

GOD FROKOST

OPPSKRIFTER FOR EN GOD DAG

Frokosttips
for alle slags
morgener!



PRIOR

MØLLERENS
SIDEN 1866

TINE

Gilde
Fra den norske
bonden

F R O K O S T T E M A :

REISE- FROKOST

Med niste til tog, buss eller bil liggende klar i kjøleskapet, får du en god start på dagen. Bruk reisetiden til å kose deg med en spennende frokostpakke.

LUNA KALKUNA

2
porsj

INGREDIENSER:

2 skiver godt rugbrød eller annet brød
½ stk endivesalat eller hjertesalat
5 dråper olje
1 ss TINE Meierismør
1 stk pære
½ stk avokado
4 skiver Norvegia® Fylldig eller annen god ost
4-6 skiver Prior Kalkunfilet Naturell eller Røkt

SLIK GJØR DU:

Finsnitt endivesalat og drypp over litt olje. Smør et tynt lag smør på brødsnivene. Skjær pære og avokado i skiver og fordel på brødsnivene. Legg på endivesalat, ost og kalkunskinke. Dryss litt godt salt og nykvernet pepper over, topp med friske krydderurter.



BAGUETTE MED SALAMI, OST OG EPLE

1
stk

INGREDIENSER:

1 stk grov mini-baguette
1 ts TINE Meierismør
1 stk håndfull rucola
6-8 skiver Gilde Favorittsalami
2-4 skiver Norvegia® Original
½ stk eple
2 ss hakkede valnøtter
1 ss kremet balsamico

SLIK GJØR DU:

Del baguetten på langs, ikke kutt helt igjennom. Smør med smør og fyll den med rucola, salami og ost. Skjær eple i tynne skiver og stikk inn mellom pålegget. Dryss over hakkede valnøtter og litt kremet balsamico.

Tips!

Visste du at melka gjør brødet mer verdt? Et iskaldt melkeglass er en perfekt følgesvenn til brødsnivene.



HJEMMELAGET KNEKKEBRØD MED BRUNOST

2
former

INGREDIENSER:

4 dl Fruktmusli
4 dl Møllerens Solsikkebrød
1 dl Havregryn
1 dl Kruskakli
1 dl Solsikkefrø
1 dl Linfrø
1 klype Salt
1 ss Honning
ca 6,7 dl Vann

TILBEHØR:

TINE Gudbrandsdalsost Original

SLIK GJØR DU:

Varm ca. 1 dl av vannet, rør honningen ut i det. Bland alt sammen til en litt løs røre og la røren hvile i ca. 15 min. Fordel over 2 stekebrett m/bakepapir, bruk slikkepott og stryk så jevnt du kan utover. Del opp i ruter FØR du steker, ca. 25-30 biter pr. brett. Bruk gjerne varmluft og ha begge brett i ovnen samtidig på ca 160 gr. Stekes i ca. 70-75 min, men etter halv tid bytter brettene plass. Ta bitene fra hverandre, og la dem bli HELT kalde på rist før oppbevaring i boks. Server med brunost.



F R O K O S T T E M A :

TI MINUTTERS FORSPRANG

Ti minutter er alt du trenger for å få en god frokost! Med ferdig oppskåret brød, og alt pålegg samlet i én kurv, er frokosten på bordet på null komma niks. Slik får sultne morgenfugler litt ekstra tid til et felles måltid.

FROKOST I SKÅL ELLER GLASS?

Yoghurt er populært til frokost. Her finner du to spennende måter å variere på.



YOGHURT MED MANGO, BANAN, EGGEPLOMME OG CHILI

INGREDIENSER:
5 dl TINE Yoghurt Naturell
0.5 stk mango
1 stk banan
1 stk eggeplomme
0.5 stk chili

4
porsj

SLIK GJØR DU:
Del opp banan, mango og chili. Bland sammen yoghurt og eggeplomme i blender i noen minutter. Fordel smoothien på fire glass.

YOGHURT MED BRINGEBÆR OG PEPPER

INGREDIENSER:
5 dl TINE Yoghurt Naturell
ca 400 g bringebær
2 ss hakket pepper

4
porsj

SLIK GJØR DU:
Vask bringebærene. Bringebærene deles opp i mindre biter og fordeles. Topp hver porsjon med 1 ts hakket pepper, eller etter smak.



GRØNN SANDWICH MED SKINKE

2
porsj

INGREDIENSER:

2 skiver firkornbrød eller annet grovt brød
1 ss dijonsennep
1 ss majones
½ stk avokado
2 blader hjertesalat
6 skiver Gilde Ekte Kokt Skinke
3-4 lange skiver agurk
2 ss spirer
salt og pepper (gjærne rosépepper)

SLIK GJØR DU:

Rist skivene.

