



Spise ute i september

September kommer med kjølig høstluft. Da spiser vi helst noe lunt og godt

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

Alle oppskrifter
for 2 personer

Septembermeny

Frokost:
Omelett som gjør mett

Lunsj:
Lynrask nudelsuppe

MIDDAG

Forrett:
Laks i lefse

Hovedrett:
Finnbiff

Dessert:
Varm eplekos

FROKOST

Omelett som gjør mett

4 egg
2 ss vann og 2 ss fløte
1/4 ts pepper, 1 ts smør
100 g revet hvit ost
1 ss revet purreløk
1 tomat i skiver
100 g strimlet skinke

Kan gjøres hjemme:

Visp sammen egg, vann fløte, salt og pepper, og hell over i en flaske el. lign. Snitt grønnsakene og riv osten.

Tilberedning på tur:

Smelt smøret i en middels varm stekepanne. Hell i eggeblandingen. Før overflaten stivner fordeles resten av ingrediensene på omeletten. Stek videre til den er gyllenbrun under og stivnet på toppen. Brett omeletten dobbelt før servering. Lag gjerne en frisk salat til.

LUNSJ

Lynrask nudelsuppe

500 g svinekjøtt i strimler,
1,2 l vann
1 pose wokgrønnsaker
1 pakke nudler med kjøttkrydder
Brød

Tilberedning på tur:

Kok opp vannet. Tilsett nudelkrydder og legg i kjøttet. Kok opp og la det trekke i ca. 2 minutter

Tilsett nudler og grønnsaker og la alt trekke i ca. 3 minutter. Smak til med salt og pepper

Serveres med brød

MIDDAG

Laks i lefse

r. pakke:
1 eller 2 lefser, ravigotte saus, creme fraiche
løk, vårløk, røkelaks (eller skinke)

Kan gjøres hjemme:

Smør lefsene med en blanding av ravigottesaus og creme fraiche. Legg på røkelaks og løk. Pakkes i folie.

Tilberedning på tur:

Varm foliepakkene i panne eller kjele, eller stek på bålglørne

Finnbiff

Olje til steking
500 g finnbiff skåret i biter
2 små løk hakket
Ca. 8 sjampinjonger
pepper, salt, 1 ss einerbær
2 dl fløte

2 fedd finhakket hvitløk
2 dl ris
rørt tyttebær

Kan gjøres hjemme:

Stek kjøttet, hakk løken og skjær opp sjampinjong.

Tilberedning på tur:

Kok ris som angitt på pakken. Varm litt olje i stekepannen. Stek løk og sopp lett. Tilsett kjøttet og la alt stå og surre i ca. 15 minutter. Ha i einerbær og smak til med salt og pepper. Hell over fløten og tilsett hvitløk. Kok i ca. 5 minutter.
Server med ris og rørte tyttebær

Varm eplekos

100 g smør
2 dl hvetemel
50 g sukker
1 egg
50 g kesam
1 eple i skiver
1 ss sukker, 1 ts kardemomme, 1 ts kanel
smør
vaniljekesam
Kan gjøres hjemme:

Lag mørdeig og legg den i en plastpose: smuldre smør, mel og sukker. Tilsett egg og kesam. (Husk å la deigen hvile hvis du lager den på turen - ca. en time)

Skjær eplet i tynne skiver og legg i en pose med sukker, kanel og kardemomme

På turen:

Lag en flat runding av deigen med hendene. Legg på epleskiver, sukker og krydder. Stek i panne eller i aluminiumsfolie i 15 minutter. Legg på en smørklatt, server med vaniljekesam

