

# Superenkelt grovbrød i springform



I dag gir jeg deg oppskrift på et nydelig brød som du smeller sammen på en-to-tre. Den største utfordringen er sannsynligvis at du ikke har en springform som er liten nok. MEN jeg har også prøvd å lage dette brødet i en form på 24 cm og det gikk helt fint. Brødet ble litt lavere, men smakte himmelsk!

## Utstyr:

*1 bakebolle*

*1 slikkepott*

*dl-mål*

*springform, 20 cm i diameter*

*bakepapir*

*smør til å smøre form*

**Til brødet:**

*50 g gjær eller en pose tørrgjær*

*4 dl lunkent vann*

*2 ss mørk sirup*

*1 ts salt*

*5 dl siktet hvetemel eller spelt*

*2 dl hvete eller spelt, sammalt grov*

*1 dl solsikkefrø pluss ekstra til å strø over toppen*

Ha bakepapir i bunnen av springformen (jeg liker å feste den med selve ringen rundt) og smør kantene med smør. Rør sammen alle ingrediensene i en bakebolle og hell over i formen. La heve under plast på et lunt sted i 30 minutter. Forvarm ovnen til 225 grader. Stek brødet nederst i ovnen i 30 minutter. Ta ut brødet og løsne det fra formen. Skru av ovnen og legg brødet inn i ovnen igjen og la ettersteke i den fortsatt varme ovnen i 20 minutter. Avkjøl på rist. SPIS.



---

**Høstens beste (og enkleste)  
Lammegryte**



Denne oppskriften stammer fra min lykkelige tid som student i Bergen. Når høsten meldte sin ankomst, og regnet rant over den regntunge byen, (hvor det nærmeste du kommer snø er isen fra fiskehandlerens disk) DA pleide min venninne, Wenche, å lage sin magiske lammegryte. Retten har få ingredienser og er enkel å tilberede, men den trenger lang tid i ovnen for at kjøttet til slutt skal smelte på tungen. Og mens gryta putrer kan du gjøre akkurat det du har lyst til.

### **Wenches lammegryte:**

(nok til ca 4 personer)

*ca 2 ss olivenolje*

*ca 2 ss meierismør*

*1 stor løk, finhakket*

*3 fedd hvitløk, finhakket*

*ca 5 cm frisk ingefær, skrelt og finhakket*

*1-2 ts rød karripasta*

*1 raus ss tomatpuré*

*3 dl vann*

*1 kg beinfritt lammekjøtt i mindre biter, jeg liker kjøtt fra låret*

*en raus håndfull hakket koriander*

*litt sitronsaft*

*salt og pepper*

*litt sukker*

Sett ovnen på 160 grader. Varm smør og olje i en tykkbunnet gryte som tåler å stå i stekeovn. Brun kjøttet i omganger slik at det ikke blir for fullt i gryten. Når kjøttet er brunet, legger du det til side på en tallerken mens du steker løken myk (tilsett litt mer olje om det trengs). Ha så i hvitløk og ingefær og fres litt til. Ha så i kjøtt, karripasta, tomatpuré og vann og kok opp. Smak deg frem med litt salt, sitron og evt litt sukker. Hiv på lokket og sett hele gryten inn i ovnen, på nederste rille. La den stå å godgjøre seg i ca to timer, rør i den et par ganger underveis. Server med god ris, koriander og grønnsaker etter eget ønske. Spis.

---

**Perfekt syrlig sitronterte  
(min favorittkake)**



De som kjenner meg vet at jeg faktisk har ganske god viljestyrke. Særlig om jeg har bestemt meg for noe. Likevel er det to ting jeg er uimotståelig svak for, litt som supermann og kryptonitt: Sitronterte og popcorn. Jeg klarer simpelthen ikke takke nei! Og denne sitronterten er den beste jeg har smakt på veldig lenge. Perfekt syrlig, passe søt og en deilig sprø bunn med mandler. Hva er din favorittkake?

### **Sitronterte for superdamer:**

#### **Til tertebunnen:**

*125 g kaldt, usaltet smør i terninger*

*250 g siktet hvetemel*

*80 g melis*

*30 g finhakkede mandler*

*revet skall av en økologisk sitron, kun det gule*

1 egg

**Fyll:**

4 egg

250 g sukker

revet skall og saft av to store sitroner

50 g smeltet, usaltet smør

*I tillegg trenger du en paiform med 26-30 diameter.*

Begynn med deigen. Smuldre smøret i melet, bruk fingrene eller en foodprosessor. Tilsett resten av ingrediensene til bunnen og arbeid raskt sammen til en deig. Pakk i plast og legg kaldt (kjøleskap) i minimum en time. Sett ovnen på 225 grader. Når deigen er ferdig avkjølt, presser du den jevnt utover bunnen av formen og opp over kantene. Prikk bunnen med en gaffel og forstek midt i ovnen i ca 15 minutter, paiskallet skal ikke bli brunt. Skru ovnen ned til 180 grader.

