



Helt fri mellom  
08-15 på julaften

# Sykt Smud Julaften

- uten stress

For 10 personer

Handleliste | Preppoppskrift | Julaften

Ribbe | Medisterkaker | Saus | Tilbehør | Risgrøt | Riskrem

SMUDFOOD

smudfood.no



# MAT ER KJÆRLIGHET

Hei! Jeg heter Helene Facchini.

Hjemmelaget mat full smak,  
næringsstoffer og kjærlighet - det  
brenner jeg for!

Men, jeg vil også ha tid til å kose meg  
med familien, og ikke bare stå på  
kjøkkenet hele dagen.

## HVA ER MATPREPP?

Matprepp er en  
metode brukt av  
profesjonelle kokker  
som handler om å  
lage mat på forhånd,  
slik at det går raskt å  
ferdigstille og servere  
maten.



@SMUDFOOD.MEALPREP

## Tid til å slappe av OG hjemmelaget julemiddag

Derfor prepper jeg maten, slik at jeg får tid til å  
nyte gode øyeblikk med familien min.

## Julaften - ingen matlaging mellom 08-15

Mattprepp-metoden bruker jeg nå både til  
hverdags og fest. Til vanlig prepper jeg fem  
uliker middager i løpet av én time på søndag,  
slik at jeg har middag klar på bare 15 min på  
hverdager.

Julematen tar selvfølgelig lenger tid å preppe  
enn én time. Men følger du mine oppskrifter og  
prepp-metode slipper du å lage mat mellom  
08-15 på julaften!

God jul!

Lots of love,  
Helene fra SmudFood

# SLIK PREPPER DU JULEMATEN

## TRE DAGER FØR JUL

- Lage kraft for saus
- Lage deig for medisterkaker

## TO DAGER FØR JUL

- Lage saltbad for ribbe
- Lage surkål
- Steke medisterkaker

## LILLE JULAFTEN

- Skrelle poteter
- Lage risengrynsgrøt
- Lage rød saus for riskrem

## JULAFTEN - RIBBE I OVEN 08:00

- Steke ferdigpreppet ribbe
- Lage riskrem
- Varme opp ferdig medisterkaker og surkål
- Koke ferdigskrelte poteter og lage saus
- Dampe rosenkål

**PS:**

Se handleliste  
helt bakerst i  
hefte







SMUDFOOD

EKTE KJØTTKRAFT



## DETTE TRENGER DU

- 2 kg kraftbein fra storfe
- 2 stk gulrot
- 2 stk selleristilk, eller 1 stk sellerirot
- 1 stk løk
- 1 ss hel pepper
- 2 stk laubærblad
- 2 ts salt
- vann

## Fyll på vann

Tilsett kraftben oppi gryten. Fyll på kaldt vann til du dekker alt i gryten. Tilsett salt og laubærblad. Kok opp og skru ned på lav varme (f.eks. 2 av 9).

## Skum av

Skum av skummet underveis i kokingen. Jo mer skum du fjerner, jo klarere blir kraften til slutt. Småkok på lav varme i 4-5 timer.

## Sil og lagre i kjøleskap

Sett en sil oppi en bolle og sil kraften. For en ekstra klar kraft, legg et kjøkkenhåndkle oppi silen. Lagre i kjøleskap til julaften.

TRE DAGER FØR JULAFTEN

## KJØTTKRAFT

Kjøttkraft er hovedingrediensen i brun saus. Smaker best om den får stå noen dager i kjøleskapet før bruk.

## LET'S COOK

### Forberedelser

Sett stekeovnen på 250 grader

### Legg kraftbena i en ildfast form.

Sett i stekeovnen i ca. 20 min, eller til bena har fått fin brun farge.

### Grønnsaker

Del gulrot, selleristilk og løk i store biter. Brun i en stor gryte med litt olje.





