NR 3 – MARS 2014

SJØMAT PÅ SITT BESTE

i mesterkokkenes nye helgemenyer

— REMA 1000 I SAMARBEID MED BOCUSE D'OR NORGE —

Bli med ØRJAN JOHANNESSEN til Bekkjarvik

TEMAGRØNNSAK: **LØK**

FERSK SKREI PÅ REMA 1000!

Helg

LAG MIDDAG SOM EN MESTERKOKK

REMA 1000

REMA 1000

NORSKE KOKKESTJERNER
HJELPER DEG MED HELGEMIDDAGENE

REMA 1000 har gjort mye for å heve nivået på hverdagsmiddager rundt omkring i de tusen hjem. Nå har vi gitt helgemiddagene et tilsvarende løft. Sammen med Bocuse d'Or Norge og flere av Norges største kokkestjerner, gir vi deg inspirasjonen og hjelpen du trenger for å imponere gjestene dine.

Helg
LAG MIDDAG SOM EN MESTERKOKK
REMA 1000

Ørjan Johannessen

Ørjan Johannessen er den yngste av kokkene i Bocuse d'Or Norge. Han vant den europeiske finalen av Bocuse d'Or, og fikk pris for beste fiskerett i den internasjonale hovedfinalen i 2013.

Odd Ivar Solvold

Odd Ivar Solvold er Norges mest-vinnende konkurransekokk. Han har blant annet vunnet Norgesmester-skapet i kokkekunst tre ganger, og vant Bocuse d'Bronze i 1997.

Terje Ness

Terje Ness vant Bocuse d'Or i 1999, og er den eneste norske kokken som har drevet mer enn en restaurant fram til stjerne i Guide Michelin. Eier og driver Oro Restaurant i Oslo.

Bent Stiansen

Bent Stiansen vant Bocuse d'Or i 1993. Han har utgitt en rekke kokebøker som har fått stor utbredelse. Stiansen eier og driver Statholdergaarden som har en stjerne i Guide Michelin.

ØRJAN JOHANNESSENS KJØKKEN:

DET ENKLE ER ALLTID DET BESTE

Hvorfor begynte du å kokkelere?

Jeg er vokst opp på et familiehotell, Bekkjarvik gjestgiveri, som drives av foreldrene mine. De er begge kokker, og dermed har jeg vært omgitt av matlaging, god mat og bevissthet rundt gode råvarer så lenge jeg kan huske. Det var aldri noe press om at jeg skulle bli kokk, det var bare helt naturlig for meg å gå den veien.

Etter videregående gikk jeg i lære hos Hotel Neptun. Dette var en viktig læretid, fordi det var et faglig miljø som både var fokusert på sjømat og konkurranser. Og da jeg begynte hos Odd Ivar Solvold i Sandefjord fortsatte jeg utviklingen og var med i flere Bocuse d'Or som assistent.

Spesialitet eller signaturrett?

Jeg er veldig glad i sjømat, og det er vel slik at det er lettere å bli god i det man liker.

De milde, friske smakene i norsk sjømat er enkle å kombinere med alle tenkelige frukter og grønnsaker. Poenget med sjømat er at råvaren må komme fram, den må få skinne og smake som den er.
Jeg synes mange fancy kokker kompliserer sjømatretter for mye, slik at man som gjest ikke kommer i kontakt med hovedråvaren.

Sjømat er god rå, og dersom den skal varmebehandles skal det ikke være mye. Det tar derfor kort tid å lage gode sjømatretter. Og ettersom jeg liker det enkle, taler dette også til sjømatens fordel.
Sist men ikke minst, så er sjømat veldig sunt.

ØRJAN JOHANNESSENS KJØKKEN

Ørjan Johannessen er fra Austevoll i Hordaland og vokste opp ved Bekkjarvik gjestgiveri. Etter læretid hos Hotel Neptun i Bergen var han kjøkkensjef hos Odd Ivar Solvold i Sandefjord. Etter fem år i Sandefjord, begynte han hos Gastronomisk institutt i Stavanger. I dag har han sitt hovedvirke ved Bekkjarvik Gjestgiveri.

Ørjan Johannessen er den yngste av kokkene i Bocuse d'Or Norge.
Han vant Norgesmesterskapet i kokkekunst i 2010. Og etter å ha blitt Årets kokk i 2011, ble han Norges representant i den europeiske finalen av Bocuse d'Or, som han vant.
I den internasjonale hovedfinalen i 2013 fikk han pris for beste fiskerett.
Han vant nylig Årets kokk 2013, og skal derfor også representere Norge i konkurransen som leder fram mot Bocuse d'Or-finalen i Lyon i 2015.

Mine beste tips!

VELG GODE OPPSKRIFTER!

Ta utgangspunkt i mat du liker, og finn oppskrifter som gjør at du kan lage favorittrettene dine selv. Ikke velg for vanskelige oppskrifter, det viktigste er at du får gode opplevelser av både matlaging og selve maten. Så kan du heller velge litt vanskeligere oppskrifter etter hvert.

PLANLEGG!

Kokker planlegger uten at de tenker over det, amatører må lære seg å planlegge. Jeg vil faktisk påstå at dette er den faktoren det er enklest å gjøre noe med for å bli en bedre kokk. Sørg for at du kjøper inn alle råvarene du trenger og planlegg flere dager fram i tid. På den måten får du brukt mer av det du kjøper inn; eksempelvis kan skall av reker og hummer bli til fantastisk kraft som du siden kan lage saus eller suppe av. Planlegging er egentlig logisk, du begynner på det som tar lang tid før det som tar kort tid, dvs. du setter på potetene før du steker biff.

BRUK STEKETERMOMETER!

Riktig varmebehandling er helt avgjørende for å få et godt resultat. Og det er bare tull å la være å bruke steketermometer når det finnes et så enkelt hjelpemiddel som gjør at du får kjøttet slik du vil ha det – hver gang.

Ørjan Johannessen

ALLTID I MITT KJØKKENSKAP

Mills majones, ekte smør, brunost, appelsinjuice, en eller annen rotgrønnsak (tåler å ligge lenge), soyasaus, olivenolje og balsamico.