Fyllet lager du ved å først vispe egg og sukker til eggedosis. Rør så sitronsaft, sitronskall og smeltet smør inn i eggedosisen. Hell fyllet over i det forstekte paiskallet. Stek paien midt i ovnen i 20 minutter til. Avkjøl og server gjerne med feks litt creme fraiche, men jeg synes den smaker himmelsk slik den er. KOS DEG.



---

## Shirleys empanadas



Ok. For de av dere som ikke har fått det med seg, så har jeg altså (ganske nylig) blitt trebarnsmor. Det innebærer selvsagt mye kos og hygge, men det betyr også at jeg til stadighet opplever små, personlige kriser.

For eksempel.

- Begynne å grine fordi mannen i huset har kjøpt feil sjokolade
- Oppdage at man går med klær på vrangen
- Fullstendig sammenbrudd fordi vi er tom for kaffe



-Plutselig blodsukkerfall og hissigpropptendenser som følge av at jeg ikke har spist nok

Det sistnevnte skjer dessverre ganske ofte og ikke sjelden når jeg skal hente gutta på skolen. Men forleden skjedde et mirakel. Jeg kom vasende inn i skolegården, svett, sliten og med en småsur baby ombord. Sulden hang over meg som en tordensky (du vet, når du er så sulten at du ikke bryr deg om at du spiser litt av papiret fra innpakningen til lunsjen din), jeg forsøkte å manøvrere forbi alle barna som ville hilse på vesla og da jeg endelig kom fram til garderobeplassen til eldstemann var jeg overbevist om at jeg hallisunerte. For på hyllen hans lå det nemlig en papptallerken med tre nystekte EMPANADAS som luktet helt himmelsk (Forestill deg lyden av englekor og Händels Messias i bakgrunnen). Det viste seg at sønnen min hadde vært på matlagingskurs med en av skolens flinke ansatte, Shirley. (Hun lager for øvrig verdens beste havrecookies, dessverre er oppskriften hemmelig). Jeg kastet meg over en empanadas uten tanke for hvilke barnehender som hadde grafset på den først og det smakte vidunderlig. Sprø paibunn fylt med masse godsaker, og vet du hva? Oppskriften er IKKE hemmelig!

### **Gå bananas med empanadas:**

(10 stk)

#### **Til deigen:**

*150 g usaltet smør*

*4 dl siktet hvetemel*

*1 dl sammalt hvetemel, grov*

*ca 1 dl kaldt vann*

*<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ts salt*

## **Til fyllet:**

*ca 300 g kjøttdeig av svin, kylling eller begge deler (150 g av hver)*

*4 skiver bacon, i små biter*

*2 ss olje*

*3 fedd hvitløk, finhakket*

*1 stk løk, finhakket*

*2 kokte egg, finhakket*

*3 stilker stangselleri, finhakket*

*1 ss finhakket koriander*

*5 sylteagurk, finhakket*

*1 ts salt*

*1 ss brunt sukker*

*$\frac{1}{2}$  ts pepper*

*2 ss tomatpuré*

*1 ss vann*

*egg til pensling, kan sløyfes*

Begynn med deigen, den må ligge kaldt i minimum en time før du kan kjevle den. Bland sammen mel og salt i en bolle og smuldre i smøret med fingrene til alt har en smulete konsistens. Spe i det iskalde vannet til deigen samler seg. Pakk inn i plast og legg i kjøleskap i minimum en time.

Gjør i mellomtiden klar fyllet. Finhakk egg, koriander, sylteagurk og stangselleri og sett til side. Stek løk, hvitløk og bacon i litt smør eller olje i noen minutter. Tilsett

kjøttdeig og stek til alt er gjennomstekt. Ha vann, tomatpure og sukker i og la surre litt til. Skru av varmen og ha i resten av ingrediensene til fyllet.

