

# Frisk ostekake med mango

---

---



Det nærmer seg mai og høysesong for konfirmasjoner, 17.mai og kaker. Denne nydelige ostekaken smaker supergodt og vil garantert imponere gjestene dine. Eller bare deg selv. ☐

## **Du trenger:**

*100 g smør*

8 digestivekjesks eller tilsvarende ca 130 g  
2 dl kokosflingor  
450 g frossen mango i biter, du finner det i frysedisken  
2 lime  
200 g kremost, naturell  
2 dl gresk yoghurt naturell  
2 dl + 1 ss melis  
1 ts vaniljesukker  
5,5 gelatinark  
2 dl kremfløte

### **Slik gjør du:**

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

Smelt smøret over lav varme. Knus kjeksen til smuler ved å ha dem i en plastpose og denge løs på den med en kjevle. Bland kjekssmuler og kokos i smøret og rør godt.

Fordel smuleblandingen i bunnen av springformen og press den flat med feks baksiden av en skje. Sett til side.

Kjør mangoen glatt med en stavmikser eller i en blender.

Vei opp halvparten av mangoen, dvs 225 gram. Ha det i en bakebolle sammen med saften av en lime, 200 g smøreost, yoghurt, 2 dl melis og vaniljesukker. Pisk sammen til en glatt røre. Ha 5 plater gelatin i kaldt vann i fem minutter. Ta så omlag 2 dl av mango/osteblandingen i en liten kjele og varm opp. Dra gryten til side. Klem vannet av gelantinen og tilsett i gryten. Rør til alt er blandet og gelantinen er smeltet. Hell dette tilbake i bollen med resten av mango/osteblandingen og rør sammen. Pisk kremen nesten stiv og vend denne inn i ostekremen. Hell over i springformen.

Ha resten av mangopureen, saft av en lime og 1 ss melis i en bolle og bland godt.

Legg det resterende (0,5) gelantinarket i kaldt vann i fem minutter. Varm halvparten av mangopureen i en liten gryte. Ta gryten av varmen og ha i gelantinen. Rør til den smelter. Hell tilbake i mangopureen og bland igjen. Legg pureen i sirkler/klatter på kaken med en spiseskje. Du trenger ikke bruke alt. Bruk baksiden av en skje til dra gjennom sirklene for å lage et mønster. Pass på å ikke blande for mye. Sett kaken i kjøleskapet til avkjøling i minimum fire timer eller over natten.

Kos deg.

Oppskriften er fra Hembakat.





# Enkle havrerundstykker

eltefrie



Det er første påskedag og ferien er på hell. Men vi har hatt det fint! En god blanding av by, sjø, hvile, venner, familie og aktivitet. Til tross for tre travle barn har vi til og med hatt noen hyggelige frokoster! Og til en av dem bakte jeg disse luftige og populære rundstykkene. Utrolig enkelt og veldig godt. Akkurat slik det bør være når man har fri. ☐

## **Du trenger:**

*3 dl vann*

*0,5 ts tørrgjær*

*330 gram hvetemel*

*70 g lettkokte havregryn*

*1 ts salt*

*1 ss honning*

## **Slik gjør du:**

Kvelden før du skal ha disse til frokost, rører du raskt sammen alle ingrediensene i en bolle. Deigen blir temmelig klissete. Dekk bollen med plast og la den heve på kjøkkenbenken natten over.

Neste dag har du raust med mel på et bakepapir og heller deigen utover. Brett deigen på langs med en slikkepott og hendene dine slik at du bretter litt mel inn og over deigen. Nå skal den hvile der i 30 minutter.

Sett så et stekebrett inn i ovnen og sett ovnen på 275 grader vanlig over- og undervarme. Når det er gått en halvtime skrur du ovnen ned til 250, tar det brennhete stekebrettet ut av ovnen. Så deler du deigen i ca 8 emner med en skarp kniv. Prøv å ikke klemme luft ut av deigen. Videre bakser du dem over på brettet etter som du skjærer dem opp. Sett brettet midt i ovnen (OBS husk at det er varmt) og stek rundstykkene i 10 minutter. Avkjøl på rist

Kos deg.



