

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt



Sopp og bær



Oppskriftshefte



Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Tips om sopp:

På hele jorden finnes det grovt regnet ca 100.000 forskjellige sopper. I Norge finnes det ca 10.000.

Vi har ca 50-75 matsopper i Norge og et tilsvarende antall giftige sopper.

Frysing

Oppskåret sopp dampes i ti til 15 minutter i egen kraft. Den saltes ikke. La den stå til den er kald og fyll den deretter i poser eller kartonger. For å unngå at soppen skal tørke ut, må væsken dekke soppen. Frosset kan den oppbevares i ett år. Den varmes opp direkte i kjelen uten at den er tint på forhånd.

Hermetisering

På denne måten kan soppen holde seg godt i mange år, men prosessen er tidkrevende og komplisert. Kok soppen i 10 til 15 minutter. Fyll hermetiseringsglasset 2/3 fullt. Tørk av kanten, legg på gummiringen og skru til lokket. La glasset koke 1¼ time i en kasserolle eller i en spesiell hermetiseringskjele. Avkjøl glasset og merk det med sopp art og dato.

Salting

Kok den oppskårne soppen inntil 15 minutter under lokk. La soppen renne av i et dørslag. Strø grovt salt på slik at det dekker soppen. Beregn 150 gram til 180 gram salt pr. kilo kokt sopp. Legg sopp og salt lagvis i et glass, bøtte eller krukke. Når krukken er full, legges en snudd tallerken øverst med en sten på. Etterhvert dannes saltlake som skal dekke all soppen. Hvis soppen står kaldt er holdbarheten over ett år. Når soppen skal brukes, vannes den ut over natten.

En liter frisk sopp gir fire desiliter saltet sopp.

Tørking

Renset sopp skjæres i to til fem millimeter tykke skiver som tørkes i tørkeskapet i stekeovnen med en tresleiv på gløtt i døra, slik at fuktigheten forsvinner. Den oppbevares på glass eller bokser med tette lokk. Den kan males opp til mel og brukes i sauser. Tørkede soppskiver bløtes noen timer i vann. Legg soppen i så mye vann at det akkurat dekker soppen.

Sopp til nytte:

- Sopp er sammen med bakterier de viktigste nedbryterne i naturen.
- Sopp brukes som mat både for dyr og mennesker.
- Sopp brukes til produksjon av medisiner. Eks. Penicillin
- Sopp brukes i osteproduksjon.
- Sopp brukes i produksjon av brød, øl og vin.
- Sopp skal børstes, ikke skylles. Aromaen sitter nemlig i den ytterste delen

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Tips om bær:

Blåbær - naturens egen supermat

Visste du at blåbær:

- er et sterkt antioksidant
- er betennelseshemmende
- sinker aldringsprosessen
- er kreftforebyggende
- reduserer oppbygningen av dårlig kolesterol

Blant våre ville bær er det blåbær og krekling som har mest antioksidanter. Det er også påvist at blåbær har antibakteriell virkning og kan hjelpe mot bl.a. urinvegsinfeksjoner.

Molter er fjellets Gull

En natt med temperatur under null gjør bærene sammenlignbare med en gummiball

Å plukke multekart er ulovlig. Blir dette oppdaget for man mulkt!

Ingen andre bærslag i norsk natur har slik status som molte. Molte ble tidligere brukt som middel mot skjørbruk, lenge før en visste betydningen av C-vitamin.

Molter inneholder benzosyre som gjør at molter har en selvkonserverende evne.

Blåbær er det vanligste viltvoksende bærslaget i Norge. Tørka blåbær har bl.a. vært brukt til å stoppe løs mage.

Krekling inneholder nesten dobbelt så mye C-vitamin som blåbær, og den er rik på jern.

Det var tidlig kjent at krekling skulle ha vandrivende effekt og derfor kalles krekling ofte for pissbær eller migbær.

Tyttebær har høyt innhold av benzosyre (som i molte), og derfor var enkel å oppbevare i tider med liten tilgang til sukker eller moderne konserveringsmiddel.

Bjørnebær er næringsrikt, det inneholder mye jern og vitamin B.

Hos samene er det en svært gammel tradisjon å oppbevare molter i reinsdyrmelk. Blandingen ble fylt i reinsdyrmager. Reinsdyrmelka er svært fet, så den ble som fløte på bæra.

De britiske solbær dyrkerne i The Blackcurrant Foundation omtaler nå solbær som "the no. 1 superfruit", altså som den frukten - eller rettere sagt det bæret som inneholder flest sunne næringsstoffer.

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Tips til servering av sopp og bær:

Det er mye spennende tørkede bær på markedet, hvorfor ikke starte dagen med mysli og tørkede bær!!

Sett frem boller med havregryn, cornflakes, frokosblanding og lag bokser med ulike tørkede bær som prises og selges ved siden av som et god start på dagen og et frokosttilbud til de som ikke har dette fra før.

Lag smoothies fra bunnen av eller bruk Findus sine ferdig frosne smoothies som er et veldig godt alternativ for de med dårlig tid og kapasitet.

Server små søte fristelser av friske, frosne og tørkede bær som er magre og sunne, ved å bruke eks. smakstilsatt Kesam, yoghurt naturell og crème fraiche som erstatninger for fløte og rømme.

Bruk gjerne soppstuing, jordbærsalat, andre sopp og bær tilbehør i oppskriftsheftet, i beger, på påsmurte varianter og lune smørbrød til disken.

Sopp kan være kostbart, det er derfor viktig å bruke ”**økonomisk soppvett**” En god vane er å bruke f.eks. sjampinjong som en arbeidssopp der hvor det skal være store mengder og toppe med de edlere varer som kantarell og steinsopp.

Skogsoppens faste følgesvenner er utvilsomt timian, sjalottløk, hvitløk og godt smør.

Fyll wraps eller pitabrød med viltburgere i biter som kebaber, med salat og bækremer laget av kesam, crème fraiche eller yoghurt med bær.

Ha tørkede, friske og frosne bær i skåler som garnityr i salatbaren.

Strø over f. eks, blåbær, tyttebær eller solbær over grønne salater

Tips til mersalg:

Fyll opp meieriskapet med bær yoghurter, manajuce som er fulle av antioksidanter.

