

# Vinterdessert med appelsin og sjokolade (når du har 5 minutter til overs)

Det er ikke alltid man kan unne seg dessert. Eller i hvertfall kan ikke Bollefrua det. Men denne superfreshe desserten er en hårsbredd unna å bare spise en frukt. Og frukt må man jo ha, lizm.

## **Bollefruas vinterdessert:**

(1 porsjon)

*1 appelsin*

*1 rute mørk sjokolade, grovhakket*

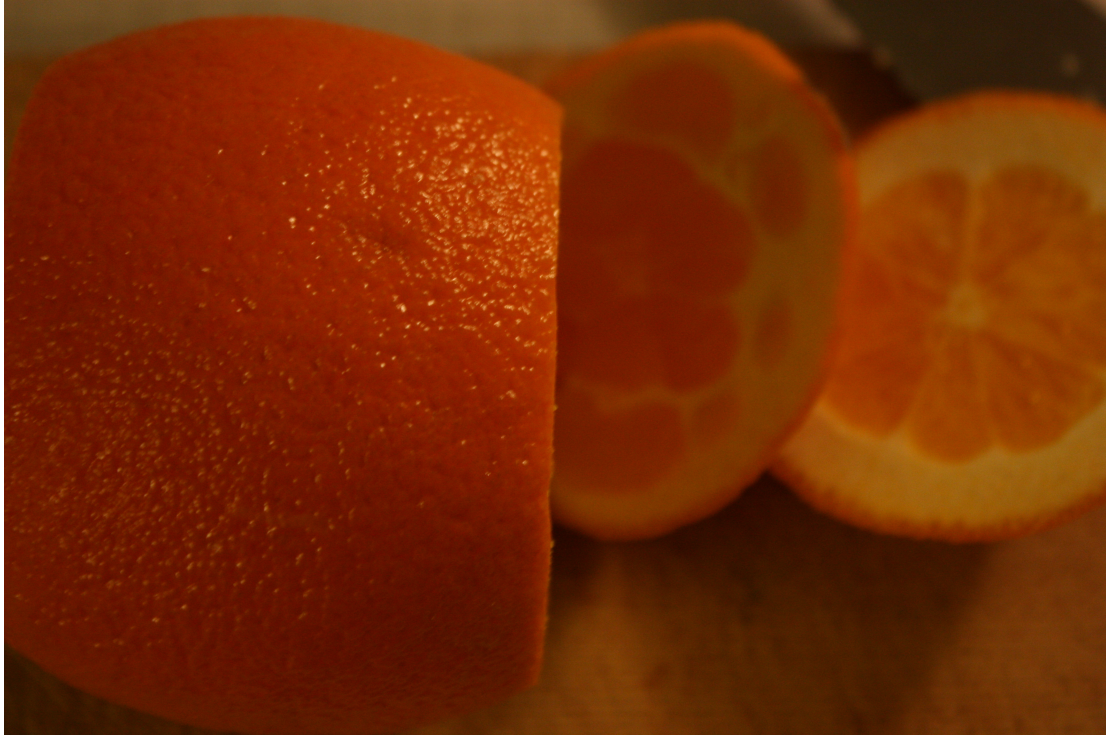
*3-4 mandler, ristet lett i en panne*

*en ts creme fraiche (rør litt i den så blir den rennende)*

Begynn med å filetere appelsinen.



Skjær av toppen og bunnen av appelsinen.



Skjær av sidene slik at du får med deg den ytterste hinnen av selve appelsinkjøttet.



Til den ser det sånn ut:



Skjær så ut hver filet så de er fri for hinner.



Så er det bare å dandere alle godsakene på en tallerken.





# VI VIL HA LOFF!

Sånn er det bare noen ganger.

<3



## Loff, (men ikke med sirup på):

2 brød eller 1 brød og ca 9 rundstykker

- 3 dl vann, ca 37 grader
- 3 dl melk, ca 37 grader
- 25 gram fersk gjær eller 1/2 pose tørrgjær, bruk en hel pakke om du har dårlig tid
- 1 egg
- ca 1,5 ts havsalt
- 950-1000 gram hvetemel
- 50 gram smør, i terninger.
- 1 egg til pensling
- valmuefrø

Ha alle ingrediensene unntatt smøret i en kjøkkenmaskin og elt i ca fem minutter. Tilsett smør i terninger og elt til deigen er jevn og smidig (ca 5 minutter). Hev i ca 45 minutter. Smør brødformer med smeltet smør og ha deigen i formene. Hev til dobbel størrelse. Pensle med egg og strø over valmuefrø. Stek på 190 grader i 35-40 minutter. Når loffen er ferdig skal den ha en gyldenbrun farge og avgi en hul lyd når du banker lett på den. Avkjøl på rist. Ikke gjør som mora di sier. SPIS LOFF!

