

# I skogen i tide!

**Kvart år synest eg soppsesongen er på hell når eg endeleg kjem meg ut i skogen. Eg slit med å kome meg i skogen i tide!**

I år har sommaren vore våt, det betyr at skogen er full av sopp av alle slag. Finn deg ei god soppbok, sjekk når det er soppkontroll i ditt nabolag og allier deg med ein soppkjennar i venekrinsen. slik lærer du å skilje dei trygge soppene frå dei skumle og farlege. Plukk aldri sopp når du er i tvil om dei er sikre eller ikkje. Ta med kniv og ein liten kakepensel, slik at du kan rense soppen mest mogeleg i skogen. Det blir mykje skog på kjøkkenbenken etterpå uansett.

Då eg var ute i helga fann eg steinsopp, til og med dei små, søte som er så sjeldne å finne. Steinsopp kan bli digre, og hatten på ein perfekt steinsopp har konsistens omtrent som kålrabi. Ukokt. Skjer den i tynne skiver, og tørk den eller surr den i smør i ei steikepanne. Skal du oppbevare den er det best å dampe den under lok til den slepper væta, og la den dampe inn. Ikkje ha i smør. Når soppen har falle saman, og væta er kokt inn, kan du pakke den i små posar eller boksar i frysaren. Når du gjer dette utan å bruke feitt treng du ikkje bekymre deg for at feittet skal harskne i frysaren, og soppen kan halde seg heilt til neste sesong.

Eg tørkar og mykje sopp, og gir bort i gåver. For eigen bruk køyrer eg gjerne dei tørka soppene i matmølle, og lagar soppmjøl av dei. Slik kan eg lure sopp i maten til ungane mine utan at dei protesterer. Men i dag skal vi kose oss med ekte, synleg sopp i maten. Når soppen er fersk frå skogen lagar eg dei enklaste variantane, utan fiksfakseri. Eg kjøper ferdige tortellini i butikken. Dei er små puter av pasta med kjøtfyll eller spinat- og ostefyll i. Dei skal koke berre i nokre få minutt, bruk ei stor gryte, men ikkje så mykje vatn. Dei kokar lett over viss det vert for trangt i gryta. Slik gjer du det:

## Tortellini med soppsaus - kyllingbryst med sopp

Skrevet av Gundad

torsdag 21. august 2008 17:03 - Sist oppdatert onsdag 01. april 2009 00:31

---



### Tortellini med soppsaus til fire

2 pakkar tortellini (ca. 100-125 g per person)

½ løk

3 dl fløte

200 g bacon

200 g sopp

2 eggeplommer (viss du brukar matfløte)

Salt og pepper

Kok tortelliniane etter oppskrifta på pakken, i godt salta vatn i ei vid gryte. Kutt baconet i terningar, og fres dei på middels varme til dei slepper feittet og byrjar bli brune. Rens soppen, og del den i passe store bitar. La den steike i baconfeittet til den slepper væta, og byrjar få fin brunfarge. Ha i løken, og la den frese til den er blank. Slå på fløten, og la det koke til den tjuknar. Brukar du matfløte, rører du inn to eggeplommer på slutten, så blir sausen tjuk og fin med litt færre kaloriar. Smak til med salt og pepper. Vend inn tortelliniane, og server med godt brød og ein liten salat.

### Kyllingbryst med sopp til fire

Ein stor kyllingbrystfilet per person

200 g sopp

½ løk

5 ss smør

Sitronsaft

Rosmarin

Salt og pepper

Dette er så enkelt at det grensar til det banale, men smaken er fantastisk, så då er det verd ei oppskrift. Rens soppen, og del den i passelege bitar. Varm opp ei steikepanne til middels

## Tortellini med soppsaus - kyllingbryst med sopp

Skrevet av Gundad

torsdag 21. august 2008 17:03 - Sist oppdatert onsdag 01. april 2009 00:31

---

varme. Smelt 3 ss smør, og la soppen frese i smøret til væta har kokt inn, og soppen får fin farge. Krydre med salt og pepper, og kryst litt sitron over. Hell dette over på ein tallerken, og sett til side. Smelt resten av smøret i panna, og pass på at den er godt varm. Salt filetane, og steik dei først eit par minutt på «baksida», altså den sida der indrefiletten sit. Snu dei, og steik dei på «framsida» i 7-8 minutt til dei har fått fin farge og er knapt gjennomsteikte. På slutten dryssar du tørka eller fersk rosmarin i steikefettet, og peprar filetane. Slå soppen over, og kryst litt meir sitron over.

Når soppen er varm igjen er kyllingen klar til servering. Server den med ris eller steikte poteter, pluss salat og brød.

Velbekomme, og god tur i soppskogen!



Alt godt, Gunda

[Tråden](#)