

## MasterChef





# MAC-AND-CHEESE-MUFFINS

## INGREDIENSER

1

### PORSJONER

En porsjon gir ca. 6 muffins

ca 200 g ferdig kokt makaroni

1 ss smør eller margarin

2 ss hvetemel

2 dl melk

150 g ferdigrevet ost (gjerne osterester)

2 ss brødrasp

2 kvister frisk timian (kan utelates)

## SLIK GJØR DU

1. Smelt smør eller margarin i en kjele og rør inn hvetemel. Spe med melk og kok opp mens du visper hele tiden. Smak til med salt og pepper. Sausen skal være tykk, men spe eventuelt med litt mer melk om du synes den blir alt for tykk.
2. Bruk et smurt muffinsbrett eller sett muffinsformer i brettet.
3. Vend makaroni og det meste av osten inn i sausen og fordel blandingen i muffinsbrettet/formene. Dryss litt brødrasp på toppen.
4. Plasser formen midt i ovnen på 180 °C i 10-12 minutter, til muffinsene har fått fin farge. Server med én gang, eller avkjøl og bruk dem i matpakke





## Grove pannekaker med suppe

Med grovt mel i pannekakene og suppe ved siden av er dette en komplett middag.

### GROVE PANNEKAKER

- 1 1/2 dl fin sammalt hvete
- 1/2 dl havregryn
- 1 1/2 dl hvetemel
- 1/4 ts salt
- 4 egg
- 5 dl lettmeik
- 2 ss soyaolje
- 1 ss olje til steking

#### TIPS!

Røren holder seg godt i kjøleskapet i flere dager.

#### TIPS!

For å få en helt glatt røre kan du bruke stavmikser når du blander ingrediensene.

Bland ingrediensene til en glatt røre. Dekk til røren og la den svulle i ca. 30 minutter. Varm en stekepanne på middels varme og ha i litt olje. Hell i så mye røre at den så vidt dekker bunnen. Drei pannen så røren blir jevnt fordelt over hele bunnen. Snu pannekaken med en stekespatte når den har stivnet på overflaten. Pannekaken skal være gulbrun på begge sider.

### BLOMKÅLSUPPE

- 4 poteter
- 1 løk
- 2 hvitløkfedd
- 1 blomkål
- 4 ts smør
- 1 l grønnsakbuljong (utblandet)
- 75 g revet gulost
- 1/2 ts nykvernet pepper
- 2 dl lettmeik
- 2 dl hakket frisk kruspersille

Rens, skrell og skjær poteter, løk og hvitløk i biter. Fres grønnsakene i en kjele. Bryt blomkålen i buketter. Hell buljong i kjelen med grønnsaker og tilsett blomkålen. La den koke under lokk slik at den blir myk, ca. 10 minutter. Ta ut noen pene små blomkålbuketter som skal brukes til pynt. Kjør suppen med en stavmikser til den blir glatt og fin. Rør i osten og la den smelte. Tilsett melken og smak til med pepper. Ha i persille rett før servering.



## Grønnsaks lasagne med aubergine og spinat

Her er kjøttet byttet ut med grønnsaker. En spennende variasjon av lasagne hvor aubergine fungerer som lasagneplater.

**2 auberginer**  
**1 løk**  
**2 hvitløkfedd**  
**3 ss solsikkeolje**  
**1 boks hermetiske hakkede tomater**  
**10 cherrytomater**  
**250 g spinat**  
**1 mozzarellaost**  
**100 g parmesan**  
**salt**  
**pepper**  
**10 blader frisk basilikum**  
**parmesan**

Sett stekeovnen på 200 grader. Skjær aubergine i 1/2 cm tynne skiver. Pensle dem med litt solsikkeolje og krydre med litt salt og pepper. Stek skivene på begge sider i en varm panne. Legg dem på tørkepapir så snart de er ferdige.

Vask spinaten godt og fjern tykke stilker. La den ligge litt i kaldt vann.

Rens og finhakk løk og hvitløk. Stek løken i litt solsikkeolje og tilsett halvparten av hvitløken. Ha i hermetiske tomater og la det småkoke 10 minutter. Skjær basilikumblader i strimler, del tomatene i to og ha i sausen. Smak til med salt og pepper. Sett til side.



Varm litt solsikkeolje i en gryte. Ha i resten av hvitløken og tilsett spinaten. Fres til den har falt sammen. Bruk en stekespade for å snu spinaten. Tilsett litt nykværnet pepper.

Dekk bunnen av en ildfast form med tomat saus. Legg et lag med aubergineskiver. Strø litt spinat over og bryt mozzarella i små biter og strø over. Fortsett med flere lag. Avslutt med aubergineskiver. Riv godt med parmesanost over til slutt. Stek formen i ca. en halv time, til lasagnen har fått en fin farge. Server med godt brød. Retten kan gjerne lages på forhånd.





## Matpakkewrap

- 4 PORSJONER
- 4 fullkornlefser
- 1 hjertesalat
- 2 vårløk
- 1 moden avokado
- 1/2 sitron
- 200 g kokt oppskåret skinke

Vask salaten. Skjær den i strimler. Skjær vårløk og avokado i skiver, drypp noen dråper med sitron på avokadoen så holder den lenger på fargen. Skjær den kokte skinken i strimler på ca. 1 cm. Smør hummus midt på lefsen. Fordel ingrediensene på lefsen og rull sammen. Disse kan gjøres ferdige kvelden før og oppbevares i kjøleskap.

### HUMMUS

- 1 boks hermetiske kikerter
- 1 ss olivenolje
- 1 neve frisk koriander
- 1 hvitløkfedd
- 1 ts sitron

Hell vannet av kikertene og skyll dem. Kjør ingrediensene til en røre med stavmikser. Smak til med salt, pepper og sitron.

### TIPS!

Fullkornlefse inneholder mer fiber enn vanlig lefse. Fiber holder magen i form.

## Avokado

En moden avokado skal gi litt etter når du trykker den i hånden, men ikke så mye at du lager et avtrykk. Den er pæreformet i fasongen med grønt, brunt eller svart skall, og finnes i forskjellige størrelser. I midten sitter en stor stein som skal fjernes. Avokado har en nøtteaktig, mild og nøytral smak. Når texmex står på menyen, lager du deilig guacamole av avokadoen. Se oppskrift side 87.

Avokado brukes mest rå. Blir den kokt, får den en besk smak. Steking i noen sekunder går greit. Noen dråper sitron på fruktkjøttet vil hindre misfarging.

SMOOTHIE-TIPS: Avokado smaker godt i smoothie. Bland 1 avokado med 2 dl eplejuice, noen hasselnøtter og en frossen banan.

