

# Mørke og mektige brownies med bare 5 ingredienser!



Hallo! Husker du meg? Bollefrua? Skal si det har vært stille fra denne fronten i det siste. Jeg har tenkt på dere, det er ikke det! Jeg har tenkt på å bake også, men dagene er så fulle og kreftene så få. Heldigvis har jeg kommet over denne lettvinte oppskriften på nydelige brownies! Utrolig rask å lage, få ingredienser og nesten ikke noe oppvask. Genialt for travle herrer og fruer. Anbefaler å spise den med en kule iskrem, himmelsk kombinasjon. ☐



## **Brownies for folk på farten:**

*250 g mørk sjokolade (70%), i biter*

*115 g saltet meierismør (altså vanlig)*

*2,5 dl sukker*

*2 egg + 1 eggeplomme*

*2,5 dl mel*

*(vaniljeis)*



Sett ovnen på 175 grader. Dekk en kvadratisk form (20x20cm) med bakepapir. Finn frem en litt stor bolle som tåler mikrobølgeovn og ha i sjokolade og smør. Sett bollen i mikroen og skru på i 30 sekunder (full guffe). Ta ut bollen og rør rundt. Sett inn igjen og gjenta til alt er smeltet (jeg tror jeg gjorde det tre ganger). Ha i sukkeret og bland. Rør inn eggene, en etter en. Ha til slutt i melet. Bland bare så vidt til melet er mikset med resten! Dette er viktig for konsistensen på kaken. Fordel røren i formen og stek midt i ovnen i 20 – 25 minutter. Steketiden varierer fra ovn til ovn, samt litt ettersom hvor klissete du liker kaken din. La avkjøle i formen i minimum 30 minutter. Du bør ikke skjære i kaken før det. Server med en kule vaniljeis. KOS DEG!



# Smakfull høstsalat med poteter, rødbeter og kantarell



*“Vil du møte meg i kveld,  
lille frøken kantarell?  
Søndagsfin og gyldengul,  
titt nå fram i fra ditt skjul.  
Lille frøken kantarell,  
vil du møte meg i kveld?”*

## **Høstsalat:**

(nok til ca 4-6 pers)

*150-200 g grønne bønner, rensset*

*8 mandelpoteter*

*ca en liter kantareller, rensset*

*ca 25 g smør*

*0,5 dl gresskarkjerner eller pinjekjerner, ristet i en tørr panne*

*4 kokte rødbeter, i båter*

*ca 200 g fetaost*

*ca 150 g blandet salat*

**Dressing:**

*0,5 dl olivenolje*

*1 ss hvit balsamicoeddik*

*skallet av 0,5 sitron, evt litt sitronsaft*

*salt og pepper*



Kok potetene møre. De siste to minuttene av koketiden har du i bønnene og lar de koke med. Hell av vannet og la de avkjøle litt. Skjær potetene i mindre biter. Legg kantarellene i en varm, men tørr stekepanne. Stek til væsken i soppen begynner å fordunste. Ha i smør og krydre med salt og pepper og stek til kantarellene er gyldne.

Lag dressingen ved å blande olje, edikk og sitronskall. Smak til med havsalt (ca 1 ts) og nykvernet pepper. Ha evt i litt sitronsaft hvis du ønsker en enda syrligere dressing (smak!).

Legg til slutt rødbeter, salat, poteter, bønner og kantareller på et serveringsfat. Smuldre over fetaost og strø over kjerner. Ringle til slutt over dressing og SPIS.



*“Vil du møte meg i kveld,  
lille frøken kantarell?  
Og i skinn fra månens glans,  
skal vi ta vår første dans.  
Lille frøken kantarell,  
vil du møte meg i kveld?”*

---

**Marmorert rugbrød/Marble rye bread**





Det er torsdag! Arbeidsuken er snart over. Det er lov til å begynne å glede seg til å lukke laptopen på jobb, gå ut døren, trekke inn den friske høstluften og kanskje gjøre noe hyggelig? Drikke en kaffe på vei hjem, kjøpe god mat eller blomster, sjekke tv-programmet for kvelden. Er Skavlan tilbake etter sommeren? For helgen er nesten aller best før den har begynt, synes jeg. Det er forventningen jeg er forelsket i. Timene før noe har mulighet til å gå galt, før noen rekker å krangle, før regnet ødelegger en utflukt, før sure unger saboterer en frokost, før du oppdager at du har glemt å handle middag til neste uke. Igjen. Og så videre. Du vet.

