

## Oppskrifter med kokosolje

VARMRETTER.....	2
Kremet kyllingsuppe .....	2
Svinekoteletter med kremaktig saus.....	2
Fiskekaker .....	2
Gulrot/Blomkål med estragon - suppe .....	3
Grønnsakskarri .....	3
Fylt Squash med ertesuppe.....	3
Helkorn kokospannekaker .....	4
SALATER.....	4
Tropisk salat med mango dressing .....	4
Ananas delight.....	5
BAKVERK.....	5
Coconut Cookies: .....	5
Kaffe-Kokoskjeks.....	6
Graham Crackers.....	6
Blåbærmuffins .....	7
Kokoskjeks .....	7
Aloha bread .....	7
DRIKKE / SMOOTHIES .....	8
Jogurt Energi Drikk.....	8
Frukt Smoothie .....	8
Frokost Smoothie .....	8
TILBEHØR .....	8
Kokosnøttmajones .....	8
Kokosolje – Udo’s Choice smør .....	9
Krydret dip .....	9
Majones .....	9
Ranch Dressing .....	10
Honningsennep dressing .....	10



## VARMRETTER

Cocosa Kokosoljer kan erstatte nesten alt det fettete du bruker i din daglige matlaging. Bruk Cocosa Pure til steking, og i matretter hvor du vil unngå smaken av kokos. Cocosa Pure ødelegges ikke av varme og luft, og vil derfor gi maten bedre holdbarhet og bedre smak. NB! Husk at man aldri skal steke ved for høy varme.

Cocosa Extra Virgin setter en ekstra spiss på matlagingen med sin friske smak av kokos. Tilsettes etter maten er klar for best utnyttelse: hell over grønnsaker for å maksimere opptaket av vitaminer, ha på kjøtt, ris og pasta for ekstra smak og energi.

[Til Innholdsfortegnelse](#)

### Kremet kyllingsuppe

2 bokser kokosmelk	250 ml opphakkete blomkål
250 ml vann	125 ml erter
5 dl opphakkete kylling	250 ml selleri
125 ml hakket løk	2 ss Cocosa Pure kokosolje
125 ml oppkuttete gulrøtter	Salt og pepper

- Brun kylling og grønnsaker lett i kokosolje, bland inn vann, kokosmelk og krydder. La det småkoke i 30 min. Topp gjerne med litt Cocosa Extra Virgin kokosolje
- 

[Til Innholdsfortegnelse](#)

### Svinekoteletter med kremaktig saus

2 ss Cocosa Pure	1-2 ss mel
4 svinekoteletter	250 ml sopp, opphakkete
400 ml kokosmelk	175 ml hakket løk
250 ml vann	salt og pepper

- Varm opp oljen i en stekepanne, og brun begge sidene av svinekotelettene.
- Senk varmen og sett på lokk
- Stek kotelettene til de nesten er ferdige
- Tilsett sopp og løk
- Bland vann, mel og kokosmelk godt
- Tilsett blandingen i stekepannen over kotelettene
- Rør for at ikke sausen skal sette seg fast, tilsett mer vann hvis sausen er for tykk
- Smak til med salt og pepper

[Til Innholdsfortegnelse](#)

### Fiskekaker

1 boks tunfisk	½ ts sitronpepper
2 egg	1 ss vann
90 ml hakket løk	Cocosa Pure
90 ml hvetekli	Salt

- Bland alle ingrediensene utenom kokosolje, form små fiskekaker
- Varm opp en stekepanne på middelsvarme, dekk bunnen med kokosolje.
- Legg fiskekakene i pannen og dekk med lokk
- Kakene snus en gang, så begge sidene blir brune, gjennomstek.

[Til Innholdsfortegnelse](#)

## Gulrot/Blomkål med estragon - suppe

1 ss Cocosa Pure kokosolje ved romtemperatur  
1 blomkålhode, opphakket  
960 ml gulrøtter, opphakket  
1 stor løk, opphakket  
3 ss frisk estragon, hakket (eller 1 ss tørket)  
Vann til å dekke  
Salt etter smak.

