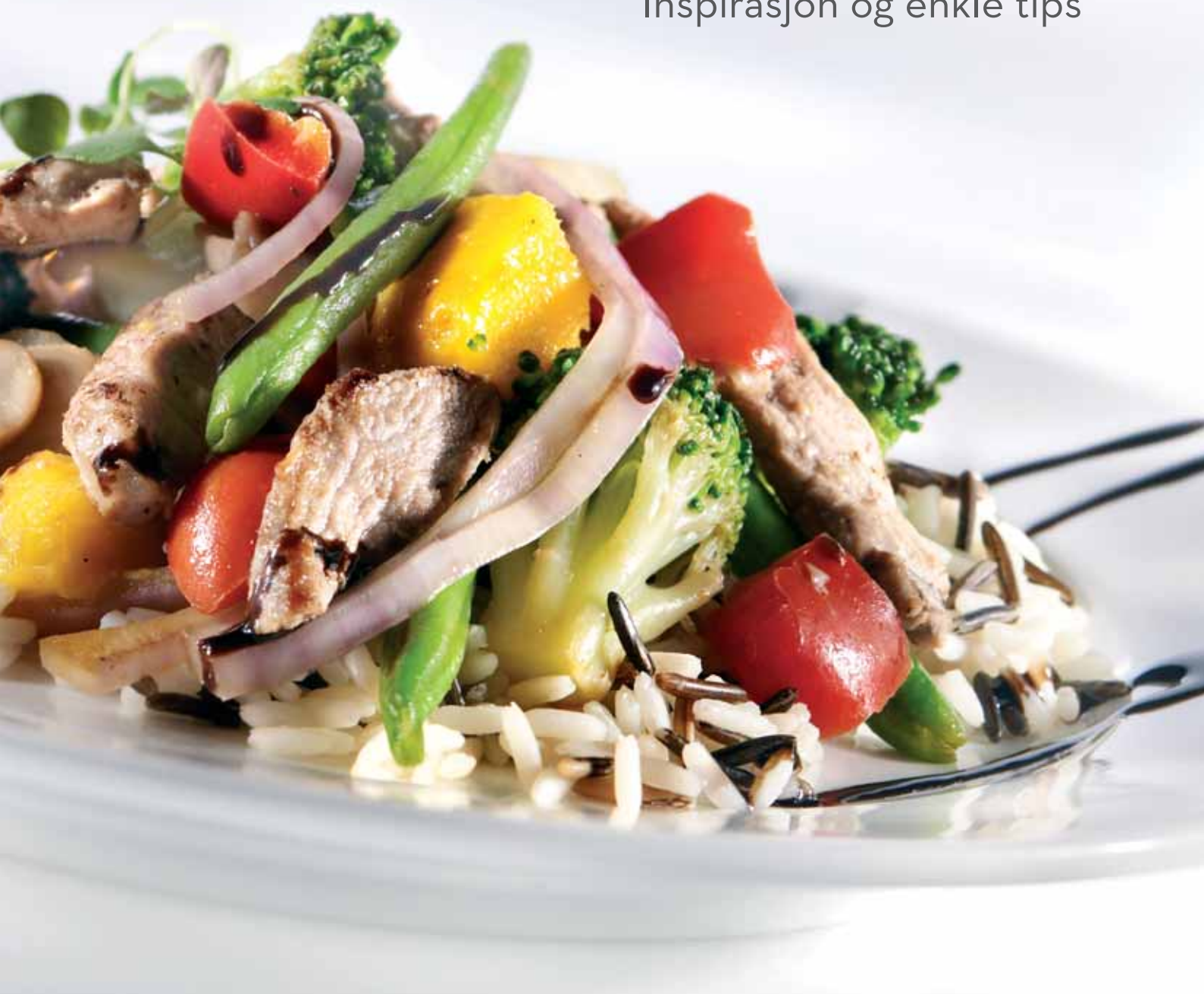


# OPPSKRIFTER

Inspirasjon og enkle tips



# Spinat og purresuppe

## Slik gjør du:

Kok opp buljong, tilsett spinat, hvitløk og purre og la det koke ca. 10 min. Tilsett fløte, kok opp og kjør suppen glatt med stavmikser. Jevn med Maizenna til ønsket konsistens og smak til med salt, kvernet sort pepper og muskat. Server med kokte egg og litt sprøstekt spekeskinke, bacon eller stekt kyllingfilet.

