

# *Oppskrifter*

## *Smaken av Inderøy*



Et samarbeid mellom matprodusenter på Inderøy

## *Innhold:*

---

<i>Inderøy-smørbrød i mange lag</i>	<i>1</i>
<i>Kremet blomkålsuppe med kjøttboller</i>	<i>2</i>
<i>Øldampede blåskjell med saltbakte poteter</i>	<i>3</i>
<i>Tomatisert pasta med fersk chorizo</i>	<i>4</i>
<i>Den gylne fingermattallerken</i>	<i>5</i>
<i>Bresert Hjortebog med potetpuré og linser</i>	<i>6</i>
<i>Honningmarinert svinebog med godt, gammelt tilbehør</i>	<i>8</i>
<i>Rosastekt lammefilet med sennepsbakte poteter</i>	<i>9</i>
<i>Pannestekt sei med chorizo</i>	<i>10</i>
<i>Ostekake med bringebærtopp</i>	<i>11</i>
<i>Peppermarinerte Inderøy-jordbær</i>	<i>12</i>
<i>Epleterte med ekte vaniljeis</i>	<i>13</i>
<i>Rabarbra- og jordbærsuppe</i>	<i>14</i>
<i>Bjørkeskudd-brûlée</i>	<i>15</i>
<i>Liste over deltakere</i>	<i>16</i>
<i>Oversiktskart med matprodusenter i Inderøy og Mosvik</i>	<i>17</i>

# Inderøy-smørbrød i mange lag

## Langpannebrød med Inderøykarve

- 1 kg hvetemel
- 20 g salt
- 1 pk fersk gjær
- 1 liter lunkent vann
- 10 gr Inderøykarve
- 2-3 ss god olivenolje
- 1 ts havsalt

Bland deigen sammen og sett til heving i 30 minutter. Deigen trykkes ut i ei langpanne. Ha over god olivenolje og 1 ts havsalt. Settes rett inn i forvarmet ovn på 250 °C og stekes i 25 minutter.



## Hvitløksmajones

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 3 egg            | 2 ss hvitvinseddik |
| 3 ss grov sennep | 15 g salt          |
| 3 fedd hvitløk   | 4 dl rapsolje      |

Alt bortsett fra oljen blandes sammen i en kjøkkenmaskin. Spe forsiktig med rapsolje i en tynn stråle til majonesen tykner. Skjær i gode blingser og legg på en skive varmrøkt storfekjøtt fra Gulburet og en skive Edel Blå fra Gangstad. Sett inn i forvarmet ovn på 200 °C. Ta den ut når osten begynner å smelte, og server straks med god salat, hvitløksmajones og tomat.



**Inderøykarve** får du kjøpt ved de ulike gårdsmatutvalgene i Inderøy. [www.karve.no](http://www.karve.no)  
**Ystgård Gartneri** selger friske grønnsaker og salat. [www.gartneri.no](http://www.gartneri.no)

## *Kremet blomkålsuppe med kjøttboller*

4 porsjoner

2 kinesiske hvitløk  
1 stort eller 2 små blomkålhoder  
2 til 3 mellomstore poteter  
2 ss *crème fraîche*  
1 terning hønsebuljong  
ca. 1 liter vann  
litt salt



Stek hvitløken på middels varme. Den må ikke bli brun. Kok blomkålbuketter fra Ystgård Gartneri og potetetteringer møre i vann og hønsebuljong. Sil av kraften, og ta vare på den. Kjør grønnssakene i en blender. Tilsett litt av kraften, dersom det blir for tykt. Når du har en jevn puré, helles blandingen tilbake i kasserollen med kraften.

Reguler suppens tykkhet med kraftmengden. Ha i *crème fraîche*, varm opp forsiktig og tilsett salt etter behov. Ha i kjøttboller fra Inderøy Slakteri. NB! Ikke la dette koke.

Serveres med Gårdsøl fra Inderøy Gårdsbryggeri og Røra Flatbrød.