- I en suppekjele, varm om kokosoljen. Hvis du bruker tørket estragon, tilsett det nå.
- Tilsett løk, sauteer den blank.
- Tilsett gulrøtter, blomkål og vann. Hvis du bruker fersk estragon tilsett det nå.
- Småkok blandingen inntil grønnsakene er myke (ca. 25 min).
- Mos innhold i en blender.
- Hell tilbake i kjelen, tilsett salt og la det småkoke i 10 minutter til den er gjennomvarm.

[Til Innholdsfortegnelse](#)

## Grønnsakskarri

Serverer 12 personer.

2 store løk, tynt skivet	½ ss hvitløk, presset
680 g poteter i mellomstore biter	6 ss karrapulver
500 g squash, små biter	5 spirer karriblad (valgfritt)
500 g aubergine, små biter	5 ss Cocosa Pure
500 g blomkål, blomster og stilk	400 ml kokosmelk
500 g kål, opphakket	1 ss salt
500 g grønne bønner, hele	500 ml vann (i to deler)

- Varm opp kokosolje i en stor kjele.
- Brun potetene i oljen, deretter ta ut potetene.
- Stek løk inntil de er brune,
- Tilsett hvitløk mens du fortsetter å steke.
- Tilsett karrapulver og blader. Rør inntil blandingen blir tørr.
- Tilsett 250 ml vann sakte, til det blir en tjukk røre.
- Tilsett blomkål, så resten av vannet og rør rundt.
- Tilsett grønne bønner, salt og kål. Rør og dekk til med lokk i 5 minutter.
- Tilsett squash, aubergine og kokosmelk.
- Ha i de stekte potetene.
- Rør, dekk til, og la det småkoke til grønnsakene er kokt. Rør av og til.

[Til Innholdsfortegnelse](#)

## Fylt Squash med ertesuppe

6-8 porsjoner	
1 stor squash (eventuelt flere små)	1 rød paprika i biter
2 ss Cocosa Pure	60 ml tørket kokos
4 dråper chiliolje	1 ss sesamfrø
½ ss presset hvitløk	225 g feta ost
1 stor løk, opphakket	2300 g frossen, opphakket spinat, optint

## Oppskrifter med kokosolje

Saus:

Ertesuppe smakstilsatt med svart pepper

- Kutt av øverste tredjedel av squashen, sett "lokket" til side
- Rens squashen for kjernen og frøene
- Varm i en liten stekepanne; kokosoljen, chilioljen og hvitløk
- Tilsett løken og paprikaen
- Stek i ca. 3 minutter
- Hell dette i en bolle
- Tilsett kokos, sesamfrø, feta ost og spinat
- Bland godt
- Ha blandingen i den uthulte squashen
- Sett på squash - lokket, press ned så det sitter tett. Eventuelt bruk små trepinner til å feste med.
- Stek i 1 ¼-1 ¾ time ved 175 °C til kjøttet er fast, men ikke hardt.
- Noen minutter før squashen taes ut av ovnen kok opp suppen
- Kutt squashen i ca 5 cm brede biter, ha i dype tallerkener og topp opp med suppen.

[Til Innholdsfortegnelse](#)

### Helkorn kokospannekaker

375 ml helkorn hvetemel

1/8 ts bakepulver

75 ml kokosmasse

1 egg

75 ml Cocosa Extra Virgin

1 ss melasse/sirup eller honning

175 ml lunkent vann

Cocosa Pure til steking

- Bland mel, bakepulver, salt og kokosmasse i en bolle.
- Bland egg, melasse, olje og vann i en annen bolle, vannet bør være så varmt at oljen holder seg flytende.
- Bland de flytende med de tørre ingrediensene.
- Stekes i panne smurt med kokosolje.
- Topp pannekakene med frukt, nøtter og jogurt og Cocosa Extra Virgin etter ønske

[Til Innholdsfortegnelse](#)

## SALATER

### Tropisk salat med mango dressing

1 stor Mango i biter

90 ml Cocosa Pure eller Extra Virgin

3 ss fersk lime juice

3 ss riseddik eller hvitvinseddik

1 ts paprika

1/8 ts cayenne pepper

175 ml revet kokosnøtt

300 g salat

250 ml turnips, i biter

175 ml ristede cashew nøtter

For dressingen:

## Oppskrifter med kokosolje

- Kjør 1/3 av mangoen, kokosoljen, lime juice, eddik, paprika og cayenne pepper i en blender, til en helt glatt røre.
- Smakstilsett med salt og pepper
- Hell over i en bolle, og la stå i romtemperatur i minst 10 minutter

For salaten:

- Bland salat, turnips, kokosnøtt og resten av mangoen i en stor bolle.
- Hell over dressingen og bland godt.
- Strø over cashew nøttene.

[Til Innholdsfortegnelse](#)

### Ananas delight

1 boks cottage cheese  
250 ml oppdelt ananas  
1 ss Cocosa Extra Virgin (valgfritt)  
2 ss kokosmasse (lett ristet)

- Spre kokosmassen jevnt på en bakeplate, og rist lett ved 175 °C, følg med så den ikke brenner seg.
- Bland cottage cheese og kokosolje godt, du kan utelate kokosoljen, men gjerne også bruke mer enn en 1 ss
- Rør inn ananasen
- Strø over kokosmassen

[Til Innholdsfortegnelse](#)

## BAKVERK

Erstatt fettene i dine favorittoppskrifter med Cocosa kokosoljer for å unngå dårlig og harskt fett. Det er også mulig å bruke halvparten kokosolje og halvparten av det fettene som er nevnt i oppskriften. Cocosa Extra Virgin vil gi en svak, oppfriskende smak av kokos, mens Cocosa Pure er helt nøytral på smak.

NB! Bruk ingredienser ved romtemperatur hvis ikke annet er spesifisert, for at ikke kokosoljen skal stivne under baking.

[Til Innholdsfortegnelse](#)

### Coconut Cookies:

3,5 dl havre	1.5 ts natron
3,5 dl siktet hvetemel	75 g smør (fortrinnsvis ghee)
1,2 dl brunt sukker	75 g Cocosa Extra Virgin
1,8 dl kokosmasse	1 ts sesamolje
2 ss sirup	1 ts solsikkeolje
2 ss kokende vann	

- Bland havre, sukker og kokosmasse i en bolle.
- Smelt kokosolje, smør og sirup i en kjele.
- Bland kokende vann og natron sammen, hell i olje/sirup blandingen.
- Når blandingen bobler, hell melblanding i og bland godt.
- Legg deigen med spiseskjeer på bakebrett, med nok rom til å spre seg.
- Stek ved 190 °C for 15 minutter eller til gyldenbrune.

[Til Innholdsfortegnelse](#)

## Kaffe-Kokoskjeks

2,3 dl hvetemel  
0,8 dl brunt sukker  
0,8 dl Cocosa Extra Virgin  
0,8 del kokosmasse  
3 ss instant kaffe oppløst i 1 ss varmt vann  
1 klype salt  
1 ss vanilje

- Bland olje og sukker.
- Sikt mel i blandingen, og ha i saltet.
- Tilsett vanilje og kaffe. Bland godt.
- Form kjeksene, og rull dem i kokosmassen til de er dekket.
- Stek ved 180 °C i 10 minutter. Ikke overstek, da kokosmassen kan svi seg.

[Til Innholdsfortegnelse](#)

## Graham Crackers

2,3 dl hvetemel	3 dl helkorn hvetemel
5 ss sukker	½ ts salt
½ ts natron	1 ts bakepulver
¼ ts kanel	3 ss kald smør i biter
0,6 dl Cocosa Pure (kald)	2 ss honning
1 ss melasse /mørk sirup	0,6 dl kaldt vann
1 ts vaniljeekstrakt	

