

Bamix stavmikser Give away!



Hei alle sammen! I dag starter en liten Facebook Give away hos Bollefrua. Jeg skal gi bort en splitter ny Bamix Gastro 200 stavmikser!

“Stavblenderen har et ekstra langt skaft og gir deg mulighet for å arbeide i store gryter, opptil 20 liter. Sett mikseren midt i kasserollen trykk på knappen og noen sekund senere har du laget mos av det meste, og det helt uten søl. Stavblenderen har også tre forskjellige kniver til ulikt bruk. Multifunksjonskniven gjør det grove arbeidet, smadrer isbiter, frosne bær og jevner supper. Ballongvispen gjør ting luftig og lett, og pisker krem på sekunder. Mens den flate vispen lager hjemmelaget majones, dressing og dipp på null komma niks.”

Jeg har vunnet stavmikseren, men trenger den ikke selv og vil veldig gjerne at nettopp DU skal vinne den. Alt du trenger å gjøre er å legge inn en kommentar under innlegget på Facebook

og gjerne like Bollefrua på Facebook. Ha en super onsdag og lykke til! Jeg trekker en vinner på søndag 8/11-15 kl.20.

Spent på om Bollefrua klarer å runde 2000 følgere innen den tid! ☐



Høstens beste ostekake med oreokjeks og gelelokk



Her får du oppskriften på en deilig og frisk ostekake med oreokjeksbunn og appelsinglelelokk. Jeg laget denne til Halloween, men den passer godt til de fleste fryktelige festlige anledninger. Farlig god! ☐

NB. Viktig å beregne nok tid før denne kaken skal serveres. Den krever en del avkjøling.

Du trenger:

litt olje til å smøre kantene på formen

300 g oreokjeks

2 ss kakao

90 g smør, smeltet

Fyllet:

590 g philadelphiaost naturell

150 g mascarpone

150 g melis

3 dl kremfløte

finrevet skall av en økologisk sitron eller appelsin

1 pakke freia appelsingele

Finn frem en springform på 20 cm eller 22 cm hvis det er det du har. Kle den med folie på UTSIDEN av formen, så det ikke kan renne noe ut. (Kjopt med søl i kjøleskap). Legg bakepapir i bunnen og smør kantene med et tynt, tynt lag med olje. Kjør kjeks til smuler i en kjøkkenmaskin, evt legg kjeks i en pose og deng løs med en kjevle til du har for forbrent nok kalorier til å spise et stykke. □ Bland smulene med kakao og det smeltede smøret og press smulene i et jevnt lag utover bunnen og opp kantene på springformen. Det skal være litt ujevnt opp langs sidene, det gir et litt røft utseende. Sett kaldt. Ha philadelphia, mascarpone og melis i en bakebolle og pisk til du har en glatt røre. Tilsett kremfløte og sitronskall og pisk til blandingen blir glatt igjen og stiv. Bruk en slikkepott til å fordele osteblandingen over kakebunnen. Sett kaldt i minimum 3-4 timer, eller over natten. Når kaken er kald og har stivnet skikkelig, løser du gele. Kok opp 2,5 dl vann (dvs HALV mengde av det som er angitt på boksen) og rør ut pulveret i vannet. Når geleavæskingen er kald, heller du den over den nå kalde kaken. avkjøl kaken i kjøleskap til geleen har stivnet.

SPIS.



**Cakepops – øyne med hvit
sjokolade og lemoncurd**



Jeg vet at Halloween er over og at dette innlegget kommer farlig sent. ELLER veldig tidlig. ☐ Sannheten er uansett at disse cake popsene kan (i tillegg til å være veldig gode) pyntes med hva som helst (jeg ser for meg rooosa kakestrø) og egner seg dermed til både bursdager og kakebord.

Eye candy:

(ca 24 stk)

Til selve deigen:

165 g smør, smeltet og avkjølt

2 egg

2 dl sukker

3,75 dl hvetemel

1,5 ts vaniljesukker

1,5 ts bakepulver

Fyll:

2-3 ss Philadelphia ost

3 ss lemoncurd

ca 250 g hvit sjokolade i biter

nonstop

rød konditorfarge (jeg brukte den fra dr. Oetker på tube

evt en mørkfarge til pupiller, jeg blandet rød og grønn

plastgafler, grillspyd eller lignende

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.

