

TRINE
SANDBERG



Trines HVERDAGSMAT



CAPPELEN DAMM

TRINE SANDBERG

TRINES HVERDAGSMAT



ÇAPPELEN DAMM

Til Anette og Emilie



Forord

Jeg elsker kokebøker, og det har jeg gjort så lenge jeg kan huske. Allerede før jeg begynte på skolen, hadde jeg bladd meg gjennom alle kokebøkene til mamma. Jeg var spesielt fascinert av oppskriftene som var illustrert med bilder. Da jeg flyttet hjemmefra som 19-åring, var selvsagt Ingrid Espelid Hovigs rødruotede kokebok med på flyttelasset.

Så kom en travel periode som student og småbarnsmor da det gikk mest i juridisk litteratur, men da jeg var ferdigutdannet jurist, kastet jeg meg over hyllene med kokebøker igjen. Det var imidlertid sjelden jeg laget noen av rettene jeg kikket på, for oppskriftene inneholdt ofte ingredienser som var vanskelige å få tak i, eller de ble for dyre til hverdags.

Jeg savnet kjenne, smakfulle, barnevennlige og uålele oppskrifter som var mulig å lage i en hektisk hverdag. Jeg samlet derfor på oppskrifter jeg kom over og smaker jeg skapte på eget kjøkken, og oppskriftspermen min ble etter hvert ganske så omfangsrik og uoversiktlig. Historien videre kjenner dere – jeg kom over et blogg-verktøy og opprettet i 2007 *Trines matblogg* hvor jeg la inn favorittoppskriftene mine. En ganske så tilfeldig handling som etter hvert fikk meg til å si opp en trygg, spennende og utfordrende juristjobb, og som snudde opp-ned på livet mitt, siden jeg nå jobber som matblogger og kokebokforfatter på fulltid (og vel så det). Men jeg angre ikke! Salgstallene fra de tre første kokebøkene mine forteller at jeg er mestselgende kokebokforfatter gjennom de ti siste årene. Det er ikke fritt for at jeg klyper meg i armen rett som det er.

Nå sitter du med min fjerde kokebok på fanget. Jeg ønsker med *Trines hverdagsmat* å dele min matglede med deg og inspirere til gode og sunne matopplevelser i hverdagen. Jeg vil vise deg at det ikke er vanskelig å lage smakfull, spennende, variert og sunn mat fra bunnen av, selv i en hektisk hverdag.

I denne boken finner du mine beste hverdagsmiddager og hverdagsdesserter. Det er maten jeg serverer til min mann, mine barn, barnebarn, familie og venner, store som små. I mine oppskrifter finner du ingen pekefinger eller mas om dietter og trender, bare gode, rene smaker og ekte matglede.

Flere oppskrifter og mer inspirasjon finner du på trinesmatblogg.no

INNHold

SUPPER

22–49



GULROTSUPPE
med kokosmelk og chili **24**



INDISK LINESUPPE
med gulrot og chili **26**



TOMATSUPPE med ristede
gresskarkjerner **29**



SØTPOTETSUPPE
med rød curry **30**



KREMET FISKESUPPE med
krepsehale **33**



RØD FISKESUPPE
med appelsin og chili **34**



RAMEN
med kylling **37**



KYLLINGSUPPE med karri,
tomat og eple **38**



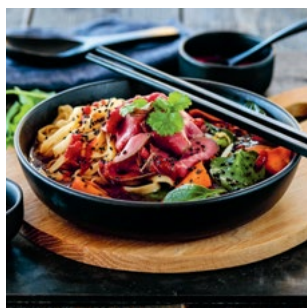
BLOMKÅLSUPPE med sprø-
stekt serranoskinke **41**



