Hva skal vi ha til middag? Fem hverdagsfavoritter.

God søndag! Her får du fem hverdagsmiddager som du kan kaste deg over i uka som kommer. Og resten av uka? Håper den også blir fin! □ Trykk på linken under bildet for oppskrift.

Kremet kyllingform med karri og mangochutney

Kremet fullkornspasta med laks og brokkoli

Mettende middagssalat med varmrøkt laks, nypoteter og fransk dressing

Lynrask thaisuppe!

Pølsegrateng med makaroni og ost – barnas favorittmiddag!

Klem fra hu Bollefrua.

Ti enkle og smakfulle retter til koldtbordet

Her har du noen forslag til enkel og god mat til sommerfesten, konfirmasjon, 17.mai, jentekveld osv. Håper du finner noe som smaker!

http://bollefrua.no/2015/12/27/verdens-beste-waldorfsalat/

http://bollefrua.no/2015/02/02/rokelaks-med-limekrem/

http://bollefrua.no/2015/01/24/innbakt-asparges-med-parmaskinke-og-parmesan/

http://bollefrua.no/2014/08/16/eltefrie-baguetter-med-hasselnotter-og-rosmarin/

http://bollefrua.no/2013/05/27/lekker-rokelakspate-til-koldtbordet/

http://bollefrua.no/2015/01/21/devilled-eggs-med-feta-rodlok-og-kapers/

http://bollefrua.no/2013/08/27/potetsalat-med-sennepsdressing-og-choritzopolse/

http://bollefrua.no/2012/11/18/marinerte-kyllingvinger-fra-stange-asian-style/

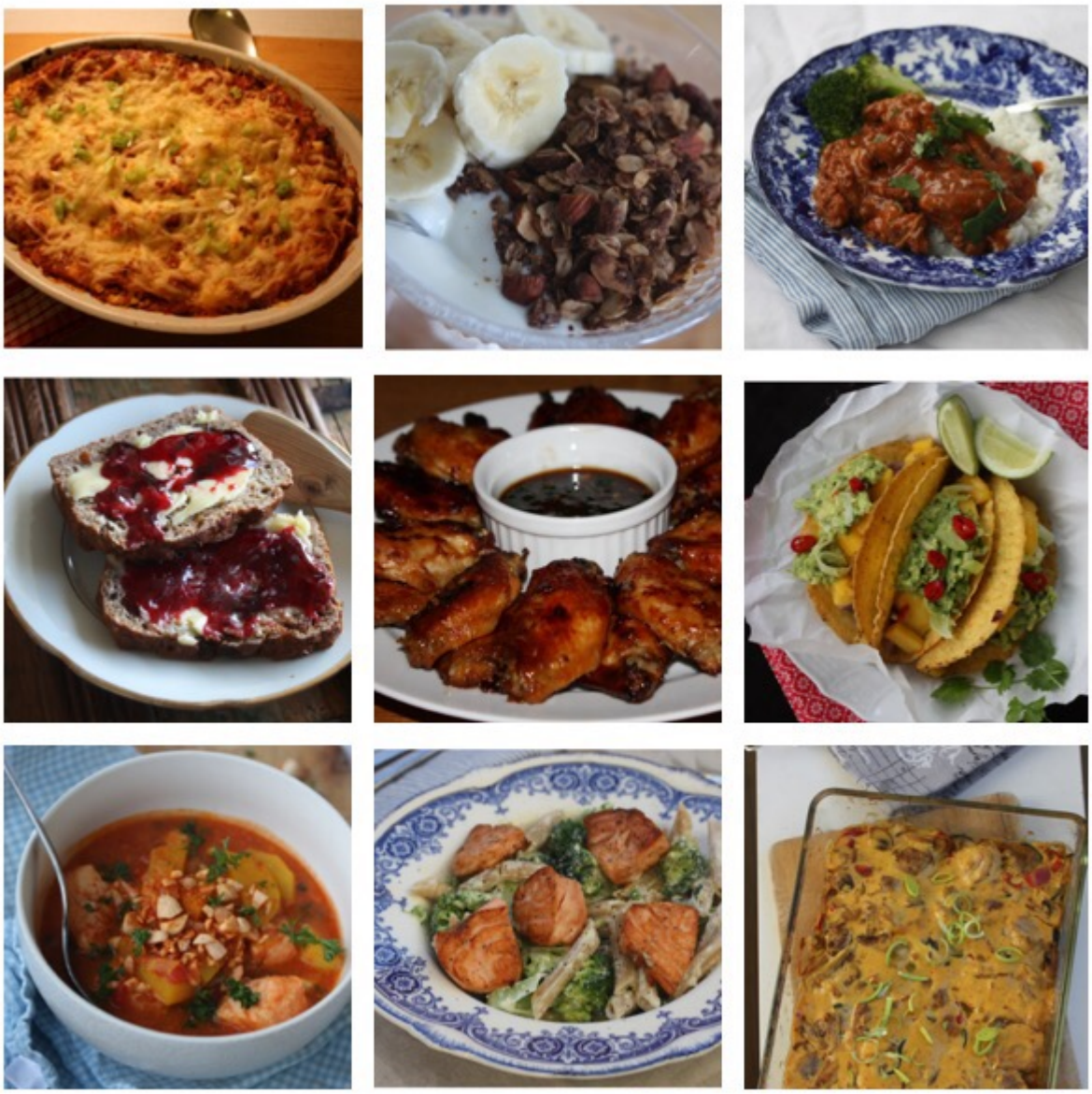
http://bollefrua.no/2015/08/15/nydelige-sommerspyd-med-choritzo-basilikum-og-soltorket-tomat/