---

## Min beste påskemat!

Nei, men har du sett?! Det er jo nesten påske! Hva skjedde med den lange vinteren og de mørke ettermiddagene? Jeg har helt glemt det nå som dagslyset strekker seg etter kveldene og det er varmt i solveggen.

Du skal kanskje på ferie? Eller jobbe? På fjellet? Eller ha bypåske med meg?

Uansett.

Mat må vi ha.

Jeg har samlet noen av mine favoritter. Håper du finner noen du liker!

[Luksusloff!](#)

[Aprikoskake med appelsin og hvit sjokolade](#)

[Perfekt syrlig sitronterte \(min favorittkake\)](#)

[Suksessterte](#)

[Sitronkake alla the Hummingbird Bakery](#)

---

**Glutenfrie frøknekebrød med havre og havsalt**



Åh, hallo april! Og velkommen vår! Hallo fuglesang og snøkløkker! Og hei til deg lille lysstrime som lister seg inn mellom rullegardin og vinduskarm, vekker unga mine og gjør det umulig å legge dem! Velkommen verandaliv, terrassekos og bare fot! Og god dag, god dag vesle spire ung, lille roseknopp og nye-joggesko-hopp! Denne vinteren ville meg ikke vel, men deg, kjære vår. Deg kan jeg stole på. Du holder alltid det du lover.

Og med vår og lys, kommer overskuddet! Kanskje du skal prøve å bake disse sprø og smakfulle knekkebrødene? ☐

**Du trenger:**

(ca 16-20 stk, avhengig av størrelse)

*0,5 dl linfrø*

*0,5 dl sesamfrø*



0,25 dl gresskarkjerner  
0,75 dl solsikkekjerner  
2 dl (glutenfri) lettkokte havregryn  
1 klype salt  
0,5 dl olivenolje  
2,5 dl kokende vann

*havsalt til å strø over (kan sløyfes, men smaker godt!)*

### **Slik gjør du:**

Sett ovnen på 150 grader, vanlig over- og undervarme.

Kle et stekebrett med bakepapir.

Ha alt det tørre i en bakebolle og rør rundt. Tilsett olje og rør igjen. Kok opp vann og hell over det tørre. Bland godt sammen og la stå å svulle i ca 10 minutter. Når du rører nå skal konsistensen være som en litt tykk grøt. Bre blandingen jevnt utover bakepapiret, ca 0,5 cm tykt. Strø over litt havsalt.

Stek midt i ovnen i 70 minutter. La avkjøle helt før du brekker i mindre biter og legger i en tett boks. OBS. De er litt smuldrete fordi de ikke inneholder mel.

Kos deg.



Oppskriften er basert på en jeg fant hos Hembakat.

---

---

**Tropisk fruktkake med  
kremostglasur**



Det er søndag, det er sommertid og vi har stilt klokken. Og hurra for det! Men, altså. Er det bare meg som mister fullstendig fotfestet med en gang dagen mangler en time? Jeg kan ikke for mitt bare liv forstå om klokken er fire eller fem? Når skal barna legges? Og når er det mat? Og når kan vi spise kake?

Neida, jeg bare tulla. Jeg kan alltid spise kake. ☐  
Spesielt en supersaftig formkake!

**Du trenger:**

(1 kake i brødform som rommer ca 1,5 liter)

*1 liten boks ananas (ca 230 g), spar på laken*

*50 g rosiner*

*50 g valnøtter*

*175 g solsikkeolje*

*3 ss kokosyoghurt*

*200 g siktet hvetemel*

*0,5 ts natron*

*1,5 ts bakepulver*  
*0,5 ts salt*  
*1 ss kanel*  
*2 egg*  
*200 g brunt sukker*  
*100 g revet gulrot, eller ca 1 middels stor*  
*1 moden banan, most med en gaffel*

**Glasur:**

*200 g kremost naturell*  
*50 g kokosyoghurt*  
*50 g melis*  
*evt kokos til pynt*

**Slik gjør du:**

Ha laken fra ananasen og rosinene i en liten gryte og småkok et par minutter. Hell av laken og avkjøl rosinene litt (kan være lurt å legge dem på en tallerken). Sett ovnen på 180 grader og kle brødformen (1,5 liter) med bakepapir.

