CROCK·POT®

THE ORIGINAL SLOW COOKER

S N D F

Recepthäfte • Oppskriftshefte
Opskriftshæfte • Reseptivihko

S *Denna kokbok syftar till att ge dig inspiration att börja använda din Crock-Pot. Laga gärna lite olika typer av recept för att lära känna den på bästa sätt. Mycket snart kommer du inse hur enkelt du själv konverterar dina egna favoritrecept till din Crock-Pot. Lycka Till!*

N *Denne kokeboken har som formål å inspirere deg til å lage mat med din Crock-Pot. Prøv gjerne litt forskjellige oppskrifter, så du kan bli godt kjent med den. Du vil snart oppdage hvor lett det er å tilpasse yndlingsoppskriftene dine til din Crock-Pot. Lykke til!*

D *Formålet med denne kogebog er at give dig inspiration til at begynde at bruge din Crock-Pot. Den bedste måde at lære den at kende er at prøve et par forskellige opskriftstyper. Meget hurtigt finder du ud af, hvordan du kan konvertere dine egne yndlingsopskrifter til Crock-Pot. Held og lykke!*

F *Tämä reseptivihkonen on laadittu innostamaan Crock-Pot-padan käyttöön. Kannattaa kokeilla vähän erityyppisiä reseptejä, niin tutustut padan ominaisuuksiin parhaiten. Huomaat pian, kuinka helposti voit muuntaa omat suosikkireseptisi Crock-Pot-pataa varten. Hyviä kokkaushetkiä!*

CROCK·POT

Innehåll • Innhold • Indhold • Sisällysluettelo

S

Anpassa egna recept till din Crock-Pot 5-7

Soppa	Fransk löksoppa	8-9
	Bohusländsk fisksoppa	10-11
Vegetariskt	Grönsaksgryta	12-13
Fisk	Laxfyllda spättarullar	14-15
Nöt	Boeuf Bourguignon	16-17
	Bolognaise	18-19
Fläsk	Pulled pork	20-21
	Rotmos och fläsklägg	22-23
Lamm	Indisk Korma med lamm	24-25
	Får i kål	26-27
Kyckling	Kryddig jordnötskyckling	28-29
	Jambalaya	30-31
Tillbehör	Boulangère-potatis	32-33
Desserter	Pot de crème	34-35

D

Tilpas dine egne opskrifter til din Crock-Pot 5-7

Suppe	Fransk løgsuppe	8-9
	Fiskesuppe fra Bohuslän	10-11
Vegetarisk	Grøntsagsgryde	12-13
Fisk	Rødspætteruller med laksefyld	14-15
Oksekød	Boeuf Bourguignon	16-17
	Bolognaise	18-19
Svinekød	Pulled pork	20-21
	Rodfrugtsmos og svineskank	22-23
Lam	Indisk Korma med lam	24-25
	Får i kål	26-27
Kylling	Krydret jordnøddekylling	28-29
	Jambalaya	30-31
Tilbehør	Boulangère-kartofler	32-33
Desserter	Pot de crème	34-35

N

Tilpass dine egne oppskrifter til din Crock-Pot. 5-7

Suppe	Fransk løksuppe	8-9
	Bohusländsk fisksuppe	10-11
Vegetarisk	Grønnsaksgryte	12-13
Fisk	Rødspetteruller fylt med laks	14-15
Storfe	Boeuf Bourguignon	16-17
	Kjøttsaus Bolognese	18-19
Svin	Pulled pork	20-21
	Svineknoke med kålrabistappe	22-23
Lam	Indisk Korma med lam	24-25
	Fårikål	26-27
Kylling	Krydret peanøttkyllng	28-29
	Jambalaya	30-31
Tilbehør	Potet Boulangère	32-33
Desserter	Pot de crème	34-35

F

Omien reseptien muokkaus Crock-Pot-pataan sopiviksi 5-7

Keitot	Ranskalainen sipulikeitto	8-9
	Bohusin kalakeitto	10-11
Kasvisruoat	Vihannespata	12-13
Kala	Lohitäytteiset punakampelarullat	14-15
Naudanliha	Boeuf Bourguignon	16-17
	Bolognaise	18-19
Sianliha	Pulled pork	20-21
	Juuresmuhennos ja sianpotka	22-23
Lampaanliha	Intialainen lammaskorma	24-25
	Lammaskaali	26-27
Kananpoika	Yrttimaustettu kananpoika pähkinöillä	28-29
	Jambalaya	30-31
Lisukkeet	Boulangère-perunat	32-33
Jälkiruoat	Pot de crème	34-35

Recept • Oppskrifter • Opskrifter • Resepti

S
- Soppor
- Vegetariska
- Fisk
- Nötkött
- Fläskkött
- Lamm
- Kyckling

N
- Suppe
- Vegetarisk
- Fisk
- Storfekjøtt
- Svinekjøtt
- Lam
- Kylling

D
- Suppe
- Vegetariske
- Fisk
- Oksekød
- Svinekød
- Lam
- Kylling

F
- Keitot
- Kasvisruoat
- Kala
- Naudanlina
- Sianliha
- Lampaanliha
- Kananpoika

CROCK-POT

Anpassa egna recept till din Crock-Pot • Tilpas dine egne opskrifter til din Crock-Pot

S Här är några tips för att anpassa recept till din Crock-Pot Slow Cooker. Avsikten är att minska förberedelsetiden, få färre moment samt göra tillagningen enkel. I de flesta fall kan alla ingredienser läggas i från början i din Crock-Pot och koka hela dagen.

TID

De flesta kombinationer med rått kött och råa grönsaker behöver minst 8 timmar på Låg.
Eftersom det inte finns någon direkt värme längst ner i botten, ska din Crock-Pot alltid fyllas minst halvfull för att tiderna som rekommenderas ska stämma. Det går att laga små mängder, men tillagningstiden kan då påverkas.

Om receptet säger	Tillaga på Låg	Tillaga på Hög
15 till 30 minuter	4 till 6 timmar	1 ½ till 2 timmar
31 till 45 minuter	6 till 10 timmar	3 till 4 timmars
50 minuter till 3 timmar	8 till 10 timmar	4 till 6 timmars

D Her er nogle tips om tilpasning af opskrifter til din Slow Cooker. Hensigten er at gøre forberedelsestiden mindre, få færre trin og gøre tilberedningen enkel. I de fleste tilfælde kan alle ingredienser fyldes på din Crock-Pot lige fra starten og koge hele dagen.

TID

De fleste kombinationer af råt kød og rå grøntsager har brug for mindst 8 timer på Lav.
Fordi der ikke er nogen direkte varme længst nede i bunden, skal din Crock-Pot altid fyldes mindst halvt op for at de anbefalede tider skal passe. Det kan lade sig gøre at lave små mængder, men tilberedningstiden kan så blive påvirket.

Hvis opskriften siger	Tilberedes på Lav	Tilberedes på høj
15 til 30 minutter	4 til 6 timer	1 ½ til 2 timer
31 til 45 minutter	6 til 10 timer	3 til 4 timer
50 minutter til 3 timer	8 til 10 timer	4 til 6 timer

Tilpass dine egne oppskrifter til din Crock-Pot • Omien reseptien muokkaus Crock-Pot-pataan sopiviksi

N Her har du noen tips for å kunne tilpasse oppskrifter til din Crock-Pot Slow Cooker. Hensikten er å redusere tiden du bruker på forberedelse og tilbereding og å gjøre matlagingen enklere. I de fleste tilfellene kan alle ingrediensene tilsettes fra morgenen av og putre kokende i din Crock-Pot utover hele dagen.

TID

De fleste kombinasjoner med rått kjøtt og rå grønnsaker trenger minst åtte timer på lav varme.Siden det ikke er direkte varme lengst nede i bunnen, skal din Crock-Pot alltid fylles minst halvfull for at koketidene som anbefales skal stemme. Det går an å lage mindre porsjoner om gangen, men dette kan påvirke tilberedningstiden.

Hvis oppskriften sier	Kok på lav varme	Kok på høy varme
15 til 30 minutter	4 til 6 timer	1 ½ til 2 timer
31 til 45 minutter	6 til 10 timer	3 til 4 timer
50 minutter til 3 timer	8 til 10 timer	4 til 6 timer

F Seuraavien vinkkien avulla voit mukauttaa omia reseptejäsi Crock-Pot-haudutuspadalle. Tarkoituksena on vähentää valmisteluun tarvittavaa aikaa ja valmistusvaiheita sekä tehdä valmistuksesta helpompaa. Useimmiten kaikki ainekset voidaan laittaa Crock-Pot-pataan kerralla ja antaa ruoan valmistua päivän aikana.

AIKA

Useimmat raakaa lihaa ja raakoja kasviksia sisältävät ruoat tarvitsevat vähintään 8 tuntia miedolla lämmöllä. Koska pohjaan ei kohdistu suoraa lämpöä, Crock-Pot-pata on täytettävä aina vähintään puolilleen, jotta suositeltavat valmistusajat pitäisivät paikkansa. Padalla voi valmistaa myös pieniä määriä, mutta se voi vaikuttaa valmistusaikaan.

Reseptissä mainittu aika	Valmistusaika miedolla	Valmistusaika voimakkaalla
15–30 minuuttia	4–6 tuntia	1 ½–2 tuntia
31–45 minuuttia	6–10 tuntia	3–4 tuntia
50 minuuttia – 3 tuntia	8–10 tuntia	4–6 tuntia

S PASTA OCH RIS

Ska du ha nudlar, pasta eller makaroner m.m. till receptet, kokas de upp på plattan i kastrull, innan de läggs i din Crock-Pot. Koka dem inte för mycket – bara tills de blir lite uppmjukade. Om receptet innehåller ris, rörs det i tillsammans med de övriga ingredienserna. Lägg till 60ml (4 msk) extra vätska per 60ml (4 msk) okokt ris. Långkornigt ris ger bästa resultat.

VÄTSKOR

Kom ihåg - vätskor "kokar inte bort" så när tillredningen är klar, har man i regel mer vätska kvar än innan. Slow cooking kräver mindre vätska – i regel hälften av den mängd som rekommenderas. 2,5 dl räcker i regel, såvida det inte ingår ris eller pasta i receptet.

BRYNA GRÖNSAKER

Detta behövs oftast inte. Rör i hackade och skivade grönsaker tillsammans med övriga ingredienser. Det enda undantaget till detta är aubergine, som bör förvällas eller brynas på grund av den starka smaken. Eftersom vissa grönsaker tar längre tid på sig att bli genomkokta än kött, är det bäst att skiva eller hacka dem.

ÖRTER OCH KRYDDOR

Blad eller färska örter och kryddor är att föredra, men smaken hos dem kan bli starkare än vid normal matlagning. Det är därför bäst att använda halva den rekommenderade mängden. Om du använder torkade malda örter och kryddor, läggs de i under den sista timmen av tillredningstiden.

KÖTT

Till grytstekar och grytor ska vätskan hällas över köttet. Använd inte mer vätska än vad som anges i receptet eftersom kött och grönsaker bibehåller sin saftighet i högre grad vid slow cooking än vid vanlig matlagning. Putsa bort fett och torka av köttet noga. Krydda med salt och peppar. Placera köttet ovanpå grönsakerna.

MJÖLK

Mjölk, grädde och crème fraiche har en tendens att skära sig under tillagningen. Häll i dem under den sista timmen av tillagningstiden, när så är möjligt. Kondenserade soppor kan användas som ersättning och stå på och koka under längre tid.

SOPPOR

Till vissa sopprecept behövs det 2 - 3 liter vatten. Lägg ingredienserna i din Crock-Pot, häll sedan på lagom mycket vatten så att de täcks. Häll på resten av vattnet strax innan den serveras. Om mjölkbaserade recept inte innehåller någon annan vätska från början, är det bäst att hälla på 1 eller 2 koppar vatten. Mjölk eller grädde hälls sedan på efter behov under den sista timmen.

