

Oppskrifter
Smak og opplev Inderøy



Innhold:

Jørns Favoritt	1
Pizza a la Inderøy	2
Pizza a la Inderøy fortsetter	3
Tomat suppe med soddboller	4
Gulburet Helt RÅ smørbrød - nydelig god turmat	5
ØL i mat - God Kombinasjon	6
Grilling Langs Den Gyldne Omvei - her er våre tips	7
Kålsalat med hodekål/sommerkål, gulrot og eple	8
Oversiktskart Inderøy	9



Oppskriftene er utviklet med råvarer fra lokalmatprodusenter på Inderøy som deltar på Trøndersk Matfestival i 2016. Støttes av Inderøy Kommune og Trønder Frukt.

Jørns Favoritt - Rødbeter fra Ystgård med Balsamico og Edel blå

Du trenger:

4 middels store rødbeter

Extra virgin olivenolje

1-2 dl sesamfrø

Olivenolje til å steke rødbeter

Balsamico

En bit Edel Blå etter ønsket mengde

Ulike grønne salater, syreblader

Salt og pepper



Slik gjør du:

1. Skrell av skallet på rødbetene, og legg dem i en bit aluminiumsfolie.
Ha 1 ss olje over, litt salt, og pakk den inn i folien.
2. Bak rødbetene i ovnen i 40 min. på 180 grader.
3. I en tørr panne har du i sesamfrøene, og steker dem på middels varme til de begynner å skifte farge. Salt og pepper over frøene. La dem avkjøles i en skål.
4. Del de ovnsbakte rødbetene i passende biter, båter eller slik du liker at de er formet. Hell saften fra folien i en stekepanne, sammen med olivenolje. Stek rødbetene møre i pannen. Saltes og pepres. Skru ned varmen, og hell over litt balsamico. Vend rødbetene godt i denne blandingen.
5. Anrettes på et fat med all saften fra pannen, og strø sesamfrøene over betene. Bryt osten opp i passende biter, og servér.

Fordelen med denne retten, er at den kan gjøres helt ferdig på forhånd.

Den skal serveres kald, eller temperert. Om du ikke liker blåmuggost, kan du benytte camembert eller salatost, eller den osten du liker best.

Du kan bytte ut sesamfrø med andre frø eller nøtter du liker.

Gangstad Gårdsysteri selger ost, is, spekemat og geleer i gårdsbutikken. www.ysteri.no

Ystgård Gartneri selger friske grønnsaker og salat. www.gartneri.no

Pizza á la Inderøy

Pizzabunn

1kg hvetemel

6 ½ dl vann

15 g fersk gjær

15 g salt

Elt deigen i 15 min, sett lunt på heving i ca 1 time
Slå ned deigen igjen og la den etterheve i
ca 30 min, Kjevla så ut til tynne bunner. Prikk med
gaffel. Du kan forsteike bunnene på 225 i 3 min.

Hvit saus

2 ½ dl rømme

2 fedd hvitløk

3 ss finkuttet oregano eller gressløk

1 ts salt

Pepper



Her er 4 variasjoner av pizzaen

Smaken av Inderøy slakteri med Chorzio og spinat/ruccula

Smaken av Berg Gård og spekerygg av frilandsgris, Bergtattpølse og tomat

Smaken av Gangstad Gårdsysteri med Edel hvit, pinjekjerner og pesto

Pizza á la Inderøy - forts.

Salat med spekemat og dressing

Salat vaskes og rives (ikke kutt).
Kutt tomat, agurk, rødløk, avokado, asparges
Toppes med sesamfrø
(rist gjerne i steikepannen).
Kutt spekemat i tynne strimler
Vend inn dressing rett før servering
Smak til med salt og pepper



Dressing

*(Hvis du passer på at alle ingredienser er kalde,
blir den lettere å emulgere.)*

3 ss fin Dijon
3 ss grov Dijon
2 ss nøytral honning (akasie)
1 ss finhakked hvitløk
2 ss finhakked sjalottløk



Ha i en bolle og visp mens du spær på med ca. 3 dl kald nøytral olje (solsikke, raps).
Avslutt med å smake til med salt og pepper, samt masse finhakked bladpersille.