Smuldre de avkjølte muffinsene til smuler i en bolle. Rør inn lemoncurd og Philadelphia til smulene får en konsistens du kan trille til kuler. Legg de ferdig formede kulene i fryseren i en plastpose ca en time (da er det lettere å dyppe dem i sjokolade). Finn frem nonstop. Brekk den hvite sjokoladen i like store biter og legg 100 g av gangen i en kopp som tåler mikrobølgeovn. Sett koppen i mikroen på full styrke i ca ett minutt. Ta ut og rør rundt. Hvis sjokoladen ikke er smeltet, så ha den i mikroen litt til og rør igjen. Men bare noen sekunder av gangen. Hvis sjokoladen er for rennende/varm kan du tilsette litt usmeltet sjokolade og røre. Stikk plastgaffel i de frosne kulene og bruk en skje til å helle sjokolade over kulene til det dekker. Fest nonstop umiddelbart før sjokoladen stivner. Bruk en tannpirker e.l. til å male blodårer og pupiller på øynene. Nyt ØYEblikket. ☐



Mammas magiske eplekake



I dag ble huset fylt av duften av kanel og nystekt eplekake! Finnes det noe bedre? Mammas eplekake slik jeg husker fra jeg var liten, skåret i like store stykker og hvert stykke toppet med en raus porsjon pisket krem. Da jeg for første gang skulle bake denne kaken i voksen alder, var det som om jeg satt ved kjøkkenbordet i huset jeg vokste opp og hørte mamma instruere meg i hvordan jeg skulle kjevle deigen. Det som gjør denne kaken uimotståelig er den gode deigen (fyrstekakedeig) og eplemosen som gjør det ferdige resultatet saftig og syrlig. Magisk!



Barndommens eplekake nr.1:

100 gr meierismør

100 gr sukker

1egg

200 g siktet hvetemel

1,5 ts bakepulver

4 ss eplemos (jeg kjøper ferdig på glass på helsekosten)

ca 1-2 (norske) epler

sukker og kanel

Pisk smør og sukker lyst, rør inn egget. Ha i mel og bakepulver og rør/pisk til den samler seg til en jevn deig.

(Deigen minner veldig om en paideig). Legg deigen i en plastpose minimum tre timer i kjøleskap (evt natten over).

Sett ovnrn på 200 grader (under- og overvarme).

Del deigen i to deler, den ene 2/3 og resten 1/3 stor. Trykk den største delen av deigen ut i bunnen av en 26 cm springform, kle bunnen med bakepapir og smør kantene godt. Trygg også deig ca 2 cm opp over kanten av formen. Smør et jevnt lag med eplemos over deigen. Skrell epler og fjern kjernene. Skjær i tynne skiver som du fordeler over eplemosen. Strø over sukker og kanel i et tynt lag, hvis du bruker søt eplemos tar du litt mindre sukker. Ha litt mel på benken og kjevle resten av deigen til en tynn leiv. Du kan evt dele den i mindre biter og kjevle litt om gangen om det er lettere. Hold deigen du ikke kjevler kald. Skjær ut strimler på ca 1 cm som du legger som et rutemønster over epleskivene (legg først striper én vei, så den andre veien). Det gjør ikke noe om du lapper dette sammen med små biter av striper, det ser uansett fint ut når det er stekt. Stek midt i ovnen i ca 25 minutter eller til kaken er lysebrun på toppen. La avkjøle litt i form på rist. Skjær langs kanten av kaken så den ikke sitter fast og løsne springformen forsiktig. Ha kaken på et fat og server med pisket krem. KOS DEG.



**Luftige nugattisnurrer i
kakeform**



Har jeg noen gang fortalt deg om mammaen min? I tillegg til å være verdens beste mamma er hun en racer på gjærbakst (du vet, bolla faller ikke langt fra ovnen – eller noe sånt;). Når hun baker rundstykker eller boller legger hun dem alltid ganske tett inntil hverandre i langpanne, slik at de ligger kloss oppi hverandre når de har hevet. Teorien er at de “hjelper hverandre opp” i ovnen og det fungerer også bra i praksis! Disse sjokoladesnurrene er intet unntak og er superluftige, sjokoladete og sååååå gode!

