Enkel og knallgod lakseburger med himmelsk rømmedressing!

Vet du hva? En gang var jeg et spennede, tenkende og reflekterende menneske man kunne ha festlige og interessante samtaler med. En person som stilte relevante spørsmål og som var med der det skjedde. Nå er jeg aldri med der det skjer, jeg legger meg tidlig, aner knapt hva som foregår i verden og eneste spørsmålet jeg stiller (meg selv) er: "HVA SKAL VI HA TIL MIDDAG?"

(Sukk)

Lakseburgere for slitne trebarnsmødre (og andre trengende):

(ca 6 stk)

500 g laksefilet uten skinn og ben

3 finhakkede sjalottløk eller vårløk

4 ss strøkavring

2 egg

ca 3/4 ts maldonsalt

smør og olivenolje, til steking

Slik gjør du:

Kok opp en gryte med vann. Skru ned varmen og la fisken trekke under lokk på svak varme i ca 8 minutter. Hell vannet av fisken og ha laksen i en bolle. Mos fisken med en gaffel slik at den flaker seg. Bland inn løk, egg, strøkavring, salt og pepper til en ujevn røre. Form 6 kaker med hendene og stek på middels høy varme i en non-stick stekepanne i like deler smør og olje. De skal stekes ca 3 minutter på hver side.

Server med (hjemmelagde) hamburgerbrød, salat, rødløk, agurk

og himmelsk rømmedressing. (Oppskrift lenger ned).

Himmelsk rømmedressing:

3 dl rømme

finrevet skall av en (økologisk) sitron

2 ss søt sennep (vanlig pølsesennep kan brukes)

1 fedd hvitløk, skrelt og presset

1 god håndfull finhakket dill

3-4 ss finhakket gressløk eller vårløk

saft av ca 0,5 sitron, smak deg frem

salt og pepper, smak deg frem

Bland alle ingrediensene i en skål. Den kan gjerne lages en stund før den skal nytes.

KOS DEG.

Smakfull høstsalat med poteter, rødbeter og kantarell

“Vil du møte meg i kveld,
lille frøken kantarell?
Søndagsfin og gyldengul,
titt nå fram i fra ditt skjul.
Lille frøken kantarell,
vil du møte meg i kveld?”

Høstsalat:

(nok til ca 4-6 pers)

150-200 g grønne bønner, renset

8 mandelpoteter

ca en liter kantareller, renset

ca 25 g smør

0,5 dl gresskarkjerner eller pinjekjerner, ristet i en tørr panne

4 kokte rødbeter, i båter

ca 200 g fetaost

ca 150 g blandet salat

Dressing:

0,5 dl olivenolje

1 ss hvit balsamicoeddik

skallet av 0,5 sitron, evt litt sitronsaft

salt og pepper

Kok potetene møre. De siste to minuttene av koketiden har du i bønnene og lar de koke med. Hell av vannet og la de avkjøle

litt. Skjær potetene i mindre biter. Legg kantarellene i en varm, men tørr stekepanne. Stek til væsken i soppen begynner å fordunste. Ha i smør og krydre med salt og pepper og stek til kantarellene er gyldne.

Lag dressingen ved å blande olje, edikk og sitronskall. Smak til med havsalt (ca 1 ts) og nykvernet pepper. Ha evt i litt sitronsaft hvis du ønsker en enda syrligere dressing (smak!).

Legg til slutt rødbeter, salat, poteter, bønner og kantareller på et serveringsfat. Smuldre over fetaost og strø over kjerner. Ringle til slutt over dressing og SPIS.

“Vil du møte meg i kveld,
lille frøken kantarell?
Og i skinn fra månens glans,

skal vi ta vår første dans.
Lille frøken kantarell,
vil du møte meg i kveld?”

Rekecocktail

Jeg er en sucker for forretter og fingermat. Dagens rett funker like bra som begge deler. En deilig kombinasjon av salte reker, sursøt dressing, hot chili og syrlig sitron. Liker.

