

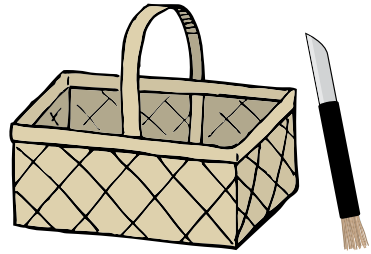
# Lag mat med sopp

## Oppskrifter



# Dette trenger du

Når du skal på sopptur, bør du ha med deg litt enkelt utstyr.



## Soppkurv eller nett

Det er viktig at soppene har det luftig. Derfor bør du plukke sopp i kurv eller nett. Plastposer egner seg ikke, for soppene blir fort klissete og dårlig om den legges i plast.

## Soppkniv med børste

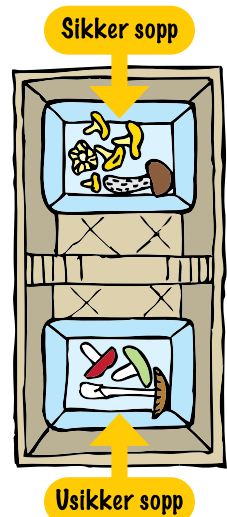
Har du ikke, kan du bruke en annen liten kniv og en myk tannbørste.

## Papirposer eller bokser til å sortere soppene i

Ha også med små bokser eller papirposer til sopp du er usikker på. Legg de soppene du er usikker på i en egen boks eller papirpose. Da unngår du at det forviller seg en giftig sopp sammen med den soppene du har tenkt å spise.

**Bruk bare friske og fine sopper!**

Det er viktig å bare plukke sopper som ser friske og fine ut. Lukt på soppene - lukter den som den skal? Kast sopp som er veldig bløt eller ser ekkelt ut. Du kan nemlig bli syk av å spise dårlig sopp.

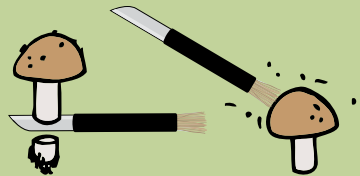


# Hvordan rense soppen

Det er viktig å rense soppen for mark og børste bort barnåler og jord som du ikke vil ha i maten. Noe av rensingen gjør du i skogen og noe gjør du når du kommer hjem.

**Dette gjør du i skogen:**

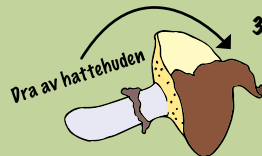
**1** Kutt av den nederste delen av stilken og børst bort barnåler og rusk.



**2** Del store sopper i to for å sjekke om de er veldig markspiste. Er de det, kaster du dem.



**3** Noen sopper, som smørsopp og sleipsopp, har sleip hattehuden som du bør fjerne ute i skogen. Ta tak i kanten på hattehuden og dra den av.

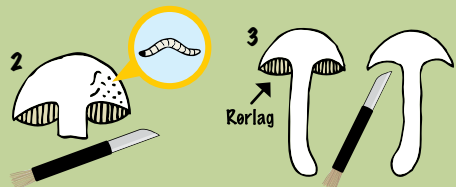


**Dette gjør du i hjemme:**

**1** Børst bort rusk fra soppen. Hvis det sitter godt fast på hatten, kan du tørke det bort med en fuktig klut.

**2** Hvis du ser hull i soppen, kan dette være fordi mark har spist på den. Det må du skjære bort.

**3** Noen sopper har et rørlag som ligner på en svamp under hatten. På store sopper bør dette skjæres bort.



# Hvordan steke sopp

**Stekt sopp er veldig godt på brødskiva eller pakket inn i en pannekake.**



**Slik gjør du:**

**1** Skjær soppen i biter med tykkelse 1-2 cm.

**2** Varm opp en stekepanne til middels sterk varme.

**3** Legg soppen i stekepanna. Etter hvert vil du få se at soppen slipper ut væske. La væsken koke nesten bort.

**4** Sett opp varmen. Ha i en smørklatt og stek soppen i 5-10 minutter til den har fått en gyllenbrun farge.

**5** Smak til med salt og pepper.

Vil du lage soppmat ute på bål eller primus, kan du ha med deg brødskiver eller en flaske med ferdiglaget pannekakerøre i sekken.

