



KJØTTFRI MANDAG

for studenter

innhold

om forfatteren	02
bruschetta	03
søtpotetfries	05
gulrotsuppe	07
deilige artisjokker.....	09
deilig høstpai med plommer	11

om forfatteren

Gitte & Filip er opprinnelig to mat- og livsstils bloggere, som sist år ga ut sin første kokebok sammen. Filip er i utgangspunkt fotograf og tar bildene av all maten, Gitte er utdannet skuespiller, men har siden hun var to år gammel og serverte et helt brød smurt inn med jordbærsyltetøy til sine foreldre, hatt en lidenskap for mat og matlagning. I møtet mellom mat, interiør og mennesker finner du innholdet til bloggen og boken til Gitte & Filip. Deres visjon er å skape et visuelt og inspirerende univers innenfor de områdene de brenner for. Og til å inspirere unge mennesker til en sunnere og mer leken kjøttfri-hverdag.

ingredienser

2 gode skiver
lystbrød, landbrød eller
surdeigsbrød

4-6 store tomater litt
avhengig av størrelse.

2 fedd hvitløk

Basilikum

Ekstra virgin olivenolje

Flaksalt

Sort pepper



BRUSCH- ETTA



tilberedning

1. Sett ovnen på 200 grader.
2. Kutt tomatene i terninger og ha i en bolle med litt havsalt.
3. Skjær to skiver brød og rist dem i ovnen på 200 grader i noen minutter, til de er lett grillet men absolutt ikke svidd.
4. Ha nesten alle bladene fra basilikum planten i en bolle, og hell over en god dose olivenolje. Bruk en stavmikser så bladene og oljen blandes godt sammen. Ha basilikumoljen på et glass.
5. Hell av vannet som har dannet seg i skålen med tomat. Tomatene avgir mye vann når de kuttes, og for at bruschettaen ikke skal bli for fuktig er det viktig å få helt av litt av saften.
6. Press deretter oppi to fedd hvitløk og bland inn et par teskjeer olje, og sort pepper.
7. Ta brødskivene ut av ovnen og legg på et fat. Legg en stor topp av tomater oppå hver skive. Server med basilikumolje, og nyt.

ingredienser

2 store eller 3 små
søtpoteter

Semulegryn

Nøytral olje

Rosmarin

Hvitløk

1 egg

Dijon sennep

Olivenolje

SØTPOTET FRIES





tilberedning

1. Skrell potetene og skjær de i ca 2 cm tykke staver. Legg stavene i en skål, hell over litt olje og semulegryn, og vend med hendene så de dekkes helt. Legg de ut på et bakepapir, strø over rosmarin, hvitløksfedd og litt salt.

2. Bak i ovnene på 250 grader til fries'en er blitt gyldne. Du kan vende de underveis, så de blir stekt på begge sider.

3. Mens fries'en steker lager du aioli. Ha plommen av et romtemperert egg i en bolle. Bland i en ts Dijon sennep, og visp sammen med en håndvisp.

4. Så heller du olivenolje litt etter litt, først den nøytrale og så den med mer smak. Du kan eventuelt bare bruke den som er nøytral, om du ikke vil ha så sterk olivenolje smak.

5. Visp effektivt så blandingen tykner, og hell på olje til du har ca 1 kopp med aioli. Bland inn 1 fedd presset hvitløk, og litt salt.

6. Server fries og aioli sammen, som en snack, eller lag det som tilbehør til en kjøttbit.

ingredienser

6 store gulrøtter

1 boks kokosmelk

1 god klump ingefær

Vann

Saften fra en mandarin

1 rød chili

Salt

1/2 kopp gresskarkjerner

Koriander

Brød og smør

GULROT- SUPPE





tilberedning

1. Skrell gulrøtter og ingefær og ha dem i en gryte sammen med chilien, dekket til med vann. (Spar 1/2 gulrot til garnityr)
2. Når gulrøttene og ingefæren er ordentlig gjennomkokt heller du av en del av vannet om det er mye vann, men spar på en kopp.
3. Mos gulrøtter, ingefær og chili sammen med kokosmelk og koppen med vann med en stavmikser. Spe på med mer vann om du synes den er for tykk, men den skal ikke være vannete eller tynn, den skal være kremete og litt tjukk!
4. Skvis oppi saften fra en mandarin, og smak til med salt.
5. Skjær den halve gulroten i tynne skiver og stek i ovnen på 250 grader på et bakepapir med litt olivenolje, i ca 10 minutter.
6. Rist gresskarkjerner i en tørr panne.
7. Server suppen med gresskarkjerner, stekte gulrotskiver, og koriander på toppen. Brød og smør og eventuelt annet tilbehør ved siden av.

ingredienser

Denne salaten er en liten vinner. Vi hadde den til middag sammen med en kjøttbit. Ruccola og parmesan utfyller smaken av artsjokk elegant, vil jeg påstå

3 halvstore artsjokker

1/2 sitron

Parmesanost

1/2 pakke ruccola salat

Salt

Pepper

Oliveneolje

Godt brød



DEILIG
ARTISJOKK



Tilberedning

1. Riv av alle bladene på artisjokken, (disse kan man da altså spises om artisjokken kokes først, men i denne salaten skal du kun bruke midten).

2. Når alle bladene er borte kutter du av nederste del av stilken, og graver ut kjernen i midten, som ligner på tynne strå. Jeg brukte en teskje til dette. Da sitter du igjen med hjertet, og en del av stilken.

3. Skjær artisjokken i to, og legg de halve bitene på en bit sølvfolie. Hell litt olivenolje over og stek i ovnen på 250 grader i ca 10-12 minutter.

4. Artisjokken er ferdig når du stikker en gaffel i den og merker at den er mør, men ikke bløt, eller hard.

5. Legg et lag med ruccola på et fat og legg så de halve artisjokk hjertene oppå. Hell over god olivenolje, og saften fra en sitron. Riv til slutt over parmesan flak, og server med brød ved siden av.

ingredienser

1 pose plommer; ca 20 stk – de skal fylle en kakeform.

Lønnesirup, ca 2 dl

3 dl hvetemel

1/2 ts bakepulver

150 gram smør

1 egg

1 ts kanel

1 ts vaniljesukker

1 kopp valnøtter



DEILIG
HØSTPAI MED
PLOMMER



Tilberedning

1. Bland smør, mel, bakepulver, egg og 1 dl lønnesirup i en bolle.

2. Kna deigen sammen og trykk den ut i en paiform eller kakeform om det er det du har.

3. Sett ovnen på 200 grader.

4. Ta ut steinene i plommene og kutt dem i skiver. Ha de i en bolle og bland inn valnøtter, vaniljesukker og 1 dl lønnesirup.

5. Hell fruktblandingen over paideigen og stek i ovnen i ca 30 minutter.

6. Server med vaniljesaus, eller vaniljeis.



takk til...

Gitte og Filip sin kokebok
Henriette Mordtvedt
Eivind Solberg
Heidi Dokter
Anne-Birgitte Westby

