

Miele

Miele

Miele

Miele AS

Nesbruveien 71

1394 NESBRU

Postboks 194

1378 NESBRU

Telefon: 67 17 31 00

Internett: www.miele.no

E-mail: info@miele.no

Nettbutikk: www.mieleshop.no

For informasjon om kassering av elektriske
apparater, se www.miele.no, meny punkt service.

Matlaging med lav temperatur

Kokeboken

3. utgave
21-1024 (07/21)
M-Nr. 11158130

Gourmet-varmeskuffer

Matlaging med lav temperatur

Kokeboken

Forord

Kjære leser,

det finnes vel knapt noe annet sted hvor venner og familie tilbringer så mye tid sammen, som ved spisebordet. Maten står ofte sentralt når folk treffes for sosiale sammenkomster, fordi et godt måltid er samlende.

Vi er takknemlige for å kunne yte vårt lille bidrag til disse viktige øyeblikkene, ved å gjøre vår lidenskap, og lidenskapen til utallige mennesker over hele verden, til vår profesjon. I vårt Miele prøvekjøkken møtes kunnskap og nysgjerrighet, rutine og overraskelser daglig.

Denne kokeboken inneholder ikke bare all vår begeistring, den inneholder også all vår erfaring, slik at du kan tilberede perfekte retter med ditt nye Miele-produkt - enkelt og vellykket.

Flere oppskrifter, inspirasjon og spennende temaer finner du i vår Miele@mobile-app.

Har du spørsmål, forslag eller ønsker?

Kontakt oss, vi gleder oss til å utveksle erfaringer med deg. Kontaktinformasjonen finner du på slutten av denne boken.

Vi håper du får stor glede av denne kokeboken. Lykke til og velbekomme.

Hilsen Miele's prøvekjøkken

Innhold

Forord	
Innhold	
Til denne kokeboken	
Langtidstilberedning	
Verdt å vite - Mengder og mål -	
Kjøkken-ABC	
Miele tilbehør - Miele pleieprodukter	

Steketabell

Oppskifter fra A til Z

3	Kalv og okse	17
5	Kalvefilet med marinert fennikel	18
6	Kalvemedaljonger pakket inn i savoykål	20
7	Biff av kalv med konjakksaus	22
	Tafelspitz av kalv (kokt kalvekjøtt)	
8	med tunfisksaus	24
12	Oksefiletmedaljonger med østerssopp	26
	Roastbiff med forskjellige løksorter	28
14	Biff med blåmuggost-smør og rødvinssaus	30
68	Svin	33
	Asiatisk svinefilet	34
	Svinefilet med Calvadossaus	36
	Svinemedaljonger med chili-peanøttsaus	38
	Svinerullade med Paprika	40
	Lam	43
	Lammecarré med tomat og squash	44
	Lammecarré med urtesaus	46
	Lammesadel med tomater og hvite bønner	48
	Vilt	51
	Hjortemedaljonger med kantareller	52
	Rådyrsadel med eplesaus	54
	Fisk	57
	Dorade med squash og tomater	58
	Ørret med nøttesmør	60
	Skreifilet Saltim Bocca med hvitvinsskum	62
	Asiatisk laksefilet	64
	Havabbor innbakt i bacon	66

Til denne kokeboken

6

For å få best mulig utbytte av oppskriftene ber vi deg ta hensyn til følgende henvisninger.

- Dersom det står et komma (,) bak den enkelte ingrediensen, beskriver den påfølgende teksten matvaren. Den kan i de fleste tilfeller kjøpes i denne tilstanden. F.eks. hvetemel, type 405; egg, str. M; melk, 3,5 % fett.
- Dersom det står en rett strek (|), bak den enkelte ingrediensen, beskrives det hvordan matvaren skal bearbeides, noe som vanligvis gjøres under selve matlagingen. Denne bearbeidningen vil ikke bli nevnt mer i tilberedningsteksten. F.eks. ost, krydret | revet; løk | små terninger; melk, 3,5 % fett | lunken.
- Når det gjelder kjøtt oppgis alltid bearbeidingsvekten, dersom ikke annet er angitt.
- Når det gjelder frukt og grønnsaker angis vekten hovedsaklig uskrelt.
- Også dersom det ikke nevnes i bearbeidings-skrittene i forberedelsesteksten, forutsettes det at frukt og grønnsaker rengjøres eller vaskes hhv. skrelles før det skjæres i biter.

Langtidstilberedning

Forsiktig fremgangsmåte

Langtidstilberedning er en profesjonell tilberedningsmetode, for å tilberede kvalitetsprodukter forsiktig, aromatisk og saftig. Aromaer og næringsstoffer beholdes i stor grad. Frem til nå er det spesielt mesterkokkene som har benyttet denne metoden i sine kjøkken, men stadig oftere gjør langtidstilberedning også sitt inntog i privat-husholdninger.

Egentlig er langtidstilberedning en gammel tradisjonell måte å tilberede mat: Kjøttet ble brunet på ildstedet og deretter plassert i varmekammeret til kakkelovnen til det var ferdig tilberedt. Matlagingsprosessen tok mange timer, men ventetiden ble alltid belønnet med smakfulle retter.

Mieles varmeskuff benytter samme prinsippet.

Avslappende matlaging

Tilberedningsmetoden langtidstilberedning er en behagelig måte å lage mat på for brukeren, fordi prosessen ikke må holdes under oppsyn. Under tilberedningstiden kan resten av maten forberedes i ro og mak, slik at det blir mer tid til gjestene.

Verdt å vite

8

„Baklengs tilberedning“

Miele anbefaler den såkalte «Baklengs tilberedning». Kjøttet blir da først tilberedt i varmeskuffen og deretter brunet. Slik får kjøttet en nydelig skorpe og fisken sprøtt skinn. I tillegg forhindres rask avkjøling og retten kan serveres varm og god.

Forvarming

For optimale resultater bør varmebestandige tallerkener eller serveringsfat forvarmes i minst 15 minutter med angitt innstilling. Det kan også brukes ildfaste former med lavest mulig kant. Material som er egnet er både glass, porselen og stentøy. Vær klar over at materialene leder varme i forskjellig grad, noe som kan påvirke tilberedningstidene.

Tips til nødvendig stekeservise og forvarmingstider finner du i oppskriftene og i steketabellen.

Kjernetemperatur og steketermometer

Tilberedningsgraden kan fastslås direkte fra kjernetemperaturen i et stykke kjøtt eller fisk. Det er mulig å tilberede helt nøyaktig på en kjernetemperatur med et vanlig steketermometer.

Steketermometeret plasseres med spissen på metallstaven midt i kjernen av kjøttet. Pass på at det ikke kommer i kontakt med ben eller stikkes inn i et fettlag, da det kan gi feil resultat.

På grunn av den påfølgende bruningen bør ikke kjøttet være helt gjennomstekt. Veiledende verdi er en temperaturforskjell på -10 °C i forhold til temperaturen som er angitt i oppskriftene og steketabellene. For store kjøttstykker, bruk en lavere temperaturforskjell.

