

# Ukens blings: Grovbrød med avocado, egg, tomat og chilikrem



En god hverdagslunsj bør hverken være dyr eller usunn (selv om den godt kan være det i blant). Noen ganger er det likevel deilig med noe annet en det pålegget man vanligvis velger.

Så her er et forslag:

*2 skiver godt, grovt brød (eller hva du har hjemme)*

*1 moden avocado*

*ca 1 ss limesaft*

*salt og pepper*

*1 tomat, i skiver*

*1 hardkokt egg, skivet*

*ca 1 ss god majones (feks Hellmans), du kan erstatte majo med*

*yoghurt naturell eller feks rømme*  
*ca 1 ss hot salsasaus, type tacosaus*

Del avocadoen i to og ha avocado i en skål. Mos med en gaffel og smak til med salt, pepper og litt lime.

Bland majones og salsa i en liten skål.

Rist to brødsiver i en brødrister eller i ovnen. Fordel avocadomosen på skivene, jepp, det blir rikelig! (Mmm..) Legg på tomat, egg og avslutt med å ringle over chilikrem. Jeg trengte litt ekstra salt og pepper også, men det er opp til deg. **SPIS.**



Inspirasjon til denne blingsen fant jeg hos the messy baker.

---

# Enkel thaigryte med sei og søtpotet

God mandag! I kveld får du oppskriften på en rask, enkel og utrolig smakfull hverdagsmiddag. Jeg lagde den for første gang i dag og ble umiddelbart så begeistret at jeg la meg rett (og mett) på sofaen for å dele den med deg via mobilen. Utgangspunktet til oppskriften fant jeg hos min flinke medblogger Maj-Britt som skriver den flotte bloggen [Spiselandslaget](#). Jeg anbefaler hennes gode tekster, fine bilder og ikke minst spennende oppskrifter. Ettersom dette innlegget ble til en travel ettermiddag mellom lekseoppfølging og pannekakestaking, er altså bildene tatt med mobilen min i litt skranten belysning. Men det må man visst tåle om det skal bli noen middagsoppskrifter hos Bollefrua når dagslyset forsvinner før man er hjemme fra jobb! Ellers er dette en super middag å servere til venner og familie som ikke spiser/tåler melk og/eller gluten. Du får dessuten alt i en gryte, perfekt mengde oppvask.

Du trenger:

(Nok til to)

ca 400 g seifilet (jeg brukte frossen fisk fra Kiwi), i terninger på ca 2×2 cm

1 stor søtpotet, skrelt og i mindre biter

1 gul løk, hakket

2 fedd hvitløk, finhakket

3 små eller to store gulrøtter, skrelt og i mindre biter

5 mandelpoteter, skrelt og i mindre biter

1 rød paprika, i terninger

2 dl vann

1 boks kokosmelk (400ml)

1 ss fiskesaus/fish sauce, finnes sammen med woksauser i butikken

2 ts rød currypaste

saft av 0,5 lime  
en håndfull hakket koriander  
evt salt og pepper

Finn frem en tykkbunnet gryte (jeg brukte jerngryta mi). Fres løk og hvitløk på middels varme til løken er myk. Ha i søtpotet, potet, gulrot og currypaste. Rør rundt og stek et lite minutt. Hell over kokosmelk og vann og sett lokket på. Kok til grønnsaker er møre, 10-15 minutter. Rør inn fish sauce. Ha i paprika og kok i to minutter før du tipper oppi fisk og koriander. Skru ned varmen og legg lokker på igjen. La fisken trekke i ca fem minutter eller til gjennomvarm slik at fisken flaker seg. Skvis over lime og smak til med salt og pepper. SPIS! PS. Det er fullt mulig å variere grønnsakene i denne retten ettersom hva du har tilgjengelig. Du kan også skippe potetene til fordel for feks ris eller nudler.





---

**Pistasjpavlova med hvit  
sjokolade og jordbærkrem**



Julen er over, det er januar og jeg ser ingen grunn til å ikke begynne å tenke på vår og sommer. Eller hva? Julepynten er ute, inn med tulipaner, hvite lys og gåsunger. Jada, jada. Jeg VET hva du tenker. Vinteren er så vidt i gang og det er ennå lenge igjen. Men det gjør ingenting! Det er godt med litt kulde og snø, men det er ENDA bedre når man kan se frem til sommer og sol. Så da sønnen min ble åtte år i helgen, ville jeg bake en vårlig kake. Sprø og myk pavlova med krønsji pistasjenøtter og biter av hvit sjokolade toppet med syrlig jordbærkrem OG mengder av friske jordbær. Den kaka forsvant fort fra kakebordet, dét kan jeg love deg. ☐

### **Sommer-kommer-pavlova:**

#### **Til bunnen:**

*6 eggehvitter*

*300 g sukker*

*100 g hvit sjokolade, hakket*

*ca 100 g pistasjenøtter, hakket*

*1 ts hvitvinseddik*

## **Til kremen:**

*ca 6 dl kremfløte*

*3 pakker jordbær*

*3 + 1 ss melis*

*en håndfull hakkede pistasjenøtter, til pynt*

Sett ovnen på 140 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! Vend tilslutt forsiktig inn nøtter og sjokolade. Finn så frem et stekebrett som du dekker med bakepapir. Bre marengsen i en sirkel på ca 22 cm i diameter. (Tegn sirkel med blyant på baksiden av papiret hvis du ikke vil bruke øyemål). Stek kaken midt i ovnen i 1,5 time. Skru av ovnen og sett en tresleiv eller lignende i døråpningen og la kaken stå der og avkjøles, gjerne over natten.

