



KING OSCAR
BY SPECIAL ROYAL PERMISSION


**VINTER
OPPSKRIFTER**



OPPSKRIFTER

MAKRELL I TOMAT
MED EGG

SØTPOTET
MED TUNFISK

SPICY
KJØTTBOLLER

RØSTIPOTET
MED MAKRELL I TOMAT



MAKRELL I TOMAT MED EGG

INGREDIENSER

- 1 boks skinnfri makrell i tomat
- 2 skiver rugbrød
- Noen blader spinat
- 1 egg
- Olivenringer

SLIK GJØR DU

1. Legg noen blader med spinat på brødskivene.
2. Fordel boksen med skinnfri makrell i tomat på brødskivene.
3. Del et kokt egg i to og legg et halvt egg på hver brødskive. Pynt med olivenringer.

TIPS: Bytt gjerne olivenringene ut med tomat.

RIK PÅ
OMEGA-3

RIK PÅ
D-VITAMIN

RIK PÅ
PROTEIN



SØTPOTET MED TUNFISK

INGREDIENSER

1/2 søtpotet
50 g salturt
Usaltet smør
1 busktomat
1/2 avokado

Tunfisk i olivenolje
1 vårløk, oppskåret
1 ss pinjekjerner
Olivenolje
Salt og pepper

SLIK GJØR DU

1. Forvarm ovnen til 180 grader.
2. Vask og del søtpoteten i skiver, gni inn med olivenolje og smak til med salt og pepper.
3. Stek på stekebrett i 25 minutter, eller til skivene er gjennomstekt.
4. Rist pinjekjernene i en tørr panne over middels varme. Rør i panna så pinjekjernene får en jevn farge. Når de er avkjølt litt, skal de grovhakkes.
5. Skjær tomatene til «concasse», dette gjør du ved å fjerne frøene og skjære opp tomatkjøttet.
6. Kok salturten på middels varme med usaltet smør og svart pepper til det mykner, ta av platen og ha i concassen.
7. Skjær avokadoen i terninger.
8. Anrett med søtpoteten som base, deretter salturt, avokado, tunfisk, vårløk og pinjekjerner.



RIK PÅ
PROTEIN

RIK PÅ
D-VITAMIN





SPICY KJØTTBOLLER

INGREDIENSER

- 2 bokser sardiner i extra virgin olivenolje (avrent)
- 2 røde chilier
- 3 hvitløksbåter
- 400g karbonadedeig/kjøttdeig
- 1dl brødkrumme
- 1 egg
- Salt

SLIK GJØR DU

1. Skrell og finhakk hvitløk. Rens og finhakk chili. Hakk sardinene litt.
2. Ha alle ingredienser i en bolle. Kna alt godt sammen. Bruk armmusklene så det virkelig kjennes.
3. Rull kjøttboller.
4. Stekes i varm panne. Etterpå kommer belønningen: Deilige gode kjøttboller, kalde eller varme.

TIPS: Serveres som egen tapasrett eller sammen med pasta og tomatsaus.



RIK PÅ
OMEGA-3

RIK PÅ
VITAMIN

RIK PÅ
KALSIMUM

RØSTIPOTET MED MAKRELL I TOMAT

INGREDIENSER

Poteter
Rødløk
Olivenolje
Salt
Kokt egg
Raita (hjemmelaget eller fra butikk)
Makrell i tomat
Frisk mynte
Sort pepper

SLIK GJØR DU

1. Skjær poteten i terninger og rødløken i skiver.
2. Stek potetene på middels varme i litt olje, mens du snur dem jevnlig til de får en gylden brunfarge.
3. Krydre med litt salt.
4. Tilsett løken og stek videre til den er myk.
5. Stek egget.
6. Legg potetene og raitaen på en tallerken, og plasser egg og makrell på toppen.
7. Bruk frisk mynte som garnityr.



RIK PÅ
PROTEIN

RIK PÅ
OMEGA-3

RIK PÅ
D-VITAMIN



