

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 ganger 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 minutter i 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](#).