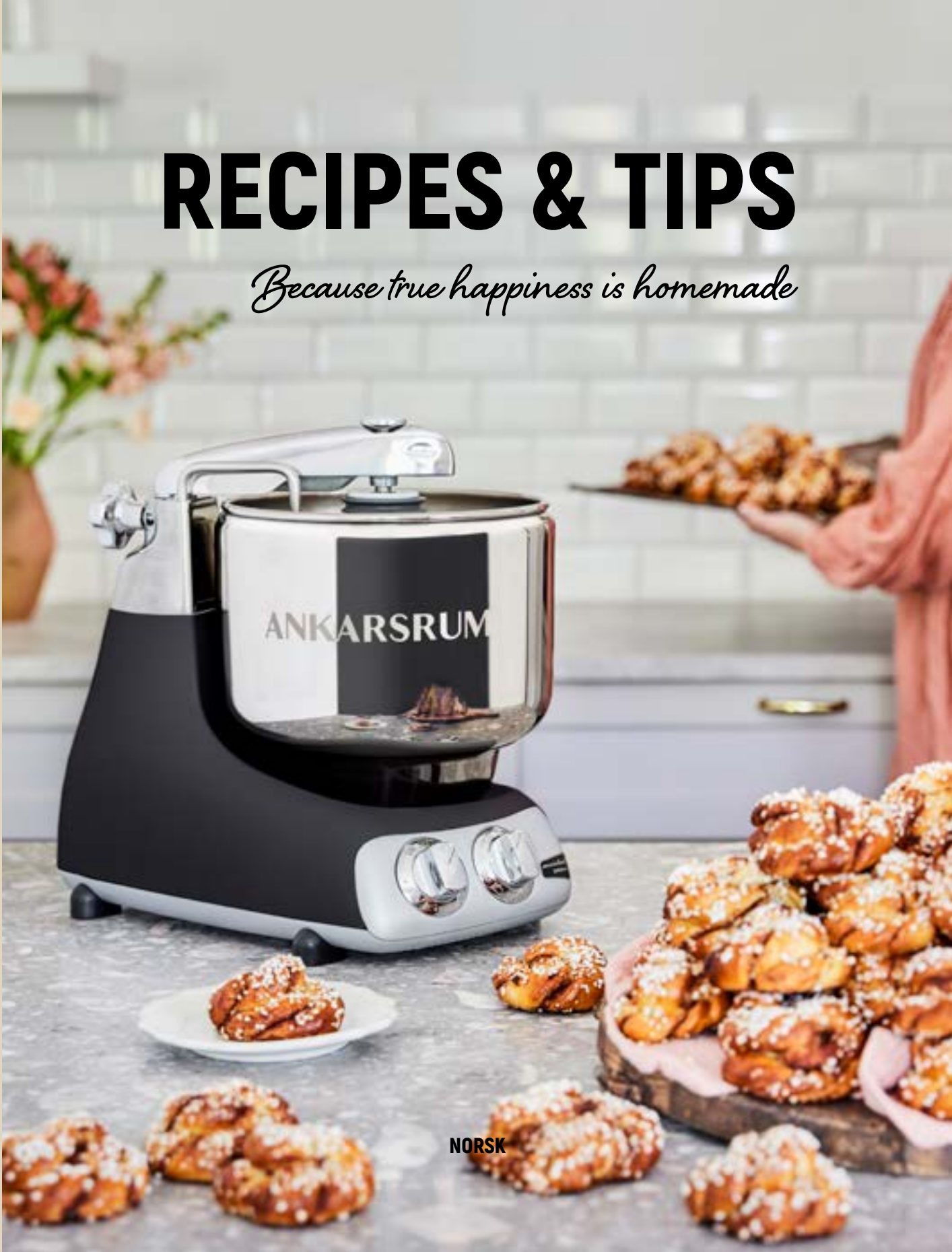
RECIPES & TIPS

Because true happiness is homemade



NORSK

ANKARSRUM®



SWEDISH QUALITY
SINCE 1940.

H O M E. M A D E.

How is it that mum's or dad's food always
tastes better? A question that is hard to answer,
but one thing is sure: the answer has less to do with
the actual recipe than you would think,
and more to do with memories.

At Ankarsrum we believe that food made at home tastes better.
And that the tools we use should be durable, hardworking and of
the utmost premium quality. It's as simple as that.

There is pride to be found in making something
from the ground up and serving it to your friends and family.
It's what makes a home. What helps shape new memories.
Just like your parents' cooking helped shape yours.

Ankarsrum Assistent Original.

Home. Made.

Home Made

INNHOLD

BRØD	12-33
Japansk melkebrød	
Bagels	
Baguetter	
Focaccia	
Glutenfritt bananbrød	
Mantou	
Hamburgerbrød	
Surdeigsbrød	
Tortilla	

HOVEDRETTER	34-51
Hamburgere	
Pizza Margherita	
Pastadeig	
Vegetarisk lasagne	
Lasagnette med pesto	
Baoboller med falafel	
Falafel	

TILBEHØR	52-63
Hummus	
Asiatisk salat	
Pesto med pistasj	
Eplemos	
Syltet agurk	

DESSERTER	64-77
Pæregalette	
Crêpes	
Vaniljeiskrem	
Bringebærsorbet	
Pavlova	

BAKVERK	78-93
Kanelboller	
Muffins	
Sjokoladekjeks	
Sukkerkake	
Karamellkjeks	

DRIKKER	94-101
Grønn smoothie	
Sitronslush	
Iskaffe	





Et

BRA VALG

LA OSS FORTELLE om en maskin. Ikke bare en maskin, men en virkelig, virkelig tøff en. En maskin som kommer til å inspirere deg og gjøre det moro og enkelt å lage egne pølser, bake surdeigsbrød og vispe kremen til bursdagsselskapet. En maskin som ikke går i stykker selv om jobben er tung. En maskin som har eksistert i mer enn 80 år og som bare fortsetter å bli bedre. La oss fortelle om Assistent Original.
Fra Ankarsrum.

Kom i gang

ELTE DEIG

BRUK TO TILBEHØR



» Velg først mellom deigrullen eller deigkroken. Se nedenfor for tips om hvilken du bør velge til din oppskrift.

» Uansett hva du velger bør du også bruke deigkniven som skraper innsiden av eltebollen. Deigkniven bidrar til å bringe deigen mot midten av eltebollen der den behandles av rullen eller kroken. Deigkniven har en fast posisjon.



» Når du lager deig i din Ankarsrum, tilsett alltid væske først, uavhengig av oppskrift. Tilsett deretter de tørre ingrediensene. Mel skal tilsettes gradvis.

» Oppskriftene i vår oppskriftsbok og på ankarsrum.com er utviklet og tilpasset Ankarsrum og maskinens tilbehør. Når du bruker oppskrifter fra andre kilder kan du vanligvis bruke mindre mel enn oppskriften sier, fordi Ankarsrum elter deigen på en unik måte.

SLIK LÅSER OG JUSTERER DU ARMEN

» For å elte deig, fest enten deigrullen eller deigkroken på maskinens bakearm.

» Armen er bevegelig og kan låses i forskjellige posisjoner. Den beste posisjonen er avhengig av om du bruker deigrullen eller deigkroken, samt deigens hydrering og volum.

» Armen låses i posisjon med festeskruen.

» Du kan alltid bevege armen manuelt ved å trekke den mot deg, for eksempel om du ønsker å bidra til å oppløse gjær, eller hvis tilsatte ingredienser setter seg fast midt i eltebollen.

POSISJONERE ARMEN VED BRUK AV DEIGKROK



» Når du bruker deigkroken, sentrer armen og lås den på plass når du har tilsatt melet.

» Det kan hende du må justere plasseringen av deigkroken under elting.

Tips!

Hvis du lager en deig med 1,5 liter eller mer deigvæske, bør du dele deigen i to og la den stå i to separate boller for heving.

POSISJONERE ARMEN VED BRUK AV DEIGRULLE



» Når du bruker deigrullen, juster armen etter behov når deigen begynner å komme sammen og blir fastere.

» Når armen er låst bør den forhindre at rullen treffer siden av eltebollen. Armen kan imidlertid fortsatt bevege seg fritt innover mot sentrum av eltebollen.

» Hvor du skal plassere armen og rullen for din spesifikke oppskrift avhenger av hydreringsnivået og volumet på deigen. Du vil ha den nær nok kanten av eltebollen til at den legger et forsiktig trykk på deigen når den passerer mellom rullen og siden av eltebollen. Men du vil ikke ha den så nær at deigen får armen til å bevege seg for mye frem og tilbake.

NÅR OG HVORDAN DU BRUKER DEIGRULLEN



» Deigrullen er allsidig og kan brukes til nesten hvilken som helst oppskrift, men den anbefales alltid til å lage boller eller fastere deiger med smør. Den kan også brukes til større partier med kakedeig.

» Tilsett deigvæske først og deretter gjæren. Sett på lav hastighet, og trekk armen mot deg et par ganger for å sikre at gjæren løses opp. Tilsett deretter melet, sammen med eventuelt krydder. Husk å tilføre mel gradvis, ikke alt på en gang.

» **Ved bruk av fersk gjær:** Vent med å tilsette salt til de siste minuttene med elting. Saltet bidrar til å bevare allerede dannede glutentråder, men det kan hemme formasjonen hvis saltet tilsettes sammen med gjæren.

» **Når du bruker tørrgjær:** Tilsett saltet først.

» Hvis du baker boller, etter at andre ingredienser er blandet, tilsett mykt smør i små biter for best resultat.

» Arbeid med lav hastighet, og når du ser deigen begynner å bevege seg opp langs innsiden av eltebollen, lås armen i posisjon. Låsing av armen gir deigen plass til å knas uten å bli presset ut av eltebollen. Det kan hende du må justere rullen flere ganger i løpet av elteprosessen.

» Sett timeren på 8-10 minutter og la Ankarsrum kna deigen. I løpet av denne tiden vil deigen gradvis komme sammen og bli fin og glatt.

Se vår video om hvordan du kommer i gang med Ankarsrum. Den gir grunnleggende informasjon og brukertips.

Les og lær mer:
www.ankarsrum.com/knowledge-bank

NÅR OG HVORDAN DU BRUKER DEIGKROKEN



» Deigkroken er designet for å elte store og tunge deiger med høy hydrering, for eksempel surdeig eller ciabatta.

» Fest deigkniven og deigkroken uten å låse armen.

» Tilsett deigvæske først og deretter gjær, sett på lav hastighet, og trekk armen mot deg et par ganger for å sikre at gjæren løses godt opp. Tilsett deretter mel og eventuelt krydder. Husk å tilføre mel gradvis, ikke alt på en gang. Dette hindrer deigen i å bli for tørr når du bruker deigkroken.

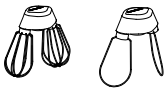
» I motsetning til deigrullen, som knar ved å brette deigen innover, vil deigkroken strekke og dra i deigen.