SAUS TIL RÅ FISK:

Ørjans sashimi-saus

4 SS SOYASAUS
SAFTEN AV 1 APPELSIN
SAFTEN AV 1 SITRON
1 TS REVET INGEFÆR

Alt blandes sammen og helles over rå fisk som laks, torsk eller kveite.

Utenom kniven må det bli Microplane – et rivjern som jeg bruker hver eneste dag. Det ligger godt i hånden og gjør at jeg kan smaksette hva som helst med hva som helst.

Det jeg gjør aller oftest er å rive litt sitron- eller limeskall over fisk og skalldyr for å tilføre friskhet.

MIN FAVORITTRÅVARE:

Norske skalldyr

Norske skalldyr er det beste jeg vet, og det jeg liker best å servere. Når jeg har skalldyr på kjøkkenet vil jeg gjerne bruke mer enn det fine, hvite skalldyrs-kjøttet. Hode og skall av reker, sjøkreps og hummer blir til fantastiske sauser og supper.

Du finner skalldyr i sesong nesten hele året. Om høsten er norsk krabbe på sitt beste, på vinteren er konge-krabbe, sjøkreps og hummer i sesong og om våren har vi tilgang på flotte reker og blåskjell.

Fiskeretten jeg fikk pris for i Bocuse d´Or 2013 inneholdt både hummer og sjøkreps. Hummer og piggvar var tema. Jeg valgte å ta med sjøkreps for å toppe det hele.

Når du skal tilberede sjøkreps eller kongekrabbe, er det sikreste, enkleste og beste å ovnsbake halve haler/klør på 200°C i ca. 5 minutter.

SKREIEN – høvdingen i torskefamilien

Skreien er vandretorsken som akkurat har lagt bak seg mer enn tusen kilometer Barentshav for å treffe sin utkårede på samme sted som den selv ble unnfanget utenfor Lofoten og Vesterålen. Resten av året lever skreien i havområdene mellom Norge og Nordpolen. Hver vinter etter at den er blitt kjønnsmoden, minst fem år gammel, vender den tilbake til stedet der den selv ble klekket. Dermed møtes millioner av skrei til dypene utenfor Nord-Norge. Som voksen gjentar skreien sin reise hvert eneste år. Både vi og håpefulle partnere kan stole på at den trofaste skreien kommer tilbake.

ØRJAN JOHANNESSENS SKREIFAVORITTER

«For meg er skreien torsk på sitt beste. Kjøttet er hvitt og delikat, har en fin fasthet, og ikke minst – en fantastisk smak!»

PANNESTEKT
Pannestekt i litt solsikkeolje på middels høy varme i en panne i 6-7 minutter. Når fisken begynner å bli hvit tvers igjennom, tilsett smør og krydre fisken med salt og pepper. Snu torsken og stek videre i ca. 3 minutter på den andre siden.

POSJERT
Posjert i saltet vann eller i steamovn på 70°C i 10-12 minutter.

OVNSBAKT
Bakt i ovn på 150°C varmluft i 12-15 minutter med sitronzest og hakket persille.

CEVICHE
Tynne skiver rå skrei marinert med olivenolje og sitron.

SASHIMI
Tynne skiver rå skrei toppet med Ørjans sashimisaus.
Se oppskrift s. 5.

CONFITERT
Ovnsbakt i solsikkeolje med litt salt og grovkvernet pepper på 120°C varmluft i 20-25 minutter.

SYLTET
Legg skiver uten bein i 1-2-3-krydderlake:
Kok opp 1 del eddik, 2 deler sukker og 3 deler vann.
Tilsett 1 løk i skiver og 1 ts koriander frø.
Avkjøles og oppbevares i kjøleskap.
Passer godt i salater, f.eks som en fin erstatning for hermetisk tunfisk.

FISH & CHIPS AV SKREI.
Finn oppskriften på denne retten og Ørjan Johannessens trinn for trinn-filmer på rema.no
Du finner også oppskriften i Under hundrelappen oppskriftshefte for mars.

IKKE SPAR PÅ HELGEKOSEN – SPAR PENGER!

REMA 1000

Ørjan Johannessen var med REMA 1000 på skreifiske i Lofoten

Ørjan Johannessen

Ørjan Johannessen er den yngste av kokkene i Bocuse d'Or Norge. Han vant den europeiske finalen av Bocuse d'Or, og fikk pris for beste fiskerett i den internasjonale hovedfinalen i 2013.

ØRJAN JOHANNESSEN PRESENTERER

LØK –

VÅR ALLER VIKTIGSTE GRØNNSAK

Løk er en rimelig og lite prangende grønnsak. Likevel er den en helt avgjørende ingrediens i alle de store mattradisjonene. Tenk deg en italiensk tomatsaus eller en fransk beurre blanc uten løk. Det ville blitt tamme greier.
Løk tilfører karakter og naturlig sødme til en hel verden av retter.

Rå løk har en skarp smak, men denne forsvinner når løken varmebehandles. Derfor skal du alltid frese løken i litt olje eller smør før bruk i varmretter. Særlig viktig er dette i supper og alt annet som skal kokes. Den lille stekingen i forkant gir løken en rundere og dypere smak som kan løfte et helt måltid.

Har du løk i huset, kan du lage mye godt; løk gir kraft, sauser, pureer og salater en ekstra smaksdimensjon.

GUL LØK
Gul løk, som også kalles kepaløk, er den vanligste løksorten og er løkfamiliens arbeidshest. Rå kan den ha en skarp smak og lukt, men hvis du lar den hakkede løken ligge i kaldt vann i ca 15 minutter, blir den mildere. Ved oppvarming brytes den skarpe smaken og lukten ned og løken får en søt og behagelig smak.

HVITLØK
Hvitløken er en av de eldste kulturplanter på jorden og i mange kjøkken en av de viktigste smaksetterne. Rå hvitløk er sterk i både smak og lukt, men når den varmebehandles, blir den både søtere og mildere i smaken.

SJALOTTLØK
Sjalottløk er ofte hemmeligheten bak en god saus – den er perfekt som base for rødvins- og hvitvinssauser. Sjalottløken har mindre syre og bitterhet enn gul løk. Den er derfor fin å bruke i retter hvor du vil ha en mildere løkaroma.