Pisk sammen egg, olje og yoghurt i en bolle. I en annen bolle blander du mel, natron, bakepulver, salt, sukker, valnøtter og kanel. Tipp så eggeblandingen over i melblandingen og tilsett rosiner, ananas (om bitene er veldig store, kan du dele dem opp litt), banan og gulrot. Bland alt godt sammen med en tresleiv eller slikkepott. Hell deigen i brødformen og stek på midterste rille i ca 65-70 minutter eller til du kan stikke en tynn trepinne midt inn i kaken og den kommer ut uten at det er noe røre på pinnen. Husk at steketiden vil variere litt avhengig av ovnen din og brødformen. Lurt å sjekke med pinnen fra ca 55 minutter og til gjennomstekt. Avkjøl 10 minutter i formen på rist før du forsiktig løfter/tipper kaken over på risten.

Glasuren lager du ved å raskt piske sammen kremost, melis og yoghurt til det akkurat er blandet. Oppbevar i kjøleskap til kaken er ferdig stekt og avkjølt.



Når kaken er avkjølt fordeler du glasuren over kaken og pynter med kokos.

Kos deg.

Oppskriften har jeg fra BBC good food.

---

## Enkle pestosnurrer



Forleden skjedde det endelig. Jeg falt. Etter ukensvis med hårfin balanse, halsbrekkende høyhælshalting og mange nestenfall, så gikk jeg rett i bakken. På ratata. I en trapp. Så unger og smokker og vesker fløy avgårde (sammen med min egen følelse av verdighet). Også viste det seg: Det gikk jo bra. Jeg overlevde. Litt forslått, litt flau, litt på gråten, litt hysterisk latter, men like hel. Så var det bare å komme seg på beina igjen. Og gå videre. For sånn er livet. I

hvertfall mitt liv.

Dessverre finnes det ingen glidende overgang fra fall til pestosnurrer. Men det burde sannelig ikke hindre deg i å bake dem! For dette smaker digg både som tilbehør og i matpakken. Og jammen er det god trøstemat dersom livet går på ratata. ☐



### **Du trenger:**

(16 stk)

### **Til deigen:**

*0,5 pose tørrgjær*

*2,5 dl lunken melk*

*0,5 ts salt*

*25 g mykt meierismør*

*1 dl sammalt grovt rugmel*

*4-5 dl siktet hvetemel*

**Til fyllet:**

*ca 100-120 g grønn pesto*

*ca 150 g revet ost, jeg brukte Jarlsberg*

**Slik gjør du:**

Varm melken litt, så den er lunken. Ha gjær, salt, smør og melk i eltebolle. Tilsett rugmel og ca halvparten av hveten. Elt deigen mens du tilsetter litt og litt mel til deigen slipper bollen. La deigen heve under plast i ca 40 minutter. Ha deigen på benken og kjevle til et rektangel, ca 1 cm tynt. Smør pesto utover deigen og fordel osten over. Rull sammen deigen på langs så du får en tett pølse. Del i 16 skiver. Legg skivene med snittsiden ned på et stekebrett kledd med bakepapir. La etterheve ca 30 minutter under plast. Sett ovnen på 250 grader. Stek de ferdig hevede snurrene midt i ovnen i ca 9 minutter. La avkjøle på rist.

Kos deg.





---

**Brownies cookies!**





Hallo mandag!

Hallo raknede strømpebukser og grinete barn! Hallo slitne mammaer og sure pappaer! Hallo våte votter, skitne dresser og sko som ikke tørket fra dagen før! Hallo bilnøkler som er borte og hei til deg som kom for sent! Hallo tomatsuppe med makaroni og brente pannekaker!

Hallo mandag!

Du knekker ikke meg! Jeg har sjokoladekjeks og i morgen har jeg glemmt deg!

**Du trenger:**

*50 g mykt meierismør  
1 ½ dl brunt sukker  
1 dl sukker  
2 egg  
1 ts vaniljesukker*

$\frac{1}{2}$  dl kakao  
1 klype salt  
150 g smeltet mørk sjokolade  
1 ts bakepulver  
2  $\frac{1}{2}$  dl hvetemel

### **Slik gjør du:**

Pisk smør og sukker luftig. Tilsett egg og pisk litt til. Ha i kakao, salt, vanilje og smeltet sjokolade og rør sammen. Bland mel og bakepulver og vend dette inn i røren. Sett så i kjøleskapet i ca 15 minutter. Skru ovnen på 175 grader. Finn frem stekebrett kledd med bakepapir.