» Når mel er tilsatt, sentrer deigkroken og lås den i den posisjonen. Det kan hende at du må justere plasseringen av deigkroken under elting.

» **Ved bruk av tørrgjær:** Tilsett salt først.

» **Når du bruker fersk gjær:** Vent til de siste minuttene av eltingen før du tilsetter saltet. Saltet bidrar til å bevare allerede dannede glutentråder, men det kan hemme formasjonen hvis saltet tilsettes sammen med gjæren.

NÅR OG HVORDAN DU BRUKER VISPENE



» Riktig visp utgjør en forskjell. Våre ballongvisper lager perfekt luftig krem og marengs, og våre mørdeigvisper mikser kakerøre, paideig og glasur skånsomt.

» Det er viktig å montere vispene riktig – du hører et "klikk" når vispen er satt riktig på plass.

» Volumkapasitet: krem (1-10 dl.), eggehviter (2-20 egg), pannekakerøre (0,5-2,5 liter), sukkerbrød (1-3 partier).

» Vispebollen og vispene fungerer som en elektrisk visp.

Ballongvisper – For løse rører og marengs

» Vispebollen med ballongvisper er ideell for å lage løse og myke rører som sukkerkake, kakebunn, pannekakerøre eller marengs.

» Husk å rengjøre bollen ordentlig, helst med sitron, før du lager marengs.

» Start med lav hastighet og øk gradvis. Hvis du har mye røre, bruk hevelokket for å forhindre sprut.

» Hvis du ikke tror alt er blandet godt, skru opp hastigheten og skru den deretter ned igjen til ønsket hastighet.

» Vispebollen tåler varme og kan vispe alle typer marengs.

Mørdeigsvisper - For kaker, sandkaker & glasur

» Vispebollen sammen med mørdeigsvispene er ideelt for å lage sandkaker, kaker, smørkrem eller blande glasur hvor oppskriften inneholder romtemperert smør eller kremost.

» Hvis du skal lage et veldig stort parti paideig kan du også bruke eltebollen med deigkniv og deigrulle.

» Det er viktig å alltid bruke romtemperert smør. Hvis en oppskrift krever kjøleskapskjølt smør anbefaler vi å bruke en elektrisk visp med kroker i stedet.

» Hvis du ikke tror alt er blandet godt, skru opp hastigheten og skru deretter ned igjen til ønsket hastighet.

MEL



» Gluten finnes i forskjellige mengder i forskjellige typer mel. Bakere refererer til et mel med mindre gluten som "svakt", og et med mer gluten som "sterkt".

» Et svakt mel er best for myke kaker, paibunner og kaker som er luftige eller sprø. Et sterkt mel er best for pizzadeig eller andre italienske brød, da gluten gir større elastisitet. Hvetemel er et eksempel på et svakt mel, mens durumhvetemel er et sterkt mel.

HYDRERING



» Hydrering i brødbaking refererer til melets evne til å absorbere væske. Avhengig av melets sammensetning av stivelse og protein vil det ha forskjellig kapasitet til å absorbere væske.

Lav hydrering – lav væskeabsorpsjon

» Mel med lav hydreringsevne, som rugmel, skaper en fastere deig som er lettere å forme og kutte. Deigen gjærer saktere, og brødet er mer kompakt.

Høy hydrering – høy væskeabsorpsjon

» Mel med høy hydreringsevne, som hvetemel, skaper en deig som er klebrig og vanskeligere å bearbeide. Slike deiger bør eltes lengre i maskinen. Jo høyere hydrering, jo mykere brød, med større lufthull og en tynn, sprø skorpe.

GJÆRING

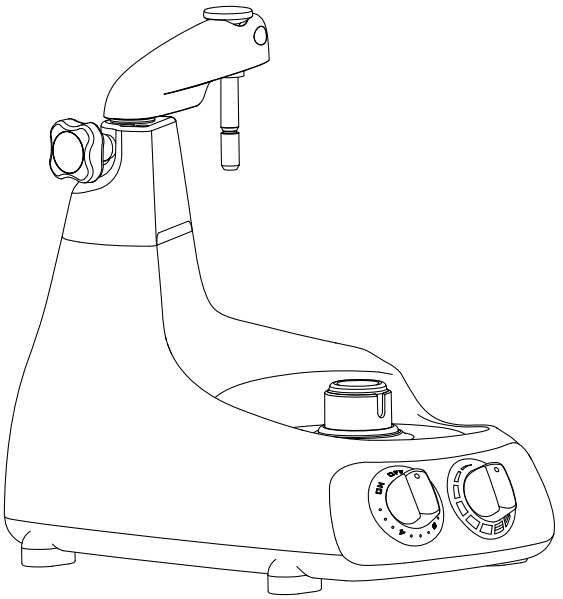


» Når mel og væske blandes danner glutentråder et nettverk. Under gjæring dannes karbondioksid-gassbobler som er innkapslet av dette nettverket av glutentråder. Gassboblene er det som får deigen til å ekspandere og modnes.

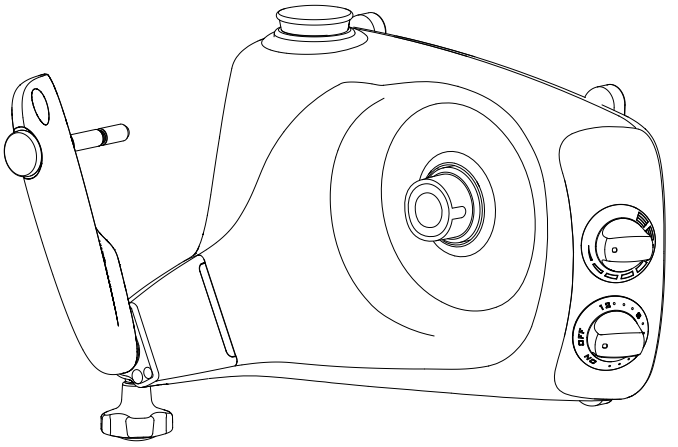
» Gjæring kan påvirkes av ulike faktorer som romtemperatur, deigens temperatur, fuktighet, ingredienser og tid.

2

POSISJONER



STÅENDE



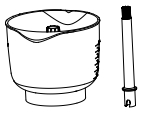
LIGGENDE

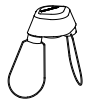
22

TILBEHØR





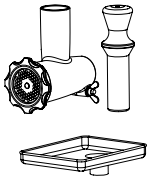
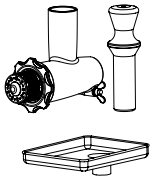
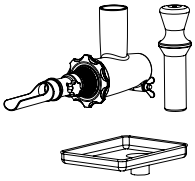
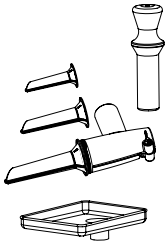




BASIC
Alltid inkludert

ELTEBOLLE | **DEIGKNIV** | **DEIGRULLE** | **DEIGKROK** | **VISPEBOLLE** | **BALLONGVISPER** | **MØRDEIGSVISPER**

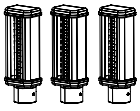
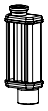
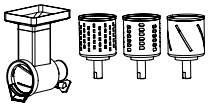
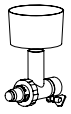


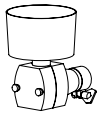






EXTRA

VISPEBOLLE I STÅL | **BLENDER** | **KJØTTKVERN** | **RIVJERN** | **PURÉPRESSE** | **PØLSEHORN** | **SITRUSPRESSE**

FETTUCCINE
SPAGHETTI
LASAGNETTE



EXTRA

PASTAVALS | **LASAGNEVALS** | **GRØNNSAKSKUTTER** | **MEL- OG KAFFEKVERN** | **ISKREMMASKIN** | **MUSLIKVERN**


Hjemmebakt
BRØD




MARELD

Japansk

MELKEBRØD

Dette myke, lette og smøraktige brødet er perfekt akkurat som det er, ristet i brødristeren, som smørbrød og mer.

>>  ASSISTENT I STÅENDE POSISJON  ELTEBOLLE  DEIGKNIV  DEIGRULLE

INGREDIENSER, 1 BRØD

2,5 dl lunken melk, 37 °C
1 ts sukker
2 ts tørrgjær, 7 g
6,5 dl hvetemel
1/2 dl sukker
1 ts salt
1 egg + 1 eggeplomme
75 g romtemperert smør

PENSLING

1 egg
1 ss melk
1 klype salt

BAKING

Nøytral olje

TIL BRØDFORMEN

Romtemperert smør

GJØR SLIK

1. Bland lunken melk med 1 ts sukker og tørrgjær i en liten bolle. La stå i 10 minutter slik at gjæren skummer.
2. Sett opp Ankarsrum med eltebolle, deigkniv og deigrulle.
3. Tilsett gjærblandingen i eltebollen og tilsett alle ingrediensene til deigen. Kjør på lav hastighet i ca. 5 minutter.
4. Øk til middels hastighet og kna deigen i ytterligere 5 minutter til deigen er skinnende og glatt.
5. Ha ca. 3 ss nøytral olje i bunnen av en bolle og legg så deigen i bollen. Tildekk og la det heve i 60 minutter.
6. Press en knyttet neve ned i midten av deigen og slå deretter ut deigen på en lett melet overflate, del opp i tre like deler.
7. Smør en brødpanne generøst med smør.
8. Kjevl ut hvert stykke deig til en rektangulær form på ca. 15x30 cm. Brett den ene langsiden mot midten og brett deretter den andre langsiden mot midten slik at du har en dobbelt brettet deig. Rull opp i en rull fra den korte siden, klem sømmen sammen.
9. Plasser den første deigrullen med sømmen ned midt i brødpannen. Gjenta og legg en deigrull på hver side av midtrullen. Det bør være litt plass mellom hver rull slik at det er plass for å heve.
10. Dekk til med et kjøkkenhåndkle og la brødet heve til det dobles i størrelse, ca. 45-60 minutter.
11. Sett ovnen på 180 °C varmluft eller 200 °C over- og undervarme.
12. Visp egg, melk og salt. Pensle brødet forsiktig og grundig.
13. Stek i ca. 18-20 minutter.

Tips!

Foruten japansk melkebrød, fungerer denne deigen også godt for å bake toast, hamburger-brød eller pølsebrød.

New York style

BAGELS

Bagels er deilige, både kun med syltetøy eller med en kombinasjon av kremost, laks og spinat. Hvis du har bagels til overs kan du alltid riste dem senere.