Tilberedningsgrad og kjernetemperaturer

For kjøtt:

Blodig 45-50 °C

Medium 55-60 °C

Gjennomstekt 65-70 °C

For fisk:

Medium 52-60 °C

Gjennomstekt 65-70 °C

Kjøttkvalitet

Når du kjøper kjøtt bør du bruke «fingertrykktesten». Kjøttet må være ganske fast når man trykker på det. Dette gjelder for alle typer kjøtt, uansett om det er okse, svin, lam eller vilt.

Kjøtt som tilberedes ved lav temperatur, bør alltid være ferskt og ikke frosset og deretter tint. Grunnen til dette er at kjøttet modnes både ved langtidstilberedning og i frossen tilstand. Når denne modningsprosessen har gått for langt blir kjøttet «overmodnet» ved langtidstilberedning og får en grøtete konsistens.

Kjøttet bør tas ut av forpakningen direkte etter kjøp, og legges i en ren beholder og plasseres i den øverste hyllen i kjøleskapet frem til det skal brukes. Maksimal lagringstid er avhengig av størrelsen på kjøttstykket. Jo større det er, jo lenger kan det oppbevares. Vi anbefaler allikevel at kjøttet tilberedes for å spises med en gang, for da er smaken best.

Viltkjøtt kan oppbevares maksimalt 2-3 dager i kjøleskap, svinekjøtt maksimalt 3 dager, okse og lammekjøtt ikke lenger enn 4 til 5 dager.

Mengder og mål

10 | ts = teskje

ss = spiseskje

g = gram

kg = kilogram

ml = milliliter

dl = desiliter

1 ts tilsvarer ca.

- 3 g bakepulver
- 5 g salt/sukker/vaniljesukker
- 5 g mel
- 5 ml væske

1 spiseskje tilsvarer ca.

- 10 g mel/Maizena/griljermel
- 15 g sukker
- 10 ml væske
- 10 g sennep

Kjøkken-ABC

Bardere	Binde tynne skiver med bacon eller spekeskinke rundt kjøtt, fugl eller fisk, for å unngå uttørking under tilberedningen.
Emulsjon	Forbindelse mellom to ikke-blandbare komponenter, som kan føres sammen gjennom rask røring, med en stavmikser eller lignende; f.eks. olje og eddik i en dressing.
Forvelle	Grønnsaker eller frukt som legges kort i kokende vann og deretter avkjøles umiddelbart i iskaldt vann.
Klar(e) til bruk	Matvarer som er vasket, men ikke er tilberedt enda. F.eks. kjøtt, hvor fett og sener er fjernet, fisk, som er rensset og skinnfri eller frukt og grønnsaker som er vasket og skrelt.
Utbenet	Fisk eller kjøtt, uten ben.

Miele tilbehør

12

I tillegg til en god stekeovn og førsteklasses ingredienser, er også riktig tilbehør viktig for å lykkes med oppskriftene.

Miele tilbyr et stort utvalg av ekstrautstyr. For å sikre perfekte resultater ved bruk av dette tilbehøret, ble disse tilpasset og testet intensivt iht. Miele-standard når det gjelder mål og funksjon spesielt for Miele-produktene. Alle disse produktene får du kjøpt i Mieles nettbutikk, via Mieles kundetelefon eller hos en Miele-forhandler.

Miele Gourmetpanne

Miele Gourmetpanne egner seg svært godt for enkel bruning av store stykker kjøtt eller hel fisk. Takket være non-stick-belegget er det, selv med lite olje, heller ingenting som setter seg fast.

iittala stekepanne

iittala stekepannen med en diameter på 28 cm utmerker seg med sin ekstremt flate flerlagsbunn, som leder varme optimalt. Pannen egner seg på alle Mieles induksjonstopper og har et non-stick-belegg av høy kvalitet. Den imponerer i tillegg med sin matte børstede design, som kun fås kjøpt hos Miele.

Miele pleieprodukter

For å sikre optimal funksjon og lang levetid på produktene dine, kreves regelmessig rengjøring og pleie av dine Miele-produkter. De originale Miele pleieproduktene er optimalt tilpasset produktene. Disse produktene får du kjøpt i Mieles nettbutikk, via Mieles kundetelefon eller hos en Miele-forhandler.

Mikrofiberklut-sett

Settet, som består av universal-, glass- og høyg-lansklut, utmerker seg med sin fint vevde mikrofibre. De spesielt slitesterke klutene har ekstra god rengjøringseffekt og fjerner lett fingeravtrykk og småflekker.

Steketabell

Type kjøtt	Bruningstid i minutter	Kjernetemperatur* i °C	Steketid i minutter	Innstilling temperaturområde															
Kalv																			
Medaljonger 3-4 cm tykke	1 per side 2 per side 2 per side	45-50 55-60 65	40-55 60-75 90-105	<table><tr><td>□</td><td>□</td><td>■</td><td>□</td><td>□</td></tr><tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>■</td><td>□</td></tr><tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>■</td></tr></table>	□	□	■	□	□	□	□	□	■	□	□	□	□	□	■
□	□	■	□	□															
□	□	□	■	□															
□	□	□	□	■															
Biff ca. 160 g 2 cm tykke	1 per side 2 per side 2 per side	45-50 55-60 65	15-30 30-45 65-80	<table><tr><td>□</td><td>□</td><td>■</td><td>□</td><td>□</td></tr><tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>■</td><td>□</td></tr><tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>■</td></tr></table>	□	□	■	□	□	□	□	□	■	□	□	□	□	□	■
□	□	■	□	□															
□	□	□	■	□															
□	□	□	□	■															
Okse																			
Medaljonger 3-4 cm tykke	1 per side 1-2 per side 2 per side	45-50 55-60 65	45-60 65-80 95-110	<table><tr><td>□</td><td>□</td><td>■</td><td>□</td><td>□</td></tr><tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>■</td><td>□</td></tr><tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>■</td></tr></table>	□	□	■	□	□	□	□	□	■	□	□	□	□	□	■
□	□	■	□	□															
□	□	□	■	□															
□	□	□	□	■															
Mørbrad ca. 170 g	1 per side 2 per side 2 per side	45-50 55-60 65	45-60 65-80 95-110	<table><tr><td>□</td><td>□</td><td>■</td><td>□</td><td>□</td></tr><tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>■</td><td>□</td></tr><tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>■</td></tr></table>	□	□	■	□	□	□	□	□	■	□	□	□	□	□	■
□	□	■	□	□															
□	□	□	■	□															
□	□	□	□	■															
Stekt biff ca. 200 g	1 per side 1-2 per side 2 per side	45-50 55-60 65	35-45 45-60 95-110	<table><tr><td>□</td><td>□</td><td>■</td><td>□</td><td>□</td></tr><tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>■</td><td>□</td></tr><tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>■</td></tr></table>	□	□	■	□	□	□	□	□	■	□	□	□	□	□	■
□	□	■	□	□															
□	□	□	■	□															
□	□	□	□	■															
Svin																			
Filet ca. 550 g	6-8 til sammen	65	90-110	<table><tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>■</td></tr></table>	□	□	□	□	■										
□	□	□	□	■															
Medaljonger ca. 4 cm tykke	2 per side	65	85-100	<table><tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>■</td></tr></table>	□	□	□	□	■										
□	□	□	□	■															
* 45-50 °C lettstekt / 55-60 °C medium / 65 °C gjennomstekt																			

