



Hvordan bruke rester av **RIS**

Cantonese Ris

2 personer

Lag en omelett med 2 egg og kutt den i lange strimler. Ha 2 ss. vegetabilsk olje i en stekepanne, og begynn med å steke 1 hakket løk. Legg så rester av kyllingbiter, hakket kokt skinke, eller skiver/små biter av champignon i panna. Deretter legger du i en håndfull grønne erter eller hakket bønner og så strimlene av omeletten. Stek i 2-3 minutter. Ha så i ca 200g ris og bland godt. Ha til slutt i 1 ss. nuoc mam (saus som brukes i vietnamesisk mat) eller soyasaus (tama) og smak til med pepper.

Gå videre:

Du kan blande (velg): litt sopp som champignon eller annen sopp, for eksempel skiitake, hakket vårløk, ristet sesamfrø, reker, 1 raspet gulrot, 5 cm stangselleri i skiver, lange grønne bønner, hakkede sukkererter, hakket gressløk, hakket korianderblad, mynte eller litt ingefær. Ikke bland for mange ting sammen. Pass på at smakene passer sammen. Denne oppskriften har asiatisk preg. Bruk hva du har. Tørr å blande ting sammen og få spennende opplevelser!

En enkel versjon av denne oppskriften er å ha ris i stekepannen først. Knus 1 eller 2 egg i og tilsett en håndfull grønne erter og litt soyasaus. Rør godt. Enkelt og deilig!

Risgalette

2 personer

Bland 10 ss. kokt ris, 1 egg og 1 eggehvite, 50g raspet gulost og 4 ss. mel i en food processor. Ha litt olje i en panne og stek blandingen til en flat pannekake. Stek noen minutter på hver side.

Gå videre:

Legg til rester av grønnsaker, som du kan raspe og steke litt først, og/eller krydder og/eller litt kjøttbiter.

Ristabouleh

4 til 6 personer

Ha ca. 3 kopper kokt ris, 4 tomater i terninger, 1/2 hakket rødløk, saften av en sitron, 6 ss. olivenolje, 1/2 kopp til 1 kopp hakket persille i en bolle. Smak til med salt og pepper.

Riskake

6 personer

Det er enkelt og deilig å bruke kokt ris til kake! Bland ca 500g kokt ris med 4 egg, 100g sukker, og nok melk til at den har en kakedeig-konsistens. Bruk gjerne rosiner, litt rom eller vanilje for ekstra smak!

Ris croquettes

4 personer

Bland 1 egg, 230g kokt ris, 25g raspet ost (mozzarella, gulost...), 1/2 ts. Tandoori-krydder, 1 ss. mel, 2 ss. brødsmler, litt salt i en food processor. Form boller i hendene dine og rull dem i 2 ss brødsmler. Stek i panne med 2 ss. solsikkeolje eller bak i 15-20 minutter til 175 grader i ovnen.

Risgrateng

4 personer

Alt er mulig og gøy her! Legge flere lag av hva du har eller har lyst på i en gratengform. Bak i 200 grader i 15-20 minutter. Du kan for eksempel bruke:

- ⑩ Et lag tomatsaus, et lag ris blandet med stekt løk og litt knust hvitløk, et lag rester av stekt kjøtt (f.eks. kylling eller bacon) og et lag med ost.
- ⑩ Et lag hvit ris, eventuelt hell 1/2 glass hvitvin over, et lag stekte grønnsaker (ex: løk, paprika, tomat, søtpotet, brokkoli), Provence-krydder, litt champignon i skiver og et lag gulost.

Eller du kan for eksempel blande alle ingrediensene sammen:

- ⑩ 1 stekt løk i skiver, 2 stekt paprika i skiver, 2 små stekt squash i skiver, 500g ris, 2 vispete egg og 0,5dl fløte, 150g raspet ost, salt og pepper. Legg i en gratengform. Ha 150g raspet ost på toppen. Bak i 200 grader for 15-20 minutter.