Når kaken er avkjølt har du den forsiktig over på et kakefat. Mos ca 6 jordbær med en gaffel og rør inn 3 ss melis. Pisk kremfløten stiv med 1 ss melis (hvis du vil ha søtere krem tilsetter du bare mer). Vask jordbærene og skjær de i fire. Like før servering (jeg lagde kaken klar og satt den kaldt ca 1,5 time før servering og det gikk fint) blander du de fleste jordbærene inn i kremen, men ikke bland for mye. Det er fint at kremen blir marmorert. Fordel kremen på kaken og topp med jordbær. Strø over pistasjenøtter og server.





---

**Laksewrap med Rørosrømme,  
ruccola og Dijonsennep**



Det er onsdag, det er nytt år, nye muligheter og alt det der. Jeg er med, det er greit, jeg er med. Jeg skal være snill og grei og mye mer tålmodig. Trene, gå turer – i skog og mark. Slutte å være sur om morgenen eller om kvelden, når jeg er trøtt. Stå tidligere opp, være kvikk og blid i stemmen og servere kaffe på sengen. Jeg skal spise sunt og (nesten) ikke spise søtsaker. Jeg skal klare alt, jeg lover virkelig å prøve, MEN jeg NEKTER å spise kjedelig mat. SÅ! derfor lagde jeg smakfulle og (ganske) sunne wraps til lunsj i dag. Prøv de du også! ☐

### **Laksewrap for hverdagsnytere:**

(2 stk)

*2 store mandelpotetlefser*

*4 store skiver røkelaks eller 6 mindre*

*2 ss Rørosrømme*

*1,5 ts Dijonsennep*

*2 never vasket ruccolasalat*

*rødløk i tynne skiver (mengde etter smak og behag)*

*salt og pepper*  
*en skvis sitronsaft*

Bland sennep og rømme, smak deg frem med litt salt og pepper. Legg lefsene på en brødfjøl. Ha på litt rømmeblanding og smør utover, men ikke helt ut til kantene. Fordel laks, løk og ruccola på midten av lefsene. Skvis over litt sitron. Brett kanten av lefsene på kortsiden inn over fyllet og rull sammen. Skjær i to (på skrå) langs midten og pakk inn som matpakke eller SPIS.



---

**Bollefrua hjelper deg – Adams**

# matkasse: Barnekassen + oppskrift på en enkel og god lasagne

Rett før jul fikk vi anledning til å prøve *Barnekassen* fra [Adams matkasse](#).

Barnekassen er enkle, raske og smakfulle middager rettet mot oss travle barnefamilier. (Vi har tidligere testet originalkassen). Nok en gang var det svært behagelig å få levert matvarer og middagsinspirasjon rett på døren en mandags ettermiddag. Og det var mye godt på menyen, bare se her:

*Ovnsbakt torsk med baconstekt rosenkål og rotmos*

*Barnas Lasagne Bolognese*

*Enchiladas med kylling, guacamole og frisk salat*

*Hjertekaker med hollandaisesaus, råkost og blomkål*

*Hjemmelagede snitzler med potetmos og salat*

Det eneste jeg ikke er hundre prosent fornøyd med, er at jeg synes det er beregnet litt lite grønnsaker per person. (Bollefrua cannot live on cakes alone;) Ellers, alt i alt, en positiv opplevelse.

Legger ved denne enkle oppskriften på en deilig lasagne fra Adams matkasse. Eneste endringen jeg gjorde var å slenge litt revet cheddarost i den hvite sausen. Anbefales.. ☐



Foto: Adams matkasse

## **Barnas Lasagne Bolognaise**

1 pk cherrytomater

0,5 pk farfalle pasta

1 gul løk

2 bokser hakkede tomater

600 g kjøttdeig/karbonadedeig

ca 200 g revet ost, feks jarlsberg

2 ss hvetemel

2 ss meierismør

3 dl melk

1 ts muskat

olje

pepper, salt

1 ts tørket basilikum

1 ts tørket oregano

1. Kok opp **3 l vann** i en kjele, og sett stekeovnen på 220 grader.
2. Kok **1/2 pk farfalle** i vannet fra punkt 1 i ca 11 minutter.
3. Finhakk **1 stk gul løk**. Varm opp en kjele til høy varme med litt **olje**. Brun **ca 600 g kjøttdeig** i kjelen, og ha så i finhakket løk. Stek til løken er blank. Del **1 pk cherrytomater** i to, og ha cherrytomater og **2 boks hakkede tomater** i kjelen. La dette småkoke i ca 5 minutter. Smak til med ca **1 ts tørket basilikum** og **1 ts tørket oregano**, samt litt **salt** og **pepper**.
4. Smelt **2 ss smør** i en kjele, strø over **2 ss hvetemel**, og stek i et lite minutt. Spe så på med **3 dl melk** under omrøring for å unngå klumper. Smak til med litt **salt**, **pepper** og **1 ts muskat** (revet). La dette småkoke i 5 minutter, til du får en jevn og tykk saus.
5. Legg kjøttsaus, pasta og hvit saus lagvis i oppgitt rekkefølge i en ildfast form. Topp med **1/2 pk revet ost**, og gratiner i ovnen i ca 10 minutter.
6. Server Barnas Lasagne Bolognese.

