

# Marinert laksefilet med wokede grønnsaker og kokosris



Denne nydelige asiatiskinspirerte retten har jeg laget to ganger denne uken. Kombinasjonen av den smakfulle og litt salte soyamarinerte fisken, den litt søtlige risen og de friske grønnsakene er usedvanlig heldig. Enkel og sunn middag, gluten- og melkefri er den dessuten også. Veldig allergivennlig!

## **Du trenger:**

(Til to)

*2 ss soyasaus*

*1 ts sesamolje*

*1 ts flytende honning*

*1 fedd hvitløk, hakket*

*2 store laksefileter*

*150 g brun ris og en klype salt*

*4 dl kokosmelk (1 boks, vanlig størrelse)*

*2 ss kokos*

*olivenolje, til steking*

*1 fedd hvitløk, hakket*

*1 rødløk i tynne skiver*

*1 squash, strimlet (bruk feks en ostehøvel)*

*1 stor gulrot, strimlet (bruk feks en ostehøvel)*

*litt hakket koriander (kan sløyfes)*

Begynn med å marinere laksen. Ha soyasaus, første mengden hvitløk, sesamolje og honning i en ren pose (type brødpose) og bland det ved å gni det litt sammen utenpå posen. Du kan naturligvis gjøre det i en bolle, men min måte sparer oppvask. □ Legg laksen i posen og gni den godt inn i marinaden (også utenpå posen). Knut posen sammen og legg i kjøleskapet. Dette kan gjøres kvelden i forveien eller om morgenen før du feks går på jobb.

Ha risen og en klype salt i en gryte og dekk så vidt med kokende vann. Småkok på lav varme i 10 minutter eller ca halve koketiden (mulig du må tilsette litt mer vann). Ha så i kokosmelk og kok til risen er mør. Dra til side og rør inn revet kokos.

Mens risen koker gjør du klar grønnsaker og setter ovnen på 200 grader. Grønnsakene skal wokes i ca 3-4 minutter til myke.

Fisken legger du i en ildfast form og baker midt i ovnen i 10-12 minutter. Eller stek den i litt olje og med marinaden på

medium varm panne i 3-4 minutter på hver side. SPIS.

---

## Enkel “key-lime-pai” med sprø kjeksbunn



Her er oppskriften på noen deilige (og mektige) terter med syrlig, kremet fyll og sprø kjeksbunn. En god sommerdessert og kanskje det nærmeste vi kommer solskinn på en vanlig onsdag?

**#norsksommer** ☐

(4 miniterter ca 10 cm i diameter, mine har løs bunn og er “non-stick”)

**Bunnen:**

125 g digestive kjeks

50 g smeltet meierismør

### **Fyllet:**

200 g søtet kondensert melk (du finner det i velassorterte matbutikker, jeg har også sett det på Kiwi. NB. Ikke vikingmelk)

0,6 dl limesaft (av ca 2,5 økologiske lime), smak deg frem

Finrevet skall av en økologisk sitron, bare det gule (du kan selvsagt også bruke økologisk limeskall, men da er det lurt å sile blandingen før du har den i paibunnene).

0,5 ts vaniljesukker

1 egg

1 eggeplomme

Sett ovnen på 200 grader, vanlig under- og overvarme. Kjør kjeksene i en blender til fine smuler og bland med det smeltede smøret. Press kjeksblandingen i et jevnt lag i bunnen og langs kanten av terteformene. Forstek tertebunnene i ca 8 minutter, pass på at de ikke blir brent. Ta ut og avkjøl.

Skru ned temperaturen til 195 grader. Bland kondensert melk, limesaft, sitronskall og vaniljesukker i en bolle. Tilsett egg og eggeplomme og rør forsiktig til alt er blandet. La stå i ca 15 minutter slik at smakene får satt seg. Hell fyllet forsiktig i de avkjølte formene. Stek midt i ovnen i 10 minutter. Avkjøl helt før du serverer den med litt pisket krem og jordbær.



---

**Urtemakeriet – Vestlandets  
skulte skatt**



Vi besøker familie i Bergen hver sommer og i år dro vi på et innfall til en kafé og bakeri som heter Urtemakeriet. Stedet ligger i grunn litt utenfor allfarvei, men i nydelige omgivelser på Algrøy/Sotra, og er vel verdt kjøreturen ut dit.

Urtemakeriet har alt det jeg ønsker meg i en kafé: atmosfære, hyggelig og raus betjening, utmerket mat med økologisk og bærekraftig fokus og selvsagt ypperlig gjærbakst! Dette er hva de skriver om seg selv:

*Urtemakeriet er en kafe og bakeri som ligger i nydelige natur ved sjøen på Algrøy/Sotra. Vi bruker økologiske råvarer, og sesongens råvarer så langt det er mulig. Vi maler det meste av kornet selv og steker brød i vedfyrt bakerovn. I kafeen er det sitteplasser både inne og ute, en kan også ta frokosten eller lunch på stranden i selskap av Høner og Sylvester.*

Det første som slår deg når du kommer inn (og i allefall på en regnværsdag) er et stort, åpent ildsted med bålet som brenner.