Lag bær eddiker, små desserter i porsjonsbeger for salg.

Bak kaker og paier av både sopp og bær.

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Salater:

Jordbærsalat

"Jordbær skal ha en gunstig effekt for de som sliter med høyt blodtrykk"

Jorbærchutney

"Jordbær er kalorifattige og gir bare 34 kcal per hundre gram spiselige vare."

Agurk og jordbærsalat

"Jordbær har vært kjent som ville markjordbær i Europa siden romertiden

Villris og bærsalat

"Har du fått myggstikk, kan du gni et solbærblad på stikket og kløen forsvinner raskt."

Salat med solbær,rips, ost og kylling

"Solbær er fin å lage vin og likør av og kan også fryses"

Bringebærsalat

"Bringebærplanten stammer fra Midt-Asia og kom til Norden i begynnelsen av 1700-tallet."

Sikorisalat med tyttebær dressing

"Fryste bær har god holdbarhet og kan ligge på frys i flere år, men man anbefaler som oftest et år i fryseren"

Ovnsbakt selleri med sopp og chevre/snøfrisk

"Fersk sopp skal ideelt sett oppbevares ved 2-5 varmegrader."

Sjampinjongsalat

"Når sopp skylles i vann mister den mye av smaken. Bare tørk med papirhåndkle eller skjær bort jord "

Sopp- og nøttesalat

"Fåresopp navnet kommer av at denne soppen har samme farge som sauer og ofte opptrer "i flokk".

Soppsalat fra Minsk

"Traktkantarell finnes bare viltvoksende"

Ovnsbakt sopp med timian, løk, purre, kapers og bacon

"Fersk sopp skal ideelt sett oppbevares ved 2-5 varmegrader"

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Småretter og tilbehør

Snøfrisk-sandwich med marinert sopp og spekeskinke

Toast med sopp og haricots verts salat

Rørte tyttebær

"Passer til kjøtt og fisk"

Syltet skogsopp

"Brukes der du normalt ville brukt syltet agurk, holder seg i årevis på kjøla"

Steinsoppmajones

"Passer godt som tilbehør til kjøtt, kan også spes ut til dressing"

Soppgryte

"Vegetarmat"

Sopp fylt med fetaost

"Godt til lammepølser og kylling"

Soppkompott med rødløk og solbær

"Jo mørkere soppen er, jo sterkere er den på smak"

Supper

Sopp og løksuppe

"Den ekte kantarellen blir ofte kaldt skogens gull"

Kål- og steinsoppsuppe

"Sopp skal ikke spises rå"

Tsjekkisk potet- og soppsuppe

"Sjampinjong er den mest brukte soppen i hele verden"

Soppsuppe med blomkål

"Aromasopp er en sjampinjongvariant som også kalles for brun sjampinjong."

Kremet skogsoppsuppe

"Eggdeler er fin til å dele fersk sopp"

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Varmretter

- Braisert Sei loins med løk og sjampinjong
- Risrand med reker og sopp
- Spaghetti med laks og kantareller
- Stekt ørret med soppsaus
- Stekt ørret med sopp- og ripssaus

- Viltburger med kremet multesaus og stekt rosenkål, sopp og løk
- Viltburger med stekt skogsopp og tyttebærkrem
- Omelett med sopp
- Pizza med sopp og Jarlsberg
- Jaktwurst med skogsbærsaus og selleripotetmos
- Lammepølser med tyttebærsaus og ovnsbakte potet, sopp og løk
- Pannekaker med soppstuing
- Pannekaker med rørte blåbær og bacon
- Soppterte
- Sopprisotto
- Sopp-pytt
- Soppanne med karripoteter
- Sopp- og pølsegrateng
- Sopp- og makaronigrateng
- Svinenakke med soppsaus, ovnsbakte poteter og tomatsalat
- Jegergryte
- Høstens viltgryte med hjemmelaget potetmos
- Kyllinggrateng med ost, sopp og grønn bønnesalat

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Søte fristelser

- Krydderkokte skogsbær med vaniljekesam
- Kantarell muffins
- Bjørnebær muffins
- Bærsalat med timian
- Tyttebærtrukket pære
- Trollkrem
- Multekrem
- Blåbærpai
- Clafoutis med bær

Smoothies

- Røde og ville bær smoothie
- Blåbærdrøm

Frossen Smoothies fra Findus, bare å blande med eplejuice, for de med dårlig tid og kapasitet.

Epd nr: 1 567 635 Krt. á 12 poser x 0,4 kg Findus Smoothies av jordbær

Epd nr: 1 567 643 Krt. á 12 poser x 0,4 kg Findus Smoothies av blåbær og bringebær

I smoothies kan alt av yoghurter og bær benyttes. Det er kun fantasien som setter grenser!

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Salater

Jordbærsalat

1 honningmelon

500 g jordbær

Saus

1 appelsin, saften av

1 vaniljestang

2 dl Crème Fraîche Original

Skjær melonkjøttet i biter og legg på fat. Gjør det samme med de rensede jordbærene.

Saus:

Press appelsinsaften rett i en kjele og ha i kornene fra vaniljestangen. Kok opp.

Ta vaniljestangen ut av kjelen og tilsett Crème Fraîche i klatter under røring. Kok opp under røring til ønsket konsistens. Avkjøl sausen og hell over salaten.

Jordbærchutney

1 l jordbær

3 selleristilker med blad

1 stor rødløk

0,5 ss sukker

1 ss balsamicoeddik

noen dråper tabasco

1 ss olivenolje

smør og olje til steking

salt og pepper

Del de største jordbærene i to. Skjær løk og selleristilker i tynne skiver. Spar selleribladene. Fres løken og sellerien i litt smør og olje. Strø på sukkeret og la det smelte noe. Hell på balsamicoeddiken og jordbærene.

La det hele koke under lokk i cirka 4 minutter. Ta av lokket og smaksett med salt, pepper, olivenolje og tabasco.

Finhakk selleribladene og vend dem ned i chutnyen.

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Agurk og jordbærsalat

6 dl Kesam naturell
4 fedd hvitløk knust
5 ss finhakket mynte
2,5 ss finhakket persille
2,5 stk agurk i terninger
850 gr Jordbær i skiver

Bland kesam, hvitløk og krydderurter. Legg agurk og jordbær i på et fat og bland forsiktig med dressing. Avkjøles 1 time før servering.