Rissalat

4 personer

Bland 2 kopper kokt ris med 1 ss sennep med frø, 1 klype salt, litt pepper og 2 ss olivenolje. Det er enkelt og godt. Du kan bygge på med f.eks. mais, tomater i terninger og eventuelt egg eller/og tunfisk i små biter.

Gå videre:

Rissalat er også deilig med f.eks. 1 hakket og stekt rød paprika, 1 hakket og stekt løk, 1 ss majones, litt urter, f.eks. basilikum.

Andre ideer er å bruke lange bønner, stangselleri, oliven eller reddik.

En annen stil kan være med tamari soyasaus, sesamolje og sesamfrø, omelett-skiver og grønne erter.

Risfyll

Om du allerede har ris med saus, krydder eller grønnsaker, kan du bruke det som fyll. Lag hull i tomater, squash eller paprika, ha risen oppi og legg parmesan, mozzarella eller annen ost over. Bak det i ovnen på 180 grader i 20 minutter.

Hvis risen er hvit, legg til urter, krydder, stekt løk, grønnsaker, eventuelt litt kjøtt som er stekt på forhånd. Eller prøv deg på litt spennende blandinger som: litt hvitløk, 1/2 stekt og hakket løk, sesamfrø, ananas i biter og eventuelt reker for å lage en indisk type. Eller korianderblader, tamari soyasaus, lønnesirup, chili og lime for å lage en thai-type.

Oppbevaring av ris:

Ukokt ris skal oppbevares tørt. Den kan brukes lenge etter best før-dato.

Det er viktig at **kokt ris oppbevares i kjøleskapet**. Ikke la den bli stående på benken, men kjøøl den raskt ned for eksempel i et vannbad og oppbevar den i ren og lukket emballasje. Kokt ris kan fryses.

Ikke spis ris som har blitt stående over natten på benken!

Oppskrifter: Céline Battédou



Hvordan bruke rester av **PASTA**

Pastaomelett

2 personer

Bruk 200g spagettirester og 1 ss hakket persille, 1 ss olivenolje, 80g revet parmesan og bland godt sammen. Rør sammen 4 egg med salt og pepper, hell over spagettiblandingen og bland godt sammen. Varm en panne med 1 ss olivenolje. Stek 2-3 min. på den ene siden, vend omeletten (med en tallerken) og steke 2-3 min. på den andre siden.

Pastasalat

4 personer

Vask 2 tomater og skjær i båter. Skjær 150g soltørket tomat i store biter. Skjær 150g fetaost i små terninger. Bland sammen alle ingrediensene med 300g pastarester og tilsett 2 ss balsamicoeddik, 3 ss olivenolje, salt og pepper etter smak. Basilikumblader ser bra ut og smaker deilig i salaten!

Stekt pasta

Bare stekt pasta fra dagen før i olivenolje. Det er deilig!

Gå videre:

Tilsett litt presset hvitløk, noen grønnsaker i biter som tomater, brokkoli eller sukkererter, stekt hakket løk og hakket paprika, litt rester av kjøtt, eller (rømme? Fløte?). Det er fint å bruke rester av hva du har og litt fantasi!

Pâtes campagnardes

4 personer

Stek 50g bacon. Etter noen minutter, tilsett 1 kopp champignon i skiver. Etter noen minutter, tilsett 1/2 hakket løk og stek litt til. Tilsett så 0,2dl matfløte og bland godt sammen. Legg til slutt 2 kopper pasta og 2 ss hakket persille på toppen, litt pepper og nyt!

Pastagrateg

Grateng er enkelt å lage og deilig! Du kan legge flere ingredienser i lag eller blande alt sammen. Ost er ofte ekstra godt, men det går uten også! Her en noen forslag. Du kan gjerne gå videre ved å bruke rester av andre ting du allerede har. Det blir aldri en kjedelig tallerken når du blander forskjellige ting hver gang!

