Enkel thaigryte med sei og søtpotet

God mandag! I kveld får du oppskriften på en rask, enkel og utrolig smakfull hverdagsmiddag. Jeg lagde den for første gang i dag og ble umiddelbart så begeistret at jeg la meg rett (og mett) på sofaen for å dele den med deg via mobilen. Utgangspunktet til oppskriften fant jeg hos min flinke medblogger Maj-Britt som skriver den flotte bloggen Spiselandslaget. Jeg anbefaler hennes gode tekster, fine bilder og ikke minst spennende oppskrifter. Ettersom dette innlegget ble til en travel ettermiddag mellom lekseoppfølging og pannekakesteking, er altså bildene tatt med mobilen min i litt skranten belysning. Men det må man visst tåle om det skal bli noen middagsoppskrifter hos Bollefrua når dagslyset forsvinner før man er hjemme fra jobb! Ellers er dette en super middag å servere til venner og familie som ikke spiser/tåler melk og/eller gluten. Du får dessuten alt i en gryte, perfekt mengde oppvask.

Du trenger:
(Nok til to)

ca 400 g seifilet (jeg brukte frossen fisk fra Kiwi), i terninger på ca 2×2 cm
1 stor søtpotet, skrelt og i mindre biter
1 gul løk, hakket
2 fedd hvitløk, finhakket
3 små eller to store gulrøtter, skrelt og i mindre biter
5 mandelpoteter, skrelt og i mindre biter
1 rød paprika, i terninger
2 dl vann
1 boks kokosmelk (400ml)
1 ss fiskesaus/fish sauce, finnes sammen med woksauser i butikken
2 ts rød currypaste

saft av 0,5 lime
en håndfull hakket koriander
evt salt og pepper

Finn frem en tykkbunnet gryte (jeg brukte jerngryta mi). Fres løk og hvitløk på middels varme til løken er myk. Ha i søtpotet, potet, gulrot og currypaste. Rør rundt og stek et lite minutt. Hell over kokosmelk og vann og sett lokket på. Kok til grønnsaker er møre, 10-15 minutter. Rør inn fish sauce. Ha i paprika og kok i to minutter før du tipper oppi fisk og koriander. Skru ned varmen og legg lokker på igjen. La fisken trekke i ca fem minutter eller til gjennomvarm slik at fisken flaker seg. Skvis over lime og smak til med salt og pepper. SPIS! PS. Det er fullt mulig å variere grønnsakene i denne retten ettersom hva du har tilgjengelig. Du kan også skippe potetene til fordel for feks ris eller nudler.

Enkelt hvitløksbrød – sabla godt!

Jeg liker god mat. (Surprise..) En bedre middag, saftig sjokoladekake, lune hveteboller, sushi.. Men jammen er jeg også en enkel sjel! Gi meg brød og skikkelig smør, så er jeg så fornøyd som man kan bli. I dag byr jeg på en latterlig enkel oppskrift på noe så banalt som nettopp brød med smør. Men fy flate så godt!

Hvitløksbrød i en fei:

(Nok til 2 personer)
1 baguett, delt på langs
3 fedd hvitløk, skrelt og finhakket/knust
ca 3 ss revet parmesan
ca 4 ss meierismør (eller mer), avhengig av hvor glad du er i smør
1 ss tørket persille (krydderglass)

Sett ovnen på 200 grader.
Skjær baguetten på langs og smør et raust lag med smør. Strø over hvitløk, persille og til slutt parmesan. Stek i ovnen i

8-10 minutter eller til baguetten er gylden i kantene og smør ost og hvitløk har smeltet og spredd sin deilige smak ned i brødet. Avkjøl på rist i noen minutter, del i mindre biter og server. KOS DEG.

Sykt gode søtpotetfries!

Vet du hva? I dag feirer jeg et aldri så lite jubileum. Dette innlegget er nemlig nr 400!

