

LUTEFISK

VÅRE aller BESTE  
OPPSKRIFTER



Alt til jul  
**BILLIG**  
hos KIWI

**KIWI** mini  
pris

# LUTEFISK



## Lutefisk i avn MED SENNEPSSAUS OG GRØNN ERTEPURÉ

4  
PERS.

### LUTEFISK

- 2,5 kg lutefisk
- 1 ss smør
- 100 g lutefiskbacon
- 2,5 ss salt
- Pepper
- 10 poteter

Varm stekeovnen til 200 °C. Legg lutefiskskivene med skinnsiden ned i en smurt langpanne. Salte etter anbefaling på pakken. Langpannen dekkes med aluminiumsfolie og settes i ovnen på nederste rille i 30–40 min. Lutefisken avgir så mye væske under steking at det ikke er nødvendig å helle på vann.

Stek lutefiskbacon og topp retten med dette.

### GRØNN ERTEPURÉ

- 500 g frosne erter
- 1/2 rød chili
- 2 dl kremfløte
- 1/2 lime, saften
- Salt og pepper

Kok erter, finhakket chili og kremfløte i 10 minutter. Knus ertene med en gaffel, eller bruk en stavmikser. Smak til med salt, pepper og lime.

### HVIT SAUS MED SENNEP

- 2 ss smør
- 2 ss hvetemel
- 4 dl melk
- 4 ss grov sennep
- Salt
- Pepper

Hvit saus med sennep: Smelt smør, rør inn hvetemel og spe med varm melk under omrøring. Kok opp og la sausen trekke 6–8 min., nok til at melsmaken er borte. Hvis ikke, la den koke litt til. Smak til med sennep, salt og pepper.

**KIWI** mini  
pris



Alt til jul  
**BILLIG**  
hos KIWI

# Lutefisk

## MED CHORIZO & HASSELNØTTSMØR

**4**  
PERS.

### LUTEFISK

- Lutefisk, 500-750 g per person
- 1 ss salt per kg fisk

Varm stekeovnen til 200°C. Legg lutefiskskivene med skinnsiden ned i en smurt langpanne. Dryss med salt, 1 ss pr. kg fisk, og la fisken ligge med saltet i 30-40 minutter før langpannen dekkes med aluminiumsfolie og settes i stekeovnen. Saltet skal ikke skylles av. Bak/stek fisken på nederste rille i 30-40 min. Lutefisken avgir så mye væske under steking at det ikke er nødvendig å helle på vann.

Server lutefisken på varme tallerkener med eple- og rosenkålsalat, og topp med chorizo og hasselnøttsmør.

### EPL- OG ROSENKÅLSALAT

- 2 epler
- 1 ss smør
- 1 fedd hvitløk, hakket
- 1 pakke rosenkål
- 1 dl mandler

Del epler i terninger og stek dem lett gygne i stekepanne med smør og hakket hvitløk. Forvell rosenkål i kokende vann, del dem i to og ha oppi sammen med eplebitene. Hakk og rist mandlene i tørr panne på høy varme, og strø dem over eple- og rosenkålsalaten.

### STEKT CHORIZO

- 200 g chorizo

Stek chorizoen, i skiver eller terninger, i noen minutter.

### HASSELNØTTSMØR

- 1 dl hasselnøtter
- 50 g smør

Smelt smøret og la det brunes litt. Ha i finhakkede hasselnøtter og bland godt.

**KIWI** mini pris



Alt til jul  
**BILLIG**  
hos KIWI

# Lutfisk

## MED SENNEPSLOKK BACON- OG ROSENKÅLSALAT

4  
PERS.

### LUTEFISK MED SENNEPSLOKK

- 3 kg lutfisk
- 3 ss salt
- 1 ss dijonsennep
- 1 ss grov sennep
- 1 ss flytende honning
- Ca. 800 gram mandelpotet

Salte og tilbered fisken etter anvisning på pakken. Når fisken har bakt i 30 minutter, tar du langpannen ut og heller av vannet. Rør sammen sennep og honning, og smør det over fisken. Stek den i 12 minutter i ovnen.

Skrubb potetene godt. Kok opp en kjele med vann og legg potetene i. Dersom noen er større enn andre, legger du de største i et par minutter før de aller minste. La dem koke forsiktig, ikke fosskoke, i 5-7 minutter til de er møre.

Fjern kjelen fra varmen og la potetene trekke i vannet i 5-7 minutter. Hell av vannet og la dem dampe av seg i den varme kjelen. La potetene hvile under et kjøkkenhåndkle til servering.