>>  ASSISTENT I STÅENDE POSISJON  ELTEBOLLE  DEIGKNIV  DEGRULLE

INGREDIENSER, 12 STORE BAGELS

25 g gjær
5 dl vann, 37 °C
0,5 dl sukker
12,5 dl hvetemel
2 ts salt

TIL STEKNING

0,5 dl nøytral olje

TOPPING

1 vispet eggehvite
200 g valgfrie frø

GJØR SLIK

1. Sett opp Ankarsrum med eltebolle, deigkniv og deigrulle.
2. Varm opp vannet til 37 °C.
3. Smuldre gjæren i eltebollen, tilsett vannet og start Ankarsrum på lav hastighet til gjæren oppløses. For å hjelpe til med å løse opp gjæren, kan du trekke armen med deigrullen frem og tilbake et par ganger.
4. Tilsett sukker og det meste av hvetemelet. Kjør på lav hastighet i 5 minutter, tilsett resten av melet og saltet, øk til middels hastighet og kjør i ytterligere 5 minutter til du har en jevn og glatt deig.
5. Dekk til eltebollen med hevelokket og la heve i 30 minutter.
6. Hell deigen på en melet overflate og del i 12 emner.
7. Rull emnene til deigballer og skyv tommelen gjennom deigballen, trykk forsiktig og strekk ut slik at du får et stort hull i midten.
8. Dryss litt olje over en tallerken og flytt deigballene (med hull i) til tallerkenen, la de heve under et kjøkkenhåndkle i ytterligere 30-45 minutter.
9. Kok opp vann i en stor gryte, og senk deretter varmen så det småkoker. Plasser forsiktig en bagel om gangen, kok i ca. 1-2 minutter på hver side (de flyter). Legg deretter bagelen på et kjøkkenhåndkle.
10. Sett ovnen på 200 °C (varmluft) eller 225 °C (over- og undervarme).
11. Ha bakepapir på et stekebrett, og legg bagels på. Pensle med eggehviter og dryss frø over.
12. Stek i ca. 20 minutter.

Tips!

Hvis hullet har tettet seg under heving, strekk ut hullet i bagelen etter du dypper den i vann til den er gjennomvåt. Vil du ha ekstra frø på bagelen din? Bare legg frøene på en tallerken og dypp bagelen i frøene.





Sprø

BAGUETTER

Server nystekte baguetter til en god suppe. Eller, del baguetten på midten, fyll med noe godt, og vips så har du rask lunsj hjemme eller for tur.

>>  ASSISTENT I STÅENDE POSISJON  ELTEBOLLE  DEIGKNIV  DEIGKROK

INGREDIENSER, 4 BAGUETTER

5 dl vann
25 g fersk gjær
1 ss olivenolje
1 ts salt
11-12 dl hvetemel

GJØR SLIK

1. Monter Ankarsrum med eltebolle, deigkniv og deigkrok.
2. Varm vannet til 37 °C.
3. Smuldre gjæren i eltebollen, tilsett vannet og start Ankarsrum på lav hastighet, til gjæren er helt oppløst.
4. Tilsett olivenolje, salt og det meste av melet, litt av gangen. Hjelp eventuelt Ankarsrum ved å dra litt i armen et par ganger.
5. Øk hastigheten til middels hastighet. Arbeid med deigen i minst 5 minutter, til den kjennes smidig. Bruk timeren.
6. Legg på hevelokket og la deigen heve i 1 time.
7. Legg deigen på et melet underlag uten å kna den.
8. Del deigen i fire deler og form baguetter ved å snurre og dra ut hver del. Legg disse på en stekeplate med bakepapir.
9. Dekk til baguettene med et håndkle og la dem heve i ytterligere 30 minutter.
10. Sett ovnen på 275 °C.
11. Bak i midten av ovnen.
12. La baguettene kjøle seg på en rist uten håndkle.

Tips!

Ønsker du en sprøere skorpe, spray litt vann inn i ovnen samtidig som du setter inn baguettene. Åpne ovns-luken og slipp ut litt damp etter ca. 5 minutter.



Italiensk

FOCACCIA

Litt kjøttpålegg, litt god ost og oliven sammen med nybakt focaccia – vips så er middagen ferdig.

>>  ASSISTENT I STÅENDE POSISJON  ELTEBOLLE  DEIGKNIV  DEIGRULLE

INGREDIENSER,
1 FOCACCIA

25 g fersk gjær
4 dl vann
0,5 dl olivenolje
9 dl hvetemel finbakst/ siktet
2 ts salt

TIL FORMEN

3 ss olivenolje

TOPPING

3 ss olivenolje
5 små rødløk
60 g svarte oliven uten stein
Fersk rosmarin
Flaksalt

GJØR SLIK

1. Sett sammen din assistent med eltebolle, deigkniv og deigrulle.
2. Varm vannet til 37 °C.
3. Smuldre i gjæren, tilsett vannet og start Ankarsrum med deigrullen helt inntil kanten og på lav hastighet til gjæren er løst opp.
4. Tilsett olje, mel og salt. Hjelp eventuelt Ankarsrum i gang ved å dra armen inn mot midten et par ganger.
5. Øk deretter hastigheten til middels og lås armen 2-4 cm fra kanten på eltebollen. La Ankarsrum gå ca. 5 minutter. Bruk timeren.
6. Dekk til eltebollen med hevelokket og la heve i 40 minutter.
7. Pensle en langpanne eller stor form (20x30 cm) med olivenolje.
8. Ha deigen over i pannen/formen og flat den ut med melede hender.
9. La deigen så heve til dobbel størrelse, ca 30 minutter.
10. Sett ovnen på 225 °C.
11. Del rødløken i to og fjern det ytterste skallet.
12. Lag hull i deigen med fingrene og press ned rødløk, oliven og rosmarin.
13. Drypp litt olivenolje over og dryss over flaksalt.
14. Stek midt i ovnen i ca. 25 minutter.
15. La brødene svalne på en rist.

Tips!

Varier din focaccia med ulike typer topping. For eksempel fetaost, timian og soltørkede tomater.

Glutenfritt

BANANBRØD

Bananbrød er en favoritt som kan nytes til frokost med en kopp kaffe eller te, eller som en matbit når som helst på dagen. Dette deilige brødet er både gluten- og eggfritt.

1 >>



ASSISTENT I LIGGENDE POSISJON



BLENDER

INGREDIENSER,
60 g blandede nøtter eller mandler

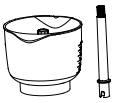
GJØR SLIK

1. Sett ovnen på 200 °C varmluft eller 220 °C over- og undervarme.
2. Ha bakepapir i en brødform (ca. 15x35 cm/form som tar 1,8 l).
3. Sett opp Ankarsrum med blenderen.
4. Finhakk alle nøtter eller mandler på middels hastighet. Spar 3 ss til pynt.

2 >>



ASSISTENT I STÅENDE POSISJON



VISPEBOLLE



MØRDEIGSVISPER

INGREDIENSER, 1 BRØD
3 dl glutenfri melblanding (eller 2,5 dl hvetemel)
1 dl mandelmel
1 dl glutenfri havregryn
1 ts kanel
1 ts malt ingefær
1/2 ts gurkemeie
1 ts salt
2 ts bakepulver
3 modne bananer
2,5 dl vanlig yoghurt

GARNERING
1 st modne banan
2-3 ss lønnesirup

GJØR SLIK

1. Sett opp Ankarsrum med vispebolle og mørdeigsvisper.
2. Bland alle tørre ingredienser i vispebollen, inkludert hakkede nøtter.
3. Mos 3 bananer og hell i melblandingen, tilsett yoghurt og visp sammen på lav hastighet til en jevn røre.
4. Fyll brødpannen med røren. Skjær en banan på langs i 3 skiver. Pynt med bananskivene, trykk dem litt inn i røren og dryss lønnesirup over.
5. Dryss over hakkede nøtter og stek i ca 45 minutter.
6. La brødet avkjøles før du skjærer i det.

Tips!

Krøll bakepapiret, det gjør det enkelt å få det på plass i brødformen. Du kan glatte det ut når det er på plass.

Erstatt nøtter med gresskarfrø og solsikkefrø for et nøttefritt alternativ.





Kinesisk

MANTOU

Mantou er et mykt, dampet brød som kan smaksettes på mange måter.
Denne versjonen er fylt med hvitløk og gressløk, for et vakkert tilskudd til måltidet ditt.

>>  ASSISTENT I STÅENDE POSISJON  ELTEBOLLE  DEIGKNIV  DEIGRULLE

INGREDIENSER, OMTRENT 10 MANTOU

4 dl hvetemel
2 ts tørrgjær
3 dl lunkent vann
1/2 ts salt

BAKING

1 ss nøytral olje

FYLL

1 bunt grønn løk, evt. vårløk
1 haug med gressløk
2 ss nøytral olje
2 ml flaksalt

PYNT

Svarte sesamfrø
Hakket gressløk

GJØR SLIK

1. Sett opp Ankarsrum med eltebolle, deigkniv og deigrulle.
2. Tilsett mel og tørrgjær. Start på lav hastighet og tilfør vannet i to omganger.
3. Tilsett salt og kjør i minst 10 minutter til deigen er godt bearbeidet og blank.
4. Sett på hevelokket og la deigen heve i 90 minutter, til den er dobbel størrelse.
5. Skyll og finhakk grønn løk og gressløk. Varm opp olje i en panne og stek løkblandingen til løken er gjennomsiktig.
6. Tilsett salt. Sett til side for å avkjøle.
7. Trykk en knyttneve ned i deigen og hell ut på benken. Dryss over 1 ss nøytral olje og kna for hånd i minst 2 minutter.
8. Kjevl ut deigen til en rektangulær form, ca. 30 til 40 cm lang, spred 2/3 av løkoljen over deigen.
9. Brett inn de korte sidene mot midten, den ene over den andre og rull lett.
10. Kutt 1 cm brede strimler. Vri to strimler sammen for å danne en form som et vridd tau. Plasser så den ene enden av det vridde tauet på benken, lag et virvelmønster og brett enden av tauet under.
11. Legg perforert papir for damp i en dobbel bambuskurv, legg mantouene i kurven med litt mellomrom, sett på lokket og la de heve i 30 minutter.
12. Sett bambuskurven på en gryte fylt med kaldt vann som du begynner å koke opp. La Mantouene dampe over kokende vann i ca. 12 - 15 minutter med lokket på til de er faste.
13. Dryss med hakket gressløk og sesamfrø, server umiddelbart!

Tips!

Når du bretter: Tenk deg at deig-rektangelet ditt består av tre like store deler. Brett den ene kortsiden over den midterste delen. Brett deretter den andre kortsiden over den midtre delen. Nå har du et mindre rektangel med tre lag.



Hjemmebakte

HAMBURGERBRØD

Disse myke hamburgerbrødene er veldig enkle å lage og er perfekte for våre kjempegode hamburgere (s. 36) og hjemmelagde pickles (s. 62).