*Dette innlegget er skrevet som et ledd i et samarbeid med Adams matkasse.*

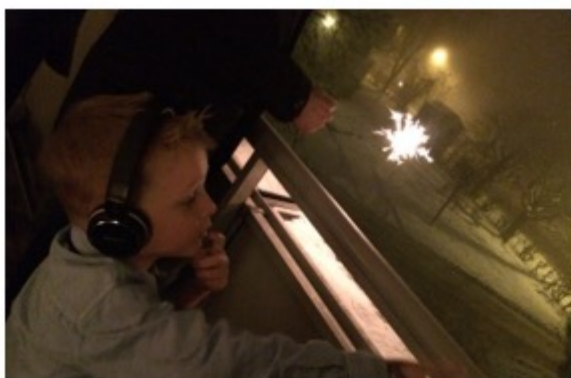


---

## **Jul og nyttår hos Bollefrua**

Da er det nesten over. Jeg har ryddet ut juletreet, men beholder litt julestøsj noen dager til. Nå ligger jeg og kjenner etter om jeg er klar for hverdag igjen. Rent praktisk er jeg ikke klar. Det blir sikkert en turbulent tid i morgen

tidlig. Alt skal huskes og finnes frem av uteklær og skiftetøy til barna. Matpakker skal lages. Kaffe skal drikkes. Sterk kaffe i morgen. Mentalt er jeg ganske klar. Jeg har hvilt. Jeg har sovet. Stearinlys har brent ned og blitt erstattet med nye. God mat. Gode venner. Familie. Bok. Uteliv. Jeg har levd og tenkt. Tenkt på hva jeg er takknemlig for og hva jeg bør bli bedre på. Jeg har litt å gå på der, kjenner jeg. I morgen skal jeg møte elevene mine igjen. Det blir fint. Jeg må sikkert regne med å late som om jeg går på den klassiske "hva fikk du til jul i år" noen ganger. Kanskje jeg må trøste noen som er lei seg for at ferien er over. Kanskje må noen trøste meg. Jeg håper du har hatt det godt. At noen har vært snill med deg. Og at du har gjort noe hyggelig for en annen. Ha en god start på uken i morgen!





Nyttår

Eit nytt år

la seg over det gamle

eit lett lag av nysnø

ein duk av ljøs

over berrfrost og skare

over alt livs sprukne hud

det dreiv forbi

i ein augneblink av sanning

det berre kviskra over markene

sveva gjennom skogholta

la seg til ro

som ei uventa von

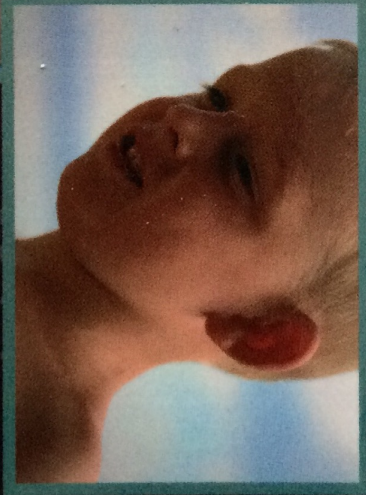
som ung nåde over

ei gamal jord

Arnfinn Haram



-CLEDELIO JUL-



May your days be MERRY and bright

---

# Enkel, hjemmelaget karamellpudding



Jeg husker første gang jeg fikk det for meg at jeg skulle lage karamellpudding. Det var et litt underlig innfall, fordi jeg aldri har vært spesielt fan av denne desserten. Men, altså. Kanskje var det fordi det var jul? Kanskje jeg ville imponere noen? Uansett. Enden på visa er at jeg lagde karamellpudding helt selv, og oppdaget to ting: 1. Det er kjempelett! 2. Det smaker supergodt! ☐

**Dette trenger du for å brife med hjemmelaget karamellpudding:**

**Til karamellen:**

*1,5 dl sukker*

*0,75 dl vann*

**Til puddingen:**

*6 dl h-melk*

*3 dl kremfløte*

*1 vaniljestang*

*6 egg*

*0,75 dl sukker*

Finn frem ønsket form på ca 1,5 liter, mange foretrekker brødform. Jeg brukte en rund kakeform.

1. Ha første mengde sukker i en tykkbunnet gryte sammen med vannet. Kok på medium varme, det skal boble. (Min kokeplate går fra 1-9 og jeg hadde platen på 6 frem til mot slutten. Da hadde jeg den på 5). Min karamell var ferdig etter ca 13 minutter. Følg med mot slutten så den ikke blir for mørk, og dermed brent.



2. Hell den nå brennvarme karamellen rett over i formen og vend formen så karamellen fordeles opp på alle kantene. Den stivner raskt, så du må være effektiv. □

3. Splitt så vaniljestangen i to og skrap ut frøene med en teskje eller baksiden av en kniv. Ha frø og stang i en gryte med melk, fløte og andre mengde sukker. Kok opp, ta gryten av varmen og **AVKJØL**.

4. Når melkeblandingen er avkjølt setter du ovnen på 125 grader (vanlig under- og overvarme, ikke varmluft).

5. Kok opp en stor gryte eller vannkoker med vann.

6. Visp eggene lett sammen i en bolle. Ta ut vaniljestangen og

rør eggene inn i melken.

