Hverdagsvennlig lasagne. Gode greier.

Dette er en litt enklere, sunnere og familievennlig lasagne. Kjedelig, sier du? Dødsgodt, sier jeg. Mine tre enkle triks er som følger: 1. Lag ekstra mye tomat(kjøtt)saus i helgen, så er du klar til å bruke resten i lasagne. Jeg benyttet restene av lørdagens Bolognese som hadde både sopp, gulrot og selleri i seg. Dermed får du lurt i eventuelle unger grønnsaker uten at de har snøring. Elsker når det skjer.. □ (2. Bruk stavmikser på tomatsausen, så er alle spor av sunnhet utslettet). 3. Videre skipper du den kaloririke ostesausen og erstatter den med en boks cottage cheese.

Cottage cheese in action

Kjapt, magert og jaggu smaker det ikke godt også!
Hvis du vil ta helt av kan du jo bruke fullkornslasagneplater, men det gadd ikke jeg. Ein stad lyt grensa gå, som faren min pleier å si.

Lasagne:

(Denne oppskriften passer til to store og to små. Doble om du vil. Jeg gjengir oppskrift på bolognesen, for ordens skyld).

400 svinekjøttdeig, karbonadedeig eller lignende

1 løk, finhakket

2 fedd hvitløk, finhakket

1 stor gulrot, revet

2 champignon, i små terninger

2 stilker stangselleri, i tynne skiver

litt choritzopølse eller bacon, i biter

0,5 buljongterning

1 dl fløte

1-2 bokser hakket tomat med urter

olje eller smør til steking

salt, pepper, sitronsaft og sukker to taste

Fres grønnsaker i smør eller olje i en tykkbunnet gryte. Stek kjøtt og choritzo og ha i gryten sammen med grønnsakene. Tilsett tomat og buljong og kok så lenge du gidder, minimum 30 minutter. Ha i fløte, kok opp og smak deg frem med sukker, salt, pepper og sitron.

I tillegg trenger du:

lasagneplater

cottage cheese

revet Jarlsbergost

litt finhakket vårløk til pynt

evt salat om du vil være supersunn

Sett ovnen på 200 grader. Finn frem en ildfast form. Ha først et lag med kjøttsaus, så cottage cheese og avslutt med lasagneplater. Fortsett til det er tomt for saus. (Jeg fikk to lag av hver). Avslutt med et lag revet ost. Stek den, litt nedenfor, midt i ovnen i ca 30-40 minutter eller til osten er gylden og platene myke. Server med det du vil eller spis den som den er. Grønnsaker er jo uansett inkludert..

Utradisjonell elggryte med rødbeter og portvin – vanvittig godt!

Dette er en vanvittig god rett som jeg har laget ved flere anledninger og som jeg anbefaler alle å prøve. På nyttårsaften hadde vi to forretter og enda forsvant hele denne elggryten som vi spiste til hovedrett. Opprinnelig skal den serveres med røstipoteter, men denne gangen ble det potetstappe og det var helt nydelig.

Utradisjonell elggryte:

(ca 6 porsjoner)

1 kg elgkjøtt

10 – 12 sjarlottløk

6 fedd hvitløk

3 rødbeter

1 laubærblad

5 dl kjøttkraft

2 dl portvin

0,5 dl konjakk

100 gram smør

3 gulrøtter

Til servering:

Finhakket timian, creme fraiche

Skrell rødbeter og gulrøtter og del de i ca like store biter, kok de møre. Del kjøttet i biter og brun det i en jerngryte, sett til side. Skrell løk og hvitløk og ha de i en langpanne med litt olje. Bak de i ovnen i ca 20 minutter på 200 grader. Ha kokende kraft, portvin og konjakk over kjøttet i gryten. Ha i laubærblad og kok opp. La trekke i 15 minutter. Ta ut kjøttet og kok kraften ned til halvparten. Pisk inn smør i terninger. Ha i kjøtt, løk, hvitløk, grønnsaker og smak til med salt og pepper. Hold varm mens du lager rotmos.

Potet og sellerirotstappe:

ca 10 poteter, skrelt og i biter

1 sellerirot, skrelt og i biter

100 gram smør

melk eller fløte

salt, pepper og sitronsaft

Kok poteter og sellerirot møre og hell av vannet. Bruk en elektrisk kremvisper (om du har) og kjør den rundt i potet og selleri. Spe med litt fløte eller melk, ha i smør og smak til med salt, pepper og sitronsaft. Denne mosen blir litt grov, men jeg foretrekker den sånn. Server med elggryten.

