



ESTLAND

Festmåltid:

Forrett: Råkostsalat med rips

Hovedrett: Bigos

Dessert: «Emmauskake»

Andre oppskrifter:

Potetsalat

Forrett: Råkostsalat med rips

Lag en sommerfrisk forrett som alle kan like.

Ingrediensene:

epler
gulrøtter
ripsgele

Framgangsmåte:

1. Rasp epler og gulrøtter til ønsket mengde med salat.
2. Bland i noen spiseskjeer med ripsgele eller tilsvarende frisk gele, og vips så har du en frisk og sommerlig forrett som de færreste har smakt før.



Hovedrett: Bigos

Bigos er egentlig Polens nasjonalrett, også kjent som «jegergryte». Den brukes også mye i Estland. Retten inneholder gjerne ulike kjøttslag, pølser og bacon. Vi har laget vår variant med svinekjøtt, men her er det rom for personlige variasjoner. Og akkurat som fårikål smaker den enda bedre dagen etter.

Antall porsjoner: 6

Ingrediensene:

500 g svinebog uten bein, i terninger
400 g røkt skinke i terninger
325 g hvitløkpølse i tykke skiver
2 ss smør
100 g bacon i strimler
3 gule løk i tynne båter
250 g frisk sjampinjong delt i fire
3 båter finhakk hvitløk
3 epler i tykke skiver
5 dl oksekraft eller buljong
5 dl hakkede hermetiske tomater
2 ss sukker
2 laurbærblad
500 g surkål
½ ts salt
¼ ts pepper



Tilbehør: mørkt rugbrød eller kokte poteter, samt rømme.

Fremgangsmåte:

1. Skjær svinebog og skinke i terninger og pølse i tykke skiver.
 2. Brun svinebog i to omganger i en gryte med smør.
 3. Skjær løk i tynne båter, sjampinjong i fire og finhakk hvitløk. Ha det over i gryten og brun det sammen med kjøttet i noen minutter.
 4. Skjær eplene i tykke skiver. Ha buljong, tomat, sukker, laurbærblad, surkål og skivet eple i gryten. Kok opp. Senk varmen og la det småkoke under lokk i ca. 2 timer.
 5. Ha pølseskiver og skinkebiter i gryten og la det koke under lokk i 30 nye minutter.
 6. Stek baconskiver sprø i en stekepanne. La baconskivene så renne av seg på litt kjøkkenpapir.
 7. Fjern laurbærblad fra gryten og smak til med salt og pepper. Smuldre de sprøsteikte baconskivene, og dryss over gryten før servering.
- (hentet fra Mat Prat)*

Dessert: «Emmauskake» - Brownies

Ingrediensene:

8 egg
12 dl sukker
1 ts salt
6 dl hvetemel
1/2 ts bakepulver
6 ts vaniljesukker
1-2 ss kakaopulver
400 g smør (smeltet)
valnøtter etter eget ønske



Fremgangsmåte:

1. Pisk egg og sukker i 15-20 minutter. Ha i smeltet smør og alt det tørre inkludert hakkede valnøtter i eggedosisen.
2. Hell røren ut i en langpanne og stek på 175 grader i 40-45 minutter.
3. Kaken smaker ekstra godt når den har vært frosset (da blir den seig – som ekte brownies skal være).
4. Kuttet opp i biter som ikke er alt for store, og pyntes med et lite lag siktet melis.

ANDRE OPPSKRIFTER

Potetsalat

Sammen med brød er denne salaten et fullt måltid – kjempegodt!

Ingrediensene:

ca 1,5 kg kokte poteter (kokefaste)
3 kokte egg
1 falukorv (pølse)
3 stk kokte gulrøtter i små biter
1 slangeagurk i små biter
1 boks hermetiske kokte erter
1 løk, finhakket
3 syltede agurker, finhakket



Dressing:

900 g rømme (lettrømme går bra)
300 g majones
fersk dill eller gressløk
smakes til med salt og pepper

Fremgangsmåte:

1. Kok poteter, gulrøtter og egg. Avkjøles. Det er viktig at potetene ikke er for mye kokt. Skjær dem opp i små biter.
2. Mos eggene med en gaffel. Du kan velge smaken på potetsalaten ved å ta mer eller mindre av de ingrediensene.
3. Bland alt sammen.
4. Bland rømme, majones og dill eller gressløk med litt salt og pepper. En kan også blande i litt av sylteagurksafta om en ønsker det.
5. Hell dressingen over alle ingrediensene og bland godt. Salaten kan med fordel stå og trekke en times tid før servering. Ønsker du å lage salaten dagen før venter du med å blande i løk og erter til serveringsdagen.