Tips:

Er god til kryddret grill kjøtt.

Villris- og bærsalat

500 gr villris
2 stk appelsiner (saften)
100 g frosne bringebær
2 ss honning
½ stk chili i skiver uten frø
70 g frosne blåbær
100 g tørket tranebær
50 g nøtteblanding
50 g rosiner
frisk basilikum
bønnespirer

Kok opp villris for seg. Tin bringebær i en sikt og hell saften i en kasserolle sammen med appelsinjuice, chili og honning. Kok inn væsken til halv mengde. Vend blandingen inn sammen med villris, nøtter, rosiner, tranebær og tinte blåbær og bringebær

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Salat med solbær, rips, ost og kylling

125 g fetaost
300 g stekt kylling (salat kylling)
300 g rensede blåbær og rips
100 g rensede bringebær
1 bunt frisk basilikum
½ stk slangeagurk i biter
1 dl ruccula
1 stk issalat i strimler
35 g pinjekjerner

Dressing:

3 ss hvit balsamicoeddik
3 ss olje
salt og pepper etter smak

Skjær kylling i terninger. Bland alle ingrediensene på et fat, i bolle eller porsjonsskåler. Rist pinjekjernene i varm, tørr panne til de blir gyldne, og avkjøl.

Pisk dressingen sammen og smak til med salt og pepper.

Drypp dressingen over salaten.

Bringebærsalat

800 gr av tre forskjellige slags grønne salater
50 gr valnøttekjerne
300 gr bringebær

Dressing:

6 ss. bringebæreddik balsamico
3 ss. oliven olje
2 ts honning
salt og pepper

Vask og riv salaten i biter å legg på fat, Bland inn bringebær og valnøtter.
Bland alle ingrediensene til dressingen og drypp dressing over salaten

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med krutt

Sikorisalat med tyttebær dressing

4 rødløk i tynne båter
200 g finstrimlet sikorisalat/endive

4 dl tyttebær eller tranebær
4 ss sukker
2 ss honing

Ha rødløk og salat i en kjele, hell over de kokte tyttebærene og finhakket timian
Perfekt som tilbehør til vilt men går også i salatbar som en smakssetter.

Ovnsbakt selleri med sopp og chevre/snøfrisk.

1 kg blandet sopp
2 kg selleri i grove biter.
Timian
Sitronsaft

Bak selleri i ovn med nøytral olje, timian, salt og pepper til mør.
Stek soppen i en panne med timian salt og pepper eller ved høy temperatur i ovnen.
Bland sammen sopp og selleri smak til med sitron og rør in chevre/snøfrisk når blandingen er avkjølt.

Sjampinjongsalat

1 kg sjampinjonger
1 dl olivenolje
2ss sitronsaft
2 hvitløkfedd
salt
pepper
evt 4 ss hakket persille

Rens soppen og skjær den i skiver. Legg den deretter på et fat.
Rør oljen sammen med sitronsaft, finhakket hvitløk, salt og pepper og hell blandingen over soppen. Dryss eventuelt over med finhakket persille.

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Sopp- og nøttesalat

800 g frisk sopp
1 hvitløkfedd
6 sjalottløk
4 ss olivenolje
1/2 dl hvitvinseddik
2 dl valnøttkjerne/ hasselnøtt og mandler
2 ts korianderfrø
salt
pepper

Skjær soppen i skiver eller strimler, løken i ringer og knus hvitløken. Fres løk og hvitløk i oljen og rør inn soppen. La den "falle sammen" og gi pannen et godt salt- og pepperdryss.

Grovhakk nøttene og ha dem i en kjele sammen med eddiken. Knus frøene og ha dem i. Ha soppen oppi, og la alt småkoke 5 minutter.

Kan serveres ved siden av det meste, eller for seg selv med brød.

Et dryss finklippet koriander over, eller persille gjør seg godt.

Soppsalat fra Minsk

500 g sjampinjonger
600 g kokte poteter
2 stk løk
150 g surkål
4 ss matolje
eddik
salt
sukker

Rens sjampinjongene, skjær dem i skiver og la dem koke inn i sin egen kraft. Skrell potetene og skjær dem i terninger. Legg sopp, poteter, hakket løk og surkål i en bolle.

Lag en dressing av eddik, olje, ev. salt og en liten klype sukker. Hell over salaten og bland godt.

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Ovnsbakt sopp med timian, løk, purre, kapers og bacon

1 kg blandet sopp (grove biter)
2 stk kepa løk ternet
1 purre
100 g bacon, ternet
Timian
Kapers

Bland sopp, smør bacon og løk i en langpanne og stek på høy temperatur. Når soppen og baconet begynner å få farge tilsettes purre i skiver, timian og kapers.
Smak til med salt og pepper.

Småretter og tilbehør

Snøfrisk-sandwich med marinert sopp og spekeskinke

250 g Snøfrisk Naturell
10 skiver grovbrød

Stekt og marinert sopp:

500 g sopp, gjerne diverse sorter
8 ss kaldpresset olivenolje
2 ss sherryeddik/vineddik
1 finhakket hvitløksbåt

Tilbehør:

8 skiver spekeskinke
1 dl ruccola-salat
4 salatblader
Grill eller toast brødet og smør på Snøfrisk.

Del soppen grovt og rist i stekepanne med halvparten av oljen. Avkjøl og mariner soppen i resten av oljen tilsatt hvitløk og eddik. Smak til med salt og nykvernet pepper.
Anrett soppen, skinken og salat på brødet.

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Toast med sopp og haricots verts salat 10 pax

10 skiver lyst brød
2 dl olivenolje
400 g blandet sopp
4 sjalottløk
1 fedd hvitløk
2 dl fløte
1 dl creme fraiche
Haricot verts salat
200 g haricots verts / aspargesbønner
2 ss sitronsaft
2 ss olivenolje
1 bnt vårløk
100 g friske eller ruccola

Stek soppen på høytemperatur i en stekepanne, husk ikke for mye i pannen og la soppen bli gylden.

Tilsett hvitløk og finnhakket sjalottløk mot slutten av steketiden.

Tilsett creme fraiche og fløte og la det hele koke inn til en tykk og kremet konsistens.

