

Luftig og syrlig appelsinfromasje med pepperkakekrønsj



Av en eller annen grunn forbinder jeg appelsinfromasje med fine, eldre damer. Og kanskje er det en litt gamlisdessert? Men, altså, fløyelsmyk, luftig og syrlig appelsinkrem som smelter på tungen og deilig krønsji fra pepperkakesmuler? Da gjør det ikke meg noe å bli gammel! ☐

Solskinn på glass:

(6-7 porsjoner)

3 plater gelatin

½ dl vann 3 dl kremfløte

3 egg

50 g sukker

1 økologisk appelsin, finrevet skall og saft

saft av ca 1/2 økologisk sitron

appelsinfileter, til servering

Finn frem en liten bolle og legg gelatin i bløt i kaldt vann i 5 minutter. Kok opp 0,5 dl vann. Klem så ut vannet av platene og løs opp gelatinen i det kokende vannet. Bruk en gaffel e.l. og rør til gelatinen er helt løst opp. Sett til side. Ha fløten i en bolle og pisk den nesten stiv. I en annenbolle visper du egg og sukker til eggedosis. Rør appelsinskall inn i eggedosisen. Mens du fortsetter å røre tilsetter du gelatinen i eggedosisen i en tynn stråle. Vend til slutt inn pisket krem og appelsinsaft og smak deg frem med sitronsaft så du får en passe syrlig blanding. Jeg fylte fromasjen i vinglass, men bruk det du har eller foretrekker. La stå ca tre timer eller natten over slik at fromasjen stivner. Server med fileterte appelsinbåter og pepperkakekrønsj (valgfritt).

Pepperkakekrønsj:

50 gram pepperkaker

25 gram smør

Sett stekeovnen på 175 grader. Knus pepperkakene til smuler. Bruk foodprosessor eller ha kakene i en plastpose og deng løs på dem med en kjevle. Smelt smøret og bland smuler og smør. Ha bakepapir på et stekebrett og bre smulene utover. Stek i ca 10 minutter, men pass på at de ikke blir brent. Avkjøl.



**Innbakt asparges med
parmaskinke og parmesan**



Jeg er stor fan av småretter og fingermat. Jeg synes for eksempel ofte at høydepunktet på en middag er forretten. Derfor samler jeg nettopp på lettlagde og smakfulle saker som egner seg som fingermat eller bare ekstra god snacks. Disse innbakte aspargesene oppfyller alle disse kravene og jeg anbefaler at du hiver deg over de. Nå!

Asparges in a blanket:

10 asparges

2 plater butterdeig (jeg kjøper frossen og tiner)

revet parmesan

5-10 skiver parmaskinke (avhengig av størrelse)

sesamfrø

1 egg, lett sammenvispet (til pensling)

Skru stekeovnen på 200 grader over- og undervarme. Brekk av den tykkeste delen av aspargesene. Sett over en kjele med vann og kok aspargesene i to minutter. Ha de over i iskaldt vann så de avkjøles, ta de ut av vannet og legg til side. Legg en plate butterdeig på benken. Strø over parmesan og kjevle deigen til et litt større rektangel. Riv over litt mer parmesan. Skjær rektangelet i ca fem striper på langs. Rull parmaskinke rundt en asparges og vikle så en stripe butterdeig rundt. Klem det hele litt sammen og legg på et bakepapirkledd stekebrett. Gjenta med all aspargesen. Når alle er klare, pensler du de med egg og strør over sesamfrø. Stek midt i ovnen i 15-20 minutter eller til butterdeigen er gylden og litt sprø. Avkjøl litt på rist og SPIS.

