

**Grovt, sunt og grådig godt  
bananbrød!**





Jeg kan like gjerne innrømme det først som sist: jeg er skeptisk til sunne kaker. Årsaken? Jeg synes ofte det smaker litt kjipt, rett og slett! Jeg vil heller spise GOD kake litt sjeldnere enn kjedelig kake ofte. Derfor er det med stor glede at jeg kan dele oppskriften på dette saftige og smakfulle bananbrødet som er søtt uten sukker og ikke tilsatt hverken smør eller olje. OG det er superdigg!

### **Du trenger:**

*140 g sammalt hvete, fin*

*100 g siktet hvetemel*

*1 ts kanel*

*2 ts bakepulver*

*1 ts natron*

*300 g (ca 3,5) modne bananer, most med en gaffel*

*4 ss agavesirup (jeg brukte lønnesirup)*

*3 store egg*

*1,5 dl yoghurt naturell*

Sett ovnen på 160 grader. Kle en brødform (den skal kunne romme ca 1,5 liter) med bakepapir. Bland alle de "tørre" ingrediensene i en skål. Pisk sammen banan, egg, yoghurt og sirup i en annen. Rør til slutt melblandingen inn i det våte til alt er blandet. Ha røren over brødformen og stek midt i ovnen i ca 60 minutter. Kaken er ferdig når du stikker en trepinne i den og pinnen kommer ut uten røre på seg og du hører en hul lyd når du banker på den. (NB! Hvor lang tid det tar å steke kaken vil også avhenge av hva slags brødform du bruker. Er den lang og grunn, tar det kortere tid, mens en dyp og kort form trenger mulig mer. Prøv deg frem!) Avkjøl kaken i formen på en rist i 15 minutter før du løfter den forsiktig ut

(ved å dra i bakepapiret) og avkjøles videre på risten uten papir og form. Skjær i skiver og spis som den er eller med mykt smør. Kos deg!

---

## Enkel hverdagspasta med valnøttpesto



Jeg vet at det er fredag. Jeg har ikke tatt feil av dagene til tross for at jeg mister litt fotfestet av denne vakre, tidlige våren som kaster sin magi over verden rundt meg. Det ER altså fredag og likevel skriver jeg om såkalt hverdagsmat. Men selv om pasta er lettvin og raskt, så spiser jeg det sjelden nok til at jeg synes at det er litt festmat likevel. (Selv en Bollefrue må begrense karboinntaket, eller kanskje er det



nettopp hun som må det. ;) Denne pastaretten er både billig, enkel og ubeskrivelig god. Kombinasjonen av friske urter, hvitløk, parmesan og ristede valnøtter gir en rik og smakfull pesto. Jeg liker å servere dette med masse søte cherrytomater, ekstra basilikum og selvfølgelig: en raus neve parmesan. ☐

### **Du trenger:**

(ca 4 porsjoner)

*300 g tørr pasta, jeg brukte Trofie fra [Matbazaren.no](http://Matbazaren.no)*

*150 g valnøtter, ristet i en tørr panne*

*1 ss hver av hakket frisk oregano, rosmarin og basilikum, pluss ekstra basilikum til servering*

*ca 1 ts maldon salt*

*2 fedd hvitløk, finhakket*

*6 ss god olivenolje*

*ca 60 g revet parmesan, pluss ekstra til servering*

Begynn med å riste nøttene i en tørr panne, pass på at de ikke blir brent. Har du en (stor) morter, knuser du så nøtter, hvitløk, urter og salt til det får en kremet konsistens. Evt kan du bruke en foodprosessor eller stavmikser, men pass på at du ikke moser det for fint – det er digg med en litt grov konsistens. Ha så i olje og parmesanosten og rør sammen til en saus. Kok pastaen etter anvisning på pakken, men spar på 3 ss av kokevannet før du renner av pastaen i et dørslag. Ha pastaen tilbake i gryten sammen med kokevannet du sparte. Sleng oppi pestoen og varm så vidt opp, det skal ikke koke. Server i dype tallerkener med parmesan, tomat og basilikum. SPIS.



GOD HELG! ☐

---

**Mørke browniecookies med  
havsalt**





Jeg tror sannelig jeg har en ny cookiefavoritt! Og det sier i grunnen litt, for det er mange deilige kjeks på bloggen. Disse mørke majestetene smakte jeg første gang da jeg var på olivenoljekurs hos [Oliviers og co](#) forrige uke. Kjeksen inneholder nemlig olivenolje i stedet for smør, noe som gjør dem litt sunne i tillegg til å være syyykt gode. På kurset lærte jeg blant annet om helsefordeler ved en god olivenolje i tillegg til deilig smak. Det er nemlig STOR variasjon innen feltet og mye av det man får kjøpt i butikkene er enten dårlig kvalitet eller olivenolje som er blandet ut med andre vegetabiliske oljer. Sporbarhet er viktig med andre ord.