- Bland pastarester med stekt løk og stekt squash, tomatsaus eller tomater i biter, Provence-krydder og om du vil litt kjøttrester. Salt og pepper etter smak. Legg raspet gulost over og bak i ovnen i 180 grader i 30 min.

- Bland 200-250g pasta med 50g crème fraîche, vispet egg og f.eks. 100g stekt champignon og 2 pressete hvitløk båter, litt salt og pepper og 150g ost. Bak i ovnen i 200 grader i 25 minutter.
- Stek på forhånd 1kg spinat i litt smør og bland sammen med 300g pastarester, visp 3 egg, og ha alt i en gratengform. Legg 150g kremost på toppen + eventuelt litt raspet gulost. Bak i ovnen i 200 grader i 25 minutter.
- Kokt brokkoli og hvit saus sammen med pastarester er deilig!

Pastasuppe

2 personer

Basis: Ha 1 buljongterning i 2 kopper vann og koke vannet.

- En italiensk variant: Ha i 1 hakket, stekt løk, en liten boks tomater i terninger, timian, grønne erter, kål i biter eller skiver, eventuelt rester av kokte poteter i biter og kok i noen minutter. Ha til slutt i pastarester, 2 ss olivenolje, 1 presset hvitløk og hakket fersk basilikum.
- En asiatisk variant: Grønnsaker i skiver: Fennikel, stangselleri, reddik, gulrot, vårløk og nepe passer godt. Kok dem i vann eller stek (wok) dem bitte litt på forhånd, Kyllingrester kan også brukes. Bruk sitrongress, ingefær, limesaft, soyasaus og nuoc mam for smaken (Asiatisk saus). Legg til slutt oppi kokt pasta og spre korianderblader på toppen.
- En indisk variant: Bruk gjerne ingefær, curry, karve, malt koriander og kokosmelk. Linser og blomkål er ofte brukt i indiske supper. Legg i restene av pasta de 2 siste minuttene og nyt.

Du kan også bruke pasta i en suppe du skal kjøre sammen i blender.

Oppbevaring av pasta:

Ukokt pasta skal oppbevares tørt og holder lenge etter at best før dato.

Kokte pastarester skal ikke bli stående på benken, men kjøles ned og settes i ren og lukket emballasje i kjøleskapet.

Oppskrifter: Céline Battédou



Hvordan bruke rester av **POTETER**

Oppskrifter med rester av bakte, kokte, stekte eller dampede poteter.

Tortilla

4 personer

Skjær 500g poteter i biter. Visp 6 egg med en gaffel i en bolle: (ca. 1 egg per medium stor potet).

Legg til en klype salt og litt pepper. Ha i potetbitene og rør godt.

Hell blandingen i en stekepanne med olje eller smør og stek i 5 minutter. Bruk en tallerken og snu tortillaen. Stek den andre siden i 5 minutter til. Kan serveres varm eller kald og er perfekt til piknik eller matpakke.

Gå videre:

Om du har andre rester (f.eks. ost eller grønnsaker som løk, paprika, tomat), kan du dele dem i biter eller hakke dem og blande det med poteter i eggerøren før du heller dem i stekepannen. Du kan også legge til litt ferske eller tørre urter som timian, persille osv.

Croquettes

6 personer

Mos 1kg kokte poteter til en puré. Tilsett 2 egg, 1 klype malt muskat, salt og pepper. Bland godt. Ha mel på hendene og lag små boller av blandingen. Ha en tallerken med ett vispet egg og en med ca 100g brødsmler. Rull bollene først i egg og så i brødsmler. Legg dem på en stekeplate med bakepapir. Stek bollene på 210 grader i ca. 15 min til de er gyldenbrune. Server med en saus eller finskårede urter.

