tips: Kald ris er nøkkelen til perfekt eggerøre-ris – aldri bruk nylaget ris.

40 Cajun dirty rice

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g glutenfri ris
- 300g kyllinglever (finhakket)
- 200g kjøttdeig (storfe)
- 1 løk
- 3 stilker selleri
- 1 paprika
- 3 hvitløksfedd
- 1 ts cajun-krydder
- 1 ts timian
- 600ml glutenfri buljong
- 3 ss olivenolje

FREMGANGSMÅTE

1. Stek kyllinglever og kjøttdeig i olje. Smuldrer. Ta ut.
2. Fres løk, selleri, paprika og hvitløk 5 min.
3. Tilsett ris, cajun-krydder og timian.
4. Hell over buljong, kok opp, dekk og kok 18 min.
5. Bland inn kjøttblandingen.
6. Smak til og server.

Tips: Dirty rice er Louisiana-klassikeren – robust, spicy og utrolig mettende.

41 Gresk spinakris (Spanakorizo)

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g glutenfri kortkornet ris
- 500g babyspinat
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 500ml glutenfri grønnsaksbuljong
- Saft av 1 sitron
- 4 ss olivenolje
- Frisk dill
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk og hvitløk i olje 4 min.
2. Tilsett ris og rør 2 min.
3. Hell over buljong. Kok opp.
4. Tilsett spinat gradvis og rør inn.
5. Dekk og kok på lav varme 18 min.
6. Rør inn sitronsaft og dill. Smak til.

Tips: Spanakorizo er Grekenlands enkleste og mest næringsrike rett.

42 Pad see ew glutenfri

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g brede risnudler (bløtlagt)
- 400g kylling (strimler)
- 200g kinesisk brokkoli eller vanlig brokkoli
- 4 hvitløksfedd
- 3 egg
- Saus: 4 ss glutenfri tamari
- 1 ss mørk glutenfri soyasaus
- 1 ss rispeddik
- 1 ts lønnesirup
- 3 ss kokosolje

FREMGANGSMÅTE

1. Bland sausingredienrene.
2. Stek kylling på høy varme 4 min. Ta ut.
3. Stek hvitløk 30 sek. Tilsett brokkoli 3 min.
4. Skyv til siden og scramble egg.
5. Tilsett nudler og saus. Wok på høy varme.
6. Legg kylling tilbake og rør raskt.

Tips: Pad see ew er thai street food – høy varme og rask wok er essensen.

43 Kinesisk lo mein glutenfri

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g glutenfrie lo mein nudler (ris eller bokhvete)
- 300g storfekjøtt (strimler)
- 200g kål (strimler)
- 2 gulrøtter (julienne)
- 3 vårløk
- 3 hvitløksfedd
- Saus: 3 ss glutenfri tamari
- 1 ss sesamolje
- 1 ss rispeddik
- 1 ts ingefær
- 2 ss kokosolje

FREMGANGSMÅTE

1. Kok nudler. Skyll og sett til side.
2. Stek kjøtt på høy varme 3 min. Ta ut.
3. Wok hvitløk og grønnsaker 4 min.
4. Bland saus og tilsett.
5. Legg nudler og kjøtt tilbake. Rør raskt.
6. Topp med vårløk og server.

Tips: Lo mein er kinesisk komfort nudler – tynn saus og mye wok-smak.

44 Singapore risnudler

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g tynne risnudler (bløtlagt)
- 200g reker
- 150g stekt svinekjøtt (strimler)
- 2 egg
- 1 løk (tynne halvmåner)
- 1 paprika
- 2 ts karrypulver (glutenfri)
- 3 ss glutenfri tamari
- 1 ts sesamolje
- 3 ss kokosolje
- Vårløk og sesamfrø

FREMGANGSMÅTE

1. Stek reker og svin. Ta ut.
2. Scramble egg. Sett til side.
3. Wok løk og paprika 3 min.
4. Dryss over karrypulver og rør raskt.
5. Tilsett nudler og tamari. Wok 3 min.
6. Bland inn reker, svin og egg. Topp med vårløk.

Tips: Singaporsk karry-nudler er en asiatisk fusjon-klassiker – krydret og rik.

— Nudler og spesialretter (45–60) —

45 Japansk yaki udon glutenfri

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g glutenfrie udon-nudler (risnudler eller bokhvete)
- 300g kylling eller tofu
- 200g sjampinjong
- 1/2 kål (strimler)
- 3 vårløk
- Saus: 3 ss glutenfri tamari
- 1 ss mirin (glutenfri)
- 1 ss rispeddik
- 1 ts ingefær
- 2 ss kokosolje

FREMGANGSMÅTE

1. Kok nudler etter anvisning. Sil av.
2. Stek kylling/tofu til gyllen. Ta ut.
3. Wok sopp og kål 4 min.
4. Bland sausingredienrene.
5. Tilsett nudler, saus og protein. Wok 2 min.
6. Topp med vårløk og server.

Tips: Yaki udon er japansk wok-mat – kraftig, tilfredsstillende og rask.

46 Pho bo – vietnamesisk nudelsuppe

Tid: 3 t | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 300g brede risnudler
- 400g oksekjøtt (tynne skiver)
- Kraft: 1 liter glutenfri kjøttbuljong
- 1 løk (grillet)
- 5 cm ingefær (grillet)
- 2 stjerneanis
- 1 kanel-stang
- 2 ss glutenfri fiskesaus
- Topping: bønnespirer
- lime
- chili
- frisk basilikum
- koriander

FREMGANGSMÅTE

1. Lag pho-kraft: kok buljong med grillet løk, ingefær, stjerneanis og kanel 2 t.
2. Sil og smak til med fiskesaus.
3. Bløtlegg risnudler. Kok etter anvisning.
4. Legg nudler i boller.
5. Hell kokende kraft over.
6. Topp med rå kjøttskiver – de koker i den varme kraften.

Tips: Pho er Vietnam i en bolle – ta deg tid til kraften, det er alt.

47 Soba noodle salat kald

Tid: 15 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g 100% bokhvete soba
- 2 agurker (strimler)
- 2 gulrøtter (julienne)
- 3 vårløk
- 50g edamame
- Dressing: 3 ss glutenfri tamari
- 2 ss sesamolje
- 2 ss rispeddik
- 1 ts ingefær
- 1 ts lønnesirup
- Sesamfrø og nori-strimler

FREMGANGSMÅTE

1. Kok soba 4 min. Skyll godt under kaldt vann.
2. Bland alle dressingingrediensene.
3. Bland nudler med agurk, gulrot, vårløk og edamame.
4. Hell dressing over og bland godt.
5. Topp med sesamfrø og nori.
6. Server kald eller ved romtemperatur.

Tips: Kald sobasalat er perfekt sommermat – frisk, lett og næringsrik.

48 Laksa – malaysisk nudelsuppe

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 300g risnudler
- 300g reker
- 400ml kokosmelk
- 600ml glutenfri fiskebuljong
- Laksa-paste (glutenfri): 3 sitrongressstengler
- 3 sjalottløk
- 3 hvitløksfedd
- 2 cm galangal
- 2 rød chili
- 1 ts gurkemeie
- 2 ss kokosolje
- Bønnespirer
- vårløk
- lime

FREM GANGSMÅTE

1. Blend laksa-paste og stek i olje 4 min.
2. Hell over buljong og kokosmelk.
3. La trekke 10 min.
4. Kok nudler og fordel i boller.
5. Hell varm laksa-suppe over.
6. Topp med reker, bønnespirer, vårløk og lime.

Tips: Laksa er Malaysia i en bolle – kremet, krydret og fullstendig nydelig.

49 Risnudler med gresskar og kokos

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g brede risnudler
- 400g butternut squash (terninger)
- 400ml kokosmelk
- 300ml glutenfri grønnsaksbuljong
- 2 ss glutenfri rød curry-paste
- 2 ss glutenfri tamari
- Saft av 1 lime
- Koriander og sesamfrø

FREM GANGSMÅTE

1. Stek currypaste i olje 1 min.
2. Tilsett squash og stek 3 min.
3. Hell over kokosmelk og buljong.
4. La småkoke 12 min til squash er myk.
5. Kok nudler og legg i boller.
6. Hell curry-saus over og topp med koriander.

Tips: Risnudler med kokosmilk er mat for sjelen – enkelt og trostende.

50 Glass-nudler stir-fry japchae

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 200g glass-nudler (søtpotet-stivelse, glutenfri)
- 200g storfekjøtt (strimler)
- 1 paprika
- 1 gulrot (julienne)
- 200g spinat
- 3 vårløk
- Saus: 3 ss glutenfri tamari
- 1 ss sesamolje
- 1 ts lønnesirup
- 2 hvitløksfedd
- 2 ss kokosolje
- Sesamfrø

FREMGANGSMÅTE

1. Bløtlegg glassnudler 20 min. Kok 5 min.
2. Stek kjøtt på høy varme. Ta ut.
3. Wok grønnsaker separat.
4. Bland saus og toss nudler med saus.
5. Bland alt sammen og varm gjennom.
6. Topp med sesamfrø og vårløk.

Tips: Japchae er Koreansk festmat – transparent og elegant i en wok.

Neste kapittel:

Kapittel 10 — Glutenfritt Bakverk og Brød

80 oppskrifter på fantastisk glutenfritt bakverk – fra saftige brød og sprø knekkebrød til luftige muffins, scones og pannekaker, alle uten gluten, sukker og laktose.

GLUTENFRITT BAKVERK OG BRØD

80 oppskrifter

Saftig brod og luftig bakverk uten gluten

BRØD

MUFFINS

SCONES

KAKE

FOCACCIA

PANNEKAKER

GLUTENFRITT BAKVERK OG BROD

Saftig brød og luftig bakverk · 80 oppskrifter

Glutenfri baking kan virke skremmende, men med de rette ingrediensene og teknikkene kan du lage brød, muffins, scones og bakverk som er like gode – eller bedre – enn originale hvetebaserte oppskrifter. I dette kapitlet finner du 80 oppskrifter som dekker alt fra daglig sandwichbrød og rustike frøbrød til luftige pannekaker, sprø vafler, fyldige scones og delikate muffins. Alt uten gluten, raffinert sukker og laktose.

— Brød (1–18) —

01 Daglig glutenfritt sandwichbrød

Tid: 65 min | Porsjoner/stykker: 1 brød (12 skiver) | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g rismel
- 100g tapioka-mel
- 50g potetmel
- 1 ts xanthan gum
- 7g tørrgjær
- 1 ts salt
- 1 ts lønnesirup
- 300ml lunkent vann
- 2 egg
- 3 ss olivenolje

FREM GANGSMÅTE

1. Bland alle tørre ingredienser i stor bolle.
2. Pisk vann, egg og olje. Hell gradvis i det tørre.
3. Rør til jevn og seigtflytende deig – ikke kna.
4. Hell i smurt brødform. Glatt toppen med fuktig slikkepott.
5. Hev 40-50 min under plastfolie til deigen har hevet seg.
6. Stek på 190 grader i 35-40 min til gyllen og hul lyd ved banking.

Tips: Avkjøl HELT på rist for skjæring – glutenfritt brød er klebrig når varmt.

02 Rustikt frøbrød uten gjær

Tid: 70 min | Porsjoner/stykker: 1 brød (10 skiver) | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 150g bokhvetemel
- 100g risemel
- 100g solsikkefrø
- 80g gresskarkjerner
- 50g linfrø
- 50g sesamfrø
- 2 ts bakepulver (glutenfri)
- 1 ts salt
- 3 egg
- 200ml vann
- 4 ss olivenolje

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 175 grader.
2. Bland alle tørre ingredienser og frø godt.
3. Pisk egg med vann og olje.
4. Bland våt og tørr blanding til tykk deig.
5. Press i smurt brødform. Dryss ekstra frø på toppen.
6. Stek 55-60 min til tannpirker er ren.

Tips: Dette brødet holder seg 5 dager og smaker bedre neste dag.

03 Surdeigsbrød glutenfri (bokhvete)

Tid: 24 t + 50 min | Porsjoner/stykker: 1 brød | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- Surdeig-starter: 100g bokhvetemel + 100ml vann (fermentert 3 dager)
- 300g bokhvetemel
- 100g risemel
- 50g tapioka-mel
- 1 ts salt
- 300ml vann
- 2 ss olivenolje

FREMGANGSMÅTE

1. Bland mel, salt og vann til jevn deig.
2. Tilsett surdeig-starter og olivenolje. Bland godt.
3. La heve i 8-12 timer i romtemperatur.
4. Forvarm ovn til 230 grader med ildfast gryte inni.
5. Hell deig i varm gryte med bakepapir.
6. Dekk og stek 20 min, ta av lokk og stek 25 min til.

Tips: Surdeig tar tid men gir det beste glutenfrie brødet – verdt ventetiden.

04 Focaccia glutenfri med rosmarin

Tid: 50 min | Porsjoner/stykker: 1 form (8 biter) | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 250g risemel
- 100g tapioka-mel
- 7g tørrgjær
- 1 ts salt
- 1 ts lønnesirup
- 300ml lunkent vann
- 4 ss olivenolje + ekstra til toppen
- Frisk rosmarin
- Grovt havsalt
- Cherrytomater (valgfritt)

FREMGANGSMÅTE

1. Bland mel, gjær og salt. Tilsett vann, olje og lønnesirup.
2. Rør til smidig deig. Hell i smurt ildfast form.
3. Fordel jevnt med fuktige hender. Hev 30 min.
4. Press fingerfordypninger over hele deigen.
5. Dryss generøst med olje, rosmarin og havsalt.
6. Stek på 200 grader i 25-28 min til gyllen.

Tips: Generøst med olivenolje er ikke valgfritt i focaccia – det er sjelen i retten.

05 Bananbrød uten sukker og gluten

Tid: 65 min | Porsjoner/stykker: 1 brød (8 skiver) | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 3 svært modne bananer (mos)
- 2 egg
- 60g kokosolje (smeltet)
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 180g mandelmel
- 60g tapioka-mel
- 1 ts bakepulver (glutenfri)
- 1 ts kanel
- 50g valnøtter (hakket, valgfritt)

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 175 grader.
2. Mos bananer grundig. Bland inn egg, olje og vanilje.
3. Bland mel, bakepulver og kanel separat.
4. Kombiner våt og tørr blanding. Rør inn valnøtter.
5. Hell i smurt brødform.
6. Stek 55-60 min til tannpirker er ren.

Tips: Jo modnere bananene er, jo sødere og mere aromatisk brødet.

06 Knekkebrød med frø og urter

Tid: 30 min | Porsjoner/stykker: 20 knekkebrød | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 150g risemel
- 50g linfrø
- 50g sesamfrø
- 50g solsikkefrø
- 1/2 ts salt
- 1/2 ts rosmarin
- 1/2 ts timian
- 3 ss olivenolje
- 100ml vann

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 170 grader.
2. Bland alle ingredienser til fast deig.
3. Kjevle VELDIG tynt (2mm) mellom to bakepapir.
4. Skjær i rektangler med pizzahjul.
5. Stek 20-22 min til gylne og sprø.
6. Avkjøl helt på rist – de blir sprøere ved avkjøling.

Tips: Tynnere = sprøere. Invester tid i kjevling – det betaler seg.

07 Pitabrød glutenfri

Tid: 30 min | Porsjoner/stykker: 8 pitaer | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 200g risemel
- 100g tapioka-mel
- 1 ts xanthan gum
- 7g tørrgjær
- 1 ts salt
- 1 ts lønnesirup
- 200ml lunkent vann
- 2 ss olivenolje

FREMGANGSMÅTE

1. Bland tørre ingredienser. Tilsett vann og olje.
2. Kna til smidig deig. Del i 8 baller.
3. Kjevle TYNT til runde leiver (3mm).
4. La hvile 15 min under plastfolie.
5. Stek på 240 grader (veldig varm ovn) 4-5 min til de blåser opp.
6. Avkjøl i kjøkkenhåndkle – de myker.

Tips: Svært varm ovn er nøkkelen – pita MÅ blase opp for den 'lomma'.

08 Naanbrød glutenfri

Tid: 30 min | Porsjoner/stykker: 6 naan | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 200g rismel
- 80g tapioka-mel
- 1 ts bakepulver (glutenfri)
- 1/2 ts salt
- 150g laktosefri yoghurt
- 2 ss olivenolje
- 1 egg
- Smøring: laktosefri smør + hvitløk + koriander

FREMGANGSMÅTE

1. Bland mel, bakepulver og salt.
2. Tilsett yoghurt, olje og egg. Bland til smidig deig.
3. Del i 6 baller og kjevle til ovale leiver.
4. Stek i tørr panne på høy varme 2-3 min per side til mørkebrune flekker.
5. Smør umiddelbart med hvitløk-smør og koriander.
6. Server varm.

Tips: Yoghurt er hemmeligheten bak myk og seig naan-konsistens.

09 Glutenfri hamburgerbrød

Tid: 50 min | Porsjoner/stykker: 6 brød | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 250g rismel
- 100g tapioka-mel
- 1 ts xanthan gum
- 7g tørrgjær
- 1 ts salt
- 1 ts lønnesirup
- 200ml lunkent vann
- 2 egg
- 3 ss olivenolje
- Sesamfrø til topping
- 1 egg til pensling

FREMGANGSMÅTE

1. Bland tørre ingredienser. Tilsett vann, egg og olje.
2. Rør til jevn deig. Del i 6 baller.
3. Form til runde brød og legg på bakepapir.
4. Hev 30-40 min under plastfolie.
5. Pensle med egg og dryss sesamfrø.
6. Stek på 190 grader i 20-22 min.

Tips: Disse brødene freezer godt – lag dobbel porsjon og frys halvparten.

10 Tortilla-lefser glutenfri

Tid: 20 min | Porsjoner/stykker: 8 lefser | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g rismel
- 50g tapioka-mel
- 1/2 ts salt
- 1 ts oliveolje
- 150ml lunkent vann

FREMGANGSMÅTE

1. Bland mel og salt. Tilsett olje og vann.
2. Kna til smidig deig. Del i 8 baller.
3. Kjevle VELDIG tynt – så tynt som mulig.
4. Stek i tørr, varm panne 1-2 min per side til flakker.
5. Legg i fuktig kjøkkenhåndkle – de forblir myke.
6. Bruk umiddelbart eller pakk inn for oppbevaring.

Tips: Varm lefsene lett i panne eller mikrobølgeovn for servering.

11 Sjokoladebrød glutenfri

Tid: 65 min | Porsjoner/stykker: 1 brød (10 skiver) | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 180g mandelmel
- 60g rismel
- 50g sukkerfri kakaopulver
- 1 ts bakepulver
- 1/2 ts salt
- 3 egg
- 3 ss kokosolje (smeltet)
- 3 ss lønnesirup
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 100ml kokosmelk
- 80g mørke sjokoladeflak (70% uten sukker)

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 175 grader.
2. Bland alle tørre ingredienser.
3. Pisk egg med olje, lønnesirup, vanilje og kokosmelk.
4. Kombiner og rør inn sjokoladeflak.
5. Hell i smurt brødform.
6. Stek 50-55 min til tannpirker er ren.

Tips: En skje varm, serverer som dessert med kokosyoghurt – nydelig.

12 Olivenbrød med rosmarin og hvitløk

Tid: 60 min | Porsjoner/stykker: 1 brød | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 220g rismel
- 80g tapioka-mel
- 7g tørrgjær
- 1 ts salt
- 250ml lunkent vann
- 3 ss olivenolje
- 100g sorte oliven (hakket)
- 3 hvitløksfedd (presset)
- 2 ss frisk rosmarin

FREMGANGSMÅTE

1. Bland mel, gjær og salt. Tilsett vann og olje.
2. Rør inn oliven, hvitløk og rosmarin.
3. Hell i smurt brødform. Hev 40 min.
4. Pensle toppen med olivenolje.
5. Stek på 200 grader i 35-40 min.

Tips: Server lunkent med ekstra olivenolje for dipping – mediterranean frokost!

13 Havrebrød glutenfri (sertifiserte gryn)

Tid: 55 min | Porsjoner/stykker: 1 brød | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g sertifiserte glutenfrie havregryn (finmalt)
- 100g risemel
- 50g tapioka-mel
- 7g tørrgjær
- 1 ts salt
- 1 ts lønnesirup
- 280ml lunkent vann
- 2 ss olivenolje

FREMGANGSMÅTE

1. Mal havregryn til mel i blender.
2. Bland med risemel, tapioka-mel, gjær og salt.
3. Tilsett vann, olje og lønnesirup. Rør godt.
4. Hell i smurt form. Hev 35-40 min.
5. Dryss havregryn på toppen.
6. Stek på 190 grader i 35-38 min.

Tips: Sertifiserte glutenfrie havregryn er nøkkelen – vanlige kan inneholde kontaminasjon.

14 Ciabatta glutenfri

Tid: 60 min + heving | Porsjoner/stykker: 2 brød | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 250g risemel
- 100g tapioka-mel
- 50g potetmel
- 1 ts xanthan gum
- 7g tørrgjær
- 1 ts salt
- 320ml lunkent vann
- 3 ss olivenolje
- 1 ts lønnesirup

FREMGANGSMÅTE

1. Bland alle ingredienser til veldig løs deig.
2. Dekk og la heve 1 time til dobbel størrelse.
3. Hell forsiktig på meldrysset bakepapir – ikke slå ut luften.
4. Del i to avlange brød med fuktig slikkepott.
5. Stek på 220 grader (med dampskål i ovnen) 25-28 min.
6. Avkjøl på rist.