# Øldampede blåskjell med saltbakte poteter

- 4 porsjoner
- 2 kg blåskjell
- 2 ss olivenolje
- 1 løk
- 1 gulrot
- 2 fedd hvitløk
- 1 dl Kvitweissøl



Vask og rens blåskjell fra Snadder og Snaskum fra Snadder og Snaskum fjern skjeggtrådene. Kast skjell som er åpne og ikke lukker seg om du slår forsiktig på dem. Varm olje i en vid kasserolle. Fres finhakket løk, gulrot og hvitløk. Stek til grønnsakene er myke og blanke. Legg i blåskjellene og hell på Kvitweissøl fra Inderøy Gårdsbryggeri. Legg på lokk og la skjellene dampkoke på sterk varme i 4-5 minutter. Kast skjell som ikke har åpnet seg.

## *Saltbakte poteter*

Skrubb potetene fra Grønnesbypotet og damp dem i 25 minutter. Ha over en god olivenolje og havsalt. Sett dem i forvarmet ovn på 200 °C i ca. 10 minutter.



## *Tomatisert pasta med fersk chorizo*

- 4 porsjoner
- 1 løk
- 2 fedd hvitløk
- 2 ss olivenolje
- 1 boks hakkede tomater
- 1 ss tomatpuré
- 2 ts sukker
- 5 gode skiver med fersk chorizo
- salt og kvernet pepper
- ½ ss tørket oregano
- ev. litt vann
- 1 stk fersk chorizo



Finhakk løk, hvitløk, fersk chorizo og fres det mykt og blankt i oljen. Tilsett resten av ingrediensene og kok opp. La sausen småkoke så lenge du har tid, og smak den til med sukker, salt og pepper. Tynn eventuelt sausen med vann om den blir for tykk. Bruk gjerne stavmikser for å få den helt glatt. Serveres med nykokt pasta, stekt fersk chorizo fra Øyna og revet ost fra Inderøy Økologiske Gårdsmeieri.



## *Den gylne fingermattallerken*

*Salatost, Camembert og Edel Blå fra Gangstad*

*Timiansnabb fra Gulburet*

*Varmrøkt storfekjøtt fra Gulburet*

*Chorizo fra Øyna*

*Elgsalami og morrpølse fra Inderøy Slakteri*

*Lammerull, badsturøkt lammelår og speket rygg av frilandsgris fra Berg Gård*

*www.berg-gaard.no*



Serveres også med saltbakte Grønnesby-nypoteter, hvitløksmajones, salat fra Ystgård Gartneri, og flatbrød fra Røra Bakeri.



**Gulburet** har et eget gårdsmatutsalg og produserer skinker, spekepølser, brød og sukkertøy på gården Verdal Østre. [www.gulburet.no](http://www.gulburet.no)

## *Bresert Hjortebog med potetpuré og linser*

4 porsjoner (Retten er avbildet på framsiden)

*1,2 kg benfri høyrygg eller bog*

*fra hjort minst 2,5 cm tykk*

*1 fl rødvin*

*1 løk*

*1 purre (kun det hvite)*

*1 gulrot*

*4 fedd hvitløk*

*1 laurbærblad*

*4 kvaster frisk timian*

*1 stilk bladpersille*

*7,5 dl kalvekraft*

*5 dl kyllingkraft*

*salt*

*pepper*

*nøytral olje til steking*

*hvetemel*

Dagen før: Lag marinaden.

Kok opp vinen og la koke i fem minutter slik at alkoholen fordamper. Tilsett urter og grønnsaker (purre, gulrot og løk i 2 cm tykke skiver + knuste hvitløkfedd), og gi alt et oppkok. Avkjøl marinaden (setter du kasserollen med marinaden i en kum med kaldt vann går det raskt). Del opp hjortekjøttet fra Gjorv Gård i tre like store stykker. Mariner kjøttet i en tett pose i kjøleskapet over natta.