http://bollefrua.no/2016/02/01/luftig-brytebrod-med-pesto-og-parmesan/

Ukemeny og vinner av Bamix Give away!

Dette er tirsdagens middag!

Det er søndag! I morgen er det ny uke, nye muligheter og mat som skal lages og spises. Jeg har satt opp syv middagsforslag til inspirasjon og selvsagt et innlegg med gjærbakst. Dessuten en deilig frokostblanding! Og jeg har trukket en vinner i den lille Give away konkurransen jeg har arrangert denne uken! Svaret på hvem som vant finner du nederst i dette innlegget…



Mandag starter vi kjøttfri, så klart, med vegetartaco:

https://bollefrua.wordpress.com/2014/10/23/usedvanlig-god-vegetartaco-med-mangosalsa-og-guacamole/

Tirsdag blir det laks og pasta!

https://bollefrua.wordpress.com/2015/03/11/kremet-fullkornspasta-med-laks-og-brokkoli/

Onsdag kjører vi sunn lasagne:

https://bollefrua.wordpress.com/2013/01/22/hverdagsvennlig-lasagne-gode-greier/

Torsdag en deilig fiskegryte:

https://bollefrua.wordpress.com/2015/09/05/middelhavsinspirert-fiskegryte-med-potet-og-fennikel/

Fredag er det digg med marinerte kyllingvinger:

https://bollefrua.wordpress.com/2012/11/18/marinerte-kyllingvinger-fra-stange-asian-style/

Comfortfood på **lørdag**:

https://bollefrua.wordpress.com/2015/04/14/kremet-kyllingform-med-karri-og-mangochutney/

Og tilsutt en himmelsk **søndagsmiddag**:

https://bollefrua.wordpress.com/2015/09/24/hostens-beste-og-enkleste-lammegryte/

Ukens **bakeforslag** er et superenkelt og helt nydelig müslibrød:

https://bollefrua.wordpress.com/2013/11/18/verdens-enkleste-og-beste-muslibrod/

Og helt tilslutt et tips til **gode frokoster** hele uken:

https://bollefrua.wordpress.com/2015/02/24/nutella-granola-med-mandel-og-kokos/

OG VINNEREN ER….

For å gjøre det rettferdig brukte jeg random.org og den heldige vinneren er: Monica Kolbjørnsen! Send en e-post til assiqueen@yahoo.com med fullt navn og adresse, så kan du glede deg til en hyggelig førjulsgave i posten. Og til dere andre: Var det gøy med Give away, og burde jeg arrangere flere?

Ukemeny – en Bollefrue bekjenner

Hei! Har du hatt en fin helg? Min har vært avslappende og fin (ok, da. Litt suring og krangling innimellom) og her er noen bilder:

Sesongens siste grill og badings

Skal jeg blåse deg på kinnet, mamma?