Gå videre:

Du kan blande ost, hakket gressløk, hakket persille, hakket bacon, litt smeltet smør, torsk eller/og andre rester i croquettesdeigen:

Stekte poteter

3-4 personer

Skjær 10 poteter i 1/2 cm tykke skiver. Varm en stekepanne med 1 ss olivenolje og 1 ss smør. Stek skivene i et par minutter til de blir litt brune, snu og stek noen minutter til på andre siden. Salt og pepper.

Potetpannekaker

4 personer

Bland 7,5 dl kalde moste poteter, 1,5dl raspet ost (f.eks.: cheddar), 2 ss. hakket sjalottløk, og 3 ss. mel i en bolle. Rull deigen til boller på ca 5cm med i hendene dine, og press dem flate til kakene blir ca. 1/2 cm tykke. Ha 1/2 kopp mel i en liten tallerken og spre litt mel over kakene. Varm en stekepanne med litt vegetabilsk olje og stek pannekakene ca. 3 minutter på hver side, til de er litt brune.

Gå videre:

Legg andre rester av grønnsaker, fisk eller kjøtt, urter og krydder i deigen for å variere smaken.

Potetsalat

2-3 personer

Her er eksempler på hva du kan gjøre med ca 500g potetrester. Bland alt sammen. Urter kan klippes på toppen til slutt:

- ⑩ poteter i biter + 3 ss. majones + 1/2 hakket løk, litt hakket persille + salt og pepper
- ⑩ poteter i biter + 1 liten hakket løk + 1/2 hakket paprika + 1 ts. Gresk yoghurt + 1 ts. Sennep + oliven olje og rødvinseddik + salt og pepper + gressløk
- ⑩ poteter i biter + 2 kokt egg i biter + 1-2 sjalottløk i tynne skiver + 2 ss. olivenolje + majones + dill
- ⑩ Poteter i biter + 1 agurk i små terninger+ 8-10 stk. Reddik i skiver. + 6 ss.
- ⑩ cottage cheese + saften fra 1/2 sitron + 2 ts. sennep + salt og pepper + hakket gressløk
- ⑩ poteter i biter + 1 moset/knust med gaffel egg + 1-2 hakket vårløk + 2 ss. capers + røkt laks, makrell eller reker + 1/2 sitron saft + 3 ss majones + salt og pepper.
- ⑩ Poteter i biter + stekt bacon i biter (ca. 50g) + 1 rødløk i skiver + 3 ss oliven olje + 1 ss. sennep med frø + 1 ss. Balsamicoeddik + pepper
- ⑩ En Marokkansk variant: Poteter i biter + 1 i skiver eller hakket stekt løk + en hakket og stekt rød chili + 1 ts. karve + en ts. malt paprika + 1 ts. malt koriander + 3 stilker hakket fersk koriander + 2 ss oliven olje + salt og pepper.

Generelle tips til potetsalater:

- Rester av poteter, skåret i skiver eller i biter (store eller små, bra å variere!).
- Salt og pepper
- Noe fett (du kan bruke en eller blande to typer): olivenolje, rapsolje, solsikkeolje, sesamolje, majones, kremost, yoghurt.
- Noe syrlig: vineddik, epleeddik, balsamicoeddik, soyasaus, sitron.
- Sennep: fransk gul sennep, fransk sennep med frø, krydret sennep osv
- sjalottløk eller hvitløk passer veldig godt i en potetsalat
- Urter (ferske eller tørre): timian, Provence-krydder, gressløk, persille, koriander ...
- Kokt egg
- Fisk eller kjøtt (rester eller ikke): salami, pølse, tunfisk
- Andre grønnsaker (rester eller ikke): paprika, agurk, reddik, fennikel, tomat...
- Salat: hjertesalat, rucola, babyspinat etc.
- Andre smaker: capers, soltørket tomater i biter, oliven...

Du kan lage mange varianter, bare bruk fantasien og det du har i skapet!