I anledningen byr jeg hverken på bolle eller kake, snarere noe litt sunnere. Min nye dille er nemlig søtpotetfries! Den perfekte kombinasjonen av søtt og salt med nydelig smak av rosmarin og røkt paprika. Fin som tilbehør til både kjøtt og fisk, men selv liker jeg det nesten best for seg selv. Et dryss havsalt, litt ketchup og vips så har du en ypperlig hverdagssnacks! Sabla enkelt er det også.

This is what you need:
(En porsjon)

1 stor søtpotet
3 ss solsikkeolje
1 ss finhakket fersk rosmarin

0,5 ts røkt paprikapulver (finnes i velassorterte butikker)
1 ts havsalt

1. Sett ovnen på 190 grader.

2. Skrell søtpoteten og skjær den til litt tykke fries. Prøv å få alle ca like store.

3. Ha over i en skål eller bolle og tilsett øvrige ingredienser. Bland godt.

4. Finn frem et stekebrett og dekk med bakepapir. Spre friesene utover slik at de ikke overlapper hverandre og at det dermed er litt mellomrom mellom dem.

5. Stek i ovnen i ca 15 minutter. Snu så hver enkelt fries helt rundt så den siden som lå ned mot brettet nå kommer opp.

6. Stek videre i ca 15 minutter til. Du ser (og smaker) når de er ferdige. Deilige, gylne, litt sprø og litt myke.

KOS DEG.

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!

Enkel minestrone med krydret pølse og tapenadetoast

Vet du hva jeg sitter her og tenker på? At tidsklemmen er en dårlig klem. Jeg treffer på den over alt. I barnehagen hvor lyden av overtrøtte unger nesten, men bare nesten, overdøver støyen fra sinnasultne mødre og fedre som klamrer seg til håpet om at stemmen deres fortsatt høres tålmodig og kontrollert ut mens de forsøker å skuffe barna ut av barnehagen. I butikken (mandag kl.16.35) hvor de samme foreldrene går apatisk fra hylle til hylle for å forsøke å finne på noe de kan ha til middag mens de forer barna med skorper fra brødskjæremaskinen og angrer på at de ikke pisket seg i butikken lørdag ettermiddag i stedet. Trust me, I've been there. Men de siste månedene har jeg begynt å lage mandagsmiddagen (nesten) ferdig på søndag, slik at jeg raskt og triumferende kan slenge middagen på bordet før noen rekker å si tidsklem. Så er det bare tirsdag, onsdag og torsdag igjen da.

Minestronegryte:

(nok til fire)

2 ss olivenolje

2 løk, finhakket

4 hvitløksfedd, finhakket

4-6 gulrøtter, i terninger

4 selleristenger, i terninger

2 store poteter, i terninger

6 gode, krydrede pølser i skiver (jeg liker de fra Grøstad gård)

1 ss tomatpure

2 bokser gode, hakkede tomater

1 boks cannelinibønner (store hvite bønner), skylt og rent av i en sil

1 terning kyllingbuljong

smak til med salt, pepper, sukker og sitronsaft

hakket bladpersille, til servering

Tapenadetoast:

brødskiver (jeg hadde loff!), skåret i fire

olivenolje (til å pensle brødet med)

1,5 dl kalamataoliven uten sten

2 fedd hvitløk, grovt hakket

2 ss olivenolje

2 ts kapers

1 liten neve bladpersille

1-2 ss sitronsaft (fra fersk sitron)

pepper

Ha (første mengde) olje i en tykkbunnet kjele og fres grønnsakene på lav varme i 10-15 minutter. Tilsett i tomatpure og tomater på boks. Ha også i 0,5 dl vann og buljongterningen. (Du kan evt tilsette litt mer vann sener om du synes den blir for" tykk"). Kok til grønnsakene er møre. Hvis du lager dette kvelden før du skal spise den, setter du den til avkjøling nå. Hvis du lager den samme dag, kan du nå ha i pølser og bønner og varme opp. Smak til med salt, pepper, sitron og sukker. Ha over persille og server med tapenadetoast eller annet godt brød. Dette er sunn og god hverdagsmat, kos deg!