Selve dagen: Sil marinaden over i en kasserolle. Kok opp og fjern skummet. Kjøttet saltes, pepres og drysses med litt hvetemel. Hell nøytral olje så det dekker hele stekepannen med tre millimeter. Varm oljen på høy varme, og brun kjøttstykkene på alle sider. Legg kjøttstykkene i en gryte. Hell ut oljen fra panna. Senk varmen og stek grønnsakene fra marinaden så de brunes lett før de legges i gryta.



Hell på rødvinen, og fyll etter med kraft til kjøttet dekkes. Varm opp til rett før kokepunktet. Klipp til et ark med bakepapir og legg over som et lokk, slik at toppen ikke blir brent. Sett gryta inn i ovnen og bak på 120 °C til kjøttet er mørt. Kjøttfibrene skal skille seg når du presser ned med en finger, dette tar 2-8 timer. Ta gryta ut av ovnen. Sil bort grønnsakene, å la kjøttet avkjøles i kraften (slik kan dette oppbevares i kjøleskap i flere dager).

Ta kjøttet ut av kraften og skjær det på tvers av fibrene til serveringsstykker. Kok halvparten av kraften til den får sausekonsistens, denne varmes opp ved servering. Varm kjøttet opp i resten av breseringskraften.

Bland den reduserte sausen med linsene og potetpuré.

### *Saltbakte poteter*

600 g mandelpoteter

200 g smør

2 dl melk

2 fedd hvitløk

salt og pepper

Legg hele hvitløkfedd i en kjele med kaldt vann og kok opp. Skift vann og gjenta tre ganger. Potetene skrelles og kokes i usaltet vann. Damp potetene tørre og mos dem med hvitløken. Rør inn smøret og melken, og smak til med salt og pepper.

### *Linser*

Koking av linser og grønnsaker:

Bløtlegg linsene i 3 timer. Skyll og kok dem sammen med laurbærblad i 15 minutter. Finhakk gulrot, selleri, løk og hvitløk, og fres det i litt olivenolje. Tilsett dette i linsene, og la det koke sammen i 5 minutter. Ha i balsamicoeddik urter, salt og pepper. Husk rørte tyttebær og flatbrød til!



## Honningmarinert svinebøg med godt, gammelt tilbehør

4 porsjoner

### Honningmarinade

1 flaske Kvitweissøl fra Inderøy

Gårdsbryggeri helles i en gryte, og kokes godt inn. 3 ss Inderøyhonning tilsettes. La gryta putre videre til blandingen blir glatt. Bruk gjerne ferdig saltet og kokt svinebøg som du legger i gryta og varmer i marinaden.



### Jordskokk-krem

Skrell 500 g jordskokk og kutt i grove terninger. Dekk jordskokkene med melk og koke dem møre. Siles og kjøres i blender. Smak til med litt salt og sort pepper.

### Rødkålsalat

1 liten rødkål                      1 ts Maldonsalt  
1 løk i tynne skiver            1 ts sukker  
2 fedd hvitløk                    Olje til steking  
1 ss revet ingefær

Ha olje og salt i pannen og tilsett ingefær og finhakket hvitløk. Freses i 2-3 minutter, pass på at det ikke blir brent.

Ha i finsnittet kål fra Ystgård Gartneri, dryss over litt sukker og fres det hele et par minutter til.

### Soyasmør

150 g usaltet smør            1 lime  
1 dl soyasaus                    1 bunt gressløk  
3 cm hel ingefær                Salt  
2 sjalottløk

Ha soyasaus og finhakket ingefær og sjalottløk i et sausenebb. Brun smøret ca 2-3 minutter. Sil smøret umiddelbart over soyasausblandingen. Skvis over limesaft, finhakket gressløk og smak til med salt. Serveres umiddelbart.



## *Rosastekt lammefilet med sennepsbakte poteter*

4 porsjoner

800 g ytrefilet av lam

2 ss margarin eller olje til steking

Lammekjøtt får du tak i både ved Berg Gård og Inderøy Slakteri. Brun kjøttet raskt, krydre med salt og pepper etter smak. Stek i ovnen på 125 °C i ca. 20 minutter til kjernetemperaturen er 65 °C og rosastekt.