Type kjøtt	Bruningstid i minutter	Kjernetemperatur* i °C	Steketid i minutter	Innstilling temperaturområde
Lam				
Lammecarré ca. 170 g	2–4 2–4	60 65	45–60 85–100	☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒
Lammkarree ca. 400 g	2–4 2–4	60 65	45–60 85–100	☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒
Lammesadel utbenet ca. 600 g	2 per side 2 per side	60 65	45–60 95–110	☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒
Viit				
Hjortemedaljonger 3–4 cm tykke	2 per side 2 per side	60 65	65–80 95–110	☐ ☐ ☐ ☐ ☒
Rådyrsadel, utbenet ca. 800 g	2 per side 2 per side	60 65	55–70 95–110	☐ ☐ ☐ ☐ ☒
* 60 °C medium / 65 °C gjennomstekt				

Typen fisk	Bruningstid i minutter	Kjernetemperatur i °C	Steketid i minutter	Innstilling temperaturområde
Fisk				
Laks 400 g	2 på skinnsiden	52	45–60	☐ ☐ ☐ ☐ ☒
Ørret (hel) ca. 350 g	2 per side	52	15–30	☐ ☐ ☐ ☐ ☒
Skrei 200 g	uten bruning	52	75–90	☐ ☐ ☐ ☐ ☒
Dorade (hel) ca. 480–500 g	2 per side	52	25–40	☐ ☐ ☐ ☐ ☒
Havabbor (hel) ca. 480–500 g	2 per side	52	20–35	☐ ☐ ☐ ☐ ☒

Kalv og okse

Ny vri på matlagingen

Kulinariske godbiter for spesielle anledninger eller hver dag, garanteres alltid med kalv- og oksekjøtt. Disse oppskriftene gir kjøttretter en ny betydning:

Om stekt med sprø skorpe, stuert i krydret saus eller tilberedt i egen kjøttkraft.

Alle disse rettene har evne til å bli dine nye favorittretter.

Kalvefilet med marinert fennikel

4 porsjoner | Tilberedningstid 60–100 minutter

Ingredienser

Til kalvefileten:

1 ss olivenolje
2 kalvefileter (à 300 g), klare til bruk
2 stilker timian, frisk
2 stilker rosmarin, frisk

Til brunng:

1 ss olivenolje
Salt
Pepper

Til fennikel:

2 fennikel
2 appelsiner
2 dl appelsinjuice
2 stenger sitrongress, frisk
3 ss olivenolje
Anis, malt
Salt
Cayennepepper

Til garnityr:

Litt fennikelskudd

Tilbehør:

Flat temperaturbestandig tallerken
Stavmikser

Tilberedning

Forvarm tallerken i ovnsrommet på 4 prikker i 15 minutter.

Mariner kalvefiletene med olivenolje og sett til side i romtemperatur.

Sett kalvefiletene med urter på tallerken i ovnsrommet og tilbered.

Ca. 30 minutter før slutten av tilberedningstiden, kutt fennikel i to og skjær ut stilken kjegleformet. Skjær fennikel i smale strimler og forvelle i kokende saltet vann i 1 minutt. Filetere appelsinene og sett til side.

Riv fennikelskuddene i små biter og legg til side.

Kutt sitrongresset i to på langs og knus lett med baksiden av en kjøkkenkniv. Kok opp appelsinsaft med sitrongress i en kjele og reduser med en tredjedel på lav varme. Ta vekk sitrongresset. Drypp på olivenolje sakte og kjør stavmikser helt til en emulsjon har oppstått. Smak til med anis, salt og cayennepepper.

Bland fennikel og appelsinfiletene og hell over appelsinsausen.

Ta kalvefiletene ut av ovnsrommet, krydre med salt og brune på sterk varme med timian og rosmarin i ca. 2 minutter på hver side. Pass på at urtene ikke blir brent. Krydre med pepper etter bruningen.

Strø på fennikelskudd og server.

Innstilling varmeskuff



Kjernetemperatur: 55–60 °C

Steketid: 60–90 minutter



Kalvefilet med marinert fennikel

Kalvemedaljonger pakket inn i savoykål

4 porsjoner | Tilberedningstid 110–120 minutter

Ingredienser

8 savoykålblader
4 kalvemedaljonger (à 160 g), klare til bruk
1 ss dijonsennep
2 hvitløkfedd | hakked
16 skiver skinke, røkt
300 g savoykål
20 g smør
2 sjalottløk | i terninger
0,5 dl hvitvin, tørr
50 g fløte
Salt
½ ts cayennepepper
½ ts spisskummen

Til bruning:

25 g klarnet smør

Til garnityr:

2 ss gressløk | snittet

Tilbehør:

Flat temperaturbestandig tallerken
Hyssing

Tilberedning

Forvarm tallerken i ovnsrommet på 4 prikker i 15 minutter.

Vask savoykålbladene, fjern stilken. Forvelle savoykålbladene i kokende vann i 1 minutt og tørk de.

Trykk kalvemedaljongene flate, legg på en til to savoykålblader, avhengig av størrelsen på medaljongene. Bland dijonsennep og hvitløk, og pensle kalvemedaljongene med dette. Pakk inn kalvemedaljongene i savoykålbladene, surr skinke rundt og bind fast med hyssing.

Legg kalverulladene på tallerkenen i ovnsrommet og stek.

Ca. 20 minutter før steketiden er slutt, skjær resten av savoykålbladene i strimler.

Varm opp smør i pannen, stek sjalottløk, dampe savoykålen i dette, hell over hvitvin, tilsett fløte, krydre med salt, cayennepepper og spisskummen.

Varm opp klarnet smør i en panne, brune kalvemedaljongene i savoykålblader i ca. 2 minutter på hver side.

Server med et dryss av gressløk.

Innstilling varmeskuff



Kjernetemperatur: 55–60 °C

Steketid: 80–90 minutter



Biff av kalv med konjakksaus

4 porsjoner | Tilberedningstid 35–50 minutter

Ingredienser

For biffene:

4 biffer av kalv (à 180 g), klare
for bruk
Salt
Pepper

Til grønnsakene:

20 g smør
1 sjalottløk | i terninger
1 stav sitrongress, frisk
250 g gulrøtter | i fine staver
250 g sukkererter | delt i to
Salt
Pepper
1 ss gressløk | snittet

Til konjakksausen:

20 g smør
3 sjalottløk | i terninger
0,4 dl konjakk
150 g crème fraîche
4 ss grønne pepperkorn, i lake
Salt
Pepper

Til bruning:

20 g klarnet smør

Tilbehør:

Flat temperaturbestandig
tallerken

Tilberedning

Forvarm tallerken i ovnsrommet på 4 prikker i 15 minutter.

Sett kalvekjøttet til side i romtemperatur.

Legg biffene på tallerkenen i ovnsrommet og stek.

Kutt sitrongresset i to på langs og knus lett med baksiden av en kjøkkenkniv. Varm opp smør i en kjele, stek sitrongress og sjalottløk, tilsett gulrøtter og sukkererter og dampe i ca 5-6 minutter. Smak til med salt og pepper, tilsett gressløk og hold varm.

Varm opp smør i kjele, stek sjalottløken, tilsett konjakk, crème fraîche og pepperkorn, smak til med salt og pepper.

Ta biffene ut av ovnsrommet og krydre med salt.

