

DESIREE ANDERSEN X RØROSMEIERIET

# FAVORITTER TIL HVERDAGS OG FEST



EN SAMLING AV MINE FAVORITTOPPSKRIFTER  
UTVIKLET I SAMARBEID MED RØROSMEIERIET

# NORSKE MATTRADISJONER

**Rørosmeieriets sjel er tuftet på de rike meieritradisjonene i regionen.**

**Blant annet ble Rausjødalen setermeieri startet allerede i 1856, som Norges og Nord-Europas første meierisamvirke.**

**Dette er Norsk tradisjonsmat laget på økologiske råvarer, skånsomt prosessert og helt uten kunstige tilsetningsstoffer.**

**Jeg håper oppskriftene mine inspirerer deg til å bli bedre kjent med våre egne røtter!**

**Stort Smil  
Desiree**

---





# BLI KJENT MED TJUKKMJØLK

I en verden hvor «sunn og trendy» mat ofte er av det lettere eksotiske slaget er det fort gjort å glemme hvor mye god og næringsrik mat du finner i det norske kjøkkenet, og jeg håper at jeg gjennom dette samarbeidet kan være med på å gjøre deg litt mer nysgjerrig på dine egne røtter! Og få øynene opp for flere spennende produkter som ikke bare smaker godt, men som også gjør godt!

**Jeg starter det hele med en av mine personlige favoritter – nemlig Tjukkmjøl!**

## **Først av alt – hva er Tjukkmjøl?**

Tjukkmjøl også kalt tettemelk er en syrnet melk med lang holdbarhet. Tradisjonen i Røros-traktene var å helle lunken nymelk over bladene fra tettegrasplanten og fermentere den.

Tjukkmjøl er altså melk fermentert ved hjelp av Rørosmeieriets egen tettekultur. Resultatet er en tykk og syrlig melk med lang holdbarhet.

## **Hva kan den brukes til?**

Tjukkmjøl egner seg til all slags brødbakst, gjærbakst, vafler, i smoothies, i marinader og som et lett måltid med frukt, bær eller korn.

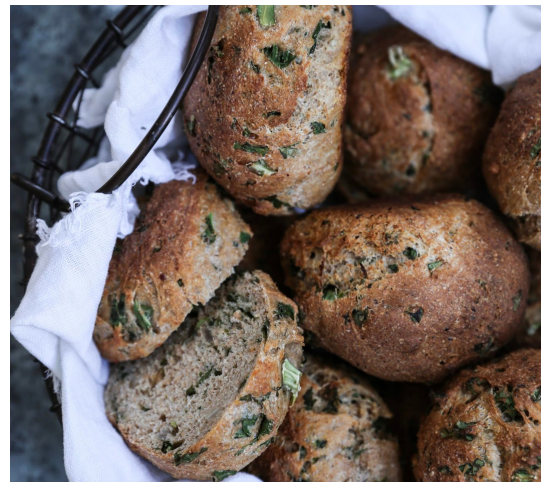
## **Hvorfor tenker jeg på Tjukkmjøl som en superfood?**

Tjukkmjøl er både prebiotisk og probiotisk. Hva vil det si? Det vil si at den både tilfører sunne melkesyrebakterier til tarmen = probiotisk.

Samtidig som den inneholder næring til de gode bakteriene i tarmen = prebiotisk.

Tjukkmjøl er lettere å fordøye enn melkeprodukter som ikke er fermentert.

Jeg vet at mange som er følsomme overfor laktose fint kan drikke tjukkmjøl. Fermenteringsprosessen gjør nemlig melken lettere å fordøye og snill for magen.