Men, altså, tilbake til dagens oppskrift. Cookiesene er fulle av sjokolade og minner litt om brownies. De er hverken for søte eller for intense (synes i allefall jeg) til tross for det høye innholdet av kakao og 70% kvalitetssjokolade. Kjeksen gjør akkurat det den skal: En liten trøst, skikkelig sjokoladekick eller bare en kosestund med en kopp god kaffe. Som sagt, min nye favoritt. Med god grunn.

## **Dark beauties:**

(ca 18 store cookies)

*130 ml Affiorato olje eller en annen god olje fra Olivier's*

*2,5 dl sukker*

*1 ts vaniljeekstrakt*

*2 STORE egg*

*2 dl siktet speltmel eller hvetemel*

*1,5 dl kakao*

*1 ts natron*

*1 ss varmt vann*

*1/2 ss salt + flaksalt til å strø over*

*200 g Valrhona sjokolade, 70%, hakket*

Sett ovnen på 180 grader. Rør varmt vann og natron sammen til det meste av natronen er oppløst. Pisk sammen sukker, vaniljeekstrakt og olivenolje. Tilsett ett og ett egg og pisk godt mellom hver gang og fortsett til det tykner. Tilsett mel, salt og kakao og rør til alt så vidt er blandet. Til slutt rører du inn natronblandingen og vender inn all den fantastiske sjokoladen. Sett helst røren kaldt (og tildekket) i et par timer. (I såfall kan du jo vente med å skru på ovnen;) Sett kuler på et bakepapirkledd stekebrett (9 av gangen, de flyter veldig ut). Jeg brukte en iskremskje og en spiseskje til å forme provisoriske kuler. Strø over havsalt. Stek midt i ovnen i 10 minutter. La kjeksene avkjøles på brettet noen minutter før du flytter de over på rist for å bli



kalde. Oppbevar i tett boks. K0S deg.



Oppskriften er fra den flotte bloggen [Olvien og sjokolade](#).  
Stikk innom og ta en titt!

---

**Asiatisk lakseburger med  
naanbrød og mangodressing**







Jeg følger opp tråden fra [gårsdagens innlegg](#) og serverer nok en deilig og smakfull hverdagsrett for oss som trenger middagsinspirasjon. Barna var litt skeptiske, men vet du hva! Da fikk de kjøpefiskekaker (80% fisk, vel å merke) også ble alle fornøyde. ☐

### **Lakseburgere, baby!**

(ca 4-6 stk avhengig av størrelse)

*600 g laksefilet, finskåret i terninger (jeg brukte salma)*

*4 vårløk, finhakket*

*1 rød chili, finhakket*

*1 neve koriander, finhakket*

*3 ss creme fraiche*

*1 ss potetmel*

*0,5-1 lime, saften*

*havsalt og pepper*

### **Dressing:**

*4 ss naturell yoghurt eller rømme*

*2 ss mangochutney, evt sweet chilisaus om du ikke har*

*evt en klype salt*

### **Til servering:**

*naanbrød, jeg kjøpte i butikken*

*avocado i skiver*

*ruccolasalat*

## *cherrytomater, skivet*

Begynn med å blande dressingen i en liten skål, sett til side. Ha laks, vårløk, chili, koriander og creme fraiche i en bolle og rør godt. Smak deg frem med lime, salt og pepper. Fordi det er salma kan den fint spises rå og det smaker godt! Hvis du ikke vil smake, vil jeg anslå ca 1 ts maldonsalt. Rør til slutt inn potetmelet. Varm en teflonpanne med litt smaksnøytral olje til medium varme. Stek burgere i ønsket størrelse, ca 3 minutter på hver side. Varm naanbrød og server lakseburgere med dressing, brød og grønnsaker. ☐



Oppskriften er fra [Lars spiser](#).

---

# **Kremet kyllingform med karri og mangochutney**





Jeg har en lidelse jeg ikke har fortalt dere om. Den er selvdiagnostisert og jeg har gitt den navnet middagsdepresjon. Lidelsen oppstår når man over lengre tid ikke får tilstrekkelig varierte kulinariske opplevelser i hverdagen, kombinert med mangelen på overskudd til å gjøre noe med det. Typiske symptomer, eller varselsignaler, er:

- når du ved gjentatte anledninger tar deg selv i å apatisk stirre på varer i butikken uten å komme på en eneste middagsidé
- at du kun lager mat som tar mindre enn 20 minutter å tilberede
- at du henter barna dine tidlig når de er med noen hjem i håp om at det kanskje er noen middagsrester du kan få.