## Matvett-regler om sopp

**Du skal aldri spise rå sopp. Alle sopper skal varmebehandles, altså kokes eller stekes, før du spiser dem. Noen sopper trenger ekstra lang varmebehandling, fordi de er giftige som rå. Dette gjelder for eksempel rødskrub. Denne må stekes eller kokes i minst 15 minutter.**

# Pytt-i-panne

Det er utrolig koselig å spise mat ute i skogen. Ta med deg en primus eller fyr opp et bål, så kan du lage deg god mat med sopp du finner på turen. Her er noen oppskrifter.



## Til 1 porsjon trenger du:

- 1 kokt potet
- 1 sjalottløk eller  $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$  vanlig liten løk
- 1 pølse skåret i biter på 1-2 cm
- 1 kopp rensset og oppskåret sopp
- 2 ss olje eller smør til steking
- salt og pepper



## Dette gjør du hjemme:

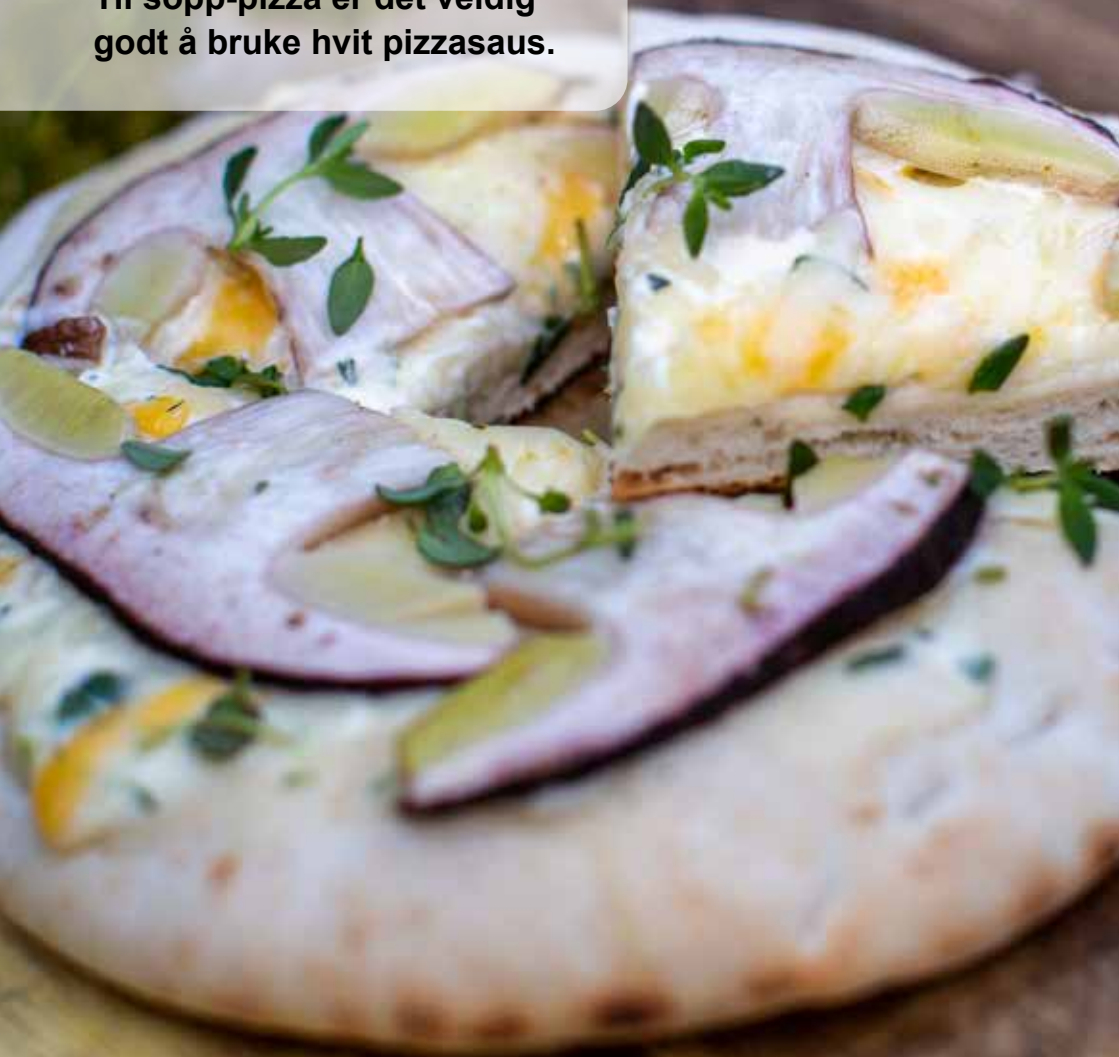
Grovhakk løken. Skjær opp poteten og pølsa i biter på 1-2 cm. Legg dette i en boks som du kan ta med på turen.

