

Bollefruas favorite fastfood

Etter den lille [spekeskinkebonanzaen](#) hjemme hos Andreas Viestad, har jeg hatt et lite lager av spekeskinke i kjøleskapet. Nice! Jeg blir aldri lei av spekeskinke og spiser det ekstra mye nå om sommeren. Noen dager er jeg supereffektiv og orker både lang dag på jobb og trening. Da er det perfekt med en rask salat til middag. (Andre dager kollapser jeg på sofaen og spiser pølse og lompe med gutta. #kjøkkenbenkrealisme, lizm)



Sunn fastfood for speedy mamas:

3 skiver Santa Kristina skinke

3 skiver chevre, feks den fra Haukeli

litt blandet, vasket salat

3-4 asparges, kokt i 3 minutter og skylt i iskaldt vann

en liten neve valnøtter, ristet i tørr panne

litt [vinaigrettedressing](#), skipp evt hvitløken

litt balsamicosirup

Legg opp salat, asparges og dressing på en tallerken. Dander skinke og nøtter. Stek chevre raskt på hver side i en tørr stekepanne på middels høy varme. Legg osten på salaten og ringle over litt balsamicosirup. SPIS.

