



CURLY spiralkutter



oppskriftshefte



# panna cotta

## Ingredienser

5 dl kremfløte

100 g sukker

2,5 gelatinplater

1 vaniljestang

1 eple

1 pk. gelé

peppermynte

bringebær

---

## Fremgangsmåte

Legg gelatinplatene i kaldt vann.

Kok opp 1 dl fløte med sukker og utskrapet vaniljestang, putt resten av vaniljefrøene oppi gryten sammen med stangen. La det koke i 2 min. Trekk fra platen, hell oppi resterende fløte og gelatinen, rør godt rundt. Sil deretter blandingen i en bolle, hell over panna cottaen i porsjongsglass og la det stivne.

Bland sammen ønsket smak på gelé, topp panna cottaen med dette og la det stivne. Deretter kan du spiralkutte frukt som eple og ha dette på toppen.

Pynt gjerne med peppermynte og bringebær.

---

Tips! Drypp sitronsaft over eplene, da holder de seg fine lenger.



15 min.



6 personer

# andelår

## med grønnsaker og sitrusfrukter

### Ingredienser:

1 søtpotet	buljong
1 selleri	4 andelår
1 appelsin	smør
1 squash	timian
1 grapefrukt	maizena
sitron	

### Fremgangsmåte:

Kok låret i buljongkraft, litt appelsinsaft og raspet sitronskall. Dette skal koke i ca 30. min. Ta ut lårene og tørk dem godt før det stekes i panna. Tilsett godt smør, salt, pepper og urter. Smak til kraften fra kokingen med mer appelsinsaft, kok så inn før du jevner den ut med maizena og siler sausen.

Spiralkutt forskjellige grønnsaker som f.eks. søtpotet, selleri og squash. Vend dette i appelsinsaft. Gi dette et oppkok på et par minutter før det plasseres på tallerkenene.

Til slutt danderer du kjøttet på tallerkenene med grønnsaker og sitrusfruktene.

Tips! Ved å koke andelåret fjerner du fett og gir låret en sprø skorpe når det stekes.



45 min.



4 personer





# grønnsaksspaghetti

## Ingredienser:

1 søtpotet	1 dl rømme
2 gulrøtter	chili
1 squash	1 sitron
1 polkabette	estragon
1 chili	basilikum
300 g eggnudler	olivenolje
50 g gorgonzola	

---

## Fremgangsmåte:

Spiralkutt alle grønnsakene bortsett fra chili.

Kok opp og avkjøl eggnudlene. Bland dette med de spiralisererte grønnsakene.

Bland gorgonzola og rømme med litt salt og pepper. Miks dette sammen til en god og luftig dressing.

Topp retten med en god extra virgin olivenolje, sitronsaft, salt og pepper.

---

Tips! Bruk kremost for en mildere dressing.



15 min.



4 personer



# søtpotetnudler

## med spinat og sorte bønner

### Cashew-bechamel-saus

2,5 dl cashewnøtter  
2 dl vann (eller mer for bløtlegging)  
½ ts mineralsalt  
1 fedd hvitløk  
1/8 ts muskatnøtt

### Søtpotetnudler

1 ss rapskokos  
4 store søtpoteter  
½ pakke bladspinat  
1 eske øko sorte bønner  
ristede pinjekjerner  
en håndfull basilikum,  
oregano og gressløk.

### Frengangsmåte:

Bløtlegg cashewnøtter i vann i 1-2 timer

Ha nøttene i en blender, tilsett vann, salt, muskat og hvitløk. Kjør på full hastighet i 1 minutt til sausen har fått en jevn konsistens. Ha i litt mer vann om du synes sausen blir for tykk.

Varm rapskokos på middels temperatur i en dyp stekepanne. Tilsett søtpotetspiralene og surr dem under omrøring i 5 minutter til de er møre. Skru ned varmen, tilsett spinatbladene og rør til spinaten faller fra hverandre. Tilsett bønnene og rør rundt til de er varme.

Tilsett halvparten av cashewsausen, halvparten av urtene og bland godt. Tilsett litt vann dersom blandingen blir for tykk. Krydre med havsalt og kvernet sort pepper. Server med resten av cashew-bechamel-sausen, ristede pinjekjerner og resten av urtene.

Tips! Som garnityr til denne retten kan det passe med ristede kikerter, kylling, strimlet røkt laks, stekt chorizopølse eller bacon.



25 min.



3 personer







wilfa.no