



Overrask kjæresten din med denne deilige menyen på Valentine's Day

Valentine's Day er en perfekt dag å skjemme bort kjæresten din. Overrask vedkommende med en deilig meny fra kampanjen «I love fruit and veg from Europe».

OSLO, NORWAY, February 3, 2022 - Kjenner du til historien bak Valentine's Day? Høytiden ble startet av pave Gelasius i 496 e.Kr. til ære for Valentin av Roma som døde 14. februar 269 e.Kr. Det som startet som en kristen festdag til ære for tidlige kristne martyrer har gjennom folketradisjoner blitt en kulturell, religiøs og kommersiell feiring av kjærligheten og feires over hele verden.

Kampanjen «I love fruit & veg from Europe», som har fått økonomisk støtte fra EU, har satt sammen en fristende meny for Valentine's Day som inneholder afrodisiakum som vannmelon, chili, sjokolade og kaffe. Start middagen med en frisk grillet vannmelon og fetaostsalat, etterfulgt av fullkornsspaghetti med bakte cherrytomater og til slutt – en lett tiramisu. Under finner du oppskrifter for to personer.



Grillet vannmelon og feta-sandwich



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



Ingredienser

1 rødløk

rødvinseddik, smak til

8 skiver vannmelon

200 g fetaost i skiver

1 hjertesalat

1 biffotomat

1/2 hvitløksfedd

hvitvinseddik, smak til

salt, smak til

en klype chilipepper

ekstra virgin olivenolje

friske basilikumblader

salatblader, til pynt

8 svarte oliven, uten stein

kapers, til pynt

Framgangsmåte

Skjær rødløken i skiver og strø over salt og noen dråper rødvinseddik. Skjær til vannmelonskivene så du har åtte firkanter på størrelse med en liten brødslike. Grill vannmelonene på begge sider. Skjær hver vannmelonfirkant i to trekantene: på åtte av trekantene legger du en skive fetaost og en skive rødløk. Topp hver sandwich med de resterende trekantene og legg to trekantene på individuelle serveringsfat per porsjon. Legg et salatblad på hver tallerken og legg smørbrødene oppå.

Finhakk tomaten, og miks den sammen med presset hvitløk, en klype salt, noen dråper hvitvinseddik, 2 ss olje og chilipepper. Drypp tomatdressingen over vannmelonene og pynt med basilikumblader. Dekorér resten av tallerkenen med noen salatblader, oliven og kapers. Nyt!

Fullkornsspaghetti med ovnsbakte tomater

Ingredienser

400 g cherrytomater

2 ss ekstra virgin olivenolje

1 spiseskje sukker



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



1 hvitløksfedd

1 chili

salt og pepper, smak til

200 g fullkornsspaghetti

100 g mozzarella

fersk basilikum

Framgangsmåte

Legg cherrytomatene i en ildfastform, og sprinkle over salt, pepper, sukker og en spiseskje ekstra virgin olivenolje. Stek på 180°C i 30 minutter. Når tomatene er ferdigstekt, tar du halvparten og blander de sammen til du får en saus. Sett til side.

Stek deretter hvitløk og chili i en spiseskje ekstra virgin olivenolje i en kasserolle. Når hvitløken blir blank, tilsetter du tomatsausen og en klype salt og lar blandingen småkoke i fem minutter. I mellomtiden koker du opp vann i en stor kjele til spaghettien. Når spaghettien er halvkokt (ca. 4 minutter) heller du av vannet (legg til side en øse av pastavannet) og miks den sammen med tomatsausen. Tilsett øsen med pastavann, mozzarella og basilikum og kok til pastaen er ferdig. Server med de resterende cherrytomatene på toppen.



Enkel tiramisù

Ingredienser



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



Kaffe, etter smak

100 g mager ricotta

60 g 0,1 % yoghurt naturell

40 g melis

Ladyfingers eller biscotti (for ekstra crunch)

kakaopulver, etter smak

rips til pynt

Framgangsmåte

Lag først litt fersk espressokaffe. Bland deretter ricotta, yoghurt og melis i en bolle til du får en jevn masse. Dypp kjeksene i kaffen og plasser de i bunnen av en liten serveringsskål. Legg et lag med ricottakrem over kjeksene. Fyll deretter på med et lag kjeks før du topper med resten av ricottakremen. Dryss kakaopulver over tiramisuen ved hjelp av en sil. La stå i kjøleskapet i minst fire timer (best blir den om den står over natten) og pynt med et par røde rips.

Tips: Tiramisuen blir ekstra god dersom du sprinkler litt amaretto over kjeksene.



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