□





# Gulasj med biff og poteter (Onepot wonder #5)



For de av dere som husker, og er glad i Gullars, er det altså ikke han vi har spist med biff og poteter, men snarere den ungarske gryteretten med lignende navn. Denne middagen lager omtrent seg selv og innebærer svært lite oppvask eller styr. Alt går i samme gryte og kan stå å putre mens du gjør andre hyggelige søndagsting. Resultatet er en nydelig og comforting middag med kjøtt som er fabelaktig mørt, og nesten smelter i munnen. ANBEFALES!



## Gulasj uten gule fugler:

(4 voksne)

*800 g storfekjøtt i store terninger*  
*2 stk løk gul, i båter*  
*2 stk hvitløkfedd finhakket*  
*2 boks(er) tomater hakkede*  
*3 dl kjøttkraft*  
*2 ts paprikapulver*  
*2 stk paprikaer rød, i biter*  
*4 stk poteter middels store, i terninger*  
*4 stk vårløker grovt hakket*  
*Olje til steking*  
*Salt og pepper*  
*1 ss sukker*

## *rømme og godt brød til servering*

1. La kjøttet hvile i romtemperatur i ca. 30 minutter. Varm opp 1-2 ss solsikkeolje i en gryte. Brun kjøttet på alle sider og krydre med salt og pepper. Ha i løkbåter og finhakket hvitløk og la det surre i gryten til løken er blank og myk.
2. Kjør boksetomatene en runde i blenderen til det blir en jevn tomatsaus. Ha tomatene, kraft, paprika, sukker og paprikapulver sammen med kjøttet og kok opp. La gryten stå og putre til kjøttet er mørt, ca. 1-1,5 timer.
3. Når det er ca. 30 minutter igjen til servering tilsettes potetterninger og grovhakket vårløk. Gulasjen er klar når potetene er kokte. Smak til med salt og nykvernet pepper, og server med en klatt rømme og godt brød.



Denne oppskriften har jeg fått fra den fine bloggen [Enestående mat](#). Sammen er vi begge kalenderpiker hos Coop og hun er

# Nøttemüsli – perfekt yoghurttopping!

Det unevnelige har skjedd. Ordet jeg knapt tør si høyt eller let alone skrive her. Men jeg kan si så mye som at det begynner på "m" og slutter på "atlei". Jeg snakker ikke om de tasty middagene eller de nybakte bollene. Selvsagt. Men alt det vante og nødvendige og regelmessige, som jeg ikke alltid har tid til å variere. Men i går tok jeg meg sammen og laget denne fantastiske müslien, så nå er i allefall frokosten reddet.



## **Pimp my breakfast!**

*3 cups store havregryn 1/2 cup hakkede mandler*

*1/2 cup hakkede hasselnøtter*

*1/4 cup gresskarkjerner 1/4 cup solsikkekjerner*

*1/2 cup knuste valnøtter eller pekannøtter*

*1/2 ts kanel*

*1/2 ts knust maldonsalt*

*4 ss meierismør 4 ss honning*

*1/2 ts vaniljesukker*

Sett ovnen på 170 grader. Bland sammen alt unntatt smør og honning i en stor bolle. Hvis du ikke har et "cup" målebeger, så finn en kopp som rommer ca 1,3 dl og bruk den. Smelt smør og honning på lav varme mens du rører innimellom. Når alt er smeltet har du det oppi med alt det tørre og blander godt. Ha alt på et bakepapkledde stekebrett og bre det flatt utover. Stek i 20 minutter. RØR OFTE ellers brenner det seg lett, så følg med. Avkjøl og oppbevar i en tett boks. Spis med yoghurt og annet tilbehør du liker, feks frukt eller bær. Jeg hadde hjemmelaget solbærsyltetøy og naturellyoghurt og det gjorde definitivt susen!

