

SUNSWEET

Prøv noe
GODT!



Lag deilige retter med saftige
Sunsweet svisker!

Lammegryte



6 personer

DU TRENGER:

LAMMEGRYTE

- 750 g lammelår i skiver
- 2 ss olivenolje
- 3 små gulrøtter
- 250 g rensset gresskar
- 10 små delikatesseløk eller 5 sjalottløk
- 175 g Sunsweet svsker
- ½ ts malt spisskummen
- 1 ts gurkemeie
- 1 ts malt koriander
- ¼ ts kanel
- 3 dl crème fraîche
- 1 ss honning
- ½–1 ts salt
- Nykvernet pepper

COUSCOUS

- 6 dl vann
- 6 dl couscous
- ½ ts salt
- 50 g tørkede tranebær
- 7–8 kvaster koriander



Sett stekeovnen på 190 grader.

Skjær lammekjøttet i små terninger.

Ta vare på eventuelle bein. De kan med fordel være med i gryta under kokeprosessen.

Brun kjøttet på sterk varme med olivenoljen.

Brun i flere omganger. Ha kjøttet over i en gryte.

Skrell gulrøttene og skjær i ½ cm tykke skiver.

Skrell gresskarene og fjern steinene før du deler i terninger på ca. 2 x 2 cm. Skrell løk og del den enten i 2 eller 4.

Ha alle ingrediensene inkl. eventuelle bein i gryta, og la det koke opp før du setter gryta, med lokket på, inn i stekeovnen.

La gryta stå i 50 minutter. Sjekk kryddernivået før du tar ut beinene og serverer gryta.

Kok opp vannet til couscous. Bland couscous og salt i en bolle og hell over det kokende vannet. Dekk bollen med plastfolie og la det stå i 5 minutter. Bruk en gaffel til å røre så det kommer luft i couscousen. Hell couscousen over på et serveringsfat og dryss over tranebær og koriander.



Fruktkake



*Dette er en perfekt kake
å lage til jul!
Den blir best når den får
stå kaldt noen uker,
så lag den gjerne i
begynnelsen av desember.*



Til 3 kaker på 1 ½ liter hver

Sett stekeovnen på 150 grader og smør 3 brødformer på 1 ½ liter med olje eller formfett.

Pisk egg og sukker hvitt i en stor bolle. Samtidig smelter du smøret og skjærer opp sviskene, cocktailbærene og aprikosene i småbiter. Ha 2 ss av hvetemelet i en bolle sammen med all den tørkede frukten, inkl. cocktailbærene og bland det sammen.

Grovhakk nøttene. Bland resten av hvetemelet, bakepulver, kardemomme og kanel. Når egg- og sukkerblandingen har blitt hvit og luftig, blander du inn det smeltede smøret og melblandingen vekselvis. Ha i rømmen og la alt bli godt blandet. Rør inn den tørkede frukten for hånd.

Fordel røren i brødformene og bruk en skje til å glatte ut toppen. Stekes på nest nederste rille i 1 ½ time.

Avkjøl kakene i formen. Hvelv dem ut og pakk dem godt inn i aluminiumsfolie. Legg dem kaldt i 3-4 uker.

DU TRENGER:

FRUKTKAKE

- 300 g sukker
- 4 egg
- 300 g smør
- 200 g Sunsweet svisker
- 120 g cocktailbær
- 200 g tørkede aprikoser
- 100 g tørkede tranebær
- 100 g rosiner
- 400 g hvetemel
- 300 g hasselnøtter
- 4 ts bakepulver
- 2 ts kardemomme
- ½ ts kanel
- 1 dl rømme



Juleribbe

med salviepoteter, svsker og sjysaus



6 personer

DU TRENGER:

RIBBE

- Ca. 3 kg fersk ribbe
- 2 ts salt
- Nykvernet pepper
- 12-15 fedd hvitløk
- 1 liter vann
- 2 dl Sunsweet svsker til servering

POTETER

- 1 ½ kg poteter
- Salt
- 50 g smør
- 1 dl olivenolje eller andefett
- 15-20 salvieblader
- ½ ts flaksalt
- Nykvernet pepper

SJYSAUS

- Kremfløte
- 2 ss mykt smør
- 1 ss hvetemel
- Salt
- Nykvernet pepper



Rut opp svoren på ribba. Har du en tapetkniv, er den genial å bruke til rutingen. Fordel godt med salt og pepper rundt hele kjøttstykket før du pakker det inn og lar det ligge i kjøleskapet til neste dag.

Sett stekeovnen på 180 grader.

Legg ribba med svoren ned i en langpanne sammen med hvitløksfeddene og vannet. Du trenger ikke fjerne skallet på hvitløksfeddene.

Stek ribba i 1 time. Deretter snur du den slik at svoren ligger opp.



Stek videre i ca. 1 ½ time. Så øser du kraften i langpannen over ribba 3–4 ganger og steker videre i 30 minutter. Nå ser du at svoren begynner å bli sprø og gyllenbrun. Legg inn sviskene på slutten av steketiden slik at de rekker å bli varme.