Til deigen trenger du:

(12 stk)

350 g mel

50 g sukker

0,5 ts salt

0,5 pose tørrgjær (evt en halv pakke fersk)

50 smeltet smør

1 egg

1,5 dl melk

Fyllet:

Nugatti (ca 8 ss)

50 g hakket, mørk sjokolade

Topping (kan sløyfes):

ca 2 ss nugatti

litt melk

Smelt smør på lav varme, når smøret er smeltet så tilsett melken. Ha så alt det tørre i en eltebolle. Tilsett egg og smørblandingen og elt til en smidig deig, ca fem minutter. La så deigen heve under plast i omtrent en time.

Ha bakepapir i bunnen av en springform og smør kantene med smeltet smør.

Ha deigen på benken og kjevle til et rektangel, ca 25 x 35 cm. Smør nugatti jevnt over deigen, men la en stripe langs kanten (ca 2 cm bred) på langsiden være uten nugatti. Denne kanten pensles med litt vann. Strø over sjokolade. Rull deigen sammen på langs inn mot siden uten sjokolade. Vannet limer deigen sammen. Skjær i 12 skiver. Legg i springformen med snittsiden opp, ni langs kanten og tre i midten. Dekk med plast eller er håndkle. Etterhev i ca 45 minutter. Sett ovnen på 200 grader. Stek bollene midt i ovnen i omtrent 15 minutter. De er ferdige når de har en gylden overflate og du hører en hul lyd når du banker på dem. Løsne bollene fra springformen. Avkjøl på rist.

Lag topping/glasur ved å røre sammen nugatti og melk til en jevn blanding. Du velger selv hvor tykk du vil ha den, men en litt flytende glasur gir penere mønster. Ha glasur i en

brødpose og klipp et lite hull i det ene hjørnet (som om du skulle pynte pepperkaker). Lag dekorative striper over bollene. KOS DEG.



**Tre lags sjokoladekake med
megagod glasur – innlegg
nr. 500!**



Jeg vet ikke hva jeg er mest glad for! Sjokoladekaken, eller at bloggen feirer 500 innlegg i dag? Neida, jeg bare tulla. Sjokoladekake, så klart! ☐



Sjokoladedrøm i tre lag:

(mektig – nok til mange)

5 dl sukker

4 dl mel

2,5 dl kakao

2 ts natron

1 ts bakepulver

2 store egg + en eggeplomme

3 dl ricottaost

1,25 dl matolje

1 ss vaniljeekstrakt

2,5 dl kokvarmt vann

Glasur:

220 g mykt meierismør

ca 6 dl melis, siktet

ca 1 dl kakao, siktet

ca 2 ss kaffe

2 ts vaniljeekstrakt

ca 2-3 ss ricottaost

Pynt:

revet mørk sjokolade

sjokoladehjerter

Slik lager du kaken:

Sett ovnen på 175 grader. Ha bakepapir i bunnen og smør kantene på enten en 22 cm eller 20 cm kakeform (NB! 22 CM KAKEFORM GIR BARE 2 LAGS KAKE). Jeg stekte i to omganger, men det enkleste er å ha to 22 cm eller eller tre 20 cm like store former, så klart. Men det har ikke jeg;) Jeg stekte min kakerøre i to omganger i samme formen (20 cm), første runde ca 1/3 av røren og andre runde resten. Så delte jeg den tykkeste bunnen i to på langs.

Rør sammen alle de tørre ingrediensen i en bolle. I en annen pisker du sammen egg, ricotta, olje og vanilje, og hell så dette over i bollen med det tørre. Pisk sammen, røren er ganske tykk. Ha så i det varme vannet og pisk i ca ett minutt til alt er blandet i en tynn røre. Stek kaken midt i ovnen i ca 25-35 minutter. Grunnen til denne upresise tidsangivelsen er at tiden avhenger av hvor mye røre det er i formen. Stikk en pinne i kaken jevnlig, når den er ferdig vil det ikke sitte igjen deigrester på pinnen. vent ca ti minutter. Fjern kaken forsiktig fra formen og over på rist. Gjenta prosessen.