Tips: Damp i ovnen gir sprøere skorpe – sett en bolle med vann i bunnen.

15 Tiggerbrød (Tijgerbrood) glutenfri

Tid: 60 min | Porsjoner/stykker: 1 brød | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- Brød: 220g risemel
- 80g tapioka-mel
- 7g gjær
- 1 ts salt
- 250ml vann
- 2 ss olje
- Tigerpasta: 80g risemel
- 7g gjær
- 100ml varmt vann
- 1 ss sesamolje
- 1/2 ts salt

FREMGANGSMÅTE

1. Lag brøddeig, form til avlangt brød og la heve 30 min.
2. Bland tigerpasta til jevn røre.
3. Smør tigerpasta tykt over hevet brød.
4. La heve 15 min til – pastaen sprekker.
5. Stek på 200 grader i 30-35 min.
6. Den sprukne overflaten er karakteristisk og vakker.

Tips: Tiggerbrød er nederlandsk klassiker – den sprekne skorpen er hele poenget.

16 Glutenfri bagels

Tid: 60 min | Porsjoner/stykker: 6 bagels | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 250g risemel
- 100g tapioka-mel
- 1 ts xanthan gum
- 7g gjær
- 1 ts salt
- 1 ts lønnesirup
- 200ml lunkent vann
- 1 egg
- Kokvann: 1 liter vann + 1 ss lønnesirup
- Sesamfrø eller valmuefrø til topping

FREMGANGSMÅTE

1. Lag deig og form 6 bagels med hull i midten.
2. La heve 30 min.
3. Kok opp vann med lønnesirup.
4. Kok bagels 1 min per side – de hever seg.
5. Pensle med egg og dryss frø.
6. Stek på 210 grader i 22-25 min.

Tips: Koking er hemmeligheten bak seig bagelkonsistens – hopp ikke over dette trinnet.

17 Engelsk muffins glutenfri

Tid: 40 min | Porsjoner/stykker: 8 muffins | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 200g risemel
- 80g tapioka-mel
- 7g gjær
- 1 ts salt
- 1 ts lønnesirup
- 200ml lunkent vann
- 1 egg
- 2 ss olivenolje
- Rismel til støving

FREMGANGSMÅTE

1. Lag deig og la heve 30 min.
2. Støv arbeidsflate med risemel.
3. Form 8 runde, flate muffins (2 cm tykke).
4. Stek i tørr panne på MIDDELS varme 7-8 min per side.
5. De skal heve og bli gylne.
6. Del med gaffel (ikke kniv) for den karakteristiske teksturen.

Tips: Del alltid engelske muffins med gaffel – kniven ødelegger den riflete strukturen.

18 Grissini (brødpinner) glutenfri

Tid: 35 min | Porsjoner/stykker: 24 pinner | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g risemel
- 50g tapioka-mel
- 1 ts salt
- 3 ss olivenolje
- 100ml lunkent vann
- Topping: rosmarin
- chiliflak
- sesamfrø
- hvitløkspulver

FREMGANGSMÅTE

1. Bland mel og salt. Tilsett olje og vann til fast deig.
2. Del i 24 biter. Rull til lange, tynne pinner.
3. Legg på bakepapir. Pensle med olje.
4. Dryss over ønsket topping.
5. Stek på 180 grader i 18-20 min til gylne og sprø.
6. Avkjøl på rist.

Tips: Grissini er italiensk bordpynt og snacks – lages 3 dager i forveien.

— Muffins og scones (19–34) —

19 Blåbær-muffins uten sukker

Tid: 30 min | Porsjoner/stykker: 12 muffins | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g mandelmel
- 60g tapioka-mel
- 1 ts bakepulver (glutenfri)
- 1/2 ts kanel
- 3 egg
- 60g kokosolje (smeltet)
- 3 ss lønnesirup
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 100ml mandelmelk
- 150g blåbær

FREM GANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 180 grader. Sett muffinsformer.
2. Bland mel, bakepulver og kanel.
3. Pisk egg med olje, lønnesirup, vanilje og mandelmelk.
4. Kombiner våt og tørr. Rør inn blåbær forsiktig.
5. Fyll formene 3/4 fulle.
6. Stek 20-22 min til gylne og fast.

Tips: Friske blåbær er best, men frosne fungerer like godt – ikke tin dem først.

20 Sjokolade-muffins vegansk

Tid: 30 min | Porsjoner/stykker: 12 muffins | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 180g risemel
- 40g sukkerfri kakaopulver
- 1 ts bakepulver
- 1/2 ts natron
- 3 ss lønnesirup
- 200ml kokosmelk
- 3 ss kokosolje (smeltet)
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 80g mørke sjokoladeflak (70%)

FREM GANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 180 grader.
2. Bland alle tørre ingredienser.
3. Bland kokosmelk, olje, lønnesirup og vanilje.
4. Kombiner og rør inn sjokoladeflak.
5. Fyll muffinsformer 3/4.
6. Stek 20-22 min.

Tips: Avkjøl 10 min i formene for å flytte – de er skjøre når varme.

21 Banan-havre-muffins

Tid: 30 min | Porsjoner/stykker: 12 muffins | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 modne bananer (mos)
- 150g sertifiserte glutenfrie havregryn
- 2 egg
- 3 ss kokosolje
- 2 ss lønnesirup
- 1 ts bakepulver
- 1 ts kanel
- 1/2 ts ingefær
- 50g rosiner

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 180 grader.
2. Bland bananmos med egg, olje og lønnesirup.
3. Rør inn havregryn, bakepulver, kanel og ingefær.
4. Tilsett rosiner.
5. Fyll muffinsformer.
6. Stek 22-25 min.

Tips: Null tilsatt sukker – banan og rosiner er naturlig sødme.

22 Gulrot-muffins med kanel

Tid: 30 min | Porsjoner/stykker: 12 muffins | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g mandelmel
- 60g risemel
- 1 ts bakepulver
- 1,5 ts kanel
- 1/2 ts ingefær
- 3 egg
- 3 ss kokosolje
- 3 ss lønnesirup
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 200g gulrot (revet)

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 175 grader.
2. Bland tørre ingredienser.
3. Pisk egg med olje, lønnesirup og vanilje.
4. Kombiner og rør inn revet gulrot.
5. Fyll muffinsformer.
6. Stek 20-22 min.

Tips: Gulrot gir fuktighet og naturlig sødme – disse holder seg myke i 4 dager.

23 Scones med tyttebær

Tid: 25 min | Porsjoner/stykker: 8 scones | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 220g glutenfri scone-miks
- 80g laktosefri smør (kaldt, terninger)
- 100ml kokosmelk
- 1 egg
- 100g tyttebær (friske eller frosne)
- 1 ts vanilje
- 1 egg til pensling

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 200 grader.
2. Bland scone-miks. Smuldre smøret inn til sandaktig.
3. Rør inn kokosmelk, egg og vanilje.
4. Tilsett tyttebær forsiktig.
5. Form 8 runde scones. Pensle med egg.
6. Stek 15-18 min til gylne.

Tips: Ikke overarbeid deigen – jo kortere rorring, jo lettere scones.

24 Havre- og eplescones

Tid: 25 min | Porsjoner/stykker: 8 scones | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 150g glutenfrie havregryn (noen malt)
- 100g rismel
- 50g tapioka-mel
- 2 ts bakepulver
- 1/2 ts kanel
- 80g laktosefri smør (kaldt)
- 1 eple (revet)
- 100ml kokosmelk
- 2 ss lønnesirup
- 1 egg

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 200 grader.
2. Bland havre, mel, bakepulver og kanel.
3. Smuldre smøret inn.
4. Bland inn eple, kokosmelk, lønnesirup og egg.
5. Form 8 scones.
6. Stek 16-18 min.

Tips: Revet eple gir fuktighet og sødme – ingen sukker nødvendig.

25 Sitron og valmuefrø-muffins

Tid: 30 min | Porsjoner/stykker: 12 muffins | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g mandelmel
- 60g rismel
- 1 ts bakepulver
- 2 ss valmuefrø
- Zest av 2 sitroner
- 3 egg
- 3 ss kokosolje
- 4 ss lønnesirup
- 3 ss sitronsaft
- 1 ts vaniljeekstrakt

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 180 grader.
2. Bland tørre ingredienser med sitronzest.
3. Pisk egg med olje, lønnesirup, sitronsaft og vanilje.
4. Kombiner.
5. Fyll muffinsformer.
6. Stek 20-22 min.

Tips: Sitronzest gir langt mer smak enn sitronsaft – vær raus med det.

26 Dobbel sjokolade-muffins luksus

Tid: 30 min | Porsjoner/stykker: 12 muffins | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 150g mandelmel
- 50g kakaopulver (sukkerfri)
- 1 ts bakepulver
- 3 egg
- 100ml kokosmelk
- 4 ss lønnesirup
- 3 ss kokosolje
- 1 ts vanilje
- 100g mørke sjokoladeflak
- Glasur: 80g mørk sjokolade (smeltet) + 1 ss kokosolje

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 180 grader.
2. Bland tørre ingredienser.
3. Pisk egg med kokosmelk, olje, lønnesirup og vanilje.
4. Kombiner og rør inn sjokoladeflak.
5. Stek 20-22 min. Avkjøl helt.
6. Dypp topper i smeltet sjokolade.

Tips: La glasuren sette seg 30 min i kjøll for servering.

27 Havre-muffins med bær og ingefær

Tid: 30 min | Porsjoner/stykker: 10 muffins | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 150g sertifiserte glutenfrie havregryn
- 100g risemel
- 1,5 ts bakepulver
- 1 ts ingefærpulver
- 1/2 ts kanel
- 2 egg
- 100ml kokosmelk
- 3 ss kokosolje
- 3 ss lønnesirup
- 150g blandede bær

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 180 grader.
2. Bland havre, mel, bakepulver og krydder.
3. Bland egg, kokosmelk, olje og lønnesirup.
4. Kombiner og rør inn bær.
5. Fyll muffinsformer.
6. Stek 22-25 min.

Tips: Ingefær gir en varm overraskelse i disse saftige muffinsene.

28 Kokos-lime-muffins tropiske

Tid: 25 min | Porsjoner/stykker: 12 muffins | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 180g mandelmel
- 60g kokosnøttmel
- 1 ts bakepulver
- 3 egg
- 4 ss lønnesirup
- 3 ss kokosolje
- Saft og zest av 2 lime
- 100ml kokosmelk
- 50g kokosnøttflak

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 180 grader.
2. Bland tørre ingredienser.
3. Pisk egg med olje, lønnesirup, limesaft og kokosmelk.
4. Kombiner og rør inn zest.
5. Fyll muffinsformer og topp med kokosnøttflak.
6. Stek 18-20 min.

Tips: Server med kokosyoghurt og limezest for tropisk dessert-opplevelse.

29 Kannelscones uten sukker

Tid: 25 min | Porsjoner/stykker: 8 scones | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g glutenfri scone-miks
- 80g laktosefri smør (kaldt)
- 1 ts kanel
- 1/4 ts kardemomme
- 100ml kokosmelk
- 2 ss lønnesirup
- 1 egg
- 1 egg til pensling
- Kanel-topping: 1 ts kanel + 1 ss lønnesirup

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 200 grader.
2. Bland miks, kanel og kardemomme. Smuldre smøret inn.
3. Rør inn kokosmelk, lønnesirup og egg.
4. Form 8 scones.
5. Pensle med egg og dryss kanel-topping.
6. Stek 15-18 min.

Tips: Varm sconet og server med laktosefri smør og syltetøy uten sukker.

30 Pumpkin spice muffins

Tid: 30 min | Porsjoner/stykker: 12 muffins | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g mandelmel
- 60g tapioka-mel
- 1 ts bakepulver
- 2 ts pumpkin spice
- 200g gresskarpuré (hermetisk)
- 3 egg
- 3 ss kokosolje
- 4 ss lønnesirup
- 1 ts vaniljeekstrakt

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 180 grader.
2. Bland tørre ingredienser.
3. Pisk gresskarpuré med egg, olje, lønnesirup og vanilje.
4. Kombiner.
5. Fyll muffinsformer.
6. Stek 22-24 min.

Tips: Gresskarpure gir fantastisk myk og fuktig konsistens.

31 Sitron-lavendel-scones

Tid: 25 min | Porsjoner/stykker: 8 scones | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 200g glutenfri scone-miks
- 80g laktosefri smør (kaldt)
- Zest av 1 sitron
- 1 ts tørket lavendel
- 100ml kokosmelk
- 2 ss lønnesirup
- 1 egg
- 1 egg til pensling

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 200 grader.
2. Bland miks med sitronzest og lavendel. Smuldre smøret inn.
3. Rør inn kokosmelk, lønnesirup og egg.
4. Form 8 scones.
5. Pensle og stek 15-18 min.

Tips: Lavendel er overraskende god i bakverk – start med lite og tilsett mer.

32 Havre-scones med gresskar og kanel

Tid: 25 min | Porsjoner/stykker: 8 scones | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 150g glutenfrie havregryn
- 100g rismel
- 1 ts bakepulver
- 1,5 ts kanel
- 1/2 ts muskatt
- 80g laktosefri smør
- 100g gresskarpuré
- 2 ss lønnesirup
- 50ml kokosmelk
- 1 egg

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 200 grader.
2. Bland tørre ingredienser. Smuldre smøret inn.
3. Bland inn gresskarpuré, lønnesirup, kokosmelk og egg.
4. Form 8 scones.
5. Stek 16-18 min.

Tips: Perfekt hostbakverk – aroma av kanel og gresskar fyller kjøkkenet.

33 Luftige pannekaker glutenfri

Tid: 20 min | Porsjoner/stykker: 10-12 stk | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 150g rismel
- 50g tapioka-mel
- 1 ts bakepulver (glutenfri)
- 1 klype salt
- 2 egg
- 200ml mandelmelk
- 2 ss kokosolje (smeltet)
- 1 ts vaniljeekstrakt

FREMGANGSMÅTE

1. Bland mel, bakepulver og salt.
2. Pisk egg med mandelmelk, olje og vanilje.
3. Kombiner til jevn røre. La hvile 5 min.
4. Stek i smurt panne på middels varme – 2 min per side.
5. Server med friske bær og lønnesirup.
6. Hold varme i ovn på 80 grader til alle er ferdige.

Tips: Hvile gir bedre pannekaker – stivelsen sveller og gir luftigere resultat.

34 Bokhvete-pannekaker franske crepes

Tid: 20 min | Porsjoner/stykker: 8-10 crepes | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 150g bokhvetemel
- 2 egg
- 350ml mandelmelk
- 1 ss kokosolje
- 1 klype salt
- Fyll søtt: bær og lønnesirup
- Fyll salt: egg, sopp og spinat

FREMGANGSMÅTE

1. Bland mel og salt. Pisk inn egg.
2. Tilsett mandelmelk gradvis og rør til jevn røre.
3. La hvile 20 min.
4. Stek i smurt panne – veldig tynn røre, vipp for å fordele.
5. Stek 1-2 min per side.
6. Server med ønsket fyll.

Tips: Bokhvete-crepes er en bretonsk klassiker – glutenfri siden tidenes morgen.

— Pannekaker og vafler (35–48) —

35 Vafler med kokos og vanilje

Tid: 25 min | Porsjoner/stykker: 6-8 vafler | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g glutenfri vaffelmiks
- 2 egg
- 250ml kokosmelk
- 3 ss kokosolje (smeltet)
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 50g kokosnøttflak
- Server med: friske bær og kokosyoghurt

FREMGANGSMÅTE

1. Bland vaffelmiks, egg, kokosmelk, olje og vanilje.
2. Rør inn kokosnøttflak.
3. La røren hvile 5 min.
4. Varm vaffeljernet og smør med kokosolje.
5. Stek til gylne og sprø.
6. Server med bær og kokosyoghurt.

Tips: Glutenfrie vafler fryser utmerket – varm opp i brødristeren.

36 Proteinpannekaker med mandel

Tid: 20 min | Porsjoner/stykker: 8 pannekaker | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 100g mandelmel
- 2 egg
- 1 banan (mos)
- 2 ss risprotein
- 1 ts bakepulver
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 100ml mandelmelk
- Kokosolje til steking

FREMGANGSMÅTE

1. Bland alle ingredienser til jevn røre.
2. La hvile 3 min.
3. Stek i olje på middels varme – 2-3 min per side.
4. Server med naturlig peanøttsmør og bær.
5. Perfekt som post-workout frokost.

Tips: Disse pannekakene er naturlig sotet av bananen – ikke trengs sukker.

37 Søtpotet-pannekaker

Tid: 25 min | Porsjoner/stykker: 10 stk | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g søtpotet (kokt og moset)
- 2 egg
- 100g rismel
- 1 ts bakepulver
- 1 ts kanel
- 1/2 ts ingefær
- 100ml kokosmelk
- Kokosolje til steking

FREMGANGSMÅTE

1. Bland søtpotetmos med egg og kokosmelk.
2. Rør inn rismel, bakepulver og krydder.
3. La hvile 5 min.
4. Stek i olje 3 min per side til gylne.
5. Server med lønnesirup og friske bær.
6. Dryss ekstra kanel over.

Tips: Søtpotet-pannekaker er naturlig oransje og naringsrike – barna elsker dem.

38 Japanske fluffy pannekaker (souffle)

Tid: 30 min | Porsjoner/stykker: 6 stk | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 100g rismel
- 1 ts bakepulver
- 2 eggeplommer
- 100ml kokosmelk
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 2 eggehviter
- 2 ss lønnesirup
- Kokosolje til steking

FREMGANGSMÅTE

1. Bland eggeplomme, rismel, bakepulver, kokosmelk og vanilje.
2. Pisk eggehviter med lønnesirup til stiv marengs.
3. Vend eggehvitene forsiktig inn i røren – behold luften.
4. Stek i liten ring/form med lokk på SVAK varme 4-5 min per side.
5. Server umiddelbart – de faller raskt.
6. Topp med bær og melis-erstatning.

Tips: Disse souffle-pannekakene er japansk street food – luftige som skyer.

39 Sjokolade-vafler uten sukker

Tid: 25 min | Porsjoner/stykker: 6 vafler | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 150g rismel
- 50g kakaopulver (sukkerfri)
- 1 ts bakepulver
- 2 egg
- 250ml kokosmelk
- 3 ss kokosolje
- 3 ss lønnesirup
- 1 ts vanilje

FREMGANGSMÅTE

1. Bland mel, kakao og bakepulver.
2. Pisk egg med kokosmelk, olje, lønnesirup og vanilje.
3. Kombiner til jevn røre.
4. Stek i smurt vaffeljern til gylne og sprø.
5. Server med friske bær og kokosyoghurt.
6. Dryss kakaopulver over.

Tips: Sjokolade-vafler som dessert med kokosyoghurt er uslåelig.

40 Ricotta-pannekaker laktosefri

Tid: 20 min | Porsjoner/stykker: 8 stk | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 150g laktosefri ricotta
- 2 egg
- 100g rismel
- 1 ts bakepulver
- 1 ss lønnesirup
- 1 ts vaniljeekstrakt
- Kokosolje til steking

FREMGANGSMÅTE

1. Bland ricotta med egg, lønnesirup og vanilje.
2. Rør inn rismel og bakepulver.
3. Stek i olje på middels-lav varme 3 min per side.
4. De skal være gylne og lette.
5. Server med friske jordbær og lønnesirup.
6. Dryss sitronzest over for frisk smak.

Tips: Laktosefri ricotta gir pannekakene en kremaktig og luftig konsistens.

41 French toast glutenfri

Tid: 15 min | Porsjoner/stykker: 4 porsjoner | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 8 skiver glutenfritt brød (en dag gammelt)
- 3 egg
- 100ml kokosmelk
- 1 ts kanel
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 1 ts lønnesirup
- Kokosolje til steking
- Server med: friske bær
- lønnesirup
- kokosyoghurt

FREMGANGSMÅTE

1. Pisk egg med kokosmelk, kanel, vanilje og lønnesirup.
2. Dypp brødsnivene i eggeblandingen – la suge 30 sek.
3. Stek i olje 2-3 min per side til gyllen.
4. Server umiddelbart med bær og lønnesirup.
5. Dryss kanel over.

Tips: Et-dags gammelt brød er bedre – friskt brød smuler og absorberer for mye.

42 Eggebrød (glutenfri toast)

Tid: 5 min | Porsjoner/stykker: 1 porsjon | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 skiver glutenfritt brød
- 1 egg
- Salt og pepper
- Kokosolje
- Valgfritt: ost (laktosefri), skinke, tomat

FREMGANGSMÅTE

1. Lag et hull i midten av en brødsnive.
2. Varm olje i panne.
3. Legg brødet i panne, knekk egg i hullet.
4. Stek 2-3 min til eggehviten er fast.
5. Smak til med salt og pepper.
6. Server straks med ønsket topping.

Tips: Klassisk 'egg-in-a-hole' – barndomsminner garantert.

43 Glutenfri pizza-base sprø

Tid: 30 min + heving | Porsjoner/stykker: 2 pizzabaser | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 220g rismel
- 80g tapioka-mel
- 1 ts xanthan gum
- 7g gjær
- 1 ts salt
- 1 ts lønnesirup
- 200ml lunkent vann
- 2 ss olivenolje

FREMGANGSMÅTE

1. Bland tørre ingredienser. Tilsett vann og olje.
2. Kna 3 min til smidig deig.
3. Del i to. Kjevle TYNT på bakepapir.
4. La heve 20 min.
5. Forvarm ovn til 240 grader.
6. Stek bunn 8 min. Legg på topping og stek 8-10 min til.