Dersom ikke alt blir sprøtt med vanlig steking, setter du på grillelementet og griller ribba i noen minutter. Dekk ferdige partier med aluminiumsfolie slik at de ikke blir brent.

Til potetene setter du stekeovnen på 225 grader varmluft. Du kan steke dem mens ribba hviler.

Skrell potetene og del dem i 2 eller 3, alt etter hvor store de er. Kok opp vann og salt – 3 ts salt pr. liter vann – og ha i potetbitene. Kok i 10 minutter. Hell av vannet og rist på kasserollen en gang eller to slik at potetene blir nærmest lodne utenpå.

Hvelv dem over i en langpanne og ha over smør, olje (eller andefett), salvieblader, salt og nykvernet pepper. Bland det godt sammen.

Stek potetene i 15–20 minutter til de er møre. Skru ned varmen mot slutten dersom de begynner å bli godt brune.

Sil kraften fra langpannen over i en kasserolle. Mos hvitløksfeddene gjennom silen. Spe eventuelt med tilstrekkelig vann slik at det tilsvarer ½ dl pr. person før du sper med nok kremfløte til du får ca. 1 dl ferdig saus pr. person. Kok opp og la det småkoke i 4 minutter. Rør sammen smør og mel til en klumpfri røre og tilsett litt av gangen til sausen har fått ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.



Du får bestandig en fantastisk saftig og smakfull ribbe når du bruker denne metoden. Husk å salte og pepre ribba 1–2 dager før steking.



Eple- og svisketerte



6 personer

DU TRENGER:

TERTEBUNN

- 100g kaldt smør
- 200 g hvetemel
- 100 g melis
- 2 eggeplommer
evt. 1-2 ss vann
- 1 eggehvite til pensling

SVISKEFYLL

- 250 g Sunsweet svisker
- 75 g sukker
- 2 dl vann
- 1 vaniljestang
- 1 tepose Earl Grey
eller English Breakfast

EPLEFYLL

- 3-4 epler
- 2 ss hvitt sukker
- 2 ss brunt sukker
- 1 ss maisenna



Start med sviskefyllet. Del sviskene i 3 og ha dem i en bolle. Del vaniljestangen i 2 på langs og skrap ut frøene. Ha både frø og stang i en kasserolle sammen med sukker og vann, og kok opp. La det koke til sukkeret er oppløst. Ta kasserollen av varmen og ha i teposen. La teen trekke i 5 minutter før du heller væsken over sviskene og lar dem stå slik i 1-2 timer. De kan også stå over natten.

Ha smør, mel og melis til tertebunnen i en food processor, og kjør til smøret er helt smuldret opp. Ha i eggeplommene og kjør akkurat lenge nok til at eggene er arbeidet inn. Ha eventuelt i litt vann slik at du får en deig. Pakk deigen inn i plastfolie og legg den i kjøleskapet i minst 1 time.

Det kan være litt vanskelig å kjevle ut tertedeigen rett på kjøkkenbenken. Et godt tips er å kjevle den mellom to lag med plastfolie, strødd med litt hvetemel. Kjevle den ut til du får en sirkel på ca. 30 cm i diameter. Snu leiven innimellom og forsikre deg om at den ikke sitter fast. Strø eventuelt på litt mer mel. Legg deigen over på en bakepapirkledd stekeplate. Sett stekeovnen på 200 grader.



Hell av væsken på sviskene før du fordeler dem på tertedeigen, men la det være en kant på ca. 5 cm som du ikke har fyll på.

Del eplene i to og fjern kjernehusene før du skjærer hver halvdel i tynne skiver.

Plasser eplene over sviskefyllet. Bland sammen de to sukkertypene og maisennaen, og dryss over.

Brett opp tertekanten slik at den går opp over fyllet. Pensle det med en lett sammenvispet eggehvite.

Stek terten på nederste rille i 20 minutter. Skru så ned varmen til 180 grader, og stek videre i 20–25 minutter til den har fått gyllenbrune kanter og ser ferdigstekt ut.

Server terten lun med pisket krem til.



Devils on horseback

Devils on horseback passer perfekt til tapasbordet, som forrett eller kveldssnacks. De søte sviskene og det salte baconet er en veldig god kombinasjon.

Sett stekeovnen på 200 grader og kle et stekebrett med bakepapir.

Del osten opp i 12 like store deler og legg en ostebit på hver sviske. Del baconskivene på midten slik at du får 12 baconstrimler som er halvparten så korte, men fremdeles like brede. Rull baconskivene rundt sviskene. Fest med en tannprikker.

Legg dem på bakepapiret og stek dem midt i stekeovnen i ca. 20 minutter til baconet er gyllenbrunt.

DU TRENGER:

- 100g blåmuggost (f.eks Blue Castello)
- 12 Sunsweet svisker
- 6 skiver tørrsaltet bacon
- 12 tannprikere



KORT OM SVISKER

- Svisker = tørkede plommer
- En god kilde til mineraler, vitaminer og fiber
- Naturlig fettfrie
- Kjempegodt som en snack og supert som topping på yoghurt, havregrøt eller i salat
- Oppbevares i kjøleskap

Oppskriftene er laget i samarbeid med



For flere oppskrifter og inspirasjon:

WWW.SUNSWEET.NO