Når røren er litt avkjølt, former du omtrent en spiseskje røre til kuler og fordeler på stekebrettet. Det er lurt å steke i flere omganger, så flyter ikke kjeksene inn i hverandre.

Stek midt i ovnen i ca 10-12 minutter. La kjeksene ligge på stekebrettet et par minutter før du lar dem avkjøle på rist.

Kos deg.



---

**Mammas hjemmelagde  
rundstykker (trinn for trinn)**



Da jeg var liten, i riktig gamle dager, bodde jeg i et stort hvitt hus, i en stor hage med epletrær. Hagen var innrammet av syrinbusker som skjulte oss for verden omkring. Foreldrene mine hadde ikke så mye penger, men det veide de opp for med kjærlighet, tid og tilstedeværelse. Det store huset i den vakre hagen var gammelt, trekkfullt og iskaldt om vinteren (det gjaldt å kle på seg ved den store vedovnen i spisestuen). Men ingen hadde så høyt og vakkert juletre som oss (det måtte dobbelsikres til en skrue i taket) og takhøyden var høy på alle andre måter også, i det store hvite huset.

Dette visste barna i nabolaget. De visste også at mammaen min tilfeldigvis bake de beste rundstykkene i hele Bærum. Derfor lagde hun alltid store porsjoner, slik at mange barnehender kunne løpe lykkelig ut i hagen med nybakt gjærbakst med smør og ost eller nyrørt bringebærsyltetøy.

I dag skal jeg dele oppskriften med deg. Trikset er akkurat passe mel, masse smeltet meierismør i langpanne og mellom



emnene (før steking) og at de legges tett slik at de "hjelper" hverandre opp når de stekes.

Rundstykkene er ikke nødvendigvis så pene, men TRO MEG. Dette veies opp i smak og konsistens. Gled deg!

### **Du trenger:**

(ca 52 rundstykker)