Oppbevaring av poteter

Friske Poteter bør lagres mørkt og kjølig, 5-6 grader er det optimale. Er det for kalt blir poteten søt. Unngå støtskader.

Oppbevaring av potetrester. For at matrester skal holde lenge, er en generell regel at de kjøles fort ned og legges i kjøleskapet. De holder lengre med skallet på enn om de er skrelt. Legg dem i en lukket boks. Bruk lukt- og smaksans. Lukter de surt, er blitt muggene eller sleipe er de ikke gode lenger.

Når du koker og gjennomsteker mat stopper det meste av bakterieveksten.

Oppskrifter: Céline Battédou



LAG KREMET SUPPE AV RESTER!

En eller to ganger per uke, kan du bruke rester fra de siste dagene og lage kreative, deilige supper! Det tar lite tid og du bruker restene istedenfor kaste dem!

I alle oppskriftene, kan rester av grønnsaker erstattes med rå grønnsaker (og omvendt), men pass på å tilpasse tiden de skal kokes! Ofte skal en suppe med rå grønnsaker småkoke i minst 30 minutter. En suppe med ferdigkokte grønnsaker trenger bare å varmes i 5 til 10 minutter.

Grunnoppskrift med rå grønnsaker

Til 4 personer

Stek 1 hakket løk i 2 ss. olje eller smør i en kjele,
Tilsett 1 potet i terninger, ca 3 kopper med en blanding av hakket grønnsaker og en liter buljong.
Kok på medium varme i 20 minutter til at potetbitene er myke.

Bruk en stavmikser og visp til blandingen er jevn. Smak til med salt og pepper.

For å variere smaken kan du tilsette sopp, ost, eller kjøtt/bacon.

Ved å variere hvilke krydder du bruker (kumin, karri, provenceurter, paprika, dill osv.) kan smaken bli forskjellig hver gang.

Grunnoppskrift med kokt grønnsaker

Til 4 personer

Kok en liter vann med 1 ss buljong. Tilsett ca. 300g kokte eller bakte grønnsaker og eventuelt en håndfull fersk grønne blader (spinat, grønnkål, karse).

For å gjøre suppen fløyelsmyk, bruk 200g av f.eks.: kokte poteter, kokte bønner eller linser, kokt pasta, havregryn eller ris.

Tilsett 1 ts. krydder (varierte gjerne krydderet, det er gøy og spennende) og eventuelt 1 hvitløksfedd.

For å få en ekstra myk følelse, kan du tilsette 0,5 dl fløte, melk, mandelmelk, kokosmelk, smør, eller olje.

Kok i 5 minutter. Bruk stavmikser og visp til blandingen er jevn. Smak til med salt og pepper.

Suppe med sopp og bacon

Til 6 personer

Varm opp en liter vann med 1 ss buljong.

Bruk 1 medium stor potet per person. Hvis potetene er kokt fra før, kutt dem i terninger og kok dem i buljongen 5 minutter. Om de er rå, skrell dem, kutt dem i terninger og kok dem i ca. 20 minutter.

Visp med en stavmikser.

Stek 100g bacon i biter til fett skilles ut i stekepannen. Tilsett da 1 hakket løk og stek til begge deler blir lysbrunt. Tilsett 400g hakket sopp (kantarell, steinsopp, osv.) og brun alt sammen.

Hell det du har stekt i suppen, sammen med 0,5 dl fløte eller helmelk.

Tilsett 1/2 ts. paprikapulver og smak til med salt og pepper.

Suppen kan serveres med ferske urter som hakket persille eller dill.

Indisk suppe (med kokt linser og kokt/bakt søtpotet)

Til 4 personer

Stek 1 hakket løk i olje/kokosolje/smør med 200g kokt eller bakt gulrot, søtpotet eller gresskar i terninger til alt blir lysebrunt.

Tilsett 1 ts. kuminfrø, 1 ts korianderfrø, 1 ss karri, 1 ss raspet ingefær, 1 hakket hvitløk og stek i noen minutter til.