Haricot vert salat

Kok bønnene i godt saltet vann til de er møre men fortsatt har litt tyggemotstand.

Vend bønnene i sitronsaft, olivenolje og smak til med salt og pepper.

Tilsett finhakket vårløk og finrevet frise salat.

Rist brødet og anrett haricots verts salaten på brødet og legg på en god skje med soppstuingen.

Pynt med finhakket gressløk.

Passer godt som tilbehør til soppsuppe eller som en egen rett.

Rårørte tyttebær

1 kg. Tyttebær
750 g. Sukker

De rengjorte tyttebær drysses lagvis ned med sukkeret og står på et lunt sted i en times tid. Så røres det i et kvarter med noen pauser. Når sukkeret er fullstendig oppløst bindes krukken til.

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Syltet skogsopp

Brukes der du normalt ville brukt syltet agurk, holder seg i årevis på kjøøl.

1 liter rensset skogsopp
3 dl 7% epleeddik
½ dl vann
1,5 dl sukker
7-8 hvite pepperkorn
6 einerbær
1 laubærblad

Del kantarellen i to på langs, del resten av soppen i tilsvarende biter/skiver.
Kok opp syltelaken.

Legg soppen på rene sylteglass og hell over den kokende laken, skru lokket på med en gang og avkjøl.

Steinsoppmajones

Passer godt som tilbehør til kjøtt men kan også spes ut til en dressing.

100g steinsopp
2 ss smør
2 dl majones (helst hjemmelaget)

Stek små terninger av steinsopp lyse brune i smør, smak til med salt og pepper. Sil av smøret og bland soppen med majones.

Soppgryte

2 ss smør
2,5 liter rensset sopp
2 purre
16 tomater
Finhakket bladpersille
Timian
3 dl rømme eller creme fraiche

Stek soppen og purren, la den surre med purre kuttet i ringer. Kutt tomatene i terninger og tilsett i gryten. Tilsett timian la det hele småkoke i 10 min.
Ha i rømme eller creme fraiche og smak til med salt og pepper.
Pynt med finhakket bladpersille og timian

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Sopp fylt med fetaost

500 g friske sjampinjonger
100 g fetaost
smør
dill eller persille
salt

Velg middels store sopper som renses og skylles. Kok hattene i vann. Finhakk stilkene og surr dem for seg i pannen med litt smør.

Finhakk osten og bland den med de stekte stilkene. Tilsett dill eller persille. Legg fyllet forsiktig inn i sopphattene, på hver sopphatt legger du en klatt smør.

Legg dem i en liten langpanne som settes i ovnen ved 225 C og står til soppen har fått fin farge.

Soppkompott med rødløk og solbær

600 g sopp
60 g smør
2 rødløk
4 dl viltkraft
4 ss solbærsaft
2 ts brunt sukker
2 ss hakket persille
2 ss hakket gressløk
salt
nykvernet pepper

Del soppen i store biter og løken i båter. Stek først soppen i brunet smør. Bruk gryte eller kjele. Legg i løken. Slå over kraft og solbærsaft. Kok til væsken nesten fordamper. Tilsett brunt sukker, og smak til med salt og pepper. Tilsett hele solbær, gressløk og persille til slutt.

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Supper

Sopp & løksuppe

2 ss olje
800 g fersk sopp i skiver
2 rødløk hakket
2 purre i skiver
4 - 5 ss hvetemel
6 dl Melk Lett
6 dl buljong
3 dl Matfløte/Lett Creme fraiche koke stabil
1 ts salt og pepper

Stek sopp og løk i olje i 5-10 minutter. Dryss over mel og spe med melk og buljong. La suppen småkoke i ca. 5 minutter. Rør inn fløten og smak til med salt og pepper. Pynt med litt finhakket rødløk, persille og soppskiver på hver tallerken.

Server suppen rykende varm med ferskt brød.

Kål- og steinsoppsuppe

60 g tørket steisopp
5 dl vann

2 stk løk
4 stk gulrøtter
1200 g kål
100 g olje
2 dl lett creme fraiche med sjampinjong (koke stabil)
6 dl vann
Salt
Dill eller persille

Skyll den tørkede steinsoppen godt og legg den i bløt i 1-2 liter vann i 2-3 timer.

Legg soppen med bløtevann i en gryte og la den koke ved svak varme i ca 1 time. Hvis soppen er tørket i store biter, tar du den opp av kraften, skjærer den smått og legger den tilbake i kraften. Deretter tilsetter du den finhakkede løken som er surret i litt smør eller olje, gulrøttene som er skåret i småbiter, 2-3 dl vann og lar suppen trekke under lokk i ca 15 minutter.

Tilsett finsnittet kål og la det koke til kålen er ferdig. Smak til med rømme eller fløte og strø dill eller persille på toppen.

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Tsjekkisk potet- og soppuppe

40 g tørket sopp
2 l vann
5 stk gulrøtter
2.5 stk løk
5 ss hvetemel
5 fedd hvitløk
1 kg poteter
Karve
Salt
Persille

Bløt soppen, legg den i en gryte og gi den et oppkok. Skjær gulrøttene, sellerien og løken smått og knus hvitløkfeddet. La det hele surre i en panne 5-8 minutter. Dryss over melet. Skjær potetene i småbiter og legg dem i gryten. Legg også grønnsakene i suppen og la det hele koke på svak varme til alle ingrediensene er ferdige. Smak suppen til med litt salt og karve og dryss dill eller persille på toppen.

Soppuppe med blomkål

250 g sopp
250 g blomkål
1 løk
2 ss smør eller margarin
2 1/2 ss hvetemel
1 l hønsekraft eller buljong
salt, pepper
3 dl lettfløte
hakket persille

Finhakk løken og gravhakk soppen. La de surre sammen i smøret til blandingen har fått farge. Dryss i mel og bland det inn, spe med kraften/buljongen. Rør til det koker opp. Del blomkålen i små buketter og legg dem i kjelen. La suppen småkoke i 25-30 minutter, eller til blomkålbukettene er møre. Bland fløten i og smak til med salt og pepper. Dryss hakket persille over, og server suppen rykende varm med brød til.

