

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.



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.](#)



På tampen av en helg..

Glemt er vinteren.

Det er mye godt i vente:



Ha en fabelaktig uke! <3

Tomatbrød alla Viestad



Det er lørdag, det er juni og sommer! Og tid for grillmat og enklere liv. Noen dager er det greit å bruke mye tid på kjøkkenet og andre ganger må alt gå kjapt fordi det er så

sinnsykt deilig å bare være. Ute. Her kommer en idè til et raskt og digg tilbehør til grillmiddagen. Hiv sammen en salat i tillegg til noe kjøtt eller fisk, så er du der.

Oppskriften fikk jeg av Andreas Viestad da jeg var på Geitmyra gård, for en tid tilbake. Mer om det kan du lese [her](#). Idèen er like enkel som den er rask og dessuten svært rimelig.



Tomatbrød – perfekt grilltilbehør:

(til ca 6-8 folk)

2 baguetter eller ciabatta, gjerne halvstekte og av billigste sort

2-4 fedd hvitløk, litt avhengig av størrelse

2 tomater

litt havsalt

litt olivenolje

Stek baguettene etter anvisning på pakken. Fyr opp grillen eller sett på stekeovnen, gjerne med grillelement. Del baguettene på langs og grill de til de er skikkelig sprø, som ristet brød. Skrell hvitløksfeddene og gni brødet inn med hvitløk, brødet vil fungere som et rivjern. Skjær tomatene i to og gni brødet inn med innsiden av tomaten. Ringle over litt olivenolje og strø over havsalt SPIS!