Tilsett 1 boks hakkete tomater og 300g ferdig kokt linser (rød, grønne eller svarte) eller andre belgvekster som erter eller bønner + 0,25 dl vann. Kok i 5 minutter.

Tilsett 1 boks kokosmelk og kok 5 minutter til.

Suppen jevnes med stavmikser (eller ikke!) og serveres gjerne med fersk hakket koriander og eventuelt limesaft.

Grønn suppe (med pintobønner og spinat)

Til 4 personer

Her er det pintobønner (eller andre type bønner som gir en kremet konsistens). Havregryn er også superdeilig både med tanke på konsistens og smak i kremete supper.

Stek 1 purre i skiver et par minutter, i en kjele. Tilsett 2 cm ingefær og 2-3 hvitløksfedd som enten er knust sammen i en morter, kjørt i en liten foodprosessor eller finhakket. Stek 2 minutter til.

Tilsett en liter buljong, 200g ferdig kokt pintobønner og eventuelt 100g røykt tofu i terninger. Kok i 10 minutter. Ha oppi 2 never grønne blader (spinat, grønnkål eller karse. Om våren kan du også bruke reddikblader) Visp så suppen jevn med stavmikser.

Smak til med salt og pepper.

«Søt» suppe (med havregryn, og eple)

Til 4 personer

Å bruke frukt i supper (og skallet til buljonger!!) er helt greit og deilig. Man finner ofte sukker i buljonger, så vi kan gjerne tilsette litt søtning selv ved bruk av frukt: epler, pærer og til og med appelsin gir supper spennende nyanser.

Stek på medium varme, med smør eller olje i en kjele i ca. 10 minutter: 1 hakket løk, 2 hakket hvitløk, 200g kokt kålrot i terninger, 200g kokt gulrot i terninger, 2 epler eller pærer i skiver.

Tilsett 1 liter buljong og ca. 100g kokt havregryn (om du har rester eller bruk tør havregryn om du har ikke) kok i 10-15 minutter.

Bruk stavmikser og visp suppen jevn,

Smak til med salt og pepper og tilsett 2 ss. honning eller lønnesirup!

Suppen kan også serveres med hakket nøtter eller nøtter i olje strødd over

Suppe fra Méditerranée

Til 6 personer

Stek 2 hakket røde pepper i 2 ss olivenolje, sammen med 2 knuste hvitløk i 2 minutter i en kjele, sett til terninger av 2 medium squash og stek i 5 minutter til.

Tilsett en boks hakkete tomater (eller rester av tomater), 2 ss Provenceurter, 1 ts salt og 1/2 pepper, 600g kokt ris og 1,5 liter vann. Kok opp suppen.

Etter 15 minutter, bruk en stavmikser og visp suppen jevn. Server, gjerne med krutonger!

Om du har rester av andre grønnsaker som aubergine eller gulrot, bare bruk dem.

Oppskrifter Céline Battédou



Lag dine egne krutonger!

Når du ser at familien ikke kommer til å spise hele brødet dere har kjøpt (eller bakt), er krutonger en av de enkleste og deilige tingene å bruke «gammelt» brød til!

Mens brødet fortsatt er litt mykt, (ikke hardt som en stein), lag terninger av brødsiver og la dem tørke videre i lufta en dag eller to.

Spred krutongene på et stekebrett og hell over olje og litt salt. Stek dem i 175 grader i 15 minutter. Rør i dem hvert 5 minutt så de blir brune på flere sider.

Det er også mulig å tilsette smak:

- Til hvitløkkrutonger, skrap hvitløkfeddet og smør på brødsivene før du skjærer dem i terninger.
- Til provenceurtekrutonger, bland ca. 150g brødterninger, 3 ss olivenolje og 1 ts provenceurter i en bolle og rør godt sammen før du spreder dem på ovnsbrettet.