>>  ASSISTENT I STÅENDE POSISJON  ELTEBOLLE  DEIGKNIV  DEIGRULLE

INGREDIENSER, 9 HAMBURGERBRØD

25 g gjær
2,5 dl kald melk
2 ss olivenolje
2 ss sukker
400 g mel
1 eggeplomme
1 ts salt

TOPPING

1 egg
1 ss vann
1 klype salt

PYNT

Svarte sesamfrø

GJØR SLIK

1. Sett opp Ankarsrum med eltebolle, deigkniv og deigrulle.
2. Smuldre gjæren i eltebollen, tilsett melk og kjør på lav hastighet til gjæren er helt oppløst.
3. Tilsett olivenolje, sukker, eggeplomme og litt mer enn halvparten av melet. Kjør Ankarsrum på middels hastighet i ca. 5 minutter.
4. Tilsett gjenværende mel med saltet. Kna i 10 minutter til du har en skinnende deilig deig.
5. Hell ut deigen på melet overflate og del i 9 emner (ca. 60g). Rull med krummet håndflate mot benken til jevne baller.
6. La deigballene heve på en tallerken med bakepapir i ca. 90 minutter under et kjøkkenhåndkle. Hev til dobbel størrelse.
7. Sett ovnen på 210 °C varmluft eller 225 °C over- og undervarme.
8. Visp egg med melk og salt. Pensle forsiktig og dryss med sesamfrø.
9. Stek i ca 7-9 minutter til de er lett brunet. Avkjøl på en rist.

Tips!

Om du ønsker kan du grille brødene lett før servering.



Ditt eget

SURDEIGSBRØD

Surdeigsbrød krever tid og planlegging, men det er så verdt det. En nydelig skorpe rundt og luftig på innsiden, akkurat som det skal være. Når du har fått surdeigsstarteren i gang, kan du oppbevare den i kjøleskapet og mate den til den kommende brødbakingen. Server dette fantastiske brødet med et stort glass grønn smoothie som du finner på side 96.

1 >>

INGREDIENSER

SURDEIGSSTARTER

2 dl vann (40 °C)

1 dl økologisk hvetemel

GJØR SLIK

DAG 1

1. Rør ut 1 dl mel med 0,5 dl vann i en ren glasskrukke med lokk, lukk lokket. Sett surdeigsstarteren på en plass i kjøkkenet der det ikke er for kaldt.

DAG 2 OG 3

2. Fjern lokket og rør rundt morgen og kveld, ikke lukk lokket helt.

DAG 4

3. Fjern lokket og rør rundt. Hell ut nesten hele surdeigsstarteren, men spar det som blir igjen i bunnen og på kantene av krukken.
4. Mat med 1 dl mel og 0,5 dl vann (40 grader), rør rundt. La lokket sitte løst på kanten.

DAG 5

5. Nå burde surdeigsstarteren boble og ha doblet seg. Den er da klar til å bakes på.
6. Hvis surdeigsstarteren ikke bobler så la den stå et døgn til på en litt varmere plass.

Tips!

For å vite om surdeigen fortsatt lever du kan helle en skje med surdeigen over i et glass med lunket vann. Flyter surdeigen er den klar til bruk, synker den så får du vente en dag til eller fortsette å mate den. Husk at surdeigsstarten ikke skal stå for kaldt når du vil få den i gang og den skal være romtemperert når du skal sette en deig.

2 →

2 >>



ASSISTENT I STÅENDE POSISJON



ELTEBOLLE



DEIGKNIV



DEIGKROK

RUGSURDEIGSBRØD, 1 STORT BRØD ELLER 2 MINDRE

4,5 dl økologisk hvetemel
2 dl økologisk rugmel
3 dl vann
80 g romtemperert surdeigsstarter (se forrige side)
2 msk honning
2/3 msk havssalt

TIL PLASTESKEN / STEKEBRETTET

0,5 dl olivenolje

GJØR SLIK

1. Monter Ankarsrum med eltebolle, deigkniv og deigkrok.
2. Tilfør vannet i eltebollen, tilsett surdeigen og kjør på lav hastighet.
3. Tilsett hvetemel, rugmel, salt og honning, bruk lav hastighet til deigen akkurat setter seg.
4. Sett på hevelokket og la deigen heve i ca 60 minutter.
5. Smør bunnen av en plastboks med olivenolje og hell over deigen.
6. Løft deigen opp i hvert hjørne og brett deigen mot midten. Sett lokket på mellom hvert brett og gjenta tre ganger med 30 minutters mellomrom.
7. La heve i ytterligere ca 4 timer med lokket på, til dobbel størrelse.
8. Hell deigen på en lett melet overflate, bruk en deigskrape for å unngå søl. Dryss litt mel på deigen.
9. Trekk litt i et hjørne av deigen og brett den mot kanten, trykk litt i midten og snu deigen 45 grader. Gjenta til deigen føles stram og spenstig.
10. Snu deigen slik at du får brettene på undersiden, mel og la hvile under et tørkle i ca 30 minutter.
11. Nå skal du forme til et brød, flat deigen lett med melete hender. Brett fire hjørner mot midten og trykk ned, brett deretter den ene kanten mot den andre.
12. Overfør deigen til en melet avlang hevekurv. Husk å legge undersiden med brettene vendt opp i kurven, knip brettene litt sammen med fingrene. Dekk til med et tørkle og la heve i kjøleskapet over natten.
13. Forvarm ovnen til 270 grader og sett stekebrettet midt i ovnen.
14. Mel slikkepotten litt og rull brødet ut, pensle av overflødig mel og lag et snitt i brødet på den ene siden.
15. Skyv brødet over på stekebrettet og stek på 270 grader i ca. 15 minutter, senk deretter varmen til 225 grader. Stek til brødet i ytterligere ca. 30 minutter til brødet har en indre temperatur på ca. 96 - 98 grader.
16. Ta ut brødet og la det avkjøle på en rist, brødet må hvile i ca 60 minutter før du kutter det opp.





Hjemmelaget

TORTILLA

Tortillaer er raske og enkle å lage fra bunnen av. Perfekte for din favoritt-taco, nyt dem varme rett fra pannen, eller som tilbehør til vår hummusoppskrift (s. 54).

>>



ASSISTENT I STÅENDE POSISJON



ELTEBOLLE



DEIGKNIV



DEIGRULLE

INGREDIENSER, 12 TORTILLAER

25 g fersk gjær
(eller 12 g aktiv tørrgjær)
5 dl kaldt vann
50 olivenolje
600 g hvetemel
0,5 dl maismel
1,5 ts salt
1 ss honning

TOPPING

1 dl olivenolje
40 g hakket gressløk

GJØR SLIK

1. Sett opp Ankarsrum med eltebolle, deigkniv og deigrulle.
2. Dryss gjæren i eltebollen, og tilsett vann. Kjør på lav hastighet til gjæren er helt oppløst.
3. Tilsett gjenværende ingredienser. Kjør på middels hastighet i ca. 5 minutter.
4. Sett på hevelokket. La heve i 90 minutter.
5. Slå deigen ut på benken, del i 12 emner, rull i baller og la hvile under et kjøkkenhåndkle i 10 minutter.
6. Kjevl ut i tynne, flate brød på en melet overflate. Børst av overflødig mel.
7. Stek hver tortilla i en tørr, varm stekepanne, ca. 1-2 minutter på hver side. Legg tortillaene i et kjøkkenhåndkle frem til servering.
8. Pensle med litt olivenolje og dryss med hakket gressløk.



Utsøkte

HOVEDRETTER





Egenkvernede

HAMBURGERE

En klassisk hamburger er alltid en publikumsfavoritt. Server disse appetittvekkende hamburgerne med hjemmelagde hamburgerbrød (s. 26), syltet agurk (s. 62) og en fargerik coleslaw.

1 >>



ASSISTENT I LIGGENDE POSISJON



GRØNNSAKS-KUTTER



GROV RIVETROMMEL & SKIVE-TROMMEL

INGREDIENSER

COLESLAW

150 g kål
100 g gulrøtter
1 dl hvitvinseddik
1/2 ts salt
1 dl majones
1 dl rømme
1 ts Dijon-sennep
Salt og pepper

GJØR SLIK

1. Plasser Ankarsrum på siden og monter grønnsakskutteren med skive-trommelen.
2. Riv kål på middels hastighet.
3. Bytt til den grove rivetrommelen og riv gulrøtter på middels hastighet.
4. Mariner kål og gulrøtter i 2 timer i eddik og salt. La renne av seg i et dørslag.
5. Bland majones, rømme og sennep i en bolle. Tilsett gulrøtter og kål. Salt og pepper etter smak.
6. Oppbevar i kjøleskapet til servering.

Tips!

Tilbered gjerne din coleslaw dagen før den skal spises, da blir den ekstra god.

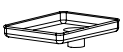
2 >>



ASSISTENT I LIGGENDE POSISJON



KJØTTKVERN



MATEBRETT



MATEPROPP

INGREDIENSER

4 HAMBURGERE

600 g høyrygg
Salt
Pepper
1 liten potet eller løk

TILBEHØR

Hamburgerbrød, side 26
Syltet agurk, side 62
Server med ønsket tilbehør

GJØR SLIK

1. Sett opp Ankarsrum med kjøttkvernen og bruk 6 mm hullskive. Fest matebrettet på kjøttkvernen.
2. Skjær kjøttet i tykke strimler og kvern på middelshastighet. Bruk mateproppen til å skyve ned kjøttet.
3. Avslutt med en halv rå løk eller en potet eller et stykke gulrot for å få alt kjøttet ut av kjøttkvernen (bland med kjøttet).
4. Form 4 hamburgere med hendene. Smak til med salt og pepper.
5. Stek eller grill hamburgerne slik du ønsker dem.
6. Server hamburgere med hjemmelagde hamburgerbrød, syltet agurk og annet tilbehør du ønsker. Topp med coleslaw eller server coleslaw på siden.

Tips!

Bruk 4,5 mm hullskiven for en finere farse. Eventuelt med litt bacon malt i kvernen også. Absolutt ingen strøbrød eller egg, kun rent kjøtt.


ANKARSRUM
ANKARSRUM

En klassiker

PIZZA MARGHERITA

Det er noe spesielt med å tilberede din egen pizza og toppe den med favorittingrediensene dine. Her er en klassisk versjon med tomat og mozzarella, men sett gjerne ditt personlige preg på den.

>>  ASSISTENT I STÅENDE POSISJON  ELTEBOLLE  DEIGKNIV  DEIGRULLE

INGREDIENSER, 6 SMÅ PIZZAER ELLER 4 STORE

PIZZADEIG

7 g fersk gjær
(1 ts/3,5 g tørrgjær)
5 dl kaldt vann
720 g hvetemel
(helst Tipo 00)
25 g flaksalt

PIZZAFYLL

400 g fint knuste tomater
250 g mozzarella
Ruccola

GJØR SLIK

1. Sett opp Ankarsrum med eltebolle, deigkniv og deigrulle.
2. Smuldre gjæren i eltebollen, tilsett vann og kjør på lav hastighet til gjæren er helt oppløst.
3. Tilsett mel og kjør på lav hastighet i 5 minutter.
4. Tilsett salt og kjør i ytterligere 5 minutter til deigen er skinnende og glatt.
5. Slå deigen ut på kjøkkenbenken og del i 4 stykker, rull dem i baller og smør inn med olivenolje. Plasser ballene på en tallerken og dekk til med plastfolie, la de heve i kjøleskapet i 1-3 dager.
6. Sett ovnen på maksimal temperatur og sett et pizzastål øverst i ovnen. Stålet skal være i ovnen i ca. 1 time før du skal steke pizza.
7. De siste 10 minuttene før du setter inn en pizza, bør du sette ovnen i grillmodus.
8. Ta ut deigen og trykk ut på en melet benkeplate i runde former (deigen er nok for 6 små eller 4 store pizzaer).
9. Spred knuste tomater og tilsett mozzarellaost på toppen.
10. Overfør pizza til en pizzaspade og skyv pizzaen over på pizzastålet. Stek i ca. 2 minutter (avhengig av hvor varm ovnen din er), til ferdigstekt.
11. Server med ruccola.


