



ma

Alle foto: Carl Martin Nordby

Ceviche Miraflores

Ingredienser (4 personer)

400 g fersk filet av sevhersk
1,5 dl tigreremelk (se under)
1 dl lønnesaft (fra ca 4 lønser)
1 ts fiskealt

Tigreremelk

4 stanger stangmelis
2 hvitløkshvitt
2 chili
1 boks vikingemelk (dansen-
sett) avsett på boks

Sotpotetkaker:

1 søtpotet
2 ss solsikkekjølje
1 ts fiskealt

Topping

chili
koriander

Fremgangsmåte

Tigreremelk: Hakk opp stangmelis, chili og hvitløk grovt. Ha dette opp og blander ut i et størrelsesglass. Hell i vikingemelken og kjeil til en helt tett suppe. Hell dette gjennom den fineste slem du har. Nå har du tigreremelk!

Ceviche: Skjell fisken fi for det som måtte være av skpell, bryn og skin. Takk den og kutt den i biter på ca 2,5 cm. Ha 400 g fiskeresteringer i en bolle. Hell over 1,5 dl tigreremelk og 1 dl lønnesaft (fra ca 4 lønser). Dryss over salt. La dette stå og skole i 15 minutter for servering.

Topping: Topp cevichen med kokket koriander og avsaftede, røde chili uten smak.

Sotpotetkaker: Skjell søtpoteten og kutt den i biter på ca 2 cm. Legg den i en liten duffant form, hell over olje og salt. Vend dere godt rundt og stek på 200 grader til de er gyldne og stene. Serveres kaldt eller lunkent cevichen.

MIN FAVORITT

HER FINNER DU OPPSKRIFTER PÅ GÅRD LEBRER OG PÅ SPESIELT INVITERTE. HAR DU EN FAVORITTOPPSKRIFT DU VIL DELE MED OSS? Kaka som krever på bordet - alle ferdigbakerlagene, mellomstore juleter for alle det beste du vet! Adressen vår er td@nrb.no



Siv Henningsdal er forfatter og blogger.

Pasjonsjuice

DET NÅRNER seg det store kjærlighetslaget, valentinsdag, og du passer det godt å presentere en ekte kjærlighetsdrikk. Sir Henningsdal, forfatter av boka «I balansen med riktig mat, farger og yoga» bidrar med denne oppskriften på pasjonsjuice.

PASJONSFRUKTEN ER kjent som lidenkaprifrukten. Pasjonsfrukt har et høyt innhold av vitamin A, C og E, mineraler, karbhydrater og protein. Pasjonsfrukt, jordbær og eple inneholder også viktige antioksidanter som beskytter hjertet og bidrar til å redusere stressnivået og øke lyst.

Ingredienser:

1 pasjonsfrukt
100 bær
2 epler

Slik gjør du:

Skrap ut frøene i pasjonsfrukten, vask og del eplene i biter. Legg frukt og bær i juksmaskinen, serveres kaldt i glass.

Tips:

Pass med en ekte jordbær på glasskanten ved servering.

Næringsinnhold per 100 gram:

Energi: 95 kcal
Fett: 1 g
Karbhydrater: 20,3 g
Kostfiber: 7,4 g
Protein: 1,9 g
Vitamin C: 24 mg
Kalium: 89 mg
Kalsium: 10 mg
Magnesium: 10 mg



Pasjonsfruktjuice til valentinsdagen.



Lime, stangmelis, chili, fersk og malt skal-rotete fisken.



Tigreremelk: Slem i drossent form, koke ut.



I Norge bruker vi vikingemelk når vi skal tilberede skottet tigreremelk.