Videre blir du dratt inn mot alt det gode de serverer...













Vi startet med nydelig pizza og hev oss siden over boller, kaker og kaffe. Barna storkoste seg og satt usedvanlig lenge i ro. De lot seg fascinere av lokalet (opprinnelig et drivhus), peisen og all den gode maten. Servicen var upåklagelig og jeg fikk til og med komme bak disken på en liten guidet tour.



Dette blir definitivt et fast innslag i våre Bergensturer. Neste gang håper jeg det ikke bøtter ned, slik at vi kan utforske nærområdet, bade og barna vil garantert mate hønene!

Urtemakeriet har åpent lørdager fra 10-15. Jeg oppfordrer alle til å ta turen innom!





Håper du har gode sommerdager. Ha en fortsatt god lørdag. <3





#firegladevoksneogfemfornøydebarn

---

**Enkle, grove pizzasnurrer med  
ovnsbakt tomatsaus**



I det siste har jeg hatt så sabla lyst på pizzasnurrer! Så da lagde jeg det da.

Og det BØR du også gjøre for disse ble virkelig gode. ☐

**Alt du trenger er:**

(Jeg fikk 13 stk)

**Deigen:**

*2,25 dl vann*

*1 pose tørrgjær*

*0,5 ts salt*

*1 egg*

*2 ss mykt meierismør*

*4,5 dl siktet speltmel (evt hvete)*

*2 dl sammalt grov spelt (evt hvete)*

*1 dl fin sammalt emmer (evt bruk hvete eller spelt)*

### **Sausen:**

*200 g cherrytomater, delt i to*

*1 sjalottløk, i skiver*

*1 stort fedd hvitløk, i skiver*

*2 ss olivenolje*

*en liten håndfull basilikumblader*

*en liten kvast timian*

*en liten kvast oregano (urtene kan evt helt eller delvis erstattes med tørkede urter, bruk ca 0,5 ts av hver)*

*litt salt og pepper*

Sausen lager du slik: Legg tomater, løk, hvitløk og urter i en ildfastform. Ringle over olje og krydre med salt og pepper. Stek midt i ovnen på 150 grader i ca 30 minutter eller til løken begynner å mykne. Ha alt i en blender eller stavmikser og mos til en glatt saus.

### **Topping:**

Revet ost (jeg brukte Jarlsberg og parmesan)

evt peperoni, skinke eller feks kjøttdeig.

Ha vann, gjær, salt, smør og egg i en eltebolle og tilsett det grove melet og 4 dl av det fine melet og elt i ca fem minutter. Tilsett 0,5 dl til av det fine melet om deigen virker klissete. Du skal kunne kjevle deigen etterpå. La heve under plast i ca en time. Ha deigen på benken og kjevle til et rektangel. Smør den nå avkjølte deigen (se oppskrift lenger opp) utover rektangelet og strø over ost og evt kjøtt hvis

ønskelig. Rull deigen sammen tett til en pølse fra langsiden. Del i 12-13 skiver og legg med snittsiden opp på et stekebrett kledd med bakepapir. La etterheve i ca 40 minutter under plast. Sett ovnen på 200 grader. Stek snurrene midt i ovnen i 12-15 minutter eller til de er gyldne og har en hul lyd når du banker på dem. Avkjøl på rist. KOS DEG.



---

**Luftige pikekylls med  
hjemmelaget krokan**



Jeg elsker bursdager! Både mine egne og andres. ☐ Det er hyggelig med en anledning til å stelle i stand til fest eller unne seg noe ekstra.. Jeg har noen bursdagsfavoritter. [Karamellpopcorn](#), [ostekake](#) og [pavlova](#) er faste slagere hos oss. Sist noen hadde bursdag lagde jeg pikekyss/marengs som en liten variasjon. Nydelig med bær og is!

### **Pikekyss med krokandryss:**

(ca 30 stk, avhengig av størrelse)

6 eggehvitter

300 g sukker

1 ts hvitvinseddik

Sett ovnen på 100 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! Bruk en spiseskje til å klasje topper med marengs på to stekebrett med bakepapir (jeg synes de er finest slik:rustikke og ujålete), ca 15 pikekyss på hvert brett. Dryss over krokan, hvis du ønsker det. (Se oppskrift under). Stek i ovnen på 100 grader i 2 timer. Jeg har to ovner, så jeg stekte dem samtidig. Du kan også bruke varmluft og ha to brett i samme ovn. La marengsen avkjøle før du spiser dem. Jeg synes de er best dagen derpå. Oppbevares i tett boks.