ANKARSRUM
assistent
ORIGINAL

Hjemmelagd

PASTADEIG

Egen pasta, kjærlighet i din matlaging!

>>  ASSISTENT I STÅENDE POSISJON  ELTEBOLLE  DEIGKNIV  DEIGRULLE

INGREDIENSER, 4-6 PORSJONER

500 g durumhvete
7 egg
0,5 dl nøytral olje

GJØR SLIK

1. Monter Ankarsrum med eltebolle, deigkniv og deigrulle.
2. Tilsett alt mel i eltebollen og start Ankarsrum på lav hastighet.
3. Tilsett 1 egg av gangen.
4. Tilsett oljen og hjelp eventuelt Ankarsrum i gang ved å dra armen inn mot midten et par ganger. Lås armen på Ankarsrum 2-4 cm fra bollekanten når deigen begynner å ta form. Elt deigen i minst 8 minutter. Bruk timeren.
5. Ta opp deigen og legg den på et melet underlag og kna deigen en kort stund.
6. La deigen hvile i kjøleskapet i minst 30 minutter.

Tips!

Det er viktig å la deigen hvile før den skal rulles.



Rik på smak

VEGETARISK LASAGNE

Denne lekre lasagnen, fylt med ricotta og spinat, er laget med ferske lasagneplater og en fersk tomatsaus. På side 104 finner du oppskriften på vår alltid perfekte pastadeig.

1

INGREDIENSER, 6 PORSJONER

TOMATSAUS

2 ss olivenolje
1 løk
3 hvitløksfedd
1 ts tørket timian
1 ts tørket basilikum
1/2 ts kayennepepper
3 ss tomatpure
1 ss hvitvinseddik
400 g avrente tomater
1 dl vann
1 ss honning eller 1 ts sukker
Salt og svart pepper
20 g fersk basilikum

GJØR SLIK

1. Hakk løk og hvitløk, og stek i en panne med olivenolje til løken er gjennomsiktig.
2. Tilsett tomatpure, krydder og eddik, kok i et minutt.
3. Tilsett ferdig avrente tomater, vann og honning, rør godt og kok på middels varme i ca. 30 minutter.
4. Smak til med salt og svart pepper. Rør til slutt inn fersk basilikum.

Tips!

Husk å alltid smake til underveis så din ferdige lasagne blir perfekt krydret.

2 3 →

2

BECHAMEL

3 ss smør
3 ss mel
5 dl melk
1 dl fløte
1/2 ts salt
1 ml hvit pepper
1/2 ts pimento

FYLL:

RICOTTA MED SPINAT

200 g ricotta
200 g ferske spinatblader
1/2 ts salt
Svart pepper
120 g revet ost

GJØR SLIK

1. Smelt smør i en gryte.
2. Tilsett mel og visp hele tiden i ca. 30 sekunder.
3. Hell i halvparten av melken og visp til glatt konsistens.
4. Senk varmen og tilsett resten av melken og fløte, salt, hvit pepper og pimento.
5. Fortsett å vispe til blandingen blir kremaktig. Vær forsiktig så du ikke brenner den eller koker over.
6. Bland alle ingrediensene til ricottafyllet.

3 >>



ASSISTENT I LIGGENDE POSISJON



LASAGNEVALS

LASAGNEPLATENE

1 sats pastadeig, side 41

GJØR SLIK

1. Plasser Ankarsrum på siden og monter lasagnevalsen.
2. Del pastadeigen i mindre biter.
3. Start Ankarsrum på lav hastighet og mat pasta inn i lasagnevalsen. Start med posisjon 0 på lasagnevalsen og gjenta 5-6 ganger, brett deigen dobbelt mellom hver gang.
4. Reduser tykkelsen på deigen et steg av gangen helt til posisjon 7, som tilsvarer 1 mm (anbefales for lasagne). Kjør deigen gjennom 5-6 ganger på hver posisjon, og glem ikke å brette deigen mellom hver gang.
5. La de ferdige lasagneplatene hvile på et fuktig håndkle slik at de ikke tørker, klipp ut biter som passer til din ildfaste form med saks.
6. Forvarm ovnen til 180 °C.
7. Ta frem en ildfast form og start med et lag tomatsaus og bechamel deretter pastaplater, deretter et lag med ricottafyll og et nytt lag pastaplater, gjenta og topp med litt tomatsaus og bechamel og revet ost.
8. Stek i ca. 20 - 25 minutter (uten lokk).





Pasta

LASAGNETTE MED PISTASJPESTO

Hjemmelaget pasta er alltid en godbit, spesielt god blir den med pistasj- og sitronpesto.

>>  **LIGGENDE ASSISTENT**  **LASAGNEVALS**  **PASTAVALS LASAGNETTE**

INGREDIENSER

4 PORSJONER

1 sats pastadeig
(s. 41)

1 sats pistasjpesto
(s. 58)

GARNITYR

Fersk basilikum
Revet Parmesan

GJØR SLIK

1. Plasser Ankarsrum på siden og monter lasagnevals.
2. Del pastadeigen i mindre stykker.
3. Start med å mate gjennom deigen på posisjon 0 på lasagnevalsen, gjenta 5-6 ganger og brett deigen mellom hver gang.
4. Reduser tykkelsen et steg av gangen ned til posisjon 6 som tilsvarer 1,2 mm (anbefales for lasagnette). Kjør pastaen igjennom 5-6 ganger på hvert nivå og glem ikke å brette deigen mellom hver gang.
5. Bytt til pastavals lasagnette.
6. Start Ankarsrum på lav hastighet og mat pastastrimlene inn i lasagnette-tilbehøret. La pastaen lande på en sjenerøst melet flate.
7. Kok direkte i godt saltet vann eller heng pastaen for å tørke. Tilberedningstid ca. 2-3 minutter.
8. Tøm pastavannet og hell pastaen tilbake i gryten.
9. Tilsett pesto og bland godt til du har pesto på all pastaen.
10. Server med revet Parmesan og fersk basilikum.



Dampede

BAOBOLLER MED FALAFEL OG SALAT

Silkemyke og litt søte, disse baobollene er enkle å lage og kan fylles med ditt favorittfyll. Vi liker å servere dem med falafel (s. 51) og asiatisk salat (s. 57).

>>  **ASSISTENT I STÅENDE POSISJON**

 **ELTEBOLLE**

 **DEIGKNIV**

 **DEIGRULLE**

INGREDIENSER, 6 PORSJONER

1 sats falafel (s. 51)
1 sats asiatisk salat (s. 57)

DAMPEDE BAOBOLLER, CA. 24 STYKK

1 dl vann, lunkent
1 dl melk, lunkent
3 ts tørrgjær
3 ss sukker
300 g hvetemel
1/2 ts bakepulver
1/2 ts salt
3 ss nøytral olje (+ olje til bruk for pensling)

TOPPINGS

Agurk i skiver
Sriracha-majones
Koriander
Hakkede peanøtter

GJØR SLIK

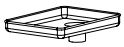
1. Sett opp Ankarsrum med eltebolle, deigkniv og deigrulle.
2. Bland vann, melk og tørrgjær i eltebollen, la stå i ca. 5 minutter til gjæren skummer.
3. Tilsett resten av ingrediensene og bland på lav hastighet i minst 10 minutter til du har en jevn og blank deig som ikke sitter fast på siden av eltebollen.
4. Sett på hevelokket og la deigen heve i 60 minutter, til ca. dobbel størrelse.
5. Vend deigen ut på en flate og del i 24 like deler. Rull til deigkuler og la de heve i 30 minutter under et kjøkkenhåndkle.
6. I mellomtiden kutt 8x8 cm firkanter av bakepapir.
7. Rull ut deigkulene til en oval form, ca. 12 cm lang. Pensle med litt olje før du bretter over den ene kanten mot den andre fra langsiden.
8. Legg hver baobolle på et ferdigkuttet bakepapir og la heve i 30 minutter under et kjøkkenhåndkle.
9. Damp baobollene dine i en bambuskurv i ca. 10 minutter.
10. Fyll baobollene dine med asiatisk salat, falafel og agurk skiver.
11. Ha litt Sriracha-majones over og pynt med koriander og hakkede peanøtter.



Fritert

FALAFEL

Det er ikke vanskelig, men ganske tidkrevende, så tålmodighet er påkrevd.
Men resultatet er vel verdt ventingen! Server i baoboller (s. 49) med asiatisk salat (s. 57).

>>  **LIGGENDE ASSISTENT**  **KJØTTKVERN**  **MATEBRETT**  **MATEPROPP**

INGREDIENSER, 6 PORSJONER

500 g tørkede kikerter
1 stor løk eller 3-4 salatløk
3 dl hakket persille
4 hvitløksfedd
1,5 ts salt
2 ss falafelkrydder
1 dl potetmel (75 g)
1 ss bikarbonat
1 ss bakepulver
vegetabilsk olje for fritering

GJØR SLIK

1. Bløtlegg kikertene i en stor bolle med kaldt vann. La stå i minst 10 timer. Husk å bruke en stor bolle med mye vann, da kikertene sveller opp. Sil av og skyll kikertene skikkelig.
2. Grovhakk løken og persillen.
3. Legg Ankarsrum på siden og monter kjøttkvernen med 4,5 mm hullskive.
4. Mal kikertene i kjøttkvernen sammen med løken, persillen, hvitløk og krydder flere ganger, til du får en jevn røre. Hvis røren ikke er jevn, vil falafelene falle fra hverandre når du friterer dem.
5. La røren kjølne i minst 30 minutter.
6. Bland potetmel, bikarbonat og bakepulver sammen og deretter bland inn det hele sammen med røren rett før du skal fritere.
7. Form falafelen med begge hender eller med 2 spiseskjeer til ønsket størrelse.
8. Varm opp oljen til 170 °C og friter i ca. 2 minutter på hver side.

Tips!

For å lykkes med dine falafeler så må du passe på at kikertene er skikkelig malt. Mal, mal, og mal igjen.


Passende
TILBEHØR





Orientalsk

HUMMUS

En kremete røre av kikerter med sesampasta,
utmerket å servere til baguette eller focaccia.