ØKOLOGISK

# TJUKK-MJØLK

FRA RØROS

1,5% FETT



Mild og syrnet  
Ikke-homogenisert  
Lavpasteurisert



ØKOLOGISK

# TJUKK-MJØLK

FRA RØROS

4% FETT



# TJUKKMJØLK PANNACOTTA MED BAKT JORDBÆR OG RABARBRA



## INGREDIENSER

Til 3 glass:

4 dl Tjukkmjølkk 4%  
1 dl kremfløte  
50 gram Sukrin  
50 gram Sukrin Gold  
3 plater gelatin  
1 vaniljestang  
  
1 - 2 stenger rabarbra  
500 gram jordbær  
0,5 dl vann  
1 ss honning

## SLIK GJØR DU

Snitt opp en halv vaniljestang, og ha både margen og selve stangen i en kasserolle sammen med fløte og sukrin + sukrin gold

Kok opp og la putre i noen minutter.

La kjølna på kjøkkenbenken.

Ta ut vaniljestangen.

Bløt gelatinen i litt vann.

Klem vannet ut av platene og rør dem inn i fløteblandingen.

Rør inn Tjukkmjølkk i blandingen. Og hell blandingen i 3 glass og sett kaldt i minst 2 timer.

Sett ovnen på 180 grader.

Del opp rabarbra og jordbær i store biter og fordel utover en ildfast form. Hell over vann og honning. Bak midt i ovnen i 30 minutter.

Mos bærene litt sammen og fordel bær, rabarbra og sausen over de avkjølte glassene.

# PANNA COTTAKAKE



## INGREDIENSER

Til en form på ca. 20 cm i diameter:

4 dl Tjukkmjølkk 4%  
1 dl kremfløte  
50 gram Sukrin  
50 gram Sukrin Gold  
3 plater gelatin  
1 vaniljestang  
300 gram pepperkaker  
100 gram smeltet Røros smør

## SLIK GJØR DU

Smelt smøret og knus pepperkakene til smuler. Bland sammen smør og pepperkakesmuler. Trykk massen ut i en kake/paiform. Trykk det hardt sammen med en spiseskje. Sett bunnen kaldt. Snitt opp en halv vaniljestang, og ha både marginen og selve stangen i en kasserolle sammen med fløte og sukrin + sukrin gold. Kok opp og la putre i noen minutter. La kjølnen på kjøkkenbenken. Ta ut vaniljestangen. Bløt gelatinen i litt vann. Klem vannet ut av platene og rør dem inn i fløteblandingen. Rør inn Tjukkmjølkk i blandingen. Og hell blandingen opp i kake/paiformen. Sett kaldt i minst 3 timer.

Jeg har pyntet kaken med rips, fiken, bringebær, klementiner og rosmarin.



# GROVE SPELTVAFLER MED TJUKKMJØLK – UTEN SUKKER



## INGREDIENSER

Til ca. 10 stykker:

4 egg

5 dl Tjukkmjøl 1,5%

100 gram smeltet smør

6 ss sukrin gold

5 dl grovt speltmel

1/2 ss kardemomme

1/2 ts bakepulver

## SLIK GJØR DU

Rør sammen alle de våte ingrediensene. Tilsett det tørre og visp til en klumpfri røre. La røren svulle i 10 minutter før du steker vaflene.



LAG VAFFELKAKE MED SPELTVAFLER,  
PISKET KREM OG BAKTE JORDBÆR  
OG RABARBRA.





# ELTEFRIE RUNDSTYKKER MED GRESSKARFRØ OG SPINAT/GRØNNKÅL



## INGREDIENSER

Til ca. 10 stk:

1/4 pakke fersk gjær  
4 dl Tjukkmjølke 4% fett  
2 ss honning  
250 gram fullkorn  
hvetemel  
250 gram siktet speltmel  
1/2 dl gresskarfrø  
3 dl spinat eller grønnkål  
1 ts salt

## SLIK GJØR DU

Hell honningen over gjæren og la dette stå på benken til gjæren blir flytende. Imens rør sammen mel, salt, frø og spinat.

Slå Tjukkmjølke over gjæren og bland sammen det våte og det tørre. Deigen vil være ganske løs.

La deigen stå under plast på kjøkkenbenken i 8 – 12 timer.

