



**Oppskrifter
for hele uken**



Fru Timian

Navn: Marit Røttingsnes Westlie

Aktuell som: kokebokforfatter og matformidler
Filosofi: god og enkel mat er én og samme ting

Mer informasjon

→ frutimian.no

Null stress uten matsvinn

NorgesGruppen har utfordret Marit Røttingsnes Westlie, bedre kjent som den populære matbloggeren Fru Timian, til å sette sammen en inspirerende ukemeny fri for matsvinn. Det har blitt en variert og spennende meny, med enkle retter som de fleste kan lage, og Fru Timians konklusjon er – null stress med null matsvinn.

OPPSKRIFTER FRU TIMIAN

– Matsvinnet må ned! Og du og jeg kan bidra. Planlegger vi godt og handler inn for hele uken, er det fullt mulig å ikke stå igjen med mat som fyller opp søppelbøtta. Mitt forslag er å benytte seg av sesongens råvarer og sørge for at et utvalg tilbehør og grønnsaker er gjengangere i rettene. Hovedingrediensene derimot varierer du, oppfordrer Marit.
– Menyen jeg har satt sammen vil jeg beskrive som nedpå. Det er retter som er enkle å tilberede og som

passer for de fleste. Kanskje kan menyen også inspirere folk til å bli mer bevisste på hvordan de handler, og gjennom det oppnå mer varierte middagsretter. Selv er hun oppdratt til å bruke opp maten. Hennes kjepphest er enkel og grei: – Sjekk hva som er i kjøleskapet før du går i butikken. Kanskje har du matvarer du kan benytte i en gryte eller en suppe? Husk også at sitter du igjen med rester, kan det bli kjempefin matpakke-mat.





> 7 middager, 1 uke, 0 svinn



Mandag

Tomat- og gulrot-suppe med penne

Fra start til ferdig middag:
20 minutter

- 1 løk
- 2 fedd hvitløk
- 2 stalker stangselleri
- 1 ss olivenolje
- 1 ts gurkemeie
- 1 ts malte korianderfrø
- 1 ts paprikapulver
- 1 ts flaksalt
- Nykvernet pepper
- 2 gulrøtter
- 2 bokser, à 4 dl hakket, hermetisk tomat
- 4 dl vann
- 100 g penne

Slik gjør du

Hakk løk, hvitløk og stangselleri og ha det i en panne med olivenoljen og krydderet. La det surre på medium varme i noen minutter.

Del opp gulrøttene og legg dem i en kjele sammen med hermetiske tomatene. La det småkoke til gulrøttene er møre.

Mos suppen med en stavmikser. Ha i vannet og pastaen. Kok opp igjen og kok til pastaen er ferdig. Smak til med salt og pepper.

Alle oppskriftene er for fire personer.



Tirsdag

Fiskeform med laks og potet

40 minutter

- 500 g potet
- 1 løk
- 1 fennikel
- 1 fedd hvitløk
- 500 g laksefilet
- 50 g parmesan
- 130 g hvitost
- 3 dl crème fraiche
- Flaksalt
- Nykvernet pepper
- ½ pose (50 g) blandet grønnsalat til servering

Slik gjør du

Stekeovn: 200 grader, varmluft

Skjær potetene i ½ cm tykke skiver og kok dem i usaltet vann i 8-10 minutter til de er møre. Skjær løk og fennikel i tynne skiver og finhakk hvitløkfeddet. Del laksen i terninger, ca. 3 x 3 cm.

Fordel løk, fennikel og hvitløk i en ildfast form, ca. 25 x 20 cm. Legg deretter på fiskebitene og til slutt potetskivene. Salte og pepre.

Riv osten og rør sammen med crème fraiche, salt og pepper. Fordel det utover formen.

Stek i 15 minutter. Bruk grill-elementet de siste 3 minuttene.



Onsdag

Kjøttboller med ris- og bønnesalat

30 minutter

- Kjøttbollene**
- 1 stilk stangselleri
- 1 fedd hvitløk
- 40 g parmesan
- 400 g kjøttdeig
- 1 egg
- 1 ts flaksalt og ½ ts nykvernet pepper
- 2 ss olje til steking

Salaten

- 125 g fullkornsrís
- 1 gulrot og 1 paprika
- ½ blomkål
- 5-6 cherrytomater
- 1 liten pose blandet salat
- ¼ potte koriander
- 1 ts flaksalt og nykvernet pepper

Dressing

- ¼ potte koriander / ½ boks - 1 ½ dl lettrømme / 1 fedd hvitløk / saft av ½ lime / flaksalt og nykvernet pepper

Slik gjør du

Kok fullkornsrísen. Del gulroten i skiver og kok den med rísen de siste 4 minuttene. Del paprikaen i små terninger og blomkålen i små buketter. Cherrytomatene deles i to. Legg til side. Finhakk stangsellerien og riv hvitløksfeddet og parmesanen fint. Ha det i en bolle sammen med kjøttdeigen, egget, salt og pepper. Bland godt. Rull ut 16 kjøttboller, stek i olje på sterk varme til de blir gyllenbrune. Skru deretter ned varmen og gjennomstek. Legg til side. Stek paprika og blomkål og la det surre på medium varme i 4-5 minutter. Ha i rísen, gulroten og cherrytomatene. Stek videre i noen minutter. Krydre med salt og pepper.