### BACON- OG ROSENKÅLSALAT

- 1 pk. bacon
- 400 g rosenkål
- 3 ss olivenolje
- Flaksalt
- 1 granateple
- 3 ss eplesidereddik
- 1 ts dijonsennep
- Nykvernet pepper

Stek bacon sprøtt i en langpanne i ovnen (gjærne samtidig som du baker fisken), og skjær det opp i små biter.

Snitt rosenkålen fint og bland med 1 ss olje og en klype salt. Masser kålbladene til de har blitt mørkegrønne og myke.

Tilsett bacon og granateplekjerner. Rør sammen 2 ss olje, eddik, sennep og en klype nykvernet pepper, og vend salaten godt sammen. Smak til med salt.

**KIWI** mini  
pris

# Restemat av **LUTEFISK**



## Lutefisk i lefse

4  
PERS.

- Rester av lutefisk
- 8 mandelpoteter
- 1 ts salt
- 150 g bacon
- 8 lefser
- Drømmelett
- Frisk gressløk til servering

Skrell og kok potetene møre i saltet vann. Stek baconet i en tørr stekepanne på middels til høy varme til det er sprøtt, og bryt det opp i grove biter. Stek fisken raskt i baconfettet. Smør Drømmelett på lefsene, legg på lutefisk, potetskiver, noen biter med bacon og finhakket gressløk. Rull sammen lefsene, fest dem med et par tannpikere og skjær dem i to. Server straks.

**KIWI** mini  
pris

# TILBEHØR



## KREMET ERTE- OG BACONSALAT

4  
PERS.

- 400 g frosne erter
- 1 dl valnøtter
- 100 g bacon
- ½ rødløk
- 1 dl crème fraîche
- 1 ss olivenolje
- 1 ss eplesidereddik/  
hvitvinseddik/sitronsaft
- ½ fedd hvitløk
- ¼ ts flaksalt

Skyll ertene raskt under rennende vann i et dørslag og la dem tine. Rist valnøttene gylne i en tørr stekepanne over middels varme, før du skrur opp temperaturen og steker baconet sprøtt. La det renne av seg på et tørkepapir, bryt det opp i grove biter. Finhakk rødløken. Rør sammen crème fraîche, olje, eddik, finrevet hvitløk og salt. Vend sammen erter, løk og dressing, og la salaten godgjøre seg frem til servering. Til slutt vender du inn bacon og nøtter.

## OVNSBAKTE SMÅPOTETER

- 600 g småpoteter
- 4 ss olivenolje
- 1 ts flaksalt

Forvarm ovnen til 180 grader. Skrubbe potetene og tørk dem godt. Vend dem inn i oljen og saltet i en stor ildfast form eller langpanne, og stek dem til de har fått en gyllen stekeskorppe og er møre inni (20-50 minutter, avhengig av størrelsen). Rist på formen et par ganger underveis for jevn steking av potetene. Pakk dem inn i et håndkle og hold dem varme under dynen til servering.

## ASPARGES I BACON

- 12 asparges
- 1 pk. bacon

Forvarm ovnen til 200 grader. Bøy en og en asparges forsiktig til de brekker, kast den nederste delen av stilkene. Del baconskivene i to på langs, slik at du får 12 biter, og snurr dem pent rundt hver sin asparges. Legg dem på et stekebrett og bak dem til baconet har blitt sprøtt og gyllent.

## KONFITERTE CHERRYTOMATER

- 600 g cherrytomater
- 4 fedd hvitløk
- 3 stilker frisk timian
- 2 laurbærblader
- 1 liten neve basilikum
- 1 ts flaksalt
- 5 dl raps- eller olivenolje

Forvarm ovnen til 190 grader. Skjær et lite kryss nederst på hver tomat. Gjør klar en kjele med kokende vann og en bolle med iskaldt vann. Kok tomatene i 20 sekunder og avkjøl dem straks i det kalde vannet. Det letteste er å koke tomatene i en liten sil og deretter bare løfte dem over. Når de er avkjølt, fjerner du skallet med fingrene. Bruk bollen med det kalde vannet til å skylle fingrene innimellom for å få et bedre grep. Legg tomatene utover i en liten ildfast form, i et enkelt lag, og tilsett resten av ingrediensene. Tomatene skal være dekket av olje nesten hele veien opp, så tilsett mer ved behov. Dekk formen godt med aluminiumsfolie og stek tomatene i 30 minutter. Avkjøl dem og server på toppen av fisken.

