



HELGEKOS I TRE AKTER

Klar for en mathelg litt utenom den vanlige?
Geir André Sjørnsen viser hvordan du skal gå fram.

på menyen

GEIR ANDRÉ SJØRNSEN

28 år, Haugesund
Konsulent i Gilde og
driver catering-
firmaet Gastronom
Catering. Jobbet
som kokk siden
2000, blant annet i
Danmark og Italia.



FORRETT
Kyllingrullade
servert med sopprisotto

HOVEDRETT
Indrefilet av svin
Servert med jordskokkpurè,
stekte rødbeter, valnøttsaus
og rosmarinpotet

DESSERT
Sjokoladepannacotta
servert med bringebær

Til 4 kuverter

FORRETT KYLINGRULADE

2 kyllinglår
0,5 liter kyllingkraft
100 gram parmesan
olivenolje
50 gram smør
2 fedd hvitløk
200 gram risotto ris
(avorio eller vialone ris)
2 ss mascarpone
2 dl hvitvin
1 gulrot
1 rødløk
2 sjalottløk
Fersk timian – 1 potte
100 gram portobellosopp
50 gram østerssopp
50 gram aromasopp
Fersk gressløk

Start med å beine ut kyllinglåret. Fyll det med fersk timian og pepper. Legg et stort stykke plastfolie på et skjærebrett. (Ca 20x30 cm). Legg kyllinglåret ved kortenden på siden som er nærmest deg. Brett den nærmeste enden av plasten over kjøttet og rull sammen til en tett pakke. Ta tak i endene og rull

dem noen ganger mot fjølen. Knyt for endene så du får tette pøselignende pakker.

Varm deretter opp vann i en kjele til 70 grader celsius. Bruk digitalt termometer. Legg i ruladene og la den trekke til kjernetemperaturen er 65 grader. Det tar ca. 50–60 minutter.

Ta av plastikken rett før servering. Tørk kyllingruladen godt med tørkepapir. Varm en stekepanne med litt olje i. Ruladene brunes godt på alle sider. La dem hvile ca. fem minutter før du skjærer dem opp. Dryss på maldonsalt og nykvernet sort pepper.

RISOTTO: Rens soppen og skjær den opp. Hakk gulrot og løk i små terninger. Kok opp kyllingkraften i en kjele. Ha 2 ss olivenolje i en stekepanne eller gryte. Tilsett finhakket sjalottløk. Fres godt, men ikke på for sterk varme. Løken må ikke ta farge.

Ha i risen og rør godt. Tilsett 1–2 små finhakkede fedd hvitløk. Så tilsetter du hvitvin. Kok nesten helt inn. Spe i litt kyllingkraft om gangen. Når det er ca.

HOVEDRETT INDREFILET AV SVIN

700–800 gram svinefilet
2 pakker tynt skåret bacon
0,5 liter oksekraft
2 ss smør
olivenolje
400 gram jordskokk
2 dl fløte
500 gram poteter
300 gram ferske rødbeter
1 potte fersk rosmarin
1 potte fersk timian
1 pose fersk spinat
1 rødløk
50 gram valnøtter

Svinefileten kan enten tilberedes enkelt ved å rulle bacon rundt kjøttet og steike det først i en panne og deretter i steikeovnen. Men jeg foretrekker å gjøre det på en annen måte. I utgangspunktet blir det tilsvarende framgangsmåte som på forretten. En får da et saftigere resultat og penere fasong på kjøttet.

Legg klar to store stykker plastfolie på et skjærebrett ca. 20x30 cm. Legg baconstrimler på plastikken, og legg svinefileten oppå baconet. Brett den nærmeste enden av plasten over kjøttet og rull sammen til en tett pakke. Pass på at baconet kommer tett rundt kjøttet. Ta tak i endene og rull dem noen ganger mot fjølen. Knyt for endene så du får tette pøselignende pakker.

Varm opp vann i en kjele til 70 grader celsius. Bruk digitalt termometer. Legg i ruladene og la den trekke til kjernetemperaturen er ca. 60 grader. Det tar ca. 40–50 minutter alt etter tykkelsen på fileten. Sjekk temperaturen med steketermometer. Stikk det inn slik at spisen kommer midt i kjøttet. Ta av plastikken rett før servering. Tørk svinefileten godt med tørkepapir. Varm opp en stekepanne med litt olje i. Svinefileten brunes godt på alle sider til baconet er gyllent. La fileten hvile ca. ti minutter



fem minutter igjen av koketiden tilsetter du sopp.