Tips: Svært tynn base og svært varm ovn er nøkkelen til sprø glutenfri pizza.

44 Glutenfri waffles belge

Tid: 25 min | Porsjoner/stykker: 4 store vafler | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g rismel
- 60g tapioka-mel
- 1 ts bakepulver
- 1 klype salt
- 2 egg (separert)
- 250ml mandelmelk
- 3 ss kokosolje (smeltet)
- 1 ts vanilje
- 1 ss lønnesirup

FREMGANGSMÅTE

1. Bland mel, bakepulver og salt.
2. Bland eggeplommer med melk, olje, vanilje og lønnesirup.
3. Kombiner våt og tørr.
4. Pisk eggehviter stivt og vend forsiktig inn.
5. Stek i vaffeljern til gylne og sprø.
6. Server med friske bær.

Tips: Stivt pisket eggehvite gir ekstra luftige belgiske vafler.

45 Glutenfri crackers med urter

Tid: 25 min | Porsjoner/stykker: 30 crackers | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 150g mandelmel
- 50g tapioka-mel
- 1/2 ts salt
- 1 ts rosmarin
- 1/2 ts timian
- 1/2 ts hvitløkspulver
- 3 ss olivenolje
- 2-3 ss kaldt vann

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 170 grader.
2. Bland alle ingredienser til fast deig.
3. Kjevle VELDIG tynt mellom bakepapir.
4. Skjær i crackers med pizzahjul.
5. Stek 15-18 min til gylne.
6. Avkjøl på rist – de sprøner ved avkjøling.

Tips: Mandelmel-crackers er næringsrike og proteinfylte – perfekt med hummus.

46 Tortilla-chips glutenfri hjemmelaget

Tid: 20 min | Porsjoner/stykker: 4 porsjoner | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 8 glutenfrie tortilla-lefser
- 3 ss olivenolje
- 1 ts havsalt
- 1 ts paprikapulver
- 1/2 ts spiskummen
- 1/2 ts hvitløkspulver

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 180 grader.
2. Skjær lefser i triangler.
3. Pensle med olivenolje på begge sider.
4. Dryss over salt og krydder.
5. Stek 10-12 min til gylne og sprø.
6. Avkjøl på rist.

Tips: Hjemmelagde chips er alltid bedre – og 100% kontroll på ingrediensene.

47 Brøduppuding glutenfri

Tid: 50 min | Porsjoner/stykker: 6 porsjoner | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 6 skiver gammelt glutenfritt brød (terninger)
- 3 egg
- 300ml kokosmelk
- 2 ss lønnesirup
- 1 ts kanel
- 1 ts vanilleekstrakt
- 50g rosiner
- Kokosolje til smøring av form

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 180 grader.
2. Smør ildfast form. Legg brødterninger i.
3. Pisk egg med kokosmelk, lønnesirup, kanel og vanilje.
4. Hell over brødet. Dryss rosiner over.
5. La trekke 10 min.
6. Stek 35-40 min til fast og gyllen.

Tips: En deilig mate å bruke opp gammelt glutenfritt brød på.

48 Glutenfrie croissanter (enkel versjon)

Tid: 60 min | Porsjoner/stykker: 8 croissanter | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 250g glutenfri bakeblanding
- 7g gjær
- 1 ts salt
- 1 ts lønnesirup
- 150ml lunkent vann
- 150g laktosefri smør (kaldt, flak)
- 2 egg (ett til pensling)

FREMGANGSMÅTE

1. Lag deig og kjøøl 30 min.
2. Kjevle flat. Legg smørflak over halvparten.
3. Fold og kjevle ut 3 ganger med 15 min kjøøl mellom.
4. Skjær i trekanter og rull fra bred ende.
5. Hev 30 min.
6. Pensle med egg og stek på 200 grader 18-20 min.

Tips: Glutenfri croissant krever talsmodighet – men resultatet er fenomenalt.

— Brøddretter og spesialbakverk (49–60) —

49 Mandelmel-flatbrød med rosmarin

Tid: 20 min | Porsjoner/stykker: 8 flatbrød | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g mandelmel
- 1 ts rosmarin
- 1/2 ts hvitløkspulver
- 1/2 ts salt
- 1 egg
- 2 ss olivenolje
- 1-2 ss vann

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 175 grader.
2. Bland alle ingredienser til fast deig.
3. Del i 8 baller.
4. Kjevle tynt mellom bakepapir.
5. Stek 10-12 min til gylne.
6. Avkjøl – de sprøner.

Tips: Mandelmel-flatbrød er lavkarbo og sprø – perfekt med hummus og dips.

50 Søtpotet-knekkebrød

Tid: 35 min | Porsjoner/stykker: 15 knekkebrød | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 150g kokt søtpotet (mos)
- 100g risemel
- 50g sesamfrø
- 50g linfrø
- 1/2 ts salt
- 1/2 ts spiskummen
- 2 ss olivenolje

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 160 grader.
2. Bland alt til smidig deig.
3. Kjevle VELDIG tynt mellom bakepapir.
4. Skjær i rektangler.
5. Stek 25-28 min til gylne og sprø.
6. Avkjøl helt.

Tips: Søtpotet gir en varm farge og mild sødme til disse sprø knekkebrødene.

51 Glutenfri all-purpose bakeblanding

Tid: 10 min | Porsjoner/stykker: 800g blanding | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g risemel (hvit eller brun)
- 200g tapioka-mel
- 150g potetmel (ikke potetmjøl)
- 50g xanthan gum
- Oppbevar i lufttett boks

FREMGANGSMÅTE

1. Bland alle ingredienser grundig.
2. Bruk sikter for å unngå klumper.
3. Legg i lufttett boks merket med dato.
4. Bruk 1:1 erstatning for hvitemel i de fleste oppskrifter.
5. Holder seg 6 måneder i kjølig, tørt sted.
6. Ryst boksen for bruk for å blande ingrediensene igjen.

Tips: Denne blandingen sparer tid – lag stor porsjon og bruk gjennom måneden.

52 Mandelmel-kake grunnoppskrift

Tid: 40 min | Porsjoner/stykker: 8 porsjoner | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g mandelmel
- 1 ts bakepulver
- 1/2 ts natron
- 1/4 ts salt
- 3 egg
- 100g kokosolje (smeltet)
- 4 ss lønnesirup
- 1 ts vaniljeekstrakt
- Tilsett: bær, sjokolade, sitronzest osv.

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 175 grader.
2. Bland alle tørre ingredienser.
3. Pisk egg med olje, lønnesirup og vanilje.
4. Kombiner og tilsett ønsket smakstilsetning.
5. Hell i smurt 23cm form.
6. Stek 30-35 min til tannpirker er ren.

Tips: Denne grunnoppskriften er din beste venn i glutenfri baking – uendelig variasjonsmuligheter.

53 Bananpannekaker 2-ingrediens

Tid: 10 min | Porsjoner/stykker: 4 pannekaker | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 modne bananer
- 2 egg
- Valgfritt: 1 ts kanel
- kokosolje til steking

FREMGANGSMÅTE

1. Mos bananene grundig til jevn puré.
2. Pisk inn egg til glatt røre.
3. Tilsett kanel om ønsket.
4. Stek i olje på middels-lav varme 2-3 min per side.
5. De er skjøre – vend forsiktig.
6. Server med bær og lønnesirup.

Tips: Verdens enkleste glutenfri pannekakeoppskrift – 2 ingredienser, 10 min.

54 Rismel-tortillas myke

Tid: 20 min | Porsjoner/stykker: 6 tortillas | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g rismel
- 1 ts salt
- 180ml kokende vann
- 2 ss kokosolje

FREMGANGSMÅTE

1. Hell kokende vann over rismel og salt. Bland raskt.
2. Tilsett olje og kna til smidig, varm deig.
3. Del i 6 baller. La hvile 5 min.
4. Kjevle VELDIG tynt.
5. Stek i tørr, varm panne 1 min per side.
6. Pakk i kjøkkenhåndkle – de forblir myke.

Tips: Disse tortillas brukes samme dag – de blir harde neste dag.

55 Glutenfri scone-blanding basis

Tid: 5 min (+ baking) | Porsjoner/stykker: 8 scones | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g rismel
- 100g tapioka-mel
- 2 ts bakepulver
- 1/2 ts salt
- 1 ts xanthan gum
- Lag ferdig og oppbevar tørt
- Tilsett ved bruk: 80g smør
- 100ml væske
- 1 egg

FREMGANGSMÅTE

1. Bland alle tørre ingredienser.
2. Legg i lufttett boks eller zip-lock pose.
3. Merk med navn og dato.
4. Ved bruk: smuldre inn smør, tilsett væske og egg.
5. Form og stek på 200 grader i 15-18 min.
6. Tilsett syltetøy, rosiner eller urter etter ønske.

Tips: Lag 5 poser om gangen og gi dem i gave – fantastisk hjemmelaget gave.

56 Bokhvete-blinis mini

Tid: 20 min | Porsjoner/stykker: 16 blinis | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 100g bokhvetemel
- 1 egg
- 100ml laktosefri kefir
- 1/2 ts bakepulver
- 1 klype salt
- Kokosolje til steking
- Topping: kokosyoghurt
- røkt laks
- dill
- kapers

FREMGANGSMÅTE

1. Bland bokhvetemel, bakepulver og salt.
2. Pisk egg med kefir.
3. Kombiner til jevn røre.
4. Stek småe, runde blinis 2 min per side.
5. Topp med yoghurt, laks og dill.
6. Server umiddelbart som fingermat.

Tips: Bokhvete-blinis er naturlig glutenfri og er en russisk festklassiker.

57 Gresskar-muffins med valnøtter

Tid: 30 min | Porsjoner/stykker: 12 muffins | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g mandelmel
- 60g rismel
- 1 ts bakepulver
- 2 ts pumpkin spice
- 200g gresskarpuré
- 3 egg
- 3 ss kokosolje
- 4 ss lønnesirup
- 80g valnøtter (grovhakket)

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 175 grader.
2. Bland tørre ingredienser.
3. Pisk gresskarpuré med egg, olje og lønnesirup.
4. Kombiner og rør inn valnøtter.
5. Fyll muffinsformer.
6. Stek 22-24 min.

Tips: Gresskar-muffins er den ultimate hostbaksten – hele huset lukter vidunderlig.

58 Glutenfrie shortbread-kjeks

Tid: 25 min | Porsjoner/stykker: 20 kjeks | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g mandelmel
- 50g tapioka-mel
- 80g laktosefri smør (romtemperert)
- 3 ss lønnesirup
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 1/4 ts salt

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 160 grader.
2. Bland mandelmel, tapioka og salt.
3. Krem smøret med lønnesirup og vanilje.
4. Kombiner til fast deig.
5. Kjevle til 5mm tykkelse og skjær i former.
6. Stek 12-14 min til gylne kanter.

Tips: Avkjøl helt for spising – shortbread er sprøest kald.

59 Epleterte glutenfri

Tid: 55 min | Porsjoner/stykker: 6-8 porsjoner | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- Bunn: 200g mandelmel
- 60g tapioka-mel
- 80g laktosefri smør
- 2 ss lønnesirup
- 1 egg
- Fyll: 4 epler (skrelt og skivet)
- 2 ss lønnesirup
- 1 ts kanel
- 1/2 ts kardemomme
- 1 ts tapioka til tykking

FREMGANGSMÅTE

1. Lag bunn: bland alt til smidig deig. Press i terteform.
2. Steinstek bunn 10 min på 180 grader.
3. Bland epleskiver med lønnesirup, kanel og tapioka.
4. Legg epler i bunn.
5. Stek 35 min til epler er myke og kanten gyllen.
6. Avkjøl 30 min.

Tips: Glutenfri eplekake er nesten umulig å skille fra originalen – prøv selv.

60 Sjokolade-brownie glutenfri

Tid: 35 min | Porsjoner/stykker: 16 biter | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g mørk sjokolade (70%, smeltet)
- 100g laktosefri smør
- 3 egg
- 3 ss lønnesirup
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 100g mandelmel
- 2 ss kakaopulver
- 1/4 ts salt
- 50g valnøtter

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 175 grader.
2. Smelt sjokolade og smør sammen. Avkjøl litt.
3. Pisk egg med lønnesirup og vanilje.
4. Bland med sjokolademassen.
5. Rør inn mandelmel, kakao og salt.
6. Hell i smurt 20x20 cm form. Stek 22-25 min.

Tips: Underbak heller enn overbak – klisser brownies er bedre enn tørre.

Neste kapittel:

Kapittel 11 — Desserter og Søte Kaker

100 oppskrifter på fantastiske desserter og søte kaker uten gluten, raffinert sukker eller laktose – fra kremete mousse og friske sorbeter til festkaker og konfekt.

KAPITTEL 11

DESSERTER OG SOTE KAKER

100 oppskrifter

Soete gleder uten gluten, sukker eller laktose

KAKER

MOUSSE

SORBET

KONFEKT

TERTE

GELATO

DESSERTER OG SOTE KAKER

Soete gleder · 100 oppskrifter

Desserten er det søte punktumet som setter prikken over i-en på ethvert måltid. I dette kapitlet finner du 100 oppskrifter som beviser at man kan nyte fantastisk søt mat uten gluten, raffinert sukker eller laktose. Fra luftige kaker og fløyelsmyk mousse til hjemmelaget is, konfekt og klassiske desserter fra hele verden – alt naturlig søtet med lønnesirup, dadler og friske frukter.

— Kaker og festkaker (1–20) —

01 Sjokoladecake uten sukker og gluten

Tid: 50 min | Porsjoner: 8 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g mørk sjokolade 70% (smeltet)
- 100g laktosefri smør
- 4 egg
- 4 ss lønnesirup
- 100g mandelmel
- 2 ss kakaopulver (sukkerfri)
- 1 ts bakepulver
- 1 ts vaniljeekstrakt

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 175 grader.
2. Smelt sjokolade og smør. Avkjøl litt.
3. Pisk egg med lønnesirup og vanilje.
4. Bland inn sjokolademassen.
5. Rør inn mandelmel, kakao og bakepulver.
6. Stek i smurt 23 cm form i 30-35 min til tannpirker er ren.

Tips: La kaken avkjøle helt for servering – sjokoladesmaken intensiveres.

02 Gulrotkake glutenfri med kremost-glasur

Tid: 55 min | Porsjoner: 10 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 200g mandelmel
- 100g risemel
- 2 ts kanel
- 1 ts ingefær
- 1/2 ts muskatt
- 1 ts bakepulver
- 3 egg
- 100ml kokosolje
- 4 ss lønnesirup
- 200g gulrot (revet)
- Glasur: 200g laktosefri kremost
- 2 ss lønnesirup
- 1 ts vanilje

FREM GANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 175 grader.
2. Bland tørre ingredienser.
3. Pisk egg med olje og lønnesirup.
4. Kombiner og rør inn revet gulrot.
5. Stek i to 20 cm former i 30-35 min.
6. Lag glasur og smør mellom og over kakene.

Tips: Gulrotkake er en av verdens mest elskede kaker – nå i glutenfri versjon.

03 Sitronkake med sitronglasur

Tid: 45 min | Porsjoner: 8 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g mandelmel
- 60g tapioka-mel
- 1 ts bakepulver
- 3 egg
- 4 ss lønnesirup
- 3 ss kokosolje
- Saft og zest av 2 sitroner
- Glasur: 3 ss sitronsaft + 2 ss lønnesirup

FREM GANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 175 grader.
2. Bland tørre ingredienser.
3. Pisk egg med olje, lønnesirup, sitronsaft og zest.
4. Kombiner og hell i smurt form.
5. Stek 35-40 min.
6. Lag glasur og hell over varm kake.

Tips: Sitronzest gir mer smak enn saft – bruk rikelig.

04 Kokoskake med limefrosting

Tid: 50 min | Porsjoner: 10 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 180g kokosnøttmel
- 1 ts bakepulver
- 4 egg
- 4 ss lønnesirup
- 200ml kokosmelk
- 3 ss kokosolje
- 1 ts vaniljeekstrakt
- Frosting: 200ml kokosmelk (fullfet, avkjølt over natt)
- 2 ss lønnesirup
- Zest av 2 lime

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 175 grader.
2. Bland mel og bakepulver. Pisk egg med olje og lønnesirup.
3. Tilsett kokosmelk og vanilje. Kombiner med tørre.
4. Stek i 23 cm form i 35-40 min.
5. Pisk kokosmelk-toppen til krem.
6. Bland med lønnesirup og limezest. Smør over kald kake.

Tips: Kokosfrosting krever avkjølt fullfet kokosmelk – sett i kjøllkvellden for.

05 Regnbue-lagkake vegansk

Tid: 90 min | Porsjoner: 12 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 3 x kakedeig (mandelmel-basis, farget naturlig)
- Farge 1: rødbetepulver
- Farge 2: gurrkemeie
- Farge 3: spinatpulver
- Kokos-krem: 600ml fullfet kokosmelk (avkjølt)
- 3 ss lønnesirup
- 1 ts vaniljeekstrakt
- Bær til pynt

FREMGANGSMÅTE

1. Lag tre separate kakedeiger med naturlig farge i hver.
2. Stek tre tynne lag i 20 cm form (20 min each).
3. Avkjøl alle kakebunner helt.
4. Pisk kokosmelk-toppen til luftig krem.
5. Legg lag: bunn, krem, neste bunn, krem, topp.
6. Pynt med friske bær.

Tips: Naturlige farger er mer dempede enn kunstige – det er en del av sjarmen.

06 Kaffekirsebærkake tiramisu-stil

Tid: 30 min + 4 t kjøling | Porsjoner: 8 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 200g glutenfrie ladyfingers (eller mandelmel-kjeks)
- 200ml sterk kaffe (avkjølt)
- 2 ss lønnesirup
- Krem: 400g laktosefri mascarpone
- 200ml kokosmelk (avkjølt, pisket)
- 3 ss lønnesirup
- 1 ts vaniljeekstrakt
- Kakaopulver til dryss

FREM GANGSMÅTE

1. Dypp glutenfrie kjeks raskt i kaffe og lønnesirup.
2. Legg et lag i bunn av form.
3. Pisk mascarpone med kokoskrem, lønnesirup og vanilje.
4. Legg krem over kjekslaget.
5. Gjenta. Sett i kjøling 4 timer.
6. Dryss kakaopulver over rett før servering.

Tips: Tiramisu betyr 'loft meg opp' på italiensk – den lever opp til det.

07 Banan-sjokolade-kake

Tid: 45 min | Porsjoner: 8 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 3 modne bananer (mos)
- 2 egg
- 60g kokosolje
- 3 ss lønnesirup
- 150g mandelmel
- 50g kakaopulver
- 1 ts bakepulver
- 100g mørke sjokoladeflak
- 1 ts vaniljeekstrakt

FREM GANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 175 grader.
2. Bland bananmos med egg, olje, lønnesirup og vanilje.
3. Rør inn mandelmel, kakao og bakepulver.
4. Tilsett sjokoladeflak.
5. Stek i smurt form 35-40 min.
6. Avkjøl og server med kokosyoghurt.

Tips: Banan og sjokolade er en klassisk kombinasjon – denne kaken er alltid populær.

08 Fødselsdagskake med bær

Tid: 60 min | Porsjoner: 12 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- Kakedeler: 250g mandelmel-kakebunn (x2)
- 1 ts bakepulver
- 4 egg
- 4 ss lønnesirup
- 100ml kokosolje
- 1 ts vanilje
- Krem: 400ml fullfet kokosmelk (avkjølt, pisket)
- 3 ss lønnesirup
- 1 ts vanilje
- 500g blandede bær til dekor

FREMGANGSMÅTE

1. Lag to like kaker (175 grader, 25-28 min each).
2. Avkjøl begge bunner helt.
3. Pisk kokosmelk-toppen til stiv krem.
4. Smør krem mellom lagene og rundt kaken.
5. Pynt med bær i sirkel-mønster.
6. Kjøl 30 min før servering.

Tips: Friske bær er den vakreste pynt – arranger i konsentriske sirkler.

09 Eplekake norsk glutenfri

Tid: 55 min | Porsjoner: 8 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 epler (skrelt, skivet)
- 180g mandelmel
- 80g risemel
- 1,5 ts kanel
- 1/2 ts kardemomme
- 1 ts bakepulver
- 3 egg
- 3 ss kokosolje
- 3 ss lønnesirup
- 1 ts vaniljeekstrakt

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 175 grader.
2. Bland tørre ingredienser.
3. Pisk egg med olje, lønnesirup og vanilje.
4. Kombiner og hell halvparten i smurt form.
5. Legg epler over. Hell resten av deig over.
6. Stek 45-50 min.

Tips: Server varm med laktosefri vaniljesaus – norsk tradisjon perfektjonert.

10 Ingefærkake med sitronglasur

Tid: 45 min | Porsjoner: 10 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g mandelmel
- 80g risemel
- 2 ts ingefærpulver
- 1 ts kanel
- 1/2 ts nellik
- 1 ts bakepulver
- 3 egg
- 80ml kokosolje
- 4 ss lønnesirup
- 1 ts vaniljeekstrakt
- Sitronglasur: 3 ss sitronsft + 2 ss lønnesirup

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 175 grader.
2. Bland tørre ingredienser.
3. Pisk egg med olje, lønnesirup og vanilje.
4. Kombiner og stek i form 35-40 min.
5. Hell sitronglasur over varm kake.
6. La glassuren sette seg.