Hvis du har litt tid i helgen, så bak dette vakre brødet. Det blir akkurat så bra som du håper. ☐



### **Zebrabrød:**

(et stort brød)

#### **Til den lyse deigen:**

*3.5 dl siktet rugmel*

*7 dl siktet hvetemel*

*1,5 ts salt*

*2 ts tørrgjær*

*3 dl lun kent vann*

*1 ss honning*

*2 ss olivenolje*

#### **Til den mørke deigen:**

*3.5 dl siktet rugmel*

*7 dl siktet hvetemel*

1,5 ts salt  
2 ts tørrgjær  
3 dl lunkent vann  
1 ss honning  
2 ss olivenolje  
2 ss kakao

Lys deig: Ha alle de tørre ingrediensene i en eltebolle. Tilsett vann, honning og olje og elt i ca 8 minutter.

Gjør det samme med den mørke deigen, men bland inn kakaoen i væsken før du tilsetter den i det tørre.

Legg begge deigene i hver sin bolle og dekk med plast. La stå i to timer og heve. Ha deigene på benken og del hvert emne i to, slik at du totalt har fire. Form de til runde emner og dekk med et håndkle. La de hvile i 20 minutter. Dekk et stekebrett med bakepapir. Kjevle så hvert emne til ca like store ovaler, omtrent 1cm tykk. Legg en lys oval nederst, så en mørk, altså annenhver gang. Rull alle deigene tett sammen til en avlang pølse. Prøv å presse ut eventuelle luftbobler. Flytt brødet over på stekebrettet med skjøten ned. Dekk med plast og la etterheve til dobbel størrelse 60-90 minutter. Sett i mellomtiden ovnen på 175 grader. Når brødet er ferdig hevet, snitter du det tre-fire ganger på skrå med en skarp kniv. Stek det midt i ovnen i ca 45 minutter. Brødet er ferdig når det er gyldent og har en hul lyd når du banker på det. Avkjøl på rist. Når brødet har svalnet kan du pensle det med litt smør for å gi det en blank overflate. Spis!



---

# **Snickerscookies**



Jada, jada. Jeg VET det. Sjokoldekjeks. Igjen. Trengte vi nok en oppskrift på cookies? Hva med den sunne linja etter ferien? Sannheten er at det føles som om denne høsten bare har eksplodert foran meg. Mekan til hektisk oppstart og brå overgang fra en lat og lykkelig sommer. Og jeg tror det er flere av oss. Som kjenner tiden stramme til med klamme hender. Det ble i allefall ganske tydelig da boksen med cookies ble med på jobb. Svoosj! Så da skjønner du vel. At vi må ha mye kjeks.



**Bollefruas guilty pleasure:**

(ca 12 stk)

113 g usaltet smør  
1,25 dl hvitt sukker  
1,25 dl brunt sukker  
1 stort egg  
0,75 ts vaniljeekstrakt/vaniljesukker  
3/3 dl siktet spelt eller hvetemel  
0,5 ts salt  
0,5 ts bakepulver  
1/8 ts natron  
50 g sjokolade, hakket  
110 g snickers, hakket i biter  
evt litt havsaltdryss



Sett ovnen på 180 grader. Rør smør og sukker hvitt. Pisk inn egget og vaniljeekstrakt om du bruker det. Bland mel, salt, vaniljesukker, natron og bakepulver i en liten bolle. Bland det tørre inn i smørblandingen og rør til alt er blandet. Rør til slutt inn sjokoladen. Finn frem to stekebrett og dekk de med bakepapir. Bruk en iskrem"skje" til å scoope ut en rund deigkule og legg den på brettet. Strø over litt havsalt hvis du liker kombinasjonen søtt og salt. Legg ca seks kuler på hvert brett (Viktig, for de flyter litt ut). Stek i ovnen i 10-12 minutter. La kjeksene ligge på brettet i 5 minutter før du flytter de over på rist. Oppbevares i tett boks. Del med de du er glad i.