Retroreker:

(Nok til ca 6 pers)

2 små hjertesalater eller en liten issalat, plukk ut fine blader i passe størrelse og skyll/tørk dem

ca 300 g rensede reker (hvis du bruker de i lake, bør du skylle de kjapt i kaldt vann)

fersk timian, bladene fre 3-4 stilker burde holde

1 rød chili, renset for frø og hinner, samt finhakket

1-2 vårløk, i tynne skiver

sitron til å skvise over, samt ekstra sitronbåter til servering

Thousand island dressing:

2 eggeplommer, romtemperert

2 ts hvitvinseddik

2 ts dijonsennep

to klyper paprikapulver

ca 1 dl solsikkeolje (du kan evt erstatte deler av dette med olivenolje)

4 ts ketchup

en klype salt (smak deg litt frem)

Lag dressingen ved å ha alt unntatt oljen i en stavmikserbeholder. Kjør noen runder med stavmikseren så alt er godt blandet. Tilsett så en ts olivenolje mens stavmikseren går. Fortsett med å tilsette oljen litt etter litt i en tynn stråle mens stavmikseren fortsatt kjører. Du vil tilslutt få en litt tykk dressing som smaker deilig med rekene.

Legg salatblader på fat og fordel over reker, chili, timian og vårløk. Topp med dressing og en god skvis sitron. KOS DEG.

Hallo hamburgerdressing! (How are you doing?)

I dag kommer jeg med en anmodning. LAG DENNE HAMBURGERDRESSINGEN. Den er megagod, men ser så unnselig ut at den trenger STORE BOKSTAVER FOR Å BLI LAGT MERKE TIL. Dette smaker dessuten like godt til grillet kjøtt og fisk også, denne dressingen vil du høste mye ros for! (high five)

Tomatdressing to die for:
(Nok til ca seks personer)

8-10 store tomater, fjern frøene og skjær i 1cm terninger
2 fedd hvitløk, finhakket
1 rød chili, fjern frø og hinner og finhakk
8 ss Hellmans majones
2-3 ss rødvinseddik
evt litt salt og pepper

Bland alle ingredienser i en skål. Dressingen blir ekstra god av å stå, så lag den helst noen timer før servering og gjerne dagen før. KOS DEG.

Oppskriften fant jeg hos Lars spiser.

Rask nudelsalat med sprø grønnsaker og asiatisk dressing

Våren er her og jeg er en sabla travel lærer og ~~tjue~~tobarnsmor. Men midt i all travelheten trenger jeg å spise sunn og god mat, ellers blir livet så kjedelig og energiløst.

Derfor er middager som tar under 30 minutter å lage OG smaker digg, skikkelig kjærkomment. Interessert?

Supersalat:
(til 2)
100 g tynne risnudler
1 ss olivenolje
150 g (en pakke) sukkererter, skåret på skrå
1 rød paprika, strimlet
1 gulrot, strimlet med ostehøvel eller potetskreller
1-2 vårløk, skivet
hakket koriander
ca 2 ss sesamfrø, gjerne svarte
ca 200 g varmrøkt laks, jeg fant på Kiwi i serien Tinas sommermat

Dressing:
1 sjalottløk, finhakket
2 hvitløksfedd, finhakket
0,5-1 chili, finhakket
saft av ca 1 lime
2 ss fiskesaus/fishsauce (finnes sammen med soysaus osv på daglivarebutikker)
2 ss soyasaus (glutenfri)
evt litt sukker (1 ts)
4 ss sesamolje
4 ss sweet chilisaus

Bland alle ingredienser til dressingen. Kok opp vann i en kjele og trekk den til side. Ha i risnudlene og dekk med lokk eller folie i 5 minutter. Ha nudlene i en sil, så vannet renner av. Tipp nudlene i en bolle og bland inn olivenolje. Tilsett resten av salatingrediensene, unntatt laksen, og bland godt med nudlene. Ha over på to talerkener og fordel laksen over. Du kan evt lunke laksen litt i ovnen først. Hell over litt dressing og server resten i en skål ved siden av. Kos deg!