7. Sil blandingen over i formen.

8. Sett en langpanne eller lignende inn i ovnen og fyll den med kokende vann, ca 3/4 full. Sett inn formen din og la stå i opptil 2 timer. Sjekk den etter 1,5 time. Hvis den virker "fast" når du forsiktig dytter på formen og hvis den kjennes ferdig ut når du banker lett på den med baksiden av en skje, så ta den ut (bare formen, ikke den varme langpannen!) og avkjøl den i formen på en rist.

9. Når den er helt kald, skal den stå i kjøleskapet over natten.

10. Neste dag legger du et fat på formen (med undersiden av fatet opp) og hvelver karamellpuddingen over på fatet. Det kan hende du må skjære forsiktig langs kanten av formen før du tipper den ut. Sausen vil renne ut på fatet, så det er lurt med et fat med forhøyet kant.

11. Server med pisket krem og bær.



---

**Mørke sjokoladetrøfler med et hint av appelsin**



Dette er siste konfektinnlegget i år, jeg lover! Men sjokoladetrøfler må man faktisk ha. Mørke, fløyelsmyke munnfuller med intens sjokoladesmak er akkurat så luksuriøst som det bør være i romjulen. Og kanskje nettopp det du serverer til kaffen på nyttårsaften!

### **Syndige og syrlige sjokoladetrøfler:**

(ca 25 stk)

*200 g mørk sjokolade, jeg liker 70 prosent*

*1,5 dl kremfløte*

*1-2 ss saft av økologisk appelsin (smak deg frem)*

*finrevet skall av en økologisk appelsin*

*ca 1 dl kakaopulver*

Hakk sjokoladen og legg den i en bolle. Varm fløten til den så vidt når kokepunktet og hell den over sjokoladen. La stå et



lite minutt. Rør så i sjokoladeblandingen til all sjokoladen har smeltet og du har en blank og fin sjokoladeganache. Rør inn appelsinskall og smak deg frem med appelsinsaft. Dekk bollen og sett i kjøleskapet over natten.

Neste morgen dekker du et brett med bakepapir og har litt kakao i en vid bolle. Ta ganachen ut av kjøleskapet og bruk en teskje til å scoope ut små kuler. Jeg bruker hendene til å forme de nogenlunde runde (regn med litt kliss), men trøfler skal se litt rustikke ut! Trill kulene i kakao og legg på brettet. Sett kaldt i et kvarters tid når du er ferdig med alle og legg så i tett boks. Oppbevar sjokoladetrøfler kjølig.



KOS deg.

---

# Nougatsnitter med marsipan og mørk sjokolade



Hæ?!, tenker du kanskje nå. Er ikke hu Bollefrua ferdig med å servere meg konfekt ennå? Men hun er ikke det. Hun har fortsatt et par godbiter igjen. Og kanskje er det nettopp nå du har tid til å lage litt snop? Når alle forberedelser er over og du forhåpentligvis har litt fri? Og, tro meg. Denne nougatsaken smaker godt enten det er jul eller ei.

**Du trenger til ca 30 stk:**

- 300 g marsipan, jeg brukte Odense (den med høyest andel mandel)
- 100 g nougat (også Odense, du finner den i vanlige dagligvarebutikker)
- 200 g mørk sjokolade, hakket (jeg brukte "nontemp-sjokolade" fra Cacas), kjøp litt ekstra for sikkerhetsskyld
- 30 g hakkede pistasjenøtter



### **Slik gjør du:**

Hakk nøtter. Del marsipanen i tre like store deler og kjevle den til tynne rektangler (NB: de må være ca like store). Jeg kjevlet på bakepapir ellers klistrer marsipanen seg lett til benken. Legg den første leiven du kjevler på et nytt bakepapir som du igjen legger på et lite brett. Smelt nougaten over

vannbad (Sett en bolle som tåler varme over en gryte med kokende vann. BOLLEN MÅ IKKE KOMME I BERØRING MED VANNET. Ha nougaten i bollen og rør i den innimellom til den har smeltet). Smør halvparten av nougaten på den første leiven med marsipan. Legg over en ny leiv og smør over resten av nougaten. Avslutt med det siste tynne rektangelet med marsipan. Dekk med plast og avkjøl i kjøleskapet.



Når marsipanen er avkjølt deler du leiven i to på midten av kortsiden. Legg den ene delen opp på den andre, slik at du nå har flere lag med striper. Del først i fire remser på langs og så i passe store biter. Smelt sjokolade over vannbad eller i

mikroen (i mikro har du sjokoladen i biter i en bolle. Kjør på full guffe i 30 sekunder og ta bollen ut og rør om. Gjenta et par ganger til sjokoladen er smeltet). Dypp marsipanbitene i sjokolade og legg de tilbake på brettet. Strø over hakkede pistasjenøtter. Avkjøl og oppbevar i en tett boks.



Kos deg!

