



Oppskrifter og tips

# Tips

Når du kutter opp epler, legg eplebåtene i litt sitronvann, så blir de ikke mørke i fruktkjøttet.

Epledipp? Bruk vaniljeyoghurt og en god dose kanel.

Kutt opp et eple, strø på kanel og sukker og sett det i mikroen i 1 minutt.

Har du prøvd eplepannekaker? Bland eplebiter i pannekakerøra. Godt med blåbær.

Visste du at Epledagen er den 17. oktober?

Epler holder seg minst 10 dager lenger om de legges i kjøleskapet.

Kutt opp frukt og du vil se at alle spiser dobbelt så mye.

## **Eple**

Eple er en frukt kjent allerede fra steinalderen og finnes i dag i et ukjent antall varianter. Opprinnelig kommer eplet fra Asia og frukten kjenner vi jo fra bibelhistorien, der Eva frister Adam med et eple, selv om dette antagelig var et granateple. Eple har et tynt spiselig skall som kan ha grønn, gul, gulrød, rød eller kombinasjoner av dette som farge. Fruktkjøttet er fast, og i midten av eplet er det et kjernehus som fjernes når eplet skal brukes til matlaging. Her i landet var det munkene som først startet med fruktdyrkingen. De forsto fort at Hardanger var et velegnet sted for dette og siden har det blitt dyrket epler helt opp til Møre og Romsdal. Det finnes mange tusen forskjellige eplevarianter fremavlet i forskjellige produksjonsland, tilpasset de lokale dyrkningsforhold. Dette medfører at det stadig kommer nye varianter på markedet og at gamle går ut. Hos oss er det viktig at eple har gode smaksegenskaper og er velegnet for langtidslagring. De saftige sortene som vi dyrker i dag er et resultat av langvarig dyrkning og foredling.

De viktigste norske sortene er: Summerred, Aroma, Rød Gravenstein, Rød Aroma, Julyred, Åkerø, Discovery, Rød Prins/Kronprins, Lobo og vanlig Gravenstein.

Nyere sorter som er verd å nevne er Carroll og Geneva Early.

## **Bruksområde**

Eple spises naturell. Smaken vil variere noe etter de ulike sorter og modningsgrad, men også det individuelle forhold av syre, sukker og aromastoffer. Eple brukes i fruktsalater, til ost, eller i paier. Stekte eller bakte epler med nøtter og rosiner er å anbefale, for ikke å glemme eplegrøt, eplemos og eplekake.

## **Egenskaper**

Eple er kalorifattig og rik på fiber. Når det gjelder vitaminer og mineraler har ikke eplet så høyt innhold, men siden vi spiser eple ganske jevnlig har det likevel en betydning for kostholdet vårt. Flest C-vitaminer finner vi rett under skallet, så spis epler med skallet på. Det kan også nevnes at lagringsepler inneholder noe mer C-vitaminer enn de tidlige sortene.

## **Eple-, mango- og blåostsalat**

**4 stk eple**  
**saften av 1 stk lime**  
**1 beger matyoghurt**  
**200 g blåmuggost**  
**2 ss flytende honning**  
**2 stk mango**  
**2 ss olivenolje**  
**1 ts balsamicoeddik**  
**1 pk ferdigkuttet salatblanding**  
**2 ss grovhakkede valnøttkjerner**

**Skjær skrelte epler i båter/biter og ha dem i en bolle. Press limesaft over. Bland yoghurt og halvparten av osten (smuldret) og smak til med honning. Tilsett noen vandrdåper og rør godt sammen.**

**Del mangoene i to, fjern steinen og skjær fruktkjøttet i pene biter. Bland med eplebitene. Fordel salatblader, mango- og eplebiter på fire tallerkener. Ha yoghurtblandingen skjevis her og der og dryss på resten av osten.**

**Bland sammen olje med litt balsamicoeddik og stenk det over til slutt. Til slutt ha over hakkede valnøttkjerner (kan sløyfes).**

## **Potetsalat med løk, eple og mynte**

**1 kg poteter, kokte i skiver**  
**1 sjalottløk, finhakket**  
**1 fedd hvitløk, finhakket**  
**2 rødløk, finhakket**  
**1 stort eple, i små terninger**  
**frisk mynte (kan byttes ut med annet kryddergrønt)**

**Dressing:**

**4 ss olivenolje**  
**2 ss sitronsaft**  
**2 ts sennep**  
**2 ss hvitvinseddik**

**Legg potetskiver, løk og epleterninger lagvis i salatbollen. Visp sammen alt til dressing og hell den over. Dryss finsnittet mynte på toppen. La gjerne salaten trekke en stund.**

## **Coleslaw med eple**

En kjempegod salat som kan serveres som tilbehør til stekt eller grillet fisk og fiskemat. Prøv den også gjerne på hamburgeren.