Bland sammen sennep og majones og smør på den ene skiven.

Del avokado i skiver. Legg avokado, salat, skinke, agurkskiver og spirer på den ene skiven. Krydre med salt og pepper, og topp med den andre skiven.



Tips!

Gjør frokosten din mer fargerik. Pynt med agurk, tomat, paprika, eple, pære og salat, eller hva med noen friske bringebær?

F R O K O S T T E M A :

TJUE MINUTTER MED KOS

Nøkkelen til en trivelig frokost ligger i forberedelsene.
Finn frem neste dags antrekk om kvelden og få mer tid på morgenen
til å høre om familiens planer.



"BLINGS" MED OST OG PESTO

4
porsj

INGREDIENSER:

TOMATPESTO:

2 ss soltørkede tomater
125 g Snøfrisk® Naturell
2 ss frisk basilikum
¼ ts pepper
1 ss olivenolje
8 skiver grovt brød

TILBEHØR:

2 stk tomater
1 stk avokado
4 skiver Gilde Birkebeinerskinke
8 skiver Norvegia® Fyldig

SLIK GJØR DU:

TOMATPESTO:

Skjær tomat i biter. Kjør ost, basilikum, tomat og pepper i en food processor. La maskinen gå mens du tilsetter oljen, slik at alt blir godt blandet til en jevn pesto.

TILBEHØR:

Skjær tomat og avokado i skiver. Smør pesto på alle brødsnivene. Legg skinke, ost, tomat og avokado på halvparten av skivene, og resten av brødsnivene oppå med den påsmurte siden ned. Server.

HVERDAGSLUKSUS MED SNØFRISK OG ROASTBEEF

4
porsj

INGREDIENSER:

4 skiver godt landbrød
1 pk Gilde Roastbiff
1 pk Snøfrisk naturell
1 ss gressløk eller persille

SLIK GJØR DU:

Smør noen skiver landbrød med Snøfrisk naturell. Syrligheten i Snøfrisk kremost gjør at den passer svært godt til kjøttpålegg. Legg på godt med roastbiff og gi skivene et lett dryss med gressløk eller persille, for det lille ekstra.

Tips!

Kombiner ost, fisk, kjøtt og vegetariske alternativ. Hardkokte egg fra kvelden før holder seg godt. Husk å ha noen grønnsaker tilgjengelig.





BESTEMORS RUGBRØD

3
stk

INGREDIENSER:

1 l Tinemelk® Helmelk 3,5 % fett
½ l vann
50 g gjær (eller 1 pk tørrgjær)
1 ts salt
1 dl Møllerens Linfrø (bløtlegges)
½ kg Møllerens Siktet Rugmel
¾ kg Møllerens Sam malt Rug grov
1 kg Møllerens Siktet Hvetemel

SLIK GJØR DU:

Legg linfrøene i vann (slik at du akkurat dekker overflaten) og la dem ligge i min. ½ time før baking. Melk og vann varmes opp til lunkent. Rør gjæren ut i væsken (hvis du bruker tørrgjær blandes denne rett i melet). Tilsett mel, linfrø og salt. Hold igjen litt hvetemel for å justere til passe deig. Elt deigen kraftig til den blir glatt og smidig. Dekk deigen med plast og la den stå lunt i en time. Elt deigen godt sammen igjen. Del den i tre og form tre brød som legges i smurt form. Dekk til med plast og sett brødene lunt i 1 time. Stekes nederst i ovnen ved ca. 200 °C i 40 min.

Visste du at...

...både melk, ost, egg, kjøtt og fisk inneholder protein? Protein bidrar som en del av en aktiv hverdag og variert kosthold til å bygge og bevare musklemasse.

RISTET RUGBRØD MED OVNSBAKT LEVERPOSTEI, LETTSYLTET AGURK OG SPIRER

2
porsj

INGREDIENSER:

2 skiver rugbrød
2 blader hjertesalat
60 g Gilde Ovnsbakt Leverpostei
2 ss HP-saus
2 ss spirer

Lettsyltet agurk:

½ stk agurk
4 ss eplesidereddik
1 ts sukker
1 klype salt
5 stk pepperkorn
1 ts hakket timian

SLIK GJØR DU:

Skjær agurk i tynne skiver.
Rør sammen eddik, sukker, salt, pepper og hakket timian.
Rør til sukkeret er oppløst og hell over agurken. La stå i 5 minutter.

Rist rugbrødskivene, legg på salat og topp med leverpostei i skiver.
Drypp over HP-saus og topp med lettsyltet agurk og spirer.

Tips!