VÅRLØK
Vårløk er liten løk som blir plukket før den er fullt utvokst. Det gjør vårløken mildere og mykere i konsistensen enn for eksempel purreløk. Selve løken er hvit, og den lange stilken er grønn. Både løk og stilk kan spises. Ung vårløk har en delikat smak, store eksemplarer har en mer intens. Vårløk kan spises naturell i salater, vendes inn i potetsalater og finhakkes i dressinger. Vårløk er også godt i wok-retter.

RØD LØK
Rødløk, også kalt rød kepaløk, er søsteren til gul løk og et godt alternativ når du ønsker litt mer farge i retten, som for eksempel i wok og salater. Rød løk har en litt mildere og søtere smak enn gul løk.

PURRE
Purre er lange og tynne løkstengler som sprer seg i grønne toppblader. Hele planten kan spises, men den grønne og den hvite delen har litt ulike egenskaper. Den hvite delen er den møreste og ofte betraktet som den beste. Den kan gjerne brukes i rå form. Den grønne delen bør derimot kokes og egner seg godt i supper og gryter. Den danner basis for suppekvasten sammen med blant annet timian og persille.

GRESSLØK
Gressløken regnes ofte blant urtene, men tilhører egentlig løkfamilien. Gressløk er perfekt når du vil ha en mild og god løkaroma, og egner seg godt når du skal lage sauser, supper, salater og smørbrød hvor du ikke ønsker større løkbiter.

Ørjans enkle løkoppskrifter

SYLTET RØDLØK

Rødløk i skiver blandes med 1 ts sukker og saften av en lime. La trekke i minst 10 minutter.

KEPALØK-KOMPOTT

Løk kuttet i biter stekes i olje og smør på middels varme til de er gylne, moses lett og smakes til med salt.

SPRØSTEKT LØK

Finkuttet sjalottløk friteres på 150-160°C til det er gyllent. Siles, tørkes og krydres før servering.

PURRELØKSKOMPOTT

1 purreløk kuttet i skiver kokes med 1 dl vann, 50 g smør og 50 g fløte under lokk. Rør godt når væsken er redusert og purren faller sammen. Smak til med salt.

GRESSLØKOLJE

En bunt gressløk kjøres i blender med 1 dl solsikkeolje. Kokes opp og siles før avkjøling.

BAKT HVITLØK

Hele hvitløk legges på grovsalt og bakes på 160°C i 1 time. Avkjøl litt, del opp i fedd, klem hvitløken ut av skallene og mos. Passer godt til kjøtt og fisk som krydder.

Ørjan Johannessen

REMA 1000
I SAMARBEID MED
BOCUSE D'OR
NORGE

Helg
LAG MIDDAG SOM
EN MESTERKOKK
REMA 1000

Rå kongekrabbe er en av mine favorittråvarer. Når den nå finnes på REMA 1000 må det selvfølgelig markeres med en kongekrabberett! Skrei med Sandefjordsmør er en rett som har blitt spist gjennom generasjoner – og som jeg håper og tror at nye generasjoner vil lære seg å elske. Sprø bananpannekake med smak av pasjonsfrukt gir en eksotisk avslutning på denne festmenyen.

3
RETTER

FORRETT:
BAKT KONGEKRABBE MED SOYASIRUP

HOVEDRETT:
SKREI MED SANDEFJORDSMØR

DESSERT:
BANANPANNEKAKE MED PASJONSFRUKTSIRUP

FORRETT:

BAKT KONGEKRABBE MED SOYASIRUP

TIL 4 PERSONER

800 G KONGEKRABBE
2 SS OLIVENOLJE
SALT OG PEPPER

100 G SUKKER
1,5 DL SOYASAUS
1 TS INGEFÆR
½ RØD CHILI

1 SITRON
RUCCULA

Kokkens tips:

Bruk en sagtannet kniv når du splitter kongekrabben. Da går det lettere.

Slik gjør du:

Tin kongekrabben.
Sett ovnen på 200°C.

Smelt sukkeret i en kjele på svak varme til det blir lys karamell. Ikke rør i sukkeret før det har begynt å smelte. Dersom du gjør det kan sukkeret krystallisere seg. Tilsett soyasaus og kok til karamellen løser seg opp. Tilsett revet ingefær og finhakket chili og avkjøl.

KONGEKRABBE
Rå/kokt, fryst, Godehav
kr 210,00 pr. kg

Del kongekrabben i 2 på langs. Legg krabben utover et stekebrett, ha på olivenolje og krydre med salt og pepper. Bak krabben i ovnen i ca. 5 minutter.

Hvis du bruker ferdigkokt kongekrabbe kan du forkorte tiden i ovnen med 1 minutt og evt. ha på litt mer olivenolje.

Press over litt sitron og strø finrevet sitronskall (den gule delen av skallet) over krabben når den er ferdigstekt.

Hell soyasirupen over og ha litt ruccula på toppen ved servering.

HOVEDRETT:

SKREI MED SANDEFJORDSMØR

TIL 4 PERSONER

CA. 1 KG SKREIFILET
180 G HAVSALT (PR. 3 L VANN)
3-4 LAURBÆRBLAD
1 TS HEL PEPPER
1 LØK

SANDEFJORDSMØR:
250 G MEIERISMØR
1/2 DL FLØTE
PERSILLE

POTETER
SITRONER

Slik gjør du:

Kok poteter.

Kutt skreifileten i serveringsstykker.
Kok opp en stor kjele med vann. Ha i 180 g salt pr. 3 liter vann. Tilsett laurbær, hel pepper og løk i skiver.

Når vannet koker legges fiskestykkene forsiktig i. Trekk kjelen av varmen og sett på lokk. La fisken trekke i 10 minutter.

Sandefjordsmør:
Kok opp fløten. Skjær kaldt smør i terninger og visp inn én og én terning slik at sausen ikke sprekker. Visp til du får en tykk og fin saus. Tilsett hakket persille og smak til med presset sitron.

Løft skreien forsiktig ut av vannet og legg på fat. Server med kokte poteter, Sandefjordsmør, sitronbåter og persille.

Kokkens tips:

Bruk en fiskeøse til å løfte ut hele kokte fiskestykker, så går de ikke i stykker.