### *Sennepsbakte poteter*

800 g småpoteter

4 ss olivenolje

4 ss sennep

2 fedd hvitløk

Skrubb Grønnesbypoteter lett. Legg dem i en langpanne og vend inn sennep blandet med olje og presset hvitløk. Bak i ovn på 200 °C til de er myke (20-30 minutter, avhengig av størrelse på potetene).

Til denne retten kan vi anbefale Kvamsholmer fra Inderøy Gårdsbrygeri.



**Grønnesby-potet** produserer mange sorter potet til ulikt bruk. Du kjøper dem fra eget gårdutsalg ved Grønnesby Søndre. <http://home.no/gronnesbypotet>

## *Pannestekt sei med chorizo*

4 porsjoner

800 g seifilet (gjærne med skinn)

havsalt

pepper

nøytral olje til steking

4 neper

500 g reddiker

500 g speke-chorizo



Ta deg en fisketur utpå en av fjordene rundt Inderøy. Båt kan du leie ved Skarnsundet Fjordsenter. Får du bare torsk, så kan du gjerne bruke den også.

Skrap skinnsiden på seifiletten med kniv til alle skjell og urenheter er borte. Dryss seifiletten med havsalt på kjøttsiden og la den ligge med saltet i ca 30 min. Steking av seifiletten: Varm stekeovnen til 200 °C. Skyll av saltet og tørk seifiletten godt. Del i passende serveringsstykker og stek med skinnsiden ned i en varm stekepanne med nøytral olje. Stek til skinnet blir sprøtt og gyllent. Rist litt på pannen en gang i mellom slik at seistykkene “danser” litt i pannen.

Dekk et stekebrett med bakepapir, hell over litt god olivenolje og dryss over litt salt og pepper. Ta opp seien fra pannen og legg på stekebrettet med skinnsiden opp. Stek seien i 3-4 min til den er gjennomstekt.

Neper og reddiker skrelles og deles opp før de forvelles.

Freses raskt i pannen med smør. Speke-chorizo fra

Øyna kuttes i terninger og blandes med soyasmør til saus.



# Ostekake med bringebærtopp

## Ostefyll

400 g kremost

150 g sukker piskes luftig

3,5 dl fløte

8 plater gelatin

1 lime

Legg 8 plater gelatin i vann i

5 minutter og smelt det deretter med saften av en lime. Rør inn litt av ostemassen i gelatinen. Tilsett resten av osten og vend alt sammen. Vend inn 3,5 dl letpisket fløte. Helles i en springform med nøttebunn.



## Nøttebunn

4 egg

2 ss hvetemel

250 g melis

2 ts bakepulver

250 g malte mandler

Pisk egg og melis godt til massen er skumaktig. Sikt inn mel og bakepulver. Rør forsiktig, og bland inn malte mandler. Ha det i en godt smurt 24-26 cm form, eller kle bunnen med bakepapir. Stekes i 45-60 min på 160 °C, midt i ovnen. Vær forsiktig med å åpne ovnsdøren under steking. Kaken kan falle sammen på midten. Fyll i ostemassen og sett kjølig og hell over rørte bringebær fra Hynne Bær.



**Hynne Bær** produserer økologisk rørte bringebær.  
Du finner dem i frysediskene ved Rema 1000 i Trøndelag.

## *Peppermarinerte Inderøy-jordbær*

4 porsjoner

*1 kurv jordbær*  
*1 dl sukker*  
*1 dl vann*  
*1 ts balsamico*  
*1 ts rødvin*



Del herlige Inderøy-jordbær fra Westerhus i 4 og legg dem i serveringsskåler. Lag en marinade med litt sukkerlake, rødvin og balsamico, dette dryppes forsiktig over. Kvern deretter sort pepper over og server med en jordbær- og rabarbrasorbé fra Gangstad.