Retten for servering tilsettes gulrot, løk, og mascarpone. Rør godt. Helt til slutt tilsetter du smør i terninger, revet parmesan og finsnittet gressløk. Det tar ca. 15–17 minutter å lage en risotto. Ikke kok den for lenge! Det skal fortsatt være litt «tygg» i risen når den serveres. Det er også viktig at den ikke serveres

for tykk, den skal være lett flytende og kremet når den serveres.

Anrett risotto på tallerken toppet med litt nystekt sopp og ha på en skive av kyllingruladen. Pynt med urter.

før du skjærer den opp. Dryss på maldonsalt og nykvernet sort pepper for servering.

RØDBETER: Rens rødbetene og skjær dem i terninger. Brun dem på alle sider i en stekepanne, før du har dem over i ildfast form. Tilsett fersk timian, fersk rosmarin og olivenolje. Steikes i ovnen på 170 grader i ca. 10 minutter.

SPINAT: Vask og rens den godt. Tilberedes rett før servering! Spinaten skal kun steikes kort tid. Ha 1 ss smør i stekepannen sammen med litt olivenolje. Fres rødløken gyllen. Tilsett spinat og vend rundt. Server straks.

POTETER: Potetene skrelles og kuttes opp i tynne skiver. Bruk en brødform med bakepapir i bunnen. Legg poteter og en blanding av olivenolje, fersk rosmarin, salt og nykvernet sort pepper lagvis. Sett en tom brødforn på toppen

og press godt ned slik at potetene blir mer kompakte i formen. Steikes i ovnen på 170 grader i ca. 20–30 minutter. Potetene kan godt steikes dagen i forveien og settes under press i kjøleskap natten over. Dagen etter deler en bare opp i porsjonsstykker og varmer dem i ovnen.

VALNØTTSAUS: Smelt 2 ss sukker i en kasserolle til lys sirup. Tilsett deretter oksekraft. Kok inn til ønsket tykkelse. Tilsett grovhakkede valnøtter. Sil før servering. Smak til med salt og pepper.

JORDSKOKKPURÉ: Skrell jordskokkene og kok dem møre. Ha dem deretter i en blender og kjø dem til puré. Ha i 2 ss smør og fløte. Smak til med salt og pepper.

Anrettes pent på tallerken og pyntes med urter.

DESSERT SJOKOLADEPANNACOTTA

Bunn:
3 ss kakao – 100 %
1,5 dl sukker
50 gram smør
1 vaniljestang
1 egg
1/4 ts salt
1 dl hvetemel
1/2 dl fløte

Pannacotta:
2,5 dl fløte
1 stk. mørk sjokolade – 70 %
1 vaniljestang
1,5 plate gelatin
50 gram sukker

BUNN: Start med å smelte smøret, ha i frø og stang fra vaniljestang. Bland deretter alt det tørre. Ha smøret over det tørre, og ta ut vaniljestangen. Rør godt. Tilsett egget og vend det godt inn. Rør inn fløten til slutt. Ha i en liten kakeform og steik i ovnen på 180 grader i ca. 20 minutter – alt etter størrelsen på

formen. Bunnen kan godt lages dagen i forveien. Må avkjøles før du heller over pannacotta.

PANNACOTTA: Legg gelatin i vann. Kok opp fløte, og tilsett sjokolade og sukker. Skrap ut frø fra vaniljestangen og ha den i sammen med frø. Tilsett gelatin. Ta blandingen av varmen og la den trekke. Når blandingen har fått kjølnet litt, fjerner du vaniljestangen og siler blandingen. Skjær ut kakebunn til den størrelsen du ønsker. Ha bunnen i former eller passende skåler. Pass på at bunnen er helt dekket med kakebunn. Hell over pannacottaen og sett til avkjøling. Gjøres dette tidlig på dagen er den klar for servering senere på kvelden.

Anrett pent på tallerken og server friske bringebær til.