

NBK



Romedal bygdekvinne lag



Bruk Bygg mer i
din hverdagsmat
– sunt for
kolesterol og
kropp!



Bryhni Søndre
21.11.2019

- *Inspirasjon
- *Opplysning
- *Gode Smaker
- *Overraskelse
- *Godt samvær
- *Lokal bedrift
- *Tradisjoner



Supergod granola med knasende Duga flak

- 3 kopper Duga byggryn FLAK
- 1 kopp frø (bland f.eks. linfrø, solsikkefrø, gresskarkjerner)
- 0.25 kopp rapsolje
- 0.25 kopp brunt sukker
- 0.25 kopp flytende honning
- 0.25 ts kanel
- 0.25 ts salt
- 1 ts vaniljesukker
- 2 kopper valgfri ingrediens (nøtter/tørket frukt) - blandes etter steking



- 1: Sett ovnen på 170 grader, og legg bakepapir på en stor stekeplate.
2. Ha byggflakene i en stor bakebolle og sett den til side.
- 3: Bland de øvrige ingrediensene i en liten bolle og visp det til en smidig masse. Hell blandingen over byggflakene og bland det godt.
- 4: Fordel blandingen utover det bakepapirkledte brettet og stek det i 18 minutter. Rør litt i blandingen hvert 5 minutt.
- 5: Kjøl deretter blandingen på rist. VENT 5 minutter før du rører i blandingen når du har tatt den ut av ovnen, ellers vil den klumpe seg.
- 6: Når blandingen er helt avkjølt heller du blandingen over i en stor bakebolle.
- 7: Til slutt har du i 2 kopper av noe DU har lyst på i granolaen din.
- 8: Oppbevares i en tett beholder (boks eller glass anbefales).

Fløelsmyk kjøleskapsgrøt av Duga Bygg

- 1 dl Byggflak
- 1 dl melk
- 1 dl yoghurt med valgfri smak
- 1 ts flytende honning
- Bland sammen Byggflak, melk og yoghurt deretter rør i en ts med honning. La stå over natten i lukket beholder i kjøleskapet.
- Server som den er, eller med din favoritt garnityr: eple, frosne eller friske bær, rosiner o.l.
- Raskere, sunnere og mer mettende frokost skal du lete lenge etter!



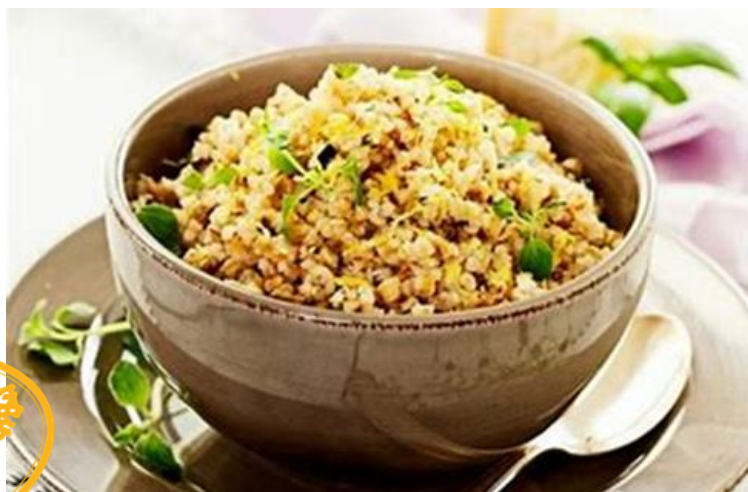
Byggmjølsvafler

- 300 gr Byggmjøl
- 100 gr hvetemel
- 1 ts salt
- 1 l Tjukkmjøl
- ½ ts natron
- Pisk sammen melk og natron. Ha i melet og salt – pisk deretter til glatt røre. La røren svulle i minimum 15 minutter. Stekes i smurt vaffeljern, men ikke for sterk varme. Disse vaflene anbefales til de som har eggeallergi.



Trendy Byggotto

- 1,5-2 l. kylling-/hønskraft
 - en skvett hvitvin (kan sløyfes; men gir veldig god smak)
 - en god klump meierismør
 - 1 løk; finhakket
 - 2 fedd hvitløk; finhakket
 - 5 dl. DUGA hele polert Bygg
 - 5-6 sopp (champignon, etc.)
 - 1,5 dl revet parmesan
 - 1,5 dl kremfløte
 - finhakket frisk bladpersille
 - finhakket frisk basilikum
 - stekt bacon/evt. kyllingfilet eller hva du synes passer til ved siden av.
- Kok opp vann og løs opp et par buljongterninger i vannet under oppkoking. Hold kraften varm.
- Smelt smøret i en kjele og surr hakket løk og hvitløk i smøret til det blir mørt. Ha i byggryn sammen med dette og bland det godt til alle grynene er dekket med et tynt lag av smør. Ha på en skvett med hvitvin(evt.) og tilsett litt og litt kraft og la denne blandingen småkoke. Rør ofte og spe på med litt og litt kraft etter hvert som det koker opp. La kraften koke inn før du tilsetter nytt. Mens du gjør dette kan du skive opp soppen og surre den litt i stekepannen så den blir myk. Stek også bacon/kylling eller hva du vil ha som tilbehør. Når koketiden (ca. 40 mins) går mot slutten, har du i fløten, soppen, hakkede urter og vender inn parmesan. La det koke et par-tre minutter, smak så til med salt og nykvernet pepper.