Sett ovnen på 200 grader. Ta deigen ut av kjøleskapet og del den i ti like store emner. La de emnene du ikke jobber med ligge kaldt. Kjevle hvert emne så rundt som mulig, det skal være ganske tynt, men ikke så tynt at det revner når du skal pakke empanadasen sammen. Legg 2 gode spiseskjeer på den ene halvsiden av deigen, men la det være ca 1,5 cm ut mot kanten, slik at du kan lukke den. Brett den andre halvparten over fyllet og klem kanten sammen med en gaffel så fyllet ikke renner ut når du steker dem. Flytt over på et stekebrett dekket med bakepapir og prikk toppen med en gaffel så damp kan slippe ut. Pensle med sammenvispet egg, hvis du ønsker. Stek midt i ovnen i ca 15 minutter eller til gyldne. Avkjøl på rist. SPIS.



---

# Rask luksuslunsj: Reke- og avocadowrap



Ok, da. Mulig det bare er folk som har en selskapssyk baby, som tar opp all tid, som synes dette er luksuslunsj. Men det er hvertfall mye mer spennende enn tørre brødkiver, det er megasunt og det smaker digg.

**Da trenger du:**

(2 wraps)

*2 tortillalefser, jeg hadde fullkorn*

*1 moden avocado*

*1 tomat, finhakket*

*1 vårløk, i skiver*

*ca 1 ss hakket koriander*

*litt limesaft, ca 1 ss – smak deg frem*

*salt og pepper*

*2 håndfuller med reker*

*salatblader*

Ha avocado i en skål og mos lett med en gaffel. Tilsett tomat, vårløk, koriander, lime og smak deg frem med salt og pepper. Varm tortillaene noen sekunder i mikroen (hvis du lager dette som matpakke er dette ikke nødvendig) og smør på avocadoblandingen. Ha over salat og reker, rull sammen og SPIS.

---

**Verdens beste (og enkleste)  
sitronkake!**



Når det blir vinter. Minn meg på at denne kaken smaker himmelsk. Av sitron, sukker, sol og sommer. En supermyk og saftig kake. Perfekt til avslutninger eller bursdag. Også så himla enkel å lage! Min meg også på denne fine sensommerdagen jeg hadde (hopp rett til oppskriften lenger ned om du ikke gidder å lese om den):

*Det er søndag, det er sensommer, noen sier det er høst. Men nesten ingen blader har skiftet farge. Det er en liten trøst. Jeg er på hytta. Vi brenner bål på stranden, jeg ser på vannet. Tenker på å bade eller ikke bade. At vi snart må si hadet. Ser opp mot bringebærbuskene, lurert på om jeg kan finne et siste bær. Det gjør jeg ikke. Går gjennom altfor langt og irrgrønt gress, ingen plommer igjen heller. Jeg ser stjålent på naboens røde epler. Drømmer om kanel og sukker. Drømmer om sommer som var og dem som kommer. Legger meg på svaberget og dormer. Ennå varmt. Ennå henger lukten av solkrem og vått badetøy igjen. Blander seg med hav og tang. Måkesang. Jeg er sol og sorgenfri, glemt stress og dårlig tid. Vet at stunden*

*snart er forbi. At september snart vil oppføre seg som oktober og at sommeren nesten er over.*

Uansett.

## **Bak verdens beste sitronkake!**

### **Til røren:**

*225 g mykt smør*

*225 g sukker*

*275 g siktet hvetemel eller speltmel*

*3,5 ts bakepulver*

*4 egg*

*4 ss melk*

*revet skall (kun det gule) av 2 økologiske sitroner*

*1 ss lemon curd (kan sløyfes)*

### **Til glasering:**

*saft av to økologiske sitroner*

*175 g sukker*

Sett ovnen på 180 grader. Smør en kakeform eller en ildfast form på ca 30x23cm og kle den med bakepapir. Det er lurt å smøre formen først fordi da fester papiret seg. Ha alle ingrediensene til kakerøren i en bolle og pisk i 2 minutter til alt er blandet. Fordel røren i formen og flat ut toppen. Rør sammen sukker og sitronsaft i en liten bolle. Stek midt i ovnen i omtrent 35 minutter. Følg med underveis. Om toppen blir veldig godt stekt kan det lønne seg å flytte den til nederste rille i ovnen. Kaken er ferdig når toppen virker

fast og du hører en hul lyd når du banker på toppen. La kaken avkjøle i formen i fem minutter. Løft den så over på en rist ved hjelp av papiret. Rør i sukker/sitron blandingen før du pensler den jevnt over den varme kaken. Det er viktig å gjøre det mens kaken er veldig varm. La avkjøle før du skjærer den i mindre biter. Spis. KOS deg.

