

# 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 /EINPresswire.com/ -- 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

Ingredienser



Grillet vannmelon og feta-sandwich



Tiramisu

1 rødløk  
rødvinseddik, smak til  
8 skiver vannmelon  
200 g fetaost i skiver  
1 hjertesalat  
1 biffomat  
½ 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  
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 blender 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 tomatsousen og en klype salt og lar blandingen småkoke i fem minutter. I mellomtiden koker du opp vann i en stor kjele til spaghattien. Når spaghattien er halvkokt (ca. 4 minutter) heller du av vannet (legg til side en øse av pastavannet) og miks den sammen med tomatsousen. Tilsett øsen med pastavann, mozzarella og basilikum og kok til pastaen er ferdig. Server med de resterende cherrytomatene på toppen.

## Enkel tiramisù

### Ingredienser

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 toppe 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.

Susanne J. Lunde

Storm Communications AS

+47 919 21 509

[email us here](#)

Visit us on social media:

[Facebook](#)

[Other](#)

---

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/562235221>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable

in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2022 IPD Group, Inc. All Right Reserved.