---

# Enkle, gode bagels



I det siste har jeg tenkt mye på bagels. Det er i og for seg ikke noe nytt. At jeg tenker på mat, altså. Men helt siden jeg spiste en himmelsk god bagels i byen forleden, har den runde rundstykkemultringen opptatt meg. Jeg har aldri bakt bagels før, nemlig. Det har virket så komplisert og masete. Etterhvert har det blitt en bøyg. Bollefrua og den store bagelsbøygen. Men slik kan ikke en deighvisker ha det. Så da krøp jeg til korset (eller skal jeg si krybben?) og bakte bagels. Og de ble skikkelig gode! Og vet du hva? Kan jeg, så kan du. ☐

### **Bagels til julebrunchen:**

(8 stk)

*0,5 pakke gjær*

*3 dl lunkent vann*

*1 ss sukker + 3 til å ha i kokevannet*

*2 ts salt*

*400 – 450 g siktet hvetemel*

*1 egg + 1 ss melk til pensling, sammenpisket (kan sløyfes)*

*sesamfrø eller lignende, til topping (kan sløyfes)*

Ha gjær, sukker og vann i en eltebolle og la stå i 5 minutter. Ha i salt og 400 g hvetemel og elt i ti minutter på lav hastighet. Hvis deigen er så klissete at du tenker den blir vanskelig å håndtere, så tilsetter du en ss mel om gangen mens maskinen går til deigen kjennes litt fastere. Alternativt kan du ha deigen på benken med tilsvarende mengde mel og elte den med hendene. Dette gir deg bedre kontroll. Ikke bruk mer enn 450 mel tilsammen i hele deigen. Form til et rundt emne og legg i en lett oljet bakebolle. (Ta ca en ts olivenolje i en bolle og gni innsiden med oljen.) Dekk med plast og la heve til dobbel størrelse, ca 60 minutter.



Sett ovnen på 220 grader. Ha deigen på benken og form til en pølse. Del i åtte ca like store emner, mine veide omtrent 85 gram hver. Sett samtidig en stor kjele med vann på kok og tilsett tre ss sukker i vannet. Finn også frem et stekebrett dekket med bakepapir. Trill så runde boller av hvert emne. Bruk skaftet på en tresleiv og stikk den rett gjennom midten av hver bolle. Hold/press sleiven ned mot benken mens du lager sirkler på benken men sleiven. Hullet i midten av bollen vil da utvide seg og den vil ligne en smultring/bagel. Legg til side på et brett og gjenta med alle bollene. Bruk en hullsleiv eller lignende til å føre tre av bagelsene ned i det kokende vannet. De skal koke 1 – 1,5 minutt tilsammen. Snu bagelsene



med to ss etter ca halve tiden. De vil blåse seg litt opp. Bruk hullsleiven til å fiske opp bagelsene. La de renne litt av seg over gryta før du legger de på stekebrettet. Når alle er kokt, pensler du de med egg og strør over ønskede frø. Stek midt i ovnen i ca 20 minutter. Avkjøl på rist.



Spis bagels med ditt favorittpålegg og KOS DEG!



---

**Bananbrød med cornflakes,  
dadler og valnøtter**



Det er lørdag, det er desember, det er fire dager til jul. Heldige er de som er ferdige med "alt" og kan nyte de siste adventsdagene. Er du klar? Eller står du fast med de siste julegavene? (Du kan jo gjette om jeg er i mål. Svaret finner du nederst på siden). Et godt tips kan være å gi bort hjemmelagde bananbrød. Jeg fikk tak i noen søte papirformer på Cacas som passer perfekt til formålet. (Rommer ca 0,5 liter). Men denne kaken kan også lages i vanlig brødform og serveres sultne gjester som stikker innom i julen. Eller stikk biter av den i vesken og trøstespis mens du løper fra butikk til butikk.

### **Julebananbrød:**

(et stort eller tre små)

*225 g siktet hvetemel*

*2 ts bakepulver*

1 ts kanel  
100 g brunt sukker  
100 g cornflakes  
55 gram dadler, skåret i små biter  
40 g hakkede valnøtter  
2 egg  
0,5 dl solsikkeolje  
1 dl melk  
2 store, modne bananer

Sett ovnen på 180 grader. Hvis du skal lage et stort brød, kler du en brødform med bakepapir. Sikt sammen mel, bakepulver og kanel i en bolle. Tilsett sukker, cornflakes og halvparten av nøttene. Bland godt. Mos bananene med en gaffel. I en annen bolle pisker du sammen egg, olje og melk. Rør inn bananene. Tilsett så dette i de tørre ingrediensene. Rør sammen til alt så vidt er blandet. Ha røren i 3 små papirformer eller i brødformen. Strø over nøtter. Stek de små brødene midt i ovnen i ca 25 minutter. Stikk inn en tannpirker (av tre). Hvis pinnen kommer ut "ren" er kakene ferdig. Henger det fortsatt igjen deig, steker du de fem minutter til. Du kan også høre om kakene er ferdig ved å banke på dem. Har de en "hul" lyd, er de klare. Avkjøl på rist. Hvis du steker det i brødform, avkjøler du brødet i form på risten i ca 10 minutter først også løfter du det forsiktig ut med papiret og avkjøler videre på rist.



(Svar: Bollefrua er IKKE ferdig til jul).

