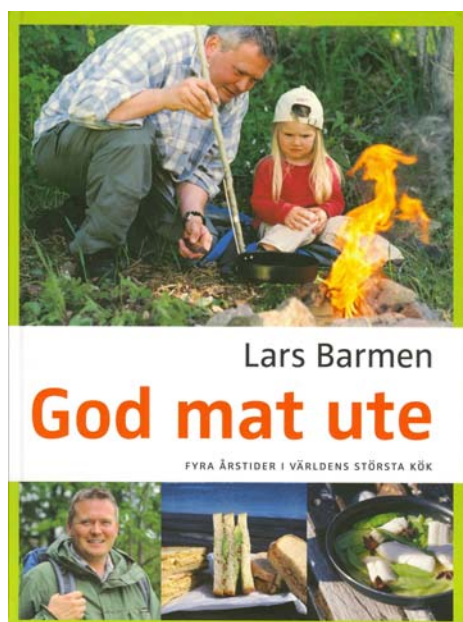


God mat ute – lätt att laga riktigt god mat på turen



ISBN 91-975541-1-1



När vi ska ut på vandringstur, biltur, cykeltur, en tur med båten eller husvagnen, vill vi göra det enkelt för oss. Därför består maten ofta av torrsoppor, smörgåsar eller korv på termos, men det krävs inte särskilt mycket mer arbete att laga riktigt god och varierande mat att ta med sig eller laga klart ute.

Författaren Lars Barmen, en av Norges mest populära kokkar, är ofta ute och lagar mat, något som märks i hans program på TV. Nu har han samlat all sin kunskap om matlagning utomhus mellan två pärmar, och med sin omisskännliga stil förklarar han lätt och ledigt vad man kan göra för att trolla fram den ena fantastiska måltiden efter den andra ute i friska luften.

Med hjälp av boken God mat ute kan vem som helst bli friluftslivets gourmetkok!

Boken är indelad efter olika teman och årstider:

- Fjällfisketur på hösten
- Höstjakt på fjället
- Skidtur på fjället
- Topptur på två dagar, den lite enklare varianten
- Stugtur, den klassiska norska folksporten
- Cykeltur med barn
- En picknick med vänner
- En kort båttur några kvällstimmar efter jobbet
- Fisketur på havet
- Dyktur
- En badutflykt till stranden
- Lyxmiddag för två, ute i det fria

Här finns massor av trevliga recept och god mat att låta sig inspireras av!

Recepten är uppdelade på förberedelser hemma och vad du sedan gör för att laga färdigt rätten ute. Samtliga recept förutsätter att du inte har tillgång till vanlig spis och ugn utan lagar färdigt rätten ute på stormkök, över öppen eld och liknande.

- Format: 195 x 270 mm, 160 sidor
- Stor fin bok med trådbindning, hårda pärmar och fullfärgstryck
- Rikt illustrerad med många vackra färgfoton

Du köper den i närmaste bokhandel.

Mer information finns på www.vildmarksbiblioteket.se.

REGISTER

- | | | | |
|-----|---|-----|--|
| 55 | Amerikanska pannkakor med blåbärssylt | 115 | Grillad småflundra med grillad grönsakssallad |
| 133 | Apelsinsallad med svartpeppar | 112 | Grillade havskräftor |
| 53 | Aprikos med vaniljkräm och hasselnötskex | 57 | Grovt bröd, se även sidan 155 |
| 64 | Biff av ytterfilé, grönsaksmix och bearnaise | 70 | Grönsaker med apelsinräkor |
| 40 | Biffsauté med svampsås och grönsaker | 75 | Hamburgare |
| 55 | Blåbärssylt | 96 | Havskattfrikassé |
| 98 | Blåmusslor med currybuljong | 111 | Helgrillad småtorsk |
| 56 | Bondomelett | 30 | Hjortfilé med svamprisotto |
| 28 | Bräserad älgrostbiff med frukt och svampkompott | 91 | Kall pastasallad |
| 106 | Cheviche | 50 | Kotlettrad med vitlök |
| 76 | Choklادتårta med vaniljsås | 58 | Kotlettsandwich |
| 85 | Fint bröd | 147 | Kycklingbröst med ingefära, kanel och apelsinsås |
| 155 | Fiskbuljong | 47 | Kycklingfrikassé |
| 116 | Fisksoppa på grillen | 155 | Kycklingbuljong |
| 151 | Flamberade persikor med biscotti | 80 | Kycklingleverterrin med lökcompott |
| 156 | Flatbröd (tunnbröd) | 130 | Kycklingsandwich |
| 108 | Foliebakad vitling med chili och citron | 48 | Linser med fårfiol |
| 108 | Foliebakad vitling med tomat och basilika | 154 | Ljus köttbuljong |
| 105 | Foliebakad torsk med apelsin och lime | 156 | Ljust bröd |
| 105 | Foliebakad torsk med curry | 42 | Mandelpotatis i fiskgaller |
| 14 | Foliebakad öring med äpplen | 101 | Marinerade jordgubbar och persikor |
| 153 | Foliebakade fikon med vaniljstång | 133 | Marinerade meloner |
| 83 | Frukt | 82 | Melon-cooler |
| 136 | Gaspacho – kall grönsakssoppa | 120 | Musselgryta |
| 33 | Gratinerade älgköttbullar | 154 | Mörk köttbuljong |
| 22 | Gravad öring | 85 | Ostar |
| | | 141 | Ostron med laxromsbuljong |



- | | | | |
|-----|---|-----|--|
| 148 | Parmesan med tryffelolja | 88 | Sparris och valnötter |
| 73 | Pasta Carbonara | 38 | Stekt pasta med tomatsås |
| 121 | Pilgrimsmusslor med curry | 21 | Stekt öring med gurksås |
| 95 | Pumpnickel med varmrökt sill | 15 | Stekt öring med kantarellsky |
| 43 | Påksoppa | 142 | Stekta pilgrimsmusslor med rotselleri,
aprikoser och ingefära |
| 32 | Renkotletter med gräddkokt potatis
och sockerärter | 66 | Stekta päron med mascarponekräm |
| 27 | Ripor med gåsleversås | 86 | Syltad paprika |
| 145 | Räkor med gåslever | 123 | Tartar av ostron och pilgrimsmusslor |
| 131 | Sandwich med guacamole | 86 | Tomatsallad |
| 131 | Sandwich med pastrami och pepparrot | 56 | Torkade tomater |
| 126 | Sashimi | 37 | Varmrökt lax på grovt bröd |
| 124 | Smörgås med pilgrimsmusslor | 16 | Varmrökt öring med äggröra |
| 63 | Sparris och parmaskinka | 19 | Öringfilé med basilikasmör |