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Kremet skogsoppsuppe

1 kg sopp
5 stk sjalottløk
7 ss olje
5 ss hvetemel
1l kyllingkraft
1 liter matfløte
Sherry (kan sløyfes)
Salt og pepper
Gressløk

Rens og børst soppen godt. Hakk den og stek i olje med finhakket løk. Stek til væsken (fra soppen) har kokt inn. Rør inn hvetemel og spe med varm kraft. Tilsett matfløte. Kok opp og la trekke 6-7 minutter til fyldig konsistens. Smak til med salt, pepper og sherry. Dryss over klippet gressløk før servering.

Varmeretter

Braisert Sei Loins med løk og sjampinjong

1200 g Findus Sei Loins Epd nr: 1 163 815
500 g Sjampinjong I skiver
500 g Gul løk
1 l Hønsekraft

Løk kuttes i skiver og brunes i panne.
Tin soppen i et dørslag slik at vannet renner av og brun denne i stekepanne.
Sei Loins (som er tint) legges i en bakk eller ildfast form. Hell over kraft.
Legg på like mengde løk og sopp på toppen av bakken.
Kokes/ braiseres i ovn med lokk på 180 grader i ca 10-15 min.
Serveres med potetmos, pasta eller ris og rørte tyttebær

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Risrand med reker og sopp

500 g langkornet ris
4 ts salt pr. liter vann
2 ts karri
2 grønn og 2 rød paprika
300 g sjampinjonger
4 ss olje
4 ss sitrønsaft
6 ss hvetemel
4 dl hvitvin
4-6 dl buljong
300 g kokt skinke
300 g rensede reker
salt
hvit pepper
halve sitrønskiver til pynt
persille

Kok opp rikelig med saltet vann. Dryss risen i og tilsett karri. Kok risen til den er mør, 12-13 minutter. Hell kokevannet fra og spyl risen med kaldt vann. Smør en randform og pakk risen tett i den. Hold risen varm. Rens paprikafruktene og skjær dem i fine strimler. Rens og vask sjampinjongene og skjær dem i tynne skiver. Damp paprika og sopp i smør og sitrønsaft et par minutter. Dryss på hvetemel og rør godt. Spe med hvitvin og så mye buljong at det blir en relativt tykk saus. La det koke minst 10 minutter. Tilsett finstrimlet skinke og det meste av rekene (hold av noen til pynt). Varm sausen, men la den ikke koke. Smak til med salt og pepper.

Spaghetti med laks og skogssopp

600 g sopp
500 g laksefilet i tynne strimler
300 g spaghetti
50 g meierismør
salt
pepper
frisk dill
Kantareller til pynt

Kok spagettien. Rens og del kantarellene, behold de minste hele. Skjær laksefileten i strimler på 5 x 1 cm. Smelt smør i pannen og la soppen steke i ca. 5 min. på middels varme, ha i laksestrimlene og stek i 3 min. Smak til med salt og pepper. La vannet renne av spagettien og bland inn lakse- og soppblandingen. Pynt med små dillkvister og kantareller. Rør gjerne inn litt finhakket dill.

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Stekt fisk med soppsaus

1200 g ørretfilet

Urter

500 g ris

Soppsaus:

1 liter hakket skogssopp

5 dl kraft

1 ss fungi soppekstrakt

2 dl Crème fraiche

salt, pepper

Ørretfilet i biter rulles i hakkede urter og stekes i ovn eller panne med salt og pepper. Serveres med soppsaus og ris.

Fres hakket sopp i olje, tilsett kraft og crème fraiche, kok opp til en passe tykk saus. Smak til med salt pepper og ev. fungi soppekstrakt

Stekt Ørret med sopp- og ripssaus

1200 g ørretfilet

Salt og pepper

4 ss olje

400 g sopp

4 ss ripsgele

6 dl matfløte

Hel rips til pynt

Kutt fisken i porsjonsbiter. Strø med litt salt og pepper.

Stek fisken i ovnen på 180grader i 10-15 min.

Rist rensset og kuttet sopp i stekepannen. Når den er pent brun, tilsettes fløte og ripsgelé. Kok dette litt til sausen tykner. Smak til med salt og pepper.

Ønsker du litt friskere saus kan du tilsette presset sitron.

Server med ovnsbakte kløftpoteter.

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Viltburger med kremet multesaus og stekt rosenkål, sopp og løk

1200 g Viltburgere fra John Haugen
200 g Rosenkål
300 g Sopp
300 g Løk
1 kg Poteter

Del rosenkål i to, sopp i skiver, og løk i biter, freses mørt i en panne, smak til med salt og pepper

Kok poteter møre og stek burgerne i ovnen til de er gjennomvarme

Kremet multesaus

3 dl viltfond eller deglassert stekepanne (kukt ut pannen med vann etter at man har stekt vilt.)
2 ss hvetemel
1 dl creme fraiche
2 ss multer
½ dl multesaft (laken som er i multespannet.)
1 ss rognebær gele (kan sløyfes)
Salt og nykvernet pepper

Rør ut hvetemel og vann tilsett fonden og kok til det tykner mens du hele tiden rører.

Tilsett creme fraiche, multer, saften og geleen og småkok i 5-10 min.

Sil og tilsett friske multer ved servering.

Viltburger med stekt skogssopp og tyttebærkrem

1200 g Viltburgere fra John Haugen
10 stk Hamburgerbrød grove
100 g Bacon
500 g Sopp
500 g Løk
Timian

Tyttebærkrem:

200 gr Kesam
Rørte tyttebær

Kutt sopp i skiver, bacon i biter og løk i terninger, fres dette mørt i en panne med litt olje. Smak til med salt og pepper og ev. hakket timian.

Varm burgerne i og hamburgerbrødene i ovnen.

Smak til Kesamen med rørte tyttebær

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Omelett med sopp

20 egg
5 ss melk eller kremfløte
5 ss vann
400 g blandet sopp
Bladpersille
3 stk kepaløk

Stek sopp og løk, avkjøl.

Pisk eggene i en bolle og tilsett soppen, salt og pepper. La stekepannen bli riktig varm, ha smør i pannen og vent til det blir nesten brunt. Tilsett eggeblandingen . Fold omeletten sammen før eggene fester seg altfor mye. En omelett skal være kremaktig inni og litt brun på utsiden.

Server brød og salat til.