>>  LIGGENDE ASSISTENT  BLENDER

INGREDIENSER

500 g kikerter
2 ss tahini (sesampasta)
135 ml nøytral olje
150 ml vann
1 hvitløksfedd
1 ts salt
0,5 dl sitronjuice

GJØR SLIK

1. Legg Ankarsrum på siden og monter blenderen.
2. Tilsett alle ingrediensene og blend til en jevn hummusrøre.
3. Tilsett eventuelt litt mer vann om du vil ha en løsere hummus.
4. Drypp over litt olivenolje ved servering og dekorer med paprikapulver.

Tips!

Hemmeligheten bak den perfekte hummusen er å virkelig mikse røren ordentlig. Jo lengre man mikser, desto jevnere og mer kremete blir den.



Smaksrik

ASIATISK SALAT

En enkel, men velsmakende, salat er et perfekt tilbehør til mange forskjellige retter.
Det gir en sunn, deilig lunsj, eller prøv den sammen med baobollene våre med falafel (s. 51).

>>



ASSISTENT I LIGGENDE POSISJON



GRØNNSAKS-KUTTER



GROV RIVETROMMEL & SKIVE-TROMMEL

INGREDIENSER, 4 PORSJONER

DRESSING

0,5 dl nøytral olje
1 ss honning
1 ss sukker
1 ss hvitvinseddik
1 lime, revet skall og juice
3 ss fiskesaus
1 rød chili
2 hvitløksfedd
1/2 rødløk

SALAT

200 g rødkål
100 g gulrøtter
3 ss hakket fersk koriander
45 g hakkede peanøtter

PYNT

Fersk koriander
Hakkede peanøtter

GJØR SLIK

1. Begynn med dressingen. Rør sammen nøytral olje, honning, sukker, hvitvinseddik, revet limeskall og -juice i en bolle.
2. Finhakk rødløk, hvitløk og chili, tilfør til dressingen og rør sammen.
3. Sett Ankarsrum på siden og monter grønnsakskutteren med skive-trommelen.
4. Riv den røde kålen på middels hastighet.
5. Bytt til den grove rivetrommelen og riv gulrøttene på middels hastighet.
6. Grovhakk koriander og peanøtter.
7. Bland rødkål, gulrot, peanøtter og koriander i en stor bolle. Tilsett dressing og bland rundt til dressingen dekker salaten.
8. Pynt med fersk koriander og hakkede peanøtter.

Frisk

PESTO MED PISTASJ OG SITRON

En klassisk pesto har alltid vært en favoritt, og pistasjnøtter vil løfte pestoen din til et nytt nivå. Sitronen tilfører friskhet og passer utrolig godt med lasagnetten som du finner på side 47.

1 >>  **ASSISTENT I STÅENDE POSISJON**

 **SITRUSPRESSE**

INGREDIENSER,
1 sitron, revet skall og juice

GJØR SLIK

1. Sett opp Ankarsrum med sitruspressen.
2. Riv skall av sitronen og del sitronen i to.
3. Press sitronen i sitruspressen på middels hastighet.

Tips!

Du finner vår oppskrift på pastadeig på side 41.

2 >>  **ASSISTENT I LIGGENDE POSISJON**

 **BLENDER**

INGREDIENSER
120 g pistasjnøtter
1,5 dl olivenolje
2 hvitløksfedd
80 g fersk basilikum
50 revet Parmesan
Flaksalt & svart pepper

GJØR SLIK

1. Sett Ankarsrum på siden og monter blenderen.
2. I blenderen grovhakker du først nøtter.
3. Deretter tilsetter du olje, sitronsaft, sitronskall og hvitløk. Bland på høy hastighet i ca. 30 sekunder.
4. Tilsett basilikum og revet Parmesan, bland sammen til du har ønsket konsistens. For en tynnere pesto, tilsett litt vann.
5. Krydre med salt og svart pepper.


MAX
5
4
2
44
40
36
32
28
24
20
16
12
8
4



Mormors

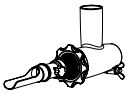
EPLEMOS

Med hjemmelaget eplemos bestemmer du selv hvor søt du vil ha den.

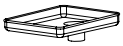
>>



LIGGENDE ASSISTENT



KJØTTKVERN MED PURÉPRESSE



MATEBRETT



MATEPROPP

INGREDIENSER, 1 LITER EPLEMOS

2 kg epler
3,5 dl sukker

GJØR SLIK

1. Skyll eplene, del dem og forvell dem i en gryte eller ovn.
2. I GRYTE: Hell i vann slik at det dekker bunnen av gryten. Legg eplene i og varm opp slik at de blir myke.
   I OVN: Legg eplene i langpanne, dekk til med bakepapir og forvell på 150 °C til eplene er myke.
3. Legg Ankarsrum på siden og monter kjøttkvernen og purépressen.
4. Press eplene på høy hastighet og press avfallet 2 ganger til.
5. Legg eplemoset i en gryte og tilsett sukker. Kok til sukkeret er løst opp.
6. Hell over i rene oppbevarings-glass.

Tips!

Husk å fryse inn det som ikke er spist innen to uker for å unngå at det blir dårlig. Jo mer sukker jo lengre blir holdbarheten i kjøleskapet.



Enkelt

SYLTET AGURK

Syltet agurk er det ultimate tilbehøret som man må ha til sandwicher, saftige hamburgere og mer. I tillegg er de så enkle å lage.

>>  **ASSISTENT I LIGGENDE POSISJON**

 **GRØNNSAKS-KUTTER**

 **SKIVE-TROMMEL**

INGREDIENSER

3 dl vann
2 dl sukker
1 dl eddik (12 %)
1 stor agurk
1 ss sennepsfrø

GJØR SLIK

1. Kok vann med sukker og eddik, kok til sukkeret er helt oppløst. La det avkjøles.
2. Sett Ankarsrum på siden og monter grønnsakskutteren med skive-trommelen.
3. Skyll og kutt agurken på middels hastighet (med skallet på).
4. Legg agurkskivene i en glass-beholder. Tilsett sennepsfrø og eddikblandingen, og sørg for at agurken er helt tildekket av væske.
5. Fest lokket og oppbevar det i kjøleskapet til det er spisetid.

Tips!

Oppskriften på eddik-blandingen er lett å huske – en del eddik, to deler sukker og tre deler vann.


Fristende
DESSERTER


SPÄDTER



Elegant

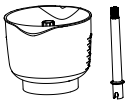
PÆREGALETTE

Denne pæregaletten er en elegant dessert som er så lett å lage. Galetten har en fantastisk sprø deig med et søtt og saftig pærefyll. Du bør servere med en skje vaniljeis (s. 71) eller en vaniljesaus.

>>



ASSISTENT I STÅENDE POSISJON



VISPEBOLLE



MØRDEIGSVISPER

INGREDIENSER, 16 STYKK

3 1/4 dl hvetemel
0,5 dl sukker
2 ts malt kardemomme
1/2 ts salt
150 g smør (romtemperert)
3 ss sitronsaft eller kaldt vann

FYLL

4-5 små pærer
3 ss lys sirup

PENSLING

1 egg

PYNT

33 g mandelflak
1 ss sukker

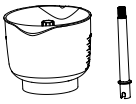
GJØR SLIK

1. Sett opp Ankarsrum med vispebolle og mørdeigsvisper.
2. Bland mel, sukker, kardemomme og salt.
3. Kutt smøret i mindre biter og tilsett i melblandingen. Visp til deigen er smuldrende.
4. Tilsett sitronsaft og visp i 1-2 minutter.
5. Kna deigen for hånd. Form deigen til en plate, pakk inn i plastfolie og la hvile i kjøleskapet i minst 30 minutter.
6. Sett ovnen på 175 °C varmluft.
7. Legg deigen på et bakepapir og kjevl ut til en sirkel, ca. 3 mm tykk. Bruk en stor tallerken (ca. Ø27 cm) som mal og kutt deigen til rundt denne. Hvis deigen fester seg til kjevlen, legg bakepapir på toppen av deigen og fortsett å kjevle.
8. Flytt så deigen til et stekebrett med bakepapir.
9. Skyll pærer. Skjær i tynne skiver og legg på toppen av deigen, la det være igjen ca. 3 cm kant uten pærer. Drypp sirup på toppen og brett så kanten over.
10. Pensle kanten med slått egg og dryss med mandelflak og sukker.
11. Stek i midten av ovnen i 25-30 minutter, til kanten er lett brunet.
12. Server galette lunken med vaniljeis, vaniljekrem eller -saus.



Tynne CRÊPES

Crêpes er tynne pannekaker i fransk stil. Pannekakene er ofte laget på mange egg og er en utmerket avslutning på middagen – bon appétit!

>>  ASSISTENT I STÅENDE POSISJON  VISPEBOLLE  BALLONGVISPER

INGREDIENSER, 18 SMÅ CRÊPES

2,5 dl hvetemel
2 ts sukker
0,5 ts salt
6 dl melk
3 egg
3 ss smør

TIL STEKING

4 ss smør eller

FYLL

Hasselnøttkrem
Lønnesirup
Ferske bær
Hakkede pistasjnøtter

GJØR SLIK

1. Sett sammen Ankarsrum med vispebolle og ballongvispene.
2. Tilsett mel, sukker og salt. Start Ankarsrum på middels hastighet.
3. Tilsett 2 dl melk og visp til en jevn røre.
4. Tilsett resten av melken og eggene, og visp til alt er blandet.
5. Smelt 3 ss smør og tilsett i røren.
6. La crêperøren stå i 10 minutter slik at den kan svelle.
7. Varm opp en stekepanne og tilsett litt smør. Stek tynne, runde pannekaker i ønsket størrelse.
8. Brett pannekakene og legg på en tallerken, og hell lønnesirup over. Pynt med friske bær, hakkede pistasjnøtter og server gjerne pannekakene med en deilig hasselnøttkrem, eller hvorfor ikke vaniljeis?

VÆR OPPMERKSOM PÅ at du skal høre et «klikk» når du setter vispene fast i vispehodet, først da er de skikkelig på plass.

Tips!

Hvis du lager en stor porsjon kan du bruke det hvite hevelokket også på vispebollen for å unngå sprut når du visper.

Server disse deilige pannekakene med din hjemmelagde vaniljeis på side 71.



Din egen

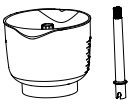
VANILJEISKREM

Vanilje er en klassisk iskremsmak. Perfekt på egen hånd, som et tilskudd til ulike desserter, eller pyntet med dine favoritt-iskremtoppinger.

>>



ASSISTENT I STÅENDE POSISJON



VISPEBOLLE



BALLONGVISPER



ISKREMMASKIN

INGREDIENSER, 4 PORSJONER

1 vaniljestang
2,5 dl melk
2 dl kremfløte (40%)
4 eggeplommer
1 dl sukker
1 klype salt

FØR BRUK

Sett fryseskålen i fryseren, -18 °C, i 24 timer.

