

## Høstmat fra Insta-toppene

MAISON  
mat & vin

2141

MAISON  
**mat & vin**

Matglede for matglade

*Tilbake til  
røttene*Betesalat + 11 andre  
herlige retter av  
norske rotfrukter**PIZZA**  
à la Italia:  
*Lær triksene!***OST + VIN = KOS**  
*Smakene som  
gir perfekt  
harmoni***GENIALE  
GROVBRØD**  
*for høstens hverdager*

Trine @ Fru Timian m. f.!

**Insta-toppenes  
beste høstmat**Fire  
fantastiske  
reisemål for  
matkurs

ROTGRØNNSAKER ● PIZZA ● GROVBRØD

4 / 2021



bc | 1079 | 004 | kr 119



## Rugbrød-boller

Tid: Ca. 30 minutter pluss heve- og baketid  
(14 stk.)

### SURDEIG

**100 g grovt rugmel**  
**3 dl lunkent vann**

### DEIG

**1 dl kjernemelk**  
**2 dl mørkt øl**  
**2 dl surdeig**  
**1 ss maltsirup**  
**1 ss salt**  
**2 ss kakaopulver**  
**75 g skårne rugkjerner**  
**75 g linfrø**  
**25 g solsikkekjerner**  
**50 g chiafrø**  
**100 g fullkornshvetemel**  
**Ca. 150 g rugmel**

1. Rør sammen vann og mel og la det stå tildekket på kjøkkenbenken i tre-fire dager.
2. Rør kjernemelk med øl, surdeig og sirup. Tilsett salt, kakaopulver, kjerner, frø og fullkornsmel. Rør deigen godt – helst i en kjøkkenmaskin og tilsett gradvis rugmel.
3. Fordel deigen i muffinsformer og sett dem til kjøling til neste dag.
4. Ta ut formene og la dem stå i en time før bollene bakes i 30 minutter på 180 grader.



### Stjernebrød med nutella

Tid: Cirka 40 minutter pluss heve  
- og baketid  
(1 stort brød til ca. 8 pers.)

**50 g smør**  
**2 dl melk**  
**50 g gjær**  
**2 ts salt**  
**1 ss sukker**  
**2 egg**  
**200 g fullkornsmel**  
**Ca. 300 g hvetemel**  
**Ca. 200 g nutella**

**1.** Smelt smøret og lunk melken i det. Hell væsken i en skål og løs opp gjæren. Tilsett salt, sukker og egg.

**2.** Elt først fullkornshvetemel i væsken.

Tilsett så litt hvetemel av gangen og elt deigen til den er glatt og smidig. Sett den tildekkede deigen til heving på et lunt sted et par timer.

**3.** Slå deigen ned på et meldrysset bord. Del den i fire like store deler. Trill hvert stykke til en kule og rull den ut som til en pizza. Skjær den til ved hjelp av en tallerken så den får en diameter på ca. 25 cm. Genta til du har fire «pizabunner».

**4.** Varm nutellaen litt så den blir bløt.

**5.** Legg en av bunnene på et stykke bakepapir. Smør bunnen med et lag nutella og slutt 1 cm fra kanten. Legg nå en ny bunn over og smør med nutella. Gjør det samme med bunn

nummer tre og legg så den siste bunnen over nutellalaget.

**6.** Plasser et glass med en diameter på cirka 6 centimeter på midten av deigen. Det skal ikke stikkes ut.

**7.** Skjær nå deigen ut som til en lagkake fra yttersiden av glasset. Du skal ha 16 deler i alt.

**8.** Vri nå hver av de 16 stykkene to ganger rundt. Først et stykke vridd mot høyre, så et stykke vridd mot venstre. Løft endene av deigstykkene sammen to og to så det dannes en fin stjerne.

**9.** Still inn ovnen på 180 grader. Pensle med pisket egg og bak i ca. 15 minutter til brødet er gyllent.

BAKST

## Müsliboller

Tid: Ca. 20 minutter pluss heve- og baketid  
(12 stk.)

### SURDEIG

**3 dl lunken vann**  
**100 g grovt rugmel**

### DEIG

**50 g grove havregryn**  
**25 g speltflak**  
**20 g solsikkekjerner**  
**50 g valnøtter**  
**50 g rosiner**  
**50 g hakkede dadler**

**2½ dl vann**  
**1 dl surdeig**  
**½ ss salt**  
**1 ss flytende honning**  
**ca. 300 g hvetemel**

1. Rør vann og mel sammen og la det stå tildekket på kjøkkenbenken tre, fire dager. Surdeigen er da klar til bruk.
2. Bland havregryn med speltflak, solsikkekjerner, hakkede valnøtter, rosiner og dadler.
3. Ha vann og surdeig i en skål og tilsett

salt, honning og müsliblandingen og rør godt rundt.