Devilled eggs med feta,

rødløk og kapers



Husker du nyttårsaftnen? Av en eller annen grunn føles det utrolig lenge siden. Vi feiret med noen venner, men dessverre ble antall festdeltakere halvert grunnet sykdom. Dette hindret likevel ikke Bollefrua i å diske opp med hennes årlige nyttårstapas som serveres ved ankomst. Tradisjoner er viktige, SÆRLIG når det gjelder mat. ☐

Disse fylte eggene ble en stor favoritt i år. Masse deilig smak og SÅ lette å lage:

12 egg

100 g smuldret fetaost

1,5 ss olivenolje

0,5 grønn paprika, finhakket

1 ss finhakket bladpersille

0,5 rødløk, finhakket
1 ss kapers, hakket
saft av ca 0,5 sitron

Kok eggene i 10 minutter. Skyll i iskaldt vann. Skrell eggene og del i to på langs med en skarp kniv. Fjern forsiktig eggeplommene og ha dem i en bolle. Plasser de halve eggene på et brett/fat og dekk med plast. Ha resten av ingrediensene med eggeplommene og rør til alt er godt blandet. Fordel fyllet i de halve eggene, ca 1 ss i hvert. Server.



Oppskriften fant jeg i en gammel utgave av Maison mat og vin

Pretzelboller med innbakt brie og bringebærsyltetøy



Det er så mye som er godt og så mye jeg har lyst til å bake. Dessverre rekker jeg ikke å få gjennomført halvparten av det jeg ønsker å få til. Hallo, jeg har knapt tid til å skrive om det her! Derfor blir det noen ganger tilfeldig hva jeg ender med å bake, litt avhengig av inspirasjon, tid og råvarer som er tilgjengelig. Og ikke minst, noe som frister der og da! Oppskriften på disse pretzelbollene kom jeg over på en

amerikansk bakeblogg, men jeg har tilpasset den litt. Det som umiddelbart sto helt klart for meg, var at jeg måtte lage de! Og kanskje føler du det på samme måte.. ☐

Du trenger:

(Til ca 10 stk avhengig av hvor store du lager de)

2 dl lunkent vann

1 ts sukker

1,5 ts tørrgjær

1 ts salt

ca 5 dl-5,5 dl siktet hvetemel

2 ss mykt smør

en god bit brie

brangebærsyltetøy (kan sløyfes)

havsalt

1 eggeplomme + 1 ss vann til pensling

Til koking:

2,5 l vann

1,5 dl natron (2 poser)

Og slik gjør du:

Ha sukker, gjær og vann i en eltebolle. La det stå fem minutter så gjæren får løst seg opp. Tilsett salt, mel (men hold igjen på den siste dl) og smør. Elt i fem minutter. Deigen skal være myk og smidig, men ikke klissete (den skal kjevles). Min deig var perfekt med 5 dl mel, men mel oppfører seg så forskjellig. La etterheve til dobbel størrelse, ca en time.



Etter en time kan du koke opp 2,5 l vann med natron, så det er klart. Sett ovnen på 200 grader (vanlig under- og overvarme) Ha deigen på et lett melet bakebord. Kjevle deigen til den er ca 0,5 cm tynn. Finn et glass eller lignende og stikk ut sirkler. Du må ha i partall. Kjevle og stikk ut til det ikke er mer deig igjen. Legg halvpartene av sirklene på et brett med bakepapir. Skjær en bit brie og legg på hver sirkel. Topp med en liten ts syltetøy hvis du vil det. Ta litt vann i en kopp og smør litt vann langs kanten av deigsirklene. Legg en annen sirkel oppå og klem kantene mot hverandre med fingeren din eller med en gaffel så du får en tett kant. Gjør dette med alle sirklene. Pisk lett sammen eggeplomme og vann til pensling. Nå er du klar for koking!



Med en hullsleiv koker du tre og tre boller om gangen i 30 sekunder før du fisker de opp og legger de på et bakepavirkledd stekebrett. Når du har kokt alle bollene, pensler du de med egg og strør over havsalt. Inn i midten av ovnen med de i 12-14 minutter eller til de er gyldne og har en hul lyd når du banker på de. Avkjøl på rist. Kos deg med lun brie, litt sprø og salt skorpe og det gode og søte fra syltetøyet.