Toasten lager du ved å pensle olje på brødskiver og steke de i ovnen i ca 10-12 minutter på 200 grader. Pass på at de ikke brenner seg. Tapenaden fikser du enkelt ved å mose oliven, persille, hvitløk, olivenolje og kapers til en glatt pure med stavmikser eller foodprossessor. Smak til med pepper og sitronsaft. Smør tapenaden på toasten og server.

Rask og spicy thaigryte med kokosmelk og peanøttsmør

I dag vil jeg si noe om hvor hyggelig jeg synes det er med tilbakemeldinger og kommentarer fra dere. Å være bollefrue er litt ensomt i blant, det er liksom jeg som står for all pratingen i relasjonen. Derfor blir jeg oppriktig glad for å høre fra dere! En av dere ønsket seg litt flere enkle hverdagsretter og jeg åpner friskt med denne enkle og litt eksotiske gryta. Jeg elsker kombinasjonen peanøttsmør, lime og kokosmelk og dessuten digger jeg at (nesten) alt er i samme gryte. Håper du blir fornøyd, Ingvill!

Bollefruas thailandske get away:

(nok til 2 voksne og 2 små (som spiser mest ris;))
ca 1 ss solsikkeolje
1 løk, hakket
1 rød paprika, renset og skåret i strimler

400-500 g renskåret svinekjøtt, i biter
2 fedd hvitløk, finhakket (kan sløyfes)
1-1,5 ss rød karripasta (du finner det i dagligvarebutikker sammen med kokosmelk osv)
3 ss peanøttsmør
1 ss soyasaus
1-2 ss sukker
1 boks lett kokosmelk (400ml)
150 g grønne bønner, jeg brukte frosne
saft av ca 0,5 lime
evt litt koriander til servering
ris, kokt etter anvisning på pakken

Varm oljen i en dyp stekepanne eller jerngryte. Ha i løk og paprika og la det mykne noen minutter. Ta grønnsakene ut av pannen. Ha i kjøtt og hvitløk og brun på alle sider. Ha i karripasta og rør rundt. Tilsett peanøttsmør, soyasaus og sukker. Bland. Hell over kokosmelk og rør godt. Ha tilbake paprika og løk i gryten og kok under lokk i 10 minutter. Ha i bønnene og kok ca tre minutter eller til bønnene så vidt er møre. Smak til med lime og evt mer sukker og soya. Server med ris og koriander.

Godt nybakt år med nybakt brød!

Det er januar, julen er over, året er rent og blankt som en nyskurt kjøkkenbenk. Har du noen nyttårsforsetter? Jeg har mange og de fleste er hyggelige. Her har du et lite utvalg (i tilfeldig rekkefølge):

1. Lese mer på sengen
2. Invitere oftere venner på middag.
3. Bake enda flere brød og utforske nye meltyper.
4. Gå mer på kafé.
5. Rydde mer.
6. Rote mindre.
7. Være mer tilstede der jeg er.
8. Planlegge bedre.
9. Ha det mer morsomt.
10. Tenne flere stearinlys.

Siden å bake brød kan involvere punkt 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9 og 10 startet jeg året med det. Dette hjertebrødet smaker helt fantastisk og er dessuten lekkert å sette rett på bordet sammen med en stor gryte rykende varm suppe.

The love loaf:

- *7 dl lettmelk, lunken*
- *1 pk gjær*
- *500 g siktet hvetemel*
- *250 g sammalt hvete, fin*
- *250 g sammalt rug, fin*
- *1 ts sukker*
- *1 ts salt*
- *100 g smør*
- *1 stk egg til pensling*
- *vann til pensling*

Ha melk, gjær, salt og sukker i en bakebolle og læ gjæren løse seg opp. Bruker du tørrgjær kan du ta dette rett i melet. Tilsett mel og elt deigen i kjøkkenmaskin i 5 minutter.