TOMAT- OG PAPRIKASUPPE
med chorizo og kikerter **42**



POTETSUPPE med chorizo
og pinjekjerner **45**



NUDELSUPPE
med roastbiff **46**



TACOSUPPE med cheddar
og tortillachips **49**

SMÅRETTER & SALATER

50–73



OMELETT med spinat og
tomatsalat **52**



SHAKSHUKA med paprika og bønner **54**



PANNEKAKER med bacon og blåbær **57**



RISOTTO med asparges og spinat **58**



SOMMERRULLER med peanøttsaus **61**



POKE-BOWL med laks, reker og ponzusaus **62**



NUDELSALAT med reker og chilisaus **65**



PASTASALAT med varmrøkt laks og sitrondressing **66**



KYLLINGSALAT med papaya og eple **69**



KYLLINGWRAPS med eple, rødløk og søt chilisaus **70**



REINSDYRWRAPS med teriyakisaus **73**

PASTA, BØNNER & LINSER

74-109



ONE POT-PASTA med røde linser **76**



ONE POT-PASTA med tomat og chorizo **78**



«PASTA BOLOGNESE» med røde linser **81**



PASTASKJELL med spinat, ricotta og tomatsaus **82**



VEGETARLASAGNE med aubergine og cheddar **85**

INNHOOLD



PASTA PENNE med grønnkål-pesto og lune tomater **86**



SPAGETTI med tomat, bacon og gorgonzola **89**



SPAGETTI med salsiccia og røde linser **90**



THAIGRYTE med kikerter og linser **93**



TIKKA MASALA med søtpotet og raita **94**



GRØNNSAKCURRY med blomkål **97**



TACO-BOWL med spicy bønner, tomat salsa og limerømme **99**



FALAFEL med urtedressing **100**



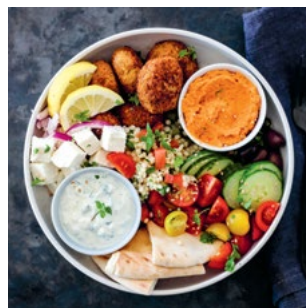
HUMMUS & PAPRIKAHUMMUS **102-103**



TABBOULEH **105**



TOMATSALAT med granateple **106**



FALAFEL-BOWL **109**

FISK & SJØMAT 110-143



ASIATISK FISKEGRYTE med torsk og reker **112**



FRANSK FISKEGRYTE med sei og blåskjell **115**



TORSKEGRYTE med tomat, reker og feta **116**



FISKEPAKKER med fetakrem
119



FISKEKAKER med thaisalat
og spicy childressing **120**



FISKEPINNER med chilisaus
og gulrot- og eplesalat **123**



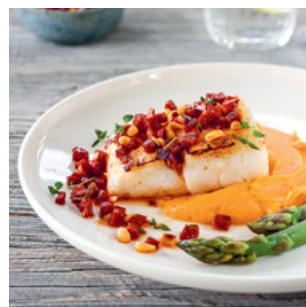
FISKEPINNER med ertepuré
og tartarsaus **124**



FISKEGRATENG med torsk og
spinat **127**



TORSK med lun tomatsalat og
sprø coppaskinke **128**



TORSK med chorizosalsa og
søtpotetmos **131**



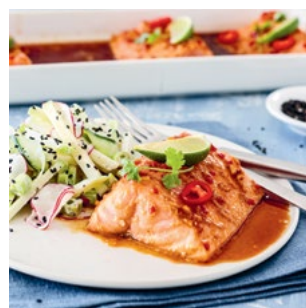
TORSK med baconsmør og
ertepuré **133**



LAKS & NUDLER med sprø
grønnsaker og chilisaus **134**



PANNESTEKT LAKS med sen-
nepssaus og blomkållis **137**



LAKS MED SOYASAUS
og agurk- og eplesalat **139**



LAKS med gremolata og
ovnsbakte poteter **140**



PANNESTEKT ØRRET
med quinoasalat **143**

KJØTT & KYLLING 144–173



KYLLING KORMA og tomatsalat
med cashewnøtter **146**



KYLLINGWOK
med cashewnøtter **149**

INNHold



KYLLINGCURRY med sprø grønnsaker **150**



KYLLING med tomat, oliven og fennikelsalat **153**



KYLLINGFORM med hot mangosaus **154**



GRATINERT KYLLING med spinat og parmesan **157**



CHILIKYLLING med chorizo, tomat og appelsin **158**



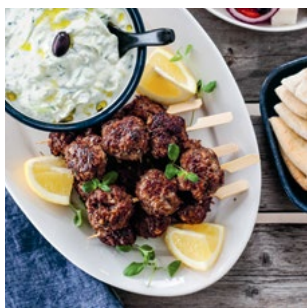
CHILI CON CARNE med mørk sjokolade **161**