Varm opp klarnet smør i en panne og brune kjøttet på sterk varme i ca. 2 minutter på hver side. Krydre med pepper etter bruningen.

Ta sitrongresset ut av grønnsakene før servering.

Innstilling varmeskuff



Kjernetemperatur: 55–60 °C

Steketid: 35–40 minutter



Biff av kalv med konjakkssaus

Tafelspitz av kalv (kokt kalvekjøtt) med tunfisksaus

4 porsjoner | Tilberedningstid 100–120 minutter

Ingredienser

Til tafelspitz:

2 ss rapsolje
1 stykke kalvekjøtt (800 g), klart
til bruk
Salt
Pepper

Til tunfisksausen:

1 boks tunfisk
(à 130 g nettovekt)
2 egg, str. M |
kun eggeplommen
2 ts eddik
½ sitron | kun saften
2 ansjos (à 15 g)
0,7 dl olivenolje
20 g kapers
Salt
Pepper

Tilbehør:

Flat temperaturbestandig
tallerken
Stavmikser

Tilberedning

Forvarm tallerken i ovnsrommet på 4 prikker i 15 minutter.

Sett kalvekjøttet til side i romtemperatur.

Legg kalvekjøttet på tallerkenen i ovnsrommet og stek.

Legg tunfiskene i et målebeger. Tilsett eggeplomme, eddik, sitrønsaft og ansjos. Bruk stavmikser og lag en kremet puré av ingrediensene. Tilsett olivenoljen sakte i puréen under miksingen. Tilsett kapers i sausen og bruk stavmikseren kort. Smak til med salt og pepper.

Varm rapsolje i en panne. Krydre kalvekjøttet med salt på begge sider og brune det på sterk varme i 2 minutter på begge sider. Krydre med pepper etter bruningen.

Innstilling varmeskuff

☐☐☐☒☐

Kjernetemperatur: 57 °C

Steketid: 90–110 minutter



Tafelspitz av kalv (kokt kalvekjøtt) med tunfisksaus

Oksefiletmedaljonger med østerssopp

4 porsjoner | Tilberedningstid 80–100 minutter

Ingredienser

Til oksefiletmedaljongene:

4 oksefiletmedaljonger (à 160 g)

Salt

Pepper

Til østerssoppen:

400 g østerssopp

20 g smør

2 sjalottløk | i terninger

2 ss fløte

Salt

Pepper

1 klype sukker

2 ss gressløk | finhakket

Til bruning:

20 g klarnet smør

Tilbehør:

Flat temperaturbestandig tallerken

Tilberedning

Forvarm tallerken i ovnsrommet på 4 prikker i 15 minutter.

Sett oksefiletmedaljongene til side i romtemperatur.

Legg oksefiletmedaljongene på tallerkenen i ovnsrommet og stek.

Rens østerssoppen, skjær i små biter.

Ca. 20 minutter før steketiden er slutt, varm smør i en panne, brune sjalottløk, tilsett østerssoppen og brune i 2-3 minutter. Tilsett fløte, smak til med salt, pepper og sukker.

Krydre oksefiletmedaljongene på begge sider med salt.

Varm opp klarnet smør i en panne og brune oksefiletmedaljongene på sterk varme i ca. 2 minutter på hver side. Krydre med pepper etter bruningen.

Innstilling varmeskuff

☐☐☐☒☐

Kjernetemperatur: 55–60 °C

Steketid: 65–80 minutter



Oksefiletmedaljonger med østerssopp

Roastbiff med forskjellige løksorter

4 porsjoner | Tilberedningstid 45–60 minutter

Ingredienser

Til roastbiff:

4 stykker roastbiff (à 200 g),
klare for bruk
Salt
Pepper

Til de forskjellige løksortene:

25 g smør
500 g forskjellig løk | i ringer
100 g spekeskinke i terninger
1 bunt vårløk (150 g) | i ringer
50 g pepperkorn, grønne, i lake
1 dl hvitvin, tørr
Salt
Pepper

Til brunng:

20 g klarnet smør

Tilbehør:

Flat temperaturbestandig
tallerken

Tilberedning

Forvarm tallerken i ovnsrommet på 4 prikker i 15 minutter.

Sett roastbiffen til side i romtemperatur.

Legg roastbiffen på tallerkenen i ovnsrommet og stek.

Ca. 20 minutter før steketiden er slutt, varm opp smør i en panne, brune løken, tilsett spekeskinke, vårløken og pepperkornene, hell på hvitvin og smak til med salt og pepper.

Ta roastbiffen ut av ovnsrommet og krydre med salt.

Varm opp klarnet smør i en panne og brune kjøttet på sterk varme i ca. 2 minutter på hver side. Krydre deretter med pepper.

Innstilling varmeskuff



Kjernetemperatur: 55–60 °C

Steketid: 45–60 minutter



Roastbiff med forskellige loksorter

Biff med blåmuggost-smør og rødvinssaus

4 porsjoner | Tilberedningstid 60-80 minutter

Ingredienser

Til biffen:

2 doble rumpsteaks (à 400 g),
klare til bruk
Salt
Pepper

Til blåmuggost-smøret:

50 g blåmuggost
50 g smør
1 ss gressløk | finhakket

Til grønnsakene:

300 g bønner, grønne | i 3–4 cm
lange biter
3 dl vann
20 g smør
50 g bacon, i terninger
1 løk | i terninger
10 cherrytomater | delt i fire
1 ts sommersar (bønneurt)
Salt
Pepper

Til rødvinssausen:

1 ss hvetemel
2 dl kjøttbuljong
1,25 dl rødvin
Salt
Cayennepepper
1 klype sukker

Til bruning:

20 g klarnet smør

Tilbehør:

Flat temperaturbestandig
tallerken
Plastfolie

Tilberedning

Forvarm tallerken i ovnsrommet på 4 prikker i 15 minutter.

Sett kjøttet til side i romtemperatur.

Legg kjøttet på tallerkenen i ovnsrommet og stek.

Kna blåmuggosten med smøret og tilsett gressløk. Legg blandingen på plastfolien, lag en rull og sett kaldt.

Kok opp vann, legg i bønnene og kok i ca. 15-20 minutter.
Hell av vannet og sett bønnene til side.

Varm smør i en kjele, brune bacon og løk, tilsett bønner, cherrytomater og sommersar, og smak til med salt og pepper.

Krydre kjøttet med salt på begge sider.

Varm opp klarnet smør i en panne og brune kjøttet på sterk varme i ca. 2 minutter på hver side. Krydre med pepper etter bruningen.

Ta kjøttet ut av pannen. Strø melet i stekefettet og brune det.
Hell over kjøttkraft og rødvin og rør sammen til en jevn masse.
Smak til med salt, cayennepepper og sukker.