## *Epleterte med ekte vaniljeis*

### *Grunndeig terte*

150 g smør

2 dl sukker

2 egg

1 ts vaniljesukker

0,5 dl skummet melk

3 dl hvetemel

1 ts bakepulver

4 epler



Pisk smør og sukker hvitt og luftig. Rør inn eggene, ett av gangen. Tilstett vaniljesukker og melk. Bland hvetemel og bakepulver og rør det i deigen. Fyll deigen i muffinsformer. 3 eplebåter trykkes ned i deigen i hver muffins. Stek muffinsene i ovnen i 15 min. ved 200 °C.

Servertes med Ekte vanilje fløteis fra Gangstad.



**Gangstad Gårds-is** produserer både fløteis, sorbé og yoghurtis. Isproduktene selges i en rekke butikker i Trøndelag. [www.ysteri.no](http://www.ysteri.no)

# Rabarbra- og jordbærsuppe

4 porsjoner

1 kg rabarbra  
300 g sukker  
1 kurv Inderøy-jordbær



Rens rabarbrastilkene og kok skallet i 2 liter vann i 20 min. Sil av kraften og tilsett oppskåret rabarbra og sukker. Kokes i nye 20 min og tilsett 1 kurv Inderøy-jordbær fra Westerhus i biter. Avkjøl og legg i serveringsskåler.

## Honningrømme

Stivpisk seterrømme tilsatt 3 ss Inderøyhonning legges som ei kule i suppen.





## Bjørkeskudd-brûlée

4 porsjoner

75 gr melis

5 eggeplommer

15 gr potetmel

½ dl melk

4 ½ dl fløte

1 ss nyutsprunget bjørkeblad

(plukkes om våren og kan

fryses til senere bruk)

Demararasukker



Kok opp fløte, melk, melis og bjørkeskudd på svak varme for å trekke ut smaken. Når blandingen nærmer seg kokepunktet, tar du litt av den varme væsken og heller over eggeplommene, med potetmel innrørt. Hell så blandingen tilbake i kasserollen. Kok opp til det kommer 3 bobler og hell det raskt over i serveringsformer. Avkjøl.

Brenn sukkerlokk med demararasukker. Bruk en liten gassbrenner for å smalte sukkeret. Lag en pen kule med Gangstad Blåbær yoghurtis på toppen. Dekoreres med nyutsprunget bjørkeblad.



**HOFF Sundnes Brenneri** ble etablert i 1844, og produserer bl. a potetsprit til bruk i akevitt og vodka, foruten røsti, noisetter, kroketter, chips og potetmel.

## *Her finner du de ulike matprodusentene*

- 1 Inderøy Slakteri*
- 2 Inderøy Gårdsbryggeri*
- 3 Ystgård Gartneri*
- 4 Snadder og Snaskum*
- 5 Inderøy Økologiske Gårdsmeieri*
- 6 Øyna Parken*
- 7 Gangstad Gårdsysteri*
- 8 Gulburet*
- 9 Berg Gård*
- 10 Grønnesby-potet*
- 11 Røra Bakeri*
- 12 Gjørø Gård*
- 13 Hynne Bær*
- 14 Inderøy-jordbær Westerhus*
- 15 Inderøyhonning*
- 16 Rørafabrikker*
- 17 HOFF Sundnes Brenneri*



# Inderøy og Mosvik

Steinkjer 1 mil



I 2011 blir Inderøy og Mosvik slått sammen til en kommune. Les mer om aktørene langs Den Gyldne Omvei på [www.dgo.no](http://www.dgo.no), og få mer informasjon om Inderøy og Mosvik hos turistkontoret ved e@ Internettkafe eller hos Innherred Turistkontor. Tlf: +47 74 40 17 16 - [www.visitinnherred.com](http://www.visitinnherred.com)

*kom inn i husa  
smak på godbitane  
høyr om historia  
kjenn på kyrkjeveggen  
sjå fargane  
sans kunsten  
fisk på fjorden  
møt menneska  
kvil i tunet  
lev i landskapet*