**Sett så ovnen på 250 grader varmluft.**

Slå deigen ut av bollen og form den til en lang pølse. Kutt pølsen opp i 10 emner og legg disse på en stekeplate. Når ovnen er varm senker du temperaturen til 230 grader.

Stekes på midterste rille i 15 minutter.



# CAJUN CHICKEN MED EN TWIST AV NORSKE MAT TRADISJONER

## INGREDIENSER

Til 3 personer:

800 gram kyllingklubber  
3 store søtpoteter  
1 ss paprikapulver  
2 lime  
Frisk koriander  
2 ss hvitløkspulver  
2 ts chilliflak  
2 ts tørket dill  
3 ss chipotle  
tabascosaus  
4 dl Tjukkmjølke 4%

## SLIK GJØR DU

Rør sammen hvitløkspulver, chilliflak, dill, tabascosaus og tjukkmjølke i en bolle. Legg kyllingen opp i bollen slik at alt er dekt av marinaden og la det stå over natten.

Sett ovnen på 220 grader. Del søtpoteten opp i store båter og fordel utover en stekeplate. Ha over litt olje, salt og paprikapulver. Stek først i 10 minutter.

Ta brettet ut av ovnen og legg på kyllingen også. Stek videre i nye 20 minutter.

Ha over frisk koriander og lime ved servering.



# RUNDSTYKKER



## INGREDIENSER

Til 6 stykker:

- 3 dl grovt speltmel
- 3 dl havremel
- 1 dl havregryn
- 1 ts salt
- 2 ts honning (kan sløyfes)
- 3 ts bakepulver
- 6 dl Tjukkmjøl 4%

## SLIK GJØR DU

Sett ovnen på 220 grader.

Rør sammen alle ingrediensene og form til 6 store eller 12 små rundstykker.

Små stekes i ca 15 minutter, store i 25 minutter

# BLI KJENT MED SKJØROST

---

**Skjørøst er en nesten fettfri ferskost, mild på smak og proppfull av proteiner!  
Sunn og mettenes.**

Navnet kommer av det gammelnorske ordet "skyr" som betyr sur. Surmjølksostene har røtter tilbake til vikingtia.

I Røros-traktene serveres skjørøst tradisjonelt med rømme eller tjukkmjølk og litt sukker på, vanligvis som tilbehør til spekemat, men jeg bruker det mye for å få et høyere proteininnhold i maten, og fordi det gir en god konsistens, og mild smak!

## Visste du at?

Skjørøst har 70% mer proteiner enn cottage cheese!?

---







ØKOLOGISK  
**STEINRIK  
KJØRST**  
FRA RØROSTRÅKTENE  
mager, tørr ferskost. Du kan bruke den  
også i cheese eller annen ferskost. Perfekt i  
smoothies, i yoghurt, i smoothies mm.  
Ingredienser: Økologisk skummet mjølk  
og mjølkasyrrekultur.

80 g netto

ROSMERIE  
Kjempegodt  
i salater!

160 g

ROBOS  
Dehla  
ØKOLOGISK  
ROSMERIE



# HVERDAGSPANNEKAKER



## INGREDIENSER

Til 4 personer:

2 dl Tjukkmjølkk 1,5%  
3 stk egg  
3 dl havremel  
1 dl fint speltmel  
1 ts bakepulver  
4 dl lettmelk

Proteinrikt blåbærfyll:

2 dl sukkerfritt  
blåbærsyltetøy  
2 dl Skjørost

## SLIK GJØR DU

Visp sammen egg og Tjukkmjølkk.  
Rør inn alle de tørre ingrediensene.  
La røren svulle i 10 minutter før du steker  
pannekakene.

Proteinrikt blåbærfyll:  
Mos sammen med en stavmikser.