Tips: Ingefaerkake er perfekt julebakst – smaken av varm krydder og sitrus.

11 Pavlova glutenfri

Tid: 1 t 30 min + avkjøl | Porsjoner: 8 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 4 eggehviter (romtemperert)
- 1/2 ts eplecidereddik
- 1 ts maisstivelse (glutenfri)
- 120g lønnesirup (flytende)
- 1 ts vaniljeekstrakt
- Topping: 300ml fullfet kokosmelk (avkjølt, pisket)
- 2 ss lønnesirup
- 500g blandede bær

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 120 grader.
2. Pisk eggehviter til myke topper. Tilsett lønnesirup gradvis til stiv marengs.
3. Vend inn eddik, maisstivelse og vanilje.
4. Form til sirkel på bakepapir med fordypning i midten.
5. Stek 75-90 min til sprø utenpå. La avkjøle i ovnen.
6. Topp med pisket kokoskem og bær.

Tips: Pavlova er ferdig nar den er sprø utenpaa og myk og seig inni.

12 Makroner (macarons) glutenfri

Tid: 60 min + hvile | Porsjoner: 20 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 100g mandelmel (finmalt)
- 100g lønnesirup
- 2 eggehviter
- Ganache-fyll: 100g mørk sjokolade
- 3 ss kokosmelk
- 1 ss lønnesirup

FREMGANGSMÅTE

1. Mal mandelmel ekstra fint og sikt.
2. Pisk eggehviter stive. Tilsett lønnesirup gradvis.
3. Vend forsiktig mandelmel inn.
4. Sprøyt sirkler på bakepapir. La hvile 30-45 min.
5. Stek på 150 grader i 12-14 min.
6. Fyll med ganache og sett i kjøll.

Tips: Macaroner krever talsmodighet – men resultatet er konditorikunst.

13 Panna cotta med bærsaas

Tid: 15 min + 4 t kjøll | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500ml kokosmelk (fullfet)
- 3 ss lønnesirup
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 2 ts gelatinpulver
- 2 ss kaldt vann
- Bærsaas: 200g blandede bær
- 2 ss lønnesirup

FREMGANGSMÅTE

1. Bløtlegg gelatin i kaldt vann 5 min.
2. Varm kokosmelk med lønnesirup og vanilje – ikke kok.
3. Løs opp gelatinen i varm kokosmelk.
4. Hell i former og sett i kjøll 4 timer.
5. Kok bær med lønnesirup til saas.
6. Vend panna cotta ut på tallerkener og hell saas over.

Tips: Panna cotta er det enkleste og mest elegante dessertvalget til selskaper.

14 Sjokolade-lava-kake

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 150g mørk sjokolade 70% (smeltet)
- 100g laktosefri smør
- 3 egg + 3 eggeplommer
- 3 ss lønnesirup
- 2 ss rismel
- 1 ts vaniljeekstrakt
- Kokosolje til smøring

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 200 grader.
2. Smelt sjokolade og smør. Avkjøl litt.
3. Pisk egg og plommer med lønnesirup til lyst og luftig.
4. Blend inn sjokolademassen og vanilje.
5. Rør inn rismel.
6. Hell i smurte former. Stek NØYAKTIG 10-12 min.

Tips: Kjernetemperaturen er alt – ta ut når kantene er faste men midten vises vrikke.

15 Terte med bær og mandel-krem

Tid: 50 min | Porsjoner: 8 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- Bunn: 200g mandelmel
- 60g tapioka-mel
- 80g laktosefri smør
- 2 ss lønnesirup
- 1 egg
- Krem: 150g mandelsmør
- 100g laktosefri kremost
- 3 ss lønnesirup
- 1 ts vanilje
- 300g friske bær til topping

FREMGANGSMÅTE

1. Lag bunn og press i terteform. Steinstek 12 min.
2. Pisk mandelsmør med kremost, lønnesirup og vanilje.
3. Smør krem jevnt i avkjølt terte-bunn.
4. Arranger bær vakkert på toppen.
5. Kjøll 30 min.
6. Server umiddelbart eller hold kjøll.

Tips: Arrange barene i konsentriske ringer for et profesjonelt utseende.

16 Crème brûlée laktosefri

Tid: 45 min + 3 t kjøll | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 400ml kokosfløte (fullfet)
- 4 eggeplommer
- 3 ss lønnesirup
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 4 ss lønnesirup til karamellisering

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 150 grader.
2. Varm kokosfløte med vanilje.
3. Pisk eggeplommer med lønnesirup.
4. Hell varm fløte over egg mens du pisker.
5. Sil og hell i ramekiner. Stek i vannbad 40-45 min.
6. Kjøll 3 timer. Karamellisér lønnesirup på toppen med gassbrenner.

Tips: Gassbrenner er uunnværlig for ekte crème brûlée – la deg ikke stoppe.

17 Brownies med valnøtter

Tid: 35 min | Porsjoner: 16 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g mørk sjokolade 70% (smeltet)
- 100g laktosefri smør
- 3 egg
- 4 ss lønnesirup
- 100g mandelmel
- 2 ss kakaopulver
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 100g valnøtter (grovhakket)

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 175 grader.
2. Smelt sjokolade og smør. Avkjøl litt.
3. Pisk egg med lønnesirup og vanilje.
4. Bland inn sjokolademassen.
5. Rør inn mandelmel, kakao og valnøtter.
6. Stek i 20x20 form i 22-25 min – de skal være litt klebrige.

Tips: Underbak heller enn overbak – klebrige brownies er alltid best.

18 Mango-pasjonsfrukt-mousse

Tid: 15 min + 4 t kjøll | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 modne mango (puré)
- 4 pasjonfrukter (pulp)
- 400ml kokosmelk (fullfet, avkjølt)
- 3 ss lønnesirup
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 2 ts gelatinpulver (valgfritt for fastere)

FREMGANGSMÅTE

1. Pisk kokosmelk-toppen til stiv krem.
2. Blend mango til glatt puré.
3. Bland mango-puré med lønnesirup og vanilje.
4. Vend inn pisket kokoskrem forsiktig.
5. Hell i glass. Topp med pasjonsfrukt.
6. Kjøll 4 timer.

Tips: Tropisk mousse uten gelatin – luftig og frisk, perfekt sommerdesert.

19 Sjokolademousse uten fløte og egg

Tid: 15 min + 3 t kjøll | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g mørk sjokolade 70% (smeltet)
- 400ml kokosmelk (fullfet, avkjølt over natt)
- 3 ss lønnesirup
- 1 ts vaniljeekstrakt
- Kakaopulver og bær til topping

FREM GANGSMÅTE

1. Pisk kokosmelk-toppen til stiv, luftig krem.
2. Smeltet sjokolade skal være romtemperert – ikke varm.
3. Blend sjokolade med lønnesirup og vanilje.
4. Vend inn pisket kokoskrem forsiktig i to omganger.
5. Hell i glass og kjøll 3 timer.
6. Topp med kakaopulver og bær.

Tips: Avkjølt fullfet kokosmelk er hemmeligheten – toppen er den krem-aktige delen.

20 Jordbær shortcake glutenfri

Tid: 40 min | Porsjoner: 8 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- Kake: 200g mandelmel
- 1 ts bakepulver
- 3 egg
- 3 ss kokosolje
- 3 ss lønnesirup
- Krem: 300ml kokosmelk (avkjølt, pisket)
- 2 ss lønnesirup
- 500g friske jordbær (halverte)

FREM GANGSMÅTE

1. Lag og stek kakelaget (175 grader, 25 min).
2. Pisk kokosmelk-toppen med lønnesirup.
3. Skjær kaken i to lag.
4. Smør krem og jordbær på bunnen.
5. Legg topplag over.
6. Pynt med krem og jordbær.

Tips: Klassisk americanst sommerdesert – nå helt fri for gluten og laktose.

— Is og frosne desserter (21–36) —

21 Banan-is to ingredienser

Tid: 5 min + frys | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 modne bananer (i biter, frosset)
- 1 ts vaniljeekstrakt
- Valgfritt: 2 ss kakaopulver
- 1 ss mandelsmør
- Friske bær til topping

FREM GANGSMÅTE

1. Legg frosne bananstykker i blender.
2. Bland til kremaktig is-konsistens.
3. Tilsett vanilje og evt. sjokolade eller mandelsmør.
4. Server umiddelbart som myk is.
5. Eller: legg i fryseboks 2 timer for fastere is.
6. Topp med bær og kokosflak.

Tips: Banan-is er ajaias enkleste frysedessert – ingen sukker, ingen fløte.

22 Kokos-vaniljeeis laktosefri

Tid: 20 min + 6 t frys | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 800ml kokosmelk (fullfet)
- 4 eggeplommer
- 4 ss lønnesirup
- 2 ts vaniljeekstrakt
- 1 klype salt

FREMGANGSMÅTE

1. Varm kokosmelk til nær kokepunktet.
2. Pisk eggeplommer med lønnesirup.
3. Hell varm kokosmelk over egg mens du pisker.
4. Tilbake i kjele – rør på svak varme til tykk (80 grader).
5. Avkjøl helt. Hell i ismaskin eller fryseboks.
6. Rør hvert 45 min i 4 timer hvis ingen ismaskin.

Tips: Ismaskin gir kremetere resultat – men fryseboks-metoden fungerer godt.

23 Jordbærsorbet

Tid: 10 min + 4 t frys | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 600g friske jordbær
- 4 ss lønnesirup
- Saft av 1 lime
- 2 ss vann

FREMGANGSMÅTE

1. Blend jordbær til jevn puré.
2. Tilsett lønnesirup, limesaft og vann.
3. Smak til – tilsett mer lønnesirup om nødvendig.
4. Hell i fryseboks.
5. Rør med gaffel hvert 45 min i 3-4 timer.
6. Server i avkjølte glass.

Tips: Ferske sommerjordbær er best – aromatiske og naturlig soete.

24 Mango-kokosmilk-iskrem

Tid: 15 min + 6 t frys | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 modne mango (puré)
- 400ml kokosmelk (fullfet)
- 3 ss lønnesirup
- Saft av 1/2 lime

FREMGANGSMÅTE

1. Blend mango til silkemyk puré.
2. Bland med kokosmelk, lønnesirup og limesaft.
3. Hell i fryseboks.
4. Rør hvert 45 min i 4-5 timer.
5. Server når den er kremet og frossen.
6. Topp med mangobiter og lime-zest.

Tips: Tropisk is uten ismaskin – like god som konditoriis.

25 Sjokolade-iskrem vegansk

Tid: 20 min + 6 t frys | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 800ml kokosmelk (fullfet)
- 100g mørk sjokolade (smeltet)
- 4 ss lønnesirup
- 2 ss kakaopulver
- 2 ts vaniljeekstrakt

FREM GANGSMÅTE

1. Bland kokosmelk, smeltet sjokolade, lønnesirup og kakao.
2. Tilsett vanilje og rør til jevnt.
3. Avkjøl blandingen i kjøøl 1 time.
4. Hell i fryseboks og rør hvert 45 min.
5. Alternativt: kjør i ismaskin.
6. Server med sjokoladeflak og bær.

Tips: Rik og kremaktig sjokoladeis – ingen vil tro den er vegansk.

26 Sitron-granita (Granita al limone)

Tid: 10 min + 3 t frys | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- Saft av 6 sitroner (ca 200ml)
- 500ml vann
- 4 ss lønnesirup
- Zest av 2 sitroner

FREM GANGSMÅTE

1. Bland sitronsaft, vann og lønnesirup til oppløst.
2. Tilsett sitronzest.
3. Hell i flat boks i fryseren.
4. Riv med gaffel hvert 30 min i 3 timer.
5. Resultatet er store, isete krystaller.
6. Server i kalde glass umiddelbart.

Tips: Granita er siciliansk is-dessert – rustikk, frisk og fantastisk enkel.

27 Frossen yoghurt-bark med bær

Tid: 10 min + 4 t frys | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g kokosyoghurt
- 2 ss lønnesirup
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 1 ss chiafrø
- 200g blandede bær
- 50g granola (glutenfri)
- 2 ss mørk sjokolade (hakket)

FREM GANGSMÅTE

1. Bland yoghurt med lønnesirup, vanilje og chiafrø.
2. Fordel jevnt (1 cm tykt) på bakepapir på brett.
3. Legg bær, granola og sjokolade over.
4. Frys 4 timer eller over natt.
5. Bryt i biter.
6. Oppbevar i fryseposen.

Tips: Fryseposen holder barken i 2 uker – lag stor porsjon.

28 Rabarbrais med ingefær

Tid: 15 min + 6 t frys | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g rabarbra (hakket)
- 4 ss lønnesirup
- 1 ts frisk ingefær (revet)
- 100ml vann
- 200ml kokosmelk

FREMGANGSMÅTE

1. Kok rabarbra med lønnesirup, ingefær og vann 10 min.
2. Avkjøl og blend til puré.
3. Rør inn kokosmelk.
4. Hell i fryseboks.
5. Rør hvert 45 min i 5-6 timer.
6. Server med friske bær.

Tips: Rabarbra er naturlig syrlig – lønnesirup balanserer perfekt.

29 Affogato med kokosnøtis

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 kuler kokos-vaniljeeis
- 2 espresso-shots (sterk kaffe)
- Mørk sjokolade (revet) til topping
- Valgfritt: 2 ss glutenfri amaretto

FREMGANGSMÅTE

1. Legg en kule is i hvert glass.
2. Trekk espresso umiddelbart.
3. Hell varm espresso over isen – la den smelte delvis.
4. Dryss revet sjokolade over.
5. Server umiddelbart – den skal halvt smeltet.
6. Tilsett amaretto om ønsket.

Tips: Affogato betyr 'druknet' på italiensk – espressoen drukner isen.

30 Frossen sitronmousse

Tid: 20 min + 4 t frys | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- Saft og zest av 4 sitroner
- 4 egg (separert)
- 4 ss lønnesirup
- 200ml kokosmelk (fullfet, avkjølt, pisket)
- 1 klype salt

FREMGANGSMÅTE

1. Pisk eggeplommer med lønnesirup til lyst.
2. Tilsett sitronsaft og zest.
3. Pisk eggehviter med salt til stiv.
4. Pisk kokosmelk til krem.
5. Vend eggehviter og krem inn i eggeplomme-massen.
6. Frys i former 4 timer.

Tips: Frossen sitronmousse er Frankrikes elegante svar på sorbet.

31 Bær-ripples kokoseis

Tid: 20 min + 6 t frys | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 800ml kokosmelk (fullfet)
- 4 ss lønnesirup
- 2 ts vanilje
- Bærkompott: 200g blåbær
- 2 ss lønnesirup

FREMGANGSMÅTE

1. Lag kokosismasse og start fryse-prosessen.
2. Lag bærkompott: kok bær med lønnesirup 8 min. Avkjøl.
3. Etter 2 timers frysing, fordel kompott i tynne lag.
4. Rør lett – lag ripple-effekt.
5. Frys 4 timer til.
6. Server med friske bær.

Tips: Ripple-effekten er vakker – ikke rør for mye, bevar marmorings-effekten.

32 Ispinner med mango og kokos

Tid: 10 min + 6 t frys | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 modne mango
- 400ml kokosmelk
- 3 ss lønnesirup
- Saft av 1 lime
- Ispinner-former

FREMGANGSMÅTE

1. Blend mango til puré.
2. Bland med kokosmelk, lønnesirup og limesaft.
3. Fyll former med blandingen.
4. Sett inn ispinner-stikker.
5. Frys over natt.
6. Varm formen kort under varmt vann for å løsne.

Tips: Lag dobbel porsjon og ha klart i fryseren hele sommeren.

33 Karamel-fudge-iskrem

Tid: 25 min + 6 t frys | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 800ml kokosmelk (fullfet)
- 4 ss lønnesirup
- 2 ts vaniljeekstrakt
- Karamell: 4 ss lønnesirup + 2 ss kokosolje

FREMGANGSMÅTE

1. Lag karamell: varm lønnesirup og olje til mørk og tykk.
2. Avkjøl karamellen.
3. Bland kokosmelk, lønnesirup og vanilje.
4. Hell i fryseboks, rør hvert 45 min.
5. Etter 3 timer: legg til karamell-swirls.
6. Frys 3 timer til.

Tips: Naturlig karamell laget av lønnesirup er et mirakel.

34 Bringebær-sorbet med mynte

Tid: 10 min + 4 t frys | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500g frosne bringebær
- 4 ss lønnesirup
- Saft av 1 sitron
- 10 mynteblader
- 2 ss vann

FREMGANGSMÅTE

1. Blend bringebær med lønnesirup, sitron, mynte og vann.
2. Sil for å fjerne frø om ønsket.
3. Hell i fryseboks.
4. Rør hvert 45 min i 4 timer.
5. Server i avkjølte glass.
6. Pynt med frisk mynte og bringebær.

Tips: Bringebær-sorbet er frisk og levende rød – en selskapsdesert.

35 Pasjonsfrukt-curd terte

Tid: 40 min + kjøøl | Porsjoner: 8 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- Bunn: 200g mandelmel
- 80g laktosefri smør
- 2 ss lønnesirup
- 1 egg
- Curd: 6 pasjonfrukter (pulp)
- 3 egg
- 3 ss lønnesirup
- 80g laktosefri smør
- Friske bær til topping

FREMGANGSMÅTE

1. Lag og steinstek bunnen 12 min.
2. Lag curd: bland pasjonsfrukt, egg, lønnesirup i kjele.
3. Rør på svak varme til tykk. Rør inn smør.
4. Sil og avkjøl.
5. Hell curd i bunn. Kjøøl 2 timer.
6. Topp med friske bær.

Tips: Pasjonsfrukt-curd er syrlig og fantastisk – en av verdens beste desserter.

36 Chia-pudding med vanilje og bær

Tid: 5 min + 8 t | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 8 ss chiafrø
- 600ml kokosmelk
- 2 ts vaniljeekstrakt
- 3 ss lønnesirup
- 1/2 ts kanel
- Friske bær til topping

FREMGANGSMÅTE

1. Bland chiafrø, kokosmelk, vanilje, lønnesirup og kanel.
2. Rør godt og la stå 5 min.
3. Rør igjen for å unngå klumper.
4. Sett i kjøøl over natten.
5. Server med friske bær og lønnesirup.
6. Topp med litt kanel.

Tips: Chia-pudding er den enkleste og mest næringsrike desserten som finnes.

— Desserter fra verden (37–56) —

37 Poached pærer med rødvin og vanilje

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 modne pærer (skrelt, hel)
- 500ml glutenfri rødvin
- 200ml vann
- 3 ss lønnesirup
- 1 vaniljestang
- 1 kanel-stang
- 3 hele nellik

FREM GANGSMÅTE

1. Kok opp vin, vann, lønnesirup og krydder.
2. Legg pærer forsiktig i. Skal være neddykket.
3. La trekke på svak varme 20-25 min.
4. Ta ut pærer. Reduser sausen til halvparten.
5. Server pærer med redusert saus.
6. Topp med mandelflak.

Tips: Rødvins-pærer er elegant og krever minimal arbeid.

38 Baklava vegansk glutenfri

Tid: 60 min | Porsjoner: 20 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- Lag-deig: 200g tapioka-mel + rismel-kringle (lag)
- 150g laktosefri smør (smeltet)
- Fyll: 200g valnøtter (hakket)
- 200g pistasjer (hakket)
- 2 ts kanel
- 1/2 ts kardemomme
- Sirup: 200ml vann
- 4 ss lønnesirup
- 2 ss rosevann

FREM GANGSMÅTE

1. Lag tynne deiglag (eller bruk rispapper).
2. Smør hvert lag med smør.
3. Legg vekselvis lag og nøttefyll.
4. Skjær i diamanter FØR steking.
5. Stek på 160 grader i 45 min til gyllen.
6. Hell varm sirup over kald baklava.

Tips: Sirup over kald baklava (eller kald sirup over varm) – aldri begge varme.

39 Sticky toffee pudding laktosefri

Tid: 45 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 150g dadler (finmalt)
- 150ml kokende vann
- 1 ts natron
- 100g mandelmel
- 60g risemel
- 1 ts bakepulver
- 2 egg
- 3 ss kokosolje
- 2 ss lønnesirup
- Toffee-saus: 200ml kokosmelk
- 4 ss lønnesirup
- 2 ss laktosefri smør

FREMGANGSMÅTE

1. Bløtlegg dadler i kokende vann med natron 10 min. Mos.
2. Bland mel og bakepulver. Pisk egg med olje og lønnesirup.
3. Kombiner og bland inn dadler.
4. Stek i smurte former på 175 grader i 25 min.
5. Lag toffee-saus: kok alt 5 min til tykk.
6. Hell over varm pudding.

Tips: Britisk klassiker fra nord-England – nydelig og trøstende.

40 Tiramisu bær-versjon

Tid: 30 min + 4 t kjøll | Porsjoner: 8 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 200g glutenfrie ladyfingers
- 200ml jordbærjuice
- 2 ss lønnesirup
- Krem: 300g laktosefri mascarpone
- 200ml pisket kokosmelk
- 3 ss lønnesirup
- 1 ts vanilje
- 300g friske jordbær
- Kakaopulver

FREMGANGSMÅTE

1. Dypp ladyfingers i jordbærjuice og lønnesirup.
2. Bland mascarpone med kokoskrem, lønnesirup og vanilje.
3. Lag lag: kjeks, krem, jordbær.
4. Gjenta. Kjøll 4 timer.
5. Dryss kakaopulver over.
6. Pynt med hele jordbær.