Lag dine egne buljonger!

Vi bruker alt!

Spør på potetskrellet, endene på squash, løk, og gulrot, skallet på epler, bladene på reddikene eller rødbetene, frø fra gresskar, stilken fra kruspersille og ikke minst, bruk de gamle og myke grønnsakene som var glemt i kjøleskapet og kok en luksusbuljong av det!

Ja, du kan bruke alt, og det er blandingen som gjør at buljongen blir god.

Det eneste du skal ikke bruke er, selvfølgelig, rottende deler av grønnsaker.

Hver dag har du forskjellige grønnsaker, så buljongen blir spennende og forskjellig hver gang!

Samle grønnsaksrester i en boks i en eller to dager og kok dem opp i vann i 20 til 30 minutter. Sil av grønnsakrestene og mat gjerne kompostbingen med dem. Bruk salt om du vil. Bruk buljongen til suppe, til å koke ris eller pasta (det gir mye mer smak!), eller i andre oppskrifter hvor du trenger vann, feks. for å lage brød!

Buljongen er holdbart i et glass med lokk eller i en plastboks i kjøleskapet i flere dager. Hvis du ikke skal bruke den med en gang eller hvis du har overflod av buljong, hell den i bokser eller fryseposer, merk dem med navn og dato og frys dem ned! Deilig å finne frem når man vil koke noe i hjemmelaget buljong.

På samme måte, kan man lage kraft fra kjøttbein og fiskebein ved å småkoke dem. Det tar mye mer tid: 4 timer for fiskebein, 6 til 24 timer for kylling og 12 til 50 timer for storfebein.

Det er best å bløtlegge beinene i vann sammen med 2 ss eddik eller sitron 1 til 2 timer før du starter for å hjelpe mineralene med å gå over i vannet. Kraften smaker enda bedre om du tilsetter salt, noen grønnsaker som gulrot, stangselleri, løk osv. (eller skrell, stalker osv.) Og urter som laurbærblad, timian, persille osv.

Om det blir skum, skum det av, så smaken blir bedre.

Kraften holder seg noen dager i kjøleskapet og 6 måneder i fryseren.

Oppskrifter Céline Battédou

Epletips

Epler kan selvfølgelig spises med en gang, men det er også mange måter å ta vare på dem.

Epler kjøpt i løsvækt holder normalt ca. 2-6 uker ved 3-5°C og 1-4 uker ved 20°C. Ikke lagre epler sammen med annen frukt eller grønnsaker. Du kan forlenge lagringstiden ved å pakke eplene i lufttette plastposer. Det forhindrer uttørring og modningen og aldringsprosessen forlenges.

Å lagre eplene lenge:

Epler kan oppbevares over lang tid, men alle eplesorter tåler ikke lang lagring. Det beste er oppbevaring på et kjølig og fuktig sted med godt luftskifte. Gjerne utendørs på en overdekket terrasse senhøstes. Husk at frukten er levende og må behandles forsiktig. Legg dem i kasser med stilken opp, da er de i samme stilling som på treet. Cellene liker ikke å stå på hodet! Kjøper du epler i kasser, er de lagt slik at de ventileres godt. Dekk gjerne over kassene med en presenning eller perforert folie, av hensyn til fuktigheten.



Sjekk kassene jevnlig, helst hver uke, og ta bort epler som begynner å råtne. Spis epler uten stilk først. De råtner fortere. Du kan pakke inn ett og ett eple i avisblad. Da forhindrer du at et råttent eple smitter et annet! Sorter ut epler med små skader, og bruk dem først. Sjekk alltid eplene for små kutt, bløte punkter, eller sår. Disse eplene bruker du til eplekaker, mos osv. Eplene tåler et par kuldegrader, men sett dem i en godt ventilt, musefri og kjølig kjeller om vinteren. Kilde: Norsk eplefest