69,00 PR. KG

FERSK SKREI
Benfri filet med skinn
Norway Seafoods

Tilgang med forbehold om fiskelykke. Kan variere fra butikk til butikk.

DESSERT:

BANANPANNEKAKE MED PASJONSFRUKTSIRUP

TIL 4 PERSONER

KARAMELLSAUS:
1,5 DL LYS SIRUP
1,5 DL SUKKER
1,5 DL FLØTE

4 PASJONSFRUKT
3 SS SUKKER

4 RISPAPIR
2 BANANER
4 SS SJOKOLADESAUS
1 EGGEHVITE TIL PENSLING
4 SS SOLSIKKEOLJE

MYNTE

Kokkens tips:

Ved å bruke doble rispapir, er det lettere å unngå at pannekakene revner. Du kan også bruke filodeig istedenfor rispapir.

Slik gjør du:

Karamellsaus:
Bland alt i en tykkbunnet kasserolle og kok under stadig omrøring til karamellen tykner og har en fin karamellfarge. La den avkjøle.

Del pasjonsfruktene i to og skrap ut innmaten. Kok det opp med sukker og avkjøl.

Skjær bananene i biter. Dypp rispapir raskt i kaldt vann og legg det på et fuktig klede. Fordel bananbitene midt på hvert rispapir og ha på sjokoladesaus.
Pensle kantene med sammenvispet eggehvite og brett sammen til en firkantet pakke.

Stek pannekakene i olje på medium/høy varme til de er gylne og sprø på begge sider. Anrett på tallerkener og topp med pasjonsfruktsaus og karamellsaus. Pynt med mynteblader.

Ørjan Johannessen

REMA 1000
I SAMARBEID MED
BOCUSE D'OR
NORGE

I denne menyen har jeg satt sammen tre retter som jeg spiste ofte gjennom oppveksten ved Bekkjarvik gjestgiveri. I fiskesuppen kan du bruke hva som helst av fisk og skalldyr, entrecôte med bearnaise er en klassiker du aldri blir lei av og semulepudding med bringebær gir deg en oppgradert versjon av en god, gammeldags dessert.

Helg
LAG MIDDAG SOM
EN MESTERKOKK
REMA 1000

3
RETTER

FORRETT:
FISKESUPPE «BEKKJARVIK»

HOVEDRETT:
ENTRECÔTE MED
LØKKOMPOTT OG BEARNAISE

DESSERT:
SEMULEPUDDING MED
BRINGEBÆRBULJONG

FORRETT:

FISKESUPPE «BEKKJARVIK»

TIL 4 PERSONER

2 SJALOTTLØK
1 DL HVITVIN
1 KG BLÅSKJELL

1 GULROT
1 SJALOTTLØK
100 G SELLERIROT
15-20 REKER MED SKALL
BLÅSKJELLKRAFT + VANN, TOTALT 1 LITER
50 G SMØR
50 G HVETEMEL

3 DL FLØTE
2 SS SETERRØMME
SALT
2 SS 7% EDDIK

2 GULRØTTER
½ PURRE
400 G RÅ FISK, F.EKS. SKREI OG LAKS
GRESSLØK

GODT BRØD OG SMØR

Kokkens tips:

Bruk plastfolie som lokk på gryten, da ser du lettere når blåskjellene åpner seg.

Slik gjør du:

Kutt sjalottløken i grove biter, ha dem i en gryte med litt solsikkeolje, tilsett hvitvin og la alkoholen dampe ut i ca. 1 minutt. Tilsett vaskede blåskjell og ha på lokk. Damp i ca. 5 minutter til blåskjellene har åpnet seg. Sil av kraften og ta vare på den. Rens skjellene.

Skrell og kutt gulrot, sjalottløk og selleirot i skiver mens blåskjellene damper. Fres grønnsakene i litt olje til de er blanke, tilsett hele reker med skall, blåskjellkraften og vann og la det småkoke i 15-20 minutter.

Sil av kraften – pass på å få med alt! Grønnsakene og rekene du har kokt kraft på, kastes.

Bland smeltet smør og hvetemel og jevn kraften mens du rører. La det koke i 5-10 minutter.

Rør sammen fløte og rømme og visp det ned i suppen. Smak til med salt og eddik.

Skrell og skjær gulrot og purre i fine strimler. Skjær fisken i biter og ha den i suppen sammen med grønnsakene. La det trekke i ca. 3 minutter og tilsett de rensede blåskjellene. Dryss finhakket gressløk over suppen ved servering.

Serveres med ferskt brød og smør.

FERSKE BLÅSKJELL
Fiskcentralen
kr 49,00 pr. kg

HOVEDRETT:

ENTRECÔTE MED LØKKOMPOTT OG BEARNAISE

TIL 4 PERSONER

4 x 200 G ENTRECÔTE
RAPSOLJE
SALT OG PEPPER

LØKKOMPOTT:
4 LØK
RAPSOLJE
2 SS SMØR
1 SS MATFLØTE
SALT

BEARNAISESAUS:
500 G SMØR
1 SJALOTTLØK
1 DL HVITVIN
1 DL HVITVINSEDDIK
1 SS HAKKET ESTRAGON
5 EGGEPLOMMER
4 SS FLØTE
SITRON
SALT

Kokkens tips:

Høy varme under bruningen gir fin farge og ekstra god smak i stekeskorpen.

Slik gjør du:

Sett stekeovnen på 180°C.
Varm en stekepanne med rapsolje og brun entrecôten hardt på høy varme på begge sider. Krydre med salt og pepper. Bak videre i ovnen i 7-10 minutter.

Løkkompott:
Skjær løken i skiver og stek i en panne med rapsolje på middels høy varme til den blir gyllen og fin – ca. 10 minutter. Tilsett smør og la det surre videre på svak varme i 20 minutter. Sil av fettet og kjør løken i blender eller med stavmikser sammen med matfløte. Smak til med salt.

Bearnaisesaus:
Lag først klaret smør: Smelt smør over svak varme. Det skal ikke koke og ikke røres i. Smøres deler seg i tre lag. Skum av toppen, hell det klare fettstoffet over i en annen kjele og sørg for at bunnfallet med salt og melkestoffer ikke følger med.