*1 liter skummet melk*

*2 pk fersk gjær (100 gram)*

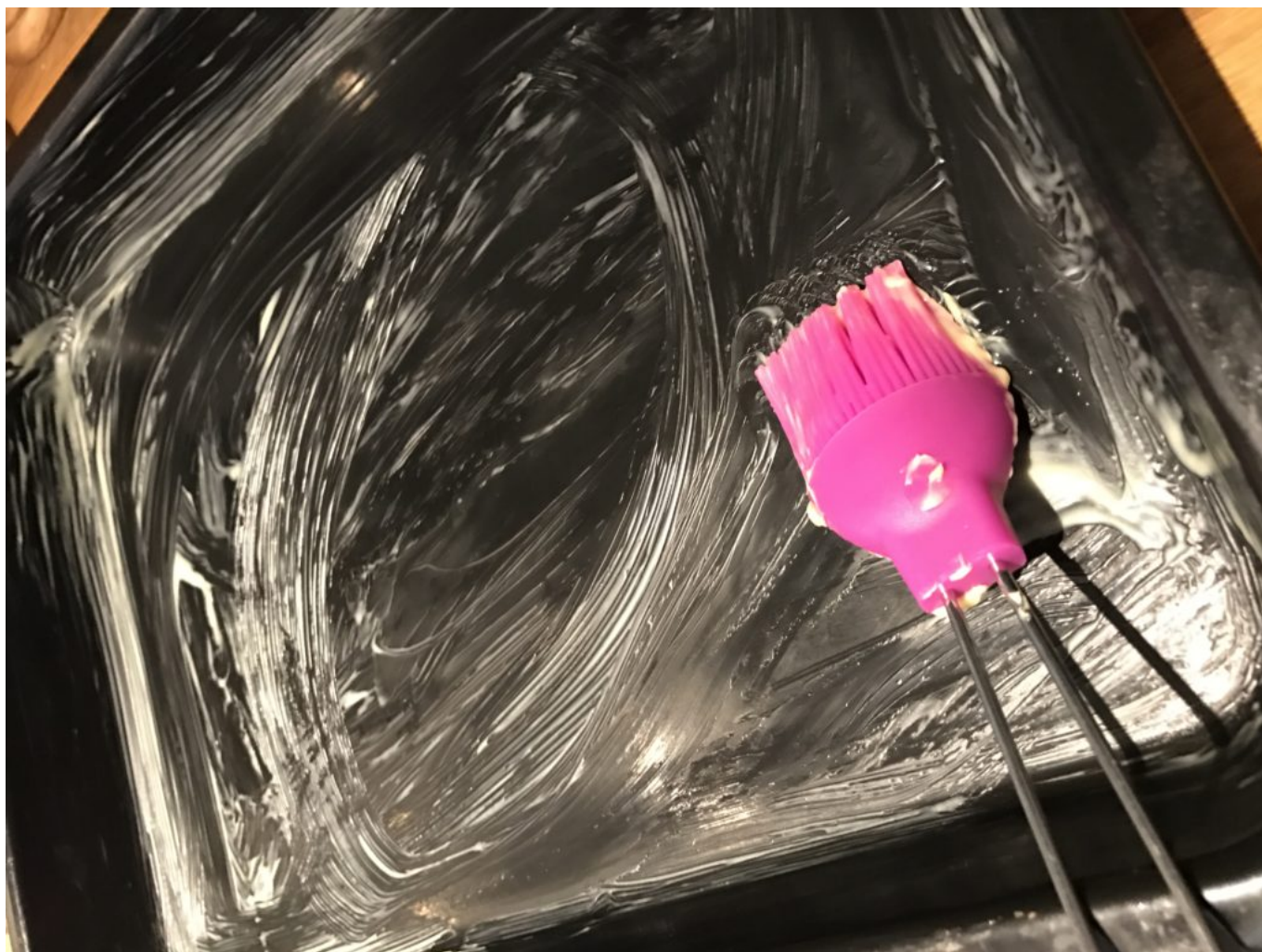
*1,5 ts salt*

*1550 g siktet hvetemel*

*60 g meierismør (+ekstra til smøring av langpanner)*

### **Slik gjør du:**

Finne frem to rene langpanner/stekebrett (samme størrelse som ovnen din), og smør dem med et RAUST lag smeltet meierismør. Smøret gir god smak til rundstykkene, så don't be shy. ☐



Smuldre gjæren i en eltebolle og tilsett saltet

Ha smøret i en gryte og smelt på lav varme. Når smøret er smeltet har du i melken og varmer opp til den er lunken, men ikke varm.

Hell melkeblanding over gjæren og rør litt til gjæren nesten er løst opp. Tilsett ca halvparten av melet og elt på lav hastighet. Fortsett å tilsette mel til deigen "slipper" sidene av bollen, men du trenger altså omtrent 1,5 kg mel. Elt deigen tilsammen i ca 10 minutter (med maskin, minimum 15 min for hånd). Sett deigen til heving under plast i ca 40 minutter eller til dobbel størrelse. Det er en del gjær i denne oppskriften, så det pleier å gå radig.







Når deigen er ferdig hevet, har du den på benken og knar den lett. Del i to like store leiver.





Rull hver leiv til en pølse og del i 24 emner, ca like store.  
Rull emnene til boller og legg i den smurte langpannen, 4 i bredden og 6 i lengden.



Smør godt med smeltet meierismør mellom alle bollene slik at de er enkle å få fra hverandre når de er ferdig stekt. Gjenta dette med begge leivene og langpannene. La etterheve under plast i ca 40 minutter.



I mellomtiden varmer du ovnen til 250 grader (vanlig over- og undervarme), eller så høyt ovnen din går (noen går ikke så høyt som 250, men altså maks 250). Stek ett brett om gangen, midt i ovnen i ca 10-12 minutter. (Litt avhengig av din ovn). Rundstykkene er ferdige når de er gylne og har en hul lyd når du banker på dem.





Avkjøl på rist. KOS DEG.

ps. Rundstykkene er supre å fryse.