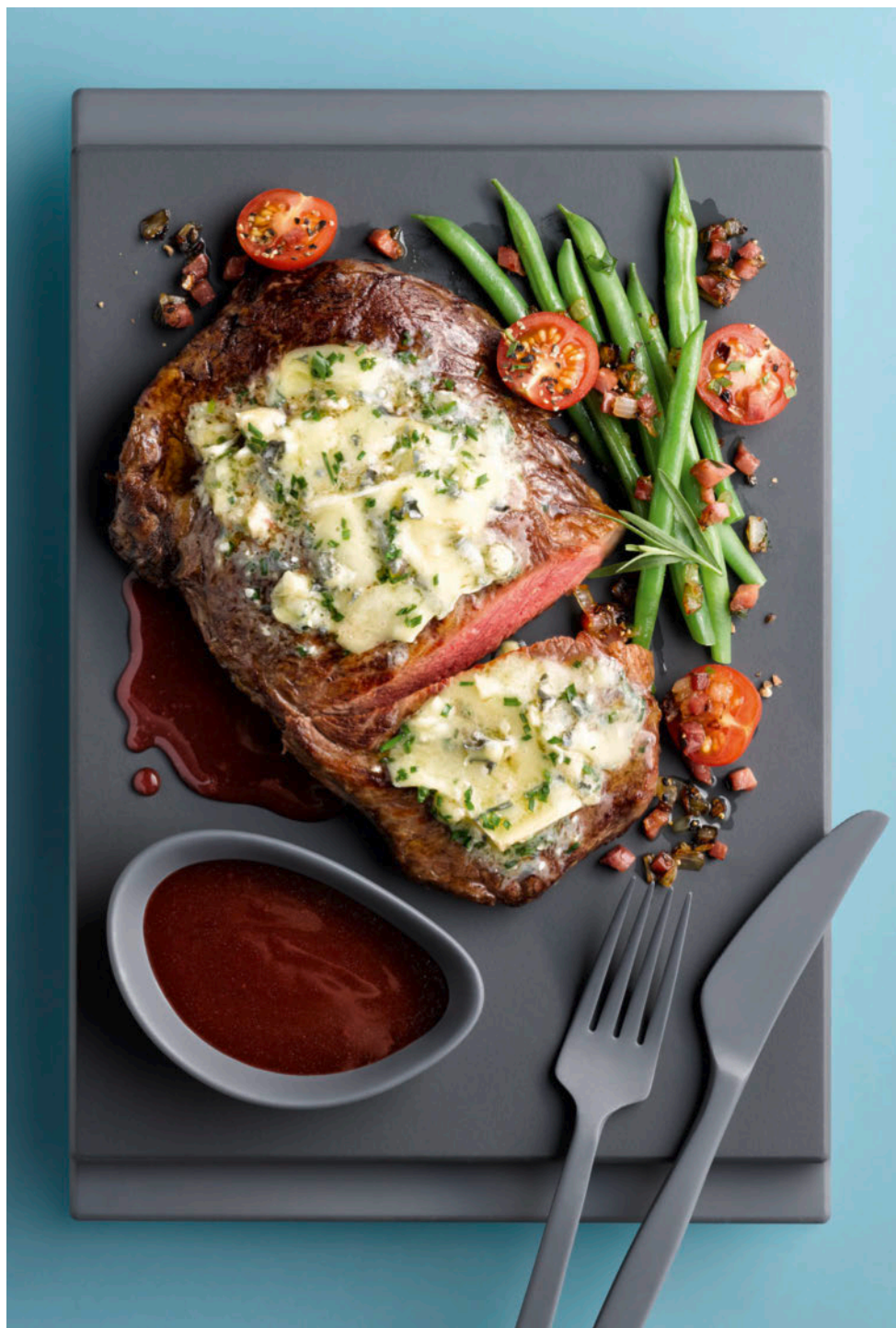
Skjær blåmuggost-smøret i skiver og legg det på kjøttet, server med grønnsaker og saus på forvarmede tallerkener.

Innstilling varmeskuff

☐☐☐☒☐

Kjernetemperatur: 55–60 °C

Steketid: 45–60 minutter



Biff med blåmuggost-smør og rødvinssaus

Svin

Allsidig svinekjøtt

Svinekjøtt utmerker seg med sin krydrede gode smak. Som del av et balansert kosthold, kan det nytes i et stort utvalg retter og smaker. Enten du foretrekker en saftig biff, et mykt filetstykke, en tradisjonell snitsel eller en lekker stek - du blir aldri lei av svin. Det finnes ingen grenser for tilberedningsmuligheter.

Asiatisk svinefilet

4 porsjoner | Tilberedningstid 110–130 minutter

Ingredienser

Til svinefileten:

600 g svinefilet, klar til bruk

Salt

Pepper

Karri

Til grønnsakene:

20 g smør

150 g Shiitakesopp | i terninger

1 bunt vårløk (150 g) |

1 cm store terninger

150 g sukkererter | delt i tre

125 g soyabønner

150 g ananas | i små biter

15 g ingefær | revet

1 dl risvin

Salt

Sukker

1 ts karri

Pepper

Til bruning:

20 g klarnet smør

Tilbehør:

Flat temperaturbestandig

tallerken

Tilberedning

Forvarm tallerken i ovnsrommet på 5 prikker i 15 minutter.

Sett svinefileten til side i romtemperatur.

Legg svinefileten på tallerkenen i ovnsrommet og stek.

Ca. 20 minutter før steketiden er slutt, varm smør i en panne, brune shiitake-soppen, tilsett vårløken, sukkerertene, soyabønnene, ananasen og ingefæren og kok i rundt 3-4 minutter. Hell på risvin og smak til med salt, sukker, karri og pepper.

Ta svinefileten ut av ovnsrommet og krydre med salt.

Varm opp klarnet smør i en panne og brune svinefileten i ca. 2 minutter på hver side. Krydre med pepper etter bruningen.

Innstilling varmeskuff



Kjernetemperatur: 65 °C

Steketid: 90–110 minutter



Asiatisk svinefilet

Svinefilet med Calvadossaus

4 porsjoner | Tilberedningstid 230–250 minutter

Ingredienser

Til marinaden:

1 ss lønnesirup
4 ss sherry, tørr
1 ss druekjerneolje
1 lime | kun saften
10 nellikspiker
Pepper

Til svinefileten:

600 g svinefilet, klar til bruk
Salt
Pepper

Til Calvadossaus:

4 epler | i båter
1 lime | kun saften
25 g smør
2 sjalottløk
60 g sukker
Chili, malt
1,25 dl eplesaft
0,5 dl Calvados
125 g crème fraîche
Salt
Cayennepepper
1 ss gressløk | snittet

Til brunig:

25 g klarnet smør

Tilbehør:

Flat temperaturbestandig
tallerken

Tilberedning

Lag en marinade av lønnesirup, sherry, druekjerneolje, limesaft, pepper og nellikspiker, hell over svinefileten og la det ligge 2 timer i kjøleskapet. Ta svinefileten ut av marinaden og tørk av.

Forvarm tallerken i ovnsrommet på 4 prikker i 15 minutter.

Sett svinefileten til side i romtemperatur.

Legg svinefileten på tallerkenen i ovnsrommet og stek.

Drypp limesaft på eplene.

Varm opp smør i en kjele, brune sjalottløk, strø sukker over og vend eplebåtene i dette. Krydre med chili og sett til side.

Kok opp eplesaft og Calvados og reduser til halvparten, tilsett crème fraîche og smak til med salt og cayennepepper.

Ta svinefileten ut av ovnsrommet og krydre med salt. Varm opp klarnet smør i en panne og brune svinefileten på sterk varme i ca. 2 minutter på hver side. Krydre med pepper etter bruningen.