#### **Krokan:**

*4 ss hakkede mandler*

*4 ss sukker*

*0,5 ss smør*

Finn frem et stekebrett dekket med bakepapir. Smelt smøret i en tykkbunnet kjele på middels varme. Ha i sukkeret og rør innimellom til det begynner å klumpe seg. Tilsett nøttene og stek til alt får en gylden karamellfarge. Pass på, det brenner seg lett! Fordel krokanen på brettet og la avkjøle. Når den er kald brekker du den opp og har den i en pose. Bruk en kjevle til å knuse krokanen. (Sinneterapi;) Oppbevar overflødig krokan i tett boks og spis med iskrem! ☐

---

# Sommerens beste brownies (i springform)



Det er mandag, det er sommer, vi er på ferie. På en øde øy hvor tiden står stille, humla suser og joggebukse er et helt akseptert antrekk for kvinner i barsel. Men innimellom må vi til land for å skaffe det nødvendige for å leve. Du vet, mat, klær og sjokolade. Da hender det at det uungåelige skjer. At man snur seg rundt og står ansikt til ansikt med seg selv. I helsepeilet. Helsepeilet er en venn når du trenger den og en fiende når man feks akkurat har født (i allefall når jeg akkurat har det) og lever i den illusjonen at man ser helt ok ut og at et stykke til med perfekt klissete, sjokoladete brownies er fullstendig på sin plass. Så neste gang sender jeg mannen i butikken. For det er viktig å kunne kose seg litt. Det er jo tross alt sommer!

## **Nok til en god kosedose:**

*75 g kokesjokolade, jeg brukte 70%*

*75 g meierismør*

*2 egg*

*185 g brunt sukker*

*75 g siktet hvetemel*

*(100 g hakkede valnøtter eller hasselnøtter, jeg droppet dem fordi barna ikke er fan)*

Smelt sjokolade og smør på svak varme i en kjele, avkjøl. Sett ovnen på 150 grader. Dekk bunnen i en springform (ca 22 cm i diameter) med bakepapir. Pisk egg og sukker til luftig eggedosis. Rør forsiktig inn mel (og nøtter). Vend tilslutt inn sjokolade/smørblandingen. Hell røren i springformen og stek kaken midt i ovnen i 40 minutter. Sett formen på rist og avkjøl. Denne kaken blir bare bedre av å stå noen timer, men det er nesten umulig å ikke spise en bit med det samme den er ute av ovnen. Ja ja, samma det. Det er jo sommer!

(Oppskriften er fra boken "Sommermat")

---

# **Honningristede cashewnøtter**

# **curry-**





Sola skinner! Det er nesten så jeg ikke tør å si det høyt i redsel for å jinxer det fine været (eller i frykt for at babyen skal våkne). Men, altså. Sommer! Drikk mye, lev sakte og spis noe salt. Gjerne disse vanedannende nøttene som jeg spiste opp altfor fort.. ☐

### **Currycashews in a hurry:**

(En skål)

*ca 160 g rå cashewnøtter*

*1 ts flytende honning*

*0,5 ts karripulver*

*havsalt*

Sett ovnen på 170 grader og finn frem et bakepapirkledd stekebrett. Ha nøttene i en skål og hell over honningen. Bland til nøttene er dekket med honning. Tilsett karrapulver og havsalt og bland igjen. Fordel nøttene på stekebrettet og stek i ovnen i 10-15 minutter. De skal være gyldne, men ikke brent. Avkjøl så lenge du klarer og KOS DEG.

---

**Nystekte havrecookies på ti minutter! (Perfekt til uventede gjester)**



La meg si det først som sist. Jeg har løyet for deg. Eller i allefall gitt deg en sannhet med modifikasjoner! Disse vanvittig digge kjeksene tar litt lenger tid å lage enn ti minutter, MEN når du først har laget deigen, så kan du fryse den ned. Og da tar det bare ti minutter å steke dem fra frossen tilstand. Ganske deilig å alltid kunne ha nystekte cookies på lur! Og litt farlig også selvsagt..men ikke så ille som å ha en hel boks med kjeks på benken. ☐

### **Du trenger:**

(ca 30 stk)

*200 g brunt sukker*

*250 g mykt meierismør*

*2 egg*

*1 ts vaniljeekstrakt*

*200 g siktet hvetemel*

*2 ts bakepulver*

*140 g havregryn*

*en klype salt*

*50 g hakkede nøtter (pekan, valnøtter, hasselnøtter – opp til deg) (kan sløyfes)*

*50 g kokos (kan sløyfes)*

*50 g rosiner (kan sløyfes)*

Pisk sukker og smør lyst med en elektrisk håndvisp eller miksmaster. Pisk inn ett og ett egg og bland godt mellom hver gang. Tilsett vaniljeekstrakt og en klype salt. Rør inn mel og havregryn. Du bør nå ha en ganske tykk/stiv deig. Del deigen i to. Legg hvert emne på et stykke matpapir, brett papiret over

og form til en tykk pølse/sylinder ved å rulle deigen inni papiret. Diameteren skal være på størrelse med kjeksen du skal lage, så form deretter. Du har så to valg. Enten steke cookiesene nå ved å skjære skiver av deigpølsen og legge på stekebrett kledd med bakepapir (midt i ovnen, 180 grader, ca 10 minutter) eller snurre sammen endene på matpapiret (slik som en Twist-sjokolade) og legge rullen i en pose i fryseren. Når du vil ha cookies, skjærer du skiver av rullen (bruk en skarp kniv, gjerne varmet i varmt vann). Stek også midt i ovnen på 180 grader, ca 10 minutter. Avkjøl litt på rist og KOS DEG.