N PASTA OG RIS

Skal du ha nudler, pasta eller makaroni etc. til oppskriftene, kokes de opp på plate i en kjele, før de legges i din Crock-Pot. Ikke kok dem for mye – bare til de blir litt myke. Hvis oppskriften inneholder ris, røres den inn sammen med de andre ingrediensene. Tilsett 60 ml (4 ss) ekstra væske per 60 ml (4 ss) ukokt ris. Langkornet ris gir det beste resultatet.

VÆSKE

Husk - væske "koker ikke bort", så når forberedelsene er fullført har du som regel mer væske igjen enn før. Slow cooking krever mindre væske – som regel halvparten av den anbefalte mengden. 2,5 dl holder som regel, med mindre det er ris eller pasta i oppskriften.

BRUNE GRØNNSAKER

Dette er vanligvis ikke nødvendig. Rør inn hakkede og skivede grønnsaker med resten av ingrediensene. Det eneste unntaket er aubergine, som bør forvelles eller brunes på grunn av den sterke smaken. Fordi noen grønnsaker trenger lengre tid på å bli gjennomkokt enn kokt kjøtt, er det best å skjære eller hakke dem.

URTER OG KRYDDER

Blad eller ferske urter og krydder foretrekkes, men smaken de gir maten kan bli sterkere enn ved normal matlaging. Det er derfor best å bruke halvparten av den anbefalte mengden. Hvis du bruker tørkede malte urter og krydder, legges de i gryten den siste timen av tilberedningstiden.

KJØTT

Til grytestek og gryteretter skal væsken helles over kjøttet. Bruk ikke mer væske enn det som angis i oppskriften, ettersom kjøtt og grønnsaker beholder sin saftighet bedre ved slow-cooking enn ved vanlig matlaging. Skjær vekk fett og tørk av kjøttet grundig. Krydre med salt og pepper. Legg kjøttet på toppen av grønnsaker.

MELK

Melk, fløte og crème fraiche har en tendens til å skille seg under matlagingen. Om mulig, skal du helle dem i den siste timen av matlagingen. Kondenserte supper kan brukes som erstatning og stå og koke i lengre tid.

SUPPER

Til noen suppeoppskrifter trengs det 2-3 liter vann. Legg ingrediensene i din Crock-Pot og hell på vann så de så vidt dekkes. Hell i resten av vannet like før servering. Hvis melkebaserte oppskrifter ikke inneholder ytterligere væske fra starten av, er det best å helle på 1 eller 2 kopper vann. Melk eller fløte helles deretter i etter behov den siste timen.

D PASTA OG RIS

Skal du have nudler, pasta eller makaroni m.m. til retten, koges det på kogepladen i en kasserolle, inden det kommes i din Crock-Pot. Kog det ikke for meget – kun til det bliver lidt blødt. Hvis opskriften indeholder ris, røres det i sammen med de øvrige ingredienser. Læg 60 ml (4 spsk.) ekstra væske til per 60 ml (4 spsk.) ukogt ris. Langkornet ris giver det bedste resultat.

VÆSKER

Husk at - væsker "koger ikke væk", så når tilberedningen er færdig, har man som regel mere væske i gryden, end da man begyndte. Slow cooking kræver mindre væske – som regel halvdelen af den anbefalende mængde. 2,5 dl er som regel nok, såfremt der ikke indgår ris eller pasta i opskriften.

SVITSNING AF GRØNTSAGER

Dette er som regel ikke nødvendigt. Rør hakkede og skiveskårne grøntsager i sammen med de øvrige ingredienser. Den eneste undtagelse er aubergine, som først bør koges kortvarigt eller svitses på grund af den stærke smag. Fordi nogle grøntsager er længere om at blive gennemkogte end kød, er det bedst at skære dem i skiver eller hakke dem.

KRYDDERURTER OG KRYDDERIER

Hele blade eller friske krydderurter og krydderier er det bedste, men smagen kan blive stærkere end ved normal madlavning. Det er derfor bedst, kun at anvende halvdelen af den anbefalede mængde. Hvis du bruger tørrede, stødte krydderurter og krydderier, tilsættes de i løbet den sidste time af tilberedningstiden.

KØD

Ved grydestege og gryderetter skal væskes hældes over kødet. Anvend ikke mere væske end angivet i opskriften, da kød og grøntsager bibeholder saftigheden i højere grad ved slow cooking end ved almindelig madlavning. Puds fedtet af og tør kødet omhyggeligt. Dernæst krydres med salt og peber. Anbring kødet ovenpå grøntsagerne.

MÆLK

Mælk, fløde og crème fraiche har en tendens at skille under tilberedningen. Hæld det i den sidste time af tilberedningstiden, hvis det er muligt. Kondenserede supper kan anvendes som erstatning og kan koge med i længere tid.

SUPPER

Til nogle suppeopskrifter skal man bruge 2-3 liter vand. Kom ingredienserne i din Crock-Pot, hæld dernæst så meget vand på, at det dækker. Hæld resten af vandet på lige inden serveringen. Hvis mælkebaserede opskrifter ikke indeholder andre væsker fra starten, er det bedst at hælde en 1 eller 2 kopper vand på. Mælk eller fløde tilsættes efter behov i løbet af den sidste time.

F PASTA JA RIISI

Jos resepti sisältää esim. nuudeleita, pastaa tai makaronia, ne keitetään liedellä kattilassa ja siirretään Crock-Pot-pataan. Älä keitä liian kauan – riittää, että ne pehmenevät hieman. Jos resepti sisältää riisiä, se kypsennetään padassa muiden ainesten kanssa. Lisää jokaista 60 ml:n (4 rkl) riisiannosta (keittämätöntä riisiä) kohti 60 ml enemmän vettä. Pitkäjyväinen riisi onnistuu parhaiten.

NESTEET

Nesteet "eivät kiehu pois", joten ruoan valmistuttua nestettä on yleensä enemmän kuin ennen kypsennystä. Slow cooking ei vaadi niin paljon vettä – yleensä riittää puolet suositeltavasta määrästä. Riittävä määrä on yleensä 2,5 dl, ellei resepti sisällä riisiä tai pastaa.

RUSKISTETUT KASVIKSET

Niitä ei useimmiten tarvita. Sekoita pilkotut ja viipaloidut kasvikset muiden ainesten joukkoon. Ainoa poikkeus on munakoiso, joka on kiehautettava tai ruskistettava voimakkaan makunsa vuoksi. Koska jotkut kasvikset vaativat pidemmän kypsymisajan kuin liha, ne on parasta viipaloida tai pilkkoa.

YRTIT JA MAUSTEET

Lehtiä tai tuoreita yrttejä ja mausteita kannattaa suosia, mutta niiden maku voi tuntua voimakkaammin kuin ruokaa normaalisti valmistettaessa. Sen vuoksi kannattaa käyttää puolet suositellusta määrästä. Jos käytät kuivattuja ja jauhettuja yrttejä ja mausteita, lisää ne ruokaan viimeisen tunnin ajaksi.

LIHA

Patapaistia ja patoja tehtäessä neste kaadetaan lihan päälle. Älä käytä enempää nestettä kuin reseptissä mainitaan. Liha ja kasvikset säilyttävät mehukkuutensa slow cooking -ruoanlaitossa paremmin kuin tavallisessa ruoanlaitossa. Poista rasva ja kuivaa liha hyvin. Mausta suolalla ja pippurilla. Aseta liha kasvisten päälle.

MAITO

Maito, kerma ja crème fraiche usein juoksettuvat ruoanlaiton yhteydessä. Ne kannattaa lisätä ruokaan vasta viimeisen tunnin aikana, jos vain mahdollista. Kyseiset ainekset voi korvata keittotiivisteillä, jotka kestävät pidemmän kypsymis- ja kiehumisajan.

KEITOT

Tiettyihin keittoihin tarvitaan 2–3 litraa vettä. Laita ainekset Crock-Pot-haudutuspataan ja kaada päälle niin paljon vettä, että ainekset peittyvät. Lisää loppu vesi juuri ennen tarjoilua. Jos maitopohjaisessa keitossa ei ole alun perin muuta nestettä, keittoon kannattaa lisätä 1–2 kuppia vettä. Maitoa tai kermaa lisätään keittoon tarpeen mukaan viimeisen tunnin aikana.

S

Fransk löksoppa

En fransk specialitet, passande för kalla vinterkvällar

Förberedelsetid: 15 minuter
Tillagningstid: 4-5 timmar på Låg
Portioner: 4
Svårighet: Medel

Ingredienser

4 msk olivolja
6 medelstora lökar, finhackade
1 msk strösocker
3 vitlöksklyftor, krossade
2 dl torrt vitt vin
6 dl kött- eller kycklingbuljong,
2 msk Worcestershiresås
4 stora skivor baguette
100 g riven stark ost, (t.ex Västerbottenost)
2 msk konjak (valfritt)
Salt
Nymald svartpeppar
Färsk persilja

Gör så här

1. Värm lök, olja, socker och vitlök i en stekpanna i 10 minuter tills löken börjar bli mjuk, tillsätt vinet och låt allt bli varmt.
2. Lägg över till din Crock-Pot. och häll i den kokande buljongen, tillsätt Worcestershiresås, salt och peppar och blanda noga.
3. Sätt på locket och koka i 4-5 timmar på inställning Låg eller 2-3 timmar på Hög inställning.
4. Under tiden, rosta brödet på båda sidorna, strö över den rivna osten och grilla tills osten har smält och fått färg.
5. Vid serveringen, rör i konjak (valfritt) i soppan, ös upp i sopptallrikar och lägg ostkrutongerna ovanpå.
6. Garnera med hackad persilja.

N

Fransk løksuppe

En fransk spesialitet, perfekt til kalde vinterkvelder

Forberedelsestid: 15 minutter
Tilberedningstid: 4-5 timer på Lav
Porsjoner: 4
Vanskelighetsgrad: Middels

Ingredienser

4 ss olivenolje
6 mellomstore løk, finhakket
1 ss sukker
3 hvitløksfedd, knust
2 dl tørr hvitvin
6 dl kjøtt- eller kyllingbuljong,
2 ss Worcestershiresaus
4 store skiver bagett
100 g revet sterk ost (f. eks. Västerbottenost)
2 ss konjakk (valgfritt)
Salt
Nymalt sort pepper
Frisk persille

Fremgangsmåte

1. Ta løk, olje, sukker og hvitløk din Crock-Pot og varm det opp langsomt i 10 minutter til løken begynner å mykne. Tilsett vinen og forsett å surre ingrediensene.
2. Skru ned varmen på gryten, og hell i den kokende buljongen, tilsett Worcestershiresaus, salt og pepper og rør om.
3. Sett på lokket og la det koke i 4-5 timer på lav varme eller 2-3 timer på høy varme.
4. Mens det koker, rist brødet på begge sider, tilsett den revne osten og grill skivene til osten har smeltet og er blitt gyllen.
5. Ved servering, rør i konjakk (valgfritt), øs suppen opp i suppetallerkener og legg en skive med det ristede ostebrødet på toppen.
6. Strø over hakket persille

D

Fransk løgsuppe

En fransk specialitet, passer godt til kolde vinteraftner

Forberedelsestid: 15 minutter
Tilberedningstid: 4-5 timer på Lav
Portioner: 4
Sværhedsgrad: Middel

Ingredienser

4 spsk. olivenolie
6 mellemstore løg, finthakkede
1 spsk. strøsukker
3 fed hvidløg, knuste
2 dl tør hvidvin
6 dl kød- eller kyllingebouillon,
2 spsk. Worcestershiresovs
4 store skiver baguette
100 g stærk revet ost, fx Vesterhavsost)
2 spsk. cognac (valgfrit)
Salt
Friskkværnet sort peber
Frisk persille

Sådan gør du

1. Kom løg, olie, sukker og hvidløg på en stegepande og steg det forsigtigt på komfuret i 10 minutter til løgene begynder at blive bløde, tilsæt vinen og varm op.
2. Kom det i din Crock-Pot og hæld den kogende bouillon i, tilsæt Worcestershiresovs, salt og peber og rør godt rundt.
3. Læg låget på og kog i 4-5 timer på indstilling Lav eller 2-3 timer på Høj indstilling.
4. I mellemtiden ristes brødet på begge sider, kom den revne ost på, og grill til osten er smeltet og gylden.
5. Ved serveringen, rør cognac (valgfrit) i suppen, øs op i suppetallerkner og læg ostecroutonerne ovenpå.
6. Drys med hakket persille.