---

**Resteomelett med squash,  
pølse og potet (når du  
befinner deg på depresjonens  
rand)**



Noen dager (ganske ofte) åpnet jeg klesskapet mitt og tenker:

*“Jeg har ingenting å ha på meg”.*

Merkelig nok er det også disse dagene jeg åpner kjøleskapet mitt og tenker:

*“Jeg har ingenting (godt) å spise.”*

Likevel. Når man er rammet av slik dobbelt tungsinns er det nettopp en næringsrik frokost som gjelder for å komme seg opp av fordervelsens grav.

Men har du egg, har du alt. Om du har løk og pølse i tillegg, kan ting bare gå oppover. Og finner du ost, ja da blir livet verdt å leve igjen.

Jeg bare nevner det.

(Fordi resteomelett er fett.)

## **Du trenger:**

(nok til to)

*1 kokt potet, i små terninger*

*1 grillpølse, i små terninger*

*ca 1/5 squash, i små terninger*

*3 egg, lett sammenvispet*

*2 ss mais*

*1/8 løk, finhakket*

*4 cherrytomater, delt i to*

*ca 1 dl revet ost*

*salt og pepper*

*1 ss bremyk, til steking*

## **Slik gjør du:**

Smelt smør i en (non-stick) stekepanne og tilsett løk og squash. La putre på medium varme i noen minutter før du tilsetter pølse og potet. Stek videre mens du rører innimellom i ca to-tre minutter til. ha så i mais og fordel tomater (med snittsiden opp) rundt i pannen. Hell over pisket egg slik at det fordeles jevnt utover (du kan evt svinge litt på stekepannen, slik at du får egg over alt). Fordel osten på toppen og legg over et lokk. La hele herligheten kose seg under lokk til eggene har satt seg og osten er smeltet (det tar noen små minutter).

Kos deg.



---

**Saftig jaffakake**





I kveld slår jeg et slag for de små tingene. Ting som er (nesten) gratis og som gjør livet (mitt) verdt å leve:

- at det endelig er lyst når jeg leverer og henter i barnehagen
- fuglesang
- solen som varmer i husveggen
- boken jeg akkurat har begynt å lese
- lyden av smeltet snø som drypper fra taket
- den første kaffekoppen om morgenen
- en uventet klem (Jepp! Klem meg i vei)
- når snuppa plutselig sover en time lenger enn hun pleier
- et stykke lun jaffakake



**For å lage den trenger du:**

**Til kaken:**

*140 g mykt meierismør*

*200 g siktet hvetemel*

*2 ts bakepulver*

*200 g sukker*

*3 store egg*

*6 ss melk*

*finrevet skall av 1 (økologisk) appelsin*

**Appelsinlake:**

*3 ss appelsinsaft (fra appelsinen du tok skallet fra)*

*50 g sukker*

*evt ca 50 g mørk sjokolade (til å ringle over), kan sløyfes*

**Slik gjør du:**

Sett ovnen på 180 grader, over- og undervarme.

Kle en brød form (1,5 L) med bakepapir.

Ha alle ingrediensene i en bakebolle og pisk (jeg bruker elektrisk visp) til alt er godt blandet.

Tipp røren over i brødformen og glatt toppen ut med en slikkepott.

Stek midt i ovnen i ca 35-40 minutter, min var ferdig etter 37 minutter. Ta kaken ut og sett formen på en rist.

Mens kaken steker har du sukker og appelsinsaft i en liten gryte. Varm forsiktig opp til sukkeret løser seg opp.

Hell/fordel appelsinblandingen over toppen av kaken med en gang du tar den ut av ovnen.

La kaken avkjøle i formen i ca 10-15 minutter før du forsiktig løfter den ut og lar den avkjøle helt på rist.

Smelt sjokoladen og ringle over før servering.

KOS DEG.



---

# Mine fem favoritter til morsdag og Valentines

---

God lørdag!