## Dette gjør du på tur:

- 1** Start med å steke soppen slik som forklart på side 4.
- 2** Tilsett så potetbitene, løken og pølsebitene, og en ekstra smørklatt.
- 3** Stek til potetene begynner å bli gylne og pølsebitene er gjennomvarme. Smak til med salt og pepper.



**Pizza er alltid digg. Du kan lage enkel porsjonspizza på pitabrød eller tortillalefser. Og det fine er at du kan legge på det fyllet du liker best! Til sopp-pizza er det veldig godt å bruke hvit pizzasaus.**



# Hvit pitapizza med steinsopp

## Dette trenger du:

### Hvit pizzasaus:

Oppskriften gir nok saus til fem store pizzaer eller ti pitapizzaer.

- 1 beger seterrømme eller crème fraîche
- 3 ss frisk, finhakket oregano eller timian (kan erstattes av 1-2 ts tørket)
- ½ fedd hvitløk, presset
- ½ - 1 ts salt

### Pitapizza

Til en pizza trenger du:

- 1 pitabrød eller 1 tortillalefse
- 2-3 ss hvit pizzasaus
- 25-30 g revet gulost
- noen skiver nyplukket steinsopp, eller 1-2 ss tørket steinsopp
- litt salt og pepper

## Dette gjør du hjemme:

**1** Lag pizzasausen dagen før du skal bruke den, for å trekke smakene av krydderet ut i rømmen. Bland alle ingrediensene godt sammen og la sausen stå i kjøleskapet til du skal på tur.

## Dette gjør du på tur:

**2** Skru på primusen eller fyr opp bålet. Legg pitabrødet eller tortillalefsen i en stekepanne.

**3** Fordel sausen på pitabrødet eller tortillalefsen, men la det stå igjen ca ½ cm kant uten saus ytterst. Strø på osten. Legg steinsoppen oppå osten. Hvis du bruker annen sopp enn steinsopp, for eksempel rødskrub, må soppskivene stekes i stekepanne først.

**4** Legg på et lokk og sett stekepannen over varmen. Stek pizzaen til osten har smeltet.

# Soppomelett

## Til to porsjoner (en omelett) trenger du:

- 1 kopp rensset sopp
- 4 egg
- 4 ss vann
- salt og pepper
- bladspinat (valgfritt)

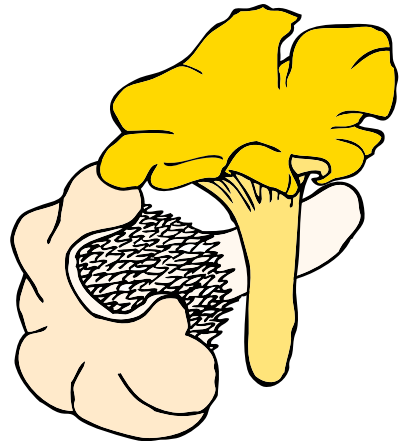
## Dette gjør du hjemme:

Visp sammen eggene og vannet. Hell omeleltrøren på en tom brusflaske.

