

Moseboken



Opplysningskontoret
for frukt og grønt
frukt.no

Duchessepoteter

Potetmos tilsatt eggeplomme, formes med en sprøytepose eller kniv, pensles og stekes deretter i ovn.

800 g potet
2 dl lettmeik
2 eggeplommer
1 ss smør
1/2 ts muskat
rapsolje til pensling

Del potetene i mindre biter og kok dem møre i melken. Sil fra melken – da er det lettere å mose potetene. Mos potetene, gjerne gjennom en potetpresse. Bland inn melken, smør og eggeplommer. Smak til med muskat, pepper og ev. litt salt. Ha massen i en sprøytepose og sprøyt små former eller sprøyt langs kanten på et ildfast fat. Pensle med litt olje. Stek i ovn på 200 grader til duchessepotetene har fått litt farge, 15-20 minutter. Salt og pepper etter smak.

Enkelte poteter kan være lilla i kjøttet, særlig mandelpoteter. Dette skyldes antocyaniner, som faktisk kan ha gode helsemessige effekter. Slike poteter kan fint spises.



LAGRINGSRÅD: Potet som er uvasket og ligger mørkt og kjølig har lang holdbarhet. Best lagring av potet er mellom 4-6°C. Ved lagring under 4°C, går stivelsen i poteten over til sukker og poteten får en søt smak. Blir poteter oppbevart for varmt, blir de myke og får groer. Poteter bør ikke utsettes for sollys – det kan medføre grønnfarging. Det meste av poteter som selges i dagligvarehandelen er vasket og forbrukerpakket. Vasket potet har kortere holdbarhet, og er derfor datomerket.



Gulrotstappe med appelsinsmak

600 g gulrøtter
200 g potet
revet skall av en 1/4 godt vasket appelsin
2 ss matfløte
1 ss olivenolje
saften av en 1/2 appelsin

Rens og del gulrøttene i biter. Ha dem i en kjele. Hell på vann til gulrøttene er dekket. Kok opp, la det koke på svak varme til gulrøttene er møre, 15-20 minutter.

Sil av vannet, og la gulrøttene dampe noen minutter. Varm matfløte, olivenolje, appelsinsaft og appelsinskall på svak varme og hell det over gulrøttene mens du moser. La det gjerne være litt biter i mosen. Du kan også bruke stavmikser eller blender dersom du ønsker en helt glatt mos. Smak til med salt og pepper.

Til tross for navnet, er søtpoteten ikke i slekt med vanlig potet selv om bruksområdene er veldig like. Poteten er søtere enn vanlig potet og inneholder 5 % sukker mot vanlig 0,5 %. Dette gjør at den, i tillegg til å smake utmerket i stappe, også passer godt i bakverk.



Mos x 3

MOS MED BROKKOLI

300 g potet
500 g brokkoli
2 ss mager kesam
4 ss kruspersille
2 dl varm melk
1 ss smør

Skrell potetene og del dem i biter. Skyll brokkolien og del den i biter. Kok brokkoli og poteter mørt, i hver sin kjele, i så lite vann som mulig. Ikke la brokkolien koke for lenge, da blir den grå. Hell fra kokevannet, men ta vare på det. La potetene dampe litt. Mos poteter og brokkoli sammen, rør inn smør, mager kesam og finhakket kruspersille. Spe med litt av kokevannet til passe konsistens. Smak til med salt og pepper. Server rykende varm brokkolimos til middag - gjerne med noen ristede pinjekjerner over, om du ønsker det. Salt og pepper etter smak.

MOS MED RØDBETER

300 g rødbeter
200 g mandelpoteter
4 finhakket sjalottløk
2 dl melk
2 ss smør
noen dråper sitron
finhakket timian

Skrell, del og kok rødbetene og potetene sammen med finhakket sjalottløk i melk, til alt er helt mørt. Hell av litt av melken og mos poteter og rødbeter. Rør inn smør og eventuelt mer av melken til du får en passe konsistens. Smak mosen til med pepper, sitronsaft og finhakket timian.

MOS MED SØTPOTET

800 g søtpotet
vann til koking
2 ss smør

Skrell og skjær søtpotetene i terninger og kok dem møre i vann. Hell av kokevannet og ta vare på det. Mos søtpotet sammen med smør og ev. litt av kokevannet. Salt og pepper etter smak.



Mos med blå kongo

800 g blå kongo potet
1-2 dl varm lettmelk
1 ss smør

Kok eller bak potetene med skallet på til de er møre, da får du det beste resultatet med blå kongo. Skrell potetene og mos dem sammen med varm melk og smør. Smak mosen til med salt og pepper. Ovenfor barn kan denne gjerne kalles «smurfe-stappe».

Blå Kongo har samme bruksområde som vanlige poteter og smaker helt likt. De er enten mørk blå, lilla eller gråbrune i skallet. Når de blir kokt er kjøttet melent og helt blått. De kokes som vanlige poteter, men da gjerne med skallet på for å beholde fargen i kjøttet.

Knuste poteter med bakte tomater

800 g små poteter
4 ss olivenolje
10 soltørkede tomater
10 bakte cherrytomater
2 ss finhakket kruspersille
kvernet pepper

Vask og kok småpotetene møre i vann. Drypp noen dråper med olje på cherrytomatene og bak dem i ovn på 200 grader i 6-8 minutter.

Hell av vannet på potetene og damp dem tørre. Knus potetene og bland inn olivenolje, finhakket kruspersille, finhakkede soltørkede tomater. Bruk en gaffel eller tresleiv. Smak til med kvernet pepper. Server med bakte tomater.



KOKERÅD:

- For å unngå en seig konsistens, ikke kok med salt og avkjøl potetene før du moser dem.
- Hvis du vil at potetene skal koke opp raskere, kan du kutte dem i mindre biter.



Potetmos med urter

Lag ferdig potetmos og bland inn friske urter. Finhakket persille, dill, timian, koriander og gressløk passer bra. Valget er ditt. Bruk det du har og det du liker.

Spøkelsespoteter

Lag en luftig, fin potetmos. Ha den i en sprøytepose og sprøyt spøkelsesfigurer på et serveringsfat.
Bruk gjerne linfrø til øyne.

EN SIKKER
VINNER TIL
BURSDAG OG
HALLOWEEN



Opplysningskontoret for frukt og grønt ønsker å inspirere og motivere til økt forbruk av frukt, bær, grønnsaker og poteter. Matglede og kunnskap står sentralt i vårt budskap. Les mer om oss på www.frukt.no og følg oss gjerne på sosiale medier:



/fruktno og /5omdagen



@frukt_no



/fruktno



@5omdagen



Opplysningskontoret
for frukt og grønt
frukt.no

Ønsker du nyhetsbrev fra oss? Send en e-post til post@frukt.no og skriv om du ønsker vårt nyhetsbrev mot privatpersoner eller helsesøstre/ folkehelserådgivere.