Pizza med sopp og Jarlsberg

Ferdig pizzabunn

Tomatsaus:

200 g tomatpure
2 ts tørket timian
4 ss olivenolje
½ dl vann

Garnityr:

12 sjampinjong , i skiver
2 ss olivenolje
400 g Jarlsberg revet

Tomatsaus:

Bland alle ingrediensene og smak til med salt, sukker og pepper.

Før steking:

Bland sjampinjongskivene med olivenolje, salt og pepper.

Fordel et tynt lag tomatsaus på deigen og dryss Jarlsberg oppå.

Legg de krydrete sjampinjongene på toppen. Stek pizzaene i stekeovnen til de er gylne (12-15 minutter).

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Jaktwurst med skogsbærsaus og selleripotetmos

1200 g Jaktwurst fra John Haugen

1 kg poteter
400 g sellerirot
4 dl melk
50 g smør
Salt og pepper

Kok potetene og sellerien møre uten salt, Hell av kokevannet og mos med en visp eller potetstapper. Spe med varm melk og smør. Smak til med salt og pepper.

Stek pølsene gyllene i panne eller ovn.

Skogsbærsaus

4 ss meierismør
6 ss hvetemel
4 dl kremfløte
8 dl viltkraft/hønsekraft
4 dl fruktyoghurt med skogsbær
Salt og pepper

Smelt smøret og rør i melet. Spe med fløte og sjy. La det koke ca. 5 minutter. Smak til med skogsbæryoghurten og kok opp. Krydre etter smak.

Lammepølser med tyttebærsaus og ovnsbakte poteter, sopp og løk

1200 g Lammepølser fra John Haugen

1,2 kg potet
400 g løk
200 g sopp
1 stk kinesisk hvitløk
Rosmarin

Varm pølsene i ovn eller panne. Kutt potet i kløfter og bak i ovnen med litt olje salt, pepper og finhakket rosmarin.

Soppen kuttes i skiver og løken i terninger. Fres dette i en panne med presset hvitløk. Smak til med salt og pepper.

Tyttebærsaus:

8 ss tyttebær rørte eller 8 ss tyttebærsyltetøy
4 ss worchestershiresaus
4 ss sennep
4 ss sitronsaft
6 dl kremfløte
2 ss soya
salt og kvernet pepper

Bland alt utenom fløten og varm opp. Tilsett fløten og varm opp igjen. Reduser sausen uten lokk til den tykner

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Pannekaker med soppstuing

7,5 dl hvetemel

5 egg

12 dl melk

Salt

Bland sammen ingrediensene til pannekakerøra. Ha i mel og salt først og visp inn melken til en jevn og glatt røre. Rør inn eggene tilslutt. La røra svulle i ca. 30 minutter.

Kremstuet sopp

2,2 liter rensset sopp

1 kepaløk

7 dl fløte eller Lett creme fraiche med sjampinjong (koke stabil)

Stek soppen gyllen i pannen med finhakket løk, tilsett godt med smør mot slutten av steketiden. La så soppen koke inn til all veske er innkokt, spe med fløte og la det hel småkoke til ønsket konsistens. For en magrere versjon bruk creme fraiche..

Pannekaker med rørte blåbær og bacon

Pannekaker, bruk oppskrift over eller kjøp ferdig gjennom Asko

1 kg Blåbær

450 gr Sukker

Lettsaltet flekk eller bacon

Rør blåbær med sukkeret til sukkeret har løst seg opp. Stek flekk/bacon sprøtt i en panne. Server pannekakene toppet med flekk/bacon og en skje med blåbær.

Soppterte

500g blandet sopp

200 g aspargesbønner

150 g bacon

Timian

2 sjalottløk

200 g kokt potet

Stek soppen i panne med finhakket sjalottløk og timian

Blansjer aspargesbønnene i godt saltet vann til de er møre men fortsatt har litt tyggemotstand. Sprøstek ternet bacon

Del opp den kokte poteten i terninger Bland alle ingrediensene og smak til med salt og pepper.

Stek mørdeig eller buttermilk deig i porsjons former, lang panne eller hva du måtte ha for hånden. Pensle bunnen før steking med sammenpisket egg slik at den "lamineres" og tåler å stå med soppfyllet.

Anrett soppfyllet på pai deigen og pynt med timian, gressløk.

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Sopprisotto

30 gr tørkede sopp
6 ss olje
2 løk
4 dl ris
12 dl kjøtt- eller soppkraft
malt paprika
2 dl dypfryste erter
sitronsaft
2 ts salt
persille
4 tomater

Bløt den tørkede soppen. Stek den i varm olje sammen med finhakket løk. Når løken er blitt myk har du i risen og rører til den er blank. Tilsett kraft og paprika og la det hele koke på svak varme til risen er ferdig.

Ha i de dypfryste ertene og la dem koke ferdig. Smak til med sitronsaft og salt. Dryss hakket persille over og pynt med tomatbåter.

Sopp-pytt

800 g rensset og småkuttet blandingsopp
12 stk poteter
4 løk
600 g bacon
10 egg
smør
salt
pepper
timian

Ha soppen i varm panne med litt smør. La den dampe ferdig, dryss på salt og pepper og stek soppen ferdig.

Kutt potetene i små terninger og hakk løken. Ha dem i pannen og stek til al dente.

Skjær bacon smått og stek også den. Varm deretter alt i samme panne og la baconfettet trekke inn.

Smak til og server med speilegg eller eggeplomme. Pynt med frisk timian.

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Soppanne med karripoteter

1500 g små kokte poteter

salt

1 kg fersk sopp

2 kinesisk hvitløk

nykvernet pepper

8 ss olivenolje

4 ss sitronsaft

6 selleristilker

2 stk purre

4 milde, røde pepperfrukter

1 bunt persille

2 ss karripasta

Renses soppen og skjær hatten i litt mindre biter. Skrell og finhakk hvitløken. Marinér soppen i en bolle med hvitløk, salt, pepper, 4 ss olivenolje og sitronsaft.

Skjær selleristilkene i tynne skiver. Rens og vask purren. Skjær så purren i tynne ringer på skrå. De friske pepperfruktene vasker du bare, mens de hermetiske må renne av seg. Skjær store pepperfrukter i biter. Grovhakk persillen.