4. Elt nå i litt hvetemel av gangen til deigen er glatt og smidig. Sett den til heving på et lunt sted i ca. 2 timer.
5. Del deigen i 12 stykker og form dem til boller. Legg dem på et stykke bakepapir og la dem etterheve i ca. 1 time.
6. Sett ovnen på 225 grader og la bakeplaten bli i ovnen. Trekk forsiktig boller og bakepapir over på den varme bakeplaten og bak i ca. 20 minutter. Avkjøl bollene på en rist.

# Høstmat fra Insta-toppene

Risotto. Pasta. Sopp. Vilt. Rotgrønnsaker. Vi ba fem av landets mest populære Instagram-matnavn om å sette høsten på bordet.

TEKST: CECILIE LOUISE BERG FOTO: MATBLOGGERNE



## Høsten for meg er ...

...tiden for strikkegensere, varme drikker, telys og fyr i peisen. Men det er også den tiden på året der jeg har det mest travelt på jobbfronten. Det beste med høsten må definitivt være all tiden som brukes inne til varme og kos etter at arbeidsdagen er over.



**@fattigstudent**

**Karen Elene Thorsen**

Bokaktuelle Karen Elene Thorsen tok Instagram med storm da hun bestemte seg for å bruke minst mulig penger på mat, og samtidig leve godt. Et studentliv med lave matutgifter, variert kosthold og null matsvinn appellerte kjapt til tusenvis av engasjerte følgere. Hennes høstfavoritter er rotgrønnsaker, epler og plommer.

– Om høsten lager jeg mye supper i alle mulige farger og smaker. Jeg får også ekstra lyst på tradisjonelle matretter jeg er vokst opp med hjemmefra, som kjøtt-kaker i brun saus og lapskaus.

Her har hun laget en mettende salat med ovnsbakt rosenkål i fint selskap med bacon og blåmuggost.

### Rosenkålsalat med bacon, pære og blåmuggost

1 porsjon

**2 ½ pk ruccolasalat**

**1/3 pakke rosenkål**

**3 baconskiver**

**1/3 purre**

**½ pakke tørkede tranebær**

**1 pære**

**¼ eske blåmuggost**

**1 ss olivenolje**

Kutt opp baconskivene i mindre biter og legg på et stekebrett med bakepapir sammen med rosenkålen. Stekes midt i ovnen ved 200 °C i ca. 15 min, til baconbitene har fått en gyllen farge.

Finhakk purren og skjær pæren i skiver. Bland med tørkede tranebær og ruccola i en salatbolle. Ha i bacon og rosenkål, og topp med blåmuggost. Vend inn olivenolje rett før servering.



## Høsten for meg er ...

... en tid for å samle familie og venner rundt bordet, fyre i peisen, tenne stearinlys og by på godsaker av lam, vilt, rotgrønnsaker og søte, gode epler.



@trinesmatblogg  
Trine Sandberg

Kokebokaktuelle Trine Sandberg er juristen som sa opp jobben, fulgte drømmen og ble Norges mest populære matblogger.

– Jeg elsker høsten og alt det gode den har å by på. Som for eksempel alle de gode råvarene, deilige skatter fra vårt langstrakte land som på grunn av det kalde klimaet vårt har fått lov til å bruke lang tid på å vokse seg modne og smaksrike.

– Det frister ekstra mye med gryteretter og supper når høstluften river i nesene. En saftig reinsdyrstek hører også høsten til, gjerne med portvinssaus og en deilig rotfruktgrateng til, sier Trine.



### Reinsdyrstek med rotfruktgrateng

4 porsjoner

**800 g reinsdyrstek (surret, romtemperert)**  
**Salt og pepper**  
**Nøytral olje**  
**1 ss smør**  
**1 hvitløkbåt, knust**  
**Fersk timian**

Gni kjøttet inn med salt og pepper, og surr med bomullshyssing hvis den ikke allerede

har en strøpe på seg. Stek på alle sider i nøytral olje i panne ved middels varme. Ha litt smør, et knust hvitløkfedd og timian i stekepannen mot slutten av steketiden, og øs det smeltede smøret over steken.

Legg steken i en liten ildfast form og hell stekesjyen over. Stikk et steketermometer i den mest kjøttfulle delen av steken. Stek ved 100–125 °C (over-

og undervarme, midt i ovnen) til kjøttet har en kjernetemperatur på 56–62 °C. La kjøttet hvile i ca. 20 minutter, fjern bomullstråden og skjær i skiver.