PS. Denne kaken holder seg saftig og deilig i flere dager. ☐



---

**Trippel sjokoladebrownies med salt karamellsaus (når mye av**



# det gode er helt ålreit)



Dette er en helt fantastisk kake. Heftig og begeistret. Vill og hemningsløs, ung og impulsiv, i den grad man kan si det om en kake, selvfølgelig. Rik sjokoladesmak, fudgekonsistens og salt karamell som smelter på tungen. Kaken har bare en stor feil, (hvis du ikke teller kalorier da. Hvis du teller kalorier, har den to store feil;) den inneholder en ingrediens det er litt vanskelig å få tak i. Nemlig karamellisert søtet kondensert melk. Jeg kjøpte min boks i Sverige, men du kan også få tak i det i velassorterte matbutikker eller såkalte innvandrerbutikker. Innholdet ser litt ut som "Ha på" og har en karamellaktig smak. Det er også mulig å lage denne karamellen av vanlig søtet kondensert melk (IKKE vikingmelk), i følge bloggen [krem.no](http://krem.no) gjør du slik: Fyll en kasserolle med vann og legg boksen med søt kondensert melk i kjelen. Kok den i 3 timer. VÆR HELT SIKKER PÅ AT BOKSEN TIL ENHVER TID ER DEKKET MED VANN. Hvis ikke vil den **eksplodere**. Avkjøles før

den åpnes.

Synes du alt denne med den karamelliserte melken var litt styrete? Denne kaken er verdt det! Jeg synes kaken er så god at du bør være villig til å gå deg en tur til Sverige for å kunne bake den. Og vet du hva? Da har du jo forbrent alle karoriene før kaken er spist. ☐



**Du trenger:**

(ca 25 biter)

200 g smør

100 g sjokolade 70%, i biter

100 g sjokolade 50 %, i biter

1 boks (397 g) karamellisert søtet kondensert melk

1 ts maldon havsalt, pluss litt ekstra til toppen

200 g sukker

4 egg, romtemperert

130 g siktet hvetemel

50 g kakao



Finn frem en kvadratisk kakeform som er 23 cm bred. Kle den med bakepapir. Sett ovnen på 180 grader.

Smelt smøret. Dra gryten til side og tilsett sjokoladen i smøret og rør til den har smeltet og alt er blandet.

Åpne boksen med karamell og ha 175 g av innholdet i en liten skål. Tilsett 1 ts havsalt og rør godt. Ha resten av karamellen i en bakebolle med egg og sukker og pisk til alt er godt blandet. Hell over sjokolade/smørblanding og rør sammen. Sikt sammen kakao og mel og pisk dette godt inn i røren. Hell så halvparten av røren i formen. Så tar du halvparten av den resterende karamellen og fordeler på fem striper på tvers av

kaken. Dekk forsiktig med resten av browniesrøren og lag fem striper til med karamell på toppen av kaken. Ta så en kniv og dra igjennom røren og karamellstripene i sikksakk slik at du får et fint mønster. Strø over litt havsalt. Stek midt i ovnen i 25-30 minutter. Kakentoppen skal ha fått litt skorpe, men samtidig være litt skjelven når du rister på formen. La kaken avkjøle fullstendig i formen før du skjærer den i små stykker (ganske mektig!) og serverer. KOS DEG!!



---

## **Middelhavsinspirert**

# fiskegryte med potet og fennikel



WOW! Noe så godt! Dette blir definitivt en slager i kategorien "lettvint og digg middagsmat". I dag får du altså oppskriften på en gryterett av typen alt-i-ett, noe som gir lite oppvask, men mest av alt smaker den helt fantastisk! Sausen er tomatbasert med litt hete fra chili, og rund smak av fennikel, løk og safran. Dette er mat du fyller i dype skåler, spiser med skje og kjenner livsgleden komme sigende. Og vet du hva? På toppen av alt er den jaggu sunn!