Mettende middagssalat med varmrøkt laks, nypoteter og fransk dressing

Jeg har salatdilla. Kanskje kommer det med årstiden? Det frister bare så sabla mye med friske grønnsaker og en god dressing. Noen ganger med litt serrano skinke og manchego, andre dager med reker og fetaost. Mulighetene er mange og det går, ikke minst, kjapt slik at mest mulig tid kan brukes på uteliv. I dag ble det en franskinspirert vri, min versjon av en salat fra Nice. Originalen har tunfisk, men jeg har fornorsket den med deilig varmrøkt laks.

Salade Nicoise alla Bollefrua:

1 egg, kokt i 8 minutter

0,5 avocado i skiver

50-100 g varmrøkt laks, i biter

2-3 små tomater, i skiver

2 nypoteter, kokt og i tykke skiver

7 kalamataoliven

en håndfull aspargesbønner, renset og kokt i 2-3 minutter

en raus neve blandet salat

litt rødløk i skiver

Fransk dressing:

(raus porsjon, resten sparer du til en annen dag)

1 dl olivenolje

3-4 ss hvitvinseddik

1 stort fedd hvitløk, finhakket

2 ts dijon sennep

en klype salt

nykvernet pepper

0,5 ts sukker

Lag dressingen ved å ha alle ingredienser i en bolle og så pisker du til du har forbrent noen kalorier. Smak deg frem med eddikk, salt og sukker. Legg ingrediensene til salaten opp på en tallerken og ringle over dressingen. KOS DEG!

Potetsalat med sennepsdressing og choritzopølse

Jeg vil gjerne benytte dette innlegget til å sende en melding til fremtiden: *Til Bollefrua. Hverdag er ikke så ille som du frykter. Du hygger deg med gode kollegaer og du har verdens beste elever. Det er lettere å spise sunt og du kommer i gang med trening igjen. Selv om det er kjipt å stå opp tidlig, er den første kaffekoppen i stillhet før barna våkner* ***magisk****. Jeg vet at det er vanskelig for deg når helgen er over og søndagsbluesen tar deg, men du elsker fredager! Vennlig hilsen*

Bollefrua fra fortiden. PS. Lag denne potetsalaten en gang til. Du synes den er megagod.

Potetsalat på fat:

4-6 ss sennep, jeg blander ulike typer jeg har feks grov, dijon osv)
2 ss honning
2 ss sitronsaft
1 ½ dl solsikkeolje
salt og pepper
800 g potet – kokte og i biter (jeg deler de i to eller tre)
friske urter, jeg brukte persille og basilikumnoen
sukkererter, skivet3 – 4 vårløk, skiveten snabb choritzopølse, i skiver10-12 cherrytomater, delt i toca en halv porsjon balsamicobakt rødløk

Ha sennep, honning og sitronsaft i en bolle. Hell i oljen litt etter litt, pisk hele tiden. Smak til med salt, pepper og

sitron. Vend, de fortsatt varme, potetene i dressingen. Stek choritzo sprø på middels høy varme i en tørr stekepanne. La renne av på kjøkkenpapir. Bland alle ingrediensene med potetene og legg opp på fat. Salaten tåler fint å stå over natten.

Lun søtpotetsalat med kylling og peanøtter

Jeg har ingenting å si i dag. Nada. Niks kniks. Det vil si jeg kunne jo for eksempel fortalt deg at jeg jogget til jobb i dag eller at jeg har ryddet huset. (Før du blir irritert over at jeg forsøker å fremstå som en superfrue, så kan jeg berolige deg med at bilen er på verksted og at jeg har hatt gjester i

kveld, hence jogging og rydding). Eller så kan jeg jo nevne at jeg mistet en hel gryte med varm karamellsaus på gulvet i dag (**GLED** deg til oppskriften), men noe videre interessant har jeg ikke å melde. **MEN** jeg har jo noe godt å spise:

Kjapp og sunn middag for deg som ikke har noe å si:

1 stor søtpotet
1 kyllingbryst
Olivenolje
Blandet salat
0,25 rødløk i tynne skiver
Hakket koriander
En håndfull peanøtter (evt sesamfrø).