F

Ranskalainen sipulikeitto

Ranskalainen ruokalaji, joka sopii erityisesti kylmiin talvi-iltoihin

Valmisteluaika: 15 minuuttia. Vaikeusaste: keskinkertainen.
Annoksia: 4. Valmistumisaika: 4–5 tuntia miedolla lämmöllä.

Ainekset

4 rkl oliiviöljyä
6 keskisuurta sipulia, hienoksi silputtuna
1 rkl kidesokeria
3 valkosipulinkynttä, murskattuna
2 dl kuivaa valkoviiniä
6 dl liha- tai kanalientä
2 rkl Worcestershire-kastiketta
4 suurta viipaletta patonkia
100 g voimakkaanmakuista juustoa, raastettuna
2 rkl konjakkia
suolaa
vastajauhettua mustapippuria
tuoretta persiljaa

Ohjeet

1. Laita sipuli, öljy, sokeri ja valkosipuli paistinpannulle ja paista varovasti 10 minuutin ajan, kunnes sipuli alkaa pehmetä. Lisää viini ja lämmitä.
2. Kaada ainekset Crock-Pot-pataan ja lisää pataan kiehuva liha-/kanaliemi, Worcestershire-kastike, suola ja pippuri ja sekoita hyvin.
3. Laita kansi päälle ja keitä 4–5 tuntia miedolla lämmöllä tai 2–3 tuntia voimakkaalla lämmöllä.
4. Paahda leipäviipaleet molemmin puolin, ripottele juustoraaste pinnalle ja grillaa, kunnes juusto on sulanut ja saanut väriä.
5. Lisää keittoon halutessasi konjakkia, sekoita ja annostele keitto keittolautasille. Aseta jokaisen annoksen päälle juustokuorrutettu leipäviipale.
6. Ripottele päälle silputtua persiljaa.

S

Bohusländsk fisksoppa

Bohuskänsla infinner sig när vännerna samlas kring soppgrytan.

Förberedelsetid: 20 minuter
Tillagningstid: 3-4 timmar på Låg
Portioner: 4
Svårighet: Medel

Ingredienser

400g valfri god fiskfilé i bitar
100g kräftstjärtar, färska eller på burk
1 st morot
1 st palsternacka
1 st liten fänkål
1 st gul lök
2 st vitlöksklyftor
2 msk olja
2 dl vitt vin
3 dl vatten
2 dl matlagningsgrädde
1 msk pressad citron
1 st fiskbuljongtärning
2 msk hummerfond,
0,5 g saffran
1 krm cayennepeppar
1 krm malen vitpeppar

Gör så här

1. Tärna lök, morot, palsternacka och fänkål i små bitar.
2. Lägg grönsakerna i grytan. Pressa ner vitlöken och saffran och rör om.
3. Tillsätt vin, vatten, buljong och kryddor.
4. Sätt på locket och sätt vredet på låg inställning.
5. När grönsakerna känns mjuka tillsätts matlagningsgrädden. Ställ om till läge Hög och låt det bli varmt igen. Detta tar ca 20 minuter.
6. Lägg i fisken och låt stå i 15 minuter.
7. Pressa i citronsaften och lägg i kräftstjärtarna. Servera.
8. Serveringstips: Ett gott bröd är fint till speciellt för att suga upp den sista soppan med.
9. Att tänka på: Vill du gå hemifrån under dagen kan du låta soppan gå några timmar till. Skär då grönsakerna i lite större bitar. Avsluta från moment 5 i receptet.

N

Bohuslänsk fiskesuppe

Kystfølelsen kommer når venner samles rundt suppegryten.

Forberedelsestid: 20 minutter
Tilberedningstid: 3-4 timer på Lav
Porsjoner: 4
Vanskelighetsgrad: Middels

Ingredienser

400 g valgfri fiskefilet i biter
100 g krepsehaler, ferske eller på boks
1 gulrot
1 pastinakk
1 liten fennikel
1 gul løk
2 fedd hvitløk
2 ss olje
2 dl hvitvin
3 dl vann
2 dl matfløte
1 ss nypresset sitronsaft
1 terning fiskebuljong
2 ss hummerfond,
0,5 g safran
1 klype kajennepepper
1 klype malt hvit pepper

Fremgangsmåte

1. Hakk løk, gulrot, pastinakk og fennikel i små biter.
2. Legg grønnsakene i gryten. Tilsett knust hvitløk og safran og rør om.
3. Tilsett vin, vann, buljong og krydder.
4. Sett på lokket og skru ned på lav varme.
5. Når grønnsakene har myknet, tilsettes matfløte. Skru opp varmen til høy og varm blandingen opp igjen. Dette tar omtrent 20 minutter.
6. Tilsett fisken og la det stå i 15 minutter.
7. Press sitronsaft i og tilsett krepsehalene. Server.
8. Serveringstips: Godt brød passer fint til suppen, spesielt til å suge opp supperestene i skålen.
9. Noe å tenke på: Hvis du vil forlate huset ditt i løpet av dagen, kan du gjerne la suppen stå i noen timer til. Skjær bare opp grønnsakene i større biter, og avslutt på trinn 5 i oppskriften.

D

Fiskesuppe fra Bohuslän

Man kan næsten mærke stemningen i Bohuslän, når vennerne samles omkring suppegryden.

Forberedelsestid: 20 minutter
Tilberedningstid: 3-4 timer på Lav
Portioner: 4
Sværhedsgrad: Middel

Ingredienser

400 g valgfri god fiskefilét i mindre stykker
100 g krebsehaler, friske eller på dåse
1 stk. gulerod
1 stk. pastinak
1 stk. lille fennikel
1 stk. gult løg
2 fed hvidløg
2 spsk. olie
2 dl hvidvin
3 dl vand
2 dl madlavningsfløde
1 spsk. citronsaft
1 stk. fiskeboullionterning
2 spsk. hummerfond,
0,5 g safran
1 knivspids cayennepeber
1 knivspids stødt hvid peber

Sådan gør du

1. Skær løget i terninger, pastinak og fennikel i små stykker.
2. Hæld grøntsagerne i gryden. Tilsæt presset hvidløg og safran og rør rundt.
3. Tilsæt vin, vand bouillon og krydderier.
4. Læg låget på og sæt knappen på lav indstilling.
5. Når grøntsagerne er blevet bløde tilsættes madlavningsfløden. Sæt indstillingen på høj og lad det blive varmt igen. Dette tager ca. 20 minutter.
6. Kom fisken i og lad stå i 15 minutter.
7. Tilsæt citronsaften og krebsehalerne. Serveres.
8. Serveringstips: Et godt brød er fint tilbehør særligt til at suge den sidste suppe op.
9. Man kan overveje følgende: Hvis du vil forlade dit hjem i løbet af dagen, kan du lade suppen stå i et par timer til. Skær så grøntsagerne i lidt større stykker. Slut før punkt 5 i opskriften.

F

Bohusin kalakeitto

Kokoa ystävät pöytään höyryävän keittopadan ympärille.

Valmisteluaika: 20 minuuttia. Vaikeusaste: keskinkertainen
Annoksia: 4. Valmistumisaika: 3–4 tuntia miedolla lämmöllä

Ainekset

400 g kalafileetä (maun mukaan) paloina
100 g tuoreita tai säilöttyjä katkarapuja
1 porkkana
1 palsternakka
1 pieni fenkoli
1 keltainen sipuli
2 valkosipulinkynttä
2 rkl öljyä
2 dl valkoviiniä
3 dl vettä
2 dl ruokakermaa
1 rkl sitruunamehua
1 kalaliemikuutio
2 rkl hummerilientä
0,5 g sahramia
1 hyppysellinen cayennepippuria
1 hyppysellinen jauhettua valkopippuria

Ohjeet

1. Leikkaa sipuli, porkkana, palsternakka ja fenkoli pieniksi kuutioiksi.
2. Laita leikatut kuutiot pataan. Purista sekaan valkosipuli, lisää sahrami ja sekoita.
3. Lisää viini, vesi, liemi ja yrtit.
4. Laita kansi päälle ja säädä pata miedolle lämpötilalle.
5. Kun vihannekset tuntuvat pehmeiltä, lisää ruokakerma. Säädä pata voimakkaalle lämmölle ja anna keiton kuumentua. Kuumenna noin 20 minuutin ajan.
6. Lisää kalapalat ja anna kypsyä vielä 15 minuutin ajan.
7. Lisää sitruunamehu ja katkaravut. Tarjoile.
8. Tarjoiluvinkit: Lisäkkeeksi sopii hyvin maukas leipä. Leivän avulla saa myös nautittua viimeisetkin keiton liemet.
9. Jos haluat käydä välillä kaupungilla hoitamassa asioita, voit jättää keiton muutamaksi tunniksi hautumaan. Vihannekset kannattaa silloin leikata vähän suuremmiksi kuutioiksi. Noudata muutoin reseptin ohjeita kohdasta 5 alkaen.

S

Grönsaksgryta med chili

En läcker vegetarisk rätt.

Förberedelsetid: 20 minuter
Tillagningstid: 4-5 timmar på Låg
Portioner: 4
Svårighet: Lätt

Ingredienser

2 msk olivolja
1 tsk hackad färsk röd chili
1 msk finhackad färsk ingefära
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 lök, grovhackad
2 sötpotatisar, skalade och skurna i 1 cm bitar
2 röda paprikor, skurna i bitar
410 g kikärtor på burk, avrunna
1 msk citrongräspuré
2 -3 tsk tamarindpasta
Saften av 1 stor lime
1 tsk strösocker
Salt och nymald svartpeppar
4 msk hackad, färsk koriander
Crème Fraiche och plattbröd (eller liknande), till servering

Gör så här

1. Stek chili, ingefära, vitlök och lök i ett par minuter för att få färg.
2. Tillsätt sötpotatis, paprika och kikärtor och rör om ordentligt. Tillsätt slutligen citrongräspuré, tamarind, limejuice och socker, krydda och rör om ordentligt. Töm ner i din Crock-Pot, sätt på locket och koka i 4-5 timmar på Låg inställning eller 3-4 timmar på Hög inställning eller tills grönsakerna är mjuka.
3. Efter den tiden, tag bort locket och koka i ytterligare 15 minuter, för att låta lite av vätskan att ånga bort, rör om ibland.
4. Skeda över i en stor skål och rör ner hackad koriander. Servera i skålar med en stor klick crème fraîche, lite extra koriander och plattbröd.

N

Grønnsaksgryte med chili

En deilig vegetarrett

Forberedelsestid: 20 minutter
Tilberedningstid: 4-5 timer på Lav
Porsjoner: 4
Vanskelighetsgrad: Lett

Ingredienser

2 ss olivenolje
1 ts fersk rød chili, hakket
1 ss fersk ingefær, finhakket
2 hvitløksfedd, finhakket
1 løk, grovhakket
2 søtpoteter, skrelt og skåret i 1 cm biter
2 rød paprika, skåret i biter
410 g kikerter, uden kraften
1 ss sitrongresspuré
2 -3 ts tamarindpasta
Saften av 1 stor lime
1 ts strøsukker
Salt og nymalt sort pepper
4 ss hakket, fersk koriander
Crème Fraiche og pitabrød (eller lignende) til servering

Fremgangsmåte

1. Stek chili, ingefær, hvitløk og løk i noen minutter.
2. Tilsett søtpoteter, paprika og kikerter og rør godt om. Tilsett til slutt sitrongresspuré, tamarind, limejuice og sukker, krydre blandingen og rør godt. Legg massen i din Crock-Pot, sett på lokket og la det koke i 4-5 timer på lav varme eller 3-4 timer på høy varme eller til grønnsakene er myke.
3. Ta bort lokket og la det koke i 15 minutter til, slik at en del av væsken fordamper. Rør av og til.
4. Øs blandingen over i en stor skål og rør ned koriander. Server i skåler med en stor klatt crème fraîche, litt ekstra koriander og pitabrød.

