

Silje Hegnastykket

ETA PÅ TUR

Bø Bygdekvinnelag



Sinke og nudler

Reinsgryte med creme fraiche, sopp og tyttebær i tortilla

Dette trenger du til to personer:

- 400g reinskav
- Et beger creme fraiche
- Ca 2 dl Rørte tyttebær (Dette hadde jeg oppi en liten plastikkflasker)
- Fersk sopp, champignon eller kantarell
- 1-2 sjalottløk
- En pakke tortillalefser
- Salt og pepper
- 1 pose ferske spinatblader
- Smør til steking
- Tørket løpestikke (kan sløyfes)

Slik gjør du:

Ha smør i en varm kjele, og stek reinskavet sammen med sopp og løk. Ha på salt og pepper. Rør inn creme fraiche og la det koke godt inn. Rør inn tyttebær og la det hele putre. Varm tortillalefser i dampen fra panna, og legg på en tallerken. Ha på reinsgryte, fersk spinat, og noen flere tyttebær. Brett sammen og nyt!

Tips: Viss en vil at det skal gå fortere, så stek kjøttet og skjær opp sopp og løk heime.

Wok med strimlet svinekjøtt og grønnsaker

Dette trenger du til tre personer:

- En pakke finstrimla svinekjøtt
- En boks minimais
- En halv rød paprika
- To gulrøtter
- En sjalottløk
- En pose chopsyey-woksaus
- En pakke tortilla-lefser
- Salt og pepper
- Smør til steking

Finn fram primusen, og stek kjøttet på høy varme sammen med litt salt og pepper. Sett til side når det har blitt gyldent og lysebrunt. Kutt grønnsakene i strimler, stek dem også på høy varme, gjerne i en kjele med litt høye kanter. Bruk en god klatt smør i kjelen. Etter et par minutter legger du kjøttet tilbake sammen med grønnsakene, og tilsetter woksaus. Varm opp så alt er gjennomvarmt.

I dampen fra kjelen varmer du lefsene. Det er rett og slett bare å legge dem over som et lokk, og i løpet av få sekunder på hver side har lefsa blitt myk og fin.

Til slutt er det bare å fylle lefsa med kjøtt, saus og grønnsaker, og lange nedpå! Bon appetitt!

Tips 1: isteden for friske grønnsaker, kan en bruke en boks med «Wok på boks». Hær kan en bare bruke en stein og brette boksen i sammen, så tar den mindre plass i sekken på veg heim.

Tips 2: Stek kjøttet heime.

Kylling i kokosmelk med ingefær, chili, hvitløk og grønnsaker

Dette trenger du til fire personer:

8-10 dl kokosmelk

4 kyllingfileter

1/2 brokkoli

1 paprika

1 sjalottløk

1/2 squash

Saften av en 1/2 lime (sitronsaft)

6 g hvitløk(2 fedd)

1/2 fersk chili

2 cm ingefær

3 Ts rød chilipaste (smak deg fram, barn setter ofte pris på mild smak!)

Ris til fire personer, se på pakken hvor mye. Boil in bag er lettvin og greit på tur.

Finhakk chili, ingefær og hvitløk.

Skjær grønnsaker i store biter.

Kutt kylling i biter og brun kyllingen lett i panna.

Legg til side og steik grønnsaker. Legg til side.

Fres chilipasta ingefær/chili/hvitløk.

Tilsett kokosmelk og grønnsaker, og kok i fem minutter.

Tilsett kyllingen og kok i ytterligere fem minutter.

Strø over fersk koriander og nyt!

Kok opp ris etter anvisning. Er godt med nan brød med hvitløk inntil.

Tips 1: Kutt og stek kyllingen gjerne hjemme.

(Hvis du gjør det på tur – bruke engangshansker! Så slipper du å bekymre deg for skumle bakterier.)

Tips 2: Istedet for kokos melk på boks, kan en få tak i det i pulver form på asia mat, hær brukte jeg 5 poser. En pose gir ca 2 dl ferdig kokosmelk.

Stekt ris

Til fire personer

Det du trenger:

- Kokt ris til fire personer, Boil in Bag er enkel å bruke på tur.
- 300g Pølse
- 1 Wok blanding på boks
- 3-4 Egg
- Smør/olje til steking
- Salt og pepper
- Chilikrydder

Kok opp risen etter anvisning. Stek wokblanding og kjøttet i pannen. Bland i ris og egg og smak til med krydder.