Server med et dryss av gressløk.

Innstilling varmeskuff



Kjernetemperatur: 60 °C

Steketid: 90–110 minutter



Svinefilet med Calvadossaus

Svinemedaljonger med chili-peanøttsaus

4 porsjoner | Tilberedningstid 95–100 minutter

Ingredienser

Til svinemedaljongene:

8 svinemedaljonger (à 60 g)

Salt

Pepper

Til chili-peanøttsausen:

20 g smør

2 sjalottløk | i terninger

200 g champignoner

2 bunter vårløk (à 150 g) |

5 cm lange biter

2 chili | i terninger

0,4 dl hvitvin, tørr

Salt

Pepper

5 ss peanøttsmør

5 ss vann

1 ts currypasta

1 ss soyasaus

2 ts sweet chilisaus

2 ss bladpersille | hakket

Til brunng:

20 g klarnet smør

Tilbehør:

Flat temperaturbestandig

tallerken

Tilberedning

Forvarm tallerken i ovnsrommet på 4 prikker i 15 minutter.

Sett svinemedaljongene til side i romtemperatur.

Legg svinemedaljongene på tallerkenen i ovnsrommet og stek.

Ca. 20 minutter før steketiden er slutt, varm opp smør i en panne, brune sjalottløken og champignonene, tilsett vårløken og chilien, hell på hvitvin og krydre med salt og pepper.

Rør sammen peanøttsmør, vann, currypasta, soyasaus og chilisaus i en kjele og gi det et raskt oppkok.

Ta svinemedaljongene ut av ovnsrommet og krydre med salt.

Varm opp klarnet smør i en panne og brune svinemedaljongene på sterk varme i ca. 2 minutter på hver side. Krydre med pepper etter bruningen.

Innstilling varmeskuff

☐ ☐ ☐ ☒ ☐

Kjernetemperatur: 60 °C

Steketid: 85–100 minutter



Svinemedaljonger med chili-peanottsås

Svinerullade med Paprika

4 porsjoner | Tilberedningstid 120–150 minutter

Ingredienser

Til svinerulladene:

4 svinerullader (à 150 g)
2 ss rapsolje
2 løk | i terninger
Sennep
Salt
Pepper
Paprikapulver, søtt

Til paprikaen:

15 g smør
2 sjalottløk | i terninger
2 spisspaprika, gul (à 100 g) | i strimler
2 spisspaprika, rød (à 100 g) | i strimler
0,4 dl risvin
150 g tomatpuré
250 g tørkede aprikoser | halve
Salt
Cayennepepper
Paprikapulver, søtt
2 ss gressløk | snittet

Til bruning:

20 g klarnet smør

Tilbehør:

Flat temperaturbestandig
tallerken
Hyssing

Tilberedning

Forvarm tallerken i ovnsrommet på 4 prikker i 15 minutter.

Pensle svinerulladene med sennep, krydre med salt, pepper og paprikapulver. Dampe løken i en panne med rapsolje til den blir blank. Fordel løken på svinerulladene, rull de sammen og bind fast med hyssing.

Legg svinerulladene på tallerkenen i ovnsrommet og stek.

Ca. 20 minutter før steketiden er slutt, varm opp smør i en panne, brune sjalottløken, dampe paprikaen og hell over risvinen.

Tilsett tomatpuré og aprikoser, krydre med salt, cayennepepper og paprikapulver.

Ta svinerulladene ut av ovnen.

Varm opp klarnet smør i en panne og brune svinerulladene på sterk varme i ca. 2 minutter på hver side.

Innstilling varmeskuff

☐☐☐☒☐

Kjernetemperatur: 65 °C

Steketid: 100–130 minutter



Svinerullade med Paprika

Lam

Like smakfullt året rundt

Rikt på vitaminer, proteiner og mineraler, lammekjøtt er en perfekt avveksling fra andre kjøttsorter. Om lammet er tilberedt inspirert av middelhavssmaker eller tilberedt på tradisjonelt vis, lammekjøttet får stadig flere tilhengere.

Lammekjøtt spises ikke lenger bare til påske, men er populært hele året.

Matelskere over hele verden setter stor pris på dette kjøttet og nyter det i fulle drag.

Lammecarré med tomat og squash

4 porsjoner | Tilberedningstid 90–110 minutter

Ingredienser

Til lammecarréen:

4 stk. lammecarré (à 270 g),
klare til bruk
Salt
Pepper

Til grønnsakene:

25 g klarnet smør
2 biffotomater | flådd og delt i fire
1 sjalottløk | i terninger
1 hvitløkfedd | i terninger
200 g squash | i skiver
½ lime | kun saften
0,5 dl hvitvin, tørr
Salt
Pepper
2 ss solsikkekjerner, uten skall

Til basilikumsmøret:

3–4 basilikumstilker |
kun bladene, kuttet smått
80 g smør | mykt
Salt
Pepper

Til bruning:

25 g klarnet smør

Tilbehør:

Flat temperaturbestandig
tallerken

Tilberedning

Forvarm tallerken i ovnsrommet på 4 prikker i 15 minutter.

Sett lammecarréene til side i romtemperatur.

Legg lammecarréene på tallerkenen i ovnsrommet og stek.

Varm opp klarnet smør i en panne, brune sjalottløken, tilsett hvitløk, squash og biffotomater, dampe og hell over limesaft og hvitvin. Krydre med salt og pepper og tilsett solsikkekjernene.

Rør basilikumbladene sammen med smøret og krydre med salt og pepper.

Ta lammecarréene ut av ovnsrommet og krydre med salt.

Varm opp klarnet smør i en panne og brune lammecarréene i ca. 2 minutter på hver side. Krydre deretter med pepper.

Innstilling varmeskuff

☐ ☐ ☐ ☒ ☐

Kjernetemperatur: 55–60 °C

Steketid: 45–60 minutter



Lammecarré med tomat og squash

Lammecarré med urtesaus

4 porsjoner | Tilberedningstid 80–100 minutter

Ingredienser

Til lammecarréen:

4 stk. lammecarré (à 270 g),
klare til bruk
Salt
Pepper

Til urtesausen:

50 g pinjekjerner
100 g soltørkede tomater, i olje |
i terninger
30 g basilikum | grovhakket
2 stilker timian, hakk bladene
1 hvitløkfedd | i små terninger
30 g persille | grovhakket
30 g gressløk, grovhakket
1 sjalottløk | i små terninger
60 g parmesan, revet
0,8 dl olivenolje
1 knivsodd Sambal Olek
Salt
Pepper
Paprikapulver, søtt

Til brunng:

20 g klarnet smør

Tilbehør:

Flat temperaturbestandig
tallerken

Tilberedning

Forvarm tallerken i ovnsrommet på 4 prikker i 15 minutter.

Sett lammecarréene til side i romtemperatur.

Legg lammecarréene på tallerkenen i ovnsrommet og stek.

Ca. 20 minutter før steketiden er slutt, riste pinjekjerner i en panne.

Bland sammen tomater, basilikum, hvitløk, persille, gressløk, sjalottløk, parmesan og olivenolje, smak til med Sambal Olek, salt, pepper og paprikapulver.

Ta lammecarréene ut av ovnsrommet og krydre med salt.