Har du lyst på "ferskt" brød hver morgen? Skjær brødet i skiver og legg det i fryseren. Da kan du ta ut de skivene du trenger om morgnen og la de tine på kjøkkenbenken mens du tar morgenstellet.



F R O K O S T T E M A :

HELGE-FROKOST

Duften av nybakte rundstykker, grove pannekaker, et bugnende utvalg av pålegg og ingen planer for ettermiddagen...

OMELETT I VAFFELJERN

2
porsj

INGREDIENSER:

8 stk Prior Egg
4 ss Norvegia® revet
TINE Meierismør til steking

Tilbehør:

1 ss basilikum hakket
1 stk tomat

SLIK GJØR DU:

Knekk egg i en liten bolle og visp dem sammen med gaffel.
Strø ost i bollen og bland sammen med gaffel.

Pensle det varme vaffeljernet med smør og hell i røren.
Vaffeljern kommer i ulike størrelser, så her kan det være du må prøve deg litt frem. Du kan alltid lage en liten omelett til med resten.

Legg lokket forsiktig på og la omeletten steke til den er gyllen og ikke sitter fast i vaffeljernet.

• Server sammen med urtene og tomat i skiver eller båter.



GROVE PANNEKAKER MED BACON

4
porsj

INGREDIENSER:

3 ss TINE Meierismør
5 dl Tinemelk® Lettmelk 1,2 % fett
3 stk Prior Egg
2 dl Møllerens Sammalt Hvetemel Grovmalt
1 dl Møllerens Siktet Hvetemel
½ ts salt
1 pk Gilde Stjernebacon

Til servering:

100 g Jarlsberg® Revet
½ stk purre
10 stk cherrytomater
2 dl småbladet salat

SLIK GJØR DU:

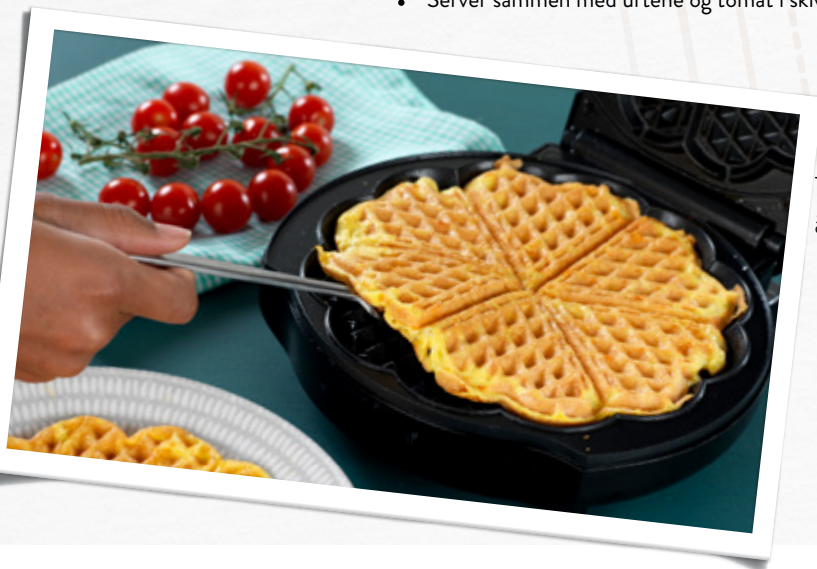
Smelt smør i en gryte, tilsett melk og pisk inn egg.
Ha mel og salt i en bolle og pisk inn melkeblanding til en glatt røre.

La pannekakerøren svelle i ca. 15-20 minutter.
Lag baconpannekaker ved å steke noen biter med Gilde Stjernebacon i pannen. Hell over en øse med røre.
Stek baconpannekaken i 1-2 minutter på hver side.

• Server baconpannekaker med Jarlsberg® Revet, purre, cherrytomater og småbladet salat.

Tips!

Er det lenge til lunsj?
Skal du være aktiv eller sitte stille? Dager som krever mye av deg forlanger også mer av frokosten din.





KALKUNFILET MED HARDKOKT EGG OG AVOKADO

4
porsj

INGREDIENSER:

2 pk Prior Kalkunfilet Grovkvernet pepper
4 skiver grovt brød
4 stk egg
2 stk avokado
1 stk agurk

SLIK GJØR DU:

Mos en avokado til avokadokrem, og smør dette (eventuelt guacamole) på brødskiva før du legger på Prior Kalkunfilet Grovkvernet pepper.
Kutt opp agurk og egg i skiver, og legg disse pent på toppen. Egg bør være romtemperert før det kokes. Hardkokt egg får du etter ca. 10 minutter. Fast hvite og plomme er enklere å dele med en eggdeler.