D

Grøntsagsgryde med chili

En lækker vegetarisk ret

Forberedelsestid: 20 minutter
Tilberedningstid: 4-5 timer på Lav
Portioner: 4
Sværhedsgrad: Let

Ingredienser

2 spsk. olivenolie
1 tsk. hakket frisk rød chili
1 spsk. fint hakket frisk ingefær
2 fed hvidløg, fint hakkede
I løg, groft hakket
2 søde kartofler, skrællede og skåret i 1 cm store stykker.
2 røde peberfrugter, i stykker
410 g kikærter på dåse, afdryppede
1 spsk. citrongræspuré
2 -3 tsk. tamarindpasta
Saften af 1 stor lime
1 tsk. strøsukker
Salt og friskkværnet sort peber
4 spsk. hakket, frisk koriander
Crème fraiche og fladbrød (eller lignende), til servering

Sådan gør du

1. Svits chili, ingefær, hvidløg og løg i et par minutter, til det får farve.
2. Tilsæt søde kartofler, peberfrugter og kikærter og rør godt rundt. Tilsæt til sidst citrongræspuré, tamarind, limejuice og sukker, krydderier og rør godt rundt. Hæld det hele ned i din Crock-Pot, læg låg på og kog i 4-5 timer på Lav indstilling eller 3-4 timer på Høj indstilling, eller til grøntsagerne er bløde.
3. Når tiden er gået, tages låget af, og der koges i yderligere 15 minutter for at lade lidt af væsken dampe væk, rør rundt en gang imellem.
4. Øs det over i en stor skål og rør hakket koriander i. Serveres i skåle med en stor klat crème fraiche, lidt ekstra koriander og fladbrød.

F

Chilillä maustettu kasvispata

Herkullinen kasvisruoka

Valmisteluaika: 20 minuuttia
Vaikeusaste: helppo
Annoksia: 4.
Valmistumisaika: 4–5 tuntia miedolla lämmöllä

Ainekset

2 rkl oliiviöljyä
1 tl tuoretta punaista chiliä, silputtuna
1 rkl tuoretta inkivääriä, hienoksi silputtuna
2 valkosipulinkynttä, hienoksi silputtuna
1 sipuli, kevyesti silputtuna
2 bataattia, kuorittuna ja pilkottuna (1 cm:n kuutioiksi)
2 punaista paprikaa, pilkottuna
410 g säilöttyjä kikherneitä, valutettuna
1 rkl sitruunaruohopyreetä
2–3 tl tamarind-tahnaa
1 suuren limetin mehu
1 tl kidesokeria
suolaa ja vastajauhettua mustapippuria
4 rkl tuoretta korianteria, silputtuna
crème fraicheä ja pitaleipää (tai vastaavaa) tarjoiluun

Ohjeet

1. Paista chiliä, inkivääriä, valkosipulia ja sipulia pari minuuttia, jotta ne saavat väriä.
2. Lisää bataatti, paprika ja kikherneet ja sekoita hyvin. Lisää lopuksi sitruunaruohopyree, tamarind-tahna, limettimehu, sokeri ja mausteet ja sekoita hyvin. Kaada ainekset Crock-Pot-pataan, laita kansi päälle ja kypsennä 4–5 tuntia miedolla lämmöllä tai 3–4 tuntia voimakkaalla lämmöllä tai kunnes kasvikset ovat pehmeitä.
3. Nosta sen jälkeen kansi pois ja keitä vielä 15 minuuttia, jotta padasta haihtuu vähän vettä. Sekoita silloin tällöin.
4. Siirrä ruoka suureen kulhoon ja sekoita joukkoon silputtu korianteri. Tarjoa pata kulhoista. Lisää tarjoiluvaiheessa reilu nokare crème fraicheä ja korianteria. Tarjoa lisukkeena pitaleipää.

S

Laxfyllda spättarullader

En läcker rätt för de som älskar fisk

Förberedelsetid: 20 minuter
Tillagningstid: 3 timmar på Låg
Portioner: 4
Svårighet: Lätt

Ingredienser

6–8 spättafiléer (beroende på storlek)
8–10 rökta laxbitar (beroende på storlek)
Sås:
4 schalottenlökar
en klick smör
5-10 gram saffran
2 msk tomatpuré
1 tsk gurkmeja
2 dl vatten
1 vitlöksklyfta
peppar
Lite senare:
3 dl grädde
ev maizena
färsk timjan
salt och peppar

Gör så här

1. På med hög värme. Finhacka lök och vitlök och ner med det och smöret i din gryta.
2. På med locket en stund medan du rullar fiskfiléerna: Lägg upp dina spättafiléer på en skärbräda och lägg en eller två skivor lax på varje spätta. Krydda med vitpeppar och rulla ihop din fisk till en fin rulle.
3. Nu är det dags för de andra ingredienserna till såsen och till sist de små rullarna, på med locket igen och låt koka på låg värme i 3 timmar.
4. När tiden har gått ser du efter om du behöver reda av såsen, annars är det bara att hälla på grädden, smaka av med salt och peppar och låta det hela bli varmt igen.
5. Servera med ris och fräscha grönsaker.

N

Rødspetteruller fylt med laks

En deilig rett for alle fiskeelskere

Forberedelsestid: 20 minutter
Tilberedningstid: 3 timer på Lav
Porsjoner: 4
Vanskelighetsgrad: Lett

Ingredienser

6–8 rødspettefileter (avhengig av størrelse)
8–10 biter røkt laks (avhengig av størrelse)
Saus:
4 sjalottløk
En klatt smør
5-10 gram safran
2 ss tomatpuré
1 ts gurkemeie
2 dl vann
1 fedd hvitløk
Pepper
Litt senere:
3 dl fløte
Eventuelt Maisenna
Fersk timian
Salt og pepper

Fremgangsmåte

1. Skru på høy varme. Finhakk løk og hvitløk og legg det, sammen med smøret, i gryten din.
2. Sett på lokket en stund mens du ruller sammen fisken. Legg rødspettefiletene på en fjøl, og legg en eller to skiver laks på hver rødspette. Krydre med hvit pepper og rull fiskebitene dine sammen.
3. Nå er det tide å legge i de andre ingrediensene til sausen i din Crock-Pot. De små rullene legges på toppen. Sett på lokket igjen og la det koke på lav varme i 3 timer.
4. Når fisken er ferdig, sjekker du om sausen er tykk nok eller om du trenger et fortykningsmiddel. Hvis sausen er passe tykk, tilsetter du bare fløten, smaker til med salt og pepper og lar retten bli varm igjen.
5. Server med ris og deilige grønnsaker.

D

Rødspætteruller med laksefyld

En lækker ret til fiskeelskere

Forberedelsestid: 20 minutter
Tilberedningstid: 3 timer på Lav
Portioner: 4
Sværhedsgrad: Let

Ingredienser

6–8 rødspætte fileter (afhænger af størrelse)
8–10 stykker røget laks (afhænger af størrelse)
Sovs:
4 chalotteløg
en klat smør
5-10 gram safran
2 spsk. tomatpuré
1 tsk. gurkemeje
2 dl vand
1 fed hvidløg
peber
Lidt senere:
3 dl fløde
eventuelt maizena
frisk timian
salt og peber

Sådan gør du

1. På med høj varme. Hak løg og hvidløg fint og hæld det ned i din gryde sammen med smørret.
2. Læg låget på et stykke tid, mens du ruller fisk. Læg dine rødspættefilér på et skærebræt og læg en eller to skiver laks på hver rødspætte. Krydres med hvid peber og fisken rulles sammen til en fin rulle.
3. Nu er tiden kommet til de andre ingredienser til sovsen, og til sidst lægges de små ruller i, på med låget igen og lad det koge på lav varme i 3 timer.
4. Når tiden er gået, kan du se, om det er nødvendigt at jævne sovsen, ellers er det bare at hælde fløden på, smage til med salt og peber og lade det et hele blive varmt igen.
5. Serveres med ris og lækre grøntsager.

F

Lohitäytteiset punakampelarullat

Maukas ateria kalan ystäville

Valmisteluaika: 20 minuuttia. Vaikeusaste: helppo
Annoksia: 4. Valmistumisaika: 3 tuntia miedolla lämmöllä

Ainekset

6–8 punakampelafileetä (koosta riippuen)
8–10 palaa savulohta (koosta riippuen)
Kastike:
4 salottisipulia
nokare voita
5–10 grammaa sahramia
2 rkl tomaattipyreetä
1 tl kurkumaa
2 dl vettä
1 valkosipulinkynsi
pippuria
Vähän myöhemmin:
3 dl kermaa
maissitärkkelystä tarpeen mukaan
tuoretta timjamia
suolaa ja pippuria

Ohjeet

1. Säädä pata voimakkaalle lämmölle. Pilko sipuli ja valkosipuli hienoksi ja laita ne sekä voi pataan.
2. Sulje kansi hetkeksi ja muotoile kalafileistä sillä aikaa rullia. Aseta punakampelafileet leikkuulaudalle ja lisää jokaisen fileen päälle yksi tai kaksi lohisuikaletta. Mausta valkopippurilla ja kääri filee siistille rullalle.
3. Lisää pataan muut kastikeainekset ja lopuksi pienet rullat, sulje kansi ja kypsennä miedolla lämmöllä 3 tuntia.
4. Tarkista sen jälkeen, onko kastiketta suurustettava, muuten voit kaataa sekaan kerman, maustaa suolalla ja pippurilla ja kuumentaa ruoan vielä kertaalleen.
5. Tarjoa riisin ja maukkaiden vihannesten kanssa.

S

Boeuf Bourguignon

Mumsig, lättlagad festmåltid

Förberedelsetid: 15 minuter
Tillagningstid: 7-9 timmar på Låg
Portioner: 6
Svårighet: Lätt

Ingredienser

700 g nötgrytbitar av högrev eller bog
200 g rökt sidfläsk
15-20 st färska champinjoner
2 st vitlöksklyftor, hackade
2 msk soya
1 st köttbuljongtärning
2 krm malen svartpeppar
1 st lagerblad
2 dl rödvin
1 dl vatten
4-5 msk syltlökar
3 msk maizena redning

Gör så här

1. Tärna sidfläsket och köttet och dela champinjonerna.
2. Lägg ner köttet tillsammans med champinjoner och tillsätt rödvin, buljong, peppar, lagerblad, vitlök och vatten.
3. Sätt på locket. koka på Låg i ung 8 tim.
4. Tillsätt syltlöken när en halvtimme återstår.
5. Sila buljongen i en kastrull och tillsätt maizena redningen. Koka upp och smaka av med salt och peppar om så önskas.
6. Tips: Servera gärna med potatismos och ett rustikt franskt rödvin.

D

Boeuf Bourguignon

Skøn og nem festmad

Forberedelsestid: 15 minutter
Tilberedningstid: 7-9 timer på Lav
Portioner: 6
Sværhedsgrad: Let

Ingredienser

700 g oksekød i tern af højreb eller bov
200 g røget stribet flæsk
15-20 stk. friske champignoner
2 fed hvidløg, hakket
2 spsk. soja
1 stk. oksebouillonterning
1 knivspids (1 ml) stødt sort peber
1 stk. laurbærblad
2 dl rødvin
1 dl vand
4-5 spsk. syltet løg
3 spsk. maizena jævning

Sådan gør du

1. Sær det stribede flæsk i tern og skær champignonerne i halve.
2. Hæld kødet i sammen med champignoner og tilsæt dernæst rødvin, boullion, peber laurbærblad, hvidløg og vand.
3. Læg låget på. Kog på lav i omkring 8 timer.
4. Tilsæt de syltede løg, når der er en halv time tilbage.
5. Si bouillonen over i en kasserolle og tilsæt maizena jævningen. Kog op og smag til med salt og peber, hvis det ønskes.
6. Tips: Kan med fordel serveres med kartoffelmos og en rustik fransk rødvin.

