



# Spise ute i august

August er bærmåned. Da kan vi plukke maten rett fra lyng og ris.

Tekst og foto: paastreif.no, Kari Isingrud, 2008

## Augustmeny

**Frokost:**  
Havregrøt på bærtur

**Lunsj:**  
Kjøttdeig i pita

### MIDDAG

**Forrett:**  
Asparges i skinkepose

**Hovedrett:**  
Ørret i pannen

**Dessert:**  
Brisne bær

I august starter og avslutter vi dagen med en liten bærtur. Havregrøt med selvplukkede skogsbær til frokost gir energi og godt humør. Varme bær som avslutning på en god middag gjør oss fornøyde og avslappet. En dæsj med noe sterkt i desserten sikrer en god natts søvn.

## FROKOST OG LUNSJ

### Frokost: Havregrøt på bærtur

Lett kokte havregryn  
Sukker  
Friske bær

Lag havregrøt av lettkokte havregryn som angitt på pakken. Tiltsett sukker og friske skogsbær eller medbrakte bær

1 dl revet hvit ost  
1 dl cottage chese eller rømme  
3 ss pesto

Kan gjøres hjemme:  
Stek kjøttdeigen med krydder og vann til vannet er kokt inn

Lag salat av salatstrimler, agurk og tomat. Riv osten. Lag dressing av pesto og cottage cheese/ rømme.

Tilberedning på tur:  
Varm opp kjøttblandingen i en kjele eller panne. Stek pitabrødene ca. 1 minutt på hver side. Fyll pitabrød med kjøttblandingen, salatblandingen og revet ost. Hell på dressing.



## MIDDAG



### Forrett: Asparges i spekepose

Til 2 personer:  
4 skiver spekeskinke

4 friske grønne asparges

ca. 70 g parmesan skåret i 4 staver

Bunt sammen en stav av parmesanost og en asparges og legg det i en pose laget av en skive spekeskinke.

Serveres med ferskt brød og rømmedressing.

### Hovedrett: Ørret i pannen

Selvfisket ørret  
1 ss olje  
1/2 sitron  
hvitløk  
1/2 ss tomatpuré  
timian, rosmarin eller meriam  
salt, pepper, karri  
paprikapulver

Kan gjøres hjemme:  
Bland krydderolje av olje, sitronsaft, hvitløk i biter, tomatpuré og krydder etter smak.

Tilberedning på tur:

Rens, skyll og tørk ørretene. Skjær små snitt i skinnet på begge sider. Pensle ørretene med krydderoljen og stek dem i stekepanne. Snu dem, pensle gjerne flere ganger med krydderoljen

Server med kald potetsalat eller loff, smør og ev. grønnsalat

### Dessert: Brisne bær

Til 2 personer:  
250 g friske bær  
sukker  
1 dl appelsin eller grapefruktjuice  
2 ss Grand Marnier  
1 dl vaniljekesam

