



## FRANKRIKE

**Festmåltid:**

Forrett: Løksuppe

Hovedrett: Coq au vin

Dessert: Crème brûlée

**Andre oppskrifter:**

Croissant

**Forrett: Løksuppe**

Deilig og sunn.

Antall porsjoner: 4

**Ingrediensene:**

5 løk

5 båter hvitløk (kan sløyfes)

2 ss rapsolje

1 l grønnsakbuljong (utblandet)

1 stilk frisk timian

1 ts sukker

4 skiver daggammelt franskbrød

2 dl revet hvitost

salt og pepper

**Fremgangsmåte:**

1. Skjær løken i tynne skiver. Varm opp oljen på middels varme i en kjele. Surr løken under omrøring til den får fin farge, legg i hvitløken mot slutten.
  2. Kok opp en kjele med 1 liter buljong og ha den surrede løken over i buljongkjelen. Tilsett hakket timian og sukker. La suppen koke i ca. 15 minutter. Smak til med salt og pepper.
  3. Sett ovnen på 225 °C. Hell suppen i fire ildfaste suppeskåler. Legg brødsnivene øverst i suppen og fordel ost over hver.
  4. Gratineres i ovnen til osten og brødet begynner å få fin farge. Pynt gjerne med litt hakket frisk timian ved servering.
- Har du ikke ildfaste suppetallerkener kan du steke franskbrødsnivene med revet ost på et brett i ovnen, til osten har smeltet og tatt farge. Så legges den ostegratinerte skiven på toppen av suppetallerkenen.

Suppen serveres rykende varm.

## Hovedrett: Coq au vin.

Antall porsjoner: 4

### Ingrediensene:

2 ss solsikkeolje  
2 løk, skjær opp i tynne strimler  
1 ss tomatpuré  
3 fedd presset hvitløk  
4 kvister fersk timian, pluss ekstra blader som garnityr  
200 gram små sjampinjonger  
8 kyllinglår, (behold bein, men fjern skinn)  
4 dl rødvin  
5 dl kyllingkraft eller buljong  
1 ts soya saus  
persille

**Tilbehør:** potetmos og kokte, ferske erter ( gjerne frosne)

### Fremgangsmåte:

1. Varm olje i en stor gryte. Tilsett løk og stek ved medium varme i 10 minutter.
2. Tilsett tomatpuré og kok i 30 sekunder. Tilsett hvitløk, timian, sjampinjong og kylling. Kok i 5-6 minutter.
3. Tilsett vin, kraft og soyasaus. La gryten småkoke uten lokk i 40 minutter, eller til kyllingen er mør. Rør iblant. Smak til med salt og svart pepper.
4. Bruk hakket timian og persille som garnityr.



## Dessert: Crème brûlée

Desserten over alle desserter – i alle fall for oss som liker det litt søtt.

Antall porsjoner: 4

### Ingrediensene:

1 stk vaniljestang - bruk ekte vanilje fra Madagaskar, da kan du ikke mislykkes!

2 dl kremfløte

2 dl melk

75 g sukker

4 eggeplommer

75 g brunt sukker til glasur på toppen



### Fremgangsmåte:

1. Snitt vaniljestangen på langs og skrap ut frøene. Kok opp fløte, melk, sukker, vaniljestang og frøene.
2. Avkjøl melkeblanding.
3. Pisk sammen eggeplommene som så tilsettes melkeblanding mens du rører godt.
4. Sil blandingen og hell den over i ildfaste porsjonsformer. Sett formene i en dyp langpanne, hell i vann opp til ca 1/3 av formene.
5. Stek i ovn på 150 °C, ca. 30-40 minutter. Desserten skal kjøles litt fast når du trykker lett på den. Avkjøl litt og dryss over et tynt lag med brunt sukker (vanlig sukker kan også brukes). Sett desserten under grillelementet, ca. 2-3 minutter, mens du passer godt på til sukkeret har blitt til karamell. For lang tid under grillen resulterer i brent sukkerglasur.

Vær obs på at en rett som dette, som inneholder mye egg, må varmebehandles med nensomhet. For høy varme over for lang tid gir som kjent eggerørefasong på på eggekremen, noe vi helst vil unngå.

## ANDRE OPPSKRIFTER

### Croissant

Kan du tenke deg noe bedre enn en nystekt croissant full av luft og smør?

#### Ingrediensene:

325 g hvetemel  
1,5 dl vann, kaldt  
20 g gjær, fersk  
15 g meierismør  
2 egg  
1,5 ts sukker  
0,5 ts salt  
325 g meierismør, romtemperert  
1 egg til pensling  
1 ts vann, til pensling



#### Fremgangsmåte:

1. Sett hvetemelet i kjøleskapet eller fryseren, gjerne natten over. Du skal kunne kjenne at det er skikkelig kaldt. Også vannet og eggene skal være kalde.
2. Smelt 15 gram smør og la det avkjøles. Rør ut gjæren i det kalde vannet. Bland alle ingrediensene, unntatt den store smørmengden, og elt det sammen til du får en glatt og fin deig. Form deigen til en rund ball, legg plast over og sett hele bakebollen i kjøleskapet i 15 minutter.
3. Mens deigen står i kjøleskapet klemmer du 325 g meierismør utover et bakepapir i et kvadrat på 30 x 30 cm. Legg bakepapiret på et stekebrett og sett det i kjøleskapet. Ta ut deigen. Strø rikelig med mel på bordet. Kjevle ut deigen til et kvadrat på 45 x 45 cm. Bruk en linjal så du vet at målene blir riktige. Da er det lettere å få et godt resultat. Løft opp deigen og strø på mer mel hvis den begynner å feste seg til underlaget. Børst av overflødig mel på oversiden.
4. Når leiven har fått de riktige målene tar du ut smøret, legger det på skrå midt på deigen og fjerner bakepapiret.
5. Brett hjørnene på deigen inn mot midten slik at alt smøret dekkes av deig. Kjevle deigen jevnt ut til den er 45 x 45 cm igjen. Pass hele tiden på at smøret holder seg inni deigen, både over og under. Dryss over mel hvis det tyter ut.
6. Børst av melet og brett deigen i tre, slik at du får et rektangel på 45 x 15 cm. Pakk deigen i plastfolie og legg den tilbake til kjøleskapet. La den hvile der i 15 minutter.
7. Så gjentar du kjevle- og bretteprosessen to ganger til, med de innlagte 15 minuttene i kjøleskapet mellom hver kjevling.
8. Den siste gangen kjevler du ut deigen til et rektangel som er ca. 30 x 75 cm. Deretter deler du leiven i to på langs slik at hver remse blir ca. 15 cm bred. Del så opp slik at du får 6 firkanter på hver remse.
9. Del hver av firkantene diagonalt slik at det blir to trekanter. Rull dem sammen som horn. Spissen skal ligge under slik at den ikke spretter opp under etterheving.
10. Legg croissantene på et bakepapirkledd stekebrett og la dem etterheve under plastfolie i 1,5-2 timer.
11. Sett stekeovnen på 200 grader.

12. Pensle croissantene med sammenpisket egg og vann, og stek dem på nest nederste rille i 15-17 minutter. Avkjøles på rist.  
*(hentet fra: Klikk.no | Kokk: Marit Røttingsnes Westlie)*