GJØR SLIK

1. Del vaniljestangen på langs og skrap ut frøene.
2. Hell melk og kremfløte i en gryte, tilsett vaniljefrø og vaniljestangen. Kok opp og sett så til side.
3. Sett opp Ankarsrum med vispebolle og ballongvisper.
4. Visp eggeplommer og sukker til det er luftig.
5. Tilsett den avkjølte melkeblandingen og visp sammen på lav hastighet.
6. Legg vispbollen i kjøleskapet til blandingen er helt avkjølt.
7. Sett opp Ankarsrum med iskrembollen. Start med lav hastighet.
8. Hell iskremblandingen i fryseskålen gjennom åpningen i lokket. La maskinen kjøre på middels hastighet i 20-30 minutter til ønsket konsistens er nådd.
9. Server iskremen umiddelbart eller frys i en lufttett beholder.

VÆR OPPMERKSOM PÅ at du skal høre et «klikk» når du setter vispene fast i vispehodet, først da er de skikkelig på plass.

Tips!

Oppbevar alltid fryseskålen i fryseren. Da vil du kunne lage din hjemmelagde favorittiskrem når du vil.



Lime &

BRINGEBÆRSORBET

Denne sursøte bringebærsorbeten er så velsmakende at den lett blir vanedannende. Det er veldig enkelt å lage din egen sorbet, og du kan enkelt bytte ut smaken av bringebær med jordbær eller bjørnebær.

1 >>



ASSISTENT I LIGGENDE POSISJON



BLENDER

INGREDIENSER, 4 PORSJONER

500 g frosne bringebær
1,5 dl vann
1,5 dl sukker
0,5 dl glukose sirup

FØR BRUK

Sett fryseskålen i fryseren, -18 °C i 24 timer

GJØR SLIK

1. Kok bringebær med vann, sukker og glukose sirup, kok på lav varme til sukkeret er helt oppløst.
2. Sett Ankarsrum på siden og fest blenderen på blenderuttaket.
3. Kjør bringebærblandingen i blenderen til den er glatt og la den deretter renne av seg. La blandingen avkjøles helt i kjøleskapet.

Tips!

Oppbevar fryseskålen i fryseren slik at du alltid er klar til å lage hjemmelaget sorbet når du plutselig får lyst på det.

2 >>



ASSISTENT I STÅENDE POSISJON



SITRUSPRESSE

INGREDIENSER

0,5 dl ferskpresset limejuice, fra ca. 2 lime

GJØR SLIK

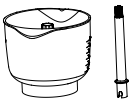
1. Sett opp Ankarsrum med sitruspressen.
2. Kutt limen i to og press.
3. Bland bringebærpuréen med presset limejuice.

3 4 →

3 >>



ASSISTENT I STÅENDE POSISJON



VISPEBOLLE



BALLONGVISPER

INGREDIENSER

1 eggehvite

GJØR SLIK

1. Sett opp Ankarsrum med vispebolle og ballongvisper.
2. Visp eggehviten til et mykt skum og tilsett forsiktig bringebærpuréen til du har en glatt røre.
3. Plasser røren i kjøleskapet og la den avkjøles til kjøleskapstemperatur.

4 >>



ASSISTENT I STÅENDE POSISJON



ISKREMMASKIN

GJØR SLIK

1. Sett opp Ankarsrum med iskrem-bollen og start på lav hastighet.
2. Hell blandingen langsomt i fryseskålen gjennom åpningen i lokket.
3. Kjør maskinen på middels hastighet til du har en kremet sorbet, ca. 20 minutter.
4. Server umiddelbart eller hell i en krukke med et lokk og legg i fryseren.

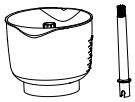




Alltid en hit

PAVLOVA

Sprø pavlova med syrlig mascarpone-krem og friske bær er en publikumsvennlig dessert.

>>  ASSISTENT I STÅENDE POSISJON  VISPEBOLLE  BALLONGVISPER

INGREDIENSER, OMTRENT 12 PORSJONER

MARENGS

6 romtempererte eggehviter
3,5 dl sukker
2 ts maisstivelse
1 ts eddik 12 %, eller hvitvinseddik

FYLL

3 dl kremfløte
100 g mascarpone
40 g melis
3 ss sitronsaft

PYNT

Friske bær og frukt etter eget ønske

GJØR SLIK

1. Sett ovnen på 100 °C.
2. Sett opp Ankarsrum med vispebolle og ballongvisper. Vispebollen skal rengjøres ordentlig først, helst med sitron.
3. Tilsett eggehviter og sett på høy hastighet til myke topper dannes.
4. Tilsett sukker litt om gangen mens du fortsetter å vispe. Visp til røren er fast og blank.
5. Tilsett maisstivelse, salt og eddik og visp til alt er blandet godt. Hell marengsrøren i en sprøytepose.
6. Ha bakepapir på et stekebrett og tegn med en blyant rundt en stor tallerken (rundt 27 cm) slik at du får en stor sirkel.
7. Sprøyt ut sirkler til en krans. Bruk en vanlig rørspiss (størrelse 8).
8. Stek i den nedre delen av ovnen i ca. 60 minutter til marengsen er helt tørr.
9. Slå av ovnen og la pavlova avkjøles helt i ovnen før du tar den ut.
10. Sett opp Ankarsrum med vispebolle og ballongvisper.
11. Visp fløte, mascarpone, melis og sitronsaft til en krem.
12. Fordel kremen i midten av hver pavlova og topp med friske bær eller frukt.

Tips!

Spar eggeplommene til vår hjemmelagde vaniljeis, se oppskrift på s. 71.



Lekre

KAKER OG BAKVERK





Svenske

KANELBOLLER

Det er noe helt spesielt med duften av kanelboller!
Varmt, trygt og aldeles fantastisk godt.

1 >>



ASSISTENT I STÅENDE POSISJON



ELTEBOLLE



DEIGKNIV



DEIGRULLE

INGREDIENSER, 40 BOLLER

5 dl melk
50 g fersk gjær for søte deiger (12 g tørrgjær)
200 g romtemperert smør
1 dl strøsukker
1 egg
0,5 ts salt
2 ts malt kardemomme (valgfritt)
840 g hvetemel

PENSLING

1 egg
Perlesukker

GJØR SLIK

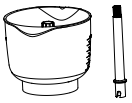
1. Sett sammen Ankarsrum med eltebolle, deigkniv og deigrulle.
2. Varm melken til 37 °C.
3. Smuldre i gjæren, tilsett melken og start Ankarsrum med deigrullen helt inntil bollekanten på lav hastighet til gjæren er løst opp.
4. Tilsett romtemperert smør, sukker, egg, salt og eventuelt kardemomme.
5. Tilsett melet, litt av gangen. Hjelp eventuelt Ankarsrum i gang ved å dra armen inn mot midten et par ganger.
6. Øk til middels hastighet. Lås armen 2-4 cm fra bollekanten når deigen begynner å klatre opp på siden av eltebollen. Arbeid med deigen i minst 5 minutter. Bruk timeren.
7. Dekk til eltebollen med hevelokket og la heve i 40 minutter.
8. I mellomtiden, forbered fyllet (se neste side).

2 3 →

2 >>



ASSISTENT I STÅENDE POSISJON



VISPEBOLLE



MØRDEIGSVISPER

FYLL

200 g romtemperert smør
1,5 dl strøsukker
3 ss kanel

GJØR SLIK

1. Sett sammen Ankarsrum med vispebolle og mørdeigsvispene.
2. Tilsett smøret i mindre biter, sukker og kanel.
3. Start Ankarsrum på lav hastighet og kjør til alt er godt blandet.

3 >>

PENSLING

1 egg
Perlesukker

GJØR SLIK

1. Legg deigen på en melet overflate og del i to like store deler. Kjevle hver del til et rektangel på 45 x 30 cm.
2. Smør på fyllet og brett sammen langside mot langside.
3. Skjær ca 1 cm brede remser. Tvinn så remsene og lag en knute av dem. Legg knutene på en stekeplate med bakepapir. La heve i ytterligere i 40 minutter.
4. Sett ovnen på 225 °C.
5. Pensle bollene med egg og strø over perlesukker. Bak bollene midt i ovnen i 5-10 minutter.
6. La brødene svalne på en rist under et håndkle.

Tips!

Det er bare din fantasi som setter grenser for hvordan bollene skal smake eller se ut.

DEIGRULLE ELLER DEIGKROK? Begge elter deigen.

Les mer på side 6-8 om når vi anbefaler å bruke hva.





Festlige

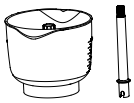
MUFFINS

Lag dem gjerne små, så kan man spise flere!

1 >>



ASSISTENT I STÅENDE POSISJON



VISPEBOLLE



BALLONGVISPER

INGREDIENSER, 12 MUFFINS

75 g smør
2 egg
2,5 dl sukker
3 dl mel
2 ts bakepulver
1 ts vaniljesukker
1 dl kakao
0,5 ts salt
2,5 dl melk

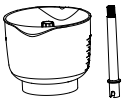
GJØR SLIK

1. Sett ovnen på 175 °C.
2. Sett sammen Ankarsrum med vispebolle og ballongvispene.
3. Smelt smøret i en kasserolle.
4. Tilsett egg og sukker i bollen og visp på høy hastighet til konsistensen er luftig.
5. Bland alle de tørre ingrediensene i en egen bolle og tilsett det i eggeblandingen sammen med smeltet smør og melk. Bland sammen på lav hastighet til du har en glatt røre.
6. Fyll muffinsformer opp til 2/3-deler. Bak i midten av ovnen i 18-20 minutter.
7. La muffinsene svalne på en rist under et håndkle.

2 >>



ASSISTENT I STÅENDE POSISJON



VISPEBOLLE



MØRDEIGSVISPER

SJOKOLADEGLASUR

60 g romtemperert smør
5 dl melis
1 ts vaniljesukker
0,5 dl kakao
100 g kremost
1 ss varm kaffe

DEKORERING

Strøssel eller blomster

GJØR SLIK

1. Sett sammen Ankarsrum med vispebollen og mørdeigsvispene.
2. Tilsett smør, melis, vaniljesukker, kakao og kremosten. Start så Ankarsrum på lav hastighet og bland til du får en jevn krem.
3. Tilsett kaffen.
4. Spre glasuren på muffinsene og pynt gjerne med strøssel eller blomster.

Tips!

Om du ikke har en sprøytepose, klipp hull i hjørnet på en plastpose og bruk som sprøyte.

VÆR OPPMERKSOM PÅ at du skal høre et «klikk» når du setter vispene fast i vispehodet, først da er de skikkelig på plass.

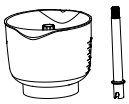




Lekre

SJOKOLADEKJEKS

Litt harde på utsiden og herlig seige inni- en ekte kaffekake!

