

# Nå. Akkurat nå.



*Noen ganger trenger jeg ikke si noe, fordi noen andre har sagt det jeg tenker det for meg. Ferdig snakka. Ha en fin uke, kjære lesere! <3*

*Nå.*

Nå er du. Her og nå.  
Det er nå du sitter i cockpiten  
og har ansvar for at jorda går fram  
til neste generasjon.  
Det er nå du kan slå i bordet

og si hva du mener.  
Det er nå du kan lese gressets  
lette kursiv i vinden,  
trærnes eldgamle stavelser og  
dyreblikkets  
meninger om justismord

Ja, her og nå.  
Det er nå minstejenta puster  
godnattkysset på kinnet ditt.  
Det er nå du står på fyrdørken  
og kan skufle venners ord,  
morgenlys og nutraktet kaffe  
innunder kjelene  
så det damper og går

Vent ikke på drømmen om i morgen,  
kamerat.  
Sleng lassoen din rundt hornene på den,  
hal inn  
og hiv den over ende.  
Det er nå du har sjansen. Her og nå.  
Bare her og nå

Kolbein Falkeid, 1983





---

# Nydelig blåbærpai med marengslokk



Her får du oppskriften på en drøm av en kake. Sprø paibunn, syrlig blåbærfyll og luftig marengslokk. Trenger ikke mer enn det. Unntatt kaffe, da. Man trenger alltid kaffe.

**Du trenger:****Til deigen:**

*100 g meierismør*

*3 dl siktet hvetemel*

*1 ss sukker*

**Til fyllet:**

*3 gelantin ark*

*4 eggeplommer*

*2 dl sukker*

*0,5 dl frisk sitronsaft*

*2 ts revet sitronskall*

*1 dl skogsblåbær (ikke amerikanske), frosne går fint*

*100 g meierismør, romtemperert*

**Til marengsen:**

*4 eggehviter*

*2,5 dl sukker*

*1 klype salt*

*1 ts frisk sitronsaft*

**Slik lager du paideigen:**

Sett ovnen på 200 grader.

Ha mel, sukker og smør i en foodprosessor og kjør raskt sammen til alt smuler seg og du kan kna det sammen til en deig på benken. Trykk deigen ut i en paiform på ca 24cm i diameter.

Prikk paibunnen med en gaffel og stek midt i ovnen i 12 minutter. Avkjøl.

Legg gelantinplatene i kaldt vann i fem minutter. Ha eggeplommer, sukker, sitron og blåbær i en liten kasserolle og varm opp mens du visper det sammen. Det skal varmes opp til rett under kokepunktet. Ta kasserollen av varmen og klem vannet av gelantinen. Ha gelantinen i blåbærblandingen og rør til det løser seg opp. Pisk så inn smøret litt etter litt. Hell blåbærfyllet i det avkjølte paiskallet og sett i kjøleskap i minimum tre timer.

Til slutt lager du den italienske marengsen:

Pisk eggehviten med halvparten av sukkeret over vannbad. Tilsett sukkeret gradvis mens du pisker og blandingen sakte varmes opp. Fortsett til du har en blank og luftig marengs.

Fordel marengsen over paien og sett den under grillelementet i ovnen så den blir litt brun på toppen. NB. Følg med hele tiden, marengsen blir fort svidd.

Kos deg.



---

**Enkle baguetter med fetaost,  
oliven og soltørket tomat**





Hei og god onsdag!

I dag skal du få en superenkel, og veldig god oppskrift av meg. Du trenger ikke elte deigen og baguettene er perfekte å fryse ned. Du kan også sløyfe fetaost, oliven og soltørket tomat og lage dem som klassiske baguetter.

Nydelig tilbehør til høstmiddagen eller gode med pålegg. ☐

**Du trenger:**

(2 baguetter)

*25 gram fersk gjær (tørrgjær går an, ca en halv pakke da)*

*1 ts salt*

*1ss honning*

*3 dl fingervarmt vann*

*1,5 dl durumhvete, kan erstattes med vanlig siktet hvetemel eller spelt*

*5,5 dl siktet speltmel eller hvete*

*4 store grønne oliven, mine var fylt med paprika*

*ca 35 g fetaost i olje*

*2 ss soltørket tomat, finhakket*

*2 ss olje (gjerne fra fetaosten)*

*litt havsalt til å strø over*

Smuldre gjær i en bakebolle, ha i salt, olje og honning. Hell opp i litt av vannet og rør ut gjæren. Tilsett resten av vannet, fetaost, oliven og soltørket tomat. Bland kjapt. Ha i melet og rør til en løs deig. Sett til heving under plast i 1-2 timer på et lunt sted.

Kle et stekebrett med bakepapir.

Sett ovnen på 260 grader. Hell deigen ut på et godt melet bakebord. IKKE ELT DEIGEN!

