Loff med svenske kjøttboller og pesto: hverdagsmat fra Gallerian Strømstad

ANNONSE

Det er torsdag, det er august og sommerferien synger på siste verset. Lite visste jeg at alle dagene som gikk var selve fellesferien! Heldigvis var jeg på en liten utenlandsreise allerede i mai, så moroa startet tidlig. Da var jeg nemlig på bloggtur til Strømstad med denne fine gjengen:

Fra venstre: Helle fra Helles Kitchen, Nina fra Idebank for småbarnsforeldre (med sine to døtre) og Iben og meg. Foto Igor Nilsen

For selv om det ikke tar lang tid å kjøre over grensen, så blir jeg alltid gledelig overrasket over følelsen av at Sverige er ganske eksotisk (for en enkel nordmann som meg).

På bloggturen besøkte vi Gallerian kjøpesenter og aller mest tid tilbrakte jeg selvfølgelig i den fantasiske matbutikken, Strømstad mat. Stort økologisk utvalg til en billig penge og alt du kan ønske deg av både hverdagsmat og luksusråvarer. Du kan lese mer om både hva jeg kjøpte og mat jeg har laget her og her.

Sallader

Nå som hverdagen kommer snikende er det digg å fylle kjøkken og kjøleskap med sunn og billig hverdagsmat og ikke minst begynne å planlegge matpakker og middager som ikke tar all verdens tid. Et godt og lettvint forslag er dette enkle brødet toppet med økologiske svenske kjøttboller. Deilig som tilbehør til salater, supper eller som en rett i seg selv. Server med god majones, pesto eller det du liker best. Og restene? De slenger du i matpakkene til dagen etter!

Du trenger:

Til brødet:

(2 små brød)

3,5 dl lunkent vann
25 g fersk gjær
8,5 dl hvetemel
2 ss olivenolje + 0,5-1 dl ekstra til å ringle over brødet
1 ss honning
1 ts salt

ca 10-12 økologiske svenske kjøttboller

litt havsalt

Til pestoen:

1 liten håndfull økologisk basilikum

1 liten håndfull økologisk bladpersille

1 hvitløksfedd, hakket

4 ss olivenolje

1 ss ristede pinjekjerner

0,5 dl revet parmesan

litt salt og nykvernet pepper (smak deg frem)

Slik gjør du:

Kjør alle ingrediensene til pestoen glatt med en stavmikser eller knus alt i en morter.

Ha vann, olje, honning og salt i en bolle og bland lett. Rør inn melet til en ganske løs deig. La heve under plast i ca 40 minutter. Legg bakepapir på to stekebrett (evt ett om du lager ett stort brød) og fordel halvparten av deigen på hvert brett. Ringle over olje, strø over litt havsalt og dytt kjøttbollene ned i deigen.

Sett ovnen på 250 grader.

Etterhev brødet i 12-15 minutter. Stek brødet midt i ovnen i ca 15 minutter. Brødet skal være gyllent og ha en hul lyd når du banker på det. Avkjøl brødet på rist. KOS DEG.

Bringebærpavlova

Folkens. Da er det gjort. Jeg har blitt førti. FØRTI.

Jeg må innrømme at jeg hadde gruet meg. Veldig.

Så for å hindre de store krisene hadde jeg bakt en himmelsk bringebærpavlova. Med bunn som er sprø utenpå og myk inni. Og med små bringebæroverraskelser inni. Toppet med en frisk og akkurat passe søt krem.

Ingen som kan ha personlige kriser når man spiser så god kake.

Jeg bare nevner det.

Du trenger:

Til pavlovabunnen:

5 eggehviter

0,5 ts salt

2,75 dl sukker

1 ts vaniljesukker med ekte vanilje

1 ts epleeddikk (eller annen nøytral eddik)

1 dl friske bringebær

Bringebærkrem:

5 dl kremfløte

1 dl friske bringebær

4 ss bringebærsyltetøy, gjerne hjemmelaget

Til toppen:

Friske bringebær og kirsebær, evt bær etter eget ønske

Slik lager du kakebunnen:

Sett ovnen på 225 grader.

Kle et stekebrett med bakepapir.

Skill eggene, men vær nøye med at det ikke kommer noe eggeplomme i hvitene.

Pisk eggehvitene med salt til det skummer og tilsett gradvis sukkeret. Ha i edikk og vaniljesukker og pisk til en stiv og blank marengs. Vend inn bringebær.

Bre marengsen i en sirkel på bakepapiret, ca 24 cm i diameter. Stek nesten nederst i ovnen i 5 minutter og SKRU NED temperaturen til 150 grader. La steke videre i 60 minutter. La pavlovaen avkjøles fullstendig før du forsiktig har den over på et fat.

Slik lager du kremen:

Pisk kremfløten ganske stiv. Rør forsiktig inn bringebærsyltetøy og friske bringebær. Ikke bland for godt, så får du en fin marmorering i kremen.

Bre kremen over bunnen og topp med bær.

KOS DEG.