**Alt du trenger er:**

(Nok til fire, omtrent)

*4 ss olivenolje*

*2 medium løk, finhakket*

*1 fennikel (jeg skjærer bort toppen), finhakket*

*2 ts fennikelfrø, knust litt i morter (finnes i type "innvandrerbudikker")*

*1 rød chili, finhakket*

*2 gode klyper safran*

*4 fedd hvitløk, i skiver*

*2 bokser hermetiske plommetomater*

*5 dl fiskekraft/buljong*

*ca 10 poteter, skrelt og i terninger*

*ca 900 g torsk- eller laksefilet, skåret i store terninger/biter*

### **Topping:**

*hakkede, ristede mandler (kan sløyfes)*

*hakket persille*

Finn frem en tykkbunnet kjele (jeg har en jerngryte). Ha i olje og sett på medium varme. Ha i fennikel og løk og stek det blankt. Tilsett fennikelfrø, safran, chili og hvitløk og fres et par minutter, det skal ikke brenne seg. Hell over kraft og tomater, mos tomatene litt med en sleiv. Ha i poteter og la småkoke til potetene er møre. Ha til slutt i fisken og la den ligge å trekke i ca 5 minutter til den er gjennomvarm. Strø over hakkede mandler og persille før servering. SPIS.



---

**Nydelige tekaker med blåbær**



Jeg kan like gjerne innrømme det med en gang. Disse blåbærene har jeg ikke plukket selv. Jeg har kjøpt dem. Så hvis du så dette innlegget og gruet deg til å lese om en vellykket blåbærtur, så kan du senke skuldrene. (Og hvis du HAR plukket blåbær, så tommel opp for deg din heldiggris!). Jeg er nemlig ganske sjelden vellykket og innimellom direkte mislykket, så har vi det ute av verden. Det som overhode ikke ble mislykket var disse saftige tekakene proppfulle av blåbær. De ser ut som muffins, men har konsistens som en deilig formkake. De smaker søtt og balanseres perfekt av syrlige blåbær. Og vet du hva? De passer for alle, vellykket eller ikke. ☐





Ideen til disse småkakene fant jeg hos denne vakre bloggen, [Ny gul duk på bordet](#), som kusinen min skriver. Jeg anbefaler deg å ta en titt!

**Du trenger:**

(12 stk)

*165 g smør, smeltet og avkjølt*

*2 egg*

*2 dl sukker*

*3,75 dl hvetemel*

*1,5 ts vaniljesukker*

*1,5 ts bakepulver*

*2 dl (frosne) blåbær, hvis de er ferske blandes de lettere i røren og setter farge, men smaker like godt*

Sett ovnen på 225 grader. Ha 12 papirformer i et muffinsbrett. Sikt mel, bakepulver og vaniljesukker i en bolle. I en annen bolle, pisk egg og sukker til luftig eggedosis og rør raskt inn det avkjølte smøret. Vend så melblandingen inn i eggedosisen, ikke rør mer enn nødvendig for at alt skal blandes. Vend til slutt inn blåbær. Fordel røren i papirformene og stek midt i ovnen i 12-14 minutter. Kakene er ferdige når de er gyldne på toppen.

Kos deg! ☐



# Himmelsk solskinnsbollekake – gjærbakst til fest!



Er du glad i kanelboller? Da er dette kaken for deg! For dette er egentlig en kjempe stor kanelbolle med vaniljekrem på toppen og litt melisglasur. Jeg serverte denne i bursdagsfest og fikk masse skryt. Prøv du også! ☐

## **Partybolla:**

*1,75 dl melk*

*0,5 dl vann*

*0,5 dl mykt smør*

*ca 7,5-8,5 dl siktet hvetemel*

*0,5 dl hvitt sukker*

*1 pose tørrgjær*

*0,5 ts salt*

1 egg

**Fyll:**

*2,5 dl brunt sukker*

*1 ss malt kanel*

*1,25 dl mykt smør*

**Topping:**

ca 2-3 dl vaniljekrem

evt melisglasur

Smelt smøret på lav varme. Ha i melken og varm til alt er lunkeent. Ha så 6 dl av melet, sukkeret, gjær og salt i en eltebolle. Tilsett egg og melk/smør. Bland godt. Spe først i 1,5 dl mel og elt i fem minutter. Ha i litt mer mel om deigen er veldig klissete, den skal være glatt og ikke tørr. La deigen heve under plast i omtrent en time. Rør i mellomtiden sammen ingrediensene til fyllet. Ha deigen på benken og kjevle den til et rektangel. Smør fyllet utover leiven. Rull til en pølse på langs og klem kanten sammen så den forsegles. Snurr sammen til en tett spiral og legg på et stekebrett kledd med bakepapir. La etterheve i en time. Dytt deigen forsiktig litt ned på toppen, så den er litt flatere der. Fordel vaniljekrem over spiralen. Sett ovnen på 190 grader, over- og undervarme. Stek kaken i ca 25 minutter til den er gylden og har en hul lyd når du banker på den. Avkjøl på rist. Pynt med melisglasur! KOS DEG.

