

# Enkel minestrone med krydret pølse og tapenadetoast



Vet du hva jeg sitter her og tenker på? At tidsklemmen er en dårlig klem. Jeg treffer på den over alt. I barnehagen hvor lyden av overtrøtte unger nesten, men bare nesten, overdøver støyen fra sinnasultne mødre og fedre som klamrer seg til håpet om at stemmen deres fortsatt høres tålmodig og kontrollert ut mens de forsøker å skuffe barna ut av barnehagen. I butikken (mandag kl.16.35) hvor de samme foreldrene går apatisk fra hylle til hylle for å forsøke å finne på noe de kan ha til middag mens de forer barna med skorper fra brødskjæremaskinen og angrer på at de ikke pisket seg i butikken lørdag ettermiddag i stedet. Trust me, I've been there. Men de siste månedene har jeg begynt å lage mandagsmiddagen (nesten) ferdig på søndag, slik at jeg raskt og triumferende kan slenge middagen på bordet før noen rekker å si tidsklem. Så er det bare tirsdag, onsdag og torsdag igjen da. ☐

## **Minestronegryte:**

(nok til fire)

2 ss olivenolje

2 løk, finhakket

4 hvitløksfedd, finhakket

4-6 gulrøtter, i terninger

4 selleristenger, i terninger

2 store poteter, i terninger

6 gode, krydrede pølser i skiver (jeg liker de fra Grøstad gård)

1 ss tomatpure

2 bokser gode, hakkede tomater

1 boks cannelinibønner (store hvite bønner), skylt og rent av i en sil

1 terning kyllingbuljong

smak til med salt, pepper, sukker og sitrønsaft

hakket bladpersille, til servering

## **Tapenadetoast:**

brødskiver (jeg hadde loff!), skåret i fire

olivenolje (til å pensle brødet med)

1,5 dl kalamataoliven uten sten

*2 fedd hvitløk, grovt hakket*

*2 ss olivenolje*

*2 ts kapers*

*1 liten neve bladpersille*

*1-2 ss sitronsaft (fra fersk sitron)*

*pepper*

Ha (første mengde) olje i en tykkbunnet kjele og fres grønnsakene på lav varme i 10-15 minutter. Tilsett i tomatpure og tomater på boks. Ha også i 0,5 dl vann og buljongterningen. (Du kan evt tilsette litt mer vann sener om du synes den blir for" tykk"). Kok til grønnsakene er møre. Hvis du lager dette kvelden før du skal spise den, setter du den til avkjøling nå. Hvis du lager den samme dag, kan du nå ha i pølser og bønner og varme opp. Smak til med salt, pepper, sitron og sukker. Ha over persille og server med tapenadetoast eller annet godt brød. Dette er sunn og god hverdagsmat, kos deg! ☐

Toasten lager du ved å pensle olje på brødkiver og steke de i ovnen i ca 10-12 minutter på 200 grader. Pass på at de ikke brenner seg. Tapenaden fikser du enkelt ved å mose oliven, persille, hvitløk, olivenolje og kapers til en glatt pure med stavmikser eller foodprossessor. Smak til med pepper og sitronsaft. Smør tapenaden på toasten og server.