Dressing:
Saft av 0,5 lime
1 ss sweet chili sauce
1 ts soyasaus
1 ts olivenolje

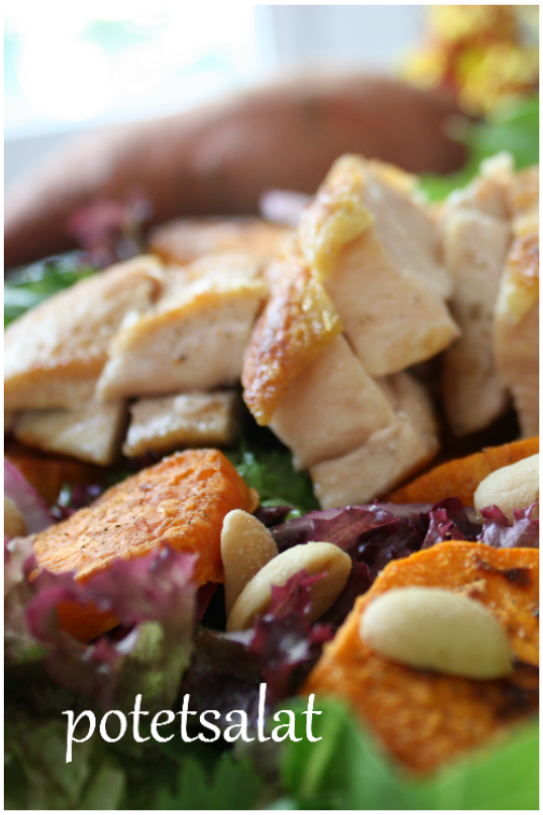
1. Sett ovnen på 200 grader.

2. Bland alt til dressingen og sett til side.

3. Skrell søtpoteten og skjær i én cm tykke skiver som du legger på et stekebrett dekket med bakepapir. Ringle over olivenolje og strø over litt havsalt. Bak i ovnen i ca 10-15 minutter eller til møre.

4. Stek kyllingbryst i en stekepanne på middels høy varme med skinnsiden ned. (Jeg bruker olivenolje). La den steke 5-10 (avhengig av størrelse) minutter på en side og stek den noen minutter på andre siden. Skru ned varmen og la den surre til den er gjennomstekt. (Jeg pleier å ta et helt hvitløksfedd som jeg spidder med en gaffel og surrer rundt i pannen og kyllingbrystet for å sette ekstra smak). Strø over salt og pepper og la hvile før du skjærer det i siver.

5. Mens kyllingen steker legger du opp salat, skjærer løk og hakker koriander. Bland dressing med salat og legg over kylling og søtpoteter. Strø over peanøtter (eller sesamfrø). SERVER!



Asiatisk nudelsalat med reker

I går fikk jeg min første feriesmell. Kjenner du til det? Når du plutselig oppdager at man kan ha dårlige dager selv om det er sommer og alt bør være happyhappyjoyjoy. Det begynte med at jeg ikke fant den ene delen til Bialettikannen jeg bruker til å lage espresso med her på hytta. Siden jeg er alenemor i noen dager er kaffe ekstra nødvendig. Eller, stryk det. Kaffe er livsnødvendig, uansett. HVERTFALL. Jeg fant ikke den dustete delen som kaffen skal være oppi, så jeg begynte å lete. Først rolig, avbalansert. Hallo, jeg visste jo at jeg hadde vasket den opp kvelden før. Så litt mer hektisk etter som hodepinen fremskred. “Hvor er den?”, tenkte jeg mens jeg rotet rundt i oppvasken som hadde fått stå til tørk over natten. “HVOR ER

DEN?”, lurte jeg, mens jeg begynte å lete i kjøleskap, fryser og barnas lekekasse, for så å forhøre barna om de hadde tatt noen av mamma sine kaffeting. “HAR DERE TATT NOE?” Men de så bare uforstående på meg mens jeg med villt blikk, kaldsvette og skallebank spiste litt sjokolade for å prøve og døyve den verste abstinensen. **“H V O R E R D E N ?!”** skrek jeg mens jeg fortvilet og fullstendig uten verdighet gikk gjennom søpla med engangshansker. Men forgjeves.. Så jeg sèg ned på gulvet, mens jeg lente hodet mot de nederste kjøkkenskapene og forsøkte å tenke like klart som Harry Hole. Og med dype åndedrag reiste jeg meg opp og gikk sakte gjennom oppvasken (som jeg jo burde ryddet vekk i første runde) på nytt. Og **DER**! Inni en kopp som sto oppned hadde den lirket seg fast! Så da ble det endelig kaffe. Men dagen, dèn ble liksom deretter.