SMUDFOOD



MEDISTERDEIG



## TRE DAGER FØR JULAFTEN

# MEDISTERDEIG

Medisterdeig og kjøttdeig skal være kald. Ikke ta ut fra kjøleskapet før du har gjort klart det andre.

### LET'S COOK

#### Krydder og melk

Bland sammen krydder og potetmel i en bolle

Mål opp melken

#### Finn frem bolle eller kjøkkenmaskin

Bruk gjerne kjøkkenmaskin med k-visp om du har

#### Bland medisterdeig

Tilsett kjøttdeig og medisterdeig i bollen.

Hell krydderblandingen og melken over kjøttet. Bland godt sammen. Bruker du kjøkkenmaskin, kjør på lav hastighet til du har en fin farse (ca. 2 min).

#### Lagre i kjøleskap

Sett medisterdeigen i kjøleskapet til i morgen. Da får smakene utviklet seg litt.



### DETTE TRENGER DU

- 2 kg medisterdeig
- 800 gram kjøttdeig
- 4 ts salt
- 6 ts ingefærpulver
- 6 ts kanel
- 5 ts malt kardemomme
- 3 ts malt nellik
- 100 gram potetmel
- 6 dl melk

**Barnevennlig tips:**  
Halver salt og krydder



SMUDFOOD



PREPPE RIBBE





## DETTE TRENGER DU

### Ingredienser

- 3 liter vann
- 90 gram salt
- 3 ts natron
- Ribbe (ca. 3-500 gram per pers)

NB: Du trenger kjøkkenvekt og en stor beholder som har plass til hele ribba med en cm eller to til toppen.

### Legg ribbe i laken med svoren ned

Legg ribben med svoren ned i en stor form eller beholder som har plass til hele ribba, med et par cm igjen til toppen.

Held den kalde saltlaken over. Hele ribba skal være under saltaken.

### Lagre i kjøleskap

Ta på folie eller plast, og sett i kjøleskapet i to dager.

## TO DAGER FØR JULAFTEN PREPPE RIBBE

Jeg har testet mange ribbeoppskrifter.

Denne oppskriften gir garantert sprø svor og saftig kjøtt. I tillegg slipper du å tulle med å snu ribba i kokende vann.

### LET'S COOK

#### Lag salt- og natronlake

Kok opp vann, salt og natron.

Kjøl ned saltaken. Sett f.eks. kjelen ute slik at saltaken blir fortere kald.

#### Skyll og snitt ribbe

Skyll ribben godt under rennende vann, og tørk av

Skjær et rutenett i ribbesvoren inn i fettete, men ikke inn i kjøttet.



Cooking is one of  
the greatest gifts,  
you can give to  
those you love



TO DAGER FØR JULAFTEN

## SURKÅL

Hjemmelaget surkål tar bare 5 min å preppe - det er verdt smaken synes jeg!

### LET'S COOK

#### Snitt kålen

Snitt kålen i tynne strimler (skjær ut kjernen, slik at du ikke får store biter)

#### Stek kål i smør

Smelt smør i en stor kjele, og tilsett kålen. La steke med smøret under lokk på medium varme (f.eks. 4 av 9)

#### Snitt epler

Kutt epler i strimler. Ikke bruk kjernen (du trenger ikke skrelle eplene, men du kan om du vil). Tilsett i kjelen med kål

#### Sett sammen surkål

Tilsett eplejuice, eddik, karve, sukker og salt. La småkoke under lokk på lav varme (f.eks. 2 av 9) i ca. 1 time.

#### Lagre i kjøleskap

Avkjøl, og lagre i kjøleskap til julaften.

SMUDFOOD



### DETTE TRENGER DU

- 2 ss smør
- 1 kg hodekål
- 3 stk epler
- 6 dl eplejuice
- 3 ss eddik 7%
- 3 ss karve
- 2 ss sukker
- 1 ts salt

#### Smud tips:

Stek medisterkaker, mens kålen koker

#### Barnevennlig tips

Droppe karve

LAGET OPPSKRIFTENE?