## Dette gjør du på tur:

- 1** Rens soppen og skjær den opp i biter. Gjør klar bål eller primus og sett på stekepanna.
- 2** Stek soppen som forklart på side 4.
- 3** Krydre soppen med litt salt og pepper. Om du ønsker å ha bladspinat i kan du kutte bladspinaten i mindre biter og strø over soppen.

**4** Hvis du lager omeletten på kjøkkenet hjemme, må du skru ned varmen litt. Hell eggene over i stekepanna sammen med soppen. Dra forsiktig noe av eggeblandingen ut mot sidene et par ganger, sånn at den mest flytende delen av eggeblandingen hele tiden er på midten. Stek videre til eggene har stivnet. For å få stekt omeletten godt på begge sider kan du brette den til en halvmåne. Det er lettere enn å prøve å snu omeletten.



Hvis du vil lage soppomelett på bål eller primus, kan du lage omelett-røren hjemme.



**Hvis du har tørket sopp, for eksempel traktkantarell, er du heldig! Da kan du lage denne deilige nudelsuppen.**



# Soppsuppe med nudler

## Til fire porsjoner trenger du:

- 75 g sopp i skiver (fersk steinsopp eller kjøpesjampinjong)
- 20-25 g tørket sopp
- 1 l vann
- 2 ss buljongpulver eller 2 blokker kyllingbuljong
- 1 ts frisk revet ingefær
- 1 fedd hvitløk i tynne skiver
- 75 g nudler (1 pakke)
- 4 vårløk i tynne skiver
- litt lime eller sitron (valgfritt)
- noen dråper chilisaus (valgfritt)
- 1-2 ss soyasaus

## Slik gjør du:

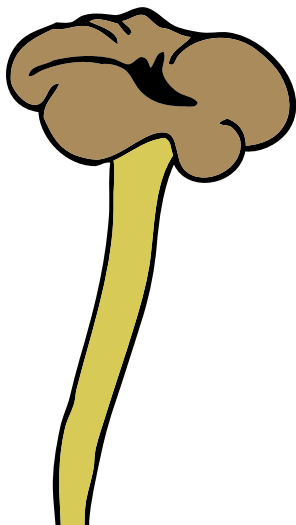
**1** Knus den tørkede soppen grovt med hendene. Skjær den ferske soppen i tynne skiver. Riv (eller finhakk) ingefæren, og skjær hvitløken i syltynne skiver.

**2** Ha vannet og buljongen i en kjele og kok opp. Når buljongen har løst seg helt opp, kan du ha soyasaus, hvitløk, ingefær og all soppen oppi suppen. La suppen småkoke på lav varme i 5-6 minutter.

**3** Ha nudlene oppi suppen og la det hele koke videre så lenge som det står på nudelpakken.

**4** Mens suppen koker, skjærer du vårløken i tynne skiver. Dryss vårløken over suppen og server.

Hvis du vil ha litt spenstigere smak, kan du presse litt lime eller sitron og ha noen dråper chilisaus oppi suppen.



# Kremet soppspaghetti

## Til fire porsjoner trenger du:

- 150 g rensset sopp
- 1 liten løk eller ½ stor løk, finhakket
- 1 fedd hvitløk, hakket eller presset i hvitløkspresse
- 2 ss smør
- 1 ss soyasaus
- 3 dl matfløte
- 1 pakke cherrytomater (valgfritt)
- 250 g spaghetti eller tagliatelle (båndspaghetti)
- salt og pepper

## Slik gjør du:


**1** Del soppen i skiver eller biter og stek den som forklart på side 4. Når soppen er stekt, skrur du ned varmen og tilsetter finhakket løk. Fortsett å røre. Løken skal ikke bli brun, den skal bare bli blank. Ha i hvitløken og la surre i et minutt.