Slik lager du glasuren:

Ha smør i en bolle og pisk litt, sikt i melis og kakao. Pisk sammen. Ha i kaffe, vanilje og ricotta og pisk til kremet glasur. Prøv deg litt frem med kaffe og ricotta med tanke på smak og konsistens.

Når du skal montere kaken kan det være lurt å skjære litt av toppen på bunnene, så de blir nogenlunde like tykke og flate. Legg så kakebunner og glasur lagvis og avslutt med å kle hele kaken med glasur. Det er forresten lurt å gjøre dette rett på fatet, ikke lett å flytte kaken etterpå. På toppen pyntet jeg med revet mørk sjokolade og sjokoladehjerter.

KOS DEG.





Grove og grådig gode havrekjeks på 1-2-3!



Hver dag starter jeg dagen med kaffe og havrekjeks på sengen. Havrekjeks med brunost. Og hver dag er jeg hundre ganger gladere etter denne stille sunden, enn jeg var da jeg våknet. Det kaller jeg sabla bra terapi!

Prøv selv:

(20 stk)

125 g mykt meierismør

60 g brunt sukker

1 ss lys sirup

80 g lettkokte havregryn

4 ss kruskakli (eller bruk havregryn i stedet)

50 g sammalt spelt

50 siktet spelt

1/2 ts natron

1/2 ts bakepulver

Sett ovnen på 180 og dekk to stekebrett med bakepapir.

Rør smør, sukker og sirup lyst og kremet, jeg rakk å piske ca ett minutt før babyen min klikka. ☐ Rør inn havre og kli, og så mel, natron og bakepulver. Det blir en ganske fast røre. Trill runde kuler som du setter på brettene. press dem så flate du bare klarer med hendene dine, ca 0,5 tykke. Stek midt i ovnen i 10-12 minutter, de skal være gyldne når de er klare. La hvile et minutt på brettet før du legger dem til avkjøling på rist. SPIS.



**Saftig og enkel kefirake i
langpanne (med
sjokoladeglasur..)**



God mandag, folkens! Helgene er så travle at jeg sjelden rekker å sette meg ned for å gjøre noe som helst. Men nå har jeg tid til å dele denne oppskriften på en deilig langpannekake! Veldig enkel å få til og saftig og god på smak. Vi hadde den med på familiedag i klassen til sønnen min og alt forsvant. ☐



Du trenger:

200 g smeltet smør, avkjø

1 liter kefir

1 ss natron

3 ss kakao

7,5 dl g sukker

10 dl hvetemel

glasur:

150 g smør

100 g lys kokesjokolade

ca 300 g melis (prøv deg frem

1 ts vaniljesukker

ca 2 ss kaffe (prøv deg frem

1 eggeplomme

Sett ovnen på 200 grader. Kle en langpanne med bakepapir. Ha kefir, sukker og natron i en bolle. Rør godt sammen. Tilsett smør og bland dette inn. Ha til slutt i kakao og mel og pisk/rør til alt er blandet. Hell røren i formen og stek kaken midt i ovnen i 30 minutter. Avkjøl kaken helt før du tar på glasur.

Slik lager du sjokoladeglasur:

Smelt sjokolade og smør på lav varme. Ha over i en bolle. Rør inn melis, så kaffe, vaniljesukker og egg. Tilsett evt litt mer melis om glassuren er for tynn. Smak deg frem med kaffe. Bre glassuren over den avkjølte kaken. KOS DEG.