Tørking av epler

Tørking er den eldste kjente konserveringsmetoden. Frukt og grønnsaker og ikke minst epler egner seg godt. De kan tørkes i stekeovnen, på et luftig sted eller i en tørkemaskin. Den ferdigtørkede frukten oppbevares i tette beholdere på et mørkt sted. Epler trekker fort til seg fuktighet og blir myke. De tørkede eplene kan brukes som snacks, eller de kan bløtes og brukes i eplekaker ol. utover vinteren

Tørking i ovn:

En vanlig stekeovn er velegnet for tørking. Maks temperatur 70 grader. La døra stå på gløtt så fuktigheten slipper ut. Bruk bare undervarme i begynnelsen og evt. overvarme senere. Varmluftovner er ypperlige til tørking. Varmeskap kan også brukes.

Vask eplene og fjern kjernehuset. Skjær den i tynne skiver på 3 til 5mm. Legg dem på bakepapir, gjerne på rista i ovnen, sett ovnen på ca 50 grader. Eplene tørker i løpet av 7 til 9 timer.

Lufttørking

Legg eplene på bakepapir på en rist på et luftig, tørt sted. Vend dem etter en dag så de ikke kleber seg fast. Epleringer kan også henges på en snor. De er tørre etter 4 til 5 dager, avhengig av luftfuktighet. Eventuelt kan eplene først tørkes i stekeovn til de har fått en tørr overflate, og deretter legges til tørk i romtemperatur.



Epleoppskrifter:

Eplesuffle

Til denne oppskriften trenger du en suffléform på ca 1 liter. Sett stekeovnen på 175 °C.

Ingredienser

3 stk syrlige eple
1 ½ ss malt kanel
2 ss sukker

5 dl ferdig vaniljekrem
3 stk egg
1 ss maisstivelse (maizena)

Skrell eplene og ta ut kjernehus. Skjær resten i biter. Legg dem i en smurte suffléformen, og dryss over kanel og sukker. Skill eggene. Bland vaniljekrem, eggeplommer og maizena. Stivpisk eggehviten, og vend dem inn i blandingen. Hell røren over eplene i suffléformen.

Stek suffléen i ca. 50 minutter. Server straks, gjerne med litt pisket krem eller is til.
(om du ønsker det kan du bytte ut vaniljekremen med veldig tykk hvit saus)

Eplepai

Paideig:

3 dl hvetemel
125g smør eller margarin
2 ss vann

Fyll:

4 - 5 stk epler
2-3 ss sukker
1-2 ts malt kanel

Ha melet i en bolle. Bland inn smøret eller margارين med en gaffel eller smulder det i med fingrene til en grynede masse. Ha i vannet og elt deigen fort sammen. La den hvile kaldt minst en time

Kjevl vel halvparten av deigen ut til en rund leiv og kle en smurt paiform; ca 25 cm i diameter, med deigen. Skrell eplene og fjern kjernehusene, skjær eplene i tynne båter og strø på sukker og kanel.

Kjevl resten av deigen til et lokk som dekker helt, eller skjær deigremser og legg som et gitter over fyllet. prikk lokket med gaffel slik at dampen fra fyllet kan slippe ut under steking

Stek paien på nederste rille ved 225 °C. i ca 30 min. Krem eller is er godt til.

Kilde: Den rutete kokeboken

Enkel Eplekake

2 Egg
1½dl (135g) Sukker
3ss (50g) Smeltet smør
1½dl Melk

3dl (180g) Hvetemel
1½ts Bakepulver
2 Epler i tynne skiver
1ss Sukker
1ts Kanel

Slik gjør du:

Lag stiv eggedosis

Bland smeltet smør og melk

Sikt hvetemel og bakepulver

Bland røren klumpfri med slikkepott

Fordel eplene på toppen

Dryss med sukker og kanel

Stekes på 175 °C på nederste rille i ca 40 minutter

Kilde: Alleoppskrifter.no



Asker
kommune