N

Boeuf Bourguignon

Deilig, enkelt festmåltid

Forberedelsestid: 15 minutter
Tilberedningstid: 7-9 timer på Lav
Porsjoner: 6
Vanskelighetsgrad: Lett

Ingredienser

700 g grytebiter av tynnribbe eller bog
200 g røkt sideflesk
15-20 friske sjampinjonger
2 fedd hvitløk, hakket
2 ss soya
1 kjøttbuljongterning
2 klyper malt sort pepper
1 laurbærblad
2 dl rødvin
1 dl vann
4-5 ss syltet løk
3 ss Maisenna

Fremgangsmåte

1. Skjær sideflesket og kjøttet i terninger og del soppen.
2. Bland kjøttet med soppen og tilsett rødvin, buljong, pepper, laurbærblad, hvitløk og vann.
3. Sett på lokket. Kok på lav varme i ca. 8 timer.
4. Etter en halv time, tilsett sylteløk.
5. Sil buljongen i en kjele og tilsett Maisenna. Kok opp, og smak til med salt og pepper om ønskelig.
6. Tips: Server gjerne med potetmos og en kraftig, fransk rødvin.

F

Boeuf Bourguignon

Maukas ja helppotekoinen juhla-ateria

Valmisteluaika: 15 minuuttia
Vaikeusaste: helppo
Annoksia: 6
Valmistumisaika: 7–9 tuntia miedolla lämmöllä

Ainekset

700 g naudanpaistikuutioita (yläselkä tai lapa)
200 g savustettua possunkylkeä
15–20 tuoretta herkkusientä
2 valkosipulinkynttä, silputtuna
2 rkl soijakastiketta
1 lihaliemikuutio
2 hyppysellistä jauhettua mustapippuria
1 laakerinlehti
2 dl punaviiniä
1 dl vettä
4–5 rkl hillosipuleita
3 rkl maissitärkkelystä

Ohjeet

1. Kuutioi possunkylki ja naudanliha ja paloittele herkkusienet.
2. Laita lihapalat ja herkkusienet pataan ja lisää punaviini, lihaliemi, pippuri, laakerinlehti, valkosipuli ja vesi.
3. Sulje kansi. Kypsennä miedolla lämmöllä noin 8 tuntia.
4. Lisää hillosipulit, kun jäljellä on puoli tuntia.
5. Siivilöi liemi kattilaan ja lisää sekaan maissitärkkelystä. Kiehauta ja mausta suolalla ja pippurilla maun mukaan.
6. Vinkki: Tarjoa perunamuhennoksen ja rouhean ranskalaisen punaviinin kanssa.

S

Köttfärssås bolognaise

kan vara mer än vardagsmat

Förberedelsetid: 10 minuter
Tillagningstid: 7-9 timmar på Låg
Portioner: 8
Svårighet: Lätt

Ingredienser

1,2 kg nötfärs
4 finhackade gula lökar
4 hackade vitlöksklyftor (minst)
200 g sidfläsk i små bitar
2 burkar tomatkross à 400 g
1 dl mango chutney
6 msk tomatpuré
2 dl chilisås
4 msk kalvfond
oregano + salt och peppar

Gör så här

1. Stek lök och vitlök i lite smör och lägg ner i grytan.
2. Fräs köttfärsen i omgångar för att inte kyla ner pannan. Mosa gärna köttet i stekpannan så att det blir brynt på alla håll och kanter. Lägg ner färsen och alla andra ingredienser i grytan och krydda sedan efter smak.
3. Låt såsen puttra på hög värme i 3–5 timmar och provsmaka när det har kokat klart. Krydda med salt, peppar, oregano eller kanske en nypa socker, allt efter tycke och smak.

Den här satsen räcker till minst fyra omgångar mat. Laga den när du ska äta första gången och frys in resten och ta fram när du ska göra crêpes, burritos eller lasagne.

N

Kjøttsaus Bolognese

kan være mer enn bare hverdagsmat

Forberedelsestid: 10 minutter
Tilberedningstid: 7-9 timer på Lav
Porsjoner: 8
Vanskelighetsgrad: Lett

Ingredienser

1,2 kg kjøttdeig
4 gule løk, finhakket
4 hvitløksfedd (minst), hakket
200 g sideflesk i små biter
2 bokser knuste tomater à 400 g
1 dl mangochutney
6 ss tomatpuré
2 dl chilisaus
4 ss kalvefond
Oregano + salt og pepper

Fremgangsmåte

1. Stek løk og hvitløk i litt smør og legg ned i gryten.
2. Fres gjerne kjøttdeigen i flere omganger så den blir litt mer finfordelt. Trykk det ned i stekepannen, slik at det blir brunt på alle sider. Legg kjøttdeig og alle andre ingredienser i gryten og krydre etter smak.
3. La sausen småkoke på høy varme i 3-5 timer og prøvesmak når den har kokt ferdig. Du vil sikkert trenge å tilsette salt, pepper, oregano eller kanskje en klype sukker.

Den ferdige kjøttsausen er tilstrekkelig til minst fire retter. Lag den når du skal spise første gangen, og frys ned resten så du senere kan bruke den når du lager pannekaker, burritos eller lasagne.

D

Bolognaise kødsovs

kan være andet og mere end hverdagsmad

Forberedelsestid: 10 minutter
Tilberedningstid: 7-9 timer på Lav
Portioner: 8
Sværhedsgrad: Let

Ingredienser

1,2 kg hakket oksekød
4 finthakkede gule løg
4 hakkede fed hvidløg (mindst)
200 g stribet flæsk i små stykker
2 dåser hakkede tomater
1 dl mango chutney
2 spsk. tomatpuré
2 dl chilisovs
4 spsk. kalvefond
oregano + salt og peber

Sådan gør du

1. Steg løg og hvidløg i lidt smør og hæld det i gryden.
2. Steg gerne det hakkede oksekød i flere omgange, så det bliver mere findelt. Skil kødet godt i stegepanden, så det bliver brunt på alle sider og kanter. Hæld det hakkede kød og alle andre ingredienser i gryden og tilsæt senere krydderier efter behag.
3. Lad sovsen koge på høj varme i 3-5 timer og prøvesmag, når den er kogt færdig. Du skal sikkert tilsætte mere salt, peber, oregano eller måske et nip sukker.

Denne portion er nok til mindst fire omgange mad. Lav den når, den skal spises første gang, og frys resten ned og tag det ud, når du skal lave pandekager, burritos eller lasagne.

F

Bolognaise-jauhelihakastike

on muutakin kuin arkiruokaa

Valmisteluaika: 10 minuuttia
Vaikeusaste: helppo
Annoksia: 8
Valmistumisaika: 7–9 tuntia miedolla lämmöllä

Ainekset

1,2 kg naudan jauhelihaa
4 keltaista sipulia, hienoksi silputtuna
4 valkosipulinkynttä (vähintään), silputtuna
200 g possunkylkeä pieninä paloina
2 tölkkiä (à 400 g) tomaattimurskaa
1 dl mangochutneytä
6 rkl tomaattipyreetä
2 dl chilikastiketta
4 rkl vasikanfondia
oreganoa, suolaa ja pippuria

Reseptin mukainen määrä riittää vähintään neljään annokseen. Jos kastiketta jää yli, pakasta se ja käytä sitä myöhemmin vaikka lettujen tai burritojen täytteenä tai lasagnessa.

Ohjeet

1. Ruskista sipuli ja valkosipuli voissa ja kaada ne pataan.
2. Jauheliha kannattaa paistaa erissä, jotta siitä tulee hienojakoisempaa. Painele lihaa pannua vasten, jotta se ruskistuu joka puolelta. Lisää pataan jauheliha ja muut ainekset ja lisää mausteet maun mukaan.
3. Anna kastikkeen kiehua hiljalleen voimakkaalla lämmöllä 3–5 tuntia ja tarkista maku. Kastike voi kaivata vielä hieman suolaa, pippuria, oreganoa tai ripauksen sokeria.

S

Pulled Pork

Som i Amerikanska södern

Förberedelsetid: 10 minuter
Tillagningstid: 7-9 timmar på Låg
Portioner: 8
Svårighet: Lätt

Ingredienser

1 kg fläskkarré
1 finhackad gul lök
4 hackade vitlöksklyftor (minst)
BBQ sås:
1 dl ketchup (el chilisås)
0,5-1 msk chipotlepasta
0,5 dl vatten (coca-cola)
1 msk farinsocker
1 tsk mald koriander
1 tsk mald spiskummin
1 msk whiskey (el likn)

Gör så här

1. Stek lök och vitlök i lite smör och lägg ner i grytan.
2. Lägg köttet ovanpå i grytan
3. Rör ihop såsen och häll över.
4. Koka på 7-9 timmar på låg. Dra isär köttet med en gaffel.

N

Pulled Pork

Som i de amerikanske sørstatene

Forberedelsestid: 10 minutter
Tilberedningstid: 7-9 timer på Lav
Porsjoner: 8
Vanskelighetsgrad: Lett

Ingredienser

1 kg indrefilet
1 gul løk, finhakket
4 fedd hvitløk (minst), hakket
BBQ-saus
1 dl ketchup (el chilisaus)
0,5-1 ss chipotlepasta
0,5 dl vann (eller coca-cola)
1 ss sukker
1 ts malt koriander
1 ts malt spisskummen
1 ss whiskey (eller lignende)

Fremgangsmåte

1. Stek løk og hvitløk i litt smør og legg det i gryten.
2. Legg kjøttet øverst i gryten.
3. Forbered sausen og hell over.
4. Kok i 7-9 timer på lav varme. Riv så kjøttet fra hverandre.

D

Pulled Pork

Som i de amerikanske sydstater

Forberedelsestid: 10 minutter
Tilberedningstid: 7-9 timer på Lav
Portioner: 8
Sværhedsgrad: Let

Ingredienser

1 kg svinekam
1 finthakket gult løg
4 hakkede fed hvidløg (mindst)
BBQ sovs:
1 dl ketchup (el.chilisovs)
0,5-1 spsk. chipotlepasta
0,5 dl vand (el. Coca-Cola)
1 spsk. farin
1 tsk. stødt koriander
1 tsk. stødt spidskommen
1 spsk. whiskey (el. lign.)

Sådan gør du

1. Steg løg og hvidløg i lidt smør og hæld det i gryden.
2. Læg kødet øverst i gryden.
3. Rør sovsen sammen og hæld den over.
4. Kog i 7-9 timer på lav. Træk kødet fra hinanden med en gaffel.

F

Pulled Pork

Amerikan etelävaltioiden tapaan

Valmisteluaika: 10 minuuttia
Annoksia: 8
Vaikeusaste: helppo
Valmistumisaika: 7–9 tuntia miedolla lämmöllä

Ainekset

1 kg porsaan etuselkää
1 keltainen sipuli, hienoksi silputtuna
4 valkosipulinkynttä (vähintään), silputtuna
BBQ-kastike:
1 dl ketsuppia
0,5–1 rkl chipotle-tahnaa
0,5 dl vettä (tai jotain kolajuomaa)
1 rkl fariinisokeria
1 tl jauhettua korianteria
1 tl jauhettua kuminaa
1 rkl viskiä (tai vastaavaa)

Ohjeet

1. Ruskista sipuli ja valkosipuli voissa ja kaada ne pataan.
2. Aseta liha pataan.
3. Sekoita kastike ja kaada se lihan päälle.
4. Kypsennä 7–9 tuntia miedolla lämmöllä. Irrota lihat paistista haarukalla.