- Bland sammen alle de tørre ingrediensene i en bolle.
- Med en foodprocessor eller fingrene jobb sammen smøret og kokosoljen inntil små jevne partikler blir dannet. Med foodprocessor kan kokosoljen være kald, ellers bør oljen være romtemperatur.
- Bland honning, melasse, vann og vaniljeekstrakt.
- Drypp dette gradvis inni i de tørre ingrediensene, rør med en gaffel til væsken er tatt opp jevnt i deigen.
- Press deigen sammen til en ball.
- Deigen kan være smuldrete, men ikke tilsett vann.
- Pakk inn i plastikk og avkjøl i flere timer, eller over natten.
- Del deigen i to. La den mykne i 15 minutter.
- Kjevl deigen til den er på tykkelse med paideig.
- Prikk i hele deigen med en gaffel, og kutt dem deretter i 6 cm firkanter.
- Legg på et bakebrett med bakapapir.
- Gjenta med resten av deigen.
- Stek kjeksene midt i ovnen ved 180 °C i 15 minutter eller til brune. For lite stekte kjeks vil verken utvikle smak eller tekstur.
- La kjeksene avkjøle på rist. Oppbevar i lufttett boks, da vil de holde seg i uker.

[Til Innholdsfortegnelse](#)

## Oppskrifter med kokosolje

### Blåbærmuffins

#### *Tørr blanding:*

250 ml mel  
1 ts bakepulver  
½ ts natron  
¼ ts salt  
250 ml organiske blåbær

#### *Flytende blanding*

1 egg  
60 ml Cocosa Extra Virgin eller Pure  
80 ml honning  
180 ml melk  
240 ml havremel

- La havremelet ligge i bløt i melken for 10 min.
- Bland sammen de 4 første av de tørre ingrediensene, før du vender inn blåbærene.
- Pisk egget, smelt kokosoljen og bland det og honningen med egget.
- Bland dette med havremelet.
- Rør forsiktig sammen den fuktige og den tørre blandingen.
- Fyll i muffinsformer. Stek 20 minutter ved 200 °C.

[Til Innholdsfortegnelse](#)

### Kokoskjeks

180 ml Cocosa Extra Virgin  
80 rå sukker  
480 ml mel  
1 ts vanilje  
½ ts salt  
240 g kokosmasse

- Bland alle ingredienser.
- Sett på bakepapir med en teskje.
- Stek i 10-20 minutter ved 180 °C.

[Til Innholdsfortegnelse](#)

### Aloha bread

250 ml Cocosa Extra Virgin  
250 ml most banan  
500 ml sukker  
4 egg  
1 liter helkorn hvetemel

2 ts bakepulver  
1 ts natron  
¾ ts salt  
250 ml kokosmasse  
440 g boks med knust ananas med juice

- Bland olje og sukker godt.
- Tilsett egg og banan, bland godt.
- Tilsett mel, bakepulver, natron og salt.
- Vend inn ananas med juice og kokosmasse.
- Hell i 2 smurte brødformer.
- Stek i 60-70 minutter ved 180 °C. Prøv med en bakepinne om brødet er ferdig.

[Til Innholdsfortegnelse](#)

## DRIKKE / SMOOTHIES

Cocosa Extra Virgin kokosolje er utmerket til bruk i shaker og smoothies. Den hjelper til å øke opptaket av andre næringsstoffer, gir langvarig energi og metthetsfølelse, samtidig som den gir god smak. NB: Både Cocosa Pure og Cocosa Extra Virgin kan brukes i disse oppskriftene. For en eksotisk smak og alle verdifulle ingredienser bruk Extra Virgin.

### Jogurt Energi Drikk

125 ml jogurt  
2 bananer  
2 eggeguler  
2 ss Cocosa Extra Virgin  
2 ss linfrø (eller andre sunne nøtter/frø etter smak)

[Til Innholdsfortegnelse](#)

Bland jogurt, banan, eggeguler, linfrø og olje i en blender

[Til Innholdsfortegnelse](#)

### Frukt Smoothie

Valgfri frukt  
2 ss Cocosa Extra Virgin  
Vann og Is

Miks alle ingredienser i en blender til en jevn røre.

[Til Innholdsfortegnelse](#)

### Frokost Smoothie

1 banan  
Valgfri frukt etter smak  
1-2 ss Cocosa Extra Virgin  
2-3,5 dl juice (appelsin, eller en blanding av dine favoritter)  
1 ss Udo's Choice Optimale Oljeblanding eller linfrøolje  
1 ts fiberpulver  
1 dose whey protein

Miks alle ingredienser i en blender til en jevn røre.