Del deigen forsiktig i to like store deler med en skarp kniv. Viktig at så lite som mulig av luften går ut av deigen. Ta en del deig og form den til en avlang baguett ved å vri den som en spiral. De blir litt ujevne og dekket av mel, men det er bare fint. Løft forsiktig over på stekebrettet. Gjenta.

Pensle med litt vann og strø over litt havsalt (kan sløyfes).

Stek baguettene straks i ovnen på 260 grader i 15 minutter. Skru ned ovnen til 150 grader og stek videre i 12-15 minutter. Avkjøl på rist.

Kos deg.



---

# Himmelisk blåbærstekake (med Natreen)

ANNONSE



Livet, ass. Det derre livet. En lang og rolig elv, sier du? Når jeg endelig tror at jeg er flink og får det til, så tar det en brå sving og jeg tryner uti. Eller hva med de mørkeblå morgenene? Når du uheldigvis begynner dagen med feil fot, oppdager at du er tom for kaffe, kjolen du har på var visst blitt litt trang etter ferien, mascara på bare det ene øyet, du vet. Noen ganger er det de dagene som plutselig blir de beste.

Det handler om å justere forventninger, se nye muligheter og kanskje prøve noe nytt? Som for eksempel å bake med mindre sukker. Jeg har blitt positivt overrasket over hvor enkelt det er å redusere sukker i kostholdet og at det fortsatt smaker supergodt. Bare sjekk ut denne ostekaken jeg har laget med [Natreen](#) og blåbær. Himmelsk!



**Du trenger:**

**Til bunnen:**

*150 g Digestive kjeks*

*75 g meierismør, smeltet*

**Til ostekremen:**

*2 dl skogsblåbær (frosne går fint)*

*3 plater/ark gelatin*

*1 dl [Natreen strø](#)*

*3 ss sitronsaft*

*300 g kremost, naturell*

*1 dl kremfløte*

*250 g lettrømme*

*1 ts vaniljesukker*

**Til pynt:**

*Friske eller frosne blåbær og evt bringebær*



**Slik gjør du:**

Finn frem en springform med 20 cm i diameter og kle bunnen med bakepapir.

Knus kjeksene til smuler, jeg pleier å ha dem i en plastpose og banke kjeksene med en kjevle. Bland med smeltet smør og ha over i springformen. Press smulene jevnt utover i formen for å lage en flat bunn. Sett kaldt.

Legg gelantin til bløtlegging i en skål med kaldt vann. Ha blåbær, sitronsaft og Natreen i en lite. gryte og kok opp mens du rører litt. Ta gryten av varmen. Klem vannet av

gelantinplatene og ha i blåbærblandingen. Rør godt. Kjør glatt med en stavmikser og avkjøl til romtemperatur.

Pisk sammen rømme, kremost og vaniljesukker. Rør inn blåbærblandingen. Pisk kremfløten nesten stiv og vend den ned i ostekremen. Hell ostekremen over i kakeformen og bre jevnt utover. Dekk med folie og sett i kjøleskapet natten over. Skjær forsiktig rundt kanten på springformen før du løsner den og ha kaken på et fat. Pynt med friske bær og server.

KOS DEG.



# **Bollefrua og det nye livet (en tilstandsrapport)**





Jeg ligger i sengen og tenker på livet. De siste månedene har vært så travle, at å ligge her, helt alene og helt stille,

kjennes ut som en slags luksusaktivitet. Fra å ha levd et rolig (rolig? Alt er relativt) permisjonsliv med lille frøkna, så har vi flyttet og pusset opp. SAMTIDIG som at frøkna har begynt i [barnehage](#) og jeg er tilbake i jobb. Dessuten har hu Bollefrua (mitt alter ego) begynt å ta på seg betalte innlegg på bloggen, noe som er veldig gøy og litt krevende. (PS. Alle betalte innlegg er merket "annonse" og jeg har som mål at du skal få gode oppskrifter i disse innleggene også). Ikke minst har jeg rukket å bli [førr](#)!

Så hva ligger den gamle, avdankede bloggeren og tenker om livet?

Jo, jeg tenker på at jeg må bli bedre på aksept.

Å akseptere at jeg ganske ofte har det rotete. Og samtidig slutte å håpe og tro at dette vil endre seg med det første. Den tids illusjoner er herved forbi!

Å akseptere at jeg har begrenset med krefter og energi. Og samtidig slutte å unnskyldde meg for det.

Å akseptere at det er mye en travel trebarnsmor ikke rekker. (Vil gå mer på restaurant, kino, konsert, trene, redde verden). Og heller være fornøyd med det lille jeg får gjort. Og med det ønsker jeg deg verdens beste uke som kommer! Takk for at du følger akkurat meg. <3