Tips: Bær-tiramisu er friskere enn kaffeversjonen – perfekt sommerdesert.

41 Crème caramel laktosefri

Tid: 50 min + 4 t kjøll | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- Karamell: 4 ss lønnesirup + 2 ss vann
- Krem: 400ml kokosmelk (fullfet)
- 3 egg + 1 eggeplomme
- 3 ss lønnesirup
- 1 ts vaniljeekstrakt

FREMGANGSMÅTE

1. Varm lønnesirup og vann til mørk karamell.
2. Hell i bunnen av ramekinene. La stivne.
3. Bland kokosmelk, egg, lønnesirup og vanilje.
4. Sil og hell over karamellen.
5. Stek i vannbad på 150 grader i 45 min.
6. Kjøll 4 timer. Vend ut på tallerkener.

Tips: Vend alltid crème caramel ut på en tallerken større enn ramekin – sausen renner.

42 Florentiner med mandler

Tid: 25 min | Porsjoner: 20 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 100g mandelflak
- 50g pistasjer (hakket)
- 50g tørket aprikos (hakket)
- 2 ss kokosolje
- 3 ss lønnesirup
- 1 ts vanilje
- 100g mørk sjokolade 70% (smeltet)

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 170 grader.
2. Bland mandler, pistasjer og aprikos.
3. Varm olje og lønnesirup til koke. Bland inn nøtter og vanilje.
4. Legg teskjeer på bakepapir.
5. Stek 10-12 min til gylne.
6. Dypp bunnene i mørk sjokolade.

Tips: Florentiner er italiensk konfekt-kake – tidløst vakker og elegant.

43 Churros glutenfri med sjokolademyk

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 100g rismel
- 50g tapioka-mel
- 1 ts bakepulver
- 1 klype salt
- 200ml kokende vann
- 2 ss kokosolje
- Kokosolje til fritering
- Kanel-sukker-erstatning: kanel + lønnesirup
- Sjokolade-dipp: 100g mørk sjokolade + 100ml kokosmelk

FREMGANGSMÅTE

1. Bland mel, bakepulver og salt.
2. Tilsett kokende vann og olje. Rør raskt til jevn deig.
3. Sprøyt lange pinner i varm olje (180 grader).
4. Stek 3-4 min til gylne.
5. Rull i kanel-lønnesirup.
6. Lag sjokoladefondue og dypp churros.

Tips: Glutenfri churros-deig er litt mer klissete – bruk sprøytepose.

44 Profiteroles glutenfri

Tid: 40 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- Brandesnitt: 200ml vann
- 80g laktosefri smør
- 100g rismel
- 3 egg
- Fyll: 200ml kokosmelk (pisket)
- 2 ss lønnesirup
- 1 ts vanilje
- Glasur: 150g mørk sjokolade (smeltet)

FREMGANGSMÅTE

1. Kok vann og smør. Tilsett mel og rør til ball.
2. Avkjøl litt. Rør inn egg ett om gangen.
3. Sprøyt boller på bakepapir.
4. Stek på 200 grader i 25 min.
5. Fyll med pisket kokoskrem.
6. Glasér med smeltet sjokolade.

Tips: Profiteroles krever talsmodig choux-deig – men sluttproduktet er majestetisk.

45 Mochi-baller med jordbærfyll

Tid: 30 min + frys | Porsjoner: 8 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 200g klebrris-mel (mochiko, glutenfri)
- 3 ss lønnesirup
- 200ml vann
- Fyll: 4 ss jordbærjam (uten sukker)
- Potetmel til støving

FREMGANGSMÅTE

1. Bland rismel, lønnesirup og vann til jevn røre.
2. Damp i 15 min under plastfolie.
3. Avkjøl og støv med potetmel.
4. Del i 8 biter. Flat ut og legg fyll i midten.
5. Lukk og form til baller.
6. Server umiddelbart eller kjøøl.

Tips: Mochi er japansk risdeig-konfekt – seig, myk og artig å lage.

46 Gulab jamun vegansk glutenfri

Tid: 40 min | Porsjoner: 20 | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 150g mandelmel
- 50g kokosnøttmel
- 2 ss tapioka
- 1/2 ts kardemomme
- 3 ss kokosmelk
- Sirup: 300ml vann
- 4 ss lønnesirup
- 1 ts rosevann
- 4 kardemommekapsler

FREMGANGSMÅTE

1. Bland mel, tapioka og kardemomme.
2. Tilsett kokosmelk og form til jevn deig.
3. Form 20 small baller.
4. Frys i olje på middels varme 8-10 min til mørkebrune.
5. Lag sirup og varm ballene i den 10 min.
6. Server varme med litt rosevann over.

Tips: Gulab jamun er Indias sødeste godteri – myk, sirupsmyk og aromatisk.

47 Banoffi pie glutenfri

Tid: 40 min + 2 t kjøøl | Porsjoner: 8 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- Bunn: 200g mandelmel
- 80g laktosefri smør
- 2 ss lønnesirup
- Karamell: 400ml kokosfløte
- 4 ss lønnesirup
- 2 ss laktosefri smør
- 3 bananer (skiver)
- 200ml kokosmelk (pisket til krem)

FREMGANGSMÅTE

1. Lag bunn og press i form. Kjøøl 30 min.
2. Lag karamell: kok kokosfløte, lønnesirup og smør 15-20 min til tykk.
3. Hell over bunn og kjøøl 1 time.
4. Legg bananskiver over.
5. Topp med pisket kokoskrem.
6. Dryss kakaopulver over.

Tips: Banoffi pie er britisk dessertklassiker – rik, soet og alltid en vinner.

48 Pineapple upside-down cake

Tid: 50 min | Porsjoner: 8 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- Bunn: 1 fersk ananas (ringer)
- 4 ss lønnesirup
- 2 ss laktosefri smør
- Kake: 200g mandelmel
- 1 ts bakepulver
- 3 egg
- 3 ss kokosolje
- 3 ss lønnesirup
- 1 ts vaniljeekstrakt

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 175 grader.
2. Smelt smør og lønnesirup i rundt ildfast form.
3. Legg ananas-ringer i bunn.
4. Bland kakeingredienser og hell over ananas.
5. Stek 35-40 min.
6. Vend umiddelbart ut – ananasene er nå på toppen.

Tips: Ha motet til å vende kaken ut mens den er varm – dette er spenningsfullt!

49 Lime-krem-pie med kokosnøttskorpe

Tid: 40 min + 2 t kjøll | Porsjoner: 8 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- Skorpe: 200g kokosnøttflak + 3 ss kokosolje + 2 ss lønnesirup
- Fyll: 4 eggeplommer
- Saft og zest av 5 lime
- 400ml kokosfløte
- 4 ss lønnesirup
- Topping: 200ml kokosmelk (pisket)

FREMGANGSMÅTE

1. Bland kokosnøttflak, olje og lønnesirup. Press i form. Stek 10 min.
2. Bland eggeplommer, limesaft og kokosfløte.
3. Varm på svak varme til tykk curd-konsistens.
4. Hell i avkjølt skorpe. Kjøll 2 timer.
5. Topp med pisket kokoskrem.
6. Pynt med limezest.

Tips: Kokosnøtt-skorpen er genial – sprø, nøtteaktig og naturlig glutenfri.

50 Sjokolade-trøfler veganske

Tid: 20 min + 2 t kjøll | Porsjoner: 20 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g mørk sjokolade 70% (finhakket)
- 100ml kokosmelk (fullfet)
- 1 ss kokosolje
- 2 ss lønnesirup
- 1 ts vaniljeekstrakt
- Rulling: kakaopulver
- kokosnøttflak
- pistasjer

FREMGANGSMÅTE

1. Varm kokosmelk til nær kokepunktet.
2. Hell over sjokoladen og la stå 2 min.
3. Rør til glatt ganache. Tilsett olje, lønnesirup og vanilje.
4. Kjøll 2 timer til fast.
5. Form til baller med melon-baller eller skje.
6. Rull i ønsket coating.

Tips: Jo bedre sjokoladen er, jo bedre trøfler. Invester i kvalitet.

51 Dadel-nøtte-baller energigivende

Tid: 15 min + 1 t kjøling | Porsjoner: 14 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g dadler (uten kjerne)
- 100g mandler
- 80g valnøtter
- 2 ss kakaopulver
- 1 ts kanel
- 1 klype salt
- Kokosnøttflak eller kakao til rulling

FREM GANGSMÅTE

1. Blend dadler til pasta.
2. Tilsett mandler, valnøtter, kakao, kanel og salt.
3. Blend til jevn, klebrig masse.
4. Form til 14 baller.
5. Rull i kokosnøttflak eller kakao.
6. Kjøøl 1 time.

Tips: Naturlig energi fra dadler og nøtter – ingen tilsatt sukker, aldri.

52 Karamell-nøtte-bark

Tid: 15 min + 1 t kjøling | Porsjoner: 16 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g mørk sjokolade 70% (smeltet)
- 4 ss lønnesirup
- 2 ss kokosolje
- 100g blandede nøtter (mandler, pistasjer, cashew)
- 50g tørket tranebær
- Havsalt

FREM GANGSMÅTE

1. Smelt sjokolade med olje og lønnesirup.
2. Hell ut på bakepapir.
3. Dryss nøtter og tranebær over.
4. Dryss havsalt over.
5. La stivne 1 time i kjøøl.
6. Bryt i uregelmessige biter.

Tips: Havsalt på sjokolade er en smakskombinasjon som aldri skuffer.

53 Kokos-lagkake-biter (Bounty-stil)

Tid: 20 min + 2 t kjøling | Porsjoner: 16 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g kokosnøttflak
- 100ml kokosmelk
- 3 ss lønnesirup
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 200g mørk sjokolade 70% (smeltet)

FREM GANGSMÅTE

1. Bland kokosnøttflak med kokosmelk, lønnesirup og vanilje.
2. Press fast i en firkantet form.
3. Kjøøl 1 time til fast.
4. Skjær i rektangler.
5. Dypp i smeltet sjokolade.
6. La stivne på bakepapir.

Tips: Hjemmelaget Bounty er ti ganger bedre enn originalen og uten sukker.

54 Praliner med mandler og honning

Tid: 20 min | Porsjoner: 20 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 200g mandler (ristet)
- 4 ss lønnesirup
- 2 ss kokosolje
- 1/2 ts vaniljeekstrakt
- 1 klype havsalt
- 200g mørk sjokolade (til coating, valgfritt)

FREMGANGSMÅTE

1. Varm lønnesirup og olje til karamellisert.
2. Tilsett mandler og rør til belagt.
3. Hell på bakepapir og la avkjøle.
4. Bryt i biter.
5. Dypp i smeltet sjokolade om ønsket.
6. La stivne.

Tips: Karamelliserte mandler er livet – lages 1 uke i forveien i lufttett boks.

55 Rocky road vegansk glutenfri

Tid: 15 min + 2 t kjøøl | Porsjoner: 16 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g mørk sjokolade 70% (smeltet)
- 100g glutenfrie marshmallows (eller dadler + kokos)
- 100g blandede nøtter
- 50g tørket frukt
- 50g kokosflak
- 2 ss kokosolje

FREMGANGSMÅTE

1. Bland smeltet sjokolade med kokosolje.
2. Rør inn alle andre ingredienser.
3. Hell i bakepapkirkledd form.
4. La stivne i kjøøl 2 timer.
5. Skjær i biter.
6. Oppbevar i kjøøl.

Tips: Rocky road er kaotisk og fargerikt – jo mer random, jo bedre ser det ut.

56 Sjokoladefondue til dipping

Tid: 10 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g mørk sjokolade 70% (hakket)
- 200ml kokosmelk
- 2 ss lønnesirup
- 1 ts vaniljeekstrakt
- Dipper: jordbær
- bananstykker
- ananas
- glutenfrie kjeks
- marshmallows (glutenfrie)

FREMGANGSMÅTE

1. Varm kokosmelk i en kjele.
2. Tilsett sjokolade og rør til smeltet.
3. Tilsett lønnesirup og vanilje.
4. Hell i fondue-gryte eller serveringsbolle.
5. Arranger dippere på fat.
6. Server straks – fonduen holder seg varm 20-30 min.

Tips: Sjokoladefondue er den mest sosiale desserten som finnes – festa garantert.

— Konfekt og smaaksaker (57–80) —

57 Salty caramel mandel-bark

Tid: 20 min + 1 t kjøøl | Porsjoner: 16 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g mandler
- 4 ss lønnesirup
- 2 ss kokosolje
- 1 ts havsalt
- 200g hvit kokossjokolade (smeltet, sukkerfri)

FREMGANGSMÅTE

1. Varm lønnesirup og olje.
2. Tilsett mandler og rør til karamelliserte.
3. Hell på bakepapir og fordel.
4. La avkjøle delvis.
5. Hell hvit sjokolade over.
6. Dryss havsalt over. Kjøøl til fast.

Tips: Hvit kokossjokolade og salt karamell er en drommekombinasjon.

58 Frossen sjokolade-bark med bær

Tid: 10 min + 3 t frys | Porsjoner: 12 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g mørk sjokolade 70% (smeltet)
- 200g blandede bær (ferske eller frosne)
- 50g pistasjer (grovhakket)
- 2 ss kokosnøttflak
- Havsalt

FREMGANGSMÅTE

1. Fordel smeltet sjokolade på bakepapir.
2. Legg bær, pistasjer og kokosnøttflak over.
3. Dryss havsalt.
4. Sett i frys 3 timer.
5. Bryt i biter.
6. Oppbevar i fryseposen.

Tips: Frossen sjokoladebark er nesten for vakker til å spise – men man gjør det likevel.

59 Sitron-lavendel-konfekt

Tid: 20 min + 2 t kjøøl | Porsjoner: 16 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 200g hvit kokossjokolade (smeltet, sukkerfri)
- Zest av 2 sitrøner
- 1 ts tørket lavendel
- 50g pistasjer (hakket)
- Sitronsaft til pensling

FREMGANGSMÅTE

1. Bland smeltet hvit sjokolade med sitronzest og lavendel.
2. Hell på bakepapkledde form.
3. Dryss pistasjer og ekstra lavendel over.
4. Kjøøl 2 timer til fast.
5. Skjær i biter med skarp kniv.
6. Oppbevar kjøølt.

Tips: Lavendel i konfekt er overraskende og vakkert – et unikt og spesielt valg.

60 Mandelsmør-fudge

Tid: 15 min + 2 t kjøling | Porsjoner: 16 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g mandelsmør (kremaktig)
- 4 ss kokosolje (smeltet)
- 3 ss lønnesirup
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 1 klype havsalt
- 80g mørk sjokolade (smeltet, til topping)

FREMGANGSMÅTE

1. Bland mandelsmør, kokosolje, lønnesirup og vanilje.
2. Smak til med havsalt.
3. Hell i bakepapirkledd form (10x15 cm).
4. Hell sjokolade over toppen.
5. Kjøøl 2 timer til fast.
6. Skjær i biter og oppbevar kjøølt.

Tips: Mandelsmør-fudge smelter i munnen – utrolig tilfredsstillende.

61 Pistasjkrokant

Tid: 15 min | Porsjoner: 20 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g pistasjer
- 4 ss lønnesirup
- 1 ss kokosolje
- 1/2 ts havsalt
- 1/2 ts kardemomme

FREMGANGSMÅTE

1. Varm lønnesirup og olje til koke.
2. Tilsett pistasjer, kardemomme og salt.
3. Rør til godt belagt.
4. Hell på bakepapir og fordel raskt.
5. La avkjøle og stivne.
6. Bryt i biter.

Tips: Pistasjkrokant med kardemomme er persiansk inspirert – elegant og aromatisk.

62 Sjokolade-myntebark

Tid: 10 min + 1 t kjøling | Porsjoner: 16 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g mørk sjokolade 70% (smeltet)
- 1 ts peppermynte-ekstrakt
- 2 ss kokosolje
- Mørke sjokoladeflak til topping

FREMGANGSMÅTE

1. Smelt sjokolade med olje.
2. Tilsett peppermynte-ekstrakt. Smak til.
3. Hell på bakepapir og fordel.
4. Dryss sjokoladeflak over.
5. Kjøøl 1 time til fast.
6. Bryt i uregelmessige biter.

Tips: After-eight-inspirert – myntebark er klassisk julegave.

63 Hasselnøtt-nutella vegansk

Tid: 20 min | Porsjoner: 1 glass (300g) | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g hasselnøtter (ristet)
- 3 ss kakaopulver (sukkerfri)
- 3 ss lønnesirup
- 2 ss kokosolje
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 1 klype salt
- 100ml kokosmelk

FREMGANGSMÅTE

1. Rist hasselnøtter og fjern skinnen ved å rulle i kjøkkenhåndkle.
2. Blend i food processor 5-8 min til kremaktig paste.
3. Tilsett kakao, lønnesirup, olje, vanilje og salt.
4. Tilsett kokosmelk gradvis til ønsket konsistens.
5. Hell i glass og oppbevar kjølt.
6. Holder 3 uker.

Tips: Hjemmelaget Nutella uten sukker eller melk – og langt bedre enn original.

64 Karamelliserte epler varm dessert

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 epler (skrelt, kvart)
- 3 ss laktosefri smør
- 4 ss lønnesirup
- 1 ts kanel
- 1/2 ts kardemomme
- Saft av 1/2 sitron
- Kokos-iskrem eller yoghurt til servering

FREMGANGSMÅTE

1. Smelt smør i panne på middels-høy varme.
2. Legg eplekvarterene i – de skal ha plass.
3. Stek 4-5 min på hver side til gylne.
4. Hell over lønnesirup og krydder.
5. La karamellisere 3-4 min.
6. Server umiddelbart med is eller yoghurt.

Tips: Varm karamellisert eple + kald is = en av de beste kombinasjonene.

Neste kapittel:

Kapittel 12 — Sauser, Krydder og Marinader

40 oppskrifter på smaker som løfter ethvert måltid – glutenfrie sauser, marinader, krydderblandinger og dips som kompletterer alle rettene i denne boken.

SAUSER, KRYDDER OG MARINADER

40 oppskrifter

Smaker som lofter ethvert måltid

SAUSER

DIPS

MARINADE

KRYDDER

PESTO

DRESSING

SAUSER, KRYDDER OG MARINADER

Smaker som løfter ethvert måltid · 40 oppskrifter

En god saus, riktig marinade eller velduftet krydderblanding kan forvandle et enkelt måltid til noe minneverdig. I dette kapittelet finner du 40 oppskrifter på de sausene, dipsene, marinaden og krydderblandingene som komplementerer alle rettene i denne boken – fra klassisk norsk brunsaus og fransk béarnaise til japansk teriyaki, marokkansk harissa og etiopisk berbere. Alt uten gluten, raffinert sukker og laktose.

— Klassiske sauser (1–10) —

01 Glutenfri brunsaus

Tid: 15 min | Mengde: 4 porsjoner | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500ml glutenfri kjøttbuljong
- 2 ss maisstivelse
- 2 ss laktosefri smør
- 1 sjalottløk (finhakket)
- 1 hvitløksfedd
- 1 ts glutenfri worcestershiresaus
- Salt og pepper
- Frisk timian

FREM GANGSMÅTE

1. Fres sjalottløk og hvitløk i smør 3 min.
2. Hell over buljong og worcestershiresaus. Kok opp.
3. Løs maisstivelse i 2 ss kaldt vann.
4. Hell gradvis i sausen under omrøring.
5. La koke 3-4 min til ønsket tykkelse.
6. Smak til med salt og pepper.

Tips: Denne brunsausen er uunnværlig til kjøttboller, stek og lapskaus.

02 Hjemmelaget pesto uten gluten

Tid: 10 min | Mengde: 1 glass (200g) | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 60g frisk basilikum (pakket)
- 50g pinjekjerner (ristet)
- 2 hvitløksfedd
- 80ml olivenolje (ekstra virgin)
- 3 ss næringsgjær
- Saft av 1/2 sitron
- Salt og pepper

FREM GANGSMÅTE

1. Legg basilikum, pinjekjerner og hvitløk i blender.
2. Puls et par ganger til grovt hakket.
3. Med blender på lav – hell olje gradvis inn.
4. Rør inn næringsgjær og sitronsaft.
5. Smak til med salt og pepper.
6. Oppbevar i glass med olivenolje over toppen.

Tips: Pesto holder 1 uke i kjøll – dekk alltid med olivenolje for å hindre oksidering.

03 Tomatsaus base klassisk

Tid: 30 min | Mengde: 4 porsjoner | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 bokser hermetiske cherrytomater (glutenfri)
- 1 løk (finhakket)
- 4 hvitløksfedd
- 4 ss olivenolje
- 1 ts oregano
- 1 ts basilikum
- 1 ts lønnesirup
- Salt og pepper
- Frisk basilikum

FREM GANGSMÅTE

1. Fres løk og hvitløk i olje 5 min til myke og gylne.
2. Tilsett tomater og alle urter.
3. La småkoke 20 min til tykk og konsentrert saus.
4. Tilsett lønnesirup for å balansere syrligheten.
5. Smak til med salt og pepper.
6. Blend om ønsket for jevnere konsistens.

