

KETOGEN KOKEBOK

KETOGEN KOKEBOK

Første opplag: 100 eksemplarer

Prosjektleder: Jørn Mandla Sibeko

Hovedforfatter og Kokk: Svein H. Iversen (medlem av prosjektgruppen)

Klinisk ernæringsfysiolog: Magnhild Kverneland (medlem av prosjektgruppen)

Foto: Jon Marius Nilsson & Amanda Nabben

Styling: Amanda Nabben

Bokdesign: jonmariusnilsson.no

Trykk: Konsis Grafisk AS

Papir: Galerie Art Matt 200g

© Norsk Epilepsiforbund 2018

INNHALDSFORTEGNELSE

Støttespillere	s.4		
Forord	s.5		
Aspargesuppe uten meierivarer	s.6		
Kapittel 1: Avokadovariasjoner	s.8		
Guacamole	s.10		
Avokadosalat	s.12		
Grillet/stekt avokado med bacon	s.14		
Sashimi med avokado	s.16		
Kantaloupesalat med feta og frø	s.18		
Kapittel 2: Belgfrukter	s.20		
Hummus	s.22		
Bønner med bacon	s.24		
Salat med grønne linser	s.26		
Kapittel 3: Kryddersmør	s.28		
Kryddersmør med urter og ansjos	s.30		
Olivensmør	s.32		
Smør med sesam og soya	s.34		
Kokossmør	s.36		
Kapittel 4: Fettrike sauser	s.38-41		
Hjemmelaget bearnés og hollandés	s.42		
Hjemmelaget choronsaus	s.44		
Hjemmelaget aioli	s.46		
Sandefjordsmør	s.48		
Mornaysaus til gratinering	s.50		
Soppsaus	s.52		
Tapenade	s.54		
Kapittel 5: Kjøtt, fisk og fugl	s.56-59		
Gratinert fisk	s.60		
Sesampanert laks	s.62		
Stekt seifilet med brunet mandelsmør	s.64		
Stekt makrellfilet med frø og oliven	s.66		
Wokket scampi med revet kokos og avokado	s.68		
Lammegryte	s.70		
Kyllinggryte i ildfast form	s.72		
Kapittel 6: Rulader	s.74		
Kyllingrulade fylt med Jarlsberg	s.76		
Gorgonzolafylte svinerulader	s.78		
Andelår fylt med oliven	s.80		
Kjøttdeigrull med mascarponeost	s.82		
Kjøttdeigbiffer	s.84		
Tips, triks, ord og uttrykk	s.86		
Hva legger man i begrepet å smake til?	s.87		
Få frem den gode smaken	s.88		
Temperatur	s.89		
Pynting av maten	s.90		

KETOGEN KOKEBOK ER STØTTE AV:



FORORD

Denne kokeboken kom i stand i forlengelsen av et ketogent kokkekurs som Norsk Epilepsiforbund gjennomførte sommeren 2017. Ideen om et kokkekurs kom fra brukere av dietten, og ble plantet hos oss da to damer troppet opp på kontoret vårt sammen med klinisk ernæringsfysiolog Magnhild Kverneland for å fortelle om behovet.

Med en strålende ide og godt samarbeid i søknadsprosessen, var vi glade, men ikke så veldig overrasket, da vi fikk innvilget støtte til prosjektet fra Extra Stiftelsen på første forsøk. Vi var også så heldige å knytte kontakt med kokk Svein Iversen tidlig i prosessen, som viste både umiddelbar forståelse for begrensningene i dietten, og engasjement for utfordringen med å skape velsmakende retter innenfor diettens rammer.

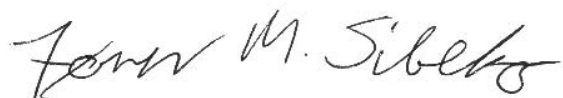
Sveins tilnærming var å bruke tapas-prinsippet, hvor man kan sette sammen ulike småretter med varierende ketogen ratio for å lage måltider som passer for den enkelte. Deltagerne på kurset ble delt i ulike grupper, som lagde litt forskjellige retter. Hver rett ble merket med ketogen ratio, slik at deltagerne kunne veie opp riktige mengder selv når maten skulle spises. Det samme gjøres naturligvis i denne boken.

Vårt ønske er at denne boken skal være lett å bruke. Derfor bruker vi nesten bare ingredienser som man skal finne i helt vanlige matbutikker. For hver rett angir vi mengde av karbohydrat, protein og fett i gram, og energi i kilokalorier. Vi oppgir tallene både per porsjon og per 100 gram av retten, slik at det skal være enkelt å regne med. Næringsinnholdet i oppskriftene er basert på © Matvaretabellen 2017 (www.matvaretabellen.no). For noen få ingredienser som ikke var listet i Matvaretabellen er det benyttet tall oppgitt av produsent. Dette gjelder TABASCO® Habanero Sauce, hvitvinseddik, sorte og grønne oliven, scampi og kyllingbuljong. Næringsinnholdet til disse ingrediensene står i oppskriftsteksten.

Det kan være verdt å merke seg at vekten som oppgis i ingredienslistene gjelder ferdig rensket og hakket råvare. Gjør klar alt før du veier, så vil du måle helt riktige forhold.

Dette prosjektet har hatt mange bidragsyttere, men jeg vil spesielt takke Magnhild Kverneland, Svein Iversen, Mette Estep og fotograf Jon Marius Nilsson for fantastisk engasjement og samarbeid. Uten deres bidrag ville denne boken aldri blitt ferdig. Takk også til ExtraStiftelsen for den finansielle støtten som muliggjorde prosjektet og Spesialsykehuset for epilepsi (SSE) for hjelp med tilrettelegging.

Jeg håper denne boken vil være et godt bidrag til en velsmakende hverdag på ketogen diett. Vel bekomme.



Jørn Mandla Sibeko

Prosjektleder i prosjektet «Ketogent kokkekurs»

ASPARGESSUPPE UTEN MEIERIVARER

KETOGEN RATIO 4,0

Om du har kraft kokt fra kun kyllingbein istedenfor kyllingbuljong, smaker dette enda bedre og vil gi enda høyere ketogen ratio.

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Rapsolje	1 g	5 g
Skrelt og hakket løk	3 g	15 g
Stangselleri	4 g	20 g
Skrelt og hakket hvitløk	1 g	5 g
Hvit asparges, skrelt og skivet	50 g	250 g
Skivet sopp	10 g	50 g
Hakket gressløk	1 g	5 g
Sitronsaft	0,1 g	0,5 g
Kyllingkraft eller kyllingbuljong	100 g	500 g
Total vekt	185,1 g	925,5 g

FREMGANGSMÅTE:

1. Skrell aspargesen og knekk av den nederste delen.
2. Legg aspargesskrell og aspargesavskjær i kraften og la dette koke. Da vil smaken utvikles i kraften, mens du forbereder de andre ingrediensene.
3. Kutt de skrelte aspargesstenglene, stangselleri og sopp i skiver. Hakk løk, hvitløk og gressløk. Oppbevar aspargesen for seg selv, ikke bland den med resten av ingrediensene.
4. Fres løken, stangselleri, hvitløk og sopp i en kasserolle med rapsoljen. Det er viktig at råvarene blir godt gjennomvarmet, men pass på at det ikke blir brunt.
5. Sil av kyllingkraften og kast aspargesrestene – nå de har gjort sitt. Hell ca. 80 % av kraften over i kasserollen med løken, stangsellerien og de andre ingrediensene. La dette koke og trekke smak fra råvarene.
6. De siste 20 % av kraften helles i en egen kasserolle, og brukes til å koke aspargesskivene møre.

SUPPEN LAGES FERDIG SLIK:

7. Bruk en stavmikser og “kjør” suppen til puré.
8. Sil av kraften som du har kokt aspargesskivene og tilsett dette i suppen. Men vent med å tilsette aspargesskivene i suppen.
9. Fortsett med stavmikseren og “kjør” inn olivenoljen i suppe. Hell oljen fra olivenoljeflasken rett ned på stavmikseren slik at oljen blir emulget inn i suppen. Nå er det viktig at suppen ikke koker. Da vil den skille seg.
10. Smak til suppen med salt og pepper. Bland inn aspargesskivene og gressløk, og server mens suppen er varm.

Denne suppen inngikk egentlig ikke i det ketogene kokkekurset, men ble servert til deltagerne ved ankomst. Den varmer, smaker godt, og har så høy ketogen ratio at alle vil kunne spise den. Kanskje ikke så overraskende, da, at deltagerne gjerne ville ha oppskriften. På kurset ble den laget på hvit asparges, men man kan også bruke grønn asparges.

I oppskriften er det brukt klar kyllingbuljong med følgende næringsinnhold (per 100 ml ferdig buljong): 0,9 gram karbohydrat; 0,1 gram fett; 0,05 gram protein.

TIPS: Skulle suppen koke, er det mulig å mikse olivenoljen tilbake inn i suppen ved å kjøre stavmikseren på nytt.



NÆRINGSINNHOOLD PER PORSJON

Karbohydrater	2,3 gram
Fett	16 gram
Protein	1,7 gram
Energi i Kilokalorier	163

NÆRINGSINNHOOLD PER 100 GRAM

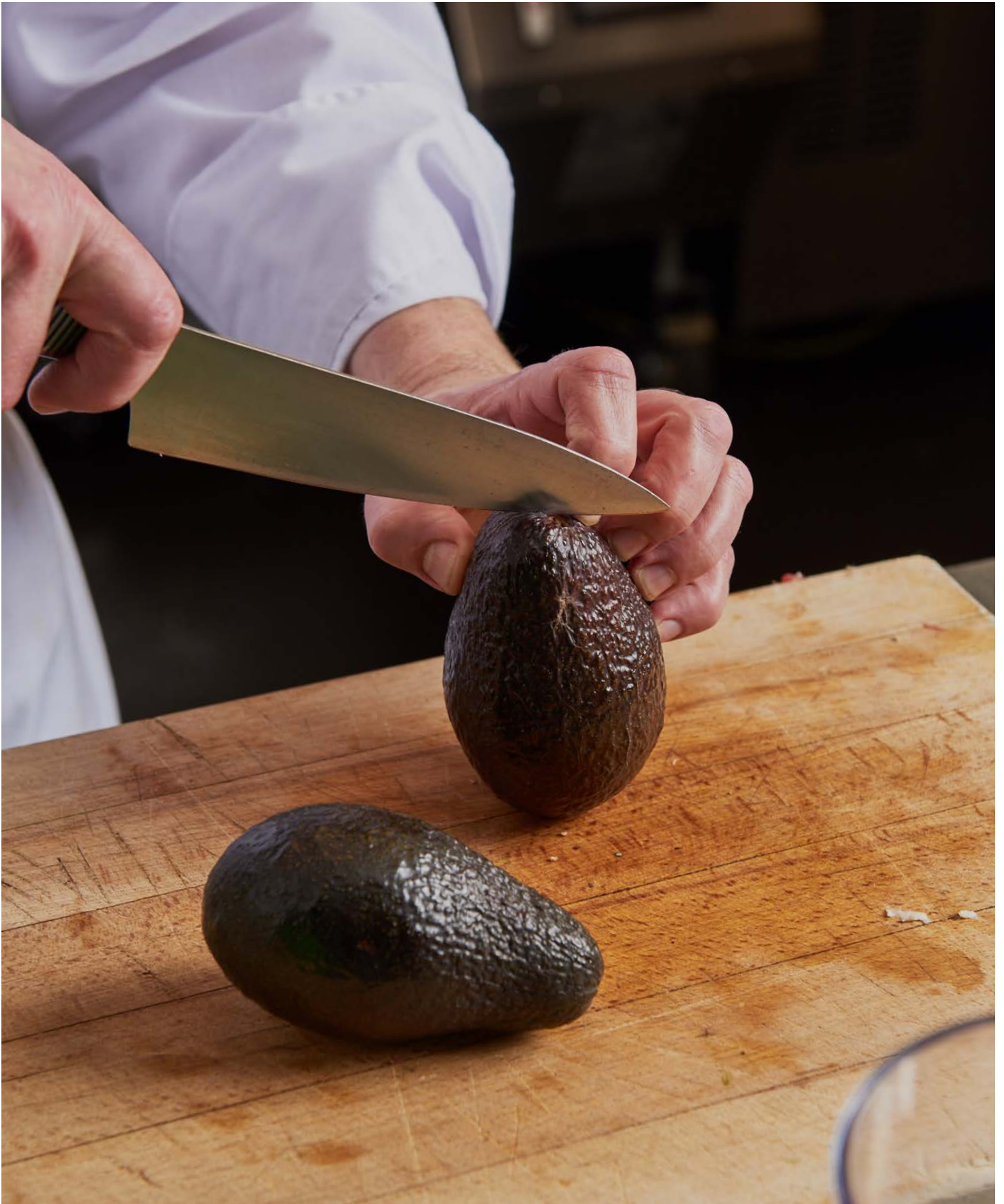
Karbohydrater	1,3 gram
Fett	8,7 gram
Protein	0,9 gram
Energi i Kilokalorier	88

KAPITTEL 1: AVOKADOVARIASJONER

Avokado er en fantastisk frukt, anvendelig, velsmakende og med høyt fettinnhold. Den brukes ofte i salater og andre retter uten varmebehandling, og da er det helt klart best om avokadoen er moden. Men visste du at det går an å steke eller grille umoden avocado? Det smaker helt utmerket, og er et godt alternativ for de dagene hvor moden avocado ikke er å oppdrive.