Dessert

Is fra Gangstad og økologisk kaffe fra Øver-Bakken kaffebrenneri

Havfruene selger rapfri og fersk tran fra villtorsk. Se tips til “etter trening smoothie” på www.havfruene.no

Tomatsuppe med soddboller

4 porsjoner

2 sjalottløk, finhakk
2-3 fedd hvitløk, finhakk
½ rød chili, finhakk
2 ss tomatpurè
2 bokser hermetiske tomater
7 1/2 dl grønnsaks- eller kyllingkraft
Eventuelt litt sukker
Salt og pepper



Ha nøytral matolje i en gryte og fres løken på middels varme, til den er blank og myk, men uten at den tar farge. Mot slutten tilsetter du hvitløk og chili, og lar det surre med. Mengden chili og hvitløk regulerer du etter smak og behag. Tilsett tomatene, gi et oppkok. Tilsett deretter kraften og kok opp igjen. Har du ikke kraft tilgjengelig kan du fint benytte buljongterninger eller fond utblandet i vann. Her er det viktig å smake seg frem til du får ønsket smak på suppen din.

La suppen småkoke 10-15 min, tilsett så soddbollene.

Tilbehør - flatbrød fra Røra Bakeri.

ØL i mat - God Kombinasjon

Husfrua Gårdshotell har laget en øl gele som er veldig god til både ost og spekemat.

1 flaske Nisseøl / Soddøl fra Inderøy Gårdsbryggeri
1,5 dl sukker
2 stk lime
4 pl gelatin

Bløt opp gelatin i kaldt vann.

Varm opp 2 dl øl, sukker og skallet av 1 lime (NB bare det grønne)

Ha gelatin i når sukkert er oppløst. Tilsett resten av ølet. Sil og fyll på tette glass.

ØL vaffel

Grunnopskrift 4 vafler:

125 g mel
1/4 ts vaniljesukker
1/4 ts bakepulver
60 g sukker
1 stk egg
60 g smør
1 dl øl



Det anbefales å bruke et mørkt, men ikke for bittert, øl.

Et mørkt øl gir smak og farge til vaflene f.eks. Kvaksøl (Brown Ale)

Gulburet - helt RÅ smørbrød - nydelig god turmat

Havrebrød med lokale oster og Gulburets øltrekte aprikos

300 g Gårdsøl fra Gulburet

20 g Sommer honning

300 g Aprikos

Kok opp la trekke i 20 min

Toppes oppå osten



Visste du at Inderøy har mange flott sykkel- og vandremuligheter?

Et par tips:

Sykkelturen Borgenfjorden rundt
Kunstsafari; Sykkeltur Straumen rundt med vidt spekter av ulike kunstuttrykk.

www.visitinnherred.com

www.ut.no



Inderøyturer til fots se utvalgte turer på www.inderoy.no

Grilling langs Den Gyldne Omvei - her er våre tips

Inspirasjon

Godt brød fra Gulburet

Ost fra Gangstad Gårdsysteri med marmelade.

*Grillmat fra slakterbutikken hos Inderøy slakteri
(tips på marinert svinenakke)*

Pølser fra Husfrua Gårdshotell steke chorizo, grov middagspølse

Spekemat, tomat, salat og grillet melon

Tilbehør

Sitronaioli:

5 dl majones

Skall og saft av 2 sitroner

2 ss. Acasie honning

3 fedd hvitløk

Kjøres sammen og smakes til med
salt og pepper

Prøv Maren Aasen sin Surf Kombucha
som frisk og sunn drikke til.

www.marenaasen.no



Kålsalat med hodekål/sommerkål, gulrot og eple

1stk hodekål
1stk gulrot
1 eple
½ ts salt
1 dl majones
0,5 dl rømme
2 ss sitrønsaft
2 ss sukker



Bland kål, gulrot og salt i en stor sil. La det stå en times tid til kålen har myknet. Riv eller skjær gulrot, kål og eple i tynne strimler. Skyll grønnsakene godt i kaldt vann og klem ut alt vannet (bruk gjerne en salatslynge).

Det er viktig at grønnsakene blir helt tørre. Tørk de eventuelt på et kjøkkenhåndkle eller kjøkkenpapir. Visp sammen majones, crème fraiche, sylteagurklake og sukker.

Potetpure med pepperrot

*1 kg skrelte mandelpoteter trekkes møre og passerer
(kan lages som grov stappe også)*

3-4 dl melk

100-180 gr smør

Revet pepperrot etter ønske. Dryss gjerne over hakket gressløk

Prøv Maren Aasen sin Surf Kombucha som frisk og sunn drikke til.

Inderøy

Steinkjer 1 mil



Les mer om aktørene langs Den Gyldne Omvei på www.dgo.no, og få mer informasjon om Inderøy hos turistkontoret ved E@ Internettkafe eller hos Innherred Turistkontor. Tlf:+47 74 40 17 16 - 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*