**¼ stk hodekål**

**2 stilk stilkselleri (stangselleri)**

**1 stk gulrot**

**1 stk eple**

**Dressing:**

**2 ss sitronsaft**

**2 ss majones**

**4 ss matyoghurt**

**1 ss sukker**

**salt og pepper etter smak**

**Snitt kålen fint. Skjær stilkselleri og gulrot i tynne strimler eller riv dem grovt.**

**Vask eplet og del det i biter. Bland eplene med 1 ss sitronsaft slik at de ikke blir brune.**

**Bland sammen ingrediensene til dressingen og smak til med sitronsaft, sukker, salt og pepper.**

**Bland grønnsakene med dressingen.**

## **Eplechutney**

Chutney, som opprinnelig kommer fra India, kom til Europa med skip på 1600-tallet som en luksusvare fra det fjerne Østen. I dag er chutneyen enklere å få tak i, men også en hjemmelaget variant med eple, løk og paprika blir garantert satt pris på.

**1 kg eple**

**2 stk løk**

**1 stk rød paprika**

**1 dl rosiner**

**1 dl sukker**

**½ ts salt**

**1 dl eddik**

**1 ts malt nellik**

**1 ts malt kanel**

**Eplene kan evt. skrelles, videre deles i biter og tas over i en kjele sammen med løk, paprikabiter og rosiner. Kokes så opp til en jevn masse. Sukker, salt og eddik røres i, deretter krydder.**

**Ferdig kokt helles chutneyen over på helt rene glass eller krukker. Tette lokk settes på.**

## **Eplesvineri**

**600 g renskåret svinekjøtt fra flatbiff eller filet**  
**salt og hvit pepper etter smak**  
**1 ts tørket oregano**  
**3 ss god olivenolje**  
**1 stk rødløk**  
**1 stk purre**  
**2 stk gulrot**  
**4 stk røde eple**  
**1 ts malt koriander (malt ingefær kan også brukes)**  
**2 dl rødvin**  
**½ dl flytende honning**  
**3 ss hvitvinseddik**

**Sett ovnen på 225 °C. Skjær kjøttet i små skiver og dryss på salt, pepper og oregano. Brun kjøttet raskt i litt olje i pannen.**

**Skrell løk og skjær i båter. Vasket purre skjæres i skiver og gulrøtter i biter. Skjær eplene i to og fjern kjernehuset og del i pene båter. Fres grønnsakene i olje i panne ca. 5 minutter.**

**Bland grønnsaker med kjøttet i en ildfast form med lokk. Dryss over salt, pepper, oregano og koriander. Bland godt.**

**Varm rødvin i en kjele med honning, eddik og olje, og hell det over formen. Legg lokket på og la formen stå nederst i ovnen. Bak kjøtt og grønnsaker i ca. 30 minutter.**

**Fres imens eplene i olje og rør dem ned i formen. Stekes ytterligere i 20-30 minutter. Rør sammen honning og eddik og drypp det over kjøtt, epler og grønnsaker.**

## **Epler i wok**

**Epler er kjempegodt å bruke i wok. Her har vi laget en middagswok med kylling, chili og andre grønnsaker hvor epler gir den lille ekstra pikante smaken på woken.**

**600 g kyllingfilet i biter**  
**2 ss olje**  
**½ g rød chili i ringer**  
**salt og pepper**  
**2 stk epler i båter**  
**2 stk gulrot i staver**  
**1 stk rød paprika i strimler**  
**½ stk grønn squash i staver**  
**1 stk rødløk i båter**  
**6 stk hakkede soltørkede tomater**  
**4 ss østerssaus (oyster sauce)**

**Varm opp en wok med litt olje og wok kyllingbitene. Krydre med chili, salt og pepper.**

**Ta ut kjøttet fra woken og ha i litt mer olje. Wok resten av ingrediensene Vend i kyllingbitene og østerssaus. Server.**

**Tips: Dryss gjerne granateplekjerner over ved servering.**

## **Baconstekt torsk, jordskokkskum og eple/løk ragu**

1000 gr torskefilet uten skinn og bein  
20 skiver bacon

**Jordskokkskum:**

500 gr jordskokker  
2,5 stk sjalottløk  
3,75 dl fløte  
5 dl melk  
2,5 dl kyllingbuljong  
125 gr usaltet smør

**Eple/løk ragu:**

5 stk løk  
5 stk grønne epler  
2,5 dl olje

Skjær torskefileten i stykker à 100 gr. Legg bacon på den ene siden av fisken og rull sammen. Stekes på baconsiden i varm stekepanne med solsikkeolje. Bakes deretter i ovnen på 150 grader (til en kjernetemperatur på 42 grader).