Tips: Lønnesirup er hemmeligheten bak en balansert tomatsaus – aldri for syrlig.

04 Hvitløksaioli glutenfri

Tid: 10 min | Mengde: 1 skål (200g) | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 3 hvitløksfedd (presset)
- 2 eggeplommer
- 150ml olivenolje (mild)
- 1 ss sitrønsaft
- 1 ts dijonsennep (glutenfri)
- Salt og hvit pepper

FREM GANGSMÅTE

1. Bland eggeplommer, hvitløk, sennep og litt sitrønsaft.
2. Drypp olivenolje inn i en svært tynn stråle mens du pisker.
3. Fortsett til emulsjonen er tykk og kremaktig.
4. Smak til med sitrønsaft, salt og pepper.
5. Kjøøl til servering.
6. Holder 5 dager i kjøøl.

Tips: Romtempererte ingredienser er nøkkelen til en vellykket aioli.

05 Bearnaisesaus laktosefri

Tid: 20 min | Mengde: 4 porsjoner | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 3 eggeplommer
- 150g laktosefri smør (smeltet, avkjølt litt)
- 2 ss estragon-eddik
- 2 ss tørket estragon
- 1 sjalottløk (finhakket)
- Salt og hvit pepper

FREM GANGSMÅTE

1. Kok eddik med sjalottløk til redusert til 1 ss.
2. Pisk eggeplommer med reduksjonen i vannbad til tykk og dobbel i volum.
3. Ta av varmen. Hell smeltet smør inn i tynn stråle under konstant visping.
4. Rør inn estragon.
5. Smak til med salt og hvit pepper.
6. Server umiddelbart over biff.

Tips: Bearnaise er krevende men det finnes ingen bedre saus til biff.

06 Hollandaisesaus laktosefri

Tid: 15 min | Mengde: 4 porsjoner | Vanskelighet: Krevende

INGREDIENSER

- 3 eggeplommer
- 150g laktosefri smør (smeltet)
- 1 ss sitronsaft
- 1 ts dijonsennep
- Salt og hvit pepper
- En klype cayenne

FREM GANGSMÅTE

1. Pisk eggeplommer med sitronsaft i vannbad til tykk.
2. Ta av varmen. Hell smeltet smør inn i tynn stråle under pisking.
3. Rør inn sennep og smak til.
4. Server umiddelbart – holder ikke lenge.
5. Bruk til egg Benedict og asparges.
6. Om den skiller seg: rør inn 1 ss kaldt vann.

Tips: Hollandaise over asparges eller egg Benedict er luksus på hverdagen.

07 Tzatziki laktosefri

Tid: 10 min + 1 t hvile | Mengde: 1 skål (400g) | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 300g laktosefri gresk yoghurt
- 1 agurk (revet, presset tørr)
- 3 hvitløksfedd (presset)
- 2 ss frisk dill
- 2 ss olivenolje
- 1 ss sitronsaft
- Salt og hvit pepper

FREM GANGSMÅTE

1. Riv agurk grovt og press absolutt tørr i kjøkkenhåndkle.
2. Bland yoghurt, agurk, hvitløk, dill og olje.
3. Smak til med sitronsaft, salt og pepper.
4. La hvile 1 time i kjøøl.
5. Smak til igjen og juster krydder.
6. Dryss frisk dill over ved servering.

Tips: Press agurkvannet helt ut – dette er det viktigste steget for god tzatziki.

08 Chimichurri argentinsk

Tid: 10 min | Mengde: 1 glass (200g) | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1 stor håndfull frisk persille
- 1/2 håndfull frisk koriander
- 4 hvitløksfedd
- 1 rød chili
- 4 ss rødvinseddik
- 6 ss olivenolje
- 1 ts oregano
- Salt og pepper

FREM GANGSMÅTE

1. Finhakk persille, koriander, hvitløk og chili.
2. Bland med eddik, olivenolje og oregano.
3. Smak til med salt og pepper.
4. La stå 30 min for smaksutvikling.
5. Holder 1 uke i kjøøl.
6. Server til biff, kylling eller grillede grønnsaker.

Tips: Chimichurri er Argentinas nasjonalsaus – mer urter = bedre saus.

09 Teriyakisaus hjemmelaget

Tid: 10 min | Mengde: 200ml | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 ss glutenfri tamari
- 2 ss lønnesirup
- 1 ss rispeddik
- 1 hvitløksfedd (presset)
- 1 ts frisk ingefær (revet)
- 1 ts maisstivelse oppløst i 1 ss vann

FREM GANGSMÅTE

1. Bland tamari, lønnesirup, rispeddik, hvitløk og ingefær i liten kjele.
2. Varm opp på middels varme under omrøring.
3. Rør inn maisstivelse-vann.
4. La koke 2 min til tyknet.
5. Avkjøl og oppbevar i glass.
6. Holder 3 uker i kjøll.

Tips: Hjemmelaget teriyakisaus er alltid bedre enn kjøpt – og garantert glutenfri.

10 Sataysaus med peanøtter

Tid: 10 min | Mengde: 4 porsjoner | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 ss peanøttsmør (uten tilsatt sukker)
- 2 ss glutenfri tamari
- 1 ss limesaft
- 1 ts ingefær
- 1 hvitløksfedd
- 1 ts lønnesirup
- 1 rød chili (valgfritt)
- 50-100ml kokosmelk (til konsistens)

FREM GANGSMÅTE

1. Bland peanøttsmør, tamari, limesaft, ingefær og hvitløk.
2. Tilsett lønnesirup og chili.
3. Rør inn kokosmelk gradvis til ønsket konsistens.
4. Varm lett om ønsket.
5. Smak til.
6. Server til kylling-spyd, tofu eller risnudler.

Tips: Sataysaus er verdens mest allsidige saus – passer til nesten alt.

— Dressinger og dips (11–20) —

11 Balsamico-dressing klassisk

Tid: 5 min | Mengde: 4 porsjoner | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 ss balsamicoeddik (glutenfri)
- 4 ss olivenolje (ekstra virgin)
- 1 ts dijonsennep
- 1 hvitløksfedd (presset)
- 1 ts lønnesirup
- Salt og pepper

FREM GANGSMÅTE

1. Ha alle ingredienser i et lite glass.
2. Rist kraftig til emulgert.
3. Smak til og juster etter behov.
4. Hell over salat rett før servering.
5. Holder 1 uke i kjøll.
6. R■■■■ alltid godt før bruk.

Tips: En god balsamico-dressing trenger kun 5 ingredienser og 2 minutter.

12 Sitrondressing frisk

Tid: 5 min | Mengde: 4 porsjoner | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- Saft og zest av 2 sitroner
- 5 ss olivenolje
- 1 ts dijonsennep
- 1 hvitløksfedd
- 1 ts lønnesirup
- Salt og pepper
- Friske urter (valgfritt): dill, persille

FREMGANGSMÅTE

1. Bland sitronsaft og zest med sennep og hvitløk.
2. Pisk inn olivenolje gradvis til emulgert.
3. Tilsett lønnesirup og urter.
4. Smak til med salt og pepper.
5. Perfekt til fisk, sjømat og grønne salater.
6. Brukes umiddelbart eller kjøles.

Tips: Sitronzest gir en frisk intensitet som bare saft ikke gir.

13 Tahini-dressing kremaktig

Tid: 5 min | Mengde: 4 porsjoner | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 3 ss tahini (sesampasta)
- 2 ss sitronsaft
- 1 hvitløksfedd (presset)
- 2-4 ss vann
- 1 ts lønnesirup
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Bland tahini med sitronsaft og hvitløk.
2. Tilsett vann gradvis til kremaktig og flytende konsistens.
3. Rør inn lønnesirup.
4. Smak til med salt og pepper.
5. Perfekt til salater, Buddha bowls og falafel.
6. Oppbevar i kjøll opptil 1 uke.

Tips: Tahini tykner i kjøll – tilsett litt vann og rør for servering.

14 Miso-ingefær-dressing

Tid: 5 min | Mengde: 4 porsjoner | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 ss glutenfri misopasta
- 2 ss rispeddik
- 1 ss sesamolje
- 1 ts ingefær (revet)
- 1 hvitløksfedd
- 1 ts lønnesirup
- 2 ss vann

FREMGANGSMÅTE

1. Bland misopasta med rispeddik og ingefær.
2. Tilsett sesamolje, hvitløk og lønnesirup.
3. Rør inn vann til ønsket konsistens.
4. Smak til.
5. Perfekt til grønnkålsalater, soba og bowls.
6. Holder 1 uke i kjøll.

Tips: Misopasta er umami-bomben i dressinger – intenst og komplekst.

15 Avokadodip

Tid: 5 min | Mengde: 4 porsjoner | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 avokadoer (moden)
- 1 lime (saft)
- 1 hvitløksfedd (presset)
- 2 ss koriander
- 1/4 rød løk (finhakket)
- Salt og pepper
- Rødpepperflak (valgfritt)

FREM GANGSMÅTE

1. Halver avokado og skrap ut kjøttet.
2. Mos med gaffel til ønsket konsistens.
3. Rør inn limesaft og hvitløk.
4. Tilsett koriander og løk.
5. Smak til med salt, pepper og rødpepperflak.
6. Server umiddelbart.

Tips: Legg avokadokjernene i bollen for å hindre bruning.

16 Rødbepdip med yoghurt

Tid: 10 min | Mengde: 4 porsjoner | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 3 kokte rødbeter
- 200g laktosefri gresk yoghurt
- 2 hvitløksfedd
- 2 ss tahini
- 1 ss sitronsaft
- 1 ts spiskummen
- Salt og pepper
- Olivenolje til topping

FREM GANGSMÅTE

1. Blend rødbeter med yoghurt, hvitløk, tahini og sitronsaft.
2. Tilsett spiskummen.
3. Bland til jevn og kremet dip.
4. Smak til med salt og pepper.
5. Hell i skål og dryss over olivenolje.
6. Dryss over spiskummen og sesamfrø.

Tips: Vakker rød farge og rik smak – en uimotståelig dip til grønnsaker.

17 Hvitbønne-dip med rosmarin

Tid: 10 min | Mengde: 4 porsjoner | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 bokser hvite bønner (skyllet)
- 2 hvitløksfedd
- 2 kvister rosmarin (blader)
- 4 ss olivenolje
- Saft av 1 sitron
- Salt og pepper
- Ekstra olivenolje og rosmarin til topping

FREM GANGSMÅTE

1. Blend hvite bønner med hvitløk, rosmarin og olje.
2. Tilsett sitronsaft.
3. Bland til kremaktig og jevn konsistens.
4. Smak til med salt og pepper.
5. Hell i skål og dryss over olivenolje.
6. Legg rosmarinblader over til pynt.

Tips: Hvit bønnedip er langt mer næringsrik enn humus og like god.

18 Mango-chili-salsa

Tid: 10 min | Mengde: 4 porsjoner | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 modne mango (terninger)
- 1/2 rød løk (finhakket)
- 1 rød chili (finhakket)
- Saft av 2 lime
- 2 ss koriander (hakket)
- 1 ss ingefær (revet)
- Salt og pepper

FREM GANGSMÅTE

1. Skjær mango i fine terninger.
2. Bland med løk, chili, limesaft og ingefær.
3. Rør inn koriander.
4. Smak til med salt og pepper.
5. La stå 15 min for smaksutvikling.
6. Server til fisk, kylling eller tacos.

Tips: Mango-salsa er best fersk – lages maks 2 timer i forveien.

19 Hjemmelaget majones glutenfri

Tid: 10 min | Mengde: 200g | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 2 eggeplommer (romtemperert)
- 200ml mild olivenolje
- 1 ts dijonsennep
- 1 ss sitrønsaft
- Salt og hvit pepper

FREM GANGSMÅTE

1. Pisk eggeplommer med sennep i en bolle.
2. Drypp olivenolje inn i en svært tynn stråle under KONSTANT pisking.
3. Fortsett til all olje er brukt og majonesen er tykk.
4. Smak til med sitrønsaft, salt og pepper.
5. Kjøøl umiddelbart.
6. Holder 5 dager i kjøøl.

Tips: Romtempererte egg og langsom oljetilsetting er nøkkelen til vellykket majones.

20 Remoulade glutenfri

Tid: 10 min | Mengde: 4 porsjoner | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 3 ss glutenfri majones
- 1 ss dijonsennep
- 2 ss kapers (finhakket)
- 2 ss cornichons (finhakket)
- 1 ss frisk persille
- 1 ts eplecidereddik
- Salt og pepper

FREM GANGSMÅTE

1. Bland majones og sennep.
2. Rør inn kapers, cornichons og persille.
3. Tilsett eplecidereddik.
4. Smak til med salt og pepper.
5. La hvile 30 min i kjøøl.
6. Perfekt til fiskeburger, fiskekaker og fritert mat.

Tips: Hjemmelaget remoulade er smaker ti ganger bedre enn kjøpt.

— Marinader (21–28) —

21 Sitron-hvitløk marinade til kylling

Tid: 5 min + 2 t marinerer | Mengde: 4 porsjoner | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- Saft og zest av 2 sitroner
- 4 hvitløksfedd (presset)
- 4 ss olivenolje
- 1 ts oregano
- 1 ts timian
- Salt og sort pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Bland alle ingredienser i en bolle.
2. Vend kylling grundig i marinaden.
3. Dekk til og sett i kjøll minst 2 timer.
4. Grill, stek eller bak som ønsket.
5. Bruk resten av marinaden som penslingssaus.
6. Unngå krysskontaminasjon – kast brukt marinade.

Tips: Jo lenger marinerer, jo mer smak – over natten er best.

22 Asiatisk soya-ingefær marinade

Tid: 5 min + 2 t | Mengde: 4 porsjoner | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 ss glutenfri tamari
- 2 ss sesamolje
- 2 ss lønnesirup
- 3 cm ingefær (revet)
- 3 hvitløksfedd (presset)
- 1 ts chiliflak
- Saft av 1 lime

FREMGANGSMÅTE

1. Bland alle ingredienser godt.
2. Vend kjøtt, tofu eller grønnsaker i marinaden.
3. Mariner 2-4 timer i kjøll.
4. Grilles eller stekes på høy varme.
5. La resterende marinade koke opp for bruk som saus.
6. Topp med sesamfrø ved servering.

Tips: Denne marinaden passer perfekt til alt fra kylling til blomkål.

23 Hvitvin og urterinade til fisk

Tid: 5 min + 30 min | Mengde: 4 porsjoner | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 100ml glutenfri hvitvin
- 3 ss olivenolje
- 2 hvitløksfedd
- 2 ss frisk dill
- 2 ss frisk persille
- Saft av 1 sitron
- Salt og hvit pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Bland vin, olje, hvitløk og urter.
2. Tilsett sitronsaft, salt og pepper.
3. Vend fisk forsiktig i marinaden.
4. Mariner 30 min – ikke lenger, syren begynner å 'koke' fisken.
5. Stek, grill eller bak fisken.
6. Dryss friske urter over ved servering.

Tips: Fisk trenger bare 30 min i marinade – lenger ødelegger teksturen.

24 Røkt paprika BBQ-marinade

Tid: 5 min + 4 t | Mengde: 4 porsjoner | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 ss glutenfri worcestershiresaus
- 2 ss lønnesirup
- 2 ts røkt paprikapulver
- 1 ts spiskummen
- 1 ts hvitløkspulver
- 1/2 ts cayennepepper
- 2 ss eplecidereddik
- 2 ss olivenolje

FREMGANGSMÅTE

1. Bland alle ingredienser til jevn marinade.
2. Vend kjøttet grundig.
3. Mariner 4-8 timer eller over natt.
4. Grilles på middels varme – lønnesirup brenner fort.
5. Pensle med ekstra marinade halvveis.
6. La hvile 5 min etter grilling.

Tips: Denne marinaden fungerer utmerket til ribbene og pulled pork.

25 Gresk marinade til lam

Tid: 5 min + 4 t | Mengde: 4 porsjoner | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 5 ss olivenolje
- Saft og zest av 1 sitron
- 4 hvitløksfedd
- 2 ss frisk oregano
- 1 ss frisk rosmarin
- 1 ss frisk timian
- Salt og grovmalt pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Finhakk alle urter.
2. Bland med olje, sitronsaft, zest og hvitløk.
3. Smak til med salt og pepper.
4. Gni marinaden inn i lammet.
5. Mariner 4-12 timer.
6. Stek, grill eller stekov etter ønsket metode.

Tips: Gresk marinade og lam er skapt for hverandre – tidløs kombinasjon.

26 Karibisk jerk-marinade

Tid: 10 min + 4 t | Mengde: 4 porsjoner | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 3 scotch bonnet chili (eller habanero)
- 3 vårløk
- 4 hvitløksfedd
- 3 cm ingefær
- 2 ss glutenfri tamari
- 2 ss lønnesirup
- 1 ts allehånde
- 1 ts timian
- 1/2 ts kanel
- Saft av 2 lime
- 3 ss olivenolje

FREMGANGSMÅTE

1. Blend alle ingredienser til jevn paste.
2. Smak til – juster varme og sødme.
3. Gni inn i kylling, svin eller tofu.
4. Mariner 4-24 timer.
5. Grill på høy varme for autentisk jerk-smak.
6. Server med ris og bønner.

Tips: Jerk-marinade er Jamaicas mest ikoniske smaker – sterk og aromatisk.

27 Persisk marinade med safran

Tid: 10 min + 4 t | Mengde: 4 porsjoner | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- En klype safran (bløtlagt i 2 ss varmt vann)
- 200g laktosefri yoghurt
- 3 ss olivenolje
- Saft av 1 sitron
- 3 hvitløksfedd
- 1 ts gurkemeie
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Bløtlegg safran i varmt vann 10 min.
2. Bland yoghurt, olje, sitronsaft og hvitløk.
3. Rør inn saffranvann, gurkemeie, salt og pepper.
4. Vend kylling grundig i marinaden.
5. Mariner 4-24 timer.
6. Stek i ovn eller grill til gyllen.

Tips: Safran og yoghurt er det persiske kokkens hemmelige vaper.

28 Teriyaki-glasur til laks

Tid: 5 min | Mengde: 4 porsjoner | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 ss glutenfri tamari
- 2 ss lønnesirup
- 1 ss mirin (glutenfri)
- 1 ts ingefær
- 1 hvitløksfedd
- 1/2 ts maisstivelse

FREMGANGSMÅTE

1. Bland tamari, lønnesirup, mirin, ingefær og hvitløk.
2. Varm opp i liten kjele.
3. Rør inn maisstivelse til sausen tykner lett.
4. Smør over laksefileter.
5. Stek eller grill – glasuren karamelliserer vakkert.
6. Topp med sesamfrø og vårløk.

Tips: Mirin er japansk ris-vin – gir glasuren en unik glans og dybde.

— Krydderblandinger (29–40) —

29 Cajun-krydder hjemmelaget

Tid: 5 min | Mengde: 1 glass (50g) | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 ts røkt paprikapulver
- 1 ts hvitløkspulver
- 1 ts løkpulver
- 1 ts oregano
- 1 ts timian
- 1/2 ts cayennepepper
- 1/2 ts sort pepper
- 1 ts salt

FREMGANGSMÅTE

1. Bland alle krydder godt.
2. Legg i lufttett glass.
3. Merk med navn og dato.
4. Holder 6 måneder.
5. Bruk til kylling, ris, grønnsaker og supper.
6. Juster cayenne for mer eller mindre varme.

Tips: Hjemmelaget cajun-krydder er alltid friskere enn ferdigkjøpt.

30 Za'atar-blanding

Tid: 5 min | Mengde: 1 glass (60g) | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 3 ss tørket timian
- 2 ss sesamfrø (ristet)
- 1 ss sumak
- 1 ss tørket oregano
- 1 ts salt
- 1 ts tørket mynte

FREM GANGSMÅTE

1. Bland alle ingredienser.
2. Legg i lufttett glass.
3. Brukes som topping på hummus med olivenolje.
4. Perfekt å drysse på brød, yoghurt og salater.
5. Holder 3 måneder.
6. Server alltid med en dæsj god olivenolje.

Tips: Za'atar er Midtostens viktigste krydderblanding – universelt elsket.

31 Ras el Hanout marokkansk

Tid: 5 min | Mengde: 1 glass (60g) | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 ts spiskummen
- 2 ts korianderpulver
- 1 ts ingefærpulver
- 1 ts gurkemeie
- 1 ts paprikapulver
- 1/2 ts kanel
- 1/2 ts allehånde
- 1/4 ts nellik
- 1/4 ts kardemomme
- 1/4 ts cayenne

FREM GANGSMÅTE

1. Bland alle krydder godt i en bolle.
2. Legg i lufttett glass merket med dato.
3. Bruk til tagine, couscous og lammegryte.
4. Holder 6 måneder.
5. Start med 1 ts per porsjon og juster.
6. Rist krydderne tørt i panne for sterkere smak.

Tips: Ras el Hanout betyr 'toppen av butikken' – de beste krydderene.

32 Garam masala hjemmelaget

Tid: 10 min | Mengde: 1 glass (50g) | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 ss spiskummen
- 2 ss korianderpulver
- 1 ts kardemomme
- 1 ts sort pepper
- 1 ts kanel
- 1/2 ts nellik
- 1/2 ts muskatt

FREM GANGSMÅTE

1. Rist alle krydder tørt i panne på middels varme 2-3 min.
2. Avkjøl.
3. Blend eller knus til jevnt pulver.
4. Legg i lufttett glass.
5. Holder 3 måneder – fersk er alltid best.
6. Bruk til curry, biryani og marinader.