Har du tid og anledning kan du lage guacamole istedenfor avokadokrem. Da finhakker du rødløk, tilsetter lime, salt og pepper, og gjerne med en eller to finhakkede cherrytomater.

Visste du at...

...mange kan unngå ubehag i magen hvis de setter seg ned og koser seg med frokosten?

GROVE VAFLER MED OST OG SKINKE

8
porsj

INGREDIENSER:

50 g TINE Meierismør
3 stk Prior Egg
6 dl Tinemelk® Helmelk 3,5 % fett
1 ½ dl Møllerens Sammalte Hvetemel Finmalt
1 ½ dl Møllerens Siktet Hvetemel
2 ts bakepulver
1 dl Møllerens Krukkakli
1 dl Møllerens Havregryn Store
2 ss TINE Meierismør, til steking

Pålegg:

4 ss TINE Meierismør
8 stk salatblader
16 skiver Norvegia® Original
8 skiver Gilde Ekte Kokt Skinke
18 skiver agurker
2 dl spirer, kan sløyfes

SLIK GJØR DU:

Smelt smør. Pisk sammen egg og melk. Rør inn mel, bakepulver, krukkakli, havregryn og smeltet smør og pisk til en glatt røre. La hvile i 10 minutter.

Stek vafler i et varmt vaffeljern penslet med smør. Avkjøl vaflene på rist.

Pålegg:

Smør vaflene med smør og legg på pålegg.

Tips!

Får du rester til overs - pakk vaflene i plast, så holder de seg myke. Legg sprø grønnsaker i egne lufttette bokser for å holde dem sprø.



SMART OG HJEMMEBAKT

Uansett hvor god eller dårlig tid du har til frokosten så smaker den best med hjemmebakt brød.

Tips!

Lurt å ha liggende i fryseren.



GROVE RUNDSTYKKER

20
stk

INGREDIENSER:

6 dl vann
15 g salt
30 g TINE Meierismør
50 g gjær
500 g Møllerens
Fibra Fullkornshvetemel
500 g Møllerens
Siktet Hvetemel

SLIK GJØR DU:

Rør gjæren ut i lunkent vann. Tilsett mel, salt og smør. Elt godt sammen til deigen er smidig og glatt. Dekk til med plast og sett deigen på et lunt sted i 30 minutter.

Del deigen i passe stykker og trill til ti cm lange pølser. Pensle med vann og rulles i hvetekli, fullkornshvetemel eller havregryn.

Legg rundstykkene på smurt plate, dekk til med plast og la dem heve på et lunt sted i 30 minutter.

Stekes ved 225 °C i ca 15-20 minutter.

Avkjøl på rist.

ELTEFRITT BRØD I JERNGRYTE (4,2 l)

1
stk

INGREDIENSER:

1 pk Møllerens Kornbrød eller annen variant
av Møllerens hjemmebaktserie.
1/2 - 1 ts tørrgjær (¼ pk fersk gjær)
8 dl kaldt vann

SLIK GJØR DU:

Tøm en pose Møllerens Kornbrød i en romslig bakebolle. Tilsett 2 ts tørrgjær (ca. ½ pk fersk gjær) og 8 dl lunkent vann (38-40 °C). Rør sammen med en sleiv til deigen er blandet. La deigen stå tildekket og lunt i en time. Rør deigen sammen igjen og la stå tildekket en time til. Ha godt med mel på bordet, hell deigen over. Deigen skal så brettes sammen. Bruk en sleiv eller hendene. Deigen brettes mot midten, som en konvolutt. Legg bakebollen over og la heve i en og en halv til to timer.

Etter en og en halv time setter du stekeovnen på 250° C, setter inn jerngryten med lokk og varmer den i en halvtime. Ta så ut gryten og legg brødet forsiktig oppi. Stekes i 40 min. Ta av lokket og senk temperaturen til 225° C og stek i 20 min til. Brødet tas ut av gryten og avkjøles på rist.

Visste du at...

..Helsedirektoratet anbefaler oss å spise grove kornprodukter hver dag? Start derfor dagen med grovt brød, rundstykker eller grøt.

Tips!

Har du lyst på ekstra saftige brød? Varm væsken til kun 25° C og la deigen heve lenger.



GOD FROKOST



Med ønsker om en velsmakende frokost!

Vi er rundt 30 000 bønder som står opp ekstra tidlig hver dag for å lage frokost. Vi lager den helt fra bunnen av, på små og store gårder i hele Norge.

Vi lager frokosten med glede, hardt arbeid og masse omtanke. Det er det som skal til for å lage god og trygg mat. Vi er mange som bryr oss om frokosten din - ta deg tid til å glede deg over den. Vel bekomme. Hilsen den norske bonden.