Oppskriften er fra Gørill Wiker – min kokebokfavoritt!

Chili con carne – One pot wonder #2

Chili con carne er digg vintermat og kan serveres de fleste. Retten er melke – og glutenfri og kjøttet kan erstattes med mere bønner om man ønsker det. Tilbehøret kan også varieres, selv så digger jeg nachos, cheddar og avocadosalsa. Og rømme, hvis jeg har vært litt slepphendt med chilien.

Chili con carne:

600 gram karbonadedeig

1 løk, finkuttet

2 hvitløksfedd, finhakket

1 ts chiliflak

1 ts malt koriander

1 ts malt spiskummis

2 kardemommekapsler, lett knust, evt 1 ts malt kardemomme

1 rød paprika, i terninger

2 bokser hermetisk tomat

1 boks kidneybønner, skylt og rent av i en sil

4 ss ketchup

4 ss tomatpure

1 dl vann

Varm oljen i en stor, tykkbunnet gryte. (Evt bruk stekepanne og tipp over i en gryte etterhvert). Fres løk og hvitløk til den begynner å bli myk og tilsett så krydder, rør godt. Ha i paprika. Tilsett karbonadedeig og stek mens du deler den opp i småbiter med stekespaden. Tilsett resten av ingrediensene og kok opp. La småkoke under lokk i 1,5 time. Server med nachos, avocadosalsa og cheddar.

Avocadosalsa

2 avocadoer, i terninger

2 vårløk i ringer

saft av 0,5-1 lime,

2 ss hakket koriander

salt og pepper

Bland alle ingrediensene og smak til med lime, salt og pepper.

One pot wonder #1

I går var det MANDAG hos Bollefrua. Du vet den følelse av at kropp og hode nekter å samarbeide, motet er lavt, været er kjipt, ungene vil ikke, køen er lang, buksen litt trang og kaffen for fort kald. Da pleier jeg å gi meg selv en peptalk i bilen på vei til jobb. Elementer i samtalen kan være #du har jo så mye å være glad for #Bollefrua-a domestic goddess #kanskje du akkurat har vasket den buksen #overalt i verden er det barn som sulter #lag noe ekstra godt til middag i dag #snart helg! Noen gangen hjelper peptalken, andre ganger ikke. Men å lage noe godt til middag, det hjelper nesten alltid!

Denne gryten er en “alt i ett” gryte, som går overraskende raskt å lage. Og den smaker supergodt! Verdt å spandere på seg en god pølse eller to, det gir mye smak og dybde til retten.

Minestrone alla Bollefrua

1-2 ss olivenolje

1 liten gul løk, finhakket

2 gulrøtter, i terninger

2 stilker stangselleri, i terninger

1 stor søtpotet, i terninger

1 ts salt

grovkvernet pepper

(evt sukker og sitronsaft for å smake til)

1 boks hermetiske tomater, jeg bruker S&W "petite cut"

1 ts oregano

1/2 ts timian

1/2 ts rosmarin

1 liter grønnsaksbuljong

1 raus kopp pasta, feks sløyfer

2 skikkelig gode pølser, jeg brukte chorizo, i skiver

1 boks kidneybønner

1 boks bønner i tomat, ha begge boksene med bønner i et dørslag eller i en sil og skyll godt

1 ss sweet chili sauce for hete (valgfritt)

Parmesan og feks persille til servering

Stek søtpotet, løk, gulrot og stangselleri noen minutteri olje. Tilsett krydder og la det frese med et halvt minutt. Ha i tomat og grønnsaksbuljong. Kok opp og kok ca 5 minutter. Tilsett pasta og kok ca 10 minutter. Da burde pasta og grønnsaker være ferdige. Hvis du bruker "rå" pølse, er det lurt å steke den litt først. Hvis den er varmebehandlet, så bare hiv oppi. Ha i bønner og smak til med salt, pepper, sweet chilisaus, evt sukker og sitronsaft. Server med parmesan og friske urter og føler du det som jeg en mandags morgen, så vær glad for at du skal få en dag i mårå (som rein og ubrukt står). <3

Jepp. Stemningen er på topp på vei ut av døren tidlig en mandags morgen. (Så gjør vi så når til barnehagen vi går)

Ideen til denne retten fant jeg her.