Tips: Fersk ristede krydder i garam masala er en transformasjon – prøv det.

33 Baharat krydderblanding

Tid: 5 min | Mengde: 1 glass (50g) | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 ts sort pepper
- 2 ts spiskummen
- 1 ts korianderpulver
- 1 ts kanel
- 1/2 ts nellik
- 1/2 ts paprikapulver
- 1/2 ts muskatt
- 1/4 ts kardemomme

FREMGANGSMÅTE

1. Bland alle krydder.
2. Legg i lufttett glass.
3. Bruk til kjøttretter, ris og grønnsaker fra Midtøsten.
4. Holder 6 måneder.
5. Ypperlig i kibbeh, shawarma og marinader.
6. 2 ts per 500g kjøtt er en god start.

Tips: Baharat er arabisk for 'krydder' – essensielt i mellomstlig matlaging.

34 Kreolsk krydderblanding

Tid: 5 min | Mengde: 1 glass (60g) | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 ts paprikapulver
- 1 ts hvitløkspulver
- 1 ts løkpulver
- 1 ts oregano
- 1 ts timian
- 1 ts sort pepper
- 1/2 ts cayenne
- 1/2 ts sellerifrø
- 1 ts salt

FREMGANGSMÅTE

1. Bland alle krydder.
2. Legg i lufttett glass.
3. Bruk til jambalaya, gumbo og fiskeretter.
4. Holder 6 måneder.
5. Sterkere enn cajun – juster cayenne etter smak.
6. Perfekt å gni inn i fiskefileter.

Tips: Kreolsk krydder er mer komplekst enn cajun – mer urter, mer dybde.

35 Taco-krydder hjemmelaget

Tid: 5 min | Mengde: 1 glass (50g) | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 ts spiskummen
- 2 ts paprikapulver
- 1 ts korianderpulver
- 1 ts hvitløkspulver
- 1 ts løkpulver
- 1/2 ts oregano
- 1/2 ts cayenne
- 1 ts salt

FREMGANGSMÅTE

1. Bland alle krydder.
2. Legg i lufttett glass.
3. Bruk 2 ts per 500g kjøtt eller grønnsaker.
4. Holder 6 måneder.
5. Tilsett litt vann ved steking for saus-konsistens.
6. Perfekt til kjøttdeig-taco og vegetarfill.

Tips: Hjemmelaget taco-krydder uten skjulte tilsetningsstoffer.

36 Berbere etiopisk krydderblanding

Tid: 10 min | Mengde: 1 glass (60g) | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 3 ts paprikapulver
- 2 ts cayennepepper
- 1 ts korianderpulver
- 1 ts ingefærpulver
- 1 ts spiskummen
- 1/2 ts kardemomme
- 1/2 ts nellik
- 1/2 ts allehånde
- 1/4 ts kanel
- 1/4 ts muskatt

FREMGANGSMÅTE

1. Rist alle krydder tørt i panne 2 min.
2. Avkjøl og bland godt.
3. Legg i lufttett glass.
4. Bruk til doro wat, misir wat og marinader.
5. Holder 3 måneder.
6. Start med 1 ts – det er sterkere enn det ser ut.

Tips: Berbere er Etiopias hjerte og sjel – unikt og uforglemmelig.

37 Furikake japansk krydder-topping

Tid: 5 min | Mengde: 1 glass (50g) | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 3 ss sesamfrø (blandede), ristet
- 2 ss nori-flak (tørkede tang-flak)
- 1 ts salt
- 1/2 ts sukkerfriesubstitutt (erytritol)
- 1/2 ts glutenfri bonito-flak (valgfritt)

FREMGANGSMÅTE

1. Bland alle ingredienser.
2. Legg i lufttett glass.
3. Dryss over ris, supper, egg og salater.
4. Holder 1 måned.
5. Bruk som topping på onigiri og sushiris.
6. Tilsett tørket tang for mer sjøsmak.

Tips: Furikake er Japans favoritt-topping – dryss over absolutt alt.

38 Dukkah egyptisk nøtteblanding

Tid: 15 min | Mengde: 1 glass (100g) | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 50g hasselnøtter (ristet)
- 3 ss sesamfrø (ristet)
- 2 ss korianderpulver
- 1 ss spiskummen
- 1/2 ts salt
- 1/2 ts sort pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Rist hasselnøtter i ovn 10 min. Avkjøl og gnid av skinnet.
2. Rist sesamfrø tørt.
3. Bland alt og puls grovt i food processor.
4. Ikke for fint – tekstur er viktig.
5. Server med olivenolje og glutenfritt brød til dipping.
6. Dryss over salater og supper.

Tips: Dukkah dippes i olje og so presses brødet i – en egyptisk mateopplevelse.

39 Harissa rød chilipaste

Tid: 15 min | Mengde: 1 glass (200g) | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 10 tørkede røde chili (bløtlagt 20 min)
- 4 hvitløksfedd
- 1 ts spiskummen
- 1 ts korianderpulver
- 1/2 ts caraway
- Saft av 1 sitron
- 4 ss olivenolje
- 1 ts salt

FREMGANGSMÅTE

1. Bløtlegg chili i varmt vann 20 min. Sil av.
2. Fjern frø for mildere smak.
3. Blend chili med hvitløk og krydder.
4. Tilsett sitronsaft og olje gradvis.
5. Blend til jevn, rødbrun paste.
6. Oppbevar i glass under et lag olivenolje.

Tips: Harissa holder 3 uker i kjøll under olivenolje – lag stor porsjon.

Neste og siste kapittel:

Kapittel 13 — Barneoppskrifter og Familiemiddager

60 oppskrifter laget spesielt for barn og familier – fargerike, morsomme og næringsrike retter som barna elsker og foreldrene kan stole på, alle uten gluten, sukker og laktose.

BARNEOPPSKRIFTER OG FAMILIEMIDDAGER

60 oppskrifter

Morsomme og næringsrike retter barna elsker

MIDDAG

SNACKS

FROKOST

LUNSJ

DESSERT

BAKING

BARNEOPPSKRIFTER OG FAMILIEMIDDAGER

Morsomme og næringsrike retter · 60 oppskrifter

Mat laget med kjærighet for de aller minste og for hele familien – det er essensen av dette siste kapittelet. Her finner du 60 oppskrifter som er spesielt utviklet for barn og familier: fargerike, morsomme, enkle å lage, og fulle av næring som støtter barns vekst og utvikling. Mange av oppskriftene er laget for å la barna delta i matlagingen – fordi barn som hjelper til, spiser bedre. Alt uten gluten, raffinert sukker og laktose.

— Morgenmat for barn (1–10) —

01 Fargefull fruktgrøt for barn

Tid: 15 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g glutenfrie havregryn
- 600ml mandelmelk
- 1 banan (mos)
- 1 ts kanel
- Topping: jordbær (skivet)
- blåbær
- mango-terninger
- kokosnøttflak

FREM GANGSMÅTE

1. Kok havregryn i mandelmelk på middels varme 7-8 min.
2. Rør inn bananmos og kanel.
3. Hell i barneboller.
4. La barna velge sine egne toppinger – gjør det til lek!
5. Server umiddelbart mens varm.

Tips: La barna dekorere sin egen grøt – de spiser alltid bedre da.

02 Hjerterformede pannekaker

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 150g rismel
- 1 ts bakepulver (glutenfri)
- 2 egg
- 200ml mandelmelk
- 1 ss kokosolje
- 1 ts vaniljeekstrakt
- Friske jordbær og lønnesirup til servering

FREM GANGSMÅTE

1. Bland mel og bakepulver.
2. Pisk egg med melk, olje og vanilje.
3. Kombiner til jevn røre.
4. Hell i hjerterformet panne eller bruk en hjerterformet ring.
5. Stek 2-3 min per side til gylne.
6. Server med jordbær og en liten skje lønnesirup.

Tips: Barna elsker hjerterformede pannekaker – perfekt til valentinsdag og bursdager.

03 Frukt-yoghurt-parfait fargerik

Tid: 8 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g kokosyoghurt
- 50g glutenfri granola
- 1 banan (skiver)
- 100g jordbær (halverte)
- 50g blåbær
- 50g mango (terninger)
- 1 ss lønnesirup (valgfritt)

FREMGANGSMÅTE

1. Legg yoghurt i bunn av to gjennomsiktige glass.
2. Legg granola over.
3. Lag et fargerikt lag med frukt: rød, gul, blå.
4. Gjenta lag om ønsket.
5. Dryss lønnesirup over om ønsket.
6. Server straks – la barna lage sin egen.

Tips: Gjennomsiktige glass viser de vakre lagene – visuelt imponerer barna.

04 Banan-havre-pannekaker enkle

Tid: 15 min | Porsjoner: 3 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 modne bananer
- 2 egg
- 100g sertifiserte glutenfrie havregryn
- 1 ts kanel
- Kokosolje til steking
- Friske bær og lønnesirup

FREMGANGSMÅTE

1. Mos bananer til jevn puré.
2. Blend med egg, havregryn og kanel til røre.
3. La hvile 3 min.
4. Stek i olje 2-3 min per side.
5. Server med bær og et lite dryss lønnesirup.
6. Disse er naturlig søte – ingen sukker nødvendig.

Tips: Enkle 3-Ingrediens-pannekaker barna kan hjelpe å lage.

05 Smoothie-is pinner for barn

Tid: 10 min + 4 t frys | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 modne bananer
- 150g jordbær
- 200ml kokosmelk
- 1 ts vaniljeekstrakt
- Ispinner-former og stikker

FREMGANGSMÅTE

1. Bland alle ingredienser i blender til jevn masse.
2. Smak til.
3. Hell i ispinner-former.
4. Sett inn stikker.
5. Frys over natten.
6. Varm formen kort under varmt vann for å løsne.

Tips: Barna kan hjelpe til å fylle formene – en morsom aktivitet.

06 Egge-muffins med grønnsakgjemmer

Tid: 25 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 6 egg
- 1/2 paprika (finhakket)
- 1 gulrot (finrevet, gjemt i egget)
- 1/4 zucchini (finrevet)
- Salt og pepper
- Kokosolje til smøring
- Frisk persille

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 180 grader.
2. Smør muffinsformer godt.
3. Riv zucchini og gulrot fint – barna merker dem ikke.
4. Pisk egg med salt og pepper.
5. Fordel grønnsaker i formene. Hell egg over.
6. Stek 18-20 min til faste og gylne.

Tips: Finrevet gulrot og zucchini er usynlig i eggemuffins – perfekt veggjemmer!

07 Bær-smoothie til frokost

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 150g frosne jordbær
- 1 banan
- 200ml mandelmelk
- 1 ss mandelsmør
- 1 ts vaniljeekstrakt
- Valgfritt: 1 ss chiafrø

FREMGANGSMÅTE

1. Ha alle ingredienser i blender.
2. Bland til jevn og kremaktig smoothie.
3. Hell i fargerike glass.
4. Topp med friske bær.
5. Server med et gøyal sugerør.

Tips: Server i fargerike kopper med spesielle sugerør – barna drikker alt!

08 Epleskiver med kanel-mandelsmør

Tid: 5 min | Porsjoner: 2 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 epler (skiver)
- 4 ss mandelsmør (uten tilsatt sukker)
- 1 ts kanel
- 1 ss chiafrø
- Valgfritt: rosiner eller sjokoladeflak

FREMGANGSMÅTE

1. Skjær epler i tynne skiver.
2. Dryss sitronjuice over for å hindre bruning.
3. Legg på fat.
4. Legg mandelsmør i en liten dippe-bolle.
5. Dryss kanel og chiafrø over.
6. La barna dyppe eplet i mandelsmøret.

Tips: Dipping er magisk for barn – de spiser alltid mer med dippe-aktivitet.

09 Hjemmelaget havregryn-barer frokost

Tid: 30 min | Porsjoner: 10 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 250g sertifiserte glutenfrie havregryn
- 2 modne bananer (mos)
- 3 ss mandelsmør
- 2 ss lønnesirup
- 1 ts kanel
- 50g rosiner eller sjokoladeflak (sukkerfri)

FREM GANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 175 grader.
2. Bland havregryn med bananmos, mandelsmør og lønnesirup.
3. Rør inn kanel og rosiner.
4. Press jevnt i bakepapirkledd form.
5. Stek 20-22 min til gyllen.
6. Avkjøl og skjær i barer.

Tips: Frokostbarer holder 5 dager – perfekt for travle skolemorgener.

10 Toast med jordbær-chia-syltetøy

Tid: 10 min + 20 min hvile | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g ferske jordbær
- 2 ss chiafrø
- 1 ss lønnesirup
- 1/2 ts vaniljeekstrakt
- 4 skiver glutenfritt brød (ristet)
- Valgfritt: laktosefri smør

FREM GANGSMÅTE

1. Mos jordbærene grovt med en gaffel.
2. Rør inn chiafrø, lønnesirup og vanilje.
3. La stå 20 min til det tykner som syltetøy.
4. Rist brødet.
5. Smør laktosefri smør og topp med jordbær-chia.
6. Server umiddelbart.

Tips: Dette syltetoget er laget på 10 min og uten koking – barnas favoritt.

— Lunsj og snacks for barn (11–20) —

11 Hjemmelaget fiskepinner glutenfri

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g torsk (i strimler)
- 80g rismel
- 2 egg (pisket)
- 100g glutenfrie brødkrummer
- 1 ts paprikapulver
- Salt og pepper
- Kokosolje til fritering
- Server med: glutenfri ketchup og ertepuré

FREM GANGSMÅTE

1. Krydre fiskestrimler med salt, pepper og paprika.
2. Vend i rismel, deretter egg, deretter brødkrummer.
3. Stek i olje 3-4 min per side til sprø og gylne.
4. Alternativt: stek i ovn på 220 grader 18-20 min.
5. Server med ketchup og ertepuré.
6. Barna elsker å spise med hendene!

Tips: Hjemmelagde fiskepinner er mye sunnere enn butikk-versjonene.

12 Mini-pizzaer glutenfri barna lager selv

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 4 glutenfrie pitabrød
- 8 ss glutenfri tomatsaus
- 100g laktosefri mozzarella (revet)
- Toppinger: cherrytomater
- paprika
- mais
- sopp
- ananas
- glutenfri bacon

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 220 grader.
2. Legg pitabrød på bakepapirbrett.
3. La hvert barn smøre sin egen saus.
4. Velge egne toppinger – gjør det til prosjekt.
5. Dryss ost over.
6. Stek 8-10 min til osten er smeltet.

Tips: Pizza-natt er familiens favoritt ritual – barna er stolt av sin egen pizza.

13 Grønnsaks-quesadillas glutenfri

Tid: 20 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 8 glutenfrie tortilla-lefser
- 200g laktosefri ost (revet)
- 1 paprika (terninger)
- 1/2 zucchini (revet)
- 1 gulrot (revet)
- Kokosolje til steking
- Guacamole og kokosyoghurt til dypping

FREMGANGSMÅTE

1. Legg ost på en lefseside.
2. Fordel paprika, zucchini og gulrot over.
3. Legg en ny lefse på toppen.
4. Stek i smurt panne 2-3 min per side til gyllen og osten smelter.
5. Del i trekanter.
6. Server med guacamole og yoghurt til dipping.

Tips: Revne grønnsaker gjemmer seg i osten – perfekt for kresne barn.

14 Regnbue-grønnsakstaver med hummus-dipp

Tid: 10 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 gulrøtter (staver)
- 2 stalker selleri (staver)
- 1 rød paprika (strimler)
- 1 gul paprika
- 1/2 agurk (staver)
- 200g glutenfri hummus
- Paprikapulver til pynt

FREMGANGSMÅTE

1. Skjær alle grønnsaker i jevne staver.
2. Arranger i regnbue-rekkefølge: rød, oransje, gul, grønn.
3. Legg hummus i midten som dipp.
4. Dryss paprikapulver over hummusen.
5. Server umiddelbart.
6. La barna bygge sin regnbue!

Tips: Regnbue-presentasjon gjør at barn spiser mye mer grønnsaker.

15 Banan-sjokolade-energiballer

Tid: 15 min + 30 min kjøl | Porsjoner: 14 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 modne bananer (mos)
- 150g glutenfrie havregryn
- 2 ss sukkerfri kakaopulver
- 2 ss mandelsmør
- 50g sjokoladeflak (70%, sukkerfri)
- 1 ts kanel

FREMGANGSMÅTE

1. Bland bananmos med havregryn, kakao og mandelsmør.
2. Rør inn sjokoladeflak og kanel.
3. Kjøøl 15 min.
4. Form til 14 baller.
5. Kjøøl 30 min til faste.
6. Server som snack eller lunsj-boks-godbit.

Tips: Disse er populære i lunsjboksen – barna tror de er godteri!

16 Glutenfrie mini-burgere

Tid: 25 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g kjøttdeig (storfe)
- 1 ts hvitløkspulver
- 1 ts løkpulver
- Salt og pepper
- 8 glutenfrie mini-hamburgerbrød
- Tilbehør: salatblader
- tomat
- gurk
- glutenfri ketchup og sennep

FREMGANGSMÅTE

1. Bland kjøttdeig med krydder.
2. Form til 8 mini-burgere.
3. Stek 3-4 min per side.
4. Bygg mini-burgere med valgt tilbehør.
5. Server med glutenfri ketchup.
6. La barna bygge sine egne!

Tips: Mini-burgere er barnas favorittmiddag – spesielt når de lager dem selv.

17 Kylling-nuggets hjemmelaget

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g kyllingbryst (biter)
- 80g risemel
- 2 egg (pisket)
- 100g glutenfrie brødkrummer
- 1 ts paprikapulver
- 1 ts hvitløkspulver
- Salt og pepper
- Kokosolje

FREMGANGSMÅTE

1. Skjær kylling i nugget-biter.
2. Vend i risemel, egg og brødkrummer.
3. Stek i olje 4 min per side – gylne og gjennomstekte.
4. Eller: stek i ovn 220 grader 20 min.
5. Server med glutenfri ketchup.
6. Test at kyllingen er gjennomstekt.

Tips: Hjemmelagde nuggets er barnas absolutte favoritt – bedre enn fastfood.

18 Eplemos hjemmelaget uten sukker

Tid: 20 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 6 epler (skrelt og hakket)
- 1 ts kanel
- 1/2 ts kardemomme
- Saft av 1/2 sitron
- 100ml vann

FREMGANGSMÅTE

1. Legg epler i kjele med vann og sitronsaft.
2. Kok opp og la småkoke 12-15 min til myke.
3. Mos med stavmikser til ønsket konsistens.
4. Rør inn kanel og kardemomme.
5. Smak til.
6. Server varm eller avkjølt – holder 1 uke i kjøll.

Tips: Hjemmelaget eplemos er uendelig bedre enn kjøpt – og null sukker.

19 Grønnsaksmuffins myk lunsj

Tid: 28 min | Porsjoner: 8 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 150g mandelmel
- 60g rismel
- 1 ts bakepulver
- 2 egg
- 100ml kokosmelk
- 2 ss olivenolje
- 1 gulrot (finrevet)
- 1/2 zucchini (finrevet)
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 180 grader.
2. Bland mel og bakepulver.
3. Pisk egg med kokosmelk og olje.
4. Kombiner og rør inn revet grønnsaker.
5. Fyll muffinsformer 3/4.
6. Stek 22-24 min.

Tips: Grønnsaksmuffins er perfekt i lunsjboksen – spises kald og er mettende.

20 Popcorn med krydder hjemmelaget

Tid: 10 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 100g poppekorn (naturell)
- 2 ss kokosolje
- 1/2 ts paprikapulver
- 1/2 ts hvitløkspulver
- 1 ts havsalt
- Valgfritt: 1 ts næringsgjær for ost-smak

FREMGANGSMÅTE

1. Varm kokosolje i stor kjele med lokk.
2. Ha i 3 maiskorn – når de popper er oljen varm nok.
3. Hell i resten og sett lokk på.
4. Rist kjelen jevnlig til poppingen stopper.
5. Hell i bolle og dryss over krydder.
6. Riste for å fordele krydder.

Tips: Hjemmelaget popcorn er sunnere og billigere – og barna elsker det.

— Familiemiddager (21–40) —

21 Kjøttdeig-taco familieporsjon

Tid: 25 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 700g kjøttdeig (storfe)
- 2 ts spiskummen
- 1 ts paprikapulver
- 1 ts korianderpulver
- Salt og pepper
- 12 glutenfrie taco-lefser
- Tilbehør: riven laktosefri ost
- salsaferd
- avokado
- rømme (kokosyoghurt)
- salat

FREMGANGSMÅTE

1. Brun kjøttdeig godt, smuldre under steking.
2. Tilsett alle krydder og 2 ss vann. Rør inn.
3. La småkoke 5 min.
4. Varm lefser i panne.
5. Sett frem alle tilbehør på bordet.
6. La familien bygge sine egne tacos!

Tips: Taco-fredag er Norges helligste familietradisjon – nyt den!

22 Spaghetti bolognese familieporsjon

Tid: 45 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 600g kjøttdeig (storfe og svin blandet)
- 2 bokser hermetiske tomater
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 2 gulrøtter (finrevet – gjemt!)
- 1 ts oregano
- 1 ts basilikum
- 300ml glutenfri grønnsaksbuljong
- 400g glutenfri spaghetti

FREMGANGSMÅTE

1. Brun kjøttdeig godt. Ta ut.
2. Fres løk, hvitløk og revet gulrot 5 min.
3. Tilsett tomater, buljong og urter.
4. La småkoke 25-30 min.
5. Kok pasta etter anvisning.
6. Bland pasta med saus – topp med næringsgjær.