Serveres med nan brød

Tips 1: En får best resultat ved å bruke kald ferdigkokt ris. Dette kan kokes før turen.

Tips 2: Ha egg i en flaske, da unngår en at de knuses i sekken.

Pasta Carbonara

Til 4 personer

- 400 g fersk pasta, eller tørr pasta.
- 200 g bacon
- 1 boks Bogskinke
- 4 egg
- 1 dl fløte
- Parmesan
- Tørket persille, løpestikke.
- Maldonsalt
- Nykvernet pepper
- Smør

- Sprøstek bacon i litt smør på panna, legg baconet i boksen med tørkepapir (uten lokk), da trekkes fett ut og blir ekstra sprøtt!
- Kok pasta som anvist på pakken, fersk pasta bør kokes i rikelig med vann, og skal kun kokes få minutter. Jeg har bare brukt vanlig tørr pasta. Dette veier mindre.
- Mens pastaen er på kok, vispes egg, fløte og en neve parmesan sammen i en bolle. Ha gjerne i litt nykvernet pepper.
- Bruk lokket på gryten til å sile av vannet på pastaen, hiv i en dæsj smør så ikke pastaen fester seg i bunnen. Hell fløtesausen rolig over mens du rører den inn i pastaen. Varm litt forsiktig, men ikke så egget koagulerer. (Skiller seg).
- Ha pasta på en tallerken, strø over litt parmesan, maldonsalt og nykvernet pepper, og topp det med frisk persille.
- Server gjerne med et godt brød

Tips: Gjør mest mulig heime, skjær opp bacon i biter, ha det i boks eller i pose. Hakk persillen (kan bruke tørket), ha egg på flaske, for å unngå at de knuses.

Amerikansk gryte - Servert i tortillalefser

- 1 pose Toro Amerikansk gryte
- 400 g karbonadedeig
- Tortillalefser
- 6-8 dl vann
- Revet ost
- 2-3 gulrøtter
- 1 boks Mais

- Kutte gulrøtter.
- Begynte med 6 dl vann, gryteretten bør ikke være for bløt når den skal være i en lefse. Spe heller på med mer vann ved behov.
- Sett gryteretten på kok og stek karbonadedeigen. Tilsett gulrøtter etter ca. halve koketiden, ha i karbonadedeigen og litt mais mot slutten av koketiden.
- Ha gryterett i en lefse, strø over litt ost, rull sammen.

Tips: Stek kjøttdeigen hjemme. Kutt opp gulrøttene og ha det i en pose med litt fuktig papir, da holder de seg lengre.

Skinke og nudler

1 boks bog skinke
10 ferske sjampinjong
6 sjalottløk
1 paprika
10 aspargesbønner
500 g eggnudler
3 dl fløte
1 dl olje

Godt brød/ nan brød

Kok opp nudlene. Skjær opp skinken og sjampinjongen i strimler. Stek dette i pannen, tilsett resten av grønnsakene og de ferdigkokte nudlene. Rør om og stek i noen min. Hell over fløten og la trekke på svak varme i noen min, smak til med salt og pepper. Server med god brød eller nan brød. Vell bekomme

Tips 1: Skjær opp grønnsaken og kjøttet heime.

Okse og ris

4 personer

Dette trenger du:

600g oksekjøtt .

1 boks wok på boks.

Meieri smør eller olje til steking.

En type saus i ønsket mengde.

Eks. ferdig BBQ saus eller annen wok saus. Jeg brukte Broken Taco,

Supreme taco topping eller sticky fingers, the grill father spisy BBQ.

Ris til 4 personer. (Boli in bag er et lettvent alternativ).

Salt

Pepper

Godt brød/ nan brød

Stek kjøtt i gryten og ha på krydder og saus. Band i grønnsakene. Og smak til med salt og pepper. Kok opp ris som anvist og ha i gryten. Bland godt og nyt.

Serveres med godt brød.

Tips: Stek kjørt heime og ha på sausen, og putt det i en pose. Ta med deg mere saus vis du er usikker på mengden.