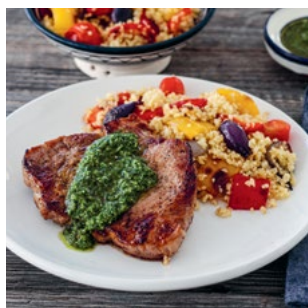
WOK med spicy kjøttdeig og nudler **162**



BIFFWOK med chili og appelsinsaus **165**



GRESKE KJØTTBOLLER med tzatziki og salat **167**



NAKKEKOTELETTER med chimichurri og bulgursalat **168**



LAMMEKOTELETTER med piperade og pistou **171**



SHEPHERDS PIE – lamme-gryte med potetmoslokk **172**

DESSERTER

174–191



APPELSINSALAT med honningkrem **176**



SMULDREPAI med blåbær og sitron **179**



FYLTE EPLER med karamellsaus **180**



HAVRETERTER
med friske bær **183**



MATHIAS' OREODESSERT
med bringebær **184**



SJOKOLADEKJEKS
med is **187**



KARAMELLISERTE PLOMMER
med honningkrem **188**



AFFOGATO
– espresso & is **191**

LAG GOD MIDDAG – HVER DAG 13

MINE BASISINGREDIENSER 14

MIDDAGSPANLEGGING 18

SLIK BRUKER DU BOKEN 21

OPPSKRIFTER 22–191

TUSEN TAKK 193

INNHold 194

EMNEREGISTER 196

ALFABETISK REGISTER 202



Lag god middag - hver dag!

Jeg vil gjerne slå et slag for hverdagsmiddagene. Middagen handler nemlig om så mye mer enn at man må ha mat. Den handler også om verdien av å samles rundt bordet, å dele små og store hendelser som har skjedd i løpet av dagen, å være sammen. Hverdagen er ofte travel, men den blir garantert bedre med hjemmelaget mat og familie eller venner rundt bordet.

Vi bombarderes av kostholdsråd og matrender fra alle kanter. Min erfaring er at det er mer enn godt nok å lage helt vanlig enkel og variert mat. Det handler ikke om avansert kokekunst, men om gode råvarer og gode matvaner. Jeg foretrekker selv enkel og ujlåte mat. Til hverdags har jeg en forkjærlighet for supper, gryteretter og ovnsretter, hvor alt tilberedes i en og samme form, slik at det ikke blir så mye oppvask. Maten lages fra bunnen av, men jeg tar gjerne noen snarveier av og til.

De fleste ingrediensene i oppskriftene mine får du kjøpt i nærbutikken, og de fleste rettene står på bordet etter mindre enn en halvtime. Noen tar litt lengre tid fordi de må stå og koke litt eller steke i ovnen for å bli ferdig, men da kan du gjøre noe helt annet, som å rydde kjøkkenbenken, lese avisen, hjelpe junior med lekser eller rett og slett slappe litt av.

Grønnsaker og frukt er sentrale ingredienser i mine oppskrifter. Ikke bare er de sunne og gode på smak, de setter også farge på maten og gjør den enda mer fristende å spise. Med mye grønt på tallerkenen blir også behovet for kjøtt mindre. Hjemme hos oss spiser vi mindre kjøtt og mer grønnsaker nå enn tidligere.

Når du lager maten fra bunnen av, har du bedre kontroll over hva du spiser. Da kan du selv velge sunne alternativer, og maten smaker bedre. Bruk råvarer som er i sesong, og kjøp gjerne økologiske og kortreiste råvarer, hvis du kan.