Her får du fem favoritter jeg hadde blitt superglad for på morsdagen og Valentines-dagen. Men dere, la oss være ærlige. Disse godbitene blir man glad for når som helst. ☐



[Perfekte amerikanske pannekaker](#)

[Luftige vaniljesnurrer i langpanne](#)

[Knallgod iskaffe mocca med kun tre enkle ingredienser!](#)

[After eight brownies](#)

[Marengsrullekake med sjokoladeganache og bringebær](#)

---

---

**Enkel kjempecookie med  
smilsjokolade og oreokjeks**



Vet du hva? Noen ganger trenger man (jeg) en kjempestor kjeks. Og man (jeg) trenger den fort. Kanskje har man (jeg) en dårlig dag og trenger trøst? Kanskje har man (jeg) vært alene med tre syke unger fire dager i strekk? Kanskje finner man (jeg) pepperkakedeigen (bakerst i kjøleskapet) man kjøpte på bakeriet fordi man ikke orket å lage deig i desember og blir dobbelt minnet på nedederlaget av å hverken lage deig eller bake de pepperkakene? Kanskje har man (jeg) vært fire timer på legevakten og i hyrten og styrten glemt ekstra klær til vesla? Og kanskje sølte hun seg ut slik at hun måtte gå rundt på legevakten i bare sko og bleie? Kanskje føler man (jeg) seg som en dårlig mamma da? Eller kanskje man (jeg) faktisk rett og slett bare får noen venninner på besøk?

Uansett hvilke grunner du (eller jeg) har til å bake denne kjempegode cookien, så lager du den enkelt med en bakebolle og et par skjeer. Konsistensen blir litt sprø i kantene og deilig seig i midten. Lag deg en kopp kaffe og bryt av biter med lun cookielykke!

## **Du trenger:**

(1 stor cookie)

2 ss mykt meierismør

2 ss hvitt sukker

2 ss brunt sukker

2 ss sammenvispet egg (knekk et egg, visp sammen og bruk 2 ss)

2 ss lettkokte havregryn

2 ss nugatti (eller tilsvarende)

0,5 ts vaniljeekstrakt

0,25 ts natron

6 ss siktet hvetemel

2 -3 oreokjeks, grovhakket

5 smilsjokoladebiter, delt i fire

litt havsalt, til å strø over

## **Slik gjør du:**

Sett ovnen på 165 grader, vanlig over- og undervarme.

Kle et stekebrett med bakepapir.

Rør sammen sukker og smør til det får en kremet konsistens. Jeg bruker bare en ss til å gjøre dette. Bland så inn egg og vaniljeekstrakt. Ha i nugatti og bland igjen.

Rør så inn mel, natron og havregryn. Vend tilslutt inn Oreo og Smil.

Ha deigen på et stekebrett og samle den til en rund og høy ball på midten av brettet. Strø over salt. Stek midt i ovnen i 20 minutter. Ta ut stekebrettet og LA KJEKSEN AVKJØLE PÅ BRETTEDET i 20 minutter. (Dette gir best konsistens).

Kos deg.



---

**Verdens beste brytebrød!**





Hallo? Vet du hva? At det går an! Tenk at bare ved å rive litt gulrot og slenge sammen noen få ingredienser, så blir du belønnet med et saftig, mykt og vanvittig smakfullt brød! Og i denne oppskriften trenger du ikke en gang skitne til kjøkkenbenken din med deigrester som er vanskelig å vaske bort. Det er bare å slenge deigen rett i langpannen og snitte deigen i biter før du etterhever den. Enkelt og VELDIG godt. ☐

#### **Du trenger:**

*1 pk tørrgjær*

*5 dl lunken melk (jeg pleier å lunke den i en gryte)*

*½ dl rapsolje eller annen nøytral olje*

*3 dl finrevet gulrot*

*1 ts salt*

*½ dl honning*

*1 dl havregryn*

*ca 12,5 dl siktet hvetemel*

*gresskarkjerner og havsalt, til å strø over*

## Slik gjør du:

Du trenger en liten langpanne på ca 28×40 cm. Kle den med bakepapir.

Ha alle ingrediensene i en eltebolle og elt deigen godt i ca fem minutter. Det gjør ingenting at deigen er litt klissete. La deigen heve under plast i ca 50 minutter. Bruk en slikkepott og tipp deigen over i langpannen. Ha litt mel på hendene og klapp deigen jevnt ut i formen. Prikk deigen overalt med en gaffel og bruk en deigskrape eller lignende til å dele leiven i ca 24 ruter. Etterhev under plast eller rent håndkle i omtrent 30 minutter. Forvarm ovnen til 225 grader. Pensle brødet med litt vann og strø over havsalt og gresskarkjerner. Stek brødet midt i ovnen i ca 18 minutter, brødet er ferdig når det er gyllent og har en hul lyd når du banker på det. Avkjøl på rist. KOS DEG.