Finhakk sjalottløk og kok løken sammen med vin, eddik og hakket estragon. Reduser væsken til 2/3. Ha 5 eggeplommer i en bolle og pisk dem lett sammen. Sett bollen over vannbad. Tilsett reduksjonen og pisk blandingen til en luftig konsistens. Når blandingen har fått god varme, sper du forsiktig inn klaret smør under omrøring til en tykk konsistens.Spe inn litt fløte for en mindre tykk saus. Smak til med presset sitron og salt.

Server med løkkompott og bearnaisesaus.

ENTRECÔTE PAMPAS
Angus/Hereford

DESSERT:

SEMULEPUDDING MED BRINGEBÆRBULJONG

TIL 4 PERSONER

5 DL MELK
5 DL FLØTE
1 VANILJESTENGER
1 1/4 DL SEMULEGRYN
2 SS SUKKER
2 SS SMØR
3 EGGEPLOMMER
SALT

BRINGEBÆRBULJONG:
1 KG FROSNE BRINGEBÆR
3 DL VANN
200 G SUKKER
1 VANILJESTANG
1 KANELSTANG
SITRON

FRISKE BRINGEBÆR
MYNTE

Kokkens tips:

Semulepuddingen kan lages flere dager i forveien. Oppbevar kjølig.

Slik gjør du:

Splitt vaniljestengene og skrap ut frøene. Ha stenger og frø i en kjele sammen med melk og fløte og kok opp.

Rør inn semulegryn og la "grøten" småkoke i ca. 20 minutter. Ta grøten av platen og rør inn sukker, smør og lett sammenvispede eggeplommer. Smak til med litt salt.

Støpes i halvkuleformer eller i kaffekopper og fryses. Ta semulepuddingen ut ca. 20 minutter før servering. Strø litt sukker på puddingen og brenn med en skibrenner så den blir karamellisert og lekker!

Bringebærbuljong:
Kok opp vann, sukker, kanel og vaniljestang. Hell den varme sukkerlaken over de frosne bærene og la det stå og trekke i ca. en time på benken. Sil av og smak til med litt sitronsaft.

Server med bringebærbuljong og friske bringebær. Pynt med mynteblader.

Ørjan Johannessen

REMA 1000
I SAMARBEID MED
BOCUSE D'OR
NORGE

Har du dårlig tid men likevel ambisjoner om å lage en treretter, er dette den perfekte menyen. Både kamskjell, torsk og ananasis er sikre vinnere. Sørg for at du får lagt ananasbitene til desserten i fryseren før gjestene kommer!

3 RETTER

FORRETT:
GRILLEDE KAMSKJELL MED BLOMKÅLKREM

HOVEDRETT:
BAKT SKREI MED OLIVEN, KAPERS OG LØK

DESSERT:
ANANASIS MED KOKOSMARENGS

Helg
LAG MIDDAG SOM EN MESTERKOKK
REMA 1000

FORRETT:

GRILLEDE KAMSKJELL MED BLOMKÅLKREM

TIL 4 PERSONER

8 KAMSKJELL
OLIVENOLJE
SMØR
½ SITRON

1 BLOMKÅL
2 SS SMØR
3 SS KREMOST NATURELL
SALT

1 MANGO
1 SS OLIVENOLJE
1 SS LYS SIRUP
1 CHILI
SALT OG PEPPER

BRENT CHILI:

Legg chilien i en tørr glovarm panne eller under grillen i ovnen til den er svart. Da kan du enkelt skrape av det brente skallet. Resultatet er en rundere og bedre chilismak!

Kokkens tips:

Det er bedre å steke kamskjellene for lite enn for mye! Steker du for mye, blir de seige.

Slik gjør du:

Del kamskjellene i to på langs og vend dem i litt olivenolje. Grill på høy varme på den ene siden – ca. 1 minutt. Pensle med smeltet smør og riv litt sitronskall over.

Del blomkål i jevne biter og kok dem møre. Hell av vannet og kjør til puré i blender med smør og kremost. Smak til med salt.

Skrell og skjær mango i terninger og bland med olivenolje, sirup og finhakket brent chili. Smak til med salt og pepper.

Server kamskjellene med blomkålkrem og mango- og chilisalsa.

KAMSKJELL
Fryst, Godehav
400 g, kr 185,00 pr. kg

HOVEDRETT:

BAKT SKREI MED OLIVEN, KAPERS OG LØK

TIL **4** PERSONER

4 x 150 G SKREIFILET
SALT OG PEPPER

2 EGG
100 G SMØR
1 LØK
2 SS KAPERS
½ GLASS SORTE OLIVEN
2 SS HAKKET PERSILLE

400 G SØTPOTETER
SKALL AV 1/4 APPELSIN
1 SS SMØR
2 SS OLIVENOLJE
SAFT AV 1 APPELSIN
SALT

Slik gjør du:

Sett ovnen på 180°C, varmluft.
Ha salt og pepper på torsken og bak i ovnen i 8-10 minutter.

Kok eggene i ca. 8 minutter. Skrell og grovhakk dem.
Smelt smør i en kjele. Tilsett finhakket løk og la det surre i 3-4 minutter.
Tilsett de grovhakkede eggene, kapers og sorte oliven. Bland tilslutt inn finhakket persille.

Skrell og del søtpoteter i jevne biter. Kok dem møre i vann med appelsinskall.
Hell av vannet og legg dem tilbake i kjelen og damp bort overflødig væske.
Kjør søtpotetene i blender med smør, olje og appelsinjuice. Smak til med salt.
Topp den bakte torsken med olivenblandingen og server med søtpotetpuré.

FERSK SKREI
Benfri filet med skinn
Norway Seafoods

Tilgang med forbehold om fiskelykke. Kan variere fra butikk til butikk.

KAPERS:

Kapers kommer fra syltede blomsterknopper av kapersbusken. Denne toårige busken med torner og store, hvitrosa blomster vokser vilt og dyrkes rundt Middelhavet.