Jordskokkene skrelles og deles opp i terninger. Fres deretter jordskokker og sjalottløk raskt i en kjele. Hell på fløte, melk og kyllingbuljong. La det koke til jordskokkene er møre. Miks suppen med en stavmikser. Siles gjennom i en fil sil. Miks til slutt inn smøret med stavmikser og smak til med salt og pepper.

Løken kuttes i tynne strimler. Freses i solsikkeolje til den er myk.

Riv skrelte epler på rivjern og tilsett i pannen. Når eplene er i, må det ikke koke! Smak til med salt og pepper.

## **Høns med karri og eple**

2,5 stk høne  
2,5 ss olje  
2,5 stk purre  
5 stk epler i terninger  
2,5 ts karri  
1,25 ts pepper  
6,25 dl hønsebuljong  
salt

En nydelig hønserett som dufter godt av krydder når den kommer ut av ovnen.

Fjern skinnet og del høna i serveringsstykker. Stek kjøttet i en jerngryte. Dryss over karri og la det surre godt sammen med stekefettet. Tilsett hønsebuljong og la det trekke 1 1/2 time eller til kjøttet er nesten mørt. Ha i purre skåret i biter og epleterninger. Kok videre til grønnsakene er ferdig. Tilsett salt og pepper. Serveres med kokt ris.

## **Skinnstekt ørret med eple- og gresskarsaus**

**1600 g ørretfilet med skinn, uten ben (laks kan også brukes)**

**smør**

**salt**

**pepper**

**Syrlig eplesaus:**

**6 dl eplemost/eplejuice fra Hardanger**

**4 stk eple**

**4 dl crème fraîche**

**salt**

**pepper**

**2 ts sukker**

**syltet gresskar**

**Begynn med sausen. Kok opp eplemosten, tilsett eple i båter og la eplebåtene trekke i eplemosten i 1-2 min til de er knapt møre. Ta opp eplebåtene og kok eplemosten inn til det halve. Tilsett crème fraîche og kok til sausen tykner.**

**Skarp skjellene av skinnsiden på ørreten. Skarp fra spolen (halen) og opp. Bruk en skarp kniv.**

**Skjær ørretfileten opp i skiver, og grill eller stek i smør med skinnsiden ned til skinnen er sprøtt og brunstekt og ørreten er gjennomstekt. Dryss på salt og pepper.**

**Tilsett syltet gresskar i sausen rett før servering. Smak til med salt, pepper og ev litt sukker.**

**Server med kokte poteter, brokkoli varme eplebåter og sausen.**

# **Fiskeburger med eplesalat**

## **FISKEKARBONADER**

**1000 g fiskefilet, hyse, torsk, sei el. laks**

**2 ts salt**

**4 ts potetmel**

**2 knivsodd pepper**

**2 dl melk**

**smør til steking**

## **TIL SERVERING**

**8 stk hamburgerbrød**

**8 stk salatblad**

**2 stk syrlig eple**

**4 stk stangselleri**

**1 stk fennikel**

**3 dl kesam**

**4 ss lettmaiones**

**2 knivsodd karri**

**salt**

**pepper**

**Bland alle ingrediensene til fiskekarbonadene i food-processor og mal dem til en grov farse. Har du ikke food-processor kan fisken males i kvern med grov hullskive eller den kan hakkes med en skarp kniv. Rør inn de øvrige ingrediensene.**

**Form flate karbonader og stek dem i smør eller margarin i 3-4 minutter på hver side.**

**Sprø eventuelt opp hamburgerbrødene i varm stekeovn eller rist dem i brødrister.**

**Riv eplet, finstrimle selleri og fennikel og bland alt med kesam og majones. Smak salaten til med karri, salt og pepper.**

**Del hamburgerbrødene og legg et salatblad på bunnen, legg på eplesalaten, fiskekarbonaden og dekk med hamburgerbrød.**

## **Stekt kylling, eplechutney og couscous**

**1600 g kyllingfilet uten ben  
olje/smør til steking  
salt  
pepper  
ev. paprikapulver**

### **Eplechutney:**

**6 stk fast, litt syrlig eple  
2 stk rødløk  
1 dl hvitvinseddik  
2 dl brunt sukker  
20 g fersk ingefær  
4 stk stjerneanis  
8 stk hel nellik**

### **Couscous:**

**6 dl couscous  
2 stk rød paprika  
6 stk stangselleri  
smør  
salt  
pepper  
2 dl rosiner (kan sløyfes)**

**Begynn med å lage eplechutney, den har godt av å stå og trekke smak før servering. Holder seg godt i kjøleskapet i 2-3 dager. Kryddersmaken vil da komme bedre frem.**