Når du kjøper avokado, må du huske at steinen utgjør omtrent halve vekten, så beregne omtrent det dobbelte av det som står i oppskriften. I dette kapitlet har vi også inkludert en rett som ikke har avocado, men som bruker fetaost for å få opp fettinnholdet.





GUACAMOLE

KETOGEN RATIO 4,6

Dette er en kald rett, så bruk moden avokado. Et annet tips for retter som serveres rått er å bruke rødløk framfor vanlig gul løk. Det smaker best.

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Renset grovhakket avokadofruktkjøtt	100 gram	500 gram
Skrelt og hakket rødløk	10 gram	50 gram
Vasket og hakket rød chili	2 gram	10 gram
Skrelt og hakket hvitløk	4 gram	20 gram
Lime saft	2 gram	10 gram
Total vekt	118 gram	590 gram

FREMGANGSMÅTE:

1. Del avokado og fjern steinen. Fjern skallet med en skje.
2. Knus avokadoen med en gaffel. Husk at jo mer du knuser eller kutter avokadokjøttet, jo mer luft kommer til, desto brunere blir guacamolen om du ikke spiser alt på en gang.
3. Bland inn limesaft og resten av ingrediensene.
4. Smak til med salt og pepper.



NÆRINGSINNHOLD PER PORSJON

Karbohydrater	1,9 gram
Fett	19,6 gram
Protein	2,4 gram
Energi i Kilokalorier	204

NÆRINGSINNHOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	1,6 gram
Fett	16,9 gram
Protein	2 gram
Energi i Kilokalorier	173

AVOKADOSALAT

KETOGEN RATIO 3,8

I oppskriften er det brukt sort oliven med følgende næringsinnhold (per 100 ml): 0,0 gram karbohydrat; 13,6 gram fett; 0,5 gram protein.

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Renset grovhakket avokadofruktkjøtt	100 g	500 g
Skrelt og hakket rødløk	10 g	50 g
Vasket og oppdelte cherrytomater	10 g	50 g
Skrelt og hakket hvitløk	4 g	20 g
Limejuice	2 g	10 g
Skivet sort oliven	5 g	25 g
Pinjekjerner	5 g	25 g
Solsikkefrø	5 g	25 g
Total vekt	141 g	705 g

FREMGANGSMÅTE:

1. Rist (stek) pinjekjernene og solsikkefrøene i en middels varm stekepanne, slik at de blir lett brune. Pass på! De svir seg lett.
2. Legg pinjekjernene og frøene til side, og la dem avkjøles.
3. Skrell, kutt, skvis alle de andre ingrediensene før du begynner med avokadoen.
4. Del avokado og fjern steinen. Fjern skallet med en skje.
5. Del opp avokadoen i båter på langs.
6. Bland sammen alle ingrediensene, smak til med salt og pepper.



NÆRINGSINNHOLD PER PORSJON

Karbohydrater	3,2 gram
Fett	26,3 gram
Protein	3,6 gram
Energi i Kilokalorier	279

NÆRINGSINNHOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	2,3 gram
Fett	18,7 gram
Protein	2,6 gram
Energi i Kilokalorier	198

GRILLET/STEKT AVOKADO MED BACON

KETOGEN RATIO 4,7

Moden avokado er ikke alltid å få tak i overalt i Norge, men dette er en rett hvor umoden avokado faktisk fungerer best.

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Renset avokadofruktkjøtt	100 g	500 g
Skrelt og hakket sjalottløk	10 g	50 g
Bacon, strimlet	10 g	50 g
Hakket rød chili	3 g	15 g
Skrelt og hakket hvitløk	4 g	20 g
Limejuice	2 g	10 g
Sesamfrø uten skall	5 g	25 g
Total vekt	139,5 g	697,5 g

FREMGANGSMÅTE:

1. Skrell, rens, kutt og klargjør de andre ingrediensene før du begynner med avokadoen.
2. Del avokadoen og fjern steinen. Fjern skallet med en skje. Er avokadoen veldig umoden, må du kanskje bruke en kniv til å skrelle skallet av den.
3. Del opp avokadoen i båter på langs.
4. Varm opp en stekepanne til god varme. Tilsett soyaolje (ikke stek i sesamolje).
5. Legg avokadobåtene i den varme pannen og stek avokadobåtene på begge sider.
6. Tilsett bacon som du allerede har strimlet opp.
7. La baconet steke med en stund, men du trenger ikke sprøsteke.
8. Dryss over sesamfrø, sjalottløk, chili og hvitløk - la dette frese med noen øyeblikk.
9. Legg de forskjellige ingrediensene lagvis på tallerkenen, drypp sesamolje over.
10. Toppes med kvernet pepper og maldonsalt.



NÆRINGSINNHOOLD PER PORSJON

Karbohydrater	1,9 gram
Fett	31,4 gram
Protein	4,8 gram
Energi i Kilokalorier	321

NÆRINGSINNHOOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	1,3 gram
Fett	22,5 gram
Protein	3,5 gram
Energi i Kilokalorier	230

SASHIMI MED AVOKADO

KETOGEN RATIO 1,2

Bruk moden avokado til denne retten, og husk at halve vekten av en avokado er stein.

Når man spiser rå fisk, bør den alltid fryses i minst 24 timer, slik at den er helt gjennomfrossen før den spises. Dette gjøres for å drepe eventuelle parasitter som kan finnes i fiskekjøtt. Bruker man oppdrettslaks, skal det være trygt å spise uten frysing.

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Renset grovhakket avokadofruktkjøtt	50 g	250 g
Skivet rå laks (Bruk oppdrettslaks eller fryst laks)	100 g	500 g
Finhakket rød chili	2 g	10 g
Vårløk, vasket og kuttet i fine strimler	10 g	50 g
Frisk koriander	1 g	5 g
Skrelt og hakket hvitløk	4 g	20 g
Limejuice	2 g	10 g
Sesamfrø uten skall	5 g	25 g
Valmuefrø	1 g	5 g
Soyasaus	2 g	10 g
Noriark	2 g	10 g
Sesamolje	0,5 g	2,5 g
Total vekt	179,5 g	897,5 g

FREMGANGSMÅTE:

1. Bruk oppdrettslaks eller laks som har vært dypfrost i minst 24 timer.
2. Skjær laksen i tynne skiver.
3. Skrell, kutt, skvis alle ingrediensene før du begynner med avokadoen.
4. Del avokado og fjern steinen. Fjern skallet med en skje.
5. Del opp avokadoen i båter på langs.
6. Legg laks og avokado side om side på tallerkenen.
7. Dryss over chili, hvitløk, sesamfrø og valmuefrø.
8. Drypp over soyasaus og sesamolje.
9. Bland sammen og smak til med frisk koriander og nykvernet pepper.
10. Knus noriark og dryss over salaten.
11. Toppes med finsnittet vårløk.



NÆRINGSINNHOLD PER PORSJON

Karbohydrater	3,1 gram
Fett	29,9 gram
Protein	22,2 gram
Energi i Kilokalorier	280

NÆRINGSINNHOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	1,7 gram
Fett	16,6 gram
Protein	12,3 gram
Energi i Kilokalorier	212

KANTALOUPE SALAT MED FETA OG FRØ

KETOGEN RATIO 1,1

Denne salaten har lav ketogen ratio, men kan brukes ved siden av noe mer fettrikt. Den er super som tilbehør til grillet mat. I oppskriften er det brukt fetaost med 20 % fett som i den norske matvaretabellen, men velg gjerne en med mer fett.

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Kantaloupemelon	45 g	225 g
Fetaost i terninger	50 g	250 g
Olivener, extra virgin	3 g	15 g
Pinjekjerner ristet i en stekepanne	2 g	10 g
Gresskarfrø ristet i en stekepanne	2 g	10 g
Solsikkefrø ristet i en stekepanne	2 g	10 g
Lime saft	2 g	10 g
Total vekt	106 g	530 g

FREMGANGSMÅTE:

1. Skrell og kutt melonen i terninger.
2. Skjær fetaost i terninger.
3. Rist alle frøene i en stekepanne, slik at de får litt farge og smak. (Vær obs! De svir seg raskt!)
4. Viktig: La frøene avkjøles helt før de blandes i salaten.
5. Bland alle ingrediensene og smak til med salt og pepper.



NÆRINGSINNHOLD PER PORSJON

Karbohydrater	5 gram
Fett	16,5 gram
Protein	9,5 gram
Energi i Kilokalorier	208

NÆRINGSINNHOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	4,8 gram
Fett	15,6 gram
Protein	8,9 gram
Energi i Kilokalorier	196

KAPITTEL 2: BELGFRUKTER

Selv om belgfrukter inneholder en del karbohydrater, er dette såkalte langsomme karbohydrater, som tarmen bruker lang tid på å fordøye. Belgfruktene inneholder også mange vitaminer, mineraler og sporstoffer som kroppen trenger. De er rike på ufordøyelige fiber, noe som er med på å opprettholde en sunn bakterieflora i tykktarmen. Dette er bakterier som inngår i kroppens immunforsvar, og i den grad man tåler litt karbohydrater, kan det være lurt å velge kilder som gir maksimalt fiberutbytte. Det er derfor belgfruktene kommer inn i kokeboken. Her følger noen tips om bruken av belgfrukter:



BRUK TØRKEDE BELGFRUKTER

I oppskriftene er det beregnet å bruke ferdig kokte belgfrukter. Dessverre er det mange av oppskriftene som ikke fungerer med hermetiske belgfrukter. Spesielt hummus på hermetiske kikerter har gitt dårlige smaksopplevelser. Men om man har en fryser, er det ingen grunn til å bruke hermetikk. Bruk ekte vare, tørkede belgfrukter, kok ferdig og frys ned i porsjoner. Når du skal bruke dem, kan du tine dem i litt kokende vann i 15 sekunder.

BLØTLEGGING

Husk å legge tørre belgfrukter i vann dagen før du skal koke. Bruk en del belgfrukt og tre deler vann. Glemmer du å koke belgfruktene etter et døgn, skift bløtlegningsvann, og prøv å huske det neste dag.

KOKING

Skyll de oppbløtte belgfruktene i kaldt vann. Hell godt skylte belgfrukter i en kasserolle og sørg for at vannet står ca. 5 cm over belgfruktene.

I mange oppskrifter kokes belgfruktene med salt kjøtt, som bacon. Man kan også tilsette salt, men for mye salt kan hindre at belgfruktene blir gjennomkokt. Vent derfor med å tilsette salt til du lager den ferdige retten. Kok opp kasserollen. Senk temperaturen til belgfruktene småkoker. Skum av skummet som danner seg på kokevannet og la kjelen småkoke i 35 – 60 minutter. Koketiden varierer i forhold til type belgfrukter, så det er lurt å kjenne på konsistensen etter en halv time. Belgfruktene skal helst være faste, men ikke harde.

NEDFRYSNING

Hell belgfruktene over på et ovnsbrett og avkjøl. Når det er helt avkjølt, kan du porsjonere i pakker på størrelse som passer for deg. Sørg for å klemme ut mest mulig luft av belgfruktene før du fryser dem.

BRUKE ETTER NEDFRYSNING

Som nevnt ovenfor, når du skal bruke belgfruktene, koker du opp litt vann, tilsetter belgfruktene direkte fra fryseren og gir de et raskt oppkok. Så er de klare.