Kapers som du kjøper hos REMA 1000 er uåpnede knopper som har ligget i en lake av eddik og salt. Kapers brukes ofte som krydder på smørbrød, og er en viktig ingrediens i tartarsaus og remulade. Kombinasjonen kapers, løk og oliven er en klassiker i middelhavskjøkkenet.

REMA 1000

IKKE SPAR PÅ HELGEKOSEN – SPAR PENGER!

DESSERT:

ANANASIS MED KOKOSMARENGS

TIL 4 PERSONER

1 ANANAS
100 G SUKKER
100 G VANN
½ SITRON

80 G EGGEHVITE (2 STORE EGG)
¼ TS SALT
100 G SUKKER
100 G KOKOSMASSE

MYNTE

Slik gjør du:

Skrell og skjær ananasen i biter. Frys den.
Kok sukker og vann til sukkerlake og ha i presset sitron.
Kjør ananasbitene i en foodprocessor mens du sper med sukkerlaken.

Ha eggehvitene i en ren bolle, tilsett salt og pisk dem opp til 3 ganger opprinnelig mengde. Tilsett sukker og kokosmasse og pisk til en jevn fin marengs.
Lag små topper og stek dem i ovn på 120°C i 15-20 minutter til de begynner å bli sprø. Avkjøl.
De blir enda sprøere når de er kalde.

Topp ananasisen med kokosmarengs og server - gjerne med noen mynteblader.

ANANAS:

Ananas kommer opprinnelig fra Sør- og Mellom-Amerika. Dette er også det eneste området der planten vokser vilt. Ananasplanten kom til Europa med Columbus, og er i dag en av verdens mest solgte frukter.

Ananasens særegne kombinasjon av sødme og syrlighet gjør den svært anvendelig i matlagingen; den tilfører balanse til både middags- og dessertretter. Ananas er kalorifattig, en god kilde til C-vitaminer og svært rik på antioksidanter.

Ørjan Johannessen

REMA 1000
I SAMARBEID MED
BOCUSE D'OR
NORGE

En frisk hummersalat til forrett og en ovnsbakt laks til hovedrett gjør dette til en ekte sjømatmeny. Rettene er enkle å lykkes med – det er også desserten som er en fin variasjon over den velkjente sjokoladepuddingen.

Helg
LAG MIDDAG SOM EN MESTERKOKK
REMA 1000

3 RETTER

FORRETT:
HUMMER- OG SITRUSSALAT

HOVEDRETT:
BAKT LAKS MED SMØRSAUS

DESSERT:
MELKESJOKOLADEBRÛLÉE

FORRETT

HUMMER- OG SITRUSSALAT

TIL 4 PERSONER

2 HUMMER
1 GRØNN LOLLO SALAT
1 EIKEBLADSALAT
1 GRAPEFRUKT
1 APPELSIN
1 GUL LØK
1 SESAMFRØ
4 SS OLIVENOLJE
SALT OG PEPPER

Kokkens tips:

Husk å vende inn olje helt til slutt så salaten ikke faller sammen.

Slik gjør du:

Rens hummer, fjern paven og del hummerhale og klør i biter.

Vask, tørk og riv opp salaten i grove biter. Skjær ut fileter av sitrusfruktene. Rist sesamfrø i en tørr stekepanne.

Bland alt sammen i en bolle og tilsett løk i tynne skiver, ristede sesamfrø og olivenolje.
Smak til salaten med salt og pepper.

HUMMER
Fersk/fryst
ca. 490 g

HOVEDRETT:

BAKT LAKS MED SMØRSAUS

TIL 4 PERSONER

600 G SALMA LAKS
1 SS SMØR

1 SJALOTTLØK
2 DL RIESLING
(KAN ERSTATTES MED 2 DL VANN OG 1 SS SITRONSAFT)
2 DL FLØTE
250 G SMØR
SALT
SITRON
GRESSLØK

1 BROKKOLI
2 SS SMØR

SVART LODDEROGN

Kokkens tips:

Bruk gjerne steketermometer når du baker laksen, da blir den perfekt! Laksen skal ha en kjernetemperatur på 50°C.

SALMALAKS
kr 219,00 pr. kg

Slik gjør du:

Sett ovnen på varmluft 90°C.
Laksen legges på et smurt stekebrett, saltes og bakes i ca. 15-20 minutter.

Saus:
Finhakk sjalottløk og ha den i en kjele sammen med vinen. Kok opp og reduser til nesten all væske er borte. Tilsett fløte, kok opp og reduser til halvparten. Ta sausen av varmen og rør inn smør, litt etter litt. Smak til med salt og sitron. Bland inn finhakket gressløk rett for servering.

Del brokkolien i buketter og ha dem i kokende lettsaltet vann tilsatt smør (2 ss pr. brokkoli). Brokkolien skal ikke kokes helt mør, kun gis en rask forvelling – ca. 2 minutter.

Server den bakte laksen med brokkoli og smørsaus og svart lodderogn.

OVNSBAKING PÅ LAV TEMPERATUR:
Ved å ovnsbake filetene på under hundre grader beholder kjernen den rene, oransje laksefargen. Fisken får også en fast, fin konsistens.

DESSERT:

MELKESJOKOLADEBRÛLÉE

TIL 4 PERSONER

2,5 DL FLØTE
2,5 DL H-MELK
70 G SUKKER
1 VANILJESTANG
75 G KOKESJOKOLADE
6 EGGEPLOMMER

Kokkens tips:

Ikke dryss for mye sukker på brûléen, da blir karamellen lett brent.

Slik gjør du:

Sett ovnen på 100°C.
Kok opp fløte, melk, sukker og splittet vaniljestang.
Brekk kokesjokoladen i biter.
Ta kjelen av varmen og smelt inn kokesjokoladen.
Visp eggeplommene lett sammen og spe inn sjokolademelken mens du rører jevnt.

Fyll små ildfaste former ¾ fulle med sjokoladerøren og bak dem i 20-30 minutter. (Brulèen skal skjelve når den tas ut av ovnen.) Avkjøl.

Strø sukker på toppen av formene og brenn forsiktig sukkeret til knekk med en skibrenner eller under grillen.

Denne flotte femrettersmenyen byr på mange lyse og lette smaker. Rettene er enkle å lage; det er faktisk desserten som er mest tidkrevende, men ønsker du å ta en snarvei er det bare å kjøpe is i stedet for lage den selv!