Sukkerfritt rørt bringebærsyltetøy og luftige scones (med Natreen)

ANNONSE

Det er august og hverdagen har innhentet Bollefrua og familien hennes. Det er litt pes, men aller mest ganske deilig å være tilbake i tralten. Rutiner. Opp om morgenen og stuptrøtt i seng. Nye sesonger av TV-serier. Komme i gang med treningen igjen. Spise litt sunnere. Følelsen av fredag og lange helgefrokoster. Med nyrørt bringebærsyltetøy!

Dette syltetøyet smaker supergodt, har minimalt med kalorier og er kjempelett å lage. Du kan bruke både ferske og frosne bringebær, så dette syltetøyet kan du nyte året rundt.

Du trenger:

Til syltetøy:

900 g bringebær

0,5 pose certo frysepulver (30g)

1,5 dl Natreen strø

Til scones:

(8 små scones)

225 g siktet speltmel + 25 g til utbaking

3 ss Natreen strø

40 g mykt smør

2,5 ts bakepulver

1 egg

1,25 dl melk

Evt melk til pensling

Slik lager du rørt bringebærsyltetøy:

Ha bringebær i en stor bolle og tilsett frysepulver. Rør kraftig rundt. Tilsett Natreen strø og bland godt. Smak om du synes det er passe søtt og tilsett evt litt mer strø. Jeg synes det var perfekt.

Det du ikke spiser opp med en gang, heller du i rene, små plastbokser og legger i fryseren. Tint syltetøy holder seg ca i en uke i kjøleskap.

Slik lager du scones:

Sett ovnen på 225 grader.

Kle et stekebrett med bakepapir.

Ha mel og smør i en bolle og rør med feks en tresleiv til alt har en smulete konsistens. Tilsett Natreen strø, egg og bakepulver og bland sammen igjen. Ha så i melken og rør til en ganske klissete deig.

Mål opp 25 g mel og ha mesteparten på benken. Hell deigen på melet og topp med resten av melet. Brett deigen halvveis og snu den 90 grader. Brett igjen og snu igjen. Gjenta dette noen ganger til det meste av melet er arbeidet inn i deigen. (Men ikke overarbeid deigen). Denne metoden gir veldig luftige scones!

Klem/klapp deigen utover til den er ca 2,5 cm tykk. Stikk ut fire rundinger med et lite glass. Klem deigrestene sammen igjen og stikk ut fire til. Legg på stekebrettet. Pensle evt med litt melk.

Stek midt i ovnen i ca 12 minutter. Avkjøl på rist.

Kos deg.

Pizzafoccacia

Pizzafoccacia? Det er selvfølgelig det fantastiske resultatet du får når du blander pizza med foccacia. For hvem kan vel stå i mot et luftig foccaciabrød toppet med ditt favoritt pizzatilbehør? Ikke jeg hvertfall! Og sikkert ikke du heller. Bare prøv.

Du trenger:

(nok til en liten langpanne)

Til brødet:

4 dl vann, bruk lunkent vann (37 grader)

1 pose tørrgjær

1-2 ss olje

1 ts salt

1 ts sukker

8 dl hvetemel

ca 1 dl solsikkeolje til smøring av langpanne

Topping:

ca 0,5 pakke pepperoni

ca 1 dl tomatsaus

0,25 rødløk i skiver

3 dl revet ost

1 dl basilikumolje (se oppskrift under)

havsalt til å strø over brødet, jeg bruker Maldon salt

Hvitløk – og basilikumolje:

ca 10 blader basilikum

1 stort fedd hvitløk

ca 1 dl solsikkeolje

Slik gjør du:

Ha alt det tørre i en bolle før du tilsetter vannet og rører raskt rundt med en sleiv. Det er IKKE nødvendig å elte. Når deigen er rørt sammen, setter du den til heving under en plastpose. Jeg pleier å si at deigen skal heve til dobbel størrelse, men hvor lang tid dette tar avhenger av hvor mye gjær du har brukt, samt temperaturen på vannet. Ca 30-40 minutter. Det neste steget nå er å smøre langpannen du skal bruke. Jeg pleier å dynke den med olje, men det hender fortsatt at brødet setter seg litt fast. I såfall tar jeg bare en stekespade og hjelper det løs. Når pannen er smurt, heller du bare den ferdig hevede deigen rett i formen og klapper den utover med hendene dine. (Kan være smart å ha litt olje på hendene først;).

Mens deigen etterhever, lager du basilikumoljen. Ha hvitløk, olje og basilikumblader i en stavmikserbolle og kjør til en glatt olje med stavmikser.

Sett ovnen på 230 grader.

Når deigen er ferdig etterhevet, fordeler du peperoni, ost, tomatsaus og løk over deigen. Dytt alt forsiktig litt ned i deigen slik at deigen får noen groper. Avslutt med å ringle over basilikumolje og strø over litt havsalt.

Stek hele herligheten midt i ovnen i ca 25-30 minutter. Brødet er ferdig når det er gyllent og har en hul lyd når du banker på det.

Avkjøl på rist og KOS DEG.