# SAFTIGE KYLLINGBRYST MED OSTEFYLL AV SKJØRST, SOLTØRKEDE TOMATER OG BASILIKUM

## INGREDIENSER

Til 3 personer:

3 kyllingbryst  
6 soltørkede tomater i  
olje + 1 ss av oljen  
1 dl frisk basilikum  
1 boks Skjørst

Tomatsalat og frisk  
dressing:

1 rødløk  
1 boks små tomater  
1 stor tomat  
1 dl Tjukkmjølke 4%  
Frisk basilikum  
Salt og pepper

## SLIK GJØR DU

Sett ovnen på 200 grader.

Ha tomater, olje, basilikum og skjørst i en  
blender/stavmikser og mos godt sammen.

Snitt kyllingbrystene på langs og fyll dem med 2 ss  
fyll. Legg dem i en ildfast form og ha resten av fyllet  
på toppen.

Stekes midt i ovnen i 20 minutter.

Tomatsalat og frisk dressing:

Del opp tomater og rødløk og vend sammen.

Visp sammen Tjukkmjølke og basilikum. Smak til med  
salt og pepper

# GROVE PIZZAMUFFINS



## INGREDIENSER

Til 6 store muffins:

- 3 dl siktet speltmel
- 3 dl havremel
- 1 ts salt
- 2 ts bakepulver
- 4 egg
- 2 dl Tjukkmjølke 4%
- 4 egg
- 2 dl Skjørost
- 0,5 finhakket rødløk
- 1 finhakket paprika
- 1 dl finhakket persille
- 5 skiver kokt skinke
- 1 dl revet ost

## SLIK GJØR DU

Sett ovnen på 200 grader.

Start med å røre sammen egg, tjukkmjølke og skjørost. Rør deretter inn revet ost, skinke, løk, paprika og persille.

Bland det tørre sammen i en bolle før du mikser det våte og det tørre.

Fordel røren i 6 store muffinsformer.

Stekes midt i ovnen i 20-25 minutter.



# REGNBUEPANNEKAKER



## INGREDIENSER

Til 8 stykker:

- 2 store egg
- 1 moden banan eller 4 ss honning
- 1 dl havremel
- 1 dl siktet speltmel
- 2 ts bakepulver
- 2 dl Tjukkmjøl 4%

### Grønne pannekaker:

blend inn 2 never frisk spinat

**Rosa pannekaker:** blend inn 1/2 rødbete uten skall (kan fint være rå)

## SLIK GJØR DU

Blend alle ingrediensene sammen i en blender eller stavmikser.

La røren svulle i 10 minutter før du steker små pannekaker.



# PROTEINRIK OG SUKKERFRI GJÆRBAKST | MIN BESTE GRUNNOPPSKRIFT

## INGREDIENSER

Til ca. 12 boller:

- 1 kg siktet speltmel
- 1,5 dl sukrin gold
- 1 ts kardemomme
- 50 gram smeltet smør
- 5 dl melk
- 2 bokser Skjørost
- 1 pakke fersk gjær

## SLIK GJØR DU

Ha mel, sukrin og kardemomme i en bolle.

Ha melk og Skjørost i en bolle og blend til det blir så godt som klumpfritt.

Smelt smør og ha i melk/Skjørostblandingen. Rør inn gjæren.

Bland sammen det våte og det tørre. Elt i minst 10 minutter.

Hev deigen til dobbelt størrelse.

Rull ut bollene og la de etterheve i 15-30 minutter.

Stek dem på 220 grader midt i ovnen i 12-15 minutter.



# SAFTIGE OG PROTEINRIKE BRØDVAFLER



## INGREDIENSER

Til 6 stykker:

- 2 dl Tjukkmjølkk 4%
- 2 dl lettmeikk
- 160 gram Skjørost
- 2 egg
- 1 ts bakepulver
- 1 klype salt
- 3 dl havremel

## SLIK GJØR DU

Hell Tjukkmjølkk, lettmeikk, Skjørost og egg i en blender. Blend til en klumpfri røre. Rør inn bakepulver, mel og salt.

La røren svulle mens du varmer opp vaffeljernet.

Smør jernet med litt smør.

Stek 6 vaffelplater.