Stek midt i ovnen ved 200 °C i 45 min – 1 time, til grønnsakene er møre. La gratengen hvile i ca. 10 min. før servering.

**ROTFRUKTGRATENG**  
**200 g poteter**  
**150 g søtpotet**  
**150 g sellerirot**  
**100 g gulrøtter**  
**100 g kålrot**  
**25–50 g smør**  
**100 g ost, revet**  
**Fersk timian, hakket**  
**1–2 dl kremfløte**

Skrell grønnsakene, og skjær dem i tynne skiver. Smør en ildfast form (ca. 17 x 25 cm) med olje og legg grønnsakene lagvis. Fordel litt ost og smør mellom lagene (ca. to lag av hver), og krydre med salt, pepper og timian. Hell over fløten og avslutt med et lag ost.

**EPL- OG PORTVINSSAUS**  
**4 ¼ dl eplejuice**  
**2–3 ss portvin**  
**1–2 ss konsentrert viltfond (smak til)**  
**1–2 ss balsamicoeddik (vellagret type)**  
**1 ss sukker, smak til**  
**150 g småløk, skrelt**  
**1–2 ss smør, i terninger**

Ha eplejuice, portvin, viltfond og balsamicoeddik i en vid gryte og kok opp. Ha løken i gryten. La sausen reduseres til omtrent halvparten, ca. 20 min. Rett før servering fisker du opp småløken, og rører inn smøret. Hold sausen varm, men pass på at den ikke koker!

## Høsten for oss er ...

... Vi har et litt ambivalent forhold til høsten. Det er veldig godt når den kommer – og veldig godt når den er over. Det vi liker best, er når kveldene begynner å bli kjøligere og mørkere, noe vi bruker som en unnskyldning for å unne oss noe ekstra fett og godt med en flaske rødt til. Bortsett fra rødt er favorittråvarene lam, sopp, poteter og selvsagt norske epler.



### @sultnegutter

Magnus Liøkel og  
Ole Kristian Samuelsen

Kokebokaktuelle Magnus Liøkel og Ole Kristian Samuelsen, alias Sultne Gutter, er samboerparet som serverte sine venner mat i vinduskarmen under pandemien og plutselig var rikskjendiser.

De setter gjerne «en stor, tung støpejernsgryte med et eller annet langtidskokt, gjerne med bakte rotgrønnsaker til» på bordet om høsten. – Men dette er også tiden for litt kraftigere pastaretter og pastasauser, som lasagne og ulike raguer. Og selvsagt risotto med masse sopp!

## Sopprisotto

2 porsjoner

**400 g sjampinjong (eller annen sopp)**

**1 finhakket sjalottløk**

**2 dl risottoris**

**2 dl tørr hvitvin**

**8–10 dl kyllingkraft**

**2 ss meierismør**

**En håndfull revet parmesan**

**3 ss finhakket persille**

**2 dl frosne erter (opptint)**

**Salt**

**Svart pepper**

**Olivenolje**

**Ev. syltet sjalottløk til topping**

Rens soppen og kutt den i skiver. Stek soppen i en tørr stekepanne til all væsken er fordampnet. Ha i 1 ss smør og stek til soppen har fått en gylden farge. Sett soppen til side. Kok opp kraft i en kjele. Hold den på kokepunktet.

Stek sjalottløken blank i en panne med litt olivenolje. Ha i risen. Rør til risen har fått smurt seg godt inn med olje og blitt varm og god. Ha i hvitvin og la det trekke inn.

Tilsett kraft, en øse av gangen. Rør jevnt og trutt. Tilsett mer kraft når forrige øse med kraft har trukket inn i risen. Det skal putre godt i pannen hele tiden.

Når risen er al dente – altså at den er ferdig kokt, men fortsatt har litt tyggemotstand – skruer du av varmen.

Rør inn 1 ss smør og den revne parmesanen. Deretter soppen, ertene og persillen. Virker risottoen for fast, kan du røre inn litt mer kraft. Smak til med salt.

Fordel risottoen på to tallerkener. Topp med svart pepper, olivenolje og gjerne litt syltet sjalottløk.





## Høsten for meg er ...

... å kunne fråse i smakfulle norske vekster. Samtidig synes jeg det er litt trist med høst, fordi den varsler om mørkere tider. Men som matmenneske må man jo elske høsten likevel.



**@frutimian**

**Marit Røttingsnes Westlie**

«God og enkel mat er én og samme ting» er mottoet til Marit Røttingsnes Westlie, alias Fru Timian. Matbloggeren er til daglig å finne på kjøkkenet i Rakkestad i Østfold. Hun står bak en rekke kokebøker og har sin egen serie med krydderprodukter.