Ørjan Johannessen

REMA 1000
I SAMARBEID MED
BOCUSE D'OR
NORGE

Helg
LAG MIDDAG SOM
EN MESTERKOKK
REMA 1000

5 RETTER

FORRETT:
RØKT ØRRETKREM PÅ CROSTINI

MELLOMRETT:
LAKSESASHIMI MED PONZUSAUS

HOVEDRETT:
SKINNSTEKT KYLLINGBRYST MED SOPPFRIKASSÉ

OST:
LUN CAMEMBERT MED RØDVINSKOKTE SVISKER

DESSERT:
VANILJEIS MED PEANØTTKROKAN

FORRETT:

RØKT ØRRETKREM PÅ CROSTINI

TIL 4 PERSONER

CROSTINI:
1 BAGUETTE
2 SS OLIVENOLJE

ØRRETKREM:
1 DL CRÈME FRAÎCHE
1 DL SNØFRISK
1 TS REVET PEPPEROT

4 SKIVER RØKT ØRRET
SALT OG PEPPER

DILL

Slik gjør du:

Crostini:
Sett ovnen på 180°C.
Skjær 4 tynne skiver av baguetten og legg dem på et stekebrett. Nappér (dvs. helle over uten å søle på fatet) olivenolje over og stek i ovn til de er gylne.

Pisk sammen crème fraîche, Snøfrisk og revet pepperrot til det blir stivt. Skjær toppen av hver ørretskive og legg til side. Skjær resten i pene små terninger. Vend dem forsiktig inn i kremen og smak til med salt og pepper.

Legg en spiseskje ørretkrem på hver crostini (sprøstekt baguettskive) og brett de avskårne skivene rundt. Pynt med en liten dillkvast.

MELLOMRETT:

LAKSESASHIMI MED PONZUSAUS

TIL 4 PERSONER

125 G SALMALAKS
3 VÅRLØK

SALAT:
½ AGURK
4 REDDIKER
1 FENNIKEL

PONZUSAUS:
1 DL SOYASAUS
1 SS RISEDDIK
(ELLER HVITVINSEDDIK)
1 TS INGEFÆR
1 LIME

SESAMFRØ

Slik gjør du:

Skjær laksen i tynne skiver og legg dem flatt utover et fat.
Skjær vårløk i tynne ringer og strø over laksen.

Salat:
Skjær agurken i to på langs og fjern kjernen med skje.
Finsnitt agurk, reddik og fennikel og bland sammen.

Ponzusaus:
Bland soyasaus, eddik, revet ingefær og presset lime.
Ha sausen i en skål og server den sammen med laksesashimi og salat.

Rist sesamfrø i en tørr stekepanne og dryss over lakseskivene ved servering.

Kokkens tips:

Tilsett noen tynne skiver rød chili i salaten hvis du ønsker en hottere variant!

HOVEDRETT:

SKINNSTEKT KYLLINGBRYST MED SOPPFRIKASSÉ

TIL 4 PERSONER

4 KYLLINGBRYST MED SKINN
2 SS OLJE
SALT OG PEPPER

2 SS SMØR
1 FEDD HVITLØK
1 KVAST ROSMARIN

1 POSE SPINAT
1 SS SMØR
1 FEDD HVITLØK
SALT OG PEPPER

1 LØK

SOPPFRIKASSÉ:
4 SJAMPINJONGER
50 G SMØR
1 SJALOTTLØK
1 DL TØRR HVITVIN (KAN SLØYFES)
2 DL FLØTE
½ DL KYLLINGBULJONG (VANN + BULJONGTERNING)
3 SS REVET PARMESAN
SITRON
SALT OG PEPPER

Kokkens tips:
Litt revet sitronskall løfter smaken på kyllingen.

Slik gjør du:

Forvarm ovnen til 180°C.
Brun kyllingbrystene på skinnsiden i en varm stekepanne med olje til de er gylne.
Ha på salt og kvernet sort pepper.

Smelt smør i en panne og tilsett knust hvitløkfedd og hakket rosmarin.

Pensle kyllingen med kryddersmøret og stek brystene videre i ovn i 12-15 minutter.
La kyllingen hvile i 5 minutter før servering.

Vask og tørk spinaten. Stek den i smør sammen med et helt fedd hvitløk uten skall. Steketiden er kort, spinaten skal bare "falle sammen". Smak til med salt og kvernet sort pepper (ta ut hvitløken før servering).

Skjær løken i tykke skiver. Pensle med olje og stek dem gylne i stekepanne. Etterstek i ovn ved 180°C til de er møre, ca. 10 minutter.

Soppfrikassé:
Kutt sjampinjongen i biter og stek dem i smør.
Når de er gylne, tilsettes skivet løk. Stek videre til løken er blank. Tilsett evt. hvitvin og reduser helt ned.
Ha i fløte og buljong og reduser til en tykk frikassé.
Riv i parmesan og smak til med sitron, salt og kvernet sort pepper.

Skjær kyllingbrystet i to og server med spinat, løkskiver og soppfrikassé.

219,00 PR. KG

LANDKYLLING BRYST
Stange
kr 219,00 pr. kg

OST:

LUN CAMEMBERT MED RØDVINSKOKTE SVISKER

TIL 4 PERSONER

240 G CAMEMBERT

150 G SVISKER
3 DL RØDVIN
1 DL VANN
1 SS SUKKER
2 SS BALSAMICOEDDIK

ALT.:
1 DL SOLBÆRSAFT
3 DL VANN
1 SS BALSAMICOEDDIK

Kokkens tips:

Det er viktig at Camemberten serveres varm!

Slik gjør du:

Sett ovnen på 180°C.
Kok svisker med rødvin under lokk i 10 minutter.
Ta av lokket og reduser væsken til halvparten.
Tilsett sukker og balsamico og reduser til 1/3.

(Alt.: Kok sviskene i solbærsaft, vann og balsamicoeddik.
Reduser til ca. 1/3.)

Avkjøl.

Stek osten i 10 minutter. Løft osten
forsiktig over på et serveringsfat
og ha sviskene på toppen.

Server gjerne med godt brød eller kjeks.