S

Fläsklägg och rotmos

Traditionell husmanskost

Förberedelsetid: 15 minuter
Tillagningstid: 8-10 timmar på Låg
Portioner: 4
Svårighet: Lätt

Ingredienser

1-11/4 kg fläsklägg, rimmat
1 l vatten + 1 msk salt
6 kryddpepparkorn
6 vitpepparkorn
3-4 st lagerblad
2 tsk torkad timjan

Rotmos:
3 gula lökar i bitar
1 kg skalad kålrot i bitar
3 morötter i bitar
5 potatisar i bitar
2 dl vatten
smör

Gör så här

1. Lägg i kött och grönsaker, vatten och kryddor i grytan.
2. Koka i 8-10 timmar. Köttet ska lossna från benet.
3. Ta upp köttet och löken. Stöt grönsakerna med en potatisstöt.
4. Späd moset med spadet, tillsätt smör, salt och peppar.
5. Servera fläsklägg en i skivor med moset och senap.

N

Svineknoke med kålrabistappe

Tradisjonell husmannskost

Forberedelsestid: 15 minutter
Tilberedningstid: 8-10 timer på Lav
Porsjoner: 4
Vanskelighetsgrad: Lett

Ingredienser

1-1¼ kg svineknoke, saltet
1 l vann + 1 ss salt
6 allehåndekorn
6 hvite pepperkorn
3-4 laurbærblad
2 ts tørket timian

Kålrabistappe:
3 gule løk, i biter
1 kg skrelt kålrot, i biter
3 gulrøtter, i biter
5 poteter, i biter
2 dl vann
Smør

Fremgangsmåte

1. Legg kjøtt, grønnsaker, vann og krydder i gryten.
2. Kok i 8-10 timer. Kjøttet bør løsne fra beinet.
3. Ta ut kjøttet og løken. Mos grønnsakene med en potetmoser.
4. Tynn ut grønnsakstappen til ønsket konsistens, tilsett smør, salt og pepper.
5. Server svineknoken i skiver med stappe og sennep.

D

Svineskank og rodfrugtsmos

Traditionel husmandskost

Forberedelsestid: 15 minutter
Tilberedningstid: 8-10 timer på Lav
Portioner: 4
Sværhedsgrad: Let

Ingredienser

1-11/4 kg svineskank, sprængt
1 l vand + 1 spsk. salt
6 sorte peberkorn
6 hvide peberkorn
3-4 stk. laurbærblade
2 tsk. tørret timian

Rodfrugtsmos:
3 gule løg skæres i stykker
1 kg skrællet kålrabi skæres i stykker
3 gulerødder i skæres i stykker
5 kartofler skæres i stykker
2 dl vand
Smør

Sådan gør du

1. Hæld kød og grøntsager, vand og krydderier i gryden.
2. Kog i 8-10 timer. Kødet skal være løsnet fra benet.
3. Tag kødet og løgene op. Mos grøntsagerne med en kartoffelmoser.
4. Gør mosen blød med kogevandet, tilsæt smør, salt og peber.
5. Svineskanken serveres i skiver med mosen og sennep.

F

Sianpotka ja juuresmuhennos

Perinteistä kotiruokaa

Valmisteluaika: 15 minuuttia. Vaikeusaste: helppo.
Annoksia: 4. Valmistumisaika: 8–10 tuntia miedolla lämmöllä

Ainekset

1–1 ¼ kg suolattua sianpotkaa
1 l vettä ja 1 rkl suolaa
6 maustepippuria
6 valkopippuria
3–4 laakerinlehteä
2 tl kuivattua timjamia

Kasvikset:
3 keltaista sipulia paloina
1 kg lanttua, kuorittuna ja paloiteltuna
3 porkkanaa, paloiteltuna
5 perunaa, paloiteltuna
2 dl vettä
voita

Ohjeet

1. Laita pataan liha, kasvikset, vesi ja mausteet.
2. Kypsennä 8–10 tuntia, kunnes liha irtoaa luusta.
3. Nosta liha ja sipulit padasta. Survo vihannekset perunanuijalla.
4. Lisää muhennokseen lientä ja voita ja mausta suolalla ja pippurilla.
5. Tarjoa liha viipaleina muhennoksen ja sinapin kanssa.

S

Får i kål

En norsk nationalrätt

Förberedelsetid: 10 minuter
Tillagningstid: 7-9 timmar på Låg
Portioner: 4
Svårighet: Lätt

Ingredienser

1 kg bog eller bringa av får eller lamm
1 litet vitkålshuvud
salt
10 vitpepparkorn
3 lagerblad
4 dl vatten
1 köttbuljongtärning

Gör så här

1. Skär kött och vitkål i tärningar.
2. Varva kött och kål i grytan. Strö salt, lagerblad och krossade vitpepparkorn, samt den smulade buljongtärningen över.
3. Häll på vattnet.
4. Koka på 7-9 timmar på låg.
5. Strö gärna klippt persilja över. Servera med kokt potatis till.

N

Fårikål

Norges nasjonalrett

Forberedelsestid: 10 minutter
Tilberedningstid: 7-9 timer på Lav
Porsjoner: 4
Vanskelighetsgrad: Lett

Ingredienser

1 kg bog eller bryst av får
1 lite kålhode
Salt
10 hvite pepperkorn
3 laurbærblad
4 dl vann
1 terning kjøttbuljong

Fremgangsmåte

1. Skjær kjøtt og hodekål i terninger.
2. Legg kjøtt og kål lagvis i gryten. Strø salt, laurbærblad og hakkede hvite pepperkorn, samt smuldret buljongterning over.
3. Hell på vannet.
4. Kok i 7-9 timer på lav varme.
5. Strø gjerne klippet persille over. Server med kokte poteter

D

Får i kål

En norsk nationalret

Forberedelsestid: 10 minutter
Tilberedningstid: 7-9 timer på Lav
Portioner: 4
Sværhedsgrad: Let

Ingredienser

1 kg bov eller bryst af får eller lam
1 lille hvidkålshoved
Salt
10 hvide peberkorn
3 laurbærblade
4 dl vand
1 kødbouillonterning

Sådan gør du

1. Skær kød og hvidkål i terninger.
2. Læg kød og kål lagvist i gryden. Strø salt, laurbærblade og knuste hvide peberkorn, samt den smuldrede bouillonterning over.
3. Hæld vandet på.
4. Kog i 7-9 timer på lav.
5. Strø gerne hakket persille over. Serveres med kogte kartofler til.

F

Lammaskaali

Norjalainen perinneruoka

Valmisteluaika: 10 minuuttia
Annoksia: 4.
Vaikeusaste: helppo
Valmistumisaika: 7–9 tuntia miedolla lämmöllä

Ainekset

1 kg lampaanlapaa tai -rintaa
1 pieni kaali
suolaa
10 valkopippuria
3 laakerinlehteä
4 dl vettä
1 lihaliemikuutio

Ohjeet

1. Leikkaa liha ja kaali kuutioiksi.
2. Lisää lihaa ja kaalia pataan vuorotellen. Ripottele suola ja murskatut valkopippurit päälle, lisää laakerinlehdet ja murusta lihaliemikuutio pataan.
3. Lisää lopuksi vesi.
4. Kypsennä 7–9 tuntia miedolla lämmöllä.
5. Myös silputtu persilja sopii lammaskaaliin. Tarjoa keitettyjen perunoiden kanssa.

S

Indisk Korma med lamm

Aromatisk och gräddig indisk lammgryta

Förberedelsetid: 30 minuter
Tillagningstid: 6 timmar på Låg
Portioner: 4
Svårighet: Medel

Ingredienser

2 msk olivolja
1 msk mald koriander
½ tsk hett chilipulver
1 tsk mald gurkmeja
1 tsk mald kanel
6 gröna kardemummakärnor, krossade
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 mellanstora lökar, hackade
1 msk färsk ingefära, finhackad
700 g benfri lammbog, grovtärnad,
1,25 dl kokande vatten
1 kycklingbuljongtärning
1 - 2 tsk maizena, valfritt
6 msk vispgrädde
Peppar och salt
2 tomater, grovhackade
2 msk färsk koriander, hackad

Gör så här

1. Bryn de torra kryddorna i oljan 2-3 minuter för att framhäva deras smak.
2. Tillsätt vitlök, lök och ingefära och bryn i ytterligare 3-4 minuter, blanda ordentligt.
3. Häll i oljan med kryddor i din Crock-Pot. Tillsätt lammkött, vatten och buljongtärning, krydda
med salt och peppar. Sätt på locket och koka i 5-6 timmar på Låg.
4. När köttet är klart, rör om. Red med maizena tills såsen tjocknar.
5. Tillsätt grädde, tomater och koriander. Smaka av.
6. Servera med papadums, basmatiris och raita.

N

Indisk korma med lam

Aromatisk, kremet indisk lammegryte

Forberedelsestid: 30 minutter
Tilberedningstid: 6 timer på Lav
Porsjoner: 4
Vanskelighetsgrad: Middels

Ingredienser

2 ss olivenolje
1 ss malt koriander
½ ts sterkt chilipulver
1 ts malt gurkemeie
1 ts malt kanel
6 grønne kardemommefrø, knust
2 fedd hvitløk, finhakket
2 mellomstore løk, hakket
1 ss fersk ingefær, finhakket
700 g benfri lammebog, i grove terninger
1,25 dl kokende vann
1 kyllingbuljongterning
1 - 2 ts Maisenna, valgfritt
6 ss kremfløte
Pepper og salt
2 tomater, grovhakkede
2 ss fersk koriander, hakket

Fremgangsmåte

1. Brun det tørre krydderet i oljen i 2-3 minutter for å fremheve smaken.
2. Tilsett hvitløk, løk og ingefær og brun i ytterligere 3-4 minutter, bland godt.
3. Hell oljen med krydder i din Crock-Pot. Tilsett lammekjøtt, vann og buljongterning, krydre med salt og pepper. Sett på lokket og kok i 5-6 timer på lav varme.
4. Når kjøttet er klart, rør om. Tilsett Maisenna til sausen tykner.
5. Tilsett krem, tomater, og koriander. Smak til.
6. Server med papadums, basmatiris og raita.

D

Indisk Korma med lam

Aromatisk og cremet indisk lammegryde

Forberedelsestid: 30 minutter
Tilberedningstid: 6 timer på Lav
Portioner: 4
Sværhedsgrad: Middel

Ingredienser

2 spsk. olivenolie
1 spsk. stødt koriander
½ tsk. stærk chilipulver
1 tsk. stødt gurkemeje
1 tsk. stødt kanel
6 grønne kardemommekapsler, knuste
2 fed hvidløg, fint hakkede
2 mellemstore løg, hakkede
1 spsk. fint hakket frisk ingefær
700 g benfri lammebov, i store tern
1,25 dl kogende vand
1 kyllingebouillonterning
1 - 2 tsk. maizena, valgfrit
6 spsk. piskefløde
Peber og salt
2 tomater, grovhakkede
2 spsk. hakket, frisk koriander

Sådan gør du

1. Rist de tørre krydderier i olien i 2-3 minutter for at fremhæve deres smag.
2. Tilsæt hvidløg, løg og ingefær og steg i yderligere 3-4 minutter, blandes godt sammen.
3. Hæld olien med krydderier i din Crock-Pot. Tilsæt lammekød, vand og bouillonterning, krydres med salt og peber. Læg låget på og kog i 5-6 timer på Lav.
4. Når kødet er færdigt, røres rundt. Jævn med maizena til sovsen bliver tyk.
5. Tilsæt fløde, tomater og koriander. Smag til.
6. Serveres med papadums, basmatiris og raita.

F

Intialainen lammaskorma

Mausteinen ja kermainen intialainen lammaspata

Valmisteluaika: 30 minuuttia. Vaikeusaste: keskinkertainen.
Annoksia: 4. Valmistumisaika: 6 tuntia miedolla lämmöllä.