Den originale oppskriften finner du hos [Girl vs dough](#)

**Ukens blings: Grovbrød med
avocado, egg, tomat og
chilikrem**



En god hverdagslunsj bør hverken være dyr eller usunn (selv om den godt kan være det i blant). Noen ganger er det likevel deilig med noe annet en det pålegget man vanligvis velger.

Så her er et forslag:

2 skiver godt, grovt brød (eller hva du har hjemme)

1 moden avocado

ca 1 ss limesaft

salt og pepper

1 tomat, i skiver

1 hardkokt egg, skivet

ca 1 ss god majones (feks Hellmans), du kan erstatte majo med yoghurt naturell eller feks rømme

ca 1 ss hot salsasaus, type tacosaus

Del avocadoen i to og ha avocado i en skål. Mos med en gaffel og smak til med salt, pepper og litt lime.

Bland majones og salsa i en liten skål.

Rist to brødskiver i en brødrister eller i ovnen. Fordel avocadomosen på skivene, jepp, det blir rikelig! (Mmm..) Legg på tomat, egg og avslutt med å ringle over chilikrem. Jeg trengte litt ekstra salt og pepper også, men det er opp til deg. **SPIS.**



Inspirasjon til denne blingsen fant jeg hos the messy baker.

Enkel thaigryte med sei og søtpotet

God mandag! I kveld får du oppskriften på en rask, enkel og utrolig smakfull hverdagsmiddag. Jeg lagde den for første gang i dag og ble umiddelbart så begeistret at jeg la meg rett (og mett) på sofaen for å dele den med deg via mobilen.

Utgangspunktet til oppskriften fant jeg hos min flinke medblogger Maj-Britt som skriver den flotte bloggen [Spiselandslaget](#). Jeg anbefaler hennes gode tekster, fine bilder og ikke minst spennende oppskrifter. Ettersom dette innlegget ble til en travel ettermiddag mellom lekseoppfølging og pannekakesteking, er altså bildene tatt med mobilen min i litt skranten belysning. Men det må man visst tåle om det skal bli noen middagsoppskrifter hos Bollefrua når dagslyset forsvinner før man er hjemme fra jobb! Ellers er dette en super middag å servere til venner og familie som ikke spiser/tåler melk og/eller gluten. Du får dessuten alt i en gryte, perfekt mengde oppvask.

Du trenger:
(Nok til to)

ca 400 g seifilet (jeg brukte frossen fisk fra Kiwi), i terninger på ca 2x2 cm
1 stor søtpotet, skrelt og i mindre biter
1 gul løk, hakket
2 fedd hvitløk, finhakket
3 små eller to store gulrøtter, skrelt og i mindre biter
5 mandelpoteter, skrelt og i mindre biter
1 rød paprika, i terninger
2 dl vann
1 boks kokosmelk (400ml)
1 ss fiskesaus/fish sauce, finnes sammen med woksauser i butikken
2 ts rød currypaste
saft av 0,5 lime
en håndfull hakket koriander
evt salt og pepper

Finn frem en tykkbunnet gryte (jeg brukte jerngryta mi). Fres løk og hvitløk på middels varme til løken er myk. Ha i søtpotet, potet, gulrot og currypaste. Rør rundt og stek et lite minutt. Hell over kokosmelk og vann og sett lokket på. Kok til grønnsaker er møre, 10-15 minutter. Rør inn fish

sauce. Ha i paprika og kok i to minutter før du tipper oppi fisk og koriander. Skru ned varmen og legg lokker på igjen. La fisken trekke i ca fem minutter eller til gjennomvarm slik at fisken flaker seg. Skvis over lime og smak til med salt og pepper. SPIS! PS. Det er fullt mulig å variere grønnsakene i denne retten ettersom hva du har tilgjengelig. Du kan også skippe potetene til fordel for feks ris eller nudler.