DESSERT:

VANILJEIS MED PEANØTTKROKAN

TIL 4 PERSONER

VANILJEIS:
3 DL H-MELK
7 DL KREMFLØTE
2 VANILJESTENGER
10 EGGEPLOMMER
180 G SUKKER

PEANØTTKROKAN:
100 G SUKKER
100 G PEANØTT, FERDIG SALTET OG RISTET

BRINGEBÆRSAUS:
100 G SUKKER
1 DL VANN
1 KANELSTANG
300 G FROSNE BRINGEBÆR

Kokkens tips:

Har du dårlig tid, er det selvfølgelig mye enklere å kjøpe ferdig vaniljeis! Følger du oppskriften og får vaniljeis til overs, er det bare å fryse ned det du ikke bruker.

Slik gjør du:

Melk, fløte og vaniljestenger gis et kort oppkok. (Splitt vaniljestengene, skrap ut frøene og ha alt i kjelen.) Eggeplommer og sukker piskes sammen i en bolle. Tilsett den varme melkeblandingen i bollen og pisk sammen. Ha blandingen tilbake i kjelen og trekk på middels varme, ca. 75-85°C, så blandingen tykner litt. Sil og avkjøl. Hell røren i en ismaskin. Hvis du ikke har ismaskin kan du sette bollen med is i frysen og røre jevnlig.

Peanøttkrokan:
Smelt sukkeret i en kjele på svak varme til det blir lys karamell. Ikke rør i sukkeret før det har begynt å smelte. Dersom du gjør det kan sukkeret krystallisere seg.
Tilsett peanøtter, bland lett sammen og avkjøl på et bakepapir eller en silikonmatte.
Kjør det grovt i en foodprosessor eller hakk det opp for hånd.

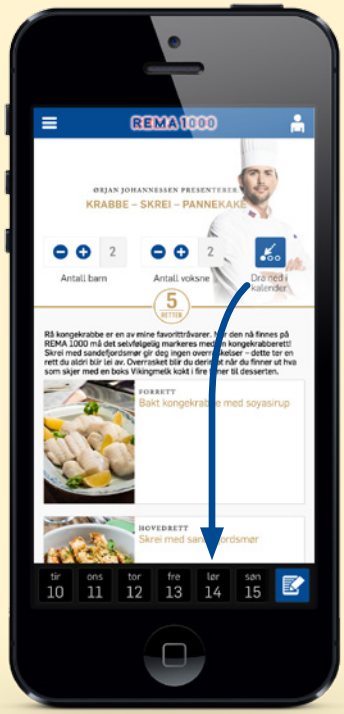
Bringebærsaus:
Kok opp sukker, vann og kanelstang til sukkerlake. Hell laken over bringebærene.
La dette stå og trekke på benken i ca. 15 minutter.
Ta ut kanelstangen og kjør alt med stavmikser. Sil av og kjøl ned.
Server isen med peanøttkrokan og bringebærsaus.

Mesterkokkene er med deg i butikken – og på kjøkkenet

LA DEG INSPIRERE AV ALLE MENYENE

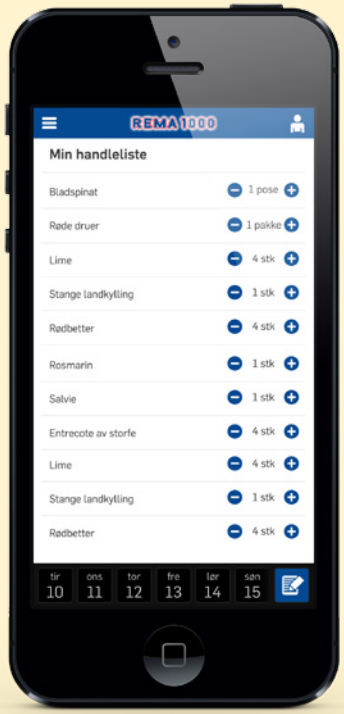
Mesterkokkene har komponert en rekke smakfulle menyer med en mengde ulike råvarer. Velg den som virker mest fristende.

VELG MENY



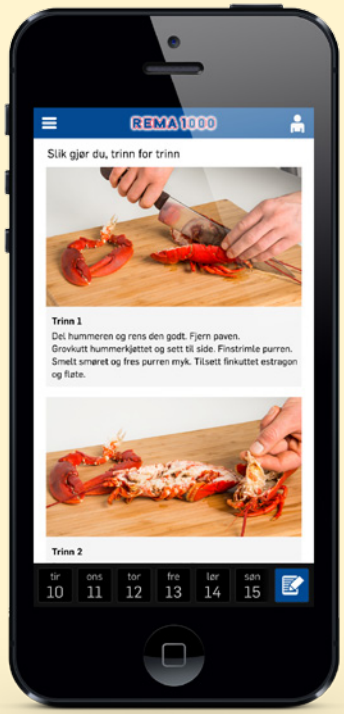
Når du har valgt meny får du opp rettene den består av. Velg antall gjester, og dra menyen ned på ønsket dag i kalenderen.

FÅ HANDLELISTE



Du vil da få opp en komplett handleliste som du kan justere og eventuelt dele med den som skal i butikken.

SLIK GJØR DU DET – TRINN FOR TRINN



Når du skal lage rettene, ekspanderer du dem i skjermbildet og følger forklaringene. Bilder viser hva du skal gjøre – trinn for trinn.

FÅ KOKKENES BESTE TIPS

Få basiskunnskaper og lær de mest grunnleggende teknikkene sammen med mesterkokkene.

SE FLERE HELGEMENYER FRA MESTERKOKKENE

SAMME INNHOLD PÅ ALLE FLATER

Med nye **Middagsplanleggeren**™ har du både «Helg» og «Middag til familien for under hundrelappen» tilgjengelig der du er. Last ned **Middagsplanleggeren**™ via App Store eller bruk rema.no som webapp på PC, nettbrett og smarttelefon.

Helg
LAG MIDDAG SOM EN MESTERKOKK
REMA 1000

Bruk rema.no

MIDDAGS-PLANLEGGEREN

Følg oss på

/REMA1000 @REMA1000 /REMA1000 @REMA1000

REMA 1000