---

**Brownies i stor langpanne  
(praktisk og SÅ godt!)**



Denne uken bakte jeg brownies til juleavslutningen i Samuel sin klasse. Jeg laget den i stor langpanne, så det skulle være nok til mange. Dessverre måtte jeg gå før kakene ble servert (uhørt!), men Samuel fortalte at innen han fikk forsynt seg, var kaken min borte. Så da var den vel like god som den så ut. □

### **Brownies til store selskaper:**

*12 dl sukker*

*9 egg*

*450 gram smeltet meierismør*

*6,75 dl siktet hvetemel*

*7 ts vaniljesukker*

*0,5 ts salt*

*16-18 ss kakao*

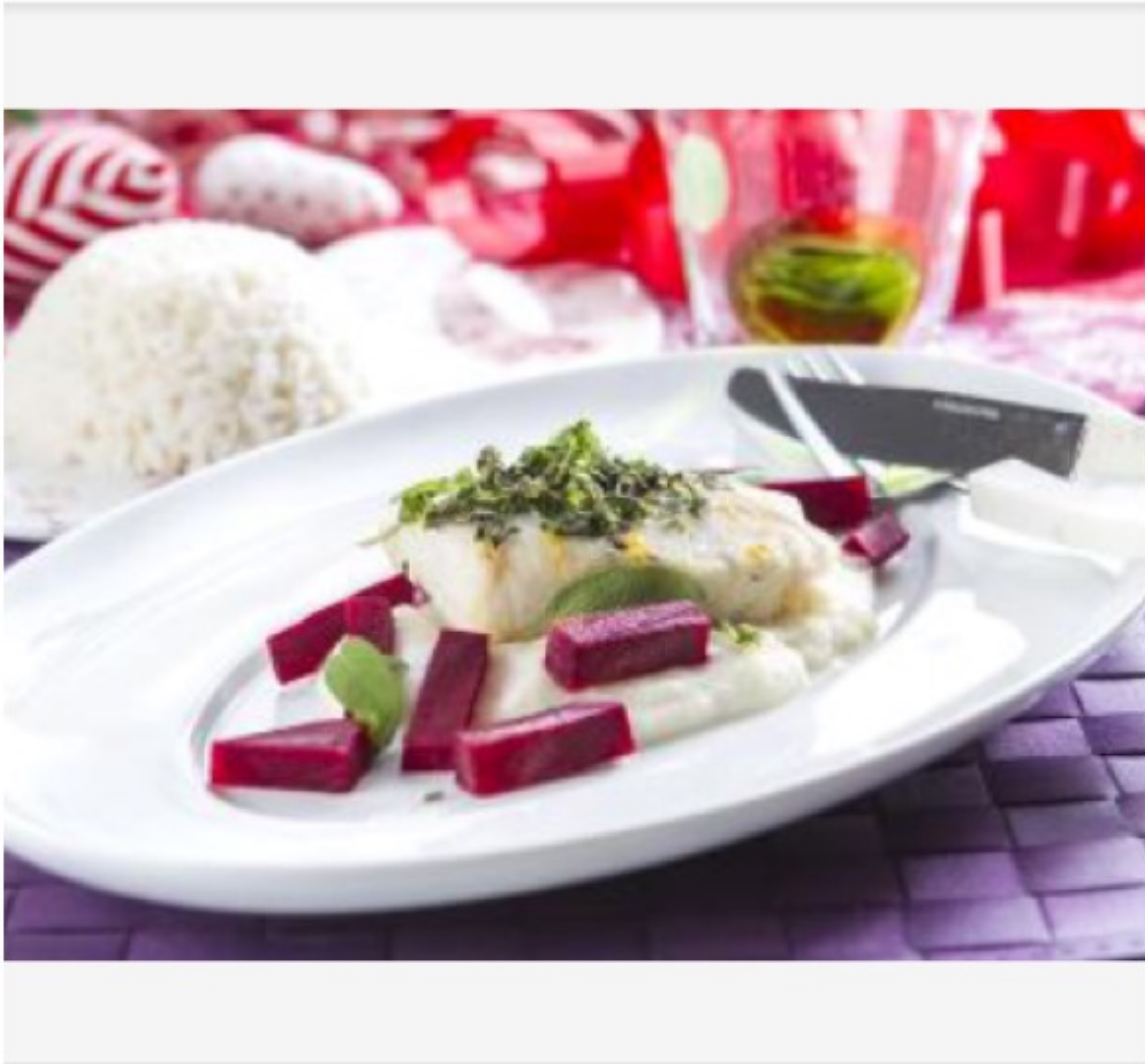
Sett ovnen på 175 grader. Pisk egg og sukker til eggedosis og rør inn smør. Tilsett alt det tørre og rør til alt så vidt er blandet inn. Ha bakepapir i en stor langpanne og hell røren oppi. Stek midt i ovnen i 35-40 minutter, men IKKE lenger. Avkjøl i formen. Hvis du ønsker skrift på kaken, må du klippe ut bokstavene du trenger og legge dem på kaken. Sikt raust med melis over og fjern papirbokstavene forsiktig. Skjær opp i passe store stykker og server.



---

**Bollefrua hjelper deg: Adams matkasse (pluss oppskrift på**

# en veldig god fiskerett)



Appelsin- og salviebakt lyrfilet med lettsyltede rødbeter og jordskokkpuré Foto: Adams matkasse

Vi har vært så heldige å få teste ut [Adams matkasse](#) den siste uken. Forrige mandag ringte det på døren og utenfor sto en ung mann med to kasser. Det oppsto et øyeblikks panisk komikk da jeg skulle overta kassene som viste seg å være sabla tunge. De var jo stappfulle av matvarer og frukt! Heldigvis tok leveransefyren imot både meg og maten da vi tippet fremover. Bra service. ☐ Og ikke minst litt julaften å åpne kassene og



se hva som er inni!