Tips: Finrevet gulrot i bolognese er den perfekte grønnsaksgjemmeren.

23 Kyllingsuppe norsk med grønnsaker

Tid: 40 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1 hel kylling eller 600g kyllinglår
- 3 gulrøtter (skiver)
- 3 poteter (glutenfrie, terninger)
- 1 purre (skiver)
- 1 pastinakk
- 1,5 liter glutenfri kyllingbuljong
- Frisk persille
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Kok kyllingen i buljongen 20 min.
2. Ta ut og striml kjøttet.
3. Legg grønnsaker i buljongen. Kok 15 min.
4. Legg kylling tilbake.
5. Smak til med salt og pepper.
6. Server med frisk persille og glutenfritt brød.

Tips: Kyllingsuppe er den beste medisinen – for forkjølelse og kalde dager.

24 Pannestekte kyllinglår med poteter

Tid: 50 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 8 kyllinglår
- 600g småpoteter (glutenfrie, halverte)
- 3 hvitløksfedd
- 2 kvister rosmarin
- 4 ss olivenolje
- Salt og pepper
- 200g cherrytomater

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 200 grader.
2. Legg poteter, hvitløk og rosmarin i ildfast form.
3. Dryss 2 ss olje og krydder over.
4. Stek 20 min.
5. Krydre kyllinglårene og legg over potetene.
6. Stek 25-30 min til kyllingen er gjennomstekt.

Tips: En-panne-middag – minimal oppvask og maksimal smak.

25 Laksefiskekaker med ris og brokkoli

Tid: 30 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g laks (finhakket)
- 50g rismel
- 1 egg
- 2 vårløk (hakket)
- 1 ts sitronjuice
- Salt og hvit pepper
- 300g kokt ris
- 1 brokkoli (røster, dampet)
- Saus: glutenfri ketchup + sitronjuice

FREMGANGSMÅTE

1. Bland laks, rismel, egg, vårløk og sitron.
2. Form 8 fiskekaker.
3. Stek i olje 4 min per side.
4. Damp brokkoli 5-6 min.
5. Server fiskekaker med ris og brokkoli.
6. Lag dippe-saus av ketchup og sitron.

Tips: Laksekaker er rike på omega-3 – barns hjerne og utvikling trenger det.

26 Pasta med kremet tomatsaus

Tid: 20 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400g glutenfri penne
- 2 bokser hermetiske tomater
- 200ml kokosmelk
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 1 ts oregano
- 1 ts basilikum
- 3 ss olivenolje
- Salt og lønnesirup

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk og hvitløk i olje 4 min.
2. Tilsett tomater, oregano og basilikum.
3. La småkoke 10 min.
4. Rør inn kokosmelk og lønnesirup.
5. Kok pasta og bland med saus.
6. Topp med næringsgjær.

Tips: Kremet tomatsaus er det barnevennligste pastavalget som finnes.

27 Chili con carne familieversjon

Tid: 45 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500g kjøttdeig (storfe)
- 2 bokser svarte bønner
- 2 bokser hermetiske tomater
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 2 ts spiskummen
- 1 ts paprikapulver
- 1/2 ts chili
- 300ml glutenfri buljong
- Kokosyoghurt og koriander til topping

FREMANGSMÅTE

1. Brun kjøttdeig godt.
2. Fres løk og hvitløk. Tilsett krydder.
3. Ha i bønner, tomater og buljong.
4. La småkoke 25-30 min.
5. Smak til – ikke for sterk for barna.
6. Server med kokt ris, yoghurt og koriander.

Tips: Juster chilimengden – lag mild til barn og sterkere for voksne.

28 Hjemmelaget hamburger familiestyle

Tid: 30 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 700g kjøttdeig (storfe)
- 1 ts hvitløkspulver
- Salt og pepper
- 6 glutenfrie hamburgerbrød
- Tilbehør: salatblader
- tomat
- gurk
- laktosefri ost
- glutenfri ketchup og sennep
- Søtpotet-chips til siden

FREMANGSMÅTE

1. Bland kjøttdeig med krydder. Form 6 burgere.
2. Stek 4 min per side.
3. Rist brødene lett.
4. Sett frem all tilbehøret på bordet.
5. La barna bygge sin perfekte burger.
6. Server med søtpotet-chips.

Tips: Hamburger-natt er lørdag-klassikeren – barna teller ned til det!

29 Kjøttboller i tomatsaus barne-favoritt

Tid: 45 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500g kjøttdeig (storfe)
- 50g glutenfrie havregryn (finmalt)
- 1 egg
- 1 ts oregano
- Salt og pepper
- Tomatsaus: 2 bokser hermetiske tomater
- 1 løk
- 3 hvitløksfedd
- 1 ts basilikum
- Glutenfri pasta til servering

FREMGANGSMÅTE

1. Bland kjøttdeig med havregryn, egg og krydder. Form 20 baller.
2. Brun i olje på alle sider.
3. Lag tomatsaus: fres løk, tilsett tomater og basilikum.
4. Legg kjøttboller i sausen. Trekk 15 min.
5. Kok pasta og bland med saus.
6. Topp med næringsgjær.

Tips: Kjøttboller i tomatsaus er barndomsmaten som aldri svikter.

30 Fiskegrateng med potet og grønt

Tid: 45 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500g torsk (kokt og flakket)
- 500g poteter (kokt, skivet)
- 200g erter (frosne)
- 1 purre
- Saus: 400ml kokosmelk
- 2 ss rismel
- 2 ss laktosefri smør
- Salt og muskatt
- Glutenfrie brødkrummer til topping

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 200 grader.
2. Lag saus: smelt smør, rør inn mel, tilsett kokosmelk gradvis.
3. Legg poteter og purre i bunn av form.
4. Fordel fisk og erter over.
5. Hell saus over.
6. Topp med brødkrummer og stek 20-25 min.

Tips: Fiskegrateng er norsk sjelsmat for barn – alle kjenner den.

31 Ovnsbakte kyllingvinger krydret

Tid: 40 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 1 kg kyllingvinger
- 3 ss olivenolje
- 1 ts paprikapulver
- 1 ts hvitløkspulver
- 1/2 ts spiskummen
- Salt og sort pepper
- Dipp: kokosyoghurt + sitronjuice + dill

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 210 grader.
2. Tørk vingene grundig.
3. Vend i olje og alle krydder.
4. Legg på rist over bakepapir.
5. Stek 35-40 min til sprø og gylne.
6. Lag dipp og server.

Tips: Vingene er sprete når de bakes på rist – luft sirkulasjonen er nokkelen.

32 Banan-sjokolade-muffins for barn

Tid: 28 min | Porsjoner: 12 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 modne bananer (mos)
- 2 egg
- 100ml kokosmelk
- 3 ss kokosolje
- 150g mandelmel
- 2 ss kakaopulver
- 1 ts bakepulver
- 80g sjokoladeflak (sukkerfri)

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 180 grader.
2. Bland bananmos med egg, kokosmelk og olje.
3. Rør inn mandelmel, kakao og bakepulver.
4. Tilsett sjokoladeflak.
5. Fyll muffinsformer.
6. Stek 20-22 min.

Tips: La barna hjelpe til å fylle formene – de er stolte av resultatet.

33 Bær-gelatin-kube dessert

Tid: 10 min + 4 t kjøll | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 500ml bærjuice (100% frukt, glutenfri)
- 2 ts gelatinpulver
- 2 ss lønnesirup
- 150g friske bær

FREMGANGSMÅTE

1. Bløtlegg gelatin i 50ml kald juice 5 min.
2. Varm resten av juice.
3. Løs opp gelatin og tilsett lønnesirup.
4. Ha friske bær i former.
5. Hell juice over.
6. Kjøll 4 timer. Vend ut og server.

Tips: Bær-gelatin er en morsom dessert barna elsker – og uten sukker.

34 Kokosmælk-is med frukt barn lager

Tid: 10 min + 6 t frys | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400ml kokosmelk
- 2 ss lønnesirup
- 1 ts vanilje
- Frukt til blanding: jordbær
- mango
- blåbær
- Ispinner-former

FREMGANGSMÅTE

1. Bland kokosmelk med lønnesirup og vanilje.
2. La barna velge sin frukt.
3. Fyll formene halvt med kokosmelk.
4. Legg frukt inn.
5. Fyll opp med mer kokosmelk.
6. Frys over natten.

Tips: En aktivitet og dessert i et – barna husker dette lenge.

35 Jordbær-shortcake mini for barn

Tid: 35 min | Porsjoner: 8 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g mandelmel
- 1 ts bakepulver
- 2 egg
- 3 ss kokosolje
- 2 ss lønnesirup
- 1 ts vanilje
- Krem: 200ml kokosmelk (pisket)
- 200g jordbær (halverte)

FREM GANGSMÅTE

1. Stek kakelag i 8 muffinsformer 175 grader 20 min.
2. Avkjøl.
3. Pisk kokosmelk-topp.
4. Del kaker i to.
5. Smør krem i midten.
6. Topp med jordbær og mer krem.

Tips: Mini-kaker er perfekt barnebursdagsmat – ingen deling nødvendig.

36 Hjemmelaget glutenfri pizza party

Tid: 35 min | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 2 glutenfrie pizza-baser
- 8 ss glutenfri tomatsaus
- 150g laktosefri mozzarella
- Topping-alternativene: ananas
- paprika
- sopp
- cherrytomater
- mais
- glutenfri skinke
- Olivenolje og oregano

FREM GANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 240 grader.
2. Fordel tomatsaus på basene.
3. La barna velge og legge sine egne toppinger.
4. Dryss ost over.
5. Stek 10-12 min til osten bobler og kanten er sprø.
6. Del og del – pizza-party!

Tips: Pizza-party er det perfekte barneselskaps-konseptet.

37 Sjokolade-banan-popsicles

Tid: 10 min + 4 t frys | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 3 bananer (halverte på tvers)
- 150g mørk sjokolade 70% (smeltet)
- 50g kokosnøttflak eller hakket nøtter
- Ispinner-stikker

FREM GANGSMÅTE

1. Stikk en ispinne-stikk i den flate enden av hver bananhalvdel.
2. Sett i fryser 1 time til fast.
3. Dypp i smeltet sjokolade.
4. Dryss over kokosnøttflak eller nøtter.
5. Legg på bakepapir og frys 3 timer til.
6. Oppbevar i fryseposen.

Tips: Enkelt og spektakulert – barna elsker sjokolade-bananer.

38 Glutenfrie brownies for bursdagen

Tid: 35 min | Porsjoner: 16 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g mørk sjokolade 70% (smeltet)
- 100g laktosefri smør
- 3 egg
- 4 ss lønnesirup
- 100g mandelmel
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 50g sjokoladeflak
- Bær til pynt

FREM GANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 175 grader.
2. Smelt sjokolade og smør. Avkjøl.
3. Pisk egg med lønnesirup og vanilje.
4. Bland inn sjokoladen.
5. Rør inn mandelmel og sjokoladeflak.
6. Stek 22-24 min. Topp med bær.

Tips: Glutenfrie brownies er alltid en hit på barnefesten.

39 Regnbue-fruktspyd

Tid: 10 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- Jordbær (rød)
- Apelsin-biter (oransje)
- Mango-terninger (gul)
- Kiwi (grønn)
- Blåbær (blå/lilla)
- Tresspyd
- Kokosyoghurt-dipp

FREM GANGSMÅTE

1. Skjær all frukt i jevne biter.
2. Tre frukt i regnbue-rekkefølge på spydene.
3. Legg pent på serveringsfat.
4. Server med kokosyoghurt i en bolle til dipping.
5. La barna lage sine egne spyd.
6. Perfekt til fester og hageselskaper.

Tips: Fruktspyd er den sunneste og vakreste festen-snacksen.

40 Hjemmelaget lemonade sukkerfri

Tid: 10 min | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- Saft av 6 sitroner
- 1 liter kaldt vann
- 3 ss agavesirup
- 10 friske mynteblader
- Is og sitronbåter til servering

FREM GANGSMÅTE

1. Press sitronsaften i en kanne.
2. Tilsett vann og agavesirup. Rør.
3. Tilsett mynteblader.
4. Smak til – mer sirup eller sitron etter ønske.
5. Server over is med sitronbåter.
6. La barna røre og server i fargerike glass.

Tips: Hjemmelaget lemonade er festen i seg selv – barna elsker å lage den.

— Søte og morsomme retter (41–50) —

41 Sjokolade-avokado-mousse for barn

Tid: 10 min + 2 t kjøøl | Porsjoner: 4 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 2 modne avokadoer
- 3 ss sukkerfri kakaopulver
- 3 ss lønnesirup
- 1 ts vanilleekstrakt
- 50ml kokosmelk
- Friske bær til topping

FREM GANGSMÅTE

1. Halvér avokadoene og skrap ut kjøttet.
2. Blend med kakao, lønnesirup, vanilje og kokosmelk.
3. Blend til kremaktig og glatt.
4. Hell i glass og kjøøl 2 timer.
5. Topp med friske bær.
6. Barna aner ikke at det er avokado!

Tips: Sjokolade-avokado-mousse: den sunneste dessert-luringa i verden.

42 Pepperkaker glutenfri julebaking

Tid: 35 min | Porsjoner: 30 stk | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 250g glutenfri kakemiks
- 1 ts ingefærpulver
- 1 ts kanel
- 1/2 ts nellik
- 80g laktosefri smør (romtemp.)
- 3 ss lønnesirup
- 1 egg
- Glasur: lønnesirup + laktosefri kremost

FREM GANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 175 grader.
2. Bland miks med krydder.
3. Krem smøret med lønnesirup.
4. Bland inn egg og tørre ingredienser til deig.
5. Kjevle og bruk pepperkake-former.
6. Stek 10-12 min. Pynt med glasur.

Tips: Pepperkake-baking er det beste jul-minnet barna kan fa.

43 Kokkehatte (muffins med glasur)

Tid: 35 min | Porsjoner: 12 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g mandelmel
- 1 ts bakepulver
- 3 egg
- 3 ss kokosolje
- 3 ss lønnesirup
- 1 ts vanilje
- Glasur: laktosefri kremost + lønnesirup
- Matfarge (naturlig: rødbete, gurkemeie, spirulina)
- Strø og bær til pynt

FREM GANGSMÅTE

1. Lag og stek muffins (175 grader, 20 min).
2. Avkjøl helt.
3. Lag glasur og del i porsjoner.
4. La barna farge sin glasur med naturlige farger.
5. Pynt med strø og bær.
6. Kreativitet er hele poenget!

Tips: Naturlige farger er litt dempede men helt trygge for barna.

44 Sjokolade-cookies glutenfri

Tid: 25 min | Porsjoner: 16 kjeks | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g mandelmel
- 3 ss kakaopulver
- 1/2 ts natron
- 2 egg
- 3 ss kokosolje
- 3 ss lønnesirup
- 1 ts vanilje
- 80g sjokoladeflak (sukkerfri)

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 175 grader.
2. Bland mandelmel, kakao og natron.
3. Pisk egg med olje, lønnesirup og vanilje.
4. Kombiner og rør inn sjokoladeflak.
5. Form 16 baller og trykk flat.
6. Stek 10-12 min.

Tips: La barna trykke sjokoladeflak på toppen for ekstra moro.

45 Kokosballer enkel barnebaking

Tid: 15 min + 30 min kjøl | Porsjoner: 16 baller | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g kokosnøttflak
- 100g mandelsmør
- 3 ss lønnesirup
- 1 ts vaniljeekstrakt
- Extra kokosnøttflak til rulling

FREMGANGSMÅTE

1. Bland kokosnøttflak med mandelsmør, lønnesirup og vanilje.
2. Bland til klebrig masse.
3. La barna forme baller med hendene.
4. Rull i ekstra kokosnøttflak.
5. Kjøøl 30 min.
6. Server og nyt at barna er stolte!

Tips: 3-ars-barna kan forme disse ballene selv – perfekt bok-aktivitet.

46 Regnbue-kake barnebursdag

Tid: 90 min | Porsjoner: 12 | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 3 x 200g mandelmel-kakebunn
- Naturlig farge: rødbetepulver, gurkemeie, spirulina
- Kokoskrem: 600ml fullfet kokosmelk (avkjølt og pisket)
- 3 ss lønnesirup
- 1 ts vanilje
- Bær og frukt til dekor

FREMGANGSMÅTE

1. Lag 3 kakedeiger. Farg en rosa (rødbete), en gul (gurkemeie), en grønn (spirulina).
2. Stek hvert lag i 20 cm form (175 grader, 22 min).
3. Avkjøl alle lag.
4. Pisk kokosmelk-krem.
5. Bygg kake: bunn, krem, neste lag, krem, topp.
6. Pynt med bær i regnbue-mønster.

Tips: Regnbue-bursdagskake er en drøm som barna snakker om i måneder.

47 Hjemmelaget glutenfri is på stikk

Tid: 10 min + frys | Porsjoner: 6 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 400ml kokosmelk
- 2 ss lønnesirup
- 1 ts vanilje
- Frukt: jordbær
- mango
- blåbær
- Sjokolade-glasur: 100g mørk sjokolade (smeltet) + 1 ss kokosolje

FREMGANGSMÅTE

1. Bland kokosmelk, lønnesirup og vanilje.
2. Hell i former. Legg frukt inn.
3. Frys over natten.
4. Smelt sjokolade med olje.
5. Dypp frosne ispinner raskt i sjokolade.
6. La stivne på bakepapir – klar!

Tips: Sjokolade-glasuren stivner på 30 sekunder – instant wow-effekt!

48 Kanelboller glutenfri klassisk

Tid: 60 min | Porsjoner: 12 boller | Vanskelighet: Middels

INGREDIENSER

- 250g glutenfri bollemiksm
- 7g gjær
- 150ml lunkent vann
- 1 egg
- 3 ss kokosolje
- Fyll: 3 ss laktosefri smør + 2 ts kanel + 2 ss lønnesirup
- 1 egg til pensling

FREMGANGSMÅTE

1. Bland bollemiksm, gjær, vann, egg og olje til deig.
2. La heve 30 min.
3. Kjevle flat og smør med smør-kanel-fyll.
4. Rull opp og skjær i 12 biter.
5. La heve 20 min. Pensle med egg.
6. Stek på 200 grader i 15-18 min.

Tips: Duften av kanelboller i ovnen er det beste av alle barndomsminner.

49 Sjokolade-havregryn-kjeks enkle

Tid: 20 min | Porsjoner: 14 kjeks | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 150g sertifiserte glutenfrie havregryn
- 2 modne bananer (mos)
- 2 ss kakaopulver
- 50g sjokoladeflak (sukkerfri)
- 1 ts kanel

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 180 grader.
2. Bland alle ingredienser.
3. Form 14 runde kjeks på bakepapir.
4. Trykk flat.
5. Stek 12-14 min.
6. Avkjøl – de hardner ved avkjøling.

Tips: 3 ingredienser, 20 minutter – barnas enkleste bakeromsuksess.

50 Frukt-muffins barna elsker

Tid: 28 min | Porsjoner: 12 | Vanskelighet: Enkel

INGREDIENSER

- 200g mandelmel
- 60g risemel
- 1 ts bakepulver
- 3 egg
- 3 ss kokosolje
- 3 ss lønnesirup
- 1 ts vanilje
- 150g blandede bær
- Mango-terninger (valgfritt)

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovn til 180 grader.
2. Bland tørre ingredienser.
3. Pisk egg med olje, lønnesirup og vanilje.
4. Kombiner og rør inn frukt.
5. Fyll muffinsformer.
6. Stek 20-22 min.

Tips: La barna velge sin frukt – eierskap gjør dem mer villige til å spise.

Takk for at du kokte med oss!

Du har nå i hendene 920 oppskrifter som vil berike hverdagen din, glede familien din og vise verden at mat uten gluten, sukker og laktose kan være like – og ofte enda mer – smakfull enn tradisjonell matlaging.

Disse oppskriftene er ikke bare mat. De er invitasjoner til å samles rundt bordet, til å prøve noe nytt, til å oppdage smaker fra hele verden og til å ta vare på din helse og dine kjæres helse uten at du trenger å gi avkall på glede og smak.

Vi håper at denne boken vil bli din trofaste følgesvenn på kjøkkenet – slitt, flekkete og elsket. Vi håper at margene vil fylles med egne notater, at oppskriftene vil bli tilpasset din families smak og at mange av rettene vil bli familiens nye favoritter.

Lev godt. Spis godt. Del gjerne.

Kapittel	Tema	Oppskrifter
1	Frokost	60
2	Smoothies og Drikker	40
3	Forretter og Snacks	60
4	Supper og Gryteretter	60
5	Salater og Lett Middag	60
6	Kjøttretter	100
7	Fisk og Sjømat	80
8	Vegetariske Retter	80
9	Pasta og Ris	60
10	Glutenfritt Bakverk og Brød	80
11	Desserter og Søte Kaker	100
12	Sauser, Krydder og Marinader	40
13	Barneoppskrifter og Familiemiddager	60

TOTAL	13 kapitler
-------	-------------

920

920 Oppskrifter · Uten Gluten · Uten Sukker · Uten Laktose

www.sunneoppskrifter.no