Jeg ønsker med denne boken (og på *Trines matblogg*) å vise at det ikke er spesielt tidkrevende eller vanskelig å servere sunn, smakfull og variert middag hver dag. Det krever litt planlegging i den forstand at du må vite hva du skal lage og sørge for at du har ingrediensene i hus, men når det er i boks, skal det være mulig å få middagen på bordet innen rimelig tid.

VELBEKOMME!

Mine basisingredienser

Mitt kjøkken er fylt med ingredienser av alle slag, men det er noen jeg alltid vender tilbake til, og som går igjen i mine oppskrifter. Mange av disse ingrediensene har relativt lang holdbarhetstid, slik at du kan lagre dem hjemme. Med disse basisingrediensene kan du trylle frem et enkelt måltid uten å måtte planlegge for mye på forhånd. Selv om jeg liker å ha en plan for middagsmenyen et par dager fremover, skal jeg ikke legge skjul på at middagsplanleggingen av og til glipper. Mange av oppskriftene mine er derfor blitt til litt på slump, ofte med utgangspunkt i rester fra kjøleskapet og basisutvalget mitt (som jeg har beskrevet nærmere under).

I KJØLESKAPET

I kjøleskapet har jeg alltid melk, smør, sennep og egg samt oster som vanlig gulost, parmesan og feta. Jeg har også rømme og/eller crème fraîche.

I GRØNNSAKSKUFFEN

I grønnsakskuffen min finner du løk (rød og/eller gul), hvitløk, chili, frisk ingefær, sitron og lime. Der finner du som regel også vårløk, paprika og rotgrønnsaker som poteter, søtpotet, gulrøtter og persillerot. Dette er grønnsaker som er holdbare og anvendelige, og som vi spiser mye av hjemme hos oss.

PÅ KJØKKENBENKEN

På kjøkkenbenken, ved koketoppen, har jeg en liten kasse med ingredienser som jeg ofte benytter når jeg lager mat, og som fint tåler å stå i romtemperatur. Her finner du flaksalt og vanlig fint salt, hel sort pepper i kvern (bruk alltid nykvernet pepper, den gir veldig mye bedre smak enn den som er ferdig oppmalt).

Her har jeg også ulike oljer, som olivenolje (vanlig og extra virgin) og nøytral olje til steking (jeg bruker vanligvis en blanding av rapsolje og vanlig olivenolje, eller solsikkeolje). Jeg har som regel to typer extra virgin olivenolje, en rimelig type fra dagligvarebutikken og en fra spesialbutikk eller som jeg har kjøpt utenlands. Det er den sistnevnte jeg benytter når jeg i oppskriftene mine skriver «en god olivenolje». Den «vanlige» benyttes til marinader, dressinger og lignende.

Videre har jeg to sorter balsamicoeddik, en «vanlig» type som jeg kjøper i dagligvarebutikken, og som benyttes til sauser og lignende, og en «vellagret» type som jeg kjøper utenlands eller i spesialbutikker. Den vellagrede benyttes til å smaksette sauser, til salater, dressinger og lignende.

På kjøkkenbenken min (eller i kasser/potter ute i sommerhalvåret) har jeg også friske krydderurter. Av og til mange sorter, men som regel bare en eller to. Basilikum og koriander er to sorter jeg ofte benytter i mine oppskrifter, men også timian, persille, gressløk og rosmarin (som for øvrig er enkle å dyrke selv, dersom du har muligheten til det).

Videre har jeg alltid (små og store) tomater i en skål på kjøkkenbenken. Tomater mister mange av sine smaks- og aromaegenskaper ved kjølig lagring, og skal derfor oppbevares i romtemperatur og ikke i kjøleskapet. Lagring på kjøkkenbenken legger også til rette for småspising av tomater, og det er jo både sunt og godt.

I KRYDDERSKUFFEN

Krydder er en viktig smaksetter, og jeg anbefaler alle å ha et lite utvalg av tørkede krydder og urter tilgjengelig. I min krydderskuff finner du blant annet oregano, basilikum, timian, rosmarin, kardemomme, gurkemeie, spisskummen, korianderfrø, chilipulver, chiliflak, paprika, røkt paprika, kajennepepper, karri, kanel og laurbærblad.