**2** Hell over matfløten og soya-sausen. Smak til med salt og pepper. Skru av platen og la det stå en stund, slik at soppsmaken setter seg bedre i sausen.

**3** Kok pastaen som det står på pakken. Når pastaen er ferdig kokt, heller du av vannet. Ha pastaen oppi soppsausen og bland den godt inn.

**4** Del cherrytomatene i to og ha oppi sausen. Hvis sausen er litt tykk, kan du tilsette litt vann. La det hele småkoke 5 minutter på lav varme.


Dersom du bruker tørket sopp, trenger du 15–20 gram. Begynn med å surre smør, løk og hvitløk på lav varme. Knus den tørkede soppen med hendene og ha den i stekepannen når løken begynner å bli blank. La det surre et minutt. Deretter fortsetter du etter oppskriften.

A top-down view of a white plate filled with a pasta dish. The pasta is long and thin, coated in a light sauce. It is garnished with sliced mushrooms, halved cherry tomatoes, and fresh green herbs. The plate is set on a dark, textured surface.

**Pasta med sopp er veldig godt!  
Prøv denne soppspaghettien  
med kantarell, steinsopp eller  
annen sopp du er glad i.**

**Hvordan helle  
vannet av pastaen?**

**Bruk et dørslag når du skal helle  
vannet av pastaen. Vær forsiktig!  
Det er fort gjort å brenne seg.**



Visste du at du kan lage deilige, søte kaker med tørket sopp? Soppen gir en nøtteaktig smak. Kakene blir best med steinsopp, men du kan også bruke tørket traktkantarell.

**Småkaker kan være vanskelig å steke**

Hvis du ikke er så vant til å bake småkaker, er det lurt å få hjelp av en voksen til å steke disse kakene.

# Steinsoppflarn

## Dette trenger du til ca. 24 kaker:

- 75 g meierismør
- 30 g tørket steinsopp, finhakket
- 1 stort egg (viktig at det er stort)
- 125 g sukker (hvis egget er mellomstort, må du bruke mindre sukker - 100 g)
- 1 ts bakepulver

## Slik gjør du:

- 1** Sett ovnen på 200 grader.
- 2** Den tørkede soppen må deles i veldig små biter. Bruk hendene eller kniv for å finhakke soppen.
- 3** Smelt smøret forsiktig i en liten kjele. Bland den finhakkede soppen inn i smøret. La smør- og soppblandingen avkjøles.

**4** Pisk egg og sukker til eggedosis. Hell den avkjølte smør- og soppblandingen oppi eggedosisen sammen med bakepulveret. Rør forsiktig til alt har blandet seg.

**5** Legg bakepapir på en stekeplate og bruk en teskje til å sette små kaker utover. Kakene renner veldig ut når de stekes, så pass på å ha god avstand mellom dem. Du må ikke ha mer enn 8–12 kaker per stekeplate.

**6** Stek kakene til de er svakt gylne og sprø. Dette tar 6–8 minutter, men kan variere litt med de ulike ovnene. Avkjøl kakene og spis. Men vær forsiktig, du kan bli hekta på smaken.



# Lær mer!

Oversikt over turer og kurs finner du på [soppognyttevekster.no/kalender](https://soppognyttevekster.no/kalender)

Tilbud om nettkurs finner du på [soppognyttevekster.no/kurs](https://soppognyttevekster.no/kurs)

Meld deg inn her [soppognyttevekster.no/medlemskap](https://soppognyttevekster.no/medlemskap)

Kjenner du vår app **Digital soppkontroll**?

Der får du raskt bekreftet om det er matsopp du har i kurven.

Appen er gratis og kan lastes ned fra AppStore og GooglePlay. Les mer på [Soppkontroll.no](https://Soppkontroll.no).



Se flere oppskrifter her

**Norges sopp- og nyttevekstforbund**

[soppognyttevekster.no](https://soppognyttevekster.no)