# Halvgrove osterundstykker med smak av Italia



En av Bollefruas mest populære oppskrifter er “Enkle, grove rundstykker”. Hvorfor det? Jo, fordi nybakte rundstykker er en fantastisk hverdagsluksus! Men vet du hva som er enda bedre? Når baksten også er dekket med smeltet ost og kryddersmør!

## **Ostelykke:**

(ca 10-11 stk, avhengig av størrelse)

2 ts sukker

0,5 pk gjær

3, 75 dl lunkent vann



2 ss olivenolje  
2 dl sammalt spelt eller hvete  
8-9 dl siktet spelt eller hvetemel  
1 ts salt

**Topping:**

3 ss vann  
2 ss smeltet smør  
1 eggeplomme  
1 hvitløksfedd, knust  
2 ts pizzakrydder  
0,5 ts salt  
1 ts hvitløkspulver  
ca 3 dl revet parmesan

Ha sukker, gjær og 1 dl vann i en bakebolle. Rør rundt og la gjæren løse seg litt opp. Ha i resten av vannet, olje, salt og det grove melet, samt 5,5 dl fint mel. Elt i fem minutter. Tilsett gradvis resten av melet til deigen slipper kanten av bollen og du har en blank og bare litt klissete deig. Dekk med plast og la heve i ca en time. Ha deigen på benken og del i ca 11 emner. Form til avlange rundstykker og legg på et bakepapirkledd stekebrett. Dekk med plast og la etterheve ca 30 minutter. Sett ovnen på 200 grader. Bland alle ingrediensene til toppingen i en skål og riv osten. Pensle raust med krydderblandingen og fordel osten over. Stek midt i ovnen i ca 12-15 minutter. De skal være gyldne og ha en hul lyd når du banker på dem Avkjøl på rist. SPIS.



---

**Panna cotta med hvit  
sjokolade, bær og gelelokk**



Det er fredag! Vi har ankommet hytta i strålende sol, og september spanderer sommerfølelse og stille sjø. Etter en hektisk uke har jeg endelig tid til å dele denne oppskriften som er perfekt når man vil hente frem sommerminnene utover høsten! Deilig og fløyelsmyk panna cotta med friske eller frosne bær toppet med gele. Enkelt å lage, enkelt å imponere. Alltid kult å kunne imponere. God helg! ☐

**Du trenger:**

(6 porsjoner med gele, pluss et par uten)

*1 pakke av din favorittgele, jeg brukte bringebæргеle  
Ca 250 g blandede bær, velg selv (evt ekstra til pynt)*

*5 dl kremfløte*

*3 ark gelantin*

*75 g hvit sjokolade, finhakket*

*1 ts vanilje bean paste (kan erstattes med vaniljesukker eller*

ekstrakt)

### **Slik gjør du:**

Lag gele etter anvisning på pakken. Ha bær i seks små kopper og la geleen avkjøles før du heller den over bærene. (Hvis du bruker frosne bær kan du bruke varm gele). Husk å la det være nok plass til panna cotta på toppen! (Fyll ca halvfull med bær og gele). La geleen stå kaldt til den er stiv, ca 2 timer.



Lag så panna cotta: Ha fløten i en kjele og varm opp på medium varme. Når fløten når kokepunktet skrur du av varmen og rører inn vanilje og sjokolade. Rør til sjokoladen har smeltet og blandet seg med fløten. Ta til side og la avkjøle litt. I mens bløtlegger du gelantin i kaldt vann i fem minutter. Klem vannet ut av platene og ha de i en liten skål med 4 ss kokende vann. Rør til gelantinen er fullstendig oppløst. Hell så gelantinen i fløteblandingen og bland. La avkjøle før du heller det over den stive geleen. (Ekstra fløteblanding heller

du i små kopper, så har du litt ekstra panna cotta du kan spise med bær). Sett i kjøleskapet over natten. Når du vil servere herligheten finner du først frem tallerkener du vil bruke. Skjær forsiktig rundt panna cotta – laget slik at det blir lettere å løsne. Dypp koppen raskt i varmt vann og legg tallerkenen som lokk over koppen. Tipp oppned og rist litt til desserten løsner og ligger riktig vei på tallerkenen. Pynt med friske bær og server. Kos dere!