ET PAR KOKETIPS TIL SLUTT:

1. For å redusere koketiden litt, kan du tilsette en skive tomat eller en teskje bakepulver når du koker belgfruktene. Tiden man sparer, varierer i forhold til hvilken type belgfrukt du bruker.
2. Etter at du har skummet av, la belgfruktene koke under lokk.
3. Skulle belgfruktene være harde å koke og du trenger å tilsette mer kokevann, er det bare å tilsette mer vann mens belgfruktene koker.

HUMMUS

KETOGEN RATIO 1,4

Denne oppskriften inneholder Tahini. Det er puré av sesamfrø, og kan kjøpes i spesialbutikk eller velassortert dagligvare. Tahini har lang holdbarhet i kjøleskapet. Har du ikke tahini, kan du bruke ekstra sesamfrø istedenfor. Bruk like mye sesamfrø som tahini, i tillegg til sesamfrøene som allerede er i oppskriften.

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Kikerter, ferdigkokte fra fryseren	30 g	150 g
Sesamfrø uten skall	5 g	25 g
Olivenerolje, extra virgin	5 g	25 g
Hvitløk Skrelt og grovhakket	4 g	20 g
Sesamolje	0,1 g	0,5 g
Tahini	10 g	50 g
Limejuice	2 g	10 g
Salt og pepper til å smake til retten		
Total vekt	56,1 g	280,5 g

FREM GANGSMÅTE:

1. Rist sesamfrøene i en middels varm stekepanne uten fett. Men pass på! Sesamfrø svir seg lett, og de popper som popcorn om pannen blir for varm.
2. Knus sesamfrøene i en morter eller i en foodprosessor. Du kan også la dem være hele, det vil også fungere.
3. Kok opp vann og tin de fryste kikertene med den grovhakkede hvitløken i det kokende vannet. Prøv å beregne vannmengden slik at du har tilstrekkelig vann til at kikertene dekkes.
4. Sil av kikertene, men ta vare på kokevannet.
5. Kjør kikertene og hvitløk i en foodprosessor mens de er varme. Tilsett olivenolje, sesamolje og limejuice. Tilsett også noe av kokevannet for å få kikertmosen glatt (tilsett gjerne sesamfrøene nå om du ikke har tahini).
6. Kjør kikertene en god stund, tilsett tahini mot slutten og spe med mer av kokevannet ved behov. Hummusen skal ha en myk, kremete konsistens.
7. Smak til med salt og pepper.



NÆRINGSINNHOLD PER PORSJON

Karbohydrater	5,4 gram
Fett	14,8 gram
Protein	5,5 gram
Energi i Kilokalorier	183

NÆRINGSINNHOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	9,6 gram
Fett	26,3 gram
Protein	9,7 gram
Energi i Kilokalorier	326

BØNNER MED BACON

KETOGEN RATIO 1,8

Bruk bønner som er ferdig kokte fra fryseren.

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Ferdig kokte kikerter	50 g	250 g
Smør	10 g	50 g
Hvitløk, skrelt og hakket	5 g	25 g
Vasket og hakket chili	4 g	20 g
Bacon	50 g	250 g
Extra virgin olivenolje	10 g	50 g
Lime saft	2 g	10 g
Hakket gressløk	3 g	15 g
Salt og pepper til å smake til retten		
Total vekt	134 g	670 g

FREMGANGSMÅTE:

1. Stek baconet med smør i en stekepanne.
2. Når baconet begynner å bli ferdigstekt, tilsett hvitløk og hakket chili.
3. Tilsett bønnene og vend dem inn i baconet. Når bønner er varme, trekkes pannen fra varmen.
4. Bland inn olivenoljen.
5. Smak til med salt, pepper og hakket gressløk.



NÆRINGSINNHOLD PER PORSJON

Karbohydrater	8,6 gram
Fett	35,2 gram
Protein	11,3 gram
Energi i Kilokalorier	402

NÆRINGSINNHOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	6,4 gram
Fett	26,2 gram
Protein	8,4 gram
Energi i Kilokalorier	300

SALAT MED GRØNNE LINSER

KETOGEN RATIO 2,2

Oppskriften er beregnet med fetaost med 20 % fett, det vil si 20 gram fett per 100 gram fetaost. Bruk gjerne en med mer fett. I oppskriften er det brukt grønne oliven med følgende næringsinnhold (per 100 ml): 0,0 gram karbohydrat; 15,2 gram fett; 0,9 gram protein.

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Grønne linser ferdigkokte, evt. fra fryseren.	30 g	150 g
Nøytral matolje til å steke, for eksempel rapsolje	5 g	25 g
Hvitløk, skrelt og hakket	5 g	25 g
Sjalottløk skrelt og hakket	10 g	50 g
Grønne oliven godt avrent og hakket	10 g	50 g
Valnøtter hakket	20 g	100 g
Olivenolje, extra virgin	10 g	50 g
Fetaost i terninger (velg den med mest fett)	20 g	100 g
Cherry tomater i båter	5 g	25 g
Persille, vasket og hakket	5 g	25 g
Sitronsaft	2 g	10 g
Salt og pepper til å smake til retten		
Total vekt	122 g	610 g

FREMGANGSMÅTE:

1. Bruk ferdigkokte linser. (Linser kokes på samme måte som bønner eller kikerter.)
2. Fres sjalottløk og hvitløk i en panne med matolje.
3. Tilsett ferdigkokte linser, og vend dette inn i løken.
4. Trekk pannen fra varmen når linsene er gjennomvarmet. Bland inn resten av ingrediensene bortsett fra fetaosten.
5. Smak til med salt og pepper.
6. Legg retten på et serveringsfat. Toppes med fetateneringer. Server.



NÆRINGSINNHOOLD PER PORSJON

Karbohydrater	7,1 gram
Fett	33,8 gram
Protein	8,4 gram
Energi i Kilokalorier	332

NÆRINGSINNHOOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	5,8 gram
Fett	27,7 gram
Protein	6,9 gram
Energi i Kilokalorier	272

KAPITTEL 3: KRYDDERSMØR

Tanken bak bruk av kryddersmør er å bruke smøret til enkelt å øke en matretts ketogene ratio med en smaksrik type fett. Det er perfekt dersom retten er en mager fisk eller en grønnsaksrett, som er rik på protein eller fiber. Da kan man toppe retten med en bestemt mengde kryddersmør.



SMAKER

I prinsippet kan du lage kryddersmør med hvilken som helst smak. For eksempel kan du bruke et ferdig grillkrydder du kjøper i butikken, eller bare salt og pepper. Men husk at ferdige krydderblandinger av og til er tilsatt sukker.

PISKING

Når vi lager kryddersmør, pisker vi opp romtemperert smør i en miksmaster, slik at det kommer luft inn i smøret. Da vil vi løfte frem den gode smaken av smør og eventuelt det krydderet vi tilsetter. Luften vil også gjøre munnopplevelsen mer behagelig. Det blir ikke lengre en massiv fettklump, eller fettsørpe vi får i munnen, men mer som en pikant krem.

I oppskriftene er det tilsatt eggehvite, men dette kan utelates. Poenget med eggehviten er at denne danner bobler i smøret når det piskes opp. Boblene fanger opp smørdråper i et proteinnett, som gjør at du kan gratinere kryddersmøret uten at smørfettet flyter ut. Tilsetning av eggehvite senker ketogen ratio. Det betyr at ketogen ratio øker dersom du utelater eggehvite. Det er derfor ikke nødvendig å regne om oppskriften dersom du tar bort eggehvite. Om du lager en større porsjon, er det ikke nødvendig å gange opp mengden eggehvite for å oppnå samme effekt. Eggehviten fra et stort frokostegg veier omkring 36 gram.

RULLING

Kryddersmøret kan rulles opp i en «pølse» kjøles og deles i porsjonsstykker mens de er kalde. Porsjonsstykkene kan du oppbevare i fryseren til de skal brukes.



KRYDDERSMØR MED URTER OG ANSJOS

KETOGEN RATIO 22,1

Denne oppskriften er beregnet ut fra at man lager 5 porsjoner med 1 eggehvite. Det går også an å lage enda større porsjon uten å øke mengden egg. Det er viktig at smøret er helt mykt når man begynner. Det bør tempereres på forhånd, for eksempel ved å la det ligge i romtemperatur natten over.

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Smør, temperert	70 g	350 g
Eggehvite	7 g	35 g
Persille, vasket, tørket og hakket	10 g	50 g
Hvitløk, rensset og hakket	1 g	5 g
Kapers, knust	3 g	15 g
Ansjosfilet, knust (for umamismak)	2 g	10 g
Salt og pepper til å smake til retten		
Total vekt	93 g	465 g

FREM GANGSMÅTE:

1. Hakk, knus og gjør klar alle ingrediensene.
2. Ha det tempererte smøret i en miksmasterbolle og pisk smøret på full styrke.
3. Tilsett eggehviten mens maskinen pisker.
4. La maskinen jobbe i minst fem minutter eller til smøret her blitt helt hvitt. Da er smøret fullt av luftbobler.
5. Tilsett hakket persille, hvitløk, kapers og ansjos. Smak til med salt og pepper.



NÆRINGSINNHOLD PER PORSJON

Karbohydrater	0,7 gram
Fett	57,5 gram
Protein	1,9 gram
Energi i Kilokalorier	529

NÆRINGSINNHOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	0,8 gram
Fett	61,8 gram
Protein	2 gram
Energi i Kilokalorier	569

OLIVENSMØR

KETOGEN RATIO 32,4

Denne oppskriften er beregnet ut fra at man lager 5 porsjoner med 1 eggehvite. Det går også an å lage enda større porsjon uten å øke mengden egg. Det er viktig at smøret er helt mykt når man begynner. Det bør tempereres på forhånd, for eksempel ved å la det ligge i romtemperatur natten over.

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Smør, temperert	70 g	350 g
Eggehvite	7 g	35 g
Sorte oliven, hakket	5 g	25 g
Hvitløk, rensed og hakket	1 g	5 g
Kapers, knust	3 g	15 g
Salt og pepper til å smake til retten		
Total vekt	86 g	430 g

FREMGANGSMÅTE:

1. Hakk, knus og gjør klar alle ingrediensene.
2. Ha det tempererte smøret i en miksmasterbolle og pisk smøret på full styrke.
3. Tilsett eggehviten mens maskinen pisker.
4. La maskinen jobbe i minst fem minutter eller til smøret her blitt helt hvitt. Da er smøret full av luftbobler.
5. Rør inn hakket oliven, hvitløk og kapers.
6. Smak til med salt og pepper.



NÆRINGSINNHOLD PER PORSJON

Karbohydrater	0,6 gram
Fett	58,1 gram
Protein	1,2 gram
Energi i Kilokalorier	531

NÆRINGSINNHOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	0,6 gram
Fett	67,6 gram
Protein	1,4 gram
Energi i Kilokalorier	617

SMØR MED SESAM OG SOYA

KETOGEN RATIO 16,7

Denne oppskriften er beregnet ut fra at man lager 5 porsjoner med 1 eggehvite. Det går også an å lage enda større porsjon uten å øke mengden egg. Det er viktig at smøret er helt mykt når man begynner. Det bør tempereres på forhånd, for eksempel ved å la det ligge i romtemperatur natten over.

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Smør, temperert	70 g	350 g
Eggehvite	7 g	35 g
Sesamfrø uten skall	5 g	25 g
Hvitløk, rensset og hakket	1 g	5 g
Soyasaus	3 g	15 g
Sesamolje	1 g	5 g
Salt og pepper til å smake til retten		
Total vekt	87 g	435 g

FREMGANGSMÅTE:

1. Gjør klar alle ingrediensene.
2. Ha det tempererte smøret i en miksmasterbolle og pisk smøret på full styrke.
3. Tilsett egghviten mens maskinen pisker.
4. La maskinen jobbe i minst fem minutter eller til smøret her blitt helt hvitt. Da er smøret full av luftbobler.
5. Rør inn resten av ingrediensene..
6. Smak til med salt og pepper.



NÆRINGSINNHOLD PER PORSJON

Karbohydrater	1,3 gram
Fett	62,2 gram
Protein	2,4 gram
Energi i Kilokalorier	576

NÆRINGSINNHOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	1,5 gram
Fett	71,5 gram
Protein	2,8 gram
Energi i Kilokalorier	662

KOKOSSMØR

KETOGEN RATIO 14

Denne oppskriften er beregnet ut fra at man lager 5 porsjoner med 1 eggehvite. Det går også an å lage enda større porsjon uten å øke mengden egg. Det er viktig at smøret er helt mykt når man begynner. Det bør tempereres på forhånd, for eksempel ved å la det ligge i romtemperatur natten over.