Følgende middager sto på menyen i "Original kassen" forrige uke:

- *Appelsin- og salviebakt lyrfilet med lettsyltede rødbeter og jordskokkpuré*
- *Hakkebøff med gyllenstekt løk, potetmos og brun saus*
- *Lårbiff av kylling med lun pastasalat med mais og salviekrem*
- *Pannestekt torsk med conchiglie rigate og hjemmelaget tomatsaus med squash og chili*
- *Lapskaus med saltkjøtt og flatbrød*



Litt kjipe bilder, digg mat!!

Alt i alt synes jeg vi har spist mye god mat. Det er dessuten deilig med ny inspirasjon, slippe å handle og ikke bruke tid på å planlegge meny. De to rettene jeg likte best var "hakkebøffen" og den ovnsbakte lyrfileten. Jeg legger ved oppskriften på sistnevnte nedenfor, som altså er full kred til [Adams matkasse](#). Denne uken tester vi barnekassen, ny rapport kommer neste uke. ☐

**Appelsin- og salviebakt lyrfilet med lettsyltede rødbeter og**

## **jordskokkpuré:**

(4 personer)

*1 appelsin*

*800 g jordskokk*

*700 g lyrfilet*

*1 stor rødbete*

*1 god kvast salvie*

*Semi-integrable-ris eller annen ris, nok til fire*

*1 ss hvitvinseddik*

*1 dl melk*

*salt og pepper*

*ca 4 ss smør*

*2 ss sukker*

1. Sett ovnen på 220 grader, og sett 1 l vann på kok i en kjele. Kok 1 pk semi-integrable-ris i 6 dl vann i ca 20 minutter eller etter anvisning på pakken til den risen du har.
2. Skrell og kutt ca 800 g jordskokk i grove biter, og kok i ca 10 minutter i vannet fra punkt 1.
3. Kutt og skrell rødbete i staver på ca 1×4 cm, og ha i en kjele sammen med 1 ss hvitvinseddik, 2 ss sukker, 5 dl vann og litt salt, og kok i ca 10 minutter på svak varme. Finhakk salvie.
4. Kutt ca 700 g lyrfilet i porsjonsstykker, og ha den i en ildfast form med noen klatter meierismør. Krydre med salt, pepper, saft og finrevet skall (kun det oransje) fra 1/2 stk appelsin og finhakket salvie. Bak i ovnen i 12-14 minutter.
5. Sil vannet av jordskokken, og kjør til en puré med en stavmikser eller i en blender sammen med 2 ss smør og 1 dl melk. Smak til med salt.
6. Server appelsin- og salviebakt lyrfilet med lettsyltede rødbeter og jordskokkpuré.

Dette innlegget er skrevet som et ledd i et samarbeid med

Adams matkasse.

---

# Sjokoladefudge med honningristede mandler



I serien "årets julekonfekt" presenterer jeg i kveld en søt godbit. Myk sjokoladefudge med sprø, søte og salte mandelbiter. Kanel og vanilje gir en ekstra julete smak.

**Sjokoladefudge:**

400 g søtet kondensert melk

100 g smør

250 g brunt sukker

1 ss lys sirup

1 ts vaniljesukker

1 ts kanel

100 g mørk sjokolade (70%), hakket

100 g honningristede mandler, hakket (se oppskrift under)

### **Honningristede mandler:**

100 g mandler

1 ss smør

2 ss honning

havsalt

Sett ovnen på 180 grader. Smelt smør og honning i en stekepanne. Ha i hele mandler og rør til nøttene er godt dekket. Ta frem et stekebrett dekket med bakepapir. Fordel mandlene på brettet og strø over litt havsalt. Rist i ca 10 minutter eller til nøttene er gylne og aromatiske. Rør innimellom. Avkjøl.

Kle en form på 22×22 cm med bakepapir. Hakk mandlene og fordel dem utover formen. Ha alle ingredienser unntatt sjokolade og nøtter i en kjele og smelt mens du rører i blandingen. Prøv å få sukkeret til å smelte uten at blandingen koker. Ta blandingen av varmen og tilsett sjokoladen. Rør til sjokoladen er smeltet og blandet inn. Hell fudgen over nøttene i formen (jeg klattet litt her og der før jeg glattet det utover). La fudgen avkjøle før du dekker den og setter den kaldt. Når den har fått stå over natten, kan du dele den i mindre biter og legge den i en tett boks. Oppbevares kaldt. Fine å gi bort til en du liker.