– Mine favoritråvarer om høsten er alle de norske grønnsakene og eplene, plommene, pærene og bærene, sier Marit, som gjerne setter en grønnsaksuppe på bordet når mørket kommer krypende.

– Det dufter helt fantastisk i kjøkkenet mens maten lages, middagen ser smashing ut i sine høstfarger og smakene er fylldige og knallgode, lover Marit, som her deler sin oppskrift på kantarellpasta.

– En perfekt kokt spaghetti med revet parmesan og smørstekte kantareller. Nam!



### Pasta med bacon og kantareller

4 porsjoner

**200 g bacon**

**1 ss olivenolje**

**3 hvitløkfedd**

**30 g smør**

**1 ts tørket oregano**

**¼ ts chiliflak**

**1 ts grønnsakbuljongpulver**

**2 ½ dl vann**

**Salt**

**Nykvernet pepper**

**40 g revet parmesan**

**500 g spaghetti eller**

**linguine**

**Noen basilikumblader til**

**servering**

Del baconet i småbiter. Stek det gyllenbrunt i en middels varm stekepanne. Legg baconet på en tallerken dekket med tørkepapir, og hell fett ut av pannen.

Fjern eventuell jord på kantarellene og riv stor sopp i mindre biter. Ha oljen i stekepannen ved høy varme og fres kantarellene til de blir gyllenbrune.

I mellomtiden kan du finhakke hvitløkfeddene. Skru ned varmen til middels og ha i smør, hvitløk, oregano og chiliflak. Nå kan du også ha baconet tilbake i pannen og la det surre med i 2 minutter. Tiltett buljong

og vann og kok opp. La det småkoke i 4–5 minutter. Smak til med salt og pepper. Hvor mye du trenger, avhenger av buljongen du bruker.

Kok spaghettien eller linguinen i godt saltet vann, som anvist på pakken. Ta av ca. 1 dl pastavann og ha det i pannen, før du slår av resten av pastavannet. La pastavannet i pannen koke inn. Strø mesteparten av parmesanen over.

Bland sammen pastaen og sausen, hakk opp basilikumbladene og server. Dryss resten av parmesanen på toppen.

## HØSTMAT

## Høsten for meg er ...

... frisk, kjølig luft, turer i skogen  
og varme, lune retter som venter  
på deg når du kommer hjem.  
Kos, rett og slett.



**@matpaabordet**  
Ina-Janine Johnsen

Kokebokaktuelle Ina-Janine Johnsen har internasjonal bakgrunn, er utdannet interiørarkitekt og står bak den populære matbloggen Mat På Bordet. Akkurat nå er favorittråvarene poteter og epler, tett fulgt av gulrøtter, gresskar og rosenkål. Og kantareller og tyttebær ...

Ina elsker å bake om høsten, gjerne eltefritt brød, men også paier og kaker med høstens frukt.

– Og så må vi ikke glemme sylting! Sensommerens bær blir lagt på glass, og frukt og grønnsaker blir til chutney.

Her serverer hun en deilig potetgrateng med egen vri:

– Vil du ha gratinerte poteter som er myke og gode på innsiden med en sprø topp, og uten all fløten? Bruk buljong i stedet! Varier gjerne Boulangère-potetene ved å ha i bacon, eller strø ost på toppen.



### Gratinerte poteter i kraft (Boulangère-poteter)

6–8 porsjoner

**600 g kokefaste poteter, i tynne skiver**

**1 løk, i tynne skiver**

**3 hvitløkfedd, i tynne skiver**

**5 dl kraft av grønnsaker, kylling el. storfe  
(ev. buljong el. fond)**

**50 g smør el. margarin, i terninger**

**Salt og pepper**

**Frisk persille til pynt, finhakket**

Stek løk og hvitløk myk i litt smør. Kok opp kraften. Fordel halvparten av potetene i en ildfast form. Press dem godt ned. Fordel løken og hvitløken på toppen, og topp med resten av potetene. Lag et fint mønster av det øverste laget med poteter. Hell den varme kraften over potetene, og topp med smørterninger.

Stek ved 200 °C i 30–40 minutter, til potetene er møre. Blir potetene for brune under steking, kan du dekke til formen med litt folie eller bakepapir.

Kvern litt pepper over potetene og strø litt flaksalt og finhakket persille over det hele. NB! Som med fløtegratinerte poteter, kan disse potetene gjerne stå litt før de serveres. De holder godt på varmen.