Torsdag

Fiskefingre med egne pomes frites

35 minutter

- Fiskefingrene**
- 2 skiver tørt brød
- 1 ts spisskummen
- 1 ts paprikapulver
- 1 ts salt og nykvernet pepper
- 1 egg
- 400 g torske- eller seifilet
- Smør og olje til steking

Pomes frites

- 500 g kokefaste poteter
- 1 ts flaksalt
- Nykvernet pepper
- ½ ts gurkemeie
- 4 ss olivenolje

Rømmedressing

- ½ potte koriander
- ½ boks - 1 ½ dl lettrømme
- Saft av ½ lime
- 4 cherrytomater
- ½ pose blandet grønnsalat til servering

Slik gjør du

Stekeovn: 225 grader varmluft

Del potetene i staver. Ha dem i en langpanne og ha over krydder og olje. Bland godt og stek i 20-25 minutter. Kjør brødet i en mat-prosessor og ha det i en bolle sammen med krydderet. Pisk egget i en annen bolle. Del fiskefiletene i passe stykker. Vend dem først i egg, så brødblandingen.

Stek fisken i stekepanne med smør og olje, til de er gyllenbrune og sprø. Hakk korianderen til dressingen og bland sammen med resten av ingrediensene. Serveres med cherrytomater og grønnsalat.

- For meg handler det om gleden av å lage skikkelig god kvalitetsmat gjennom hele uka selv om du ikke har en delikatessebutikk som nærmeste nabo.

Fru Timian



Fredag

Italiensk grønnsaks-gryte med pølse

30 minutter

- 3 fedd hvitløk
- 1 rødløk
- 3 stikker stangselleri
- 2 ss olivenolje
- 3 gulrøtter
- ½ liten kålrot - ca. 250 g
- 1 purre
- 2 laurbærblad
- 1 liter vann
- 2 grønnsaksbuljongterninger
- 450 g gode middagspølser
- Salt
- Nykvernet pepper
- 50 g fersk spinat
- 35 g parmesan til rive på toppen

Slik gjør du

Hakk hvitløksfeddene, rødløken og stangselleri og ha det i en gryte sammen med olivenoljen. La det surre på medium varme i noen minutter. Skrell og del gulrøttene og kålroten i små terninger. Skjær purren i ringer. Ha det i gryten sammen med laurbærblad, vann og buljongterninger. La det koke til grønnsakene nesten er møre. Del pølsene i biter, legg de i (gjennomvarmes). Smak til med pepper og salt om nødvendig.

Vask spinaten godt, ha det i gryten like før servering. Riv parmesanen og dryss over.



Lørdag

Grillet kylling med ris- og tomatsalat

30 minutter

- Kyllingen**
- 4 kyllingfileter
- 1 ts flaksalt
- Nykvernet pepper
- 1 ss olivenolje
- Ris- og tomatsalaten**
- 250 g fullkornsris
- 150 g fersk spinat
- 3 store tomater
- 5-6 cherrytomater
- 1 stilk stangselleri
- 1 fedd hvitløk
- ½ potte basilikum
- 3 ss olivenolje
- 1 ts hvitvinseddik
- 1 ts flaksalt
- Nykvernet pepper

Slik gjør du

Gni kyllingfiletene inn med krydder og olje. Grill dem på sterk varme i ca. 3 minutter på hver side. Legg dem så på indirekte varme og stek til de har fått en kjernetemperatur på 70 grader. Bruk termometer.

Kok fullkornsrisen. Ha spinatbladene i kjelen med risen det siste minuttet. Del opp tomatene i terninger. Finhakk stangselleri og hvitløk og grovhakk basilikumen. Bland sammen alle ingrediensene. Smak til med salt og pepper.



Søndag

Svinefilet med grønnsaksgrateng

50 minutter

- Grønnsaksgratengen**
- ½ kålrot
- ½ blomkål
- 1 rød paprika
- ½ ts flaksalt
- Nykvernet pepper
- 2 dl H-melk
- 120 g hvitost
- Svinefileten**
- 1 ytrefilet av svin, ca. 400 g
- 1 ts flaksalt
- Nykvernet pepper
- 1 ss olivenolje
- 400 g pasta penne
- ½ potte basilikum

Slik gjør du

Stekeovn: 200 grader

Del kålroten i tynne skiver, blomkålen i små buketter og paprikaen i strimler. Ha det i en ildfast form. Dryss over salt og pepper. Hell over melken og stek i 20 minutter. Ta formen ut av stekeovnen og dryss osten over. Stek videre i 20 minutter.

Gni svinefileten inn med krydder og olje. Grill på direkte varme i ca. 3 minutter på hver side. Legg over på indirekte varme og stek til den har fått en kjernetemperatur på 70 grader. Bruk termometer. La kjøttet hvile i 3 minutter før det skjæres i skiver. Kok pasta og rør inn basilikumblader like før servering.



Dessert

Norske jordbær med hjemmelaget vaniljesaus

15 minutter

- 1 vaniljestang
- 4 dl H-melk
- 4 eggeplommer
- 100 g sukker
- 500 g jordbær

Slik gjør du

Del vaniljestangen i to og skrap ut frøene. Ha dem i en tykkbunnet kjele sammen med melken og varm til den når kokepunktet.

I en bolle pisker du lett sammen eggeplommene og sukkeret. Hell den varme melken over eggeblandingen, rør til sukkeret er oppløst. Hell det så tilbake i kasserollen og varm sausen opp på svak varme til den tykner. Rør rundt hele tiden. Sausen er tykk nok når du kan lage en «vei» i sausen med baksiden av en sleiv. Hell i en bolle og la avkjøles. Sausen vil tykne mer når den står litt i kjøleskapet. Rens jordbærene like før servering.

Se oppskriftene her



→ frutimian.no

Vi har egen kanal på YouTube. Søk på → NorgesGruppen