Tilsett gjerne litt ekstra spinat etter at du har kjørt suppen glatt, for en grovere konsistens.

## TIPS

Vår spinat er svært god på smak og fås i praktiske porsjons størrelser som gjør at du enkelt kan tilsette den mengden du trenger uten ekstra svinn. Spinaten egner seg i tillegg til suppe også svært godt i blant annet gratenger, stuinger, omeletter, grønnsaksblandinger og paier.



Spinat, hele blad  
EPD nr.: 1132968

## Dette trenger du (Ca. 10-15 porsjoner):

2,0 l grønnsaksbuljong  
700 g spinat, hele blad eller hakket  
4 fedd hvitløk, hakket  
150 g purre  
Ca. 5 dl fløte  
Salt, pepper og muskatnøtt

Spinat, hele blad EPD nr: 1132968  
Spinat, hakket EPD nr: 1132950  
Purre EPD nr: 968636  
Hvitløk EPD nr: 616250

## Kremet spinat

Stek sammen løk, hvitløk og spinat. Tilsett fløte eller Crème Fraîche og la det koke inn til en tykk saus.

Smak til med salt og pepper og evt. litt presset sitron. Smaker utmerket over litt nykokt pasta, til stekt fisk, kylling, svinekjøtt, vilt eller på litt ristet brød.



# Wok med mango og laks

Skjær laksen i store terninger (2-3 cm), dryss over litt salt og pepper, stek raskt på sterk varme til laksen er gyllen på begge sider. Stek wokblandingen i små porsjoner på høy varme i litt olje (ca. 3-4 min). Smak til med sausblandingen og legg over laksen. Dryss over litt frisk koriander og server med ris eller nudler.

Cashewnøtter smaker ekstra godt til woken.



## Dette trenger du pr. porsjon:

150-200 g Wok m/mango  
Ca. 150 g skinnfri laksefilet  
Salt og pepper  
Olje til steking  
Sausblanding:  
Ca. 1/2 ss fish sauce,  
1 ss soyasaus, 1 ss søt chilisaus  
Frisk koriander



# Biffsnadder

Med Norrek sin biffsnadderblanding som består av champignon, løkterninger, rød og grønn paprika lager du biffsnadder på kort tid.

Krydre kjøttet med litt salt og pepper, stek på sterk varme i litt margarin til det er gyllent. Stek grønnsakene i små porsjoner på høy varme 3-4 minutter og bland inn kjøttet. Smak til med salt og pepper. Server med potetbåter og béarnaise.



## Dette trenger du pr. porsjon:

150-200 g Biffsnadder/u kjøtt  
150 g mørt biffkjøtt i terninger eller strimler  
1 ss hakket frisk bladpersille  
Salt og pepper  
Margarin eller olje til steking



# Omelett med stekt soppblanding

## Slik gjør du:

Pisk sammen egg og vann, tilsett litt salt og pepper. Ha eggene i en panne eller GN bakk på høy varme med litt margarin. Tilsett urter etter ønske, legg på lokk eller alu.folie og stek videre ved svak varme til omeletten er luftig og så vidt stiv på toppen. Del i porsjonsbiter.

Stek soppen i små porsjoner på sterk varme. Tilsett løk og hvitløk, smak til med soyasaus mot slutten av steketiden. Ha over omeletten og server med litt ferskt brød.

## Tips:

Omeletten blir ekstra god dersom du tilsetter litt valnøtter sammen med urtene.