Oppskriften har jeg fra Tidningen Hembakat

---

## Krabbesandwich (perfekt til "Afternoon tea")



Jeg er brakkesjuk. Jeg er så brakkesjuk som bare en sliten trebarnsmamma kan være etter å ha vært sperret inne med en febersyk liten snupp. Jeg vil ut! Jeg vil leve litt! Det trenger ikke være stort. Ingen fallskjermhopp eller Hvithai-dykking. Kanskje bare en tur til London eller i det minste en hyggelig ettermiddag på Bristol med noen venninner. Der serverer de nemlig Afternoon tea og det er min all time favorite! I mellomtiden får jeg heller lage min egen supergode krabbesandwich. OG være takknemlig for den lille kroppen som

mest av alt i hele verden bare vil ligge i mitt fang. Er ikke dårlig bare det. ☐

**Du trenger:**

*200 g hvitt krabbekjøtt*

*6 ss majones*

*finrevet skall av ca 1 sitron+en skvis sitronsaft*

*en håndfull gressløk, finhakket*

*9 skiver godt brød*

*0,5 agurk, skåret i tynne skiver på en osthøvel*

*nykvernet pepper*

*evt salt*

**Slik gjør du:**

Rør sammen krabbe, majones, sitronskall, gressløk og smak til med sitronsaft, pepper og evt litt salt.

Smør brødsnivene med smør. Fordel krabbemlanding på 3 av brødsnivene. Legg brødsniv på toppen av krabberøra med smørsiden opp. Fordel agurkskiver over der igjen og avslutt med brødsniv, smørsiden ned. Skjær vekk skorpene (frivillig) og del i to slik at du får seks trekant.

KOS DEG.

Oppskriften fant jeg hos BBC good food





---

**Enkel og knallgod lakseburger  
med himmelsk rømmedressing!**



Vet du hva? En gang var jeg et spennede, tenkende og reflekterende menneske man kunne ha festlige og interessante samtaler med. En person som stilte relevante spørsmål og som var med der det skjedde. Nå er jeg aldri med der det skjer, jeg legger meg tidlig, aner knapt hva som foregår i verden og eneste spørsmålet jeg stiller (meg selv) er: "HVA SKAL VI HA TIL MIDDAG?"

(Sukk)

### **Lakseburgere for slitne trebarnsmødre (og andre trengende):**

(ca 6 stk)

*500 g laksefilet uten skinn og ben*

*3 finhakkede sjalottløk eller vårløk*

*4 ss strøkavring*

*2 egg*

*ca 3/4 ts maldonsalt*

*smør og olivenolje, til steking*

### **Slik gjør du:**

Kok opp en gryte med vann. Skru ned varmen og la fisken trekke under lokk på svak varme i ca 8 minutter. Hell vannet av fisken og ha laksen i en bolle. Mos fisken med en gaffel slik at den flaker seg. Bland inn løk, egg, strøkavring, salt og pepper til en ujevn røre. Form 6 kaker med hendene og stek på middels høy varme i en non-stick stekepanne i like deler smør og olje. De skal stekes ca 3 minutter på hver side.

Server med (hjemmelagde) [hamburgerbrød](#), salat, rødløk, agurk

og himmelsk rømmedressing. (Oppskrift lenger ned).

**Himmelsk rømmedressing:**

*3 dl rømme*

*finrevet skall av en (økologisk) sitron*

*2 ss søt sennep (vanlig pølsesennep kan brukes)*

*1 fedd hvitløk, skrelt og presset*

*1 god håndfull finhakket dill*

*3-4 ss finhakket gressløk eller vårløk*

*saft av ca 0,5 sitron, smak deg frem*

*salt og pepper, smak deg frem*

Bland alle ingrediensene i en skål. Den kan gjerne lages en stund før den skal nytes.

KOS DEG.