PIKI BRØD

Til fem personer:

5 dl maismel

2,5 dl hvetemel

2,5 dl vann

2 ss olje

0,5 ts salt

0,5 ts bakepulver

Bland samme alle ingrediensen i sammen, til en får en smidig deig. Kan hende en må ha i litt mer vann, prøv deg frem.

Del opp i små klumper og pres de flate i hånda. Stekes i pannen i olje, ikkje ha på for høg varme da de lett kan svi seg.

Så er det bare å kose seg. Er godt inn att varm mat.

Tips 1: Bland all de tørre ingrediensene i en brødpose, så kan en tilføre fuktighet når en skal tilberede de.

Tips 2: For å få mersmak tilsett tørre eller friske urter.



SØTE EPLER

Til 4 personer

Dette trenger du:

4 epler

Meieri smør til steking

Sukker

Kanel

Rosiner

Vaniljesaus

Skjær eple i båter og stek i pannen eller i gryta i godt smør. Ha på sukker, kanel og rosiner, stek til eplene er litt møre. Og de er blitt karamellisert.

Servere med vaniljesaus og nyt.



Skriv inn en bildetekst.

SJOKO BANAN

Til 4 personer

4 bananer

1 plate mørk sjokolade

Aluminium folie

La skallet være på bananen og lag et snitt langs og ned i bananen. Knekk opp sjokoladen og putt det nedi bananen. Pakk inn bananen i 2-3 lag med aluminium folie og leg på glørne. La ligge i ca. 10 min.

BROWNIE I APPELSIN

- Til 4 personer
- 4 appelsiner
- 1, 2, 3 brownie kake.
Ferdig pakke
- Aluminium folie

Skjær av et lokk av appelsinen. Ta ut innmaten og spar det til senere. La litt av appelsin kjøttet være igjen. Lag brownie deigen og tilfør litt av appelsin kjøttet (riv opp kjøttet før du har det oppi. Hinne som er rundt appelsinbåtene er ikke godt å ha i) hell ferdig røren oppi appelsinskallet og ha på lokket. Maks 3/4 full. Pakk den delen av appelsinen som skal være nær glødene inn i aluminium folie, 2-3 lag. Følg med, tiden kan variere til den er ferdig.



En kald mai natt i 2020

Det fins mange oppskrifter på tur mat både i bøker og på nett. Det er bare å prøve seg frem og husk at det er mye en kan forberede hjemme, gjør at det blir lettere å lage maten på turen og en vil spare på gassen. Mye av maten jeg lager er både på primus og rett på bålet. Når en skal lage mat rett på bålet er det vanskeligere å regulere på varmen. Så

ha med hansker som tåler høg varme slik at en kan løfte gryten lett av bålet eller en kan henge gryten over bålet. Bruk en gryte som har litt tykk bunn, den fordele varmen bedre. Når en skal fyre opp en primus er det lurt å ha et vindskjold rundt. En bruker mindre gass, varmen er mer stabil og det blir fortere varmt.

Skal en på langtur over flere dager må en tenke på vekten på maten en skal ha med. Det enkleste varianten er Real turmat, minus med den er at den koster mer og ikke alle smaker like godt. Og vis en legger litt mer jobb i det kan en får gode og enkle middager på tur.

Jeg velger selv mye tørrmat når jeg skal på tur, der jeg bare trenger å tilføre fuktighet. Slik som tørrmjølk, tørket grønnsaker og ferdigpose. Jeg tørker grønnsaker selv til å ha med på tur. En kan også få kjøpt mye tørket mat på matbutikken og på Asia mat. Og et lite tips er å legge den tørkede maten i vann før bruk, da tilfører en fuktighet og det blir nesten like godt som ferskt. Men lurt å prøve seg frem før en legger ut på tur slik at en vet at det blir godt.

Når det kommer til mengder av mat, kan det være lurt å beregne litt mer en du tror. En blir forttere sulten og spiser ofte litt mer. Og mat smaker best på tur.

God tur og Vel bekomme!



LITERATUR

Bøker:

Mat i det fri. Av Per Momrak og Øystein Vegge

Et ute. Av Sigrid Henjum.

Nettside:

<https://www.turmat.no/tag/primus/>

<https://www.utemagasinet.no/turmat>

<https://turjenter.no/digg-turmat/>

<https://utepaaturmedprimus.com>

<http://www.turkokken.no>



Svinekjøtt med friske
grønnsaker og ris