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Smør, temperert smør	70 g	350 g
Eggehvite	7 g	35 g
Kokos, revet	20 g	100 g
Hvitløk, rensset og hakket	1 g	5 g
Soyasaus	3 g	15 g
Limejuice	2 g	10 g
Salt og pepper til å smake til retten		
Total vekt	87 g	435 g

FREMGANGSMÅTE:

1. Gjør klar alle ingrediensene.
2. Revet kokos ristes i en tørr stekepanne (uten fett), for smak. Pass på, det svir seg lett! Sett så kokosen til avkjøling.
3. Ha det tempererte smøret i en miksmasterbolle og pisk smøret på full styrke.
4. Tilsett egghviten mens maskinen pisker.
5. La maskinen jobbe i minst fem minutter eller til smøret her blitt helt hvitt. Da er smøret full av luftbobler.
6. Sørg for at den ristede kokosen er godt avkjølt før den tilsettes.
7. Bland inn resten av ingrediensene og smak til med salt og pepper.



NÆRINGSINNHOLD PER PORSJON

Karbohydrater	2,4 gram
Fett	70,3 gram
Protein	2,6 gram
Energi i Kilokalorier	659

NÆRINGSINNHOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	2,3 gram
Fett	68,3 gram
Protein	2,6 gram
Energi i Kilokalorier	640

KAPITTEL 4: FETTRIKE SAUSER

Her er det noen eksempler på kraftige sauser som er rike på fett. Sausene kan være med på å balansere en rett som i utgangspunktet har lav ketogen ratio. Sausene krever litt ferdigheter. De er ikke så kompliserte å lage, men kan være vanskelige å få til om man ikke forstår prosessene i tilberedningene. Så her kommer noen viktige momenter. Forstår du disse, vil det være enklere å lykkes med sausene.



EMULGERTE SAUSER SOM HOLLANDÉS, BEARNÉS OG MAJONES

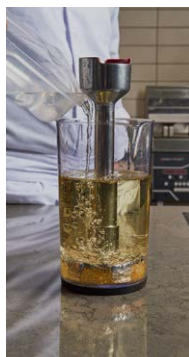
En emulgert saus betyr at den er en blanding av to væsker som normalt ikke blander seg: vann og fett. For å lykkes med dette trenger vi eggeplomme. I eggeplomme finnes det molekyler med to sider; en side som elsker vann og en som elsker fett. Den siden som elsker vann, hater fett og motsatt. Den fettelskende siden vendes mot fett mens den vannelskende siden vendes mot vannet. Slik hjelper eggeplommen oss å blande vann og fett.

KALD EMULSJON

Majones er en kald emulsjon, og for å lage majones begynner vi med å piske sammen eggeplomme og eddik (som for det meste består av vann). Da dannes det mange hundretusener små eddikdråper i blandingen. Eddikdråpene trekker til seg den siden av eggeproteinene som elsker vann. Tenk deg at det dannes mikroskopiske eddikdråper med et skall laget av eggemolekyl. Skallet rundt dråpen har den vannelskende siden inn mot vandråpen og den fettelskende siden ut. Når man så pisker inn olje, vil oljedråpene fanges opp av den fettelskende siden av eggemolekylet. Etter hvert, bygger du en konstruksjon der fettdråpene og vandråpene holdes sammen av et bindingsverk av eggemolekyler. Man må imidlertid være forsiktig; blandes oljen inn for fort, eller fortsetter man å piske etter at oljen er jobbet inn, kan bindingsverket falle sammen.

Det finnes flere måter å lage majones på, men de bygger på dette prinsippet: Først blande vann og egg, og deretter gradvis piske inn oljen. Den raskeste og enkleste måten er å bruke en stavmikser og målebegeret som hører til:

1. Ha alle ingrediensene i målebegeret. Du vil nå se at eddiken og egget synker ned til bunnen, mens oljen legger seg øverst.
2. Vent til de «tunge» ingrediensene har sunket til bunnen før du fører stavmikseren helt ned i bunnen av målebegeret. Ikke start den ennå!
3. Sjekk at oljen ikke blir liggende lavere enn kanten på stavmikserens beskyttelseshette. Kommer oljen for langt ned, vil du ikke lykkes med emulsjonen. Du kan eventuelt tilsette litt vann for å løfte oljen opp over beskyttelseshetten.
4. Start stavmikseren i korte pulser. Nå dannes hundretusener små vandråper, som binder seg til egget, men oljen får stå i ro øverst i målebegeret.
5. Til slutt skal du blande inn oljen. Kjør stavmikseren uten å stoppe, mens du løfter den sakte opp. Da mikses oljen ned i eggeblanding.
6. Smak til med salt og pepper.



VARM EMULSJON

Bearnés- og hollandéssaus er eksempel på varme emulsjoner. Utfordringen med en varm emulsjon er at emulsjonen vil variere i temperatur. I prinsippet er oppgaven den samme ved kald emulsjon: Først å lage dråper av krydderreduksjon (vann). Disse dråpene har et «skall» av eggemolekyl rundt seg, som har den fettelskende siden ut. Men siden dette skal være en varm emulsjon, har den lett for å falle sammen.

Et viktig grep er å varme opp blandingen av reduksjonen og egget til 84°C før fett tilsettes. Om vi varmer opp eggeproteinene samtidig som vi pisker opp reduksjonen, vil proteinene strekke seg ut og forsterke bindingsverket som holder vann og fett dråpene oppe. Tenk deg et bindingsverk som er forsterket med ekstra stendere. Varmer du opp blandingen med egg og vann (reduksjon) til 84°C mens du visper, vil proteinene i egget bli så stive at det ikke vil falle sammen. «Proteinstenderne» beholder stivheten og vil fortsette å holde på emulsjonen.

Hvordan gjøres dette i praksis? Du trenger en rørebolle som tåler varme (helst i stål) og en kasserolle med størrelse slik at du kan plassere røreballen (med eggeplomme og reduksjon) i kasserollen. Ha et par desiliter vann i kasserollen og plasser røreballen i kasserollen og varm opp vannet mens du pisker eggeblanding. Dette kalles vannbad. I det eggeblandingen er kremtykk, kan du piske inn fett. Har du en induksjonskokeplatt, er denne så presis at du enkelt kan bestemme ønsket temperatur. Da kan du varme opp innholdet direkte i en kasserolle med avrunda vegger.





HJEMMELAGET BEARNÉS OG HOLLANDÉS

KETOGEN RATIO 13,7

Om du dropper persille og estragon, men tilsetter noen dråper tabascosaus og sitronsaft, har du hollandéssaus til fiskeretter.

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Smør, klaret	75 g	375 g
Eggeplomme	19 g	95 g
Matolje (soyaolje/rapsolje)	5 g	25 g
Persille, hakket	10 g	50 g
Estragon, tørket	1 g	5 g
Hakket sjalottløk	5 g	25 g
Hvitvinseddik	1 g	5 g
Salt og pepper til å smake til retten		
Total vekt	116 g	580 g

FREM GANGSMÅTE:

1. Smelt smør og sett til side, slik at de hvite tørrstoffene synker til bunn. Dette kalles klaret smør.
2. Fres sjalottløken i nøytral matolje (for å mildne løksmaken). Tilsett så ca. 1 dl vann, eddik og tørket estragon.
3. Kok inn ca. 80% av vannet, dvs. det skal være 20% igjen. Vannet som er igjen vil ha kokt ut masse smak fra løken og krydderet. Dette kaller vi «krydderreduksjonen».
4. Pisk eggeplommen over varme med litt vann og tilsett krydderreduksjonen. Husk å bruke vannbad, om du ikke har induksjonstopp.
5. Fortsett å piske mens eggeblandingen varmes opp. Den ferdige sausen blir best om egget varmes til 84 °C – til du ser at det tykner.
6. Rør inn litt og litt av klaret smør i den varme eggeblandingen.
7. Smak til med salt, pepper og hakket persille.



NÆRINGSINNHOOLD PER PORSJON

Karbohydrater	1,2 gram
Fett	72 gram
Protein	4 gram
Energi i Kilokalorier	671

NÆRINGSINNHOOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	1,1 gram
Fett	62,1 gram
Protein	3,5 gram
Energi i Kilokalorier	578

HJEMMELAGET CHORONSAUS

KETOGEN RATIO 12,5

I oppskriften er det brukt hvitvinseddik med følgende næringsinnhold (per 100 ml): 6,4 gram karbohydrat; 0,0 gram fett; 0,2 gram protein

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Smør, klaret	75 g	375 g
Eggeplomme	19 g	95 g
Nøytral matolje	5 g	25 g
Hakket persille	10 g	50 g
Tørket estragon	1 g	5 g
Hakket sjalottløk	5 g	25 g
Hvitvinseddik	1 g	5 g
Tomatpure	2 g	10 g
Salt og pepper til å smake til retten		
Total vekt	118 g	590 g

FREMGANGSMÅTE:

1. Lag klaret smør.
2. Fres tomatpure og sett den til side for å kjøle. Dette gjøres for å fjerne råsmaken i tomatpureen. Den skal blandes inn til sist.
3. Fres sjalottløken i litt nøytral matolje først for å fjerne råsmaken i løken. Tilsett ca. 1 dl vann, eddik og tørket estragon.
4. Kok inn ca. 80 %, så vannet får kokt ut smaker fra løken og krydderet.
5. Pisk eggeplommen over varme med litt vann og tilsett krydderreduksjonen. Husk å bruke vannbad, om du ikke har induksjonstopp.
6. Fortsett å piske mens eggeblandingen varmes opp. Den ferdige sausen blir best om egget varmes til 84 °C.
7. Rør inn litt og litt av det varme smøret i den varme eggeplommen.
8. Tilsett tomatpuré som er frest, og smak til med salt, pepper og hakket persille.



NÆRINGSINNHOOLD PER PORSJON

Karbohydrater	1,7 gram
Fett	72 gram
Protein	4,1 gram
Energi i Kilokalorier	673

NÆRINGSINNHOOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	1,4 gram
Fett	61,1 gram
Protein	3,5 gram
Energi i Kilokalorier	570

HJEMMELAGET AIOLI

KETOGEN RATIO 7

I oppskriften er det brukt hvitvinseddik med følgende næringsinnhold (per 100 ml): 6,4 gram karbohydrat; 0,0 gram fett; 0,2 gram protein og Tabasco Habanerosaus med 23,0 gram karbohydrat; 0,0 gram fett; 1,5 gram protein.

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
1 egg	63 g	315 g
Hvitvinseddik	10 g	50 g
Hvitløk	10 g	50 g
Soya- eller rapsolje	70 g	350 g
Olivenolje, extra virgin	5 g	25 g
Tabasco Habanerosaus	1 g	5 g
Salt og pepper til å smake til retten		
Total vekt	159 g	795 g

FREM GANGSMÅTE:

1. Bruk en stavmikser og målebegeret som hører til.
2. Ha alle ingrediensene i målebegeret. Du vil nå se at eddiken, egget og alle de andre ingrediensene legger seg i bunnen av målebegeret, mens oljen legger seg øverst.
3. Vent til de «tunge» ingrediensene har sunket til bunnen før du fører stavmikseren helt ned i bunnen av målebegeret. Ikke start den ennå!
4. Sjekk at oljen ikke blir liggende lavere enn kanten på stavmikserens beskyttelseshette. Du kan eventuelt tilsette litt vann for å løfte oljen opp over beskyttelseshetten.
5. Start stavmikseren i korte pulser, slik at egget og eddiken blandes, mens oljen får stå i ro i øverst i målebegeret.
6. Til slutt skal du blande inn oljen. Kjør stavmikseren uten å stoppe mens du løfter den sakte opp, slik at oljen blandes ned i eggeblandingen.
7. Smak til med salt og pepper.



NÆRINGSINNHOLD PER PORSJON

Karbohydrater	2,7 gram
Fett	81,7 gram
Protein	9,0 gram
Energi i Kilokalorier	781

NÆRINGSINNHOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	1,7 gram
Fett	51,4 gram
Protein	5,7 gram
Energi i Kilokalorier	491

SANDEFJORDSMØR

KETOGEN RATIO 21,5

Dette er en kraftig hvit saus som vil kunne brukes som en grunnsaus i alle mulige retter. I oppskriften står det at en porsjon er på 111 g, men dette vil ikke være totalvekten på den endelige retten. Metoden er å koke inn fløten med 50 % slik at en ferdig porsjon bare vil bli 86 g. Det betyr at fettinnholdet blir svært høyt i denne sausen.