TAGG @SMUDFOOD.MEALPREP PÅ INSTA





## DETTE TRENGER DU

- Medisterdeig du laget i går
- 1/3 kopp målebeger eller spiseskje
- Matolje
- Stekebrett med bakepapir
- Stekeovn 100 grader

## Mål ut medisterkaker

Mål ut medisterdeigen med målekoppbegeret og legg de på stekebrettet med bakepapir - ikke form de enda.

## Forme medisterkaker

Når all medisterkakene er målt ut bruker du hendene og former de til kaker.

## Steke medisterkaker

Sett en stekepanne (eller to om du har) på medium-høy varme (f.eks. 7 av 9). Stek medisterkakene i smør til de får en fin brunfarge (ca. 1-2 min per side).

## Etterstek i ovn

Legg de ferdigsteekte medisterkakene i en ildfast form. Ta på folie og sett i stekeovnen på 100 grader i ca. 10 min.

## Lagre i kjøleskap

Avkjøl, og lagre i kjøleskap til julaften.

# TO DAGER FØR JULAFTEN STEKE MEDISTERKAKER

Følger du denne metoden når du steker alle slags kjøttkaker så går det superfort!

## LET'S COOK

### Forbredelser

Ta frem et stekebrett med bakepapir og den ferdige medisterdeigen du har laget.

Bruk 1/3 kopp målebeger og smør det med litt olje. Ta olje på hendene, evt. Bruk hansker om du har.

Har du ikke 1/3 kopp målebeger, bruk to spiseskjeer per kake.



SMUD  
FOOD

LILLE JULAFTE





## DETTE TRENGER DU

- 2,5 liter vann
- 4 ts salt
- 10 dl grøtris
- 6 liter h-melk
- 2 stk vaniljestang, kan sløyfes
- 1 ts kardemommepulver

## Blande grøten

Når vannet er kokt bort (ca. 10 min), sil den varme kryddermelken oppi risen.

Sett gryten i stekeovnen på 100 grader i 2 timer. Rør om ca. halvveis i steketiden.

## Lagre restene

Lagre restene i kjøleskap til riskrem

# PÅ LILLE JULAFTEN LAGE RISENGRYNSGRØT

Med denne oppskriften får du 10 porsjoner risengrynsgrøt, og 10 porsjoner riskrem.

## LET'S COOK

### Kok opp vann og ris

Kok opp vann, salt og grøtris i en kjele. Rør i risen underveis.

### Kok opp melk og krydder

Kok opp melk og skru ned på lav varme (f.eks. 1 av 9). Del vaniljestang i to, og tilsett i melken sammen med kardemommepulver. Sett på lokk.

### Barnevennlig tips

Droppe kardemommepulver



PÅ LILLE JULAFTEEN

# BRINGEBÆRSAUS OG MANDELPOTETER

Mens grøten koker kan du lage bringebærsaus og skrelle poteter. Beregn ca. 100-150 gram potet per person.

## LET'S COOK

### Kok opp saus

Kok opp bringebær, vann, sukker, sitronsaft og salt.

### Kjør glatt

Etter ca. 5 min, når bærene er myke og sukkeret helt oppløst, kjør glatt i blender eller med stavmikser.

### Sil

Hell sausen gjennom en sil. Bruk en skje til å mose mest mulig saus gjennom.

### Lagre i kjøleskap

Avkjøl og lagre i kjøleskap.

### Poteter

Skrell og lagre i en stor kjele med vann i kjøleskapet. NB: Pass på at alle potetene ligger **UNDER** vann. Får de luft på seg, blir de brune.