Pistasjpavlova med hvit sjokolade og jordbærkrem



Julen er over, det er januar og jeg ser ingen grunn til å ikke begynne å tenke på vår og sommer. Eller hva? Julepynten er ute, inn med tulipaner, hvite lys og gåsunger. Jada, jada. Jeg VET hva du tenker. Vinteren er så vidt i gang og det er ennå lenge igjen. Men det gjør ingenting! Det er godt med litt kulde og snø, men det er ENDA bedre når man kan se frem til sommer og sol. Så da sønnen min ble åtte år i helgen, ville jeg bake en vårlig kake. Sprø og myk pavlova med krønsji pistasjenøtter og biter av hvit sjokolade toppet med syrlig jordbærkrem OG mengder av friske jordbær. Den kaka forsvant fort fra kakebordet, dét kan jeg love deg. ☐

Sommer-kommer-pavlova:

Til bunnen:

6 eggehvitter

300 g sukker

100 g hvit sjokolade, hakket

ca 100 g pistasjenøtter, hakket

1 ts hvitvinseddik

Til kremen:

ca 6 dl kremfløte

3 pakker jordbær

3 + 1 ss melis

en håndfull hakkede pistasjenøtter, til pynt

Sett ovnen på 140 grader. Begynn med å skille eggehvitter fra plommene. Dette er en avgjørende og viktig del av bakeprosessen! Kommer det eggeplommer i hvittene vil de ikke stivne. Bruk rene og tørre redskaper og hender og separer gjerne eggene ett og ett over en bolle som du etter hvert egg heller over i en annen bolle. På den måten slipper du å risikere at du har klart å skille fem egg perfekt også går det galt med det siste..

Pisk så eggehvitter mens du tilsetter sukkeret, en spiseskje av gangen. Når du har pisket ca fem minutter, kan du tilsette eddiken. Fortsett å piske (jeg bruker elektrisk) til du får en stiv og blank marengs som står av seg selv om du lager topper på den og som ikke rikker seg av flekken om du snur bollen med marengs oppned! Vend tilslutt forsiktig inn nøtter og sjokolade. Finn så frem et stekebrett som du dekker med bakepapir. Bre marengsen i en sirkel på ca 22 cm i diameter. (Tegn sirkel med blyant på baksiden av papiret hvis du ikke vil bruke øyemål). Stek kaken midt i ovnen i 1,5 time. Skru av ovnen og sett en tresleiv eller lignende i døråpningen og la kaken stå der og avkjøles, gjerne over natten.

Når kaken er avkjølt har du den forsiktig over på et kakefat. Mos ca 6 jordbær med en gaffel og rør inn 3 ss melis. Pisk kremfløten stiv med 1 ss melis (hvis du vil ha søtere krem tilsetter du bare mer). Vask jordbærene og skjær de i fire. Like før servering (jeg lagde kaken klar og satt den kaldt ca 1,5 time før servering og det gikk fint) blander du de fleste jordbærene inn i kremen, men ikke bland for mye. Det er fint at kremen blir marmorert. Fordel kremen på kaken og topp med jordbær. Strø over pistasjenøtter og server.



**Laksewrap med Rørosrømme,
ruccola og Dijonsennep**



Det er onsdag, det er nytt år, nye muligheter og alt det der. Jeg er med, det er greit, jeg er med. Jeg skal være snill og grei og mye mer tålmodig. Trene, gå turer – i skog og mark. Slutte å være sur om morgenen eller om kvelden, når jeg er trøtt. Stå tidligere opp, være kvikk og blid i stemmen og servere kaffe på sengen. Jeg skal spise sunt og (nesten) ikke spise søtsaker. Jeg skal klare alt, jeg lover virkelig å prøve, MEN jeg NEKTER å spise kjedelig mat. SÅ! derfor lagde jeg smakfulle og (ganske) sunne wraps til lunsj i dag. Prøv de du også! ☐

Laksewrap for hverdagsnytere:

(2 stk)

2 store mandelpotetlefser

4 store skiver røkelaks eller 6 mindre

2 ss Rørosrømme

1,5 ts Dijonsennep

2 never vasket ruccolasalat

rødløk i tynne skiver (mengde etter smak og behag)

salt og pepper
en skvis sitronsaft

Bland sennep og rømme, smak deg frem med litt salt og pepper. Legg lefsene på en brødfjøl. Ha på litt rømmeblanding og smør utover, men ikke helt ut til kantene. Fordel laks, løk og ruccola på midten av lefsene. Skvis over litt sitron. Brett kanten av lefsene på kortsiden inn over fyllet og rull sammen. Skjær i to (på skrå) langs midten og pakk inn som matpakke eller SPIS.