Doble sjokoladecookies med kokos



Finnes det noe bedre enn nystekte sjokoladecookies? Jo, rykende ferske sjokoladecookies med kokos, mandel og mokka smak! Disse smaker som den klassiske "negerbollen" (beklager FULLSTENDIG politisk ukorrekt), bare i kjeksform. Blir aldri feil det. ☐

Du trenger:

80 gram smør, romtemperert

0,5 dl brunt sukker

0,5 dl hvitt sukker

1 stort egg

0,5 ts vaniljeekstrakt

0,5 dl kakao

1,25 dl og tre ss siktet hvetemel

0,25 ts natron

0,5 ts espressopulver (instant)

75 g hakket mørk sjokolade

0,75 dl kokosflak (bruk revet kokos om du ikke får tak i flak)

Topping:

ca 0,5 dl hakkede mandler

ekstra kokos

litt havsalt (kan sløyfes)

Sett ovnen på 175 grader og dekk et stekebrett med bakepapir. Ha sukker og smør i en bakebolle og pisk luftig i ca ett minutt. Ha i egg og vanilje og pisk litt til. Bland alt det tørre minus kokos og sjokoladebiter i en annen bolle. Ha de tørre ingrediensene i de våte og pisk til alt er blandet. Vend inn sjokolade og kokos til slutt. Bruk to teskjeer og lag ca 12-14 kuler av deigen, lag dem så runde du klarer. Press hver kule litt ned og strø over kokos, hakkede mandler og havsalt. Stek midt i ovnen i ca 7-8 minutter. Ta brettet ut og la cookiesene avkjøle helt på brettet. (Oppbevar i tett boks).
KOS DEG!

Eltefrie speltrundstykker i

muffinsformer



Det er mandag, det er oktober, det er stille. I min tilværelse som nybakt trebarnsmor, er mandag den nye fredagen. Bak meg ligger en travel helg, foran meg en like travel uke. Forskjellen er disse timene på formiddagen hvor bare lillesnupp og jeg er hjemme, de andre på skole og jobb. Hver onsdag er vi i barselgruppe. Vi besøker hverandre på omgang. triller en tur og spiser lunsj. Fast innslag, hos nesten samtlige, er disse enkle og gode rundstykkene stekt i silikonformer. Så raskt at selv en barselmamma kan få det til!

Barselbakst:

(12 stk)

5 dl kaldt vann

100 g sammalt spelt, grov

50 g siktet rugmel

525 g siktet speltmel

1,5 ts salt

2 ts mørk sirup

0,5 ts tørrgjær

Ha alle ingrediensene i en bakebolle og rør raskt sammen med en sleiv eller lignende. Dekk bollen med plast og la stå på kjøkkenbenken natten over eller i ca 8-12 timer.

Når deigen er ferdig hevet, så finn frem muffinsformer (**MERK:** denne oppskriften er beregnet til 12 store muffinsformer. Jeg bruker former i silikon som ikke trenger å smøres. Etter å ha sett de andre i barselgruppa bruke dem, gikk jeg rett ut og kjøpte mine egne. Hvis du bruker vanlig muffinsbrett, bør du smøre formene godt. Vanlige, tynne papirformer vil ikke egne seg i denne oppskriften). Bruk to spiseskjeer til å klasje deigen oppi formene, ca like mye deig i hver. Sett silikonformene på et stekebrett og plasser brettet midt i stekeovnen. **NB. Ovnens skal være kald!** Skru så ovnen på 200 grader og la de stå der i 30 minutter. På denne tiden både etterhever og steker rundstykkeformene. Ta de ferdigstekte bollene ut av formene og avkjøl på rist. Spis!

Disse egner seg for øvrig godt til frysing. Jeg tar opp ved behov og varmer dem ca 50 sekunder på maks styrke i mikroen. Så enkelt og godt! ☐

Supergode kjøttboller på 1-2-3!



1.

Dette er en oppskrift på smakfulle kjøttboller som er så raske og enkle å lage at man kan gjøre det med en baby på slep. (Been there, done that). Funker som tapas, på pizza, til pasta og til og med på brødskiven! Lag en stor porsjon og frys ned de du ikke spiser opp. Kjekt å ha. ☐

Bollefruas kjøttboller:

800 g kjøttdeig av svin (evt blanding av feks karbonadedeig og svin)

2 store fedd hvitløk, finhakket

1 stor vårløk, finhakket

1 liten håndfull persille, finhakket

2 store loffskiver, uten skorpe

2 dl melk

1-2 dl revet parmesan ost

1 ts salt

litt nykvernet pepper

litt muskatnøtt (ca 0,25 ts)

olivenolje (til å smøre stekebrett)

Utstyr:

En liten og en stor bolle

skjærefjøl

kniv

2 teskjeer

stekebrett

stavmikser (kan erstattes med foodprosessor eller bare en sleiv)

Start med å legge loff i bløt i melken i den lille bollen. Gjør så klar alle andre ingredienser og ha dem i den store bollen. Tilsett tilslutt brødet og ca halvparten av melken. Mos alt sammen med stavmikser eller bland godt.