Soppblanding  
EPD nr.: 1034750

## TIPS

Vår soppblanding består av steinsopp, kantarell og champignon og passer utmerket i en kremet soppsuppe, stuinger, i gryteretter, blandet med andre grønnsaker som tilbehør til kjøtt eller fisk, over et lunt smørbrød med leverpostei, eller topping til en saftig hamburger eller karbonadesmørbrød.

## Kremet soppsuppe

Sopp kokes med kylling eller grønnsakskraft, sjalottløk og fløte (+ Cognac eller hvitvin for litt ekstra luksus). Blendes til en glatt suppe og garneres med masse deilig sopp stekt i smør. Kan serveres med for eksempel stekt kylling, vilt eller lam.

## Gryterett

Vår soppblanding passer utmerket i kraftige gryteretter med vilt (for eksempel finnbiff) eller storfekjøtt. Bruk vår viltblanding (EPD nr.:1034768) og du har en nydelig gryterett full av god smak på få strakser.

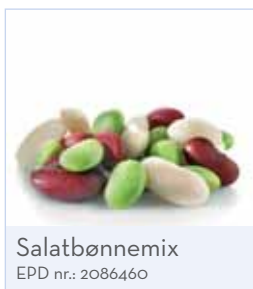
Soppblanding	EPD nr: 1034750
Løskiver	EPD nr: 575779
Løktæringer	EPD nr: 2242865
Hvitløk	EPD nr: 616250



# Salatbønnemix med fetaost

Tin og bland bønnene med litt olivenolje, ferskpresset sitron eller lime, finhakket rødløk og frisk timian. Smak til med salt og kvernet pepper, bland inn marinert fetaost i terninger (eller naturell fetaost som du deler selv eller smuldrer over).

Bruk gjerne litt av marinaden til fetaosten istedenfor olivenolje.



Salaten passer godt i en salatbar eller som tilbehør på koldtbord eller til stekt eller grillet kjøtt og fisk.



# Lune kikerter med bacon og hvitløk

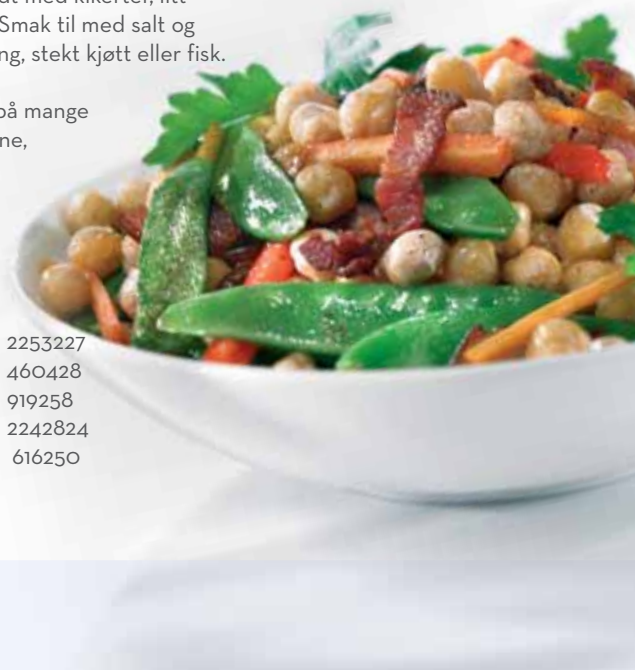
Sprøstek baconterninger (eller strimler) i litt olje, tilsett godt med kikerter, litt finhakket hvitløk, Gulrot Julienne, sukkererter og paprika. Smak til med salt og pepper. Server som tilbehør på buffeen eller til grillet kylling, stekt kjøtt eller fisk.

Kikerter er en av vidundergrønnsakene som er svært rike på mange næringsstoffer. De er blant annet betydelig kolestrolsenkne,

gir stabilt blodsukker og forebygger diabetes. I mange land er kikerter en viktig proteinkilde i vegetarisk mat.