Tilsett smøret i terninger og elt til alt smøret er blandet inn i deigen. Hev under plast til ca dobbel størrelse (ca en time). Ta deigen ut på melet bakebord og elt den lett sammen. Ta av litt av deigen til dekorhjertet på toppen. Kjevle den lille deigbiten en centimeter tykk. Skjær ut et hjerte med kniv eller stikk det ut med en pepperkakeform. Form resten av deigen til et stort hjerte på en smurt stekeplate. Pensle dekorhjertet med vann før det festes på brødet så sitter det bedre.

Sett ovnen på 225 grader. Etterhev under plast i 30 minutter. Pensle brødet (minus hjertet) med vann og strø over mel. Hjertet pensler du med egg, men ikke ha mel på. Stek brødet midt i ovnen i ca 20 minutter. Brødet skal ha en gylden farge og ha en hul lyd når du banker på det. Avkjøl på rist. Brødet kan fryses.

Oppskriften fant jeg hos Opplysningskontoret for brød og korn.

Sesamlaks med avocadosalat

I fare for at dette skal bli en sutrete blogg, vil jeg skrive litt om håp i dag. Og om å tørre å drømme. Da må jeg først fortelle om min fantastiske kollega Bodil. Hun er omtenksom, vennlig, utstråler god energi og har en lun og fin humor som jeg digger. Bodil pleier ofte å si noen ord på personalets jule- og sommerlunsj og det er alltid like treffende. Jeg husker spesielt godt gang hun utfordret oss til å skrive noe vi drømmer om på en lapp som vi anonymt skulle legge på bordet foran oss. På min lapp sto det: *"Å bli like flink til å løpe*

som Vigdis”. (Vigdis er det store løpetalentet på jobben, vi snakker maraton). Litt etterpå overhørte jeg noen som leste de forskjellige lappene og en av dem utbrøt i latter: *“Se her! Det er en som håper å bli i like god form som Vigdis. Særlig!”* Jeg angret på det jeg hadde skrevet. Det var liksom så altfor usannsynlig! Så jeg gjemte hele episoden i mitt hjerte.
INNTIL en dag utpå høsten da jeg kom i snakk med Vigdis og det viste seg at hun var gravid (kanskje det var det hun skrev på sin lapp?). Og ikke nok med det! Hun hadde som følge av graviditeten trent mye mindre og uttrykte at hun var blitt i dårlig form. Så etter all min sommerjogging var jeg i tilnærmet like god som henne til å løpe. Drømmer kan altså gå i oppfyllelse, dere!

Denne oppskriften har jeg fått av Bodil og den er min nye favoritt. Utrolig rask, og enda mer smakfull, med sprøstekt sesampanert fisk med en enkel, fresh salat. Gled deg!

Dreamy laks til to:

400 gram laksefilet, i mindre biter (jevn størrelse)
salt
sesamfrø, gjerne både gule og svarte
olje til steking
0,5 dl soyasaus
1-2 ts sukker
0,25 dl limesaft
2 modne avocado i båter
2 rause never ruccolasalat
1 bunt vårløk, skivet
hakket koriander

1. Bland sammen soyasaus, lime og sukker (smak deg frem) i en liten skål. La stå.

2. Ha sesamfrø og salt på en tallerken og rull fiskebitene i frøblandingen. Fyll evt på med mer frø og salt.

3. Stek fisken i olje i en varm stekepanne til den er gylden

på alle sider.

4. Bland avocado, vårløk, koriander og ruccola og legg opp på tallerkener sammen med fisken.

5. Server dressingen ved siden av. (Evt med kokte nudler hvis du trenger karbo).

Har du hørt historien om de tre små laks?

De endte endte i allefall sine dager på Bollefruas disk. Hun føler at hun svømmer og svømmer og svømmer rundt i et hav av krav og oppgaver for tiden, men hennes mor har sagt at det er sunt å spise laks. (Og hennes far har alltid spist både skinn og bein på fisken, men det er i grunnen litt bob bob, daddy).

