**Suppe**

**Kålsuppe**

9 dl grønnsakskraft ferdig tilsmakt eple-vin og kål

150 g smør

400 g kål

½ kepaløk +3 sjalottløk

60 g potet

4 dl melk

3 dl fløte

salt +sitronsaft ( ca 6 gram salt + 4gram sitronsaft)

**Kåldolme:**

2 spisskål

2 ss smør

5 artisjokk kokt i vann og sitron

50 g rista mandler

1 sjalottløk

Kok artisjokken.  
Fyll formen du skal bruke, med blansjerte kålblader.  
Kutt resten av kålen i tynne strimler, fres med løk og artisjokk i små terninger , samt hakkede mandler.  
Bruk røyk pistol eller røykspon til å sette den ultimate smaken på fyllet.  
Press fyllet i de ferdige formene..la det sette seg og glaser med olje før servering

**Syltet kålrot**

½ liten kålrot i strimler

**Syltelake**

100 g eddik

70 g sukker

20 g eplejuice

1 laubær og 10 pepperkorn

200 g vann

salt

**Sautert rosettkål og tørket sortkål**

**Eple i terninger**

**Street food**

**Dhal i lefse**

70 g smør

2 ss olje

1 søtpotet i små terninger

1 kepaløk

½ ss tomatpure

2 ts garam masala/1ts malt koriander/1 ts gurkemeie/ ¼ ts chilipulver

2 fedd revet hvitløk + 1 ss revet ingefær

4 dl vann

1 grønnsaksbuljongterning

1 dl røde linser

2 ss creme fraiche

3 ss sitronsaft

salt + pepper

Sauter finhakket løk, hvitløk,ingefær og krydder med smør.  
Tilsett tomatpure og søtpotet i terninger.  
Ha i vann og buljongterning og småkok til potetene er halveis møre:  
Tilsett linser og kok videre til poteter og linser er helt mørt.  
Smak til med creme fraiche, sitronsaft, salt og pepper.

Lefse

760 g mandelpotet

90 g smør

1 dl melk

4-5 dl hvetemel

1 ts salt

Kok mandelpotet og passer.  
Tisett melk,smør, salt og mel.

Kjevle ut til lefser..stek på brett i ovn eller i tørr panne

*Server med tyrkisk yoghurt, finhakket agurk og granateple*

**Samosa**

2 ss olje

2 ss smør

½ kepaløk

1 ss revet hvitløk/ 1 ss revet ingefær/ 1 ss grønn chilipaste  
1/ 2 kokt bakepotet

1 ts gurkemeie/1 ts mangopulver/1 ts cumminfrø/2 ts karry  
60 g erter

40 g cashewnøtter

salt+ pepper

1 ss sitronsaft

*Wontonpasta og egg til liming*

Fres finhakket løk,hvitløk og ingefær i smør og olje.  
Tisett krydder, kokt potet i terninger, erter og hakkede cashewnøtter.  
Smak til med salt og pepper.

Ha litt fyll i hver wontonplate, brett sammen og lim med egg.  
Friteres.

**Mangochutney**

1 hard mango

2 sjalottløk

5 g ingefær

2 ss sukker

1 ss eddik

saft av 2 lime

1 tomat i små terninger (ikke innmaten)

Kutt mango i terninger.  
Avskjæret kokes med løk, ingefær,sukker,eddik og litt vann.  
Kjør med stavmixer, smak til med lime og tilsett mangoterninger og tomatterninger i

mangopureen.

**Løktempura med rødløkskompott og korianderemulson**

*Løkkompott:*

4 kepaløk

20 g morta korianderfrø

3 ss chili-hvitløksolje

½ bunt koriander, finhakket

2 ss eddik

1 ss sukker

salt + pepper

*Tempura:*

50 g mel

100 g maismel

100 g maisenna

2 g bakepulver

2 g gurkemeie

farris til en røre som henger litt igjen

Fres hakket løk i chili-hvitløksolje til løken er myk.  
Tisett korianderfrø og finhakket koriander.  
Ha i eddik, sukker, salt og pepper.

frys løkkompottene i runde kule former og dypp i hvetemel før de vendes i tempurarøre og friteres.

**Rødløkskompott**

Rødløk

Sukker  
Sitronsaft

Kok 2 stk rødløk i skiver med 50 g sitronsaft,2 ss sukker og litt vann.  
Kjør til glatt pure.