Nå, ja.. Over til dagens oppskrift, som er en mager og veldig god salat med masse smak.

Asiatisk nudelsalat:

(nok til èn gærn frue)

50 gram risnudler, tilberedt etter anvisning på pakken

100 gram reker, uten skall (jeg feiga ut og kjøpte en pakke med ferdig skrelte reker, ekstra store)

1-2 ss sesamfrø, ristet lett i tørr panne

2 vårløk, i tynne skiver

0,5 moden avocado, i biter

0,5 hjertesalat, strimlet

litt ruccolasalat

evt bønnespirer

en håndfull fersk koriander, hakket

0,5 lime i båter

Dressing:

1 fedd hvitløk, finhakket

o,5 chili, finhakket

0,25 dl solsikkeolje

1 ss sesamolje

0,25 dl soyasaus

1 ts sukker

1-2 ss riseddik, evt bruk saft av lime

sweet chilisaus til servering, valgfritt

Lag dressingen først, så smakene får satt seg. Bland alle ingredienser og la stå. Gjør så klar ingrediensene til salaten og bland alt. Men hold av litt sesamfrø, noen fine reker og koriander til å strø over til slutt. Ha dressingen over salaten og bland godt. **SPIS**!

Klassiske fiskekaker med

dilldressing

Haven’t you heard? Fiskekaker is the new black. Disse er ganske tradisjonelle, men overhode ikke kjedelige. Så saftige og smakfulle at til og med barna spiste de. Bedre skussmål får du ikke.

Klassiske fiskekaker:

500 g seifilet, jeg kjøpte 400 gram frossen som jeg tinte og spedde på med en laksefilet. Anything goes.
3/4-1ts salt
litt pepper
2 ts potetmel
2 egg
1 dl melk
1-2 dl fløte
50 g smør
1 løk, finhakket

2 ss finhakket gressløk
½ dl solsikkelolje (til steking)

Begynn med å finhakke løk og frese den myk i smøret. Avkjøl løk og smør og tilsett finhakket gressløk. Del fisken i mindre biter og ha i en foodprosessor. (Det er viktig at fisken er kald, det bedrer bindeevnen til fiskekjøttet.) Kjør med salt, pepper og potetmel til fisken blir en fin farse. Ha i eggene og bland godt. Spe med melk og fløte til en smidig farse. Smak til med salt og pepper. Tilsett den nå avkjølte løkblandingen, få med alt smøret. Bland. Varm en stekepanne og ha i litt olje. Farsen er litt løs, så bruk 2 ss og "sett" fikekaker rett i pannen, klapp de litt flate. Stek ca 3 minutter på hver side. Hold de varme i stekeovnen.

Dilldressing:
3 *dl rømme*
1 *bunt dill*, finhakket
1 *ts sukker*
1 *ss hvit vineddik*
salt og pepper

Bland alle ingredienser til dressingen i en bolle.

Tilbehør:

Poteter og asparges.

Jeg bakte små poteter med litt olje og salt i ovnen i ca 30 minutter. Aspargesene kokte jeg i 2-3 minutter.

Denne oppskriften stammer fra Bent Stiansen.

Rødbetburgere med grovbrød og yoghurtdressing

Jeg har en greie for rødbeter, we are close. Derfor har jeg alltid noen liggende og de er utrolig anvendbare OG holdbare. Og medgjørlige. *A groovy kind of love.* I dag ble de altså til burgere sammen med litt enkelt tilbehør jeg hadde i kjøleskapet. En virkelig god veggismiddag til en billig penge. Yummy!