# SØT & SUNN OSTEKAKE I GLASS | KUN 4 INGREDIENSER



## INGREDIENSER

Til 4 glass:

160 gram Skjørost  
1 dl Tjukkmjølke 4%  
1 pakke sukkerfri  
sitrongele  
4 grove havrekjeks

## SLIK GJØR DU

Tilbered geleen med halvparten av vannmengden som står bak på pakka.

Avkjøl til romtemperatur.

Blend sammen gele, Proteinrik Skjørost og Tjukkmjølke.

Knus kjeksene og strø smulene i bunn av 4 glass.

Hell sitronmassen over og sett i kjøleskapet i minst 1 time.



# DET BESTE TILBEHØRET TIL GRILLMATEN | BRØD UTEN HEVING+ DRESSINGER



## INGREDIENSER

### Brødet:

700 gram grovt speltmel  
2 ts salt  
1 ts sukker  
2 ts natron  
6 dl Tjukkmjølke 4%  
Litt olje, flaksalt og diverse  
urter/grønnsaker til pynt

### Hvitløksdressing:

2 dl Tjukkmjølke 4%  
1 fedd hvitløk  
1 ts honning, flytende  
Salt og pepper

### Koriander og lime dressing:

1 dl Tjukkmjølke 4%  
2 dl frisk koriander  
2 fedd hvitløk  
2 ss olje  
1 ss lime saft  
Litt salt

## SLIK GJØR DU

### Ranch dressing:

4 ss majones  
8 ss Tjukkmjølke 4%  
½ ts tørket dill  
¼ ts tørket persille  
¼ ts tørket gressløk  
1/2 ts hvitløkspulver  
¼ ts salt  
¼ ts pepper  
1 ts sitronjuice

Sett ovnen på 190 grader – over og undervarme.

Rør sammen mel, salt, natron, sukker og Tjukkmjølke.  
Rør til du får en klumpfri røre.

Trykk deigen ut i en form eller på en bakeplate (ca. 10 x 15 cm) Pensle med olje og strø over flaksalt, pynt med urter og grønnsaker hvis du ønsker det.

Stekes midt i ovnen i 25-30 minutter.

# PROTEINBRØD MED SKJØROST OG CHIAFRØ



## INGREDIENSER

Til ett brød:

4 egg  
400 g Skjørøst  
100 g yoghurt naturell  
3-4 ss chiafrø  
1 ss bakepulver  
1 ts salt  
200 g havremel (blend havregryn)  
200 g havregryn

## SLIK GJØR DU

Sett ovnen på 175 grader, over og undervarme  
Ha egg, skjørøst og yoghurt i en bolle, kjør ingrediensene helt glatte med en stavmikser  
Tilsett alt det tørre  
La deigen svulle i 20 minutter  
Ha deigen over i en brødform, med bakepapir. Strø gjerne over med litt frø  
Stek brødet på nederste rille i ca. 60 minutter, eller til brødet har fått en sprø skorpe og er gjennomstekt  
Avkjøl brødet på en rist



# BLÅBÆRSMOOTHIE



## INGREDIENSER

Til en person:

3 dl frosne blåbær  
1/2 banan  
3 never frisk spinat  
100 gram Skjørøst  
Vann til ønsket  
konsistens

## SLIK GJØR DU

Blend til en glatt masse.

# EGGESALAT MED AVOKADO OG SKJØROST



## INGREDIENSER

2 egg  
2 avokado  
100 gram Skjørost  
1/4 del rød chilli uten frø  
1 fedd hvitløk  
Saft fra 1 sitron  
0,5 ts salt

## SLIK GJØR DU

Start med å koke eggene i 10 minutter.  
Del avokadoene i to, fjern stenen og skrap ut kjøttet med en skje. Finhakk chili og hvitløk. Mos så avokado, skjørost, chilli og hvitløk sammen. Smak til med sitronsaft og salt.  
Del eggene opp i biter og vend dem inn i avokadorøren.