SMUDFOOD



## DETTE TRENGER DU

### Bringebærsaus

- 750 gr frosne bringebær
- 2,5 dl vann
- 2 dl sukker
- 1/2 stk sitron, saften
- ½ ts salt

### Poteter

- 1 -1,5 kg mandelpoteter



I LIKE HUGS, AND I LOVE KISSES  
BUT WHAT I REALLY WANT IS HELP WITH THE DISHES





SMUD  
FOOD

# JULAFTEN

TIME FOR TIME  
PERFEKT JULEMAT KL. 17:00

PÅ JULAFTEN

## KL. 08:00 - STEKE RIBBE

Ribba skal inn i ovnen 9 timer før du skal spise. Skal dere spise kl. 17, så setter du inn ribba kl. 08:00.

Ribba har samme steketid uansett hvor stor den er.

### LET'S COOK

**Klokka 07:45 - 9 timer og 15 min igjen til middagen**

Ta ribba ut av saltlaken. Ta på pepper over og under. IKKE salte, du har nok salt fra saltlaken.

### Lag spenn/bro

Legg ribba på en rist i en ildfast form med svoren opp. Rull sammen 2-4 baller med folie. Legg de under ribba slik at ribba står i en bro. Det er viktig for at fettene skal kunne renne vekk. Blir fettene liggende får du ikke sprø svor.

### Stek ribba på 120 grader i 8 timer

Sett ribba i ovnen på 120 grader over- og undervarme (ikke varmluft) i 8 timer.

**Klokka 08:00-15:00 - FRI**

**Nyt kvalitetstid med familien  
- eller ta deg litt egentid!**

SMUDFOOD



### DETTE TRENGER DU

- Tid
- Kjærlighet



CHRISTMAS ISN'T A HOLIDAY  
IT'S A FEELING





## DETTE TRENGER DU

### Riskrem

- Risgrøt fra i går
- 8 dl fløte
- 10 ss sukker

### Rosenkål

- 800 gr rosenkål
- 2 ss meierismør
- 2 stk hvitløksfedd
- 1 ss honning
- 1/2 ts salt

### Saus

- 2 liter kjøttkraft
- 4 ss hvetemel
- 4 ss meierismør
- Litt ribbefett



## PÅ JULAFTEN KL. 15:00 - ROSENKÅL, RISKREM, SAUS OG BORD

Klokka 15:00 - 2 timer igjen til middagen

- **Rosenkål:**
  - Rens rosenkål og del i to. Legg i en bolle med kaldt vann til senere.
- **Riskrem:**
  - Pisk fløte og sukker til krem. Bland kremen sammen med kald risgrøt fra igår. Lagre i kjøleskap.
- **Saus:**
  - Varm opp kraften.
  - Smelt smør i en stor kjele. Tilsett mel, og visp godt. La melet brune seg litt, men forsiktig så du ikke brenner det
  - Bruk en øse og tilsett litt og litt kraft i sausen, mens du visper så du ikke får klumper. Kok på lav varme.
- **Dekk bordet**





PÅ JULAFTEN

KL. 16:00 TIL 16:30

SMUD  
FOOD

**Klokka 16:00 - 1 time igjen til middagen - crunch time!**

- **Ribbe og saus:** Ta ut ribba. Hell litt av ribbefettet oppi sausen.
  - Sett ovnen på varmluft med 250 grader.
  - Sett ribba tilbake når ovnen er varm, og stek til svoren er sprø (20-30 min). Følg med på slutten, det går kjapt fra sprøtt til brent

**Klokka 16:15 - 45 min igjen til middagen**

- **Poteter:** Kok opp potetene. Sjekk om de er ferdig etter 20 min.

**Klokka 16:30 - 30 min igjen til middagen**

- **Ribbe:** Ta ut ribba, og la hvile i ca. 15 min før du skjærer.
- **Medisterkaker:** Skru ned ovnen til 180 grader.
  - Hell litt vann i den ildfaste formen med medisterkakene, akkurat nok til å dekke bunnen.
  - Ta på foile, og sett inn medisterkakene i ca. 20-30 min.
- **Poteter:** Sjekk potetene, er de ferdig, hell av vannet og la de dampe av seg i 5 min.
  - Så putter du potetene forsiktig tilbake i kjelen.
  - Sett på lokk, og pakk kjelen inn i en dyne i senga. Her vil de holde seg varme i godt over 1 time.
- **Surkål:** Varm opp i en kjele med lokk.