Ainekset

2 rkl oliiviöljyä
1 rkl jauhettua korianteria
½ tl voimakasta chilijauhetta
1 tl jauhettua kurkumaa
1 tl jauhettua kanelia
6 vihreää kardemummanjyvää, murskattuna
2 valkosipulinkynttä, hienoksi silputtuna
2 keskisuurta sipulia, silputtuna
1 rkl tuoretta inkivääriä, hienoksi silputtuna
700 g luutonta lampaanlapaa, isoina kuutioina
1,25 dl kiehuvaa vettä
1 kanaliemikuutio
1–2 tl maissitärkkelystä, maun mukaan
6 rkl vispikermaa
pippuria ja suolaa
2 tomaattia, suurehkoina lohkoina
2 rkl tuoretta korianteria, silputtuna

Ohjeet

1. Ruskista kuivattuja yrttejä öljyssä 2–3 minuutin ajan, jotta niiden maut tulevat paremmin esille.
2. Lisää joukkoon valkosipuli, sipuli ja inkivääri ja ruskista 3–4 minuutin ajan hyvin sekoittaen.
3. Kaada öljy ja mausteet Crock-Pot-pataan. Lisää lampaanliha, vesi ja liemikuutio ja mausta suolalla ja pippurilla. Sulje kansi ja kypsennä 5–6 tuntia miedolla lämmöllä.
4. Kun liha on kypsynyt, sekoita. Suurusta maissitärkkelyksellä, kunnes kastike sakenee.
5. Lisää kerma, tomaatit ja korianteri. Tarkista maku.
6. Tarjoa papadum-leivän, basmatiriisin ja raita-kastikkeen kanssa.

S

Kryddig jordnötskyckling

Hela familjens favorit

Förberedelsetid: 15 minuter
Tillagningstid: 6 timmar på Låg

Portioner: 4
Svårighet: Lätt

Ingredienser

8 skinnfria kycklinglår
1 stor potatis, skuren i bitar
1 lök, hackad
1 vitlöksklyfta, pressad
100 g jordnötssmör med bitar
1 msk vetemjöl
400 g krossade tomater
1½ tsk mald spiskummin
½ tsk milt chilipulver
1 tsk farinsocker
1 tsk gurkmeja
1 msk sojasås
Hackade saltade jordnötter till garnering

Gör så här

1. Lägg kycklingen i din Crock-Pot och arrangera potatisen runt kanterna.
2. Blanda i en skål lök, vitlök, jordnötssmör och vetemjöl och tillsätt gradvis tomaterna, blanda ordentligt till en tjock sås.
3. Rör därefter i spiskummin, chili, socker, gurkmeja och sojasås.
4. Häll såsen över kycklingen.
5. Koka på Låg i 5-6 timmar eller 3 timmar på Hög.
6. Strö över hackade jordnötter.

N

Krydret peanøttkylling

Hele familiens favoritt

Forberedelsestid: 15 minutter
Tilberedningstid: 6 timer på Lav

Porsjoner: 4
Vanskelighetsgrad: Lett

Ingredienser

8 skinnfrie kyllinglår
1 stor potet, skåret i biter
1 løk, hakket
1 fedd hvitløk, knust
100 g grovt peanøttsmør
1 ss hvetemel
400 g hakkede tomater på boks
1½ ts malt spisskummen
½ ts mildt chilipulver
1 ts sukker
1 ts gurkemeie
1 ss soyasaus
Hakkede, salte peanøtter til pynt

Fremgangsmåte

1. Legg kyllingen i din Crock-Pot og legg potetbitene rundt kantene.
2. Bland løk, hvitløk, peanøttsmør, hvetemel i en skål, og tilsett gradvis tomatene, bland godt til det blir en tykk saus.
3. Rør deretter i spisskummen, chili, sukker, gurkemeie og soyasaus.
4. Hell sausen over kyllingen.
5. Kok på lav varme i 5-6 timer eller 3 timer på høy varme.
6. Strø over hakkede peanøtter.

D

Krydret jordnøddekylling

Hele familiens favorit

Forberedelsestid: 15 minutter
Tilberedningstid: 6 timer på Lav

Portioner: 4
Sværhedsgrad: Let

Ingredienser

8 skindfri kyllingelår
1 stor kartoffel, skåret i stykker
1 løg, hakket
1 fed hvidløg, presset
100 g groft jordnøddesmør med stykker
1 spsk. hvedemel
400 g hakkede tomater
1½ tsk. stødt spidskommen
½ tsk. mildt chilipulver
1 tsk. farin
1 tsk. gurkemeje
1 spsk. sojasovs
Hakkede saltede jordnødder til garnering

Sådan gør du

1. Læg kyllingen i din Crock-Pot og arranger stykkerne rundt langs kanten.
2. Bland løg, hvidløg, jordnøddesmør, hvedemel i en skål og tilsæt gradvist dåsetomaterne, blandes godt til en tyk sovs.
3. Derefter røres spidskommen, chili, sukker gurkemeje og sojasovs i.
4. Hæld sovsen over kyllingen.
5. Koges på Lav i 5-6 timer eller 3 timer på Høj.
6. Drys hakkede jordnødder over.

F

Yrttimaustettu kananpoika pähkinöillä

Koko perheen suosikki

Valmisteluaika: 15 minuuttia. Vaikeusaste: helppo
Annoksia: 4. Valmistumisaika: 6 tuntia miedolla lämmöllä

Ainekset

8 kanankoipea (ilman nahkaa)
1 suuri peruna, paloiteltuna
1 sipuli, silputtuna
1 valkosipulinkynsi, murskattuna
100 g maapähkinävoita, jossa on pähkinärouhetta
1 rkl vehnäjauhoa
400 g tomaattimurskaa
1 ½ tl jauhettua kuminaa
½ tl mietoa chilijauhetta
1 tl fariinisokeria
1 tl kurkumaa
1 rkl soijakastiketta
Koristeluun suolapähkinöitä rouheena.

Ohjeet

1. Laita kanankoivet Crock-Pot-pataan ja asettele perunat ympärille.
2. Sekoita kulhossa sipuli, valkosipuli ja vehnäjauhot ja lisää vähitellen tomaattimurska. Sekoita ainekset paksuksi kastikkeeksi.
3. Lisää kumina, chili, sokeri, kurkuma ja soijakastike.
4. Kaada kastike kanankoipien päälle.
5. Kypsennä miedolla lämmöllä 5–6 tuntia tai voimakkaalla lämmöllä 3 tuntia.
6. Ripottele päälle maapähkinärouhetta.

S

Jambalaya

Smak från det kreolska köket

Förberedelsetid: 10 minuter
Tillagningstid: 7-8 timmar på Låg
Portioner: 8
Svårighet: Lätt

Ingredienser

2 kycklingbröst, skurna i tärningar
2 chorizos, skivade
1 burk hackade tomater
1 lök, hackad
2 stjälkar bladselleri, hackade
3 msk kycklingfond
2 tsk torkad oregano
2 tsk cajunkryddor (Taco mix går bra)
2 tsk chilisås, stark
2 lagerblad
1 tsk torkad timjan
8 skalade räkor (eller fler)
ris

Gör så här

1. Lägg i kyckling, korv, tomater, lök, selleri och hönsbuljong i grytan.
2. Lägg i kryddor: oregano, cajun kryddor, chilisås, lagerblad och timjan.
3. Koka på låg under 6 1/2 till 7 timmar eller på hög i 3 timmar.
4. Med 5-10 minuter kvar i tid, lägg i tinade räkor och ta bort lagerbladen.
5. När du är klar, servera med kokt ris eller med varmt bröd. Njut!

N

Jambalaya

En smak fra det kreolske kjøkkenet

Forberedelsestid: 10 minutter
Tilberedningstid: 7-8 timer på Lav
Porsjoner: 8
Vanskelighetsgrad: Lett

Ingredienser

2 kyllingsbryst, i terninger
2 chorizo-pølser, i skiver
1 boks hakkede tomater
1 løk, hakket
2 stilker bladselleri, hakket
3 ss kyllingfond
2 ts tørket oregano
2 ts cajun-krydder (Taco-mix kan også brukes)
2 ts chilisaus, sterk
2 laurbærblad
1 ts tørket timian
8 pillede reker (eller flere)
Ris

Fremgangsmåte

1. Legg kylling, chorizo, tomater, løk, selleri og kyllingsbuljong i gryten.
2. Tilsett krydder: Oregano, cajun-krydder, chilisaus, laurbærblad og timian.
3. Kok på lav varme i 6 1/2-7 timer eller på høy varme i 3 timer.
4. Når det bare gjenstår 5-10 minutters koketid, tilsetter du de tinte rekene og fjerner laurbærbladet.
5. Når retten er klar, serverer du den med kokt ris eller varmt brød. Nyt!

D

Jambalaya

Smag fra det kreolske køkken

Forberedelsestid: 10 minutter
Tilberedningstid: 7-8 timer på Lav
Portioner: 8
Sværhedsgrad: Let

Ingredienser

2 stk. kyllingebryst, skåret i terninger
2 chorizos, i skiver
1 dåse hakkede tomater
1 løg, hakket
2 stilke bladselleri, hakkede
3 spsk. kyllingefond
2 tsk. tørret oregano
2 tsk. cajun krydderi (Taco mix kan bruges)
2 tsk. chilisovs, stærk
2 laurbærblade
1 tsk. tørret timian
8 pillede rejer (eller flere)
Ris

Sådan gør du

1. Hæld kylling, pølse, tomater, løg, selleri og hønsebouillon i gryden.
2. Tilsæt krydderier: Oregano, cajun krydderi, chilisovs, laurbærblad og timian.
3. Koges på lav i 6 1/2 til 7 timer eller på høj i 3 timer.
4. Når der er 5-10 minutter tilbage, hældes de optøede rejer i og laurbærbladene fjernes.
5. Når du har tid, serveres retten med kogt ris eller med varmt brød. Nyd!

F

Jambalaya

Kreolikeittiön makuja

Valmisteluaika: 10 minuuttia. Vaikeusaste: helppo.
Annoksia: 8. Valmistumisaika: 7–8 tuntia miedolla lämmöllä.

Ainekset

2 kananrintaa, kuutioituna
2 chorizo-makkaraa, viipaleina
1 tölkki tomaattimurskaa
1 sipuli, silputtuna
2 lehtisellerin vartta, pilkottuna
3 rkl kanalientä
2 tl kuivattua oreganoa
2 tl cajun-maustetta (Taco mix käy hyvin)
2 tl voimakasta chilikastiketta
2 laakerinlehteä
1 tl kuivattua timjamia
8 kuorittua katkarapua (vähintään)
riisiä

Ohjeet

1. Laita kanapalat, makkaraviipaleet, tomaattimurska, sipuli, selleri ja kanaliemi pataan.
2. Lisää mausteet: oregano, cajun-mausteet, chilikastike, laakerinlehti ja timjami.
3. Kypsennä miedolla lämmöllä 6 ½–7 tuntia tai voimakkaalla lämmöllä 3 tuntia.
4. Kun kypsymisaikaa on jäljellä 5–10 minuuttia, lisää sulatetut katkaravut ja poista laakerinlehdet.
5. Tarjoa valmis ruoka keitetyn riisin tai lämpimän leivän kanssa. Nauti!

S

Boulangère-potatis

Serveras direkt från grytan

Förberedelsetid: 15 minuter
Tillagningstid: 2 timmar på Låg
Portioner: 4-6
Svårighet: Lätt

Ingredienser

25 g smör
1 kg mjöliga potatisar, t.ex. King Edward, skalade och tunt skivade
2 mellanstora lökar, tunt skivade
2 vitlöksklyftor, hackade
1 grönsaksbuljongtärning, upplöst i 2,5 dl kokande vatten
3 msk färsk persilja, hackad
Salt och peppar

Gör så här

1. Smörj grytan med lite av smöret.
2. Lägg ett tunt lager överlappande potatisskivor i botten.
3. Lägg sedan ett lager skivad lök, vitlök, persilja samt salt och peppar.
4. Fortsätt att varva i samma ordning och avsluta med ett lager potatis.
5. Klicka över resten av smöret på potatisen.
6. Häll över buljongen, sätt på locket och koka på Hög i 2 timmar tills potatisen är mjuk och kanterna har fått färg.