**Rens og del epler i biter og finhakk rødløk. Ha over i en kasserolle og tilsett eddik, sukker, finhakket frisk ingefær, anis og nellik. Kok opp og la trekke til eplene møre.**

**Smak til med salt og pepper. Avkjøl .**

**Varm stekeovnen til 150 °C. Ha olje i en stekepanne, varm opp og tilsett smør i den varme olje. Dryss salt og pepper ev paprika på kyllingen og stek i 3-4 min på hver side. Legg over i et ildfast fat og etterstek i varm stekeovn 6-8 min. La kyllingen hvile ca 10 min før servering.**

**Tilbered couscous etter anvisning på pakken. Del paprika og stilkselleri i små biter og fres i smør eller olje i 3-4 min. Rør de stekte grønnsakene inn i couscousen sammen med rosiner.**

## **Bakte epler med mandelfyll**

10 stk. eple

### **Mandelfyll:**

3 dl brunt sukker

3 ts malt kanel

3 ss vann

150 g grovt hakkede mandler

### **Vaniljekrem:**

9 dl yoghurt naturell

6 ts sukker

5 ts vaniljesukker

Rør alle ingrediensene til vaniljekremen sammen. La den stå og trekke.

Rør sukker, kanel, vann og mandler sammen til en mandelmasse.

Grav ut kjernehuset i eplene med en teskje, så eplene blir hule.

Fordel mandelmassen i eplene og legg dem på et ildfast fat eller form.

Bak eplene i ovnen i 20-25 minutter ved 200 grader C.

## **Epler i slåbrok**

8 stk syrlig eple

200 g marsipanmasse

6 dl vann

2 dl sukker

1 mørdeig

egg til pensling

I ovn ved 200° i ca. 20 minutter.

Skrell eplene og stikk ut kjernehusene. Kok eplene halvt møre i vann og sukker. Avkjøl dem.

Fordel marsipanmassen i hullet etter kjernehuset.

Kjevle mørdeigen til en stor leiv. Del den i 8 jevnstore stykker som

pakkes tett om eplene. Pensle med egg og sett eplene i en ildfast form.

Stek dem midt i ovnen til deigen er gyllen og eplene møre.

Server eplene lune med vaniljesaus

## Eplekake med cottage cheese

1250 gr epler  
12,5 gr smør  
75 gr sukker  
5 ts kanel  
5 dl Cottage cheese  
5 stk egg  
2,5 dl skummet melk

Skrell eplene, skjær dem i tynne båter og fjern alle rester av kjernhuset.

Smør et ildfast fat og legg i eplene.

Dryss over en blanding av sukker og kanel.

Pisk sammen Cottage Cheese, egg og melk, og hell blandingen over eplene.

Stek kaken ved 225 C i ca 25 minutter.

Server eplekaken lunken som dessert eller til en kopp kaffe.

## Epler i karamellsaus

15 stk store epler, faste  
10 dl vann  
2,5 ts sitronsaft  
250 gr sukker

**Karamellsaus:**

440 gr sukker, til karamell  
8,75 dl melk  
5 stk eggeplommer  
3,75 ss sukker  
2,5 dl kremfløte

Vask eplene og stikk ut kjernehuset. Skrell eplene. Legg dem etter hvert i vann tilsatt sitronsaft, så fruktkjøttet ikke mørkner. Kok opp 4 dl vann, 1 ts sitronsaft, og sukkeret. La 2-3 epler trekke i sukkerlaken om gangen, til de er møre. Eplene må ikke koke i stykker. legg eplene opp så de blir kalde og laken renner godt av.

Brun sukkeret til karamellen i en gryte. Pass på at karamellen ikke blir for mørk, for da kan sausen smake brent. Løft gryten av varmen, så karamellen får kjøle seg litt. Kok opp melken og hell den kokende i karamellen. Rør til karamellen er oppløst.

Visp egg og sukker til eggedosis. Visp karamellsausen i eggedosisen. Hell blandingen tilbake i gryten, sett den på middels varm plate og rør til sausen begynner å tykne. Den må ikke koke. Hell sausen i en bolle og la den bli kald. Bland i stivpisket krem. Legg eplene i et dypt serveringsfat og hell sausen over. Dryss eventuelt finsnittede mandler eller mandelflak over.

## **Farmors eplekake**

**125 g margarin**

**25 g sukker**

**2 egg**

**125 g mel**

**2 ss vann**

**2 ts bakepulver**

**Epler i biter. Mengde etter ønske.**

**Rør margarin, sukker og søtningsmiddel sammen. Tilsett egg 1 av gangen. Ha i vann, mel og bakepulver. Bland så i eplestykker. Helles i smurt form og stekes ved 200 grader i ca 30 minutter.**