I KJØKKENSKAPET/-SKUFFEN*

Kjøkkenskuffen min er fylt av ulike ingredienser, hvor mange benyttes primært til baking, men utvalget under benyttes også til middagsmat.

Her finner du brunt sukker og flytende honning samt hvetemel, gresskarkjerner, sesamfrø og strøkavring/panko. Nøtter og kjerner som mandler, cashewnøtter/peanøtter og pinjekjerner er også på plass.

Ris, pasta, nudler, couscous, bulgur og quinoa finner du også her. Hermetiske bønner, linser og kikerter har lang holdbarhet og er også kjekke å ha på lur.

Hermetiske tomater kan på kort tid forvandles til for eksempel en suppe eller pasta-saus. Jeg har gjerne forskjellige varianter liggende. Kokosmelk er også et must, hvis du liker det.

I hverdagen blir det sjelden tid til å koke kraft, men jeg har alltid fond eller buljong tilgjengelig (grønnsak-, kylling-, kjøtt- og fiskefond eller de samme i buljong). Når jeg i mine oppskrifter skriver «utblandet kyllingfond/-buljong», mener jeg at du skal måle opp angitt mengde med vann og tilsette fond eller buljong (etter anvisninger på

emballasjen eller etter smak). Vær oppmerksom på at buljong ofte kan være tilsatt en del salt, så det kan være lurt å smake seg frem.

Videre har jeg tomatpuré, karripasta (rød og grønn), sriracha (sterk chilisaus som jeg ofte benytter i asiatiske retter), sambal oelek (chilipasta), soyasaus, sesamolje, østerssaus og asiatisk fiskesaus. Andre viktige ingredienser er ulike eddiker, som hvitvins-, rødvin-, eplesider- og riseddik.

(*noen av disse ingrediensene bør oppbevares i kjøleskapet etter at emballasjen er åpnet)

I FRYSEREN

I fryseren har jeg blant annet fisk og kylling. Jeg pleier ofte å fryse ned fiske-, kjøtt- og kyllingrester (rå) dersom jeg får noe til overs, og når jeg har nok til et helt måltid, bruker jeg noe av det i en rett. Slik kan jeg for eksempel servere en smakfull fiskesuppe med flere fiskesorter på en vanlig tirsdag. Kjøtt- og kyllingrester er ypperlig å wokke, eller benytte som topping i en suppe.

Videre har jeg som regel noen frosne grønnsaker på lur, som for eksempel spinat, erter og aspargesbønner.

Oppskåret brød eller brødrester er også kjekt å fryse ned. De kan benyttes til krutonger eller som tilbehør. Brødsnivene varmes kjapt opp i brødristeren rett før servering.

Jeg fryser også ofte ned supper. Pass på at suppen er helt avkjølt før du fryser den. Væske utvider seg når den fryses, så ikke fyll boksen helt full. Legg gjerne plastfolie på overflaten av suppen, da unngår du at det danner seg snøkrystaller.

I KJØLESKAPET

- Melk
- Smør
- Gresk yoghurt/rømme/crème fraîche
- Egg
- Sennep
- Feta
- Parmesan

I GRØNNSAKSKUFFEN

- Løk
- Hvitløk
- Chili
- Ingefær
- Vårløk
- Sitron
- Lime
- Paprika
- Rotgrønnsaker, som gulrøtter, poteter og lignende

PÅ KJØKKENBENKEN

- Salt (flaksalt og vanlig fint salt)
- Hel sort pepper (i kvern)
- Olivenolje (vanlig og extra virgin)
- Nøytral olje til steking
- Balsamicoeddik (vanlig og vellagret)
- Friske krydderurter
- Tomater

I KRYDDERSKUFFEN

- Oregano
- Basilikum
- Timian
- Rosmarin
- Kardemomme
- Gurkemeie
- Spisskummen
- Korianderfrø
- Chilipulver
- Chiliflak
- Paprika
- Kajennepepper
- Kanel
- Laurbærblad