Varm en stor panne eller woken, ha resten av oljen oppi. Tilsett selleri og purre, og rørsteking det i 1 minutt. Ha soppen i pannen, porsjonsvis sammen med marinaden. Stek den godt under omrøring. Strø pepperfruktene oppi.

Del potetene i to eller fire, og bland dem godt inn. Rør inn karripastaen, og stek alt sammen i 1-2 minutter til. Smak til med salt og pepper, og strø med persille.

Sopp- og pølsegrateng

800 g sopp

600 g røkte pølser

8 egg

2 stk løk

1 stk kinesisk hvitløk

12 dl melk

3 ss sennep

revet ost

salt

Skjær soppen i småbiter og stek den med hakket løk og hvitløk. Skjær pølsene i små terninger og legg dem sammen med soppen i en smurt ildfast form.

Rør sammen egg, melk, sennep og salt. Hell over soppen og pølsene, og strø med revet ost på toppen.

Stekes i ovnen ved 175 C i ca 45 minutter. Serveres med kokte poteter

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med krutt

Sopp- og makaronigrateng

500 g makaroni
600 g sopp
3 løk
6 ss smør
6 egg
1 l melk
salt
pepper
revet ost
salt
pepper

Kok makaronien nesten ferdig i saltet vann og la den renne av. Finhakk løken og soppen og la dem surre til kraften er fordampnet. Brun blandingen lett. Legg sopp og løkblanding og makaronien i en smurt ildfast form.

Rør eggene ut i melken, tilsett salt og pepper og hell blandingen i formen. Dryss revet ost over. La formen stå i ovnen ved 175 C i 30-45 minutter. Serveres med grønnsaksalat.

Svinenakke med soppsaus ovnsbakte poteter og tomatsalat

1200 g Svinenakke
400 g sjampinjong
4 ss olje
2 dl vann
1 buljongterning , eller 2 ts kalvefond
4 ss fersk timian , eller 2 ts tørket
3 dl Crème Fraîche Ekstra Lett
800 g poteter
300 g tomater
1 stk rødløk

Skjær kjøttet i ca 2 cm tykke skiver. Skjær sjampinjongen i skiver. Varm litt olje i en panne og fres soppen på ganske svak varme. Brun svinenakkeskivene i olje på sterkere varme. Senk varmen og la kjøttet bli gjennomstekt. Ta det opp og hold det varmt.

Soppsaus:

Spe den stekte soppen med vann og buljong. La det koke ca. 5 minutter. Bland i timian og crème fraîche. Server svinenakken med soppsaus, kløftpoteter og tomatsalat.

Tomatsalat: tomater og løk kuttes i skiver og legges på fat , hell over litt olivenolje og smak til med salt og pepper.

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Jegergryte

800 g elg-grytekjøtt
2 ss Olje
2 løk
300 g sopp
1 ts salt
½ ts nykværnet pepper
10 einebær
1 l kjøttkraft
100 g tyttebær
3 ss hvetemel
2 dl vann
2 beger Lett Crème Fraîche Sjampinjong
50 g Gudbrandsdalsost G35
2 ts sukkerkulør
1 kg potet
400 g rosenkål

Skjær kjøttet i terninger og brun ca. 200g kjøtt av gangen i olje i en kjele på høy temperatur. Del løken i små biter og stek sammen med kjøttet mot slutten av steketiden.

Skjær soppen i mindre biter og ha alt tilbake i gryten. Tilsett kraft, salt, pepper, knuste einebær og tyttebær. La alt småkoke på lav temperatur til kjøttet er mørt, ca. 1 1/2 time.

Rør ut hvetemel og vann til en jevning. Ha det i gryten under omrøring. La gryten koke videre ca. 10 minutter og ha i Lett Crème Fraîche Sjampinjong og revet brunost. Tilsett sukkerkulør om det ønskes en mørkere farge.

Server Jegergryte rykende varm med kokte poteter og rosenkål til.

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Høstens viltgryte

2 løk
700 g elg grytekjøtt
100 g bacon , i terninger
3 gulrøtter , i biter
1 sellerirot , i biter
4 einebær
1½ l kraft , fra vilt eller høns
150 g sjampinjong , eller annen selvplukket sopp i biter
2 dl Crème Fraîche Original , eller rømme
750 g poteter , i biter
1 dl melk
100 g smør
3 ss soyasaus

Hakk løken og stek den i smør og olje til den blir blank. Ha løken over i en gryte. Stek kjøtt sammen med sopp og bacon til kjøttet er lett brunet. Ha det over i gryten og ha i einebær, gulrøtter og sellerirot.

Ha i buljongen og la det koke til kjøttet er helt mørt, ca. 1 time. Du kan gjerne bruke buljongterninger og vann. Ha i Crème Fraîche eller rømme og smak til med salt og pepper.

Kok potetene og mos dem sammen med melk, smør og soyasaus. Smak til med salt og pepper.

Server viltgryten med tyttebær og potetmos.

Kyllinggrateng med ost, sopp og grønn bønnesalat

10 Kyllinglår
200 g sopp
2 ss Smør
2 dl revet Jarlsberg , Norvegia eller annen hvit ost
2 eggehvite
1,5 beger Lett Crème Fraîche Sjampinjong
6 ss finhakkede urter f.eks rosmarin, timian og kruspersille

I stekeovnen ved 180 grader i ca. 25 – 35 minutter.

Legg kyllinglårerne i en ildfast form, og dryss på salt og pepper.

Skjær soppen i tynne skiver og fres dem i smør. Rør revet ost forsiktig i og smak blandingen til med salt og pepper. Fordel soppen på kyllingfiletene.

Bland eggehvite, Crème Fraîche og hakkede urter. Legg denne blandingen oppå kjøttet og stek retten.

Server med ris og bønnesalat til. (Se oppskrift på haricotes verts salat på Småretter og tilbehør)

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Søte fristelser

Krydderkokte skogsbær med vaniljekesam

1 kg skogsbær
1 liter vann
1200 g sukker
4 kanelstenger
2 vaniljestenger
10 frø grønn kardemomme
4 stjerneanis
2 bokser vaniljekesam

Kok alle ingrediensene til laken begynner å tykne, husk den blir enda tykkere når den blir kald.

Sil og hell den lunkne laken over skogsbærene.