La oss si at du kanskje vil invitere noen på middag og du vil servere noe raskt og smakfullt. Den ene gjesten heter for eksempel Per og den andre heter Hans og den tredje vet jeg ikke, for han var utenlands. Men du vil jo ikke at fisken du serverer skal svømme og svømme og svømme rundt alene i gryte, så du vil ha alt i litt folie for moren din har sagt at den er sunt å ikke vaske opp for mye.

I denne oppskriften må den ene bli stekt og den andre bli kokt. Og den tredje vet jeg ikke, men den var i allefall uten lukt. (Fisk skal jo ikke lukte). Og nå tenkte du nok at i dag så svømte og svømte og svømte hu Bollefrua rundt før hun kom til poenget og det kan jo ikke være sunt i lengden.

Ovnsbakt laks med poteter og grønnsaker – salmon surprise:

I hver “pakke” har jeg:

1 laksefilet (uten skinn og ben) per person

små poteter delt i to, så vidt kokt møre, ca 4-5 per person

aspargesbønner, i biter

vårløk, i skiver

litt finhakket hvitløk

gulrot i tynne staver

litt rød paprika i biter

skivet champignon

sitron, skivet

fersk timian

olivenolje og litt meierismør

salt og pepper

Legg litt aliminiumsfolie på benken og ringle over litt olivenolje. Legg poteter og grønnsaker lagvis og avslutt med laks, sitronskive, vårløk og timian. Øverst legger jeg en god klatt meierismør, skviser litt sitron og drysser over litt salt og pepper. Pakk folien godt rundt fisk og grønnsaker, prøv å la det være tett. (Kan være lurt med dobbelt lag folie). Bak/grill fisken i ca 20 minutter i ovnen på 200 grader, litt avhengig av hvor gjennomstekt du liker den.

Disse laksepakkene er dessuten supre å legge på grillen eller varme over glør på bålet. Har du kokte poteter, går dette i en fei om du vil lage laksepakke til middag en hektisk hverdag.

Ser du nøye etter, så oppdager du maldonsaltet som drysser over fisken. Jeg bare nevner det.

Lynrask thaisuppe!

Jeg er veldig glad i Tom kha Gai. Dette er altså ikke en thailandsk kjekkas jeg har møtt, men en kokosmelkbasert og supergod suppe. Det jeg **ikke** er så glad i på en hektisk hverdag, er kompliserte middager som tar lang tid å lage. Mange av oppskriftene på slike supper har en ingrediensliste lang som en kald høst og tar motet fra meg fordi jeg ikke har lyst til å skaffe hverken sitrongress eller limeblader. Men denne varianten er rask og inneholder kun varer du får kjøpt på Kiwi.

Tom kha gai for dummies:
(Nok til to voksne og to barn. Spesielt hvis barna helst vil ha mest ris og lite suppe;)
400 gram kyllingfilet, strimlet
2 ss olivenolje
4-6 sjampinjonger, først delt i to og så i skiver
1 rød paprika, strimlet
4 vårløk, skivet
2 tomater, skivet
1 ss rød currypasta
4 dl kyllingkraft, evt vann og 0,5 buljongterning
2 bokser kokosmelk
2 ss soyasaus
2 ss fiskesaus (du finner det på flaske i butikken sammen med woksauser osv)
0,5 lime, saften
1 neve hakket koriander
Salt, pepper og sukker til å smake til
Ris eller nudler til servering, hvis ønskelig

Fin frem en tykkbunnet kjele og ha i olje . Varm opp og ha i halvparten av vårløken og soppen. Stek litt før du tilsetter kylling og currypasta. Fres et par minutter. Ha i kokosmelk og kraft og kok opp. La småkoke i ca 5 minutter før du har i paprikaen. Kok 2 minutter før du har i soya, lime, fiskesaus, tomat, vårløk og koriander. Smak til med salt, pepper og sukker, evt litt mer lime.

