

Marinerte svinekoteletter med hummus og gresk salat

Det er minus 15 her jeg bor og all fornuft tilsier at jeg burde spise noe varmt. Men litt sommermat vekker både gode minner, og gir håp om at det er mykje lys (og varme) i enden av tunnelen. Her kommer oppskriftene, og du, tru og håp det skal du få med.



Gresk fest, ingen protest:

Marinade til koteletter:

1 ts tørket oregano

2 ss rødvinseddik

2 fedd hvitløk, knust

2 ss olivenolje

Bland alle ingrediensene i en ren plastpose, ha kotelettene i og la marinere i romtemperatur i 20 minutter. Stek i litt olje i en stekepanne, noen minutter på hver side er nok.

Gresk salat:

7-8 tomater i terninger, avhengig av størrelse

1 agurk, i terninger

rødløk, skåret i tynne skiver/halvmåner /biter – as you like it

en håndfull kalamataoliven

fetaost, i terninger

1 avocado, i terninger

litt sitronsaft

olivenolje

salt og pepper

Bland grønnsaker, oliven og ost i en bolle. Ringle over litt olivenolje, sitronsaft (et par ss?), salt og pepper. Smak deg frem!



Hummus :

En boks hermetiske kikerter, skylt godt og rent av i en sil

1 fedd hvitløk

saft av nesten en halv sitron

2 ss olivenolje eller solsikkeolje om du ikke vil ha for heftig smak. Eller begge.

salt og pepper



Det finnes mange hummusoppskrifter, denne er clean og fresh synes jeg. Kjør alle ingrediensene i foodprosessor eller med stavmikser. Smak deg frem. Hvis du synes hummusen blir litt

tjukk, kan du ha i litt mer olje. Server med hjemmelagde [pitabrød](#) eller noe annet godt.



Hjemmelagde pitabrød – enklere enn man skulle tro

Jeg har en gammel kjøkkenmaskin som jeg, etter å ha svelget noen kameler, lar stå fremme på kjøkkenbenken. Maskinen er av god kvalitet og elter som bare det, men pen å se på er den ikke. Derimot har jeg innsett at dersom den får stå fremme, in all it's glory, så er sjansen for at jeg setter i gang med et bakeprosjekt mye større. Som da jeg lagde disse pitabrødene. Enkle å få til, relativt raskt og svært gode. Oppskriften fant jeg på [Trines matblogg](#).



Pitabrød:

4,5 dl lunkent vann

25 gram gjær

1 ss olivenolje

1/2 ts salt

10-11 dl hvetemel

Ha gjær, salt og vann i en eltebolle og la gjæren løse seg litt opp. Tilsett så olje og 10 dl mel og elt til deigen er smidig (ca ti minutter). Ha evt i litt mel hvis du opplever deigen som veldig klissete. La etterheve i minst 30 minutter og del deigen så i 12 emner. Trill hvert emne til boller som du lar etterheve under plast noen minutter. Sett ovnen på 250 grader. Kjevle de så til runde, flate leiver som du så lar etterheve på bakepapirkledde stekebrett i 15-20 minutter. Fire på hvert brett. Når de har etterhevet ferdig, steker du de midt i ovnen i ca 9 minutter. De bør blåse seg opp ganske raskt, men erfaringsmessig gjør ikke alle det. Brødet kan fint fortsatt fylles med godsaker, du må bare skjære hull inni først. □



Loaded potato skins med bacon, vårløk og cheddarost – kongen av comfortfood



Bollefrua har vært gressenke i noen dager og det begynner å røyne på. I den forbindelse vil jeg gjerne dele noen fysiske lover vedrørende barn.

1. Legg deg aldri til å sove med et klokkeslett du tror/håper barna vil våkne morgenen etterpå i tankene. Da våkner de alltid tidligere enn du tror. (05.10)

2. Når du tar barn oppi sengen din for å håpe at de skal sove lenger, tenk aldri tanken: *Nå har det vært stille en stund, kanskje de har sovnet?* Da går det et sekund også er det opp og hopp.

3. Hvis du skal ha sjans til å få barnet til å sovne, må du spille død. En hver bevegelse vil bli tolket som et signal på at det er ok å stå opp.



Tidlig oppe gir enkelte fordeler #soloppgang

4. Ikke la deg friste til å bestikke barna med noe søtt mens de ser på morgenbarnetv for at du skal få sove litt lenger. Det kan virke som en god ide i øyeblikket, men planen vil backfire når sukkerrushet kicker inn. (Prøv heller popcorn).



God tid til å bake.. #brownies

5. Spis kaloririk comfortfood når barna er lagt, så du har krefter til å komme deg gjennom neste dag.

Potato skins

2 store poteter, vasket og prikket med en gaffel

ca 30 gram meierismør

75 gram bacon, skåret i små biter og sprøstekt i stekepannen

1 vårløk, finhakket

2 ss mais

litt revet cheddar til å blande i fyllet, samt litt til å ha på toppen (annen ost funker også fint)

rømme til servering

litt salt og evt nykvernet pepper

1. Bak potetene på 200 grader midt i ovnen i ca en time.
2. Ta de ut av ovnen og avkjøl litt.

3. Del potetene i to og grav forsiktig ut innmaten med en ts.
4. Bland potetinnmaten, smør, bacon, mais, vårløk og ost i en skål. Smak til med salt og pepper.
5. Bruk en ts til å spa blandingen tilbake i potetskallene og strø ost over.
6. Gratiner på 200 grader i ca 20 minutter eller til osten er smeltet og har fått litt farge.
7. Server med rømme og skivet vårløk eller en salat hvis du vil være litt fornuftig. Det ville ikke jeg.