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Kremfløte	50 g	250 g
Smør	60 g	300 g
Hvitvinseddik	1 g	5 g
Salt og pepper til å smake til retten		
Total vekt	111 g	555 g

FREMGANGSMÅTE:

1. Skjær smøret i terninger, og la det stå i romtemperatur til smøret er mykt.
2. Kok opp fløten og la den koke til den er redusert med 50 %, det vil si at mengden reduseres fra ½ dl til ¼ dl.
3. Trekk sausen fra varmen og rør inn smøret. Smak til med salt, pepper og eddik.
4. Sausen bør ikke koke etter dette. Skulle den koke vil den skille seg, men da kan den røres sammen igjen med en stavmikser.





NÆRINGSINNHOLD PER PORSJON

Karbohydrater	1,8 gram
Fett	68,2 gram
Protein	1,4 gram
Energi i Kilokalorier	626

NÆRINGSINNHOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	2,1 gram
Fett	79,3 gram
Protein	1,6 gram
Energi i Kilokalorier	728

MORNAYS AUS TIL GRATINERING

KETOGEN RATIO 6,8

Når du har laget ferdig Sandfjordsmør, kan du spise den som den er, ellers så kan du lage tøffe toppinger som dette.

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Kremfløte	50 g	250 g
Smør	60 g	300 g
Hvitvinseddik	1 g	5 g
Salt og pepper til å smake til retten		
Total vekt	111 g	555 g

FREMGANGSMÅTE:

1. Bruk en visp og bland inn eggeplomme og revet ost i kaldt Sandfjordsmør. Da har du en fettrik Mornaysaus.
2. Mornaysaus brukes til å gratinere en rett. Du kan toppe fisk, kylling eller grønnsaker og gratinere retten i ovnen med grilleffekt, slik at sausen gir en fettrik og smaksrik skorpe på en ellers mager rett.



NÆRINGSINNHOLD PER PORSJON	
Karbohydrater	1,9 gram
Fett	79 gram
Protein	9,8 gram
Energi i Kilokalorier	758

NÆRINGSINNHOLD PER 100 GRAM	
Karbohydrater	1,5 gram
Fett	63,2 gram
Protein	7,8 gram
Energi i Kilokalorier	606

SOPPSAUS

KETOGEN RATIO 14,2

I oppskriften er det brukt hvitvinseddik med 6,4 gram karbohydrat; 0,0 gram fett; 0,2 gram protein og Tabasco Habanerosaus med 23,0 gram karbohydrat; 0,0 gram fett; 1,5 gram protein per 100 ml. Her er det tatt i betraktning at soppen er redusert ca. 50 % i vekt og at eddiken er innkokt

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Sjampinjong	40 g	200 g
Hvitvinseddik	5 g	25 g
Hvitløk, hakket	2 g	10 g
Smør	20 g	100 g
Tabasco Habanerosaus	1 g	5 g
Sandefjordsmør, ferdig tillaget	86 g	430 g
Salt og pepper til å smake til retten		
Total vekt	154 g	770 g

FREM GANGSMÅTE:

1. Begynn med å frese hvitløken i smøret
2. Tilsett soppen, og la soppen frese med hvitløken til den har krympet minst 50 % i størrelse.
3. Tilsett eddiken og kok til all eddik er utkokt.
4. Trekk sausen vekk fra varmen og rør inn Sandefjordsmøret
5. Smak til med salt, pepper og Tabasco



NÆRINGSINNHOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	2,9 gram
Fett	84,7 gram
Protein	3,1 gram
Energi i Kilokalorier	787

TAPENADE

KETOGEN RATIO 8

Dette er en god olivensaus som spises kald. Oliven er supergodt, men det er en råvare mange må øve litt på å like. I råvareoversikten står det olivenolje. Kraftige extra virgin-oljer kan bli for sterkt for mange, og da kan man bytte ut olivenolje med en annen, mildere type olje.

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Kalamataoliven uten stein	75 g	375 g
Ansjosfilet	5 g	25 g
Hakket persille	5 g	25 g
Hakket hvitløk	1 g	5 g
Kapers uten lake	3 g	15 g
Olivenolje (Bruk gjerne extra virgin)	5 g	25 g
Salt og pepper til å smake til rette,		
Total vekt	94 g	470 g

FREMGANGSMÅTE:

1. Grovhakk olivenene
2. Kjør alt i en blender eller bruk en stavmikser til du får en olivensaus.



NÆRINGSINNHOLD PER PORSJON

Karbohydrater	0,9 gram
Fett	19,7 gram
Protein	1,6 gram
Energi i Kilokalorier	161

NÆRINGSINNHOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	0,9 gram
Fett	20,9 gram
Protein	1,7 gram
Energi i Kilokalorier	172



KAPITTEL 5: KJØTT, FISK OG FUGL

Dette kapitlet har retter med kjøtt og fisk, og dere vil blant annet finne igjen noen av sausene og toppingene fra de foregående kapitlene. Her er de brukt for å øke fettandelen i magrere stykker kjøtt. Å få et godt resultat med kjøtt og fisk handler i stor grad om å ha kontroll med temperaturen. Bakerst i boken er en oversikt over kjernetemperaturer for ulike typer kjøtt, som kan være god å bruke som referanse. Det kan også være en fordel å ha en viss forståelse for prosessene som foregår når man tilbereder kjøtt, fugl og fisk, så her følger en enkel innføring:

HVA SKJER NÅR MAN TILBEREDER KJØTT OG FISK?

Rent bortsett fra å drepe eventuelle skadelige mikroorganismer, er det to ting som skjer i tilberedning av kjøtt eller fisk:

1. Proteinet brytes ned i kortere proteinmolekyler (denaturering)
2. Kjøttsaften frigjøres og smaken utvikles

Nedbrytningen av protein gjør at maten fordøyes lettere og konsistensen føles bedre i munnen. De fleste oppskrifter anbefaler steketemperatur på rundt 175°C, men ved tilberedning av fisk på 175°C har man et tidsvindu på ca. 30 sekunder der fisken er perfekt tilberedt. Med lavere ovnstemperatur er dette tidsvinduet større, og det blir enklere å finne.

Vårt forslag er at du "tempererer" fisken, kjøttet eller fuglen i oven med en ovnstemperatur på 80°C. Bruk alltid varmluft, fordi det er mer effektivt enn over- og undervarme. 80°C er varmt nok til å drepe bakterier, denaturere proteinet og frigjøre smaken i råvaren. Samtidig er det ikke så varmt at kjøttsaften presses ut av råvaren før den har nådd ønsket kjernetemperatur.

Bruk en digital kjernetemperaturmåler, og still den inn på den stekegraden du ønsker. Nå har du full kontroll på stekeprosessen.

Proteinet i landdyr (kjøtt og fugl) denatureres ved 55°C. Tilbereder du kjøtt på høy temperatur (160 – 180°C), er «vinduet» der kjøttet er perfekt tilberedt ca. et halvt minutt. Ved 80°C i ovnen er dette tidsvinduet vesentlig større, og det blir enklere å være kokk!

Bruker du 80°C i tilberedningen trenger du heller ikke å la kjøttet hvile før servering, og du vil få et minimalt stekesvinn på ca. 3- 4 %.

HVA SKJER NÅR BIFFEN ELLER LAKSEN BRUNES?

Det er en utbredt misforståelse at man ved å steke overflaten kan lukke porene eller forsegle kjøttet/fisken, slik at kjøttsaften forblir i «biffen» når den tilberedes. Dette bygger på en gammel misforståelse, som oppstod ca. 1850 etter et eksperiment gjennomført av kjemiprofessor Justus von Liebig. Von Liebig var verdensberømt i sin samtid, og var mannen bak mange viktige kjemiske oppdagelser, men akkurat her tok han feil.

Det som egentlig skjer når du legger et kjøttstykke i en varm stekepanne eller på grillen, er at det oppstår en kjemisk prosess i overflaten av råvaren som gir appetittvekkende brunfarge og et mangfold av smak- og luktnyanse. Denne prosessen kalles Maillard-reaksjonen. Et viktig poeng er at du godt kan utføre denne prosessen som et siste grep når du lager maten. Husk at dette ikke handler om lukking av porer, men om å tilføre smak.

FISK BLIR LETT TØRT

Å tilberede fisk er det vanskeligste vi gjør når vi lager mat, for fisken blir lett tørr og smakløs. Mange oppskrifter foreslår å tilberede fisken i ovn ved 175°C. Men protein i fisk denatureres allerede ved 50-53°C. Ved 60°C er fisken allerede for mye stekt. Stopp tilberedningen når du oppnår en kjernetemperatur på 55°C. Da får du et perfekt resultat. Fra 60°C vil proteiner i kjøttsaften presses ut av fisken og du får et hvitt belegg på fisken.

NOEN FISKEARTER SKAL IKKE GJENNOMSTEKES

Enkelte fiskearter som makrell, tunfisk eller sverdfisk er såkalte pelagiske arter. Muskelcellene deres er fylt med frie enzymer og proteiner, som vil presses ut av muskelcellene og koagulere allerede på 55°C.

Siden koaguleringen skjer utenfor cellemembranene, vil muskelcellene limes fast i hverandre og fisken blir hard, tørr og smakløs. Derfor må tunfisk eller sverdfisk aldri bli gjennomstekt, men få beholde en rå kjerne.



GRATINERT FISK

KETOGEN RATIO 1,8

Denne retten er tilberedt på fryst fisk. Det er en metode som tar ideen om å tilberede fisk eller kjøtt på lav temperatur til sin ytterste konsekvens. Når du har fryst råvare, er det ikke nødvendig å tine råvaren før du tilbereder den. Da slipper du at varen slipper fra seg væske mens den tiner. Samtidig tilbereder du varen på lav temperatur, slik at råvaren ikke mister mye væske i løpet av tilberedningen.

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Fryst torsk fra ryggstykket (loins)	150 g	750 g
Hollandéssaus, ferdig tillaget, ½ porsjon	58 g	290 g
Pisket fløte	5 g	25 g
Salt og pepper til å smake til retten		
Total vekt	213 g	1065 g

FREM GANGSMÅTE:

1. Kok opp en kjele med vann. Smak til med salt, hel pepper og et laurbærblad eller to. La gjerne "laken" koke litt, slik at smakene rekker å utvikles.
2. Legg fryste fiskestykker i kokende varm kokelake og trekk kjelen over til en plate som står på svakeste styrke. Det er viktig at fisken ikke koker, men bare trekker ferdig i en lake som holder rundt 90 grader.
3. I det fisken er ferdig (10 - 20 minutter avhengig av størrelse), kan den spises som den er, eller...

GRATINER FISKEN MED MOUSSELINESAUS:

4. Lag hollandés som beskrevet i forrige kapittel. Denne sausen kan du avkjøle og dele opp i porsjoner. Pisk kremfløte og vend i hollandésen. Smak til med salt og pepper.
5. Legg et havveis tilberedt fiskestykke på en ildfast form, og øs sausen over fisken.
6. Gratiner fisken i ovnen med grilleffekt. Fisken blir ferdig stekt under sauslokket.



NÆRINGSINNHOLD PER PORSJON

Karbohydrater	0,8 gram
Fett	55,6 gram
Protein	29,6 gram
Energi i Kilokalorier	631

NÆRINGSINNHOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	0,4 gram
Fett	26,1 gram
Protein	13,9 gram
Energi i Kilokalorier	296

SESAMPANERT LAKS

KETOGEN RATIO 1,6

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Laksefilet	150 g	750 g
Sesamfrø uten skall	10 g	50 g
Soyaolje	5 g	25 g
Sesamolje	1 g	5 g
Soyasaus	1 g	5 g
Kokosmelk	55 g	275 g
Smør	10 g	50 g
Salt og pepper til å smake til retten		
Total vekt	232g	1160 g

FREM GANGSMÅTE:

1. Del opp laksen i terninger på ca. 5 cm. Vend lakseterningene i sesamfrø.
2. Varm opp en god stekepanne og tilsett soyaolje eller en annen nøytral matolje.
3. Tilsett lakseterningene i den varme pannen, vend om på bitene etter en liten stund, slik at de blir stekt på to sider. Du skal ikke steke fisken ferdig, bare gi fisken farge.
4. Løft laksebitene ut av pannen.
5. Tilsett soyasausen og kokosmelken i pannen og kok sammen til saus mens du rører.
6. Trekk pannen vekk fra varmen, tilsett smør og rør det inn i sausen.
7. Legg fisken i sausen og smak til med salt og pepper. Fisken trekkes ferdig på 2 - 3 minutter.