JINGLE ALL THE WAY



PÅ JULAFTEN  
KL. 16:40 TIL 17:00

16:40 - 20 min igjen til middagen

- **Rosenkål:** Finn fram en mellomstor kjele.
  - Fyll på vann til 2 centimeter av bunnen dekkes.
  - Kok opp vannet, tilsett smør og litt salt.
  - Legg i rosenkålen, og ha på et lokk. La det koke på høy varme (f.eks. 8 av 9) i 3-5 minutter.
  - Skrell og riv hvitløk mens rosenkål damper.
  - Hell av vannet, tilsett så smør, hvitløk, salt og honning i kjelen. Fres i 2 min og ta av varmen. Hold kjelen varm under en dyna i senga.

16:45 - 15 min igjen til middagen

- **Ribbe:** Skjær ribba og plasser i en ildfast form

16:50 - 10 min igjen til middagen

- **Alt:** Dander alt på fat, og server. God jul!



GOD JUL - DU ER RÅ!  
FOR ET FANTASTISK FESTMÅLTID DU HAR LAGET TIL DE DU ER GLAD I

# HANDLELISTE





# HANDLELISTE TIL JUL - 10 PERS

---

## Kjøttkraft

- 2 kg kraftbein fra storfe
- 2 stk gulrot
- 2 stk selleristilk
- 1 stk løk
- 1 ss hel pepper
- 2 stk laubærblad
- 2 ts salt

## Saus

- 2 liter kjøttkraft
- 4 ss hvetemel
- 4 ss meierismør

## Surkål

- 2 ss smør
- 1 kg hodekål
- 3 stk eple
- 6 dl eplejuice
- 3 ss eddik 7%
- 3 ss karve
- 2 ss sukker
- 1 ts salt

## Rosenkål

- 800 gr rosenkål
- 2 ss meierismør
- 2 stk hvitløksfedd
- 1 ss honning
- 1/2 ts salt

## Poteter

- 1-1,5 kg mandelpotet

## Medister

- 2 kg medisterdeig
- 800 gram kjøttdeig
- 4 ts salt
- 6 ts ingefærpulver
- 6 ts kanel
- 5 ts malt kardemomme
- 3 ts malt nellik
- 100 gram potetmel
- 6 dl melk

## Ribbe

- 90 gram salt
- 3 ts natron
- Ca. 5 kg Tynnrubbe  
(evt. ca. 3-500 gram per pers)

## Risgrøt

- 4 ts salt
- 10 dl grøttris
- 6 liter h-melk
- 2 stk vaniljestang
- 1 ts kardemommepulver

## Bringebærsaus

- 750 gr frosne bringebær
- 2 dl sukker
- 1/2 stk sitron, saften
- 1/2 ts salt

## Riskrem

- 8 dl fløte
- 10 ss suker



## TRAVEL HVERDAG?

Hei! Jeg heter Helene Facchini.  
Som travel småbarnsmor var jeg  
lei ultraprosessert ferdigmat til middag.

Det daglige spørsmålet “hva er det til middag”  
gjorde meg gal!

Nå prepper jeg fem ulike middager i løpet av én  
time på søndag. I hverdagen har jeg hjemmelaget  
middag klar på et kvarter.

Vil du vite mer? Sjekk ut [SmudFood.no](https://smudfood.no)



Middag  
på 15 min



Sunt og laget  
fra bunn



Som både du og  
barna vil spise

SE MER PÅ [SMUDFOOD.NO](https://smudfood.no)



KUN 256,- PER MÅNED - INGEN BINDINGSTID