Over til det jeg egentlig skulle snakke om. Jeg sier det like godt som sist: jeg liker ikke ukemenyinnlegg. Hovedgrunnen til dette er at jeg selv er så sabla dårlig på å planlegge måltider i forkant av uken. I sommerhalvåret er vi dessuten som regel bortreist i helgene, så jeg får liksom hverken handlet eller summet meg før mandagen banker på døra og vil inn. Jeg synes også at det er skikkelig tøysete å legge ut ukemenyen søndag kveld. Ingen som kan handle da, vel!? Men det betyr ikke at jeg ikke ønsker å forbedre meg, tvert i mot! Drømmen min er å bli en organisert og harmonisk mor som alltid har middagsplanen klar. Så hvis du er en slik en, kan du jo hente inspirasjon herfra:

Dobbeltmoralsk ukemeny:

Mandag:

Kjapp og supergod linsesuppe:

http://bollefrua.wordpress.com/2012/12/17/lettere-improvisert-linsesuppe-med-lettlagde-parmesanstenger/

NB: Gjør rask forberedelse til morgendagens *fiskegrateng*!

Tirsdag:

http://bollefrua.wordpress.com/2012/08/14/hjemmelaget-fiskegrateng-just-do-it/

Onsdag:

Digg thaisalat.

http://bollefrua.wordpress.com/2012/10/07/lun-thaisalat-perfekt-hostmat/

Torsdag:

Thaifiskekaker

http://bollefrua.wordpress.com/2012/08/27/fruens-thai-fiskekaker-en-helt-overkommelig-oppskrift/

Fredag:

Nachos!

http://bollefrua.wordpress.com/2012/09/13/nachosbonanza-med-guacamole-og-bonne-og-maissalat/

Lørdag:

Pizza, seff.

http://bollefrua.wordpress.com/2012/11/30/pepperonipizza/

Søndag:

Sunne og dødsgode rødbetburgere:

http://bollefrua.wordpress.com/2013/04/28/rodbetburgere-med-grovbrod-og-rommedressing/

Bollefruas ukemeny må selvsagt inkludere bakst! To forslag får du her, *grove bananmuffins* og fabelaktige olivenbrød:

http://bollefrua.wordpress.com/2012/09/15/grove-bananmuffinsbanana-muffins-bollefrua-now-also-in-english/

http://bollefrua.wordpress.com/2012/07/16/olivenbrod/

Ukemeny!

Hos Bollefrua bor det to små og to store. Noen digger spicy mat med masse grønnsaker, mens andre er mest glad i Toro tomatsuppe. Jeg skal ikke nevne navn, men du skjønner det sikkert selv. Når jeg skal planlegge hva vi skal spise til middag, har jeg som oftest to innpåslitne fyrer over skuldrene. Se for deg den ene med glorie som prøver å overbevise meg om å lage noe barna liker (men som jeg synes er kjedelig) og den andre med små horn i pannen som påpeker at litt hvitløk og chili aldri har skadet noen. (Hvis du gjettet at jeg mente at det var de to barna mine som hang over skuldrene mine, tok du altså feil. At de er litt innpåslitne er riktig, men derimot bryr de seg ikke så mye om menyplanlegging).

Denne ukemenyen er et forsøk på å gjøre alle fornøyde, men kanskje mest meg selv. Glad mamma er bra mamma.. □ Ha en utmerket uke!

Mandag: Tomatsuppe!

Tirsdag: Lun thaisalat..

Onsdag: Hjemmelaget fiskegrateng □

Torsdag: Penne carbonara.

Fredag: NACHOS!

Lørdag: Spansk salat

Søndag: Klin til med elggryte!

Baketips: Eltefrie havrebaguetter.

Bollefruas første ukemeny!

Jeg er medlem av Matbloggsentralen og der legger de ut ukemenyer hver søndag. Og denne uken er det Bollefrua som får presentere en ukemeny!:) Jeg gjengir den her for de som vil ha litt inspirasjon for de kommende dagen:
Det er januar og etter julens utskeielser er det kanskje på tide for flere enn Bollefrua å stramme litt inn på kaloriene?;) Men sunn mat skal smake skikkelig godt! Ingen unntak.

Meat free **monday**: Smakfull linsesuppe med lettlagde parmesanstenger.

Tirsdag: Thai biffsalat med kick ass dressing.

Onsdag: Fiskepinner med corn flakes-crunch og coleslaw.

Torsdag: Smørstekt Salmalaks thai-nam-style.

Fredag: Kyllingfajitas med ananassalsa, aioli og sprø spekeskinke.

Lørdag: En liten forrett? Med veggiskeftes til hovedrett.

Søndag: Heit pasta med sprøstekt chorizo og kremet tomatsaus.
Til dessert: Applecrumble.

Tilslutt kommer noen forslag på oppskrifter som gjør hverdagsmåltidene litt morsommere.
Frokost: Grove vafler.
Lunsj: Matpakkemuffins.
Kveldsmat: Tapas til kveldsmat.

Ha en fabelaktig uke!