Veien ut av middagsdepresjon kan være lang og svingete, spesielt om man feks har kresne barn å ta hensyn til. Min erfaring er at man må lage noe man selv har lyst på også får sære familiemedlemmer belage seg på en stor kveldsmat den dagen. ☐

Er det flere av oss der ute? Er du også en smule middagsdeprimert? Da skal du få et godt middagstips av meg! Dagens middag var nemlig sabla digg og helt overkommelig å raske sammen på en hverdag. Kanskje ikke den mest fotogene retten, men her må min forfengelighet vike for noe større en seg selv: Middag til folket!

### **Du trenger:**

(Nok til to som spiser alt og to som vil ha mest ris;)

*400 gram kylling, jeg brukte benfri lårfilet (strimlet)*

*1 liten squash, i biter*

*1 paprika, i biter*

*6-7 sjampinjong, i skiver*

*1 liten purre, finsnittet*

*1 beger creme fraiche*

*5 ss mango chutney*

*2 ts soyasaus*

*1 ss karripulver*

*1-2 hvitløksfedd, finhakket*

*2 ts sambal oelek (chillipaste, smak deg frem!)*

*Ris til servering*

Sett ovnen på 225 grader. Finn frem en stekepanne og fres grønnsakene til de får litt farge og mykner litt. Ha over i en ildfast form. Gjør tilsvarende med kyllingen, brun den og fordel den i formen sammen med kyllingen. Pisk sammen creme fraiche, mango chutney, karri, soya, hvitløk og sambal oelek. Hell sausen over i formen og bre utover slik at alt er dekket. Stek midt i ovnen i 15 minutter mens du koker ris. Spis!





Retten er fra et oppskriftshefte jeg var med å lage for Prior. Denne var det [Mias mat](#) som sto for.

---

**Grove gulrotmuffins med røkt skinke og cheddarost**





I mitt evigvarende forsøk på å forenkle min ellers så travle hverdag, er enkle og gode løsninger på matpakken alltid kjærkomment. Disse saftige og mettende muffinsene er perfekte som tilbehør til det meste eller gode som en lettvinnt lunsj.

### **Lunsjmuffins:**

(12 stk)

3 egg

2 dl skummet kulturmilk

0,5 dl rapsolje

1,5 dl siktet hvetemel

1,5 dl sammalt hvetemel, fin

3 ts bakepulver

0,5 ts salt

90 g finrevet cheddarost (eller annen ost du foretrekker)

1 dl strimlet røkt skinke

ca 200 g finrevet gulrot

1 ss finhakket frisk timian (kan sløyfes)

1 ss finhakket frisk persille (kan sløyfes)

Sett ovnen på 200 grader.

Gjør klar ingrediensene. I én bolle blander du mel, bakepulver og salt. I en annen pisker du lett sammen egg, olje og kulturmilk. Hell så melblandingen i de våte ingrediensene, og rør til alt så vidt er blandet. Vend til slutt inn skinke, ost, gulrot og urter.

Sett papirformer i et muffinsbrett og fyll hver form ca 3/4



fulle, jeg fylte mine litt fullere enn det.

Stek midt i ovnen i 20-25 minutter. Muffinsen er ferdig når en trepinne (type tannpirker) kommer ut tørr hvis du stikker den i muffinsen. Avkjøl på rist.



---

**Enkle, eltefrie og knallgode rugrundstykker**



Hallo? Husker du meg? Bollefrua? Det føles som om det har gått både vinter og vår siden sist, men i grunnen er det vel bare vinter. ☐

I påskeferien (bypåske for vår del) lagde jeg noen fabelaktige gode rundstykker. Litt grove, saftige og svært smakfulle. Ved å la deigen heve over natten, får du nybakte rundstykker til frokost nesten uten å løfte en finger. Det lar seg til og med gjøre på en hverdag! Særlig nå som det er vår og lyst. ☐

### **Frokost til hverdag og fest:**

*300 g siktet hvetemel*

*90 g sammalt rug, grov*

*1 dl solsikkekjerner*



*1 dl finrevet gulrot (ca 1 medium gulrot)*

*1 ts havsalt*

*1 ts flytende honning*

*0,5 ts tørrgjær*

*3 dl kaldt vann*

Rør alle ingredienser raskt sammen til en løs deig. Dekk med plast og la hele saligheten stå på kjøkkenbenken over natten. Ha raust med mel på et bakepapir og hell deigen utover. Brett deigen på langs med en slikkepott og hendene dine. Den skal hvile der i 30 minutter. Sett et stekebrett inn i ovnen og sett ovnen på 275 grader. Når det er gått en halvtime skrur du ovnen ned til 250, tar det brennhete stekebrettet ut av ovnen, deler deigen i ca 8-9 emner og bakser de over på brettet etter som du skjærer de opp. Sett det varme brettet midt i ovnen og stek i ca 10 minutter til de er litt gyldne og har en hul lyd når du banker på dem. ha over på rist og avkjøl litt. Kos deg.

Se [her](#) hvis du ønsker forklarende bilder om hvordan du baker disse.