[Til Innholdsfortegnelse](#)

## TILBEHØR

### Kokosnøttmajones

1 stort egg  
1 ¼ ss sitronsaft eller vineddik  
½ ss sennep  
325 ml Cocosa Pure

- Sørg for at ingrediensene har romtemperatur. Kokosoljen skal være flytende.
- Bland egg, sitronsaft eller eddik, sennep og 1 ss kokosolje.
- Ha i mikser for 60 sekunder.
- Mens maskinen går, drypp resten av kokosoljen i.
- Majonesen vil holde seg lenge i en lufttett boks i kjøleskapet.
- Ta ut av kjøleskapet 30 min før bruk for å myke opp majonesen.

[Til Innholdsfortegnelse](#)



## Kokosolje – Udo's Choice smør

240 ml Cocosa Pure

120 ml Udo's Choice Optmale oljeblanding

- Avkjøl oljeblandingen i fryseren for minst 2 timer.
- Smelt kokosoljen ved lav temperatur.
- Fjern fra varmen og tilsett den frosne Udo's Choice.
- Bland godt sammen
- Oppbevares i kjøleskapet, maksimum seks uker. For best bevaring oppbevar på mørkt glass.
- Bruk ikke i baking eller steking, men er fantastisk på ristet brød, grønnsaker, kjeks, bagels etc.

[Til Innholdsfortegnelse](#)

## Krydret dip

3,5 ss Cocosa Pure

½ ts oregano

2 ss finhakket løk

¼ ts paprika

1 ss finhakket hvitløk

¼ ts salt

½ ts basilikum

1/8 ts svart pepper

- Bland alle ingrediensene i en liten panne.
- Varm blandingen til det så vidt begynner å putre, du skal ikke koke det, bare få smakene til å blande seg ordentlig.
- Avkjøl.
- Brukes som pålegg eller dip for brød, også god på pasta

[Til Innholdsfortegnelse](#)

## Majones

1 egg

6 ts eple eddik

½ ts salt

½ ts sennep

krydder etter smak

250 ml olje (ca ¾ Cocosa Pure, smeltet og avkjølt og ¼ extra virgin olivenolje)

- Ha ingrediensene utenom oljen i en blender.
- Drypp forsiktig oljen i blenderen, til røren er helt jevn. Desto mer kokosolje, jo tjukkere konsistens. Hvis oljen helles raskt i, vil blandingen skille seg.

Hvis du lager for at det skal vare, og du skal oppbevare den i kjøleskapet, bør du lage den med mer olivenolje eller ha kaldpresset sesamolje i, så den ikke blir for hard. En miks av 1/3 av hver av oljene er bra.

[Til Innholdsfortegnelse](#)

## Oppskrifter med kokosolje

### Ranch Dressing

250 ml kjernemelk / skummet kulturmilk  
4-6 ss av majonesen ovenfor  
Løk  
Hvitløk  
Salt

Saft av en sitron  
Krydder etter smak  
Svart pepper  
Persille

Bland i en blender. Oppbevar i kjøleskapet, hvor den vil tykne. Hvis du vil ha en søtere dressing ha litt olje i. Kan godt brukes som dipp for grønnsaker.

[Til Innholdsfortegnelse](#)

### Honningsennep dressing

9 ss extra virgin olivenolje  
9 ss smeltet, men avkjølt Cocosa kokosolje; Extra Virgin eller Pure  
6 ss valgfri sennep (ikke tørr)  
10-12 ss eplesider eller rødvinshedikk (smak først)  
2-3 ts honning (tilsett mer hvis du liker det søtt, men smak først)

- Bland ingrediensene i et glass.
- Ikke oppbevar i kjøleskapet. I kaldere klima må du kanskje la litt varmt vann renne over glasset før bruk. Hvis du liker en kremaktig honningsennep dressing, tilsett skummet kulturmilk eller rømme i tillegg til urter som persille, gressløk og lignende
- Bruk fantasien

[Til Innholdsfortegnelse](#)