I KJØKKENSKAPET/-SKUFFEN*

- Brunt sukker
- Flytende honning
- Hvetemel
- Hasselnøtter, mandler, cashewnøtter, pinjekjerner
- Gresskarkjerner og sesamfrø
- Strøkavring/panko
- Pasta og nudler
- Ris
- Couscous
- Bulgur
- Quinoa
- Hermetiske bønner, linser og kikerter
- Fond/buljong (grønnsak-, kylling-, kjøtt- og fiskefond/buljong)
- Hermetiske tomater
- Tomatpuré
- Soyasaus
- Karripasta
- Sriracha (sterk chilisaus)
- Sambal oelek (chilipasta)
- Østerssaus
- Sesamolje
- Eddik (hvitvins-, rødvins-, eplesider- og riseddik)

(*noen av disse ingrediensene bør oppbevares i kjøleskapet etter at emballasjen er åpnet)

I FRYSEREN

- Frosne grønnsaker, for eksempel spinat, erter og aspargesbønner
- Fisk, kylling, kjøtt og lignende
- Brød
- Supper

UKEMENY.

SPICY GULROT-
SUPPE

• FISKEKAKER M/
THAISALAT

• CHILI CON CARNE

• PASTA M/
GRØNNKÅLPESTO

• REINSDYRWRAP
CHILIKYLLING

• TORSK M/PASTA
SMØR +



Middagsplanlegging

«Hva skal vi ha til middag i dag?» er et evig tilbakevendende spørsmål hjemme hos oss, og jeg regner med at det dukker opp hjemme hos deg også en gang iblant?

For å få en hektisk hverdag til å henge sammen, må jeg planlegge middagsmenyen flere dager fremover. Hverdagen er for hektisk til at jeg kan fly i butikken hver dag. Dessuten er kreativiteten min på «bånn» når jeg er sliten, sulten og vet at jeg må gå og stå i kø sammen med likesinnede som har samme middagsspørsmål surrende i hodet. Dessuten er det tidsbesparende og økonomisk å handle inn 1–2 ganger i uken, fremfor daglige småkjøp på tom mage.

Hjemme hos oss planlegger vi vanligvis ukemenyen i to runder. På søndag planlegges middagene fra tirsdag til og med torsdag, og på torsdag planlegges middagene fra fredag til og med mandag. Mandag er ofte suppedag med rester fra uken før.

Når jeg skal planlegge ukemenyen, tar jeg utgangspunkt i familiens aktivitetskalender for å se hvor mange jeg må planlegge middag til, og hvor lang tid vi har til rådighet. Så tar jeg utgangspunkt i sesongens råvarer, hva jeg har tilgjengelig i kjøleskap og fryser samt eventuelle ønsker familien måtte ha. Jeg har fokus på at vi skal spise rikelig med grønnsaker hver dag. På bakgrunn av dette kommer jeg som regel frem til en ukemeny som inneholder følgende:

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| ✓ 2–3 retter med fisk og sjømat | ✓ en kyllingrett |
| ✓ 1–2 vegetarretter | ✓ en suppe (gjerne laget av rester) |
| ✓ en pastarett | ✓ noe godt til helgen |

De fleste hverdagsmiddagene bør være enkle og relativt raske å tilberede. Helgemiddagene kan gjerne være noe mer avanserte og tidkrevende, og det kan også være mer tid og rom for å eksperimentere med nye retter og smaker. Dersom det viser seg at vi ikke kan gjennomføre ukemenyen som planlagt, forenkler vi gjerne retten eller bytter om på rekkefølgen.

Det blir ofte rester etter middagen, og disse er det lurt å ta med i planleggingen. Enten kan du spise dem til lunsj senere i uken, eller kanskje du kan lage så mye mat at det holder til to middager. Eventuelt kan du ha én «tapasmiddag» i uken der du spiser opp restene fra flere dager, for eksempel på en dag med fritidsaktiviteter eller annen farting.

Kjøp inn alt du trenger for flere dager fremover (eller for hele uken). Lag en detaljert handleliste, og hold deg til den. Da sparer du også penger.

Hjemme hos oss skriver vi opp middagsmenyen på en tavle som henger på kjøkkenet, og førstemann hjem «har'n».