

## MATOPPSKRIFTER

### Kjøttsuppe – Lihavelli

1 dl gule erter  
1 liter vann  
½ liter rensset og oppskåret gulrot  
½ liter kålrabi  
½ liter poteter skåret i terninger  
1 hakket løk  
½ kg lettsaltet kjøtt skåret i terninger  
pepper  
salt

Bløtlegg og kok ertene.  
Kok kjøttet i vann i 15 minutter.  
Tilsett gulrot, kålrabi og løk.  
Kok videre til grønnsakene er nesten møre.  
Ha i de utbløtte og kokte ertene.  
Spe med kraft slik at suppen blir passe tykk.  
Ha i litt krydder og la kjøttsuppen trekke til den er ferdig.

\* Kilde: *Jordbruk*. Tekst og redigering: Frøydis Høyland Svisdahl.  
Vadsø museum – Ruija kvenmuseum 2006.

### Knekk av havregryn og sukker

Magnhild Reisænen husker at de lagde knekk av havregryn og sukker da de var små.  
De tok store havregryn og sukker i panna og bruna det, slo det på papir og lot det bli kaldt og stivt. Så knakk man biter av det.

Kilde: *Jordbruk*. Tekst og redigering: Frøydis Høyland Svisdahl.  
Vadsø museum – Ruija kvenmuseum 2006.

## Kvenkake – Puolivahva



Denne oppskrifta stammer fra Tuomainengården, men er bearbeidet av Arnhild Bohinen Storaune.

2 dl sammalt rug  
2 dl sammalt hvete  
½ dl hvetemel  
½ ts salt  
25 g gjær  
2 ½ dl lunkent vann

Slik gjør du:

Bland det tørre og rør ut gjæren i lunkent vann.

Bland væsken i melet.

Arbeid deigen sammen.

La deigen hvile litt.

Del deigen i 8 like store deler.

Lag runde kaker som du lager et hull i midten på.

Legg kakene på bakepapir.

Stekes ved 225° i 10-12 minutter.

Her er oppskrifta med gjær, men opprinnelig ble den laget på surdeig.

Kilde. *Baketradisjoner i Ruija*.

Tekst og redigering: Frøydis Høyland Svisdahl.

Vadsø museum – Ruija kvenmuseum 2004.

## Multesuppe – Hillavelli



Denne oppskriften er fra Magnhild Reisænen  
i Vestre Jakobselv/Annijoki.

3 liter vann

½ kg multer

Sukker etter smak

Kokes opp.

Ha i potetmeljevning, bare et oppkok,  
så er den ferdig.

Kilde: *Jordbruk*. Tekst og redigering: Frøydis Høyland Svisdahl.  
Vadsø museum – Ruija kvenmuseum 2006.

## Ovnspannekake – Uunipannukakko



2 egg  
2 ss farin  
100 gr margarin  
8 dl melk  
4 – 4 1/2 dl hvetemel  
1 ts vaniljesukker  
1 ts salt

Smak gjerne til med litt kanel og kardemomme.

Gjør slik:

Sett ovnen på 200°.

1. Bland egg, melk, mel og krydder.
2. Pisk til en jevn røre.
3. Smør en langpanne eller kle en langpanne med bakepapir.
4. Hell pannekakerøra i panna.
5. Ha på noen klatter med smør eller margarin.
6. Stek pannekake i ca 30 minutter eller til den har fått en gylden overflate.
7. Del den i passe store biter og servér med syltetøy eller rørte bær.

Foto: Agnes Eriksen