Kikerter	EPD nr: 2253227
Gulrot Julienne	EPD nr: 460428
Sukkererter	EPD nr: 919258
Paprika, rød strimler	EPD nr: 2242824
Hvitløk	EPD nr: 616250



# Smoothie

## Sunt og godt

### Smoothies oppskrifter

Smoothies kan lages på mange forskjellige måter. Det vanligste er å lage smoothies av dypfryste bær eller frukter sammen med yoghurt, og litt juice for bedre drikkekonsistens.

### Fremgangsmåte

Hell yoghurt og juice i blenderen. Tilsett banan og dypfryste bær eller frukter. La blenderen gå til alt er blandet og det blir en "smooth" drikk. Hell i glasset og nyt med en gang. Oppskriftene gir 2 glass à ca. 25 cl.

### Blåbær/Bringebær/Banan Smoothie

1 dl Blåbær  
1 dl Bringebær  
1/2 Banan  
2 dl Yoghurt med vaniljesmak  
0,5 dl Juice, (drue, blåbær, mana, etc.)

### Jordbær/Banan Smoothie

2 dl Jordbær  
1/2 Banan  
2 dl Yoghurt med vaniljesmak  
0,5 dl Juice (drue, appelsin, mana, etc.)

### Mango/Ananas/Banan Smoothie

1 dl Mango  
1 dl Ananas  
1/2 Banan  
2 dl Melonyoghurt  
0,5 dl Juice (Ananas, appelsin, tropisk, etc.)



# Epledessert

Legg eplene i en GN bakk eller ildfast form, ha på meierismør (bruk gjerne ostehøvel). Strø rosinerne over og sukker og kanel helt til slutt. Bakes i ovnen ved ca 225 C, i ca 10-15 min. Server gjerne med vaniljekesam og is.



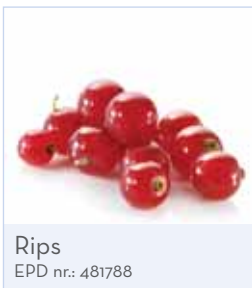
## Oppskrift Epledessert:

1 kg	Epler, dypfryste
25 g	Meierismør
0,5 dl	Sukker
0,5 dl	Rosiner
	Kanel



# Rips med vaniljekrem

Lag en sukkerlake med 200g sukker pr liter vann, og hell over de dypfryste ripsene. Pisk kremfløten og bland vaniljekremen i. Server ripsen med vaniljekremen ved siden av. Man kan sile av sukkerlaken før servering hvis ønskelig, og/eller blande ripsene forsiktig i vaniljekremen.



## Oppskrift Rips med vaniljekrem:

1 kg	Rips
0,2 l	Vaniljekrem
0,5 l	Kremfløte



## NORREK DYPFRYS AS

Helgeroveien 892, Eidsten, 3267 Larvik, Telefon 33 16 54 00,  
Telefax 33 16 54 01, E-post: mail@norrek.no, [www.norrek.no](http://www.norrek.no)

### **Hege Skoli Svendsen**

*Salgssjef Storhusholdning*

Rogaland/Hordaland  
Sogn og Fjordane  
Møre og Romsdal

Mobiltelefon 91 39 23 87  
E-post: hege.svendsen@norrek.no

### **Mads-Arve Moe**

*Key Account Manager Dagligvare*

Mobiltelefon 48 04 23 15  
E-post: mads@norrek.no

### **Annette Gjerstad**

*Fagkonsulent*

Buskerud, Vestfold  
Telemark og Agder

Mobiltelefon 97 55 64 52  
E-post: aag@norrek.no

### **Erik Wellerop**

*Fagkonsulent*

Oslo, Akershus, Østfold  
Hedemark, Oppland, Trøndelag

Mobiltelefon 99 09 99 37  
E-post: erik@norrek.no

## Salgsagent fra Bodø og nordover:

DINÈR NORD AS

### **Geir Eilertsen**

Postboks 2153, 9267 Tromsø  
Telefon 77 68 90 02  
Telefax 77 68 90 35  
Mobiltelefon 91 86 11 15  
E-post: dalmoa@frisurf.no