Jordskokk/selleri suppe med bygg og Ramsløk

- 400 g rensset jordskokk
- 400 g rensset selleri (den runde knollen)
- 1.5 l vann
- 3 terninger grønnsaks buljong
- 100 g kokte middagsbygg
- 1 lite glass ramsløk

1: Den rensede jordkokken og sellerien kuttes i små terninger.

2: Grønnsakene kokes møre i vannet med buljongen.

3: Ta ut 1/3 av grønnsakene og knus resten med stavmikser så suppen jevner seg.

4: Ha resten av grønnsaks terningene oppi suppen og drypp over Ramsløk før servering.

5: TIPS: I tidsklemma? Grønnsakene kan renses og skrelles kvelden før. Da er suppen ferdig på under 15 minutter.



SMAKFULL BYGGMIX MED LAKS

- 3 dl buljong
- 1 poteter
- 2 gulrøtter
- 0.25 kålrot
- 1 dl Coop Gullbygg middagsbygg
- 1 hakkede vårløk
- 2 biter laksefilet ca. 170 g per porsjon
- salt og pepper
- hakket timian
- Smør til steking
- 150 g Gullbygg middagsbygg

1:Skrell og skjær poteter, gulrot og kålrot i terninger, og ha i en kjele. Tilsett buljong og kok opp.

2:Tilsett middagsbygg og kok i ca. 20 minutter til alt er mørt. Smak til med salt, pepper og timian, og vend inn vårløk.

3:Krydre laksen med salt og pepper, og stek i smør på begge sider til den nesten er gjennomstekt. Server i dype tallerkener med rotgrønnsaker, bygg og buljong



Over-natten rundstykker med Duga klipt/delte bygg

- ca. 9 stk.
- $\frac{3}{4}$ ts. tørrgjær eller en liten bit fersk gjær
- 3 dl kaldt vann
- 2 ts salt
- 1 ts. flytende honning eller sukker
- 2 ss olivenolje
- 1 dl. Duga Bygg klipte byggkorn
- 3 dl hvetemel
- 1 dl. grovt mel (rugmel, byggmel)
- Kveld; Rør sammen vann, gjær, salt, olje og sukker/honning. Ha i Duga Bygg steel-cut og bland så inn litt og litt av melet til deigen “slipper” lett i bollen. Legg et kjøkkenhåndkle over bollen og la dette stå på kjøkkenbenken over natten.
- Morgen; Hell ut den ferdig hevede deigen på en melkledd kjøkkenbenk. Lag en “remse” uten å ta for mye i deigen, og del den inn i ca. 9 emner. Disse kan du fint legge i et muffinsbrett om du har, eller på et bakebrett med bakepapir på. La rundstykkene heve i 10 min. Pensle med vann eller egg og bruk Duga Byggflak som garnityr.
- Stekes på 220°C i 10-12 minutter, avkjøles på rist og nytes til frokost og kanskje også på matpakken!



Smuldrepai med Byggknas

Du behøver ingen kjøkkenredskaper, bortsett fra en vekt, en bolle og en ildfast form ca. 20-24 cm. Toppingen blandes sammen med fingrene og skal være helt smulete

Har du lyst på litt ekstra smak kan du tilsette 1 ts kanel og noen hakkede mandler eller nøtter

Ingredienser:

375 g bær, ferske eller frosne – de du har

40 g sukker

Smuldretopp:

100 g hvetemel

75 g smør

100 g GULLBYGG bygg- og havregryn

75 g sukker

1: Bland sammen sukker, GULLBYGG bygg- og havregryn og mel.

2: Skjær smøret i terninger og smuldre det inn med fingrene. Det skal være litt biter igjen av smøret, så ikke bland for godt.

3: Ha bærene i en form og strø på sukker. Dryss smuldredeigen over.

4: Stekes på 180 -200 grader i ca. 30 minutter til toppingen har en gyllen farge.

5: Serveres med is eller vaniljesaus, alternativt skyr eller kesam for et magrere alternativ.

6: Du kan lage smuldrepai med en drøss andre typer frukt og bær, gjerne i kombinasjon. Her er noen eksempler: solbær, rabarbra, epler, pærer, kirsebær, bjørnebær, stikkelsbær, plommer, fersken eller nektariner.



GULLBYGG ENERGIBAR

- 150 g Gullbygg lettkokte bygg- og havregryn
- 1 dl hakkede mandler
- 1 dl hakkede valnøtter
- 1 ss solsikkekjerner
- 1 ss knuste linfrø
- 100 g tørket aprikos eller rosiner
- 5 ss honning
- 1.5 dl eplejuice
- 0.5 ts kanel
- 0.25 ts kardemomme
- 1 klype salt
- 200 g mørk sjokolade

1: Rist mandler og valnøtter i en stekepanne. Avkjøl og hakk i små biter.

2: Strimle aprikosene i små biter. Varm opp eplejuice og tilsett honning og bygg- og havregryn.

3: Tilsett de øvrige ingrediensene.

4: Ha massen på en brødform. Press den godt sammen.

5: Hell over smeltet sjokolade.

6: Sett i kjøleskapet til den er blitt kald. Del i ønskede biter.



Produkter, informasjon og takk for oss.

Gullbygg serien er i Coop butikkene og DUGA i Rema 1000 og Spar. Noen av produktene vi har brukt i våre oppskrifter finner du bilde av her:



Takk for at du kom til ei trivelig stund her på Bryhni Søndre – vi håper du har likt deg og at vi sees igjen. Lyst til å være med oss i Romedal Bygdekvinnelag, meld deg inn her:

<https://bygdekvinnelaget.no/bli-medlem-i-dag>