N

Potet Boulangère

Serveres direkte fra gryten

Forberedelsestid: 15 minutter
Tilberedningstid: 2 timer på lav varme
Porsjoner: 4-6
Vanskelighetsgrad: Lett

Ingredienser

25 g smør
1 kg melne poteter, f. eks. King Edward, skrellet og skåret i tynne skiver
2 mellomstore løk, i tynne skiver
2 fedd hvitløk, hakket
1 grønnsaksbuljongterning, oppløst i 2,5 dl kokende vann
3 ss fersk persille, hakket
Salt og pepper

Fremgangsmåte

1. Smør formen med litt smør.
2. Legg et tynt lag av overlappende potetskiver i bunnen.
3. Legg så et lag skivet løk, hvitløk, persille samt salt og pepper.
4. Fortsett med å legge lagene i samme rekkefølge og avslutt med et lag av poteter.
5. Legg over resten av smøret i klatter på potetene.
6. Hell over buljongen, sett på lokket og kok på høy varme i 2 timer til potetene er myke og kantene har fått farge.

D

Boulangère-kartofler

Serveres direkte fra gryden

Forberedelsestid: 15 minutter
Tilberedningstid: 2 timer på Lav
Portioner: 4-6
Sværhedsgrad: Let

Ingredienser

25 g smør
1 kg melede kartofler, fx King Edward, skrællede og i tynde skiver
2 mellemstore løg, i tynde skiver
2 fed hvidløg, hakkede
1 grøntsagsbouillonterning, opløst i 2,5 dl kogende vand
3 spsk. frisk persille, hakket
Salt og peber

Sådan gør du

1. Smør gryden med lidt af smørret.
2. Læg et tyndt lag overlappende kartoffelskiver i bunden.
3. Læg dernæst et lag løg i skiver, hvidløg, persille samt salt og peber.
4. Skift mellem disse to lag og afslut med et lag kartofler.
5. Læg resten af smørret i små klatter oven på kartoflerne.
6. Hæld bouillonen over, læg låget på og kog på Høj i 2 timer til kartoflerne er bløde, og kanterne har fået farve.

F

Boulangère-perunat

Tarjotaan suoraan padasta

Valmisteluaika: 15 minuuttia. Vaikeusaste: helppo.
Annoksia: 4-6. Valmistumisaika: 2 tuntia miedolla lämmöllä

Ainekset

25 g voita
1 kg jauhoisia perunoita, kuorittuna ja ohueksi viipaloituna
2 keskikokoista sipulia, ohuina viipaleina
2 valkosipulinkynttä, silputtuna
1 kasvisliemikuutio, liuotettuna 2,5 dl:aan kiehuvaa vettä
3 rkl tuoretta persiljaa, silputtuna
suolaa ja pippuria

Ohjeet

1. Voitele pata kevyesti voilla.
2. Peitä padan pohja ohuella kerroksella perunasiivuja.
3. Aseta perunoiden päälle kerros sipulia, valkosipulia ja persiljaa ja ripottele mausteeksi suolaa ja pippuria.
4. Asettele loput ainekset pataan kerroksina siten, että päällimmäiseksi tulee kerros perunoita.
5. Laita jäljellä oleva voi nokareina perunoiden päälle.
6. Kaada kasvisliemi pataan, sulje kansi ja kypsennä voimakkaalla lämmöllä 2 tuntia, kunnes perunat ovat pehmeitä niiden reunat ovat saaneet väriä.

S

Pot de crème

En lyxig chokladpudding med en vacker chokladganache på toppen.

Förberedelsetid: 15 minuter
Portioner: 4-6
Tillagningstid: 3 timmar på Låg
Svårighet: Medel

Ingredienser

Chokladkräm:
5 äggulor
4,5 dl grädde
1,5 dl socker
1 tsk vaniljsocker
0,5 dl kakao

Ganache:
1 dl grädde
1 dl mörkt muscovadosocker
100 g mörk choklad
4 msk mörk sirap
2 msk smör

Gör så här

1. Vispa alla ingredienser till chokladkrämen till en fluffig smet och häll den i en liten ugnsform.
2. Ställ ner den i grytan och häll på kokande vatten ända upp till hälften. Lägg en handuk mellan locket och grytan så att det inte kommer vatten i krämen. Låt den stå på hög värme i cirka 3 timmar.
3. När den är klar ska den stå kallt i minst 6 timmar innan du häller på chokladganachen.
4. Ganachen: Blanda alla ingredienser förutom smöret i en kastrull och koka upp tills det börjar bubbla och blir lite tjockt.
5. Ta av kastrullen från värmen och vispa ner rumstempererat smör. Vispa tills allt smör har smält och ställ sedan chokladen åt sidan.
6. När puddingen är klar och har stått till sig häller du över choklad-ganachen. Låt den stelna i ungefär en halvtimme och servera sedan härligheten med en klick vispad grädde.

N

Pot de crème

En luksuriøs sjokoladepudding med en vakker sjokoladeganache på toppen.

Forberedelsestid: 15 minutter
Tilberedningstid: 3 timer på Lav
Porsjoner: 4-6
Vanskelighetsgrad: Middels

Ingredienser

Sjokoladekrem:
5 eggeplommer
4,5 dl kremfløte
1,5 dl sukker
1 ts vaniljesukker
0,5 dl kakao

Ganache:
1 dl kremfløte
1 dl mørkt muscovadosukker
100 g mørk sjokolade
4 ss mørk sirup
2 ss smør

Fremgangsmåte

1. Visp alle ingrediensene til sjokoladekremen til røren blir luftig og myk, og hell den i en liten ildfast form.
2. Legg formen ned i gryten og hell i kokende vann til halvveid opp på formens sider. Legg et håndkle mellom lokket og gryten slik at det ikke kommer krem på. La kremen stå på høy varme i ca. 3 timer.
3. Når kremen er klar, skal den stå kaldt i minst 6 timer før du heller på sjokoladeganachen.
4. Ganache: Bland alle ingredienser, bortsett fra smøret, i en kjele og kok det opp til det begynner å boble og tykne.
5. Fjern kjelen fra varmen og visp inn mykt smør. Visp til alt smøret er smeltet, og sett deretter sjokoladen til side.
6. Når puddingen er ferdig avkjølt, heller du over sjokoladeganachen. La den stivne i omtrent en halv time og server den herlige desserten med en klatt vispet krem.

D

Pot de crème

En luksus chokoladebudding med en smuk chokoladeganache på toppen.

Forberedelsestid: 15 minutter
Tilberedningstid: 3 timer på Lav
Portioner: 4-6
Sværhedsgrad: Middel

Ingredienser

Chokoladecreme:
5 æggeblommer
4,5 dl fløde
1,5 dl sukker
1 tsk. vaniljesukker
0,5 dl kakao

Ganache:
1 dl fløde
1 dl mørk muscovadosukker
100 g mørk choklade
4 spsk. mørk sirup
2 spsk. smør

Sådan gør du

1. Pisk alle ingredienserne til chokoladecremen til en luftig masse, og hæld den ned i en lille ovnfast form.
2. Stil formen ned i gryden og hæld kogende vand i gryden, indtil det når halvvejs op på formen. Læg et håndklæde mellem låget og gryden, så der ikke kommer vand i cremen. Lad den stå på høj varme i cirka 3 timer.
3. Når den er færdig, skal den stå koldt i mindst 6 timer, inden du hælder chokoladeganache på.
4. Ganachen: Bland alle ingredienser, bortset fra smørret, i en kasserolle, og kog op til det begynder at boble og bliver lidt tykt.
5. Tag kasserollen af varmen og pisk smør med stuetemperatur i. Pisk indtil alt smørret er smeltet og stil chokoladen til side.
6. Når buddingen er klar og har stået længe nok, hælder du chokoladeganachen over. Lad den stivne i omkring en halv time og server så hele herligheden med en klat flødeskum.

F

Pot de crème

Ylellisen suklaavanukkaan pinnalla on kaunis ganache-kuorrutus

Valmisteluaika: 15 minuuttia. Vaikeusaste: keskinkertainen
Annoksia: 4–6. Valmistumisaika: 3 tuntia miedolla lämmöllä

Ainekset

Suklaavanukas:
5 munankeltuaista
4,5 dl kermaa
1,5 dl sokeria
1 tl vaniljasokeria
0,5 dl kaakaota

Ganache:
1 dl kermaa
1 dl tummaa muscovado-sokeria
100 g tummaa suklaata
4 rkl tummaa siirappia
2 rkl voita

Ohjeet

1. Vatkaa kaikki suklaavanukkaan ainekset kuohkeaksi taikinaksi ja kaada se pieneen uunivuokaan.
2. Aseta vuoka pataan ja kaada pata puolilleen kiehuvaa vettä. Aseta kannen ja padan väliin pyyhe, jotta vanukkaaseen ei pääse vettä. Kypsennä vanukasta voimakkaalla lämmöllä noin 3 tuntia.
3. Anna vanukkaan jäähtyä vähintään 6 tuntia ennen kuin kaadat päälle suklaakuorrutuksen.
4. Ganache: Sekoita ainekset voita lukuun ottamatta kattilassa ja kuumenna, kunnes seos alkaa kuplia ja paksunee hieman.
5. Nosta kattila liedeltä ja vatkaa joukkoon huoneenlämpöinen voi. Vatkaa, kunnes voi on sulanut kokonaan, ja jätä valmis kuorrutus odottamaan.
6. Kun vanukas on valmis ja jäähtynyt, kaada pinnalle ganache-kuorrutus. Anna sen jähmettyä noin puolen tunnin ajan ja tarjoa ihanuus kermavaahdon kanssa.

Jarden Consumer Solutions (Europe) Ltd
Vine Mill, Middleton Road
Oldham, OL2 5LN
UK

www.crockpoteurope.com

Distributör Norden
Acreto AB, Norra Ågatan 10,
416 64 Göteborg,
Sweden

www.acreto.se/Crock-Pot

Friskrivningsklausul för recept:
Jarden Consumer Solutions har inte testat dessa recept och är inte ansvariga för resultatet av något recept du provar från vår webbplats. Du kanske inte uppnår önskat resultat på grund av variationer i ingredienser, koktemperaturer, koktider, tryckfel, fel, utelämnanden eller individuell matlagningsförmåga. Använd alltid ditt eget omdöme när du lagar mat med råa ingredienser t.ex. ägg, kyckling eller fisk.

Ansvarsfraskrivelse for oppskrifter:
Jarden Consumer Solutions har ikke testet disse oppskriftene og påtar seg ikke noe ansvar for resultatet av oppskrifter gjengitt på vår nettside. Det kan hende du ikke oppnår ønsket resultat på grunn av variasjoner i ingredienser, temperatur, koketider, trykkfeil, feil, utelatelser eller individuelle matlagingsferdigheter. Bruk alltid din egen dømmekraft når du lager mat med råvarer som f. eks. egg, kylling eller fisk.

Ansvarsfraskrivningsklausul for opskrifter:
Jarden Consumer Solutions har ikke testet disse opskrifter, og er ikke ansvarlig for resultatet af de opskrifter fra vores webside, som du prøver. Du opnår måske ikke det ønskede resultat på grund af variationer i ingredienserne, kogetemperaturer, kogetider, trykfejl, fejl, udeladelser eller individuel madlavningsevne. Brug altid din egen dømmekraft, når du laver mad med rå ingredienser fx æg, kylling eller fisk.

Vastuuvapauslauseke:
Jarden Consumer Solutions ei ole testannut näitä reseptejä eikä vastaa tuloksesta, jos kokeilet jotain verkkosivustollamme julkaistua reseptiä. Tulos ei ehkä ole toivotunlainen, jos muutat aineksia, kypsennyslämpötilaa tai kypsennysaikaa. Myös omat ruoanlaittotaitosi sekä mahdolliset painovirheet tai virheet resepteissä voivat vaikuttaa tulokseen. Käytä aina omaa harkintakykyä, kun käytät ruoanlaitossa raakoja aineksia, kuten kananmunia, kanaa tai kalaa.

(c) 2013 Sunbeam products, Inc. Doing business as Jarden Consumer Solutions. All rights reserved. Distributed by Jarden Consumer Solutions (Europe) Ltd Vine Mill, Middleton Road Oldham, OL2 5LN UK