NÆRINGSINNHOLD PER PORSJON

Karbohydrater	1,5 gram
Fett	56 gram
Protein	33,2gram
Energi i Kilokalorier	647

NÆRINGSINNHOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	0,6 gram
Fett	24,2 gram
Protein	14,3 gram
Energi i Kilokalorier	279

STEKT SEIFILET MED BRUNET MANDELSMØR

KETOGEN RATIO 1,8

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Seifilet	150 g	750 g
Mandelflak eller mandelsplitter	20 g	100 g
soyaolje	5 g	25 g
Kryddersmør med urter og ansjos	70 g	350 g
Salt og pepper til å smake til retten		
Total vekt	245 g	1225 g

FREMGANGSMÅTE:

1. Del opp seifilet i terninger på ca. 5 cm, og legg dem på et kjøkkenpapir slik at fuktigheten trekkes av.
2. Varm opp en god stekepanne og tilsett soyaolje eller en annen nøytral matolje.
3. Tilsett seiterningene i den varme pannen. Vend om på bitene etter en liten stund, slik at de blir stekt på to sider.
4. Tilsett mandelflakene, salt og pepper.
5. Løft seiterningene ut av pannen før de er helt gjennomstekt, og legg dem side om side på tallerkenen.
6. La mandlene brune seg litt videre i pannen, før du legger dem over fisken.
7. Legg skiver av kryddersmøret på fisken.
8. Gratiner fisken under grillen på ovnen til smøret begynner å smelte.
9. Server.



NÆRINGSINNHOLD PER PORSJON

Karbohydrater	1,8 gram
Fett	58,6 gram
Protein	30,4 gram
Energi i Kilokalorier	662

NÆRINGSINNHOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	0,7 gram
Fett	23,9 gram
Protein	12,4 gram
Energi i Kilokalorier	270

STEKT MAKRELLFILET MED FRØ OG OLIVEN

KETOGEN RATIO 1,8

I oppskriften er det brukt sort oliven med følgende næringsinnhold (per 100 ml): 0,0 gram karbohydrat; 13,6 gram fett; 0,5 gram protein.

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Makrellfilet	150 g	750 g
Pinjekjerner	7 g	35 g
Solsikke frø	6 g	30 g
Gresskarfrø	6 g	30 g
Rød paprika, i terninger	5 g	25 g
Extra virgin olivenolje av god kvalitet	10 g	50 g
Rød chili, vasket og hakket	5 g	25 g
Sort oliven, hakket	10 g	50 g
Salt og pepper til å smake til retten		
Total vekt	199 g	995 g

FREMGANGSMÅTE:

1. Del opp filetene i pene stykker, og legg fisken på et kjøkkenpapir slik at fuktigheten trekkes av.
2. Varm opp en god stekepanne og tilsett litt soyaolje eller en annen nøytral matolje
3. Legg fisken i den varme pannen. Vend om på bitene etter en liten stund, slik at de blir stekt på to sider.
4. Løft fiskestykkene ut av pannen før de blir gjennomstekt.
5. Tilsett frøene mens stekepannen fortsatt er varm, og la de brune seg litt i pannen uten at de brenner seg.
6. Tilsett paprika og oliven i stekepannen og stek det lett
7. Trekk pannen vekk fra varmen, og vend inn den gode olivenoljen, nå som stekepannen begynner å avkjøle seg. Olivenoljen skal helst ikke bli for varm.
8. Øs varm olje og frø over fisken.
9. Toppes med kvernet pepper og maldonsalt.



NÆRINGSINNHOLD PER PORSJON

Karbohydrater	2,7 gram
Fett	59,6 gram
Protein	29,7 gram
Energi i Kilokalorier	669

NÆRINGSINNHOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	1,3 gram
Fett	30 gram
Protein	14,9 gram
Energi i Kilokalorier	336

WOKKET SCAMPI MED REVET KOKOS OG AVOKADO

KETOGEN RATIO 1

I oppskriften er det brukt scampi med følgende næringsinnhold (per 100 ml): 0,0 gram karbohydrat; 0,3 gram fett; 21,1 gram protein.

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Renset scampi	145 g	725 g
Rød chili, hakket	5 g	25 g
Hvitløk, rensed og hakket	5 g	25 g
Avokado, umoden, skåret i terninger	50 g	250 g
Limejuice	4 g	20 g
Revet kokos	20 g	100 g
Soyasaus	2 g	10 g
Soyaolje	15 g	75 g
Salt og pepper til å smake til retten		
Total vekt	246 g	1230 g

FREMGANGSMÅTE:

1. Del alle scampihalene i to på langs. Rens ut tarm som går gjennom halen.
2. Legg scampihalene på et kjøkkenpapir slik at all fuktighet tørker opp. Dette er viktig for resultatet.
3. Rens og del opp en hard avokado i terninger, og vend den i limesaften.
4. Bruk en stekepanne eller en wok. Varm opp pannen før du tilsetter soyaoljen.
5. Spre scampihalene i den varme pannen, og la dem steke litt før du tilsetter avokado, hvitløk, chili og revet kokos.
6. La hele woken steke litt slik at smakene utvikler seg.
7. Retten toppes med soyasaus, og smakes til med salt og pepper.



NÆRINGSINNHOLD PER PORSJON

Karbohydrater	3 gram
Fett	38,2 gram
Protein	33,5 gram
Energi i Kilokalorier	508

NÆRINGSINNHOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	1,2 gram
Fett	15,5 gram
Protein	13,6 gram
Energi i Kilokalorier	206

LAMMEGRYTE

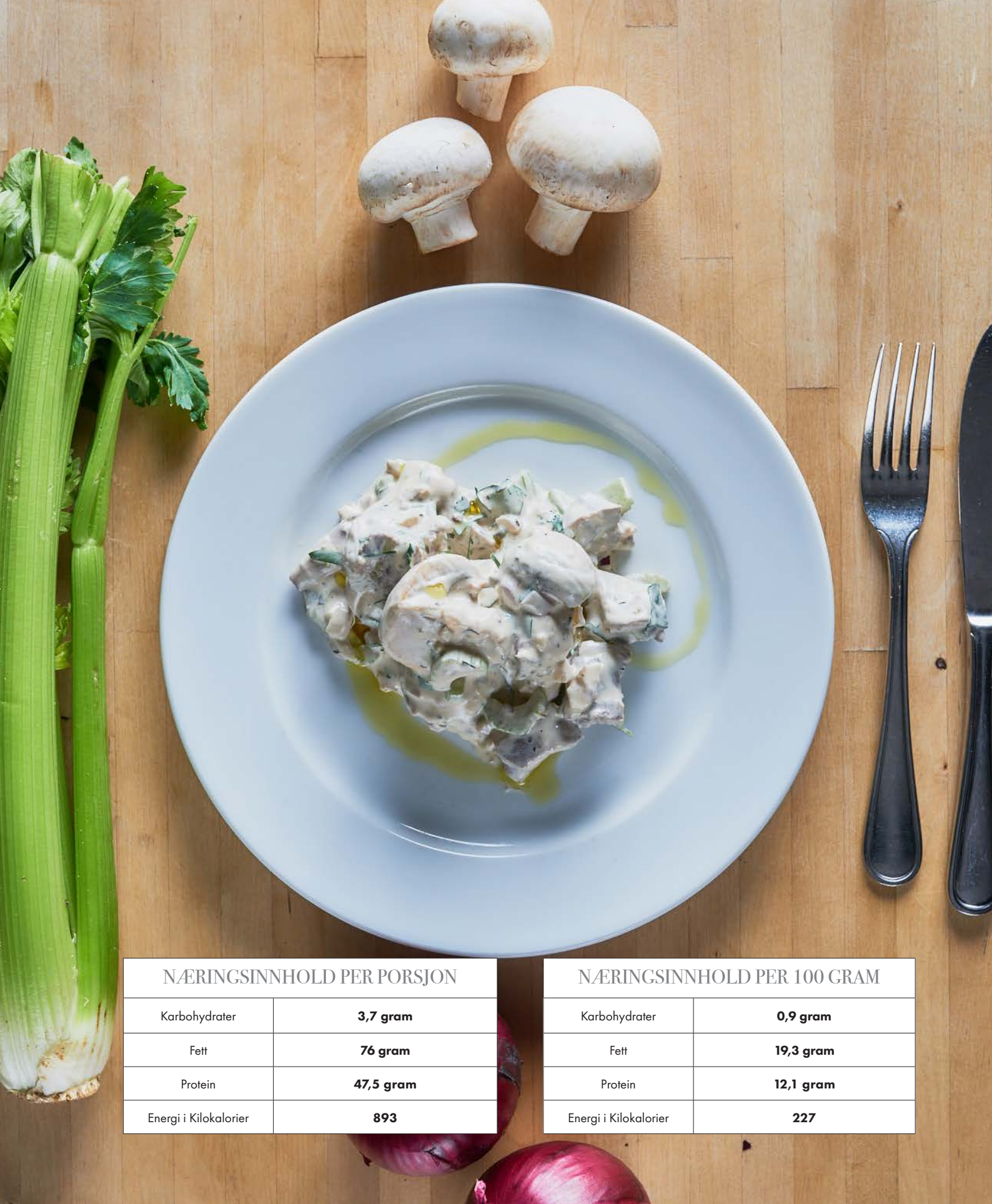
KETOGEN RATIO 1,5

Lag gjerne denne retten dagen før den skal spises. Da utvikles smaken godt.

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Fårikålkjøtt	230 g	1150 g
Stangselleri i terninger	50 g	250 g
Rødløk i terninger	25 g	125 g
Sjampinjong i kvartinger	25 g	125 g
Linfrø, knuste	15 g	75 g
Hvitløk, røset og hakket	2 g	10 g
Creme fraiche	25 g	125 g
Extra virgin olivenolje av god kvalitet	20 g	100 g
Provencekrydderblanding	1 g	5 g
Salt og pepper til å smake til retten		
Total vekt	393 g	1965 g

FREM GANGSMÅTE:

1. Skyll det rå kjøttet i kaldt vann og ha det i en kasserolle.
2. Fyll på med kaldt vann til kjøttet er helt dekket, og kok opp uten krydder eller andre ingredienser.
3. La kjøttet koke videre på svak varme. Bruk en hullsleiv og fjern skum som danner seg på toppen.
4. I det kjøttet begynner å bli mykt (etter ca. en time) tilsettes Provencekrydderblanding, hvitløk og sjampinjong.
5. I det kjøttet er helt mykt, tilsettes rødløk, selleri, creme fraiche og knuste linfrø.
6. Rør godt sammen, toppes med olivenolje og smakes til med salt og pepper.



NÆRINGSINNHOLD PER PORSJON

Karbohydrater	3,7 gram
Fett	76 gram
Protein	47,5 gram
Energi i Kilokalorier	893

NÆRINGSINNHOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	0,9 gram
Fett	19,3 gram
Protein	12,1 gram
Energi i Kilokalorier	227

KYLLINGGRYTE I ILDFAST FORM

KETOGEN RATIO 2,5

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Kyllinglårkjøtt	150 g	750 g
Sjalottløk, rensset og skåret i skiver	40 g	200 g
Squash, vasket og skåret i tykke skiver	40 g	200 g
Aubergine, vasket og skåret i tykke skiver	40 g	200 g
Tomat, vasket og skåret i tykke skiver	25 g	125 g
Rå pinjekjerner	10 g	50 g
Hvitløk, rensset og hakket	2 g	15 g
Extra virgin olivenolje av god kvalitet	30 g	150 g
Meierismør	35 g	175 g
Salt og pepper til å smake til retten		
Total vekt	372 g	1860 g

FREM GANGSMÅTE:

1. Begynn med å vaske aubergine og squash i fingervarmt vann. Tørk av vannet og del opp grønnsakene i fingertykke skiver. Legg aubergine- og squashskivene utover på et brett og dryss fint salt over skivene. Vær generøs med saltet, det skal du tørke av senere.
2. La saltet få virke i minst 30 minutter. Det vil trekke ut vann fra aubergine og squash slik at de vil suge til seg mer fett.
3. Bruk kjøkkenpapir og tørk av vannet som saltet har sugd ut. Tørk også vekk alt saltet, slik at alle skivene er helt fri for salt. Det er fint mulig å skylle av saltet, men da er det viktig å tørke av vannet fra aubergineskivene før de stekes.
4. Smør innsiden av en ildfast form med meierismør, og legg godt avtørkede skiver av squash, aubergine og tomat i taksteinmønster i den smurte formen.