Sett ovnen på 250 grader varmluft. Ha olivenolje på et stekebrett. Form rustikke små boller av deigen med teskjeer og legg dem på stekebrettet. (Du kan selvsagt forme dem runde og fine med hendene, men min måte går raskere og er mindre klissete). Jeg fikk to fulle brett tilsammen, men brukte samme brettet og formet boller i to omganger. Du kan selvsagt også bruke to forskjellige brett.

Når brettet er fullt, steker du bollene midt i ovnen i 8 minutter. Gjenta med resten av farsen.

SPIS.



**Stablebrød med rabarbrafyll
og nutellaglasur**



For ikke så lenge siden fikk jeg litt rabarbra av noen smarte venner. De hadde nemlig klippet ned sin rabarbra rundt St.Hans og kunne ennå glede seg over denne anvendelige planten. Slik ble dette deilige stablebrødet til. Ikke for søtt, syrlig fyll, sukker og kanel og en digg nutellafinish. Hvis du ikke har rabarbra, kan du sikkert prøve å lage dette med feks eple eller pære. Eller så kan jeg kanskje tipse deg om et bra sted å gå på rabarbraslang. Neida. Joda. Neida. ☐

Til deigen:

7 dl hvetemel

4 ss sukker

1 dl melk

0,5 dl vann

55 gram meierismør, smeltet

1 pakke tørrgjær

2 egg

1 ts vaniljesukker

0,25 ts salt

Fyll:

1 pk Philadelphia ost naturell

3 stilker rabarbra, kuttet i ca 1 cm tykke biter (kokt i sukkerlake)

1 dl sukker (til sukkerlake)

2 dl vann (til sukkerlake)

sukker og kanel

Glasur:

1 ss Nutella

ca 2 ts melk

Lag deigen slik: Smelt smøret og ha i melken og vannet. Ha alle ingrediensene til deigen i en eltebolle med væsken og elt i ca fem minutter. Tilsett evt en og en ss med mel ekstra om deigen virker veldig klissete. Legg deigen til heving i en bolle dekket med plast, den skal heve til dobbel størrelse, ca 1 time.

I mellomtiden lager du fyllet:

Kok opp sukker og vann i en kjele. etter et par minutter har du i rabarbraen. La koke til rabarbraen er myk, uten å falle helt fra hverandre. Ta rabarbraen ut av laken og avkjøl i en skål. Ha siden philadelphia osten i skålen og rør sammen. Sett til side.

Ha deigen på benken med litt mel. Kjevle deigen til et rektangel, 50×30 cm, prøv å få deigen til å ikke klistre seg til underlaget uten å bruke for mye mel. Smør fyllet utover deigen i et jevnt lag. Strø sukker og kanel på toppen.

Skjær deigen i 6 striper på kortsiden. Legg stripene oppå hverandre. (Se bilder).

Skjær haugen med deigstriper i seks deler.

Legg deighaugene med snittsiden opp i brødformen dekket med bakepapir. Strø litt sukker og kanel på toppen.



NB. Dette bildet er fra et tidligere innlegg og demonstrerer hvordan deigen skal skjæres og stables.

Etterhev i ca 30-45 minutter eller dobbel størrelse.

Stek så i midt ovnen i ca 40 minutter på 175 grader. Kaken er ferdig når den er gyldenbrun på toppen og har en hul lyd når du banker på den.

Ta kanelbrødet ut av ovnen og løft den ut av formen ved å bruke kantene på bakepapiret. Legg til avkjøling på rist uten papiret. Rør sammen Nutella og melk til en glatt glasur og ringle over brødet. SPIS.



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 lunkeent 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.