Ladies in red:

(ca 5 stk, men lag dobbel porsjon…)

2 medium rødbeter, skrelt og i terninger

1 boks canellinibønner (hvite bønner), skylt og rent av

2 fedd hvitløk

1 god håndfull fersk basilikum

2 ss grilljermel

litt salt

nykvernet pepper

Tilbehør:

5 skiver grovbrød (gjerne noe restebrød, skal uansett ristes)

tomater, i skiver

avocado, i skiver

vårløk eller annen løk, i skiver

issalat, strimlet

1 dl yoghurt naturell

1 ts honning dijonsennep

1 fedd hvitløk, finhakket

litt salt

Finn frem en kjøkkenmaskin (med kniv) og ha i rødbeter, bønner, grilljermel, salt, pepper, hvitløk og basilikum. Bland til en jevn farse. Lag 5 burgere med hendene (du blir rød etterpå, bruk plasthansker om du vil) og stek i litt olje på middels varme. Jeg stekte de 5 minutter på hver side, eller litt mer, prøv deg frem. Burgerene blir uansett ikke superfaste.

Bland yoghurt, sennep, hvitløk og salt til en sursøt dressing.

Stikk ut sirkeler av brødet med et glass og rist i ovnen på ca 200 grader, pass på så de ikke brenner seg.

Legg opp med brød, salat, burger, dressing og hva enn tilbehør du digger. SPIS!

God søndag!

Paprika-aioli

Det er fredag, det er april og det er sol. Og 27 grader. Et sted, langt borte. Jeg lever i nuet og ser på folk jeg ikke kjenner. Og lurer på hvem de er og hva som er deres historie. Alt har en historie, det har jeg tenkt på i dag. Hvis du ikke har prøvd det, bør du fortelle noen din livshistorie. Og be noen fortelle deg din. Det kan ta litt tid, så lag noe godt å spise først.

Paprika-aioli:

1 egg, romtemperert
1-2 fedd hvitløk
1 ts dijonsennep eller annen sterk sennep
1 ts maldonsalt
Pepper
Saft av ca en halv sitron
Ca 1 dl solsikkeolje

2 grillede og flådde paprika (jeg kjøpte mine ferdig fikset på glass, historien om hvordan man gjør det selv får jeg fortelle en annen gang)

Ha egg, sitron, salt, sennep og litt nykvernet pepper i en stavmikserbeholder. Kjør det med stavmikser til det skummer. Spe med olje i en tynn stråle til det tykner og får majoneskonsistens. Ha i hvitløk og paprika og kjør til en glatt masse. Smak til med sitron og salt. Dødsgodt til det meste, vi har spist det til tapas og grillmat og aller mest på foccaciabrød..

Vietnamesisk kyllingsalat – middag på 15 minutter!

Neida, dette er ikke bogus! Denne retten smaker helt sjef, er supersunn og går på en fyk og en smell. Hva venter du på?

Middag på en kvart:

(til en person)

kjøtt av ca 1/2 ferdig grillet kylling (ta vekk skinn og bein)

1/2 agurk, kuttet i strimler med feks en ostehøvel

1 gulrot, kuttet i strimler med feks en ostehøvel

1/2 sjalottløk, i skiver

1 håndfull koriander, hakket

1/2 rød chili, finhakket

saft av 1 lime

1 ts brunt sukker

1 ts fiskesaus/fish sauce (står sammen med woksauser sov i butikken) bruk evt soyasaus hvis nøden er stor

ca 1 ss peanøtter

Lag dressingen først. Bland sukker, lime, chili og fiskesaus og la stå mens sukkeret løser seg opp. Ha resten av ingrediensene på et fat, hell dressingen over og SPIS!

Stekte kamskjell med

pinjekjerner og parmesandressing

Det er torsdag og omtrent helg. Her kommer et forslag til en svært god forrett du med hell kan lage til mange eller bare til deg selv. Carpe scallops, hvis du skjønner.

Kamskjellforrett:

(til 4-6 pers)

8 kamskjell (jeg brukte frosne som jeg tinte)

blandet salat, gjerne med ruccola

pinjekjerner, ristet i en tørr stekepanne

litt olje og smør til steking

salt, pepper

Parmesandressing:

ca 0,25 sjalottløk, finhakket

1 fedd hvitløk, finhakket

1 egg + 1 eggeplomme

30 gram revet parmesan

1 dl solsikkeolje

2 ss sitronsaft

salt og pepper

1. Begynn med dressingen. Ha hvitløk, sjalottløk, egg og sitronsaft i en bolle og kjør med stavmikseren til det får en luftig, kremet konsistens. Tilsett en dråpe olje mens du kjører stavmikseren, spe så oljen i en tynn stråle så det ikke skiller seg. Ha i parmesan og kjør igjen. Smak til med salt, pepper og mer sitronsaft.