Tips! Server gjerne med kanelsmuler. (tilsett rikelig med kanel i en mørdeig og stek i ovn, kjør deretter på kjøkkenmaskin til "smuler" gir deilig tekstur til marinerte bær og desserter.

Kantarell muffins 12 stk

200 g hvetemel
2 ts bakepulver
100-125 g finhakket fersk eller 20-25 g knust, tørket kantarell
1 neve finhakket tørket aprikos (eller ananas)
1 egg
1,25 dl melk eller vann
50 g smeltet smør
3 ss granskuddsirup (eller sukker)
Smeltet smør til pensling

Sett stekeovnen på 225 grader. Sikt mel, bakepulver og salt i en bolle og bland inn kantarell og aprikos, egg, melk og smør pluss det søte. Rør godt sammen og fordel i 12 muffinsformer. Pensle med litt smør. Stek i 12 minutter eller til overflaten er gyllen.

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Bjørnebær muffins 12 stk

400 g hvetemel
175 g sukker
1 ss bakepulver
Finrevet skall av 1 appelsin
½ ts salt
3 dl melk
2 sammenslåtte egg
85 g smeltet smør
250 g bjørnebær

Bland hvetemel, sukker, bakepulver, finrevet skall av 1 appelsin.
Bland melk, egg og smeltet smør sammen og hell i de tørre ingrediensene gradvis mens du rører. Vend forsiktig inn friske eller frysede bjørnebær.
Fyll smeten i 12 smurte muffinsformer, og stek i ovn ved 200° i 15-18 min.

Bytt gjerne ut bjørnebær med blåbær..

Bærsalat i glass med timian 10 porsjoner

400 g blåbær
100 g sukker
2 dl vann
2 kanelstenger
4 ss revet sitronskall
600 g bringebær
2 dl seterrømme
2 ss melis
4 ss hakket timian
8 havrekjeks

Kok opp sukker, vann og kanelstang. Tilsett blåbær og kok til det tykner.
Smak til med revet sitronskall. Vend inn bringebærene og avkjøl straks.
Visp rømme og melis stivt. Tilsett finhakket timian. Knus kjeksene til mindre biter.
Anrett bær, rømme og kjeks lagvis i pene glass. Tips: fyll rømmen i en sprøytepose da blir det mindre søl!

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Tyttebærtrukket pære

10 pærer
700 g tyttebær
Sukker etter smak
16 dl vann

Kok opp tyttebær vann og sukker. Skrell pærene men la stilken sitte på, leg de i kjelen og la trekke til de er knapt møre. Avkjøl i kjelen.
Ta pærene ut, sil sausen og server den med pærene og vanilje kesam.

Trollkrem

5 dl tyttebær
1,5 dl sukker
1 eggehvite

Pisk alle ingrediensene i en ren bolle til den en stiv og luftig krem

Multekrem

6 dl kremfløte
5 dl sukrede multer

Pisk fløten til krem. Rør inn multene. Multekrem kan serveres med krumkaker eller sandkaker.

Blåbær pai

Mørdeigbunn

150 g hvetemel
100 g temperert smør
50g melis
1 egg

Kjør alle ingrediensene sammen på en kjøkkenmaskin, avkjøl deigen i minimum 30 min.

Kjevle den ut og ha den i en paiform.

Stek til gyllen på ca. 180°

Fyll

1 boks kremost naturell
4 ss rømme
2 ss honning
1 ss sitronsaft
2 ss sukker

Kjøres stivt på en kjøkkenmaskin, fyll i den avkjølte bunnen og topp med blåbær.

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Clafoutis med bær

200 gr hvetemel
80 gr sukker
3 egg
1 liten sitron
2,5 dl kremfløte
1 ts vaniljesukker
250 gr bær
1 ss sukker
1 ss melis.

Ha bærene i en ildfast form på størrelse med en springform og dryss over sukker. Rasp det gule av skallet på den vaskede sitronen og press ut saften. Ha eggene i en bolle. Visp inn siktet mel, sitronskall og saft, sukker og fløte. Hell røren over bærene slik at det aller meste dekkes men at noe av bærene stikker opp og er synlig. Stek i ovn på 200 grader i ca 30 min til det fjærer når du trykker. La kaken avkjøles litt før du sikter over melis

Smoothies

Røde og ville bær smoothie

Til 2 glass:

3 dl Biola Yoghurt Jordbær/Markjordbær
eller Yoghurt Skogsbær
½ banan

2 dl frosset skogsbærblanding
2 ts melis (kan sløyfes)

Bland alt i en mikser, og la maskinen gå til alt er blandet.

Blåbældrøm

2 dl yoghurt vanilje
½ banan
2 dl blåbær
1 dl mana blå

Bland alt i en mikser, og la maskinen gå til alt er blandet.

Sopp og Bær

Mat med hatt og kuler med kullt

Produkter

Findus:

Alt gjennom Asko

Findus Sei Loins Epd: 1163815

Tyttbær krt. a 3 x 2 kg Epd: 505925

Blåbær Epd: 502674

Skogsbær krt a 3 x 2 kg Epd: 505412

Bringebær krt a 3 x 2 kg Epd: 503094

Multer krt a 6 x 1 kg Epd: 507749

Findus Smoothies av jordbær Epd nr: 1 567 635 Krt. á 12 poser x 0,4 kg

Findus Smoothies av blåbær og bringebær

Epd nr: 1 567 643 Krt. á 12 poser x 0,4 kg

John Haugen AS Kjøttindustri:

Viltburger kr 79,00 pr. kg direkte leveranse

Gjennom Asko:

Jaktwurst krt. a 6 kg kr.90,04 Epd: 331199

Lammepølse krt. a 6 kg kr.85,20 Epd: 331207

Tine:

Matyoghurt 2 l spann

Yoghurt naturell ½ l

Kesam vanilje 2 l spann

Kesam orginal 2 l spann

Crème fraiche 2 l spann

Lett Creme fraiche med sjampinjong 180 gr. x 6 stk (Kan kokes)

Mana gul

Mana blå

Mana rød

Yoghurt Høstfrisk

Snøfrisk naturell

Matfløte

Langdalen:

Friske bær

Tørket bær

Fersk sopp

Tørket sopp

Alle varer ligger i varebøkene