---

**Nystekte lussekatter til  
Lørdagsfrokosten**

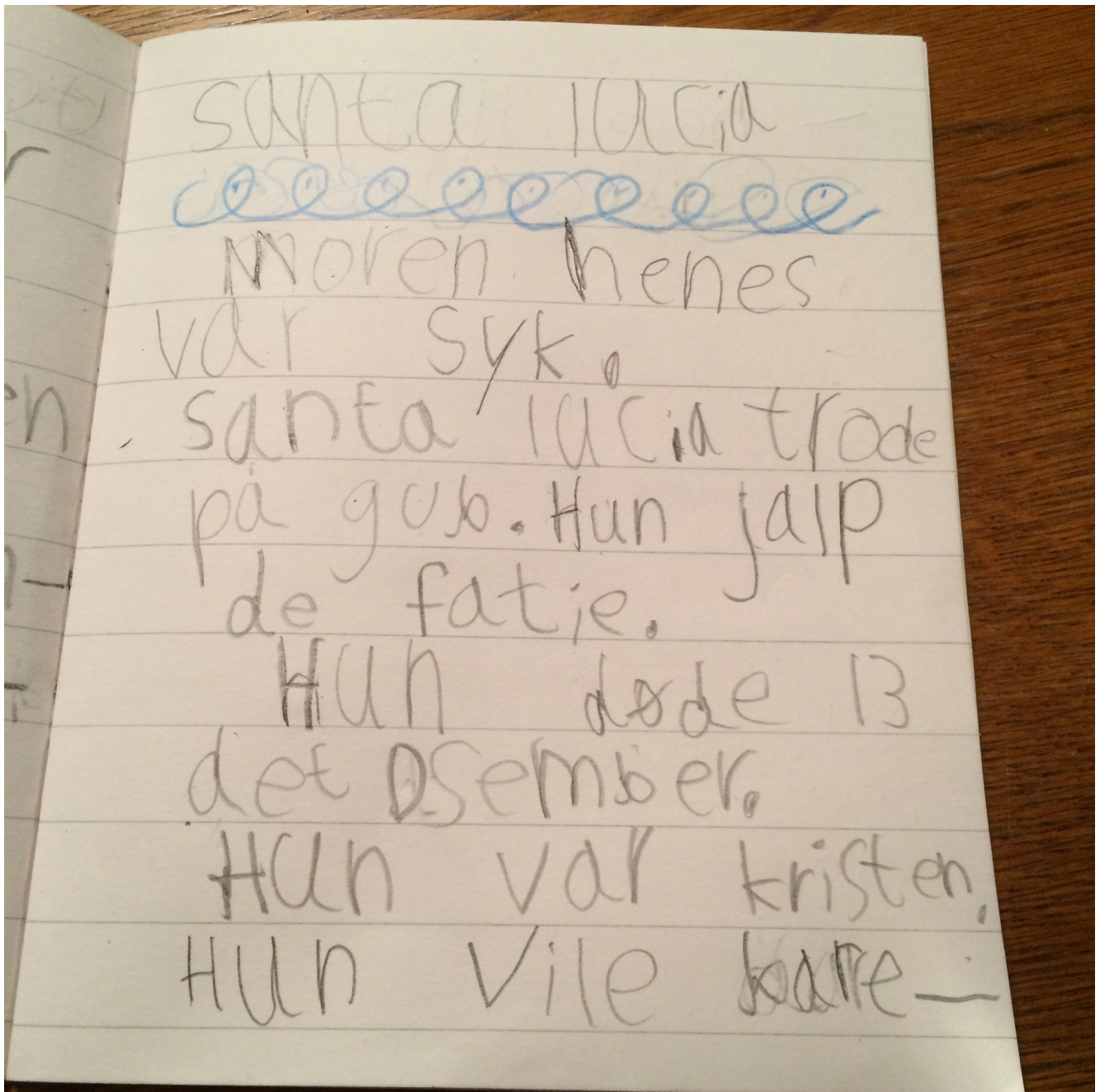
Frokost!



På lørdag er det Lucia. For mange småbarnsfamilier er det litt big deal, men kanskje ikke for alle andre. Hvorfor det, tenker jeg da! Hvem vil vel ikke bli gladere av å kle seg i hvitt, snurre litt glitter rundt livet og i håret og tenne lys en mørk desember dag? OG viktigst av alt: spise nystekte boller lørdag morgen! ALLE har godt av det MINST en gang i året. Så kjøp inn det du trenger, inviter noen på frokost, sett deigen og rull ut lussekatter fredag kveld. Lørdag morgen setter du godsakene til heving 30 minutter på badegulvet mens du lager kaffe og gjør deg klar. (LES: Tar på deg glitter). Så er det bare å steke boller og bade deg i ros. Det fortjener du!

Vedlagt litt info om Santa Lucia:





### **Kaldhevede lussekatter:**

(12 stk)

3 dl h-melk

en klype safran

75 gram mykt meierismør i terninger

100 g sukker

600 g siktet hvetemel

7 gram tørrgjær (evt 25 g fersk gjær)

1 egg

1 egg+1 ss melk til pensling

## *24 rosiner til pynt*

Støt safranen i morter. Ha alle ingredienser i en eltebolle og kjør maskinen på lav hastighet i ca 10 minutter. Ha litt mel på benken og hell ut deigen. Del deigen i 12 like store emner. Trill hvert emne til lange pølser og snurr pølsen like langt inn fra hver side så du får en snirklete s. Legg de ferdig formede emnene på et bakepapirkledd stekebrett som får plass i kjøleskapet ditt. Alternativt kan du ha de på et mindre brett og flytte de over neste morgen. Evt ha de på et veldig kaldt soverom hvis du ikke finner plass i kjøleskapet. Neste morgen tar du brettet ut og setter det et lunt sted, feks baderomsgulvet (hvis du har gulvvarme der). Sett ovnen på 220grader og bruk den neste halvtimen på det du vil. Etter 30 minutter pisker du sammen egg og melk og pensler bollene. Pynt med rosiner. Deretter setter du inn brettet midt i ovnen og steker lussekattene i ca 10-12 minutter. De er ferdige når de er gyllenbrune og har en hul lyd når du banker på de. Avkjøl på rist og SPIS.