5. Dryss pinjekjerner, sjalottløk og hvitløk over hele formen.
6. Formen bakes i ovn med varmluft på 170°C i ca. 20 minutter.

MENS GRØNNSAKSFORMEN STEKES:

7. Brun kyllingbitene i en panne. Krydre med salt og pepper.
8. Legg de brune kyllingbitene på grønnsaksformen og tilbered kyllingen til du oppnår en kjernetemperatur på omkring 68°C - 72°C.
9. Dryss retten med olivenolje og smak til med salt og pepper.



NÆRINGSINNHOLD PER PORSJON

Karbohydrater	4,7 gram
Fett	82,8 gram
Protein	29 gram
Energi i Kilokalorier	885

NÆRINGSINNHOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	1,3 gram
Fett	22,3 gram
Protein	7,8 gram
Energi i Kilokalorier	238

KAPITTEL 6: RULADER

Å lage rulader er en fin måte å trekke fett inn i retten, slik at den blir rikere, uten å måtte “øse” fett over maten. Metoden er den samme uansett hvilken råvare du bruker, både kjøtt og fisk. Denne metoden krever litt øvelse, men har du først fått taket på det, vil metoden gi deg uante muligheter til å variere smaker og konsistenser.



FREM GANGSMÅTE:

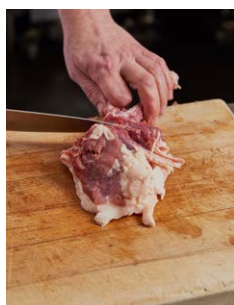
1. Bruk et flak matpapir eller plastfilm.
 2. Legg et stykke kjøtt, kyllingfilet, svinefilet, eller kjøttdeig på papiret/filmen og dekk den slik at du har papir/film på begge sider.
 3. Bank ut kjøttet til en tynn snitsel. Til dette kan du bruke en biffbanker, et kjevle eller en liten kasserolle. Bruker du kjøttdeig, kan du presse ut kjøttdeigen i et tynnere flak.
 4. Legg fileten på et nytt flak bakepapir/plastfilm. Eventuelt, kan du bruke det du allerede har, om det fortsatt er helt.
 5. Krydre kjøttet med pepper, men vent med salt, Noen ganger er innholdet salt nok.
 6. Legg det valgte fyllet i midten av det utbanka kjøttet.
 7. Bruk papiret/plastfilmen til å pakke inn ruladen. Nå skal du ha en rull med fyll midt i og kjøtt rullet rundt.
 8. Pakk rullen inn i papiret eller plastfilmen, så stramt du klarer.
 9. Ruladen tempereres i ovn stilt inn på 80°C til den kjernetemperaturen du ønsker er oppnådd.
- (Om du avkjøler pakken nå, kan du oppbevare pakken i minst 3 dager i kjøleskapet.)

RETT FØR SERVERING:

1. Pakk ruladen ut og legg den på et kjøkkenpapir for å fjerne fuktighet. Sørg for å tørke av all fuktighet for best resultat.
2. Varm opp en stekepanne, tilsett en nøytral matolje og brun kjøttet. Ikke la kjøttet ligge lenge i pannen. Du skal bare lage en brun overflate. Innholdet er tilberedt og allerede varmt.
3. Krydre med salt og pepper
4. La kjøttet hvile like lenge som det er stekt i pannen. Skjær ruladen i fine skiver.

ALTERNATIV MÅTE Å FERDIGSTILLE RULADEN:

1. Pakk ruladen ut av pakningen.
2. Skjær ruladen i skiver og legg skivene på en ildfast tallerken.
3. Nå kan du legge skiver av kryddersmør, hakka mandler, urter osv. før du varmer ruladeskivene under grillen i ovnen.



KYLLINGRULADE FYLT MED JARLSBERG

KETOGEN RATIO 0,7

Denne ruladen har lav ketogen ratio. Retten inneholder minimalt med karbohydrater, men den er rik på protein. Ruladen er en komponent i et helt måltid, og det er godt med hollandéssaus til denne retten. Sandefjordsmør ville blitt perfekt, så mulighetene er mange til å øke ketogen ratio.

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Kyllingfilet	120 g	600 g
Jarlsbergost delt opp i fingerlange staver	75 g	375 g
Spekeskinke i skiver	15 g	75 g
Urter eller spinat, vasket og grovhakket	10 g	50 g
Salt og pepper til å smake til retten		
Total vekt	220 g	1100 g

FREM GANGSMÅTE:

1. Bank ut kyllingbrystet som beskrevet tidligere.
2. Krydre kjøttet med pepper. Vent med salt, siden spekeskinken er salt.
3. Legg spekeskinken på kyllingsnitselen, og ostebiten over der igjen. Dryss på med friske hakkede urter eller spinat for smak og farge.
4. Pakk inn kylling-ruladen så stramt du klarer. Nå skal du få en rull med osten midt i og skinke, spinat, kylling rullet rundt.
5. Kyllingruladen tempereres i ovn stilt inn på 80°C til kjernetemperaturen oppnår ca. 64°C.

RETT FØR SERVERING:

6. Pakk ut kyllingruladen, legg den på et kjøkkenpapir, og tørk av overflødig fuktighet.
7. Varm opp en stekepanne, tilsett en nøytral matolje og brun kjøttet. Ikke la kjøttet ligge lenge i pannen. Det skal bare brunes.
8. Krydre med salt pepper.
9. La ruladen hvile like lenge som den er blitt stekt i pannen.
10. Skjær ruladen i fine skiver.



NÆRINGSINNHOLD PER PORSJON

Karbohydrater	0,2 gram
Fett	35,8 gram
Protein	52,9 gram
Energi i Kilokalorier	434

NÆRINGSINNHOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	0,1 gram
Fett	16,3 gram
Protein	24,1 gram
Energi i Kilokalorier	197

GORGONZOLAFYLTE SVINERULADER

KETOGEN RATIO 1,1

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Svinekotelett med beinet skåret av, men med fett	120 g	600 g
Gorgonzola ost	75 g	375 g
Spekeskinke i skiver	15 g	75 g
Ristede pinjekjerner	5 g	25 g
Persille vasket og grovhakket	10 g	50 g
Salt og pepper til å smake til retten		
Total vekt	225 g	1125 g

FREMGANGSMÅTE:

1. Fjern kotelettbeinet fra kjøttet.
2. Rist (stek) pinjekjernerne i en liten panne, slik at de får gyllen farge.
3. Bank ut kjøttet til en snitsel som beskrevet ovenfor. Krydre med pepper, men vent med salt.
4. Legg det utbanka svinekjøttet på en plastfilm og legg skinke, ost, pinjekjerne og persille over.
5. Rull sammen ruladen som beskrevet ovenfor. Lag en så stram rulade du klarer.
6. Ruladen tempereres i ovn stilt inn på 80 °C til kjernetemperaturen blir 64 °C. Dette tar i overkant av 30 minutter.

RETT FØR SERVERING:

7. Pakk ut kyllingruladen, legg den på et kjøkkenpapir, og tørk av overflødig fuktighet.
8. Varm opp en stekepanne, tilsett en nøytral matolje og brun kjøttet. Ikke la kjøttet ligge lenge i pannen. Det skal bare brunes.
9. Krydre med salt pepper.
10. La ruladen hvile like lenge som den er blitt stekt i pannen.
11. Skjær ruladen i fine skiver.



NÆRINGSINNHOOLD PER PORSJON	
Karbohydrater	0,5 gram
Fett	50,5 gram
Protein	44,1 gram
Energi i Kilokalorier	634

NÆRINGSINNHOOLD PER 100 GRAM	
Karbohydrater	0,2 gram
Fett	22,5 gram
Protein	19,6 gram
Energi i Kilokalorier	282

ANDELÅR FYLT MED OLIVEN

KETOGEN RATIO 3,4

Andelår er et smakfullt kjøtt med mye fett. I denne oppskriften skal det brukes i rulade, som krever at man utbeiner låret først. For å gjøre dette, starter du med å legge låret på en skjærefjøl med den siden som var lårets innside opp mot deg. Du ser knokkelen stikke ut av kjøttet. Det er kulen som har gått inn i kuleleddet. Bruk en skarp kniv og lag et snitt fra kuleleddet og ned mot «kneleddet». Da vil du se hvor benet går. Skjær løs benet slik at mest mulig av lårkjøttet kommer fri fra benet. Gjør det samme fra «kneleddet» ned mot foten, og skjær løs beinet.

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Andelår utbeinet, med skinn	120 g	600 g
Grønn oliven	75 g	375 g
Sort oliven	15 g	75 g
Persille vasket og grovhakket	10 g	50 g
Salt og pepper til å smake til retten		
Total vekt	220 g	1100 g

FREMGANGSMÅTE:

1. Bank ut andekjøttet som beskrevet ovenfor, slik at du får en godt utbanket snitsel med skinnsiden ned.
2. Spre hakket oliven utover hele andesnitselen. Krydre med pepper og hakket persille. Oliven er lagret i saltlake, så det er nok salt.
3. Rull opp som beskrevet ovenfor.
4. Ruladen tempereres i ovn stilt inn på 80 °C til kjernetemperaturen oppnår ca. 64 °C.

RETT FØR SERVERING:

5. Pakk ut ruladen, legg den på et kjøkkenpapir, og tørk av overflødig fuktighet.
6. Varm opp en stekepanne og la ruladen brunes i pannen. Ikke la kjøttet ligge lenge i pannen. Det skal bare brunes.
7. Krydre med salt pepper.
8. La ruladen hvile like lenge som den er blitt stekt i pannen.
9. Skjær ruladen i fine skiver, og ha andefettet fra pannen over kjøttet til sist. Andefett har god smak.



NÆRINGSINNHOLD PER PORSJON

Karbohydrater	0,2 gram
Fett	58,2 gram
Protein	16,8 gram
Energi i Kilokalorier	598

NÆRINGSINNHOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	0,1 gram
Fett	26,5 gram
Protein	7,6 gram
Energi i Kilokalorier	272

KJØTTDEIGRULL MED MASCARPONEOST

KETOGEN RATIO 1,4

I oppskriften er det brukt kalamataoliven med 0,0 gram karbohydrat; 18,7 gram fett; 0,9 gram protein.

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Kjøttdeig med salt og vann	160 g	800 g
Mascarponeost	50 g	250 g
Pinjekjerner	5 g	25 g
Solsikkefrø	5 g	25 g
Persille, hakket	2 g	10 g
Oliven, økologiske Kalamata	10 g	50 g
Extra virgin olivenolje av god kvalitet	2 g	10 g
Salt og pepper til å smake til retten		
Total vekt	234 g	1170 g

FREMGANGSMÅTE:

1. Rist pinjekjerner og solsikkefrø i en liten stekepanne.
 2. Avkjøl frøene. Det er viktig at de blir helt kalde.
 3. Grovhakk persille og oliven.
 4. Ha mascarponeosten over i en rørebolle. Bland inn avkjølte pinjekjerner, solsikkefrø, hakket persille, hakket oliven og olivenolje. Ikke overdriv røringen, for da kan mascarponeosten sprekke.
 5. Legg et flak matpapir eller plastfilm på benken.
 6. Legg kjøttdeigen på papiret/plastflaket og legg et nytt flak over. Press ut kjøttdeigen til et tynnere firkantet kjøttdeigflak.
 7. Fjern øverste papir/plastfilm og smør mascarponeosten over kjøttdeigen.
 8. Rull opp til en stram pølse og pakk den godt inn.
 9. Ruladen tempereres i ovn på 80 °C til kjernetemperaturen blir 68 °C.
- ### RETT FØR SERVERING:
10. Pakk ut ruladen, legg den på et kjøkkenpapir, og tørk av overflødig fuktighet.
 11. Varm opp en stekepanne, tilsett en nøytral matolje og brun kjøttet. Ikke la kjøttet ligge lenge i pannen. Det skal bare brunes.
 12. Skjær i skiver og krydre med salt og pepper



NÆRINGSINNHOLD PER PORSJON

Karbohydrater	3,3 gram
Fett	51,9 gram
Protein	33,5 gram
Energi i Kilokalorier	616

NÆRINGSINNHOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	1,4 gram
Fett	22,2 gram
Protein	14,3 gram
Energi i Kilokalorier	263

KJØTTDEIGBIFFER

KETOGEN RATIO 1,1

Server med guacamole etter oppskrift i kapittel 1, samt rødløk og tomat i skiver.