**Korianderemulsjon**

* 2 eggeplommer
* 2 dl korianderolje
* 1 ss sitronsaft
* 1 ss dijonsennep
* salt og pepper

**Potetterte med blomkålkrem**

250 g mandelpotet

50 g eggehvite

75 g smør

100 g potetmel

2 ts karrypulver

Kok poteter møre..passer.  
Bland poteter med resten.Kjevle deigen tynt ut og stek i terteformer i press

*Blomkålkrem*

150 g mandelpotet

100 g blomkål

1 dl fløte

75 g smør

Kok potetene og blomkål mørt.  
Kjøres med smør og fløte og passer til en slett pure.  
Haes på espumaflaske med en patron

**Hovedrett:**

**Rødbetfalafel**

160 g kikerter –bløtlagt

300 g rødbet i staver kokt i rødbetjuice

50 g parmesan

120 g grovhakka valnøtt

½ løk + 6 gram hvitløk fres med 1 ss smør + 1 ss olje

2 g hel cummin/ 3 g korianderfrø/ litt chilipulver+ zest av 1 sitron ( morta)

15 g hakket kruspersille + 8 gram hakket mynte

90 g jevnet tilsmakt rødbetjuice

1egg

saft av 1 sitron

2 ss epleediik

20 gram akasiehonning

1 ts bakepulver

½ vårløk i skiver

11 g salt + litt pepper

*mel / egg/ panko til panering*

Sauter løk og hvitløk i en kjele med smør og krydder.

Kjør kokt rødbet med kikerter, løk og parmesan i food processor.  
Tilsett resten av ingrediensene , smak til og frys rødbetmassen i kuleformer  
Taes ut frosne og paneres i mel egg og deretter panko.  
Friter i nøytral olje.

Seververes på bakt rødbetb og avocadokrem

**Gulbete broken gel**

500 gulbetesaft

20 g eddik

salt

4 g agar

Kjør gulbete i juicemaskin for grønnsaker.  
Kok opp saften med eddik og agar.  
Smak til med salt, avkjøl i form til det stivner og kjør opp til en pure i blender.

**Pepperrotkrem**

300 g creme fraiche

15 g sitron

15 g sukker

30 g revet pepperrot

1 pl gelantin

Pisk opp creme fraiche med sukker og revet pepperrot.  
Tilsett sitronsaft og utbløtt gelantin

**Hjertebladsalat med quinoa**

**Quinoa:**  
60 g quinoa

¼ grønnsaksbuljongterning

25 g sultan rosin

2 ss persille

1 sjalottløk

4 fileter av pomelo

1 ts honning

1 ss sitronsaft

2 ss olivenolje

15 g revet valnøtt

steinsoppulver

Kok quinoa i grønnsaksbuljong med hakket sultan rosin, ca 15 min.

Avkjøl og tilsett persille, løk,olje og sitron og samk til med salt og pepper.  
Tilsett små terninger av pomelo mot slutten

Finn fine blader av hjertebladsalat..dryss over ett lag med steinsoppulver

Og ha quinoaen i salatbladene.

**Dessert**

**Melkesjokoladebonnet:**

4 dl fløte

1 ss sukker

250 g melkesjokolade

50 g mørk sjokolade

3 pl gelantin

Varm opp fløte med sukker.Tilsett utbløtt gelantin og smelt sjokoladen i den varme fløten.  
Hell smeten i foliekledde ringer eller evt i en kakeform.  
Fryses

**Yoghurtsorbet**

600 g melk

200 g sukker

80 g glukose

2 pl gelantin

10 g pastis

200 g yoghurt

50 g sitron

zest av 2 lime+ saft

20 g fennikelfrø

Trekk melken med fennikelfrø og avkjøl.  
Sil melken og bland inn resten av ingrediensene..

Kjør smeten i ismaskin.

**Pærekompott:**

500 g pære

300 g eplejuice

80 g sukker

50 g hvitvin

200 g vann

20 g sitronsaft

Skrell pærene og kutt i mindre biter..kok med sukker og væske til det blir lett karamellisert.  
Kjør i blender og passer gjennom en sil.

**Fennikelkake:**

90 g melis

40 g mandelmel

40 g hvetemel

60 g eggehvite

90 g smør1/2 ss finrevet fennikel  
fennikelpulver  
¼ ts salt

2 ss pastis

Lake til dypping:

1 dl vann

100 gram sukker¨

1 ss sitronsaft

2 ss pastis

Smelt smør til kaken.bland inn resten.  
stek kaken i små former.avkjøl kakene og dypp raskt i varm sukkerlake.

**Fennikelmalto**

220 g malto

160 g grønn dillolje

2 g citras

20 g fennikelpulver

**Nougatine**

Kok isomalt til 166 grader  
HA i 35 g fennikelpulver og 10 g kvernet kaffe  
Avkjøl massen på silikonmatte.  
Kjør til pulver i blender.Strø utover silikonmatte og stek ved 160 grader-3 ganger