Varm opp klarnet smør i en panne og brune lammecarréene på sterk varme i ca. 2 minutter på hver side. Krydre deretter med pepper.

Innstilling varmeskuff

☐ ☐ ☐ ☒ ☐

Kjernetemperatur: 55–60 °C

Steketid: 45–160 minutter



Lammecarré med urtesaus

Lammesadel med tomater og hvite bønner

4 porsjoner | Tilberedningstid 110–130 minutter

Ingredienser

Til lammesadelen:

600 g lammesadel, utbenet,
klar til bruk
Salt
Pepper

Til grønnsakene:

2 ss solsikkeolje
1 løk | i terninger
300 g tomater | delt i fire
1 hvitløkfedd | i terninger
200 g bønner, hvite, kokte
1 dl hvitvin, tørr
1 ts sitronsaft
100 g fløte
Paprikapulver, søtt
2 ss mynte, frisk | strimlet
Salt
Pepper

Til bruning:

20 g klarnet smør

Tilbehør:

Flat temperaturbestandig
tallerken

Tilberedning

Forvarm tallerken i ovnsrommet på 4 prikker i 15 minutter.

Sett lammesadelen til side i romtemperatur.

Legg lammesadelen på tallerkenen i ovnsrommet og stek.

Varm opp solsikkeolje i pannen, brune løk, tilsett tomater og hvitløk, dampe og varm bønnene sammen med resten.

Tilsett hvitvin, sitronsaft og fløte, smak til med paprikapulver, frisk mynte, salt og pepper.

Ta lammesadelen ut av ovnsrommet og krydre med salt.

Varm opp klarnet smør i en panne og brune lammesadelen på sterk varme i ca. 2 minutter på hver side. Krydre deretter med pepper.

Innstilling varmeskuff



Kjernetemperatur: 55–60 °C

Steketid: 95–110 minutter



Lammesadel med tomater og hvite bonner

Vilt

Himmelsk med vilt på menyen

Enten som forret, appetittvekker før et festmåltid, som hovedrett eller i en salat, vilt er alltid et høydepunkt. Mangfoldet av arter garanterer stor variasjon av smaksopplevelser. Vilt var og er fortsatt ikke hverdagsmat - det er alltid noe spesielt. Derfor er det perfekt til spesielle anledninger. Matelskere, som er glad i vilt, vil alltid foretrekke en viltrett fremfor andre kjøttretter.

Hjortemedaljonger med kantareller

4 porsjoner | Tilberedningstid 100–120 minutter

Ingredienser

Til hjortemedaljongene:

8 hjortemedaljonger (à 80 g),
klare til bruk
Salt
Pepper
8 skiver bacon

Til kantarellene:

20 g smør
1 løk | i terninger
600 g kantareller | renset
50 g fløte
0,5 dl hvitvin, tørr
Salt
Pepper
Sukker
4 halve pærer | kokte
40 g tyttebærgele

Til bruning:

20 g klarnet smør

Tilbehør:

Flat temperaturbestandig
tallerken

Tilberedning

Forvarm tallerken i ovnsrommet på 4 prikker i 15 minutter.

Krydre hjortemedaljongene med salt og pepper.

Surr bacon rundt hjortemedaljongene og sett til side i
romtemperatur.

Legg hjortemedaljongene med bacon på tallerkenen i ovnsrommet
og stek.

Varm opp smør i en panne, brune løk og kantareller porsjonsvis.
Tilsett fløte og hvitvin, krydre med salt, pepper og sukker.

Fyll de halve pærene med tyttebærgele.

Ta hjortemedaljongene ut av ovnen.

Varm opp klarnet smør i en panne og brune hjortemedaljongene
med bacon på sterk varme i ca. 2 minutter på hver side.
Stek baconet sprøtt.

Innstilling varmeskuff



Kjernetemperatur: 60 °C

Steketid: 95–110 minutter



Hjortemedaljonger med kantareller

Rådyrsadel med eplesaus

4 porsjoner | Tilberedningstid 110–130 minutter

Ingredienser

Til rådyrsadelen:

800 g rådyrsadel, utbenet,
klar til bruk
8 skiver spekeskinke i skiver
Timian
Salt
Pepper

Til eplesaus:

20 g smør
4 epler | i båter
2 dl eplesaft
1 dl viltkraft
30 g rosiner
30 g valnøtter | hakket
1 ss Maizena
1 ss vann
50 g fløte
0,3 dl eplebrennevin
Salt
Pepper
Sukker
1 ss persille | hakket

Til brunig:

20 g klarnet smør

Tilbehør:

Flat temperaturbestandig
tallerken

Tilberedning

Forvarm tallerken i ovnsrommet på 4 prikker i 15 minutter.

Krydre rådyrsadelen med salt, pepper og timian. Surr spekeskinke rundt rådyrsadelen og sett til side i romtemperatur.

Legg rådyrsadelen med spekeskinke på tallerkenen i ovnsrommet og stek.

Ca. 30 minutter før steketiden er slutt, varm opp smør i en kjele, dampe epler, hell på eplesaft og viltkraft. Tilsett rosiner og valnøtter og kok opp. Rør ut Maizena i vann og bind væsken med dette. Tilsett fløte og smak til med eplebrennevin, salt, pepper og sukker.

Ta rådyrsadelen ut av ovnen.

Varm opp klarnet smør i en panne og brune rådyrsadelen med spekeskinke på sterk varme i ca. 2 minutter på hver side. Stek spekeskinken sprø.

Innstilling varmeskuff



Kjernetemperatur: 60 °C

Steketid: 95–110 minutter



Rådyrsadel med eplesaus

Fisk

Fiske etter komplimenter

Fiskemåltider er som balsam for kropp og sjel: Med et høyt innhold av jod, vitaminer, riktige proteiner og helsebringende omega-3-fettsyrer, bidrar saltvannsfisk til god helse, bedre konsentrasjonsevne, observasjonsevne og sinnstilstand. Fisk er kalorifattig, allsidig og raffinert kost, som alltid høster mange komplimenter.

Dorade med squash og tomater

4 porsjoner | Tilberedningstid 60–80 minutter

Ingredienser

Til doraden:

- 2 dorader (à 450 g), klare til bruk
- Salt
- Pepper
- ½ sitron, ubehandlet | i tynne skiver
- ½ hvitløk, fersk | i tynne skiver
- 2 stilker timian
- 2 stilker rosmarin
- 2 stilker majoran
- 2 ss rapsolje

Til grønnsakene:

- 360 g cherrytomater
- 360 g squash | delt i to, i skiver
- 2 ss rapsolje
- Salt
- Pepper

Tilbehør:

- Flat temperaturbestandig tallerken
- Gourmetpanne

Tilberedning

Forvarm tallerken i ovnsrommet på 5 prikker i 15 minutter.

Krydre fisken med salt og pepper inni og utenpå. Fyll hver av doradene med tre skiver sitron og en skive hvitløk. Tilsett i tillegg en stilk timian, rosmarin og majoran.

Legg doradene med cherrytomater og squash på tallerkenen i ovnsrommet og stek.

Varm opp rapsolje i gourmetpannen og brune doradene ca. 2 minutter på hver side.

Varm opp rapsolje til grønnsakene i en panne. Brune cherrytomater og squash på sterk varme og smak til med salt og pepper.