RÅVARE	1 porsjon	5 porsjoner
Kjøttdeig med salt og vann	160 g	800 g
Guacamole etter oppskriften i kapittel 1	118 g	590 g
Rødløk i skiver	25 g	125 g
Tomat i skiver	25 g	125 g
Olivenolje, extra virgin	2 g	10 g
Skiver i Jarlsberg	25 g	125 g
Salt og pepper til å smake til retten		
Total vekt	355 g	1775 g

FREMGANGSMÅTE:

1. Legg et stykke matsikker plastfilm på benken.
2. Legg det kverna kjøttet rett på plastfilmen. Rull sammen til en fast, stram pølse.
3. Om du har tid, kan du la pølsa få tid til å sette seg i kjøleskapet en times tid. Det er ikke et must, men da blir det lettere å bearbeide biffene i neste trinn.
4. Med en skarp kniv skjæres pølsen i skiver til biffer. Krydre med salt og pepper (eller grillkrydder), og legg biffene på et stekebrett med tomatkivene.
5. Biffene tempereres i ovnen på maksimalt 80°C til kjernetemperaturen blir 65°C.
6. Ta kjøttet ut av ovnen og tørk av eventuell fuktighet.
7. Mens biffene fortsatt er varme, stekes de ferdige i stekepannen. Da dannes farge og smak i bruningsprosessen, og de siste varmegradene i kjernen oppnås raskt.
8. Legg ost over biffene etter at de er ferdig brunet, og la den smelte over i ovnen noen minutter.



NÆRINGSINNHOLD PER PORSJON

Karbohydrater	3,9 gram
Fett	48,3 gram
Protein	38,9 gram
Energi i Kilokalorier	619

NÆRINGSINNHOLD PER 100 GRAM

Karbohydrater	1,1 gram
Fett	13,6 gram
Protein	11 gram
Energi i Kilokalorier	174



TIPS, TRIKS, ORD OG UTTRYKK

HVA LEGGER MAN I BEGREPET Å SMAKE TIL?

En kokk vil aldri servere en matrett uten å bruke tid på å løfte frem de gode smakene som finnes i retten. Skulle det være noe i maten som «skurrer», er dette mulig å gjøre noe med. Selv om smaksopplevelsen er individuell og subjektiv, er ikke smak noe abstrakt og mystisk. Smak er direkte knyttet til konkrete kjemiske stoffer i maten vi spiser. Vi smaker molekyler i maten som løses opp i vann. Vi lukter matmolekyler som frigjøres fra maten i gassform.

Smaksopplevelsen får vi gjennom reseptorer på tungen og i nesen, et samspill mellom nese og munn. Man kan altså oppleve for eksempel et eple kun på smak. Smaken av et eple er bare syrlighet og sødme. Uten luktesansen merker man ikke eplearomaen, som er noe vi kjenner via opplevelse i nesen. Gjennom tilberedningen vil råvarens smak utvikles og foredles. Tilberedningen bryter ned kompliserte molekyler, slik at de blir tilgjengelige for smak- og luktreseptorene.

HVA KAN VI SMAKE?

Vi kan kjenne minst 8 forskjellige smaker. På tungen har vi reseptorer for å smake salt, søtt, surt, bittert og umami. Det er også bevist at vi responderer på ren lakris, metall og at vi har smaksreseptorer som registrerer fett i maten.

Når man lager mat, er det viktig for oss å få balanse i grunnsmakene, salt, søtt, surt, umami og fett. Gjennom olje eller smør får vi frem fylldighet og fettsmak. Selv om det er vanskelig å definere smaken av fett, elsker vi fett i mat. Restaurantkokker bruker smør, fløte og Olivenolje i matlagingen til gjestens velbehag. Det er ikke så dumt å bruke gode fettkilder målrettet i matlagingen.

For mye fett i maten blir kvalmende (selv om den er av god kvalitet), så vi kan for eksempel tilsette noen dråper sitronsaft for balanse. Sitronen er syrlig på tungen og fruktig i nesen. Dette «brekker av» opplevelsen av fett i munnen slik at den blir mer behagelig.

Salt løfter frem smaken, uansett hvilken råvare vi snakker om. Samtidig demper salt bitre smaksstoffer slik at du ikke opplever disse så tydelig. Salt er godt på fisken, kjøttet eller på sjokoladen. Pepper er med i samme slengen, fordi aromaene stimulerer luktesansen.

Sukker hjelper også til med å balansere bitre smaker. En tomat saus blir fort bitter når den koker. Noen korn sukker nuller ut bitterhet. Det er ikke meningen at du skal kunne kjenne sukkersmaken.

Umami er en ukjent smak for mange, men det er en av våre viktigste smaker og vi elsker smaken av umami. Mange kjenner dette som smaken av kjøttfylde. I ferdigretter finner vi umami under betegnelsen monosodiumglutamat (MSG), men vi finner også umami naturlig i matvarer som soyasaus, tomat, tyttebær, sopp, vellagret ost og skinke, for bare å nevne noen. Umami finner vi også i alle fermenterte råvarer som oster, yoghurt, rakfisk. Umamismaken utvikles som en konsekvens av melkesyrebakterienes aktivitet i maten. Smakstillsettere som Worcestersaus, soya, fiske- eller østerssauser er rike på umamismak, og er perfekt til å berike smaken i en matrett. Noen dråper fermentert saus gjør underverker.

ET SUPERT TRIKS FOR Å FÅ FREM DEN GODE SMAKEN.

Et godt lite triks for å få frem smak i saus og supper er å blende dem. Når vi tilfører luft, vil smak og duftmolekylene i suppen bevege seg lettere, og vi vil oppleve at smaken blir tydeligere.

HVA OM RETTEN BLIR FOR SALT?

Det er ikke så lett å ta salt ut av en rett, men vi kan tilføre råvarer som demper saltsmaken.

Her er noen enkle tips:

- Tilsett, usaltet smør eller fløte. Fett tar opp og demper saltinntrykket.
- Tilsett hakket persille. Persillen absorberer mye saltsmak.
- Forsøk å balansere ut for mye salt med litt sukker og sitronsaft.

MATSIKKERHET

Respekt for god matsikkerhet er viktig for helsa. Det er smart å lære seg noen enkle grep for sikker matlaging.

Håndvask:

- Vask alltid hendene med såpe før du begynner å lage mat.
- Vask alltid hendene med såpe om du skifter fra å jobbe med grønnsaker og fisk / kjøtt / fugl.

Kjøling er det viktigste hjelpemiddelet vi har for god mat hygiene. Sørg for at råvaren alltid er kald.

Kjøtt, fisk og grønnsaker skal lagres hver for seg uten mulighet for kontaktsmitte. Det samme gjelder også for rå og tilberedte råvarer. Jobb med en råvaretype, for eksempel fisk, rydd vekk, vask hender og utstyr før du begynner på neste råvare. Rengjøring av redskaper mellom arbeidsoppgavene er viktig. Slurv her gir potensialer for veldig vondt i magen.

Fjern ytre emballasje før råvaren brukes. Å plassere en matkasse rett på kjøkkenbenken kan være veldig uheldig. Denne ytre emballasjen er ofte veldig uren, siden den er håndtert av mange.

Forvask alltid redskaper og kjøkkenutstyr i lunket vann (35 – 45 OC) først. Vask eller skyllderetter i varmt vann på 50°C. Dette gjør vi for å hindre at proteinrester koagulerer og fester seg i overflaten.

TEMPERATUR

Bruk en digital kjernetemperaturmåler. Tilbered råvaren ved ovnstemperatur på 80°C. Da får du full kontroll på tilberedningen. Ønsker du enda bedre kontroll, kan du bruke sous vide på kjøttet.

Når du griller kan du temperere kjøttet i en ovn til kjernetemperaturen er 5°C lavere enn hva du ønsker i den ferdige biften. Når du bruner kjøttet på grillen for smak, vil kjøttets kjernetemperatur raskt komme opp til ønsket nivå mens kjøttet får fin farge og god grillsmak.

OVERSIKT OVER KJERNETEMPERATURER

Disse kan du ha som utgangspunkt når du tilbereder kjøtt, fugl eller fisk.

	Rød	Rosa	Godt stekt
Okse	53 – 55 – 57°C	62 – 65°C	68°C
Kalv	55 – 57°C	62 – 65°C	65 – 67°C
Lam	55 – 58°C	60 – 65°C	68°C
Svin	58°C	62°C	63 – 68°C
Reinsdyr	57°C	62°C	65°C
Elg	57°C	62°C	65°C
Kalkun			68 til 72°C i kjernen er sikker temperatur for å drepe alle sykdomsfremkallende mikroorganismer.
Kylling			
Gås/ and	56°C	62°C	68 (72)°C
Rype/ tiur	57°C	62°C	68°C
Rød fisk	55°C	60°C	Fisk bør helst ikke komme over 60°C, verken i overflate eller i kjernen.
Hvitfisk	55°C	60°Cz	

PYNTING AV MATEN

Hvorfor pynter man maten? Blir maten mer velsmakende av pynt? Hvorfor skal du bry deg med å lage «pen» mat i hverdagen? Flere vitenskapelige forsøk har vist at matens utseende stimulerer appetitten, fordøyelsen og generell trivsel. Tester, gjennomført på blant annet innsatte i fengsel og sykehuspasienter, viser at god og appetittvekkende mat fremmer livskvalitet. Innsatte oppfører seg bedre og pasienter blir raskere friske. Pen, fristende og fargerik mat oppleves mer smaksrik enn fargeløs mat. Begynn når du bestemmer deg for hva du vil lage til middag. Tenk grønnsaker. Fundér over forskjellige typer grønnsaker med forskjellig farger: Rød og gul paprika pluss noen grønne bønner, og du er allerede i mål med fargene.

Så må du tenke på hva som er hovedråvaren i retten. Om det er en billig pølse eller en dyr hummerhale spiller ingen rolle. Det er alltid ingrediensen som nevnes først i retten som har hovedrollen i retten. Alle andre ingredienser i retten er der for å gjøre hovedrolleingrediensen til rettens stjerne. I prinsippet er det slik at ingenting skal overskygge stjernen. Alle andre ingredienser er der for å hjelpe til med å fremheve hovedråvaren.

Det neste som er lurt å tenke på er antallet komponenter på en tallerken. Tenk oddetall. 1, 3, 5, 7, 9 osv. Som regel er det tilstrekkelig med tre ting. Det er også en idé å samle produktene på tallerkenen. De fleste tallerkener er runde, og da blir det som regel finest om man klarer å sentrere produktene i midten av tallerkenen. Da virker retten mer ryddig. Ikke vær redd for å legge hovedråvaren over en eller flere av de andre komponentene i retten. Da fremheves hovedråvaren maksimalt. Og husk, pynting med produkter som ikke er til å spise er fullstendig meningsløst.

ORD OG UTTRYKK

Emulsjon

En emulsjon er en blanding av to væsker som vanligvis skiller seg, olje og vann. Med hjelp av en emulgator klarer vi å blande disse to ingrediensene. Da får vi for eksempel en majones.

Vannbad

Poenget med et vannbad i denne sammenhengen er en kontrollert oppvarming av en ingrediens. For eksempel eggeplommer. Du trenger en kjele som er fylt med ¼ nivå med vann. Du trenger en rørebolle som tåler varme og som er stor nok til at den fungerer som et lokk til kjelen. Kok opp vannet, som fordamper. Det er dampen som varmer opp røreballen og innholdet i røreballen. Skulle bollen begynne å bli for varm, kan man bare løfte røreballen vekk fra dampen. Da avkjøles innholdet mens du rører. Har du en induksjonskoker er denne så presis at du enkelt kan bestemme ønsket temperatur, og du kan varme opp innholdet direkte i en kasserolle med avrunda vegger.

Klaret smør

Smelt smør i en kasserolle. Gi smøret er kort oppkok og sett kasserollen til siden. Nå vil fett og tørrstoffet i smør skilles. Det hvite tørrstoffet og litt vann legger seg i bunnen av kjelen og smørfettet blir flytende. Det er bare smørfettet vi bruker i matlagingen. Det er dette som kalles klaret smør.

Reduksjon/krydderreduksjon

Reduksjon er betegnelsen på en smakfull væske som er blitt kokt slik at vannet i væsken fordamper. Poenget er å lage en konsentrert ekstra smakfull reduksjon, som kan brukes som et krydder i maten. Typisk lages reduksjon av vin, kraft eller bare vann og en et utvalg tørkede urter som kokes slik at vannet som blir tilbake blir smakfullt. Det anbefales å sile av krydderet før reduksjonen brukes.