2. Legg salat på tallerkener og rist ounjekjerner.

3. Stek kamskjell: Ha stekepannen på 70-90 prosent varme og tilsett litt olje (se at det bobler litt). Tørk av kamskjell og stek maks 2 minutter på ene siden, da bør de ha fått en lysebrun farge. Snu skjellene og ha smør i pannen. Stek 1-2 minutter til, mens du øser over smøret. Strø over litt salt og pepper.

4. Ha kamskjell på salat, ha over dressing og pinjekjerner.

5. Spis i scallop-gallopp! (Ok, jeg bare måtte. Scallops er så mye morsommere enn kamskjell. #nerd)

Cæsarsalat med parmesankylling

Jeg har en god venn som har en kul greie gående på Facebook for tiden. Konseptet er 30 days of gratitude (eller 30 dager med takknemlighet) og hver dag i januar skriver han om noe han er takknemlig for. I går var det "change" eller forandring. *The only constant is change*, altså at det eneste som er konstant er at alt forandrer seg. Forandring kan være kjipt. En ferie som er over, noen du er glad i som blir borte, en venn du vokser i fra eller en epoke i livet som er over og ikke kommer tilbake. Men like ofte opplever jeg forandring som noe positivt. At den bedrøvelige morgenen vi hadde i dag ble til en ganske fin dag. Eller at det for første gang på LENGE fortsatt var lyst ute da vi kom hjem fra barnehage og jobb.

Forandringen i luften som følge av det milde været som Kong Vinter tillot Oslo i dag eller de (få;) gangene jeg føler at jeg klarer å snu egen negativ adferd til positiv lysfonteneadferd. Så jeg kan ikke annet enn å like forandring selv om den skremmer også. Dessuten er det praktisk å kunne forandre planer i siste liten. Som da jeg var fast bestemt på en kyllingvingeoppskrift jeg ville teste ut på fredag, men så fikk jeg ikke fatt på kyllingvinger på eneste tilgjengelige butikk. Heldigvis funket kyllingfilet også.

Cæsar salad with change of plans parmesan chicken:

(til to personer)

2 kyllingfileter (eller som den originale oppskriften: 0,5 kg kyllingvinger)

2 fedd hvitløk, finhakket

0,5 dl olivenolje

5 dråper tabasco

1 dl revet parmesan

1 dl brødrasp (jeg brukte griljermel)

0,5 ts nykvernet pepper

10 cherrytomater

romano eller hjertesalat

1 avocado

krutonger (Jeg bruker brød jeg har tilgjengelig. Skjær i passe store biter, stek med litt meierismør og evt ev fedd knust hvitløk i en stekepanne til de er sprø)

Sett ovnen på 200 grader. Del kyllingfileter i mindre biter. Ha hvitløk, olje og tabasco i en skål og kjør glatt med stavmikser. Ha oljeblandingen i en bolle. Bland parmesan, brødrasp of pepper i en annen. Dypp kyllingen først i olje og vend den så i parmesanblandingen. Legg i et ildfast fat. Gjenta. Hell evt resterende olje over kyllingen. Stek kyllingen i ovnen i ca 30 minutter.

Dressing:

0,5 fedd hvitløk

1 egg og en eggeplomme

2 ss revet parmesan

ca 1 dl solsikkeolje eller litt mindre

1 -2 ts sitronsaft

0,5 ts dijonsennep

0,5 ts worstersauce

3-4 dråper tabasco

salt og pepper

I en foodprosessor eller med stavmikser, rører du sammen hvitløk, egg, sennep, sitron, worstersauce og tabasco. Spe med olje i tynn stråle. Rør inn parmesan og smak til med salt, pepper og evt mer sitron.

Legg opp alle ingredienser på to tallerkener. Ringle over dressing og SPIS.

(*It’s just a moment, it’s time will pass..*)

<3