Bollefrua hjelper deg – Adams

matkasse: Barnekassen + oppskrift på en enkel og god lasagne

Rett før jul fikk vi anledning til å prøve *Barnekassen* fra [Adams matkasse](#).

Barnekassen er enkle, raske og smakfulle middager rettet mot oss travle barnefamilier. (Vi har tidligere testet originalkassen). Nok en gang var det svært behagelig å få levert matvarer og middagsinspirasjon rett på døren en mandags ettermiddag. Og det var mye godt på menyen, bare se her:

Ovnsbakt torsk med baconstekt rosenkål og rotmos

Barnas Lasagne Bolognese

Enchiladas med kylling, guacamole og frisk salat

Hjertekaker med hollandaisesaus, råkost og blomkål

Hjemmelagede snitzler med potetmos og salat

Det eneste jeg ikke er hundre prosent fornøyd med, er at jeg synes det er beregnet litt lite grønnsaker per person. (Bollefrua cannot live on cakes alone;) Ellers, alt i alt, en positiv opplevelse.

Legger ved denne enkle oppskriften på en deilig lasagne fra Adams matkasse. Eneste endringen jeg gjorde var å slenge litt revet cheddarost i den hvite sausen. Anbefales.. ☐



Foto: Adams matkasse

Barnas Lasagne Bolognaise

1 pk cherrytomater

0,5 pk farfalle pasta

1 gul løk

2 bokser hakkede tomater

600 g kjøttdeig/karbonadedeig

ca 200 g revet ost, feks jarlsberg

2 ss hvetemel

2 ss meierismør

3 dl melk

1 ts muskat

olje

pepper, salt

1 ts tørket basilikum

1 ts tørket oregano

1. Kok opp **3 l vann** i en kjele, og sett stekeovnen på 220 grader.
2. Kok **1/2 pk farfalle** i vannet fra punkt 1 i ca 11 minutter.
3. Finhakk **1 stk gul løk**. Varm opp en kjele til høy varme med litt **olje**. Brun **ca 600 g kjøttdeig** i kjelen, og ha så i finhakket løk. Stek til løken er blank. Del **1 pk cherrytomater** i to, og ha cherrytomater og **2 boks hakkede tomater** i kjelen. La dette småkoke i ca 5 minutter. Smak til med ca **1 ts tørket basilikum** og **1 ts tørket oregano**, samt litt **salt** og **pepper**.
4. Smelt **2 ss smør** i en kjele, strø over **2 ss hvetemel**, og stek i et lite minutt. Spe så på med **3 dl melk** under omrøring for å unngå klumper. Smak til med litt **salt**, **pepper** og **1 ts muskat** (revet). La dette småkoke i 5 minutter, til du får en jevn og tykk saus.
5. Legg kjøttsaus, pasta og hvit saus lagvis i oppgitt rekkefølge i en ildfast form. Topp med **1/2 pk revet ost**, og gratiner i ovnen i ca 10 minutter.
6. Server Barnas Lasagne Bolognese.

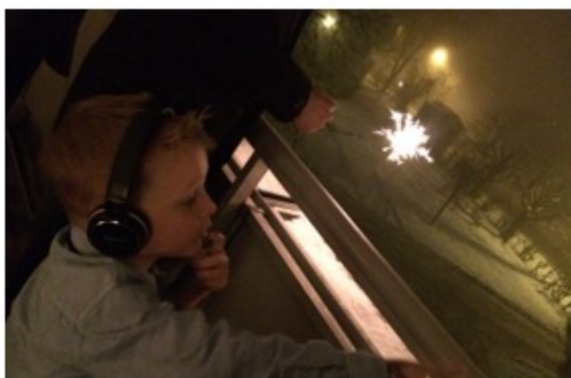
Dette innlegget er skrevet som et ledd i et samarbeid med Adams matkasse.