Innstilling varmeskuff



Kjernetemperatur: 52–54 °C

Steketid: 50–70 minutter



Ørret med nøttesmør

2 porsjoner | Tilberedningstid 30–40 minutter

Ingredienser

Til ørreten:

2 ørreter (à 350 g), klar til bruk
2 ss rapsolje
Salt
Pepper

Til nøttesmøret:

70 g smør
50 g valnøtter, hele | grovhakket
Salt
Pepper

Tilbehør:

Flat temperaturbestandig
tallerken
Gourmetpanne

Tilberedning

Forvarm tallerken i ovnsrommet på 5 prikker i 15 minutter.

Krydre ørretene med salt og pepper inni og utenpå.

Legg ørretene på tallerkenen i ovnsrommet og stek.

Smelte smør til nøttesmøret i en panne. Varme smøret til det blir lyst brunet. Knus valnøttene og tilsett i nøttesmøret. Smak til med salt og pepper.

Varm opp rapsolje i gourmetpannen og brune ørretene på begge sider på sterk varme i 2 minutter.

Innstilling varmeskuff

☐☐☐☐☒

Kjernetemperatur: 52–54 °C

Steketid: 25–35 minutter



Skreifilet Saltim Bocca med hvitvinsskum

4 porsjoner | Tilberedningstid 50–60 minutter

Ingredienser

Til skreifileten:

750 g skreifilet, klar til bruk | i
8 like store stykker
16 salvieblader
16 skiver parmaskinke
2 ss rapsolje

Til hvitvinsskummet:

100 g løk | små terninger
1 ss smør
2,5 dl hvitvin, tørr
2 dl grønnsaksbuljong
100 g crème fraîche
Muskat
Salt
Pepper
Sukker

Tilbehør:

Flat temperaturbestandig
tallerken
Stavmikser

Tilberedning

Forvarm tallerken i ovnsrommet på 5 prikker i 15 minutter.

Surre to skiver parmaskinke med to salvieblader rundt hver skreifilet.

Legg skreien på tallerkenen i ovnsrommet og stek.

Varm smør i en panne. Frese løken i pannen. Hell på hvitvin og reduser til halvparten.

Tilsett grønnsaksbuljong og la koke opp på nytt. Rør inn crème fraîche og smak til med muskat, salt, pepper og sukker.

Bruk en stavmikser for å skumme opp sausen.

Varme rapsolje i en panne og brune skreien på begge sider i 2 minutter på sterk varme.

Innstilling varmeskuff

☐☐☐☐☒

Kjernetemperatur: 52–54 °C

Steketid: 35–50 minutter



Skreifilet Saltim Bocca med hvitvinsskum

Asiatisk laksefilet

4 porsjoner | Tilberedningstid 80–100 minutter + 12 timer marinering

Ingredienser

Til marinaden:

10 g kardemomme | grovhakket
3 stenger sitrongress | i ringer
30 g blomsterhonning
4 ss soyasaus
1 dl grønnsaksbuljong
3 ss sesamolje
1 hvitløkfedd | i skiver
50 g ingefær | i skiver
2 lime

Til laksefileten:

2 laksefileter (à 400 g), klare til bruk, uten skinn
2 ss rapsolje

Til sausen:

250 g kokosmelk
1 gulrot | i tynne strimler
2 vårløk | i skiver
80 g sukkererter
0,15 dl riseddik
20 g honning
40 g soyabønner
Salt
Pepper

Tilbehør:

Flat temperaturbestandig tallerken
Kjøkkenpapir
Sil

Tilberedning

Riste kardemomme i en panne og tilsett sitrongress. Tilsett blomsterhonningen og karamelliser lett. Hell over soyasaus og grønnsaksbuljong. Ta pannen av kokesonen og tilsett sesamolje. Tilsett hvitløk og ingefær i marinaden. Ha i revet limeskall og limesaft i marinaden. La marinaden avkjøles.

La laksefiletene ligge i marinaden natten over.

Forvarm tallerken i ovnsrommet på 5 prikker i 15 minutter.

Ta laksefiletene ut av marinaden og tørk av med kjøkkenpapir. Hell marinaden gjennom en sil og sett til side.

Legg laksefiletene på tallerkenen i ovnsrommet og stek.

Kok opp kokosmelk og tilsett halvparten av marinaden. La sausen småkoke på svak varme og reduser til halvparten. Kok gulrøtter, vårløk og sukkererter i sausen i 5 minutter.

Smak til med riseddik, honning, salt og pepper.

Tilsett soyabønner og kok i 2 minutter.

Varm rapsolje i en panne og brune laksefiletene på undersiden i 2 minutter på sterk varme.

Innstilling varmeskuff

☐☐☐☐☒

Kjernetemperatur: 52–54 °C

Steketid: 50–70 minutter



Havabbor innbakt i bacon

2 porsjoner | Tilberedningstid 40–55 minutter

Ingredienser

2 havabbor (à 500 g), klare til bruk
300 g bacon
2 ss rapsolje

Tilbehør:

Flat temperaturbestandig tallerken
Gourmetpanne

Tilberedning

Forvarm tallerken i ovnsrommet på 5 prikker i 15 minutter.

Barder hver av fiskene med halvparten av baconet.

Legg havabborene på tallerkenen i ovnsrommet og stek.

Varm opp rapsolje i gourmetpannen og brune havabborene på alle sider på sterk varme i 2 minutter.

Innstilling varmeskuff

☐☐☐☐☒

Kjernetemperatur: 52–54 °C

Steketid: 40–55 minutter



Oppskrifter fra A til Z

68

Asiatisk laksefilet	64
Asiatisk svinefilet	34
Biff av kalv med konjakksaus	22
Biff med blåmuggost-smør og rødvinssaus	30
Dorade med squash og tomater	58
Havabbor innbakt i bacon	66
Hjortemedaljonger med kantareller	52
Kalvefilet med marinert fennikel	18
Kalvemedaljonger pakket inn i savoykål	20
Lammecarré med tomat og squash	44
Lammecarré med urtesaus	46
Lammesadel med tomater og hvite bønner	48
Oksefiletmedaljonger med østerssopp	26
Ørret med nøttesmør	60
Rådyrsadel med eplesaus	54
Roastbiff med forskjellige løksorter	28
Skreifilet Saltim Bocca med hvitvinsskum	62
Svinefilet med Calvadossaus	36
Svinemedaljonger med chili-peanøttsaus	38
Svinerullade med Paprika	40
Tafelspitz av kalv (kokt kalvekjøtt) med tunfisksaus	24

Redaksjon:

Fabrikk Gütersloh

Fabrikk Bünde

Oppskrifter fra:

Testkjøkken, Fabrikk Bünde

Fotografier:

Fotostudio Casa, Münster

Styling:

Renate Neetix, Bielefeld

Fotostudio Casa, Münster

Foodstyling:

Renate Neetix, Bielefeld

Konsept, Layout og Produksjon:

Marketing Communications International

Miele Gütersloh

Kopiering, helt eller delvis, kun med uttrykkelig
tillatelse fra Miele & Cie. KG og Kilde angivelse

© Miele & Cie. KG

Gütersloh

Med forbehold om endringer

3. utgave

MMS 21-1024

Mat.-Nr. 11158130 (07/21)