>>  ASSISTENT I STÅENDE POSISJON  VISPEBOLLE  MØRDEIGSVISPER

INGREDIENSER, 40 KJEKS

250 g romtemperert smør
2,5 dl sukker
2,5 dl brunt sukker
2 egg
1 ts vaniljesukker
7,5 dl hvetemel
1 ts bakepulver
1 ts natron
0,5 ts salt
3,5 dl kokosflak
3,5 dl hakket sjokolade

GJØR SLIK

1. Sett ovnen på 175 °C.
2. Sett sammen Ankarsrum med vispebollen og mørdeigsvispene.
3. Tilsett romtemperert smør, sukker og brunt sukker.
4. Start Ankarsrum på lav hastighet og kjør i 2-3 minutter til det blir en luftig masse. Øk hastigheten litt etter litt.
5. Tilsett egg og vaniljesukker og la det blandes godt.
6. Bland mel, bakepulver, natron og salt i en skål.
7. Senk farten på Ankarsrum til laveste hastighet og tilsett melblandingen.
8. Tilsett kokosflak og bland en kort stund til flakene er blandet.
9. Form valnøttstore boller, klem de flate og legg på en stekeplate med bakepapir.
10. Stek midt i ovnen i 9-11 minutter til overflaten ser tørr ut.
11. Dekorer med sjokoladen som får smelte inn i de varme kjeksene.
12. La svalne på en rist i 5 minutter.

Tips!

Pass på at kjeksene ikke er for lenge i ovnen. Ta kjeksene ut av ovnen når du mener de er "nesten" ferdige og la dem bake seg ferdige på risten.

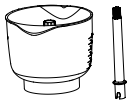


Glasert

SUKKERKAKE MED SJOKOLADE OG NØTTER

Sukkerkake, så enkelt og så godt.

>>  **ASSISTENT I STÅENDE POSISJON**

 **VISPEBOLLE**

 **BALLONGVISPER**

INGREDIENSER, 1 KAKE

Brødsmuler
4 egg
3 dl sukker
2 ts vaniljesukker
4 dl mel
2 ts bakepulver
75 g smør
1 dl melk

SJOKOLADEGLASUR

100 g mørk sjokolade
1 ss nøytral matolje

PYNT

30 g hakkede hasselnøtter

GJØR SLIK

1. Sett ovnen på 175 °C.
2. Gni inn bakeformen med smør og hell på et tynt lag med brødsmuler.
3. Sett sammen Ankarsrum med vispeskål og dobbelvisper.
4. Tilsett egg, sukker og vaniljepulver. Start Ankarsrum på middels hastighet og visp til deigen er skikkelig luftig og lett.
5. Bland sammen mel og bakepulver.
6. Smelt smøret og tilsett melken i det smeltede smøret.
7. Tilsett smør -og melkeblandingen i røren. Bland til røren er jevn.
8. Fyll formen og bak i 35 minutter.
9. La kaken stå fremme i ca. 10 minutter for at den skal sette seg ordentlig. Ta så kaken ut av formen.
10. Hakk sjokoladen og smelt forsiktig over vannbad, la den avkjøles litt og rør inn oljen til du har en jevn glasur.
11. Legg kaken på et fat. Drypp sjokoladeglasuren over kaken og strø over hakkede hasselnøtter.

Tips!

Visp en skikkelig luftig egg- og sukkerblanding med ballongvispene før øvrige ingredienser tilsettes.

Sjekk om kaken er klar allerede etter 30 minutter. Baketiden varierer avhengig av type ovn!

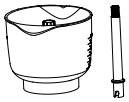


Seige

KARAMELLKJEKS

Karamellkjeks er utrolig gode i all sin enkelhet.

>>  **ASSISTENT I STÅENDE POSISJON**

 **VISPEBOLLE**

 **MØRDEIGSVISPER**

INGREDIENSER

200 g romtemperert smør
2,5 dl sukker
0,5 dl sirup
5 dl hvetemel
1 ts natron

GJØR SLIK

1. Sett ovnen på 200 °C.
2. Monter Ankarsrum med vispeskålen og mørdeigsvispene.
3. Tilsett romtemperert smør og sukker. Start Ankarsrum på lav hastighet og visp sammen.
4. Tilsett sirupen og hvetemel blandet med natron. Bland til en jevn røre.
5. Del deigen i tre like store deler. Rull hver bit til en 35 cm lang rulle.
6. Legg rullene på en stekeplate med bakepapir. Flat dem lett med en gaffel.
7. Bak i ovnen i ca 12 minutter.
8. Skjær lengdene i ca 2 cm brede biter, litt på skrå.

Tips!

Tredoble oppskriften og benytt 7-liters eltebollen.

Glem ikke å kutte kjeksene mens de fortsatt er varme.



Friske

DRIKKER





Sunn

GRØNN SMOOTHIE

Smoothies kan enkelt tilberedes med dine favorittfrukter og grønnsaker. Denne smoothieoppskriften kombinerer appelsin og mango med grønne erter og spinat og smaker utsøkt.

1 >>



ASSISTENT I STÅENDE POSISJON



SITRUSPRESSE

INGREDIENSER, 4 SMOOTHIES

1 dl appelsinjuice (1-2 appelsiner)

GJØR SLIK

1. Sett opp Ankarsrum med sitruspressen og press 1-2 appelsiner til du har 1 dl juice.

2 >>



ASSISTENT I LIGGENDE POSISJON



BLENDER

INGREDIENSER, 4 SMOOTHIES

2 dl vann
60 g grønne erter
65 g fersk spinat
1 lime, juicen
150 g frossen mango
1 avokado

GJØR SLIK

1. Sett Ankarsrum på siden og fest blenderen.
2. Tilsett vann, juicer, erter og spinat i blenderen og miks til du har en glatt røre.
3. Tilsett de resterende ingrediensene og miks til smoothien er glatt. Tilsett litt mer vann hvis smoothien blir for tykk.
4. Smak og juster søtheten etter ønske med mer appelsinjuice eller litt honning eller agavenektar.

Tips!

Om ønskelig, legg til yoghurt for ekstra protein.



Fersk

SITRONSLUSH

Denne forfriskende sure – og litt søte – drinken er perfekt for en varm og solrik dag.

1 >>  ASSISTENT I STÅENDE POSISJON  SITRUSPRESSE

INGREDIENSER, 4 DRINKER

SUKKERLAKE
2,5 dl vann
2,5 dl sukker

JUICE
Juice fra 4 sitroner
Juice fra 2 lime
Revet skall av 1 sitron og 1 lime

GJØR SLIK

1. Kok vann og sukker til sukkeret er oppløst, la det avkjøles og sett i kjøleskapet.
2. Sett opp Ankarsrum med sitruspressen.
3. Riv skall av 1 sitron og 1 lime. Del sitron og lime i to, start Ankarsrum på middels hastighet og press sitrusfrukten.

2 >>  ASSISTENT I LIGGENDE POSISJON  BLENDER

INGREDIENSER, 4 DRINKER
2 dl enkel sirup
1,5 dl vodka (valgfritt)
30 isbiter

PYNT
Mynte

GJØR SLIK

1. Sett Ankarsrum på siden og fest blenderen.
2. Bland juice, revet skall, sukkerlake, vodka og is godt til isen er knust. Hvis du vil ha en søtere slush, tilfør mer sirup.
3. Hell i høye, store glass og pynt med mynte. Servér umiddelbart.

Tips!

For en barnevennlig versjon eller alkoholfritt alternativ, bare hopp over vodkaen.

INNHOLD >>

Egenmalt

ISKAFFE

Denne kalde og forfriskende kaffedrikken er smart søtet med kaffesirup som gjør at du lengter etter en varm sommerdag.

>>  **ASSISTENT I LIGGENDE POSISJON**  **MEL- OG KAFFEKVERN**

INGREDIENSER, 2 DRINKER

KAFFESIRUP

1 dl brygget kaffe
1 dl sukker

KAFFEDRIKK

Kaffesirup
2 dl kald kaffe
3 dl melk eller havremelk
Isbiter

GJØR SLIK

1. Sett Ankarsrum på siden og monter mel- og kaffekvernen.
2. Kvern kaffen og brygg 3 dl kaffe.
3. Sett 2 dl kaffe i kjøleskapet for å avkjøles helt.
4. Kok 1 dl kaffe med 90 gram sukker i en gryte til sukkeret er helt oppløst, kok i noen minutter. La avkjøles helt.
5. Hell kaffesirup i bunnen av glassene og tilsett kald kaffe, rør sammen.
6. Tilsett is på toppen, spar plass til ønsket mengde melk. Server umiddelbart.

Tips!

Iskaffen er også veldig god med en skvett rom.

Lag kaffe-isbiter på forhånd slik at den kalde kaffedrikken holder seg fin og sterk når isen smelter.



NOTES




ON OFF

Alfabetisk

INDEX

BRØD	SIDE
Bagels	16
Baguetter	18
Bananbrød, glutenfritt	22
Focaccia, italiensk	20
Hamburgerbrød	26
Mantou, kinesisk	24
Melkebrød, japansk	14
Surdeigsbrød	28
Tortilla	32

SØTSAKER	SIDE
Bringebærsorbet med lime	72
Crêpes	68
Eplemos	60
Kanelboller	80
Karamellkjeks	92
Muffins	84
Pavlova	77
Pæregalette	66
Sjokoladekjeks	88
Sukkerkake med sjokolade og nøtter	90
Vaniljeiskrem	70

MAT	SIDE
Agurk, syltet	62
Asiatisk salat	56
Baoboller med falafel og asiatisk salat	48
Coleslaw	36
Falafel	50
Hamburgere	36
Hummus	54
Lasagne, vegetarisk	42
Lasagnette med pistasjpesto	46
Pastadeig	40
Pesto med pistasj og sitron	58
Pizza Margherita	38

DRIKKE	SIDE
Iskaffe	100
Sitronslush	98
Smoothie, grønn	96

INNHOLD **2**

COLOFON

Home.Made.
Ankarsrum Assistent Original

Published by Ankarsrum Kitchen AB, Sweden

Copyright © 2024 Ankarsrum Kitchen AB, Sweden

All rights reserved. No part of this publication my be reproduced, distributed,
or transmitted in any form or by any means without the prior permission of the publisher.

ACKNOWLEDGEMENTS
Project management and copy editing: Ankarsrum Kitchen AB

Recipes: Ankarsrum Kitchen AB and Linn Utbult, Sweden
Recipe photography: Katja Ragnestam, Sweden

Other photography: Wolfgang Kleinschmidt, Choice Agentur, Sweden
Philip Hördegård, Abby Priest, Sweden
Ellen Nielsen Kindstrand, LN Bild, Sweden

Design and production: Carolina de Klerk Nordholm/nordholmcommunication.se, Sweden

Printing and binding: Holmstock B.V./nlprinters.nl, The Netherlands, 2024

www.ankarsrum.com

ISBN 978-91-639-9409-8