Jul og nyttår hos Bollefrua

Da er det nesten over. Jeg har ryddet ut juletreet, men beholder litt julestøsj noen dager til. Nå ligger jeg og kjenner etter om jeg er klar for hverdag igjen. Rent praktisk er jeg ikke klar. Det blir sikkert en turbulent tid i morgen

tidlig. Alt skal huskes og finnes frem av uteklær og skiftetøy til barna. Matpakker skal lages. Kaffe skal drikkes. Sterk kaffe i morgen. Mentalt er jeg ganske klar. Jeg har hvilt. Jeg har sovet. Stearinlys har brent ned og blitt erstattet med nye. God mat. Gode venner. Familie. Bok. Uteliv. Jeg har levd og tenkt. Tenkt på hva jeg er takknemlig for og hva jeg bør bli bedre på. Jeg har litt å gå på der, kjenner jeg. I morgen skal jeg møte elevene mine igjen. Det blir fint. Jeg må sikkert regne med å late som om jeg går på den klassiske "hva fikk du til jul i år" noen ganger. Kanskje jeg må trøste noen som er lei seg for at ferien er over. Kanskje må noen trøste meg. Jeg håper du har hatt det godt. At noen har vært snill med deg. Og at du har gjort noe hyggelig for en annen. Ha en god start på uken i morgen!



Nyttår

Eit nytt år

la seg over det gamle

eit lett lag av nysnø

ein duk av ljøs

over berrfrost og skare

over alt livs sprukne hud

det dreiv forbi

i ein augneblink av sanning

det berre kviskra over markene

sveva gjennom skogholta

la seg til ro

som ei uventa von

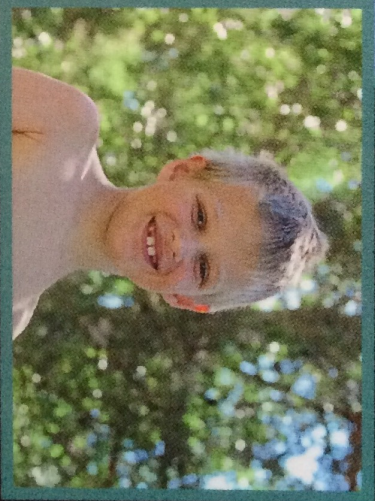
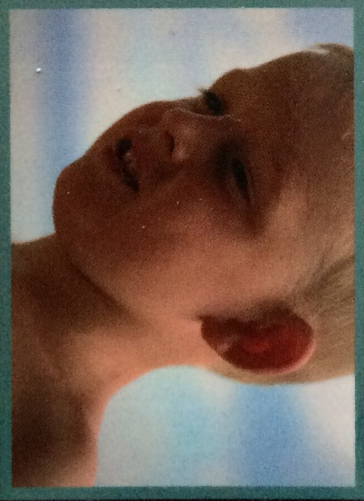
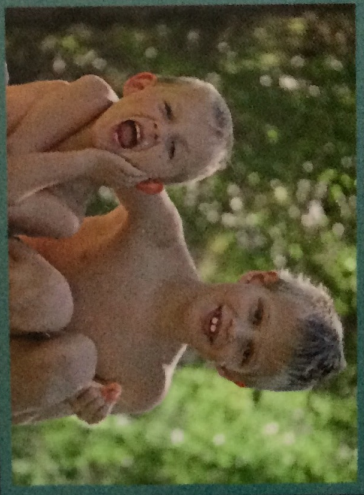
som ung nåde over

ei gamal jord

Arnfinn Haram



-CLEDELIO JUL-



May your days be MERRY and bright