Spicy nudler med reker og peanøttsaus

Nå skal jeg fortelle deg noe som du ikke vet om meg. Og som jeg skammer meg over: Da jeg flyttet hjemmefra hadde jeg aldri kokt poteter. Jeg hadde jo laget litt mat på skolekjøkkenet, og jeg var en råtass på å poppe popcorn, men noen Bollefrøken var jeg definitivt ikke. Ikke da. (Slik går det når man har en mamma som er supergod til å lage mat). Det var først da jeg reiste jorden rundt at jeg fikk lyst til å lære meg litt koking. Helst med mye og nye smaker. Etter at jeg ble student lagde vi ofte en variant av denne retten som vi kalte for peanøttpasta. Billig, litt eksotisk og virkelig fresht og godt. (Selv om jeg på den tiden alltid hadde overdrevent mye hvitløk i alt jeg lagde, nå har jeg oppdaget at det finnes andre ingredienser). Og ingen kokte poteter som kunne håne meg.

Peanøttpasta alla Bollefrøkna:
(Nok til en sulten eller to litt sultne)
Nudler/pasta etter eget ønske, jeg brukte risnudler
1 ss olje
2-3 ss soyaolje
Saft av 0,5 lime, kanskje mer (smak deg frem)
2 ss peanøttsmør
1 ss honning
1-2 ts revet ingefær
1 knust fedd hvitløk
100 gram ferdig pilte reker
1 ss sweet chilisaus (kan sløyfes)
0,5 rød paprika, strimlet
0,5 gulrot, strimlet

3 vårløk, skivet
En håndfull koriander, hakket
En håndfull salte peanøtter
1 ss ristede sesamfrø
Evt limebåter til servering.

Bland soyasaus, peanøttsmør, olje, lime, hvitløk, ingefær og honning i en skål og smak deg frem med lime og evt soyasaus. Kok nudler etter anvisning på pakken. Bruker su risnudler, så skyll de i litt kaldt vann før du lar de renne av i en sil). Når nudlene er kokt og rent av, har du de oppi peanøttsausen og blander godt. Ha en ss sweet chilisaus i en skål og vend inn rekene. (Jeg liker kombo søtt og salt, dropp det om det ikke frister). Rør inn grønnsaker, reker og nøtter i nudlene. Strø over sesamfrø og server. Smaker godt både kald og varm.

Chili bean tomatsuppe med nachochips og avocadosalsa (et innlegg om å invitere til kveldsmat på en hverdag)

Noen kvelder sitter (greit da, ligger) jeg i sofaen og tenker. På om andre har et litt mer spennende liv en meg. (Selvsagt har mange det. Men hvor mange?) Er det bare meg? Som har en tendens til å tro at alle andre har det kulere og er mer vellykket enn seg selv? Også tenker jeg at jeg burde invitert noen, arrangert noe festlig, men så strekker liksom ikke tid og (eller) krefter til. Men når jeg først kjører på, så skjønner jeg ikke (helt) hvorfor jeg ikke gjør det oftere. Så her får du 3 grunner til å invitere noen: 1. Å ha gjester er et spark bak til å få ryddet og vasket. 2. En ypperlig

anledning til å spise kake på en hverdag. (Lag nok så kan du spise dagen etterpå og). 3. Bollefrua har laget en fiks ferdig meny for deg, hvor det meste kan gjøres klart feks helgen før.

Suppa for deg som vil ha det litt festligere:

(nok til 4)

2 ss olje

1 stor løk, grovhakket

4 fedd hvitløk, hakket

2 røde paprika, i store terninger

0,5-1 rød chili, uten frø, hakket

9 dl grønnsaksbuljong (vann + ca 0,5 terning, er ikke så glad i buljong, ha i mer til slutt om du vil)

2 bokser hermetiske tomater

1 ss tomatpure

1 håndfull soltørkede tomater, i skiver

2 ss sweet chili saus

1 boks røde kidneybønner, skylt og rent av

2 ss hakket koriander

Til salsa:

3 avocado, i terninger

2 vårløk, i skiver

1 ss hakket koriander

sitronsaft

salt

rømme og nachos til servering

Ha olje i en tykkbunnetgryte og fres løk og hvitløk litt før du har i paprika. La grønnsaker få et par minutter i gryta før du har i resten av ingrediensene til suppen og koker opp. Kok til grønnsaker er møre, ca 20 minutter. Bruk en stavmikser og kjør suppen glatt. Smak til med salt, pepper og sukker. Suppen kan fryses og kan dermed forberedes når du vil. Lag gjerne dobbel eller trippel porsjon. Den er perfekt å servere til mange fordi den er så rask å tilberede og fordi den er rimelig. (Dropp avocadosalsa hvis du er på sparebluss. Rømme og nachos er helt topp).

Salsaen lages for øvrig ved å blande avocado, vårløk, koriander, salt og sitron. Den skal spises oppi suppen, tro meg, det funker.

Varm nachos litt i ovnen, så blir de ekstra gode.

Til dessert serverer du denne magiske daddelkaken med varm karamellsaus. Kaken kan fint fryses og sausen tar 3 minutter å lage. Lett som en plett.

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

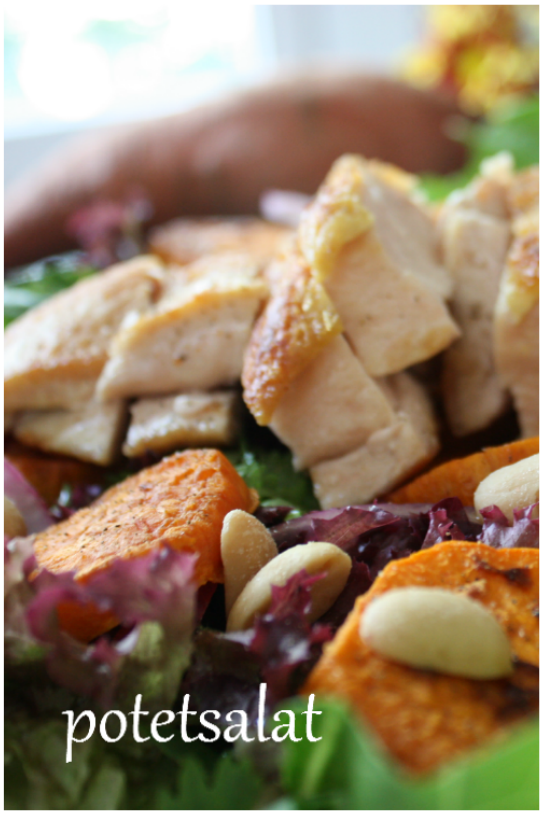
1. Sett ovnen på 200 grader.

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!



Kjapp sommersalat – Back to life, back to reality

Ok. Da var første jobbdag etter ferien over og jeg ligger på sofaen som en slapp strek. I dag tidlig trodde jeg at jeg klarte meg ganske bra inntil jeg satt på bussholdeplassen og oppdaget at jeg hadde glemt pc’n min. Må vel bare akseptere at det tar noen dager å komme inn i rutinen igjen.

Glemte pc, husket kaffe.

Etter full dag på jobb trengte jeg noe raskt, sommerlig og fresht til middag. Mulig at hverdagen er i gang igjen, men det er ikke høst ennå!

Sommersalat med melon og spekeskinke (ikke akkurat rocket science, bare veldig godt):

4-5 skiver god spekeskinke, jeg brukte Æra
Litt god parmesan i tynne skiver
3 skiver Cantaloupe melon
En håndfull sukkererter, skåret på langs
3-4 ringer gul paprika
2 norske tomater
1 vårløk i tynne skiver
Blandet salat
Ristede pinjekjerner
God olivenolje, min var smakssatt med hvitløk
God balsamicoeddik
Salt og pepper

Legg opp alle godsakene på en stor tallerken og SPIS.