

Indiske kjøttboller med himmelsk currysaus



Hohoi! Denne middagen skal jeg si var en skikkelig høydare! Krydrede kjøttboller proppfulle av smak og en lettvin og kremet currysaus med et lite kick. Sunn og rask hverdagsmiddag som jager vekk all januarblues. Vel bekomme! ☐

Du trenger:

(til ca 4 personer)

Til kjøttbollene:

600g kjøttdeig av svin, du kan også bruke tilsvarende mengde annet kjøtt

1 medium løk, grovhakket

1 egg, kjapt pisket sammen

50 gram brødsmler av feks loff

0,5-1 rød chili, rensset for hinner og frø og skåret i skiver

2 ts revet ingefær

1 ts garam masala krydder

2 ss hakket koriander

1 ts havsalt

litt nykvernet pepper

olivenolje til å smøre stekebrettet

Til sausen:

1 ts rød karripasta (fra glass)

2 ts revet ingefær

1 fedd hvitløk

4 tomater, finhakket

250 ml kokosmelk

1,5 dl vann

0,5 stor terning kyllingbuljong

Evt litt sitronsaft (smak deg frem)

2 ts brunt sukker

Sett ovnen på 250 grader varmluft og smør et stekebrett med olivenolje.

Finn frem en foodprosessor og ha i løk, ingefær og chili. Kjør til finhakket. Skrap ned fra kantene med en slikkepott. Ha i resten av ingrediensene til kjøttbollene og kjør til alt er

blandet. Form runde, rustikke boller med en teskje og feks en iskremskje og sett på stekebrettet. Stek midt i forvarmet ovn i 8 minutter.

Slik lager du sausen: Ha litt olje i en stor stekepanne og ha i ingefær og hvitløk. La surre et minutt på medium varme før du har i karripasta. Stek et minutt til før du har i tomatene og lar alt kose seg i ca 3 minutter. Tilsett så kokosmelk, vann og buljong og la alt småkoke i 5 minutter. Rør til slutt inn sukker og evt litt sitron (smak først). Varm kjøttboller i saus og server med ris og grønnsaker etter eget ønske. SPIS.

**Superenkel (og selvsagt
supergod) laksecurry på 1-2-3**



I dag vil jeg slå et slag for følgende tre ting:

- frosne grønnsaksblandinger
- kokte poteter
- lettvinde middager

Vart du skræmt no? ☐

Men ærlig talt, er det ikke deilig å kunne helle noen ferdig oppskårne grønnsaker rett i gryta av og til? Eller at middagen kan stå på bordet på under halvtimen og fortsatt være skikkelig sunn og smakfull? Og kokte poteter? Jeg har ikke så mye å si om kokte poteter, jeg hadde bare utrolig lyst på det. ☐

Uansett. Denne fiskeretten smaker så godt! Ikke for sterk, men både krydret og mild på samme tid. Og du kan i prinsippet ha oppi det du har eller føler for: Kylling, hvit fisk, andre grønnsaker eller kanskje nudler? Kos deg!

Dette hadde jeg oppi:

4 laksefileter i biter

1 rødløk, hakket

1 stort fedd hvitløk, hakket

0,5 pose frossen grønnsaksblanding med blomkål, gulrot og erter

1 liten boks mais

0,5 terning fiskebuljong

2,5 dl kokosmelk

4 dl vann

1 ts rød karripasta (currypaste)

2-3 ss sweet chilisaus (begynn med to, tilsett evt litt mer om den ikke er søt nok)

1 ss soyasaus

saft av 0,5 lime

kokte poteter, evt pasta, nudler eller ris, hva enn du har lyst på!

Finne frem en tykkbunnet kjele og stek løk og hvitløk på medium varme noen minutter. Tilsett 1 ts rød carrypasta og fres et lite minutt til. Hell i kokosmelk, vann, buljongterning, sweet chilisaus, soyasaus og kok opp. Smak til med lime. Hiv oppi den frosne grønnsaksblandingen og kok opp, grønnsakene er perfekte etter ett minutt. Tilsett tilslutt laks og mais og la trekke under lokk til fisken er gjennomvarm, ca 5 minutter. Øs opp i dype tallerkener. SPIS!



**Marinert laksefilet med
wokede grønnsaker og kokosris**



Denne nydelige asiatiskinspirerte retten har jeg laget to ganger denne uken. Kombinasjonen av den smakfulle og litt salte soyamarinerte fisken, den litt søtlige risen og de friske grønnsakene er usedvanlig heldig. Enkel og sunn middag, gluten- og melkefri er den dessuten også. Veldig allergivennlig!

Du trenger:

(Til to)

2 ss soyasaus

1 ts sesamolje

1 ts flytende honning

1 fedd hvitløk, hakket

2 store laksefileter

150 g brun ris og en klype salt

4 dl kokosmelk (1 boks, vanlig størrelse)

2 ss kokos

olivenolje, til steking

1 fedd hvitløk, hakket

1 rødløk i tynne skiver

1 squash, strimlet (bruk feks en ostehøvel)

1 stor gulrot, strimlet (bruk feks en ostehøvel)

litt hakket koriander (kan sløyfes)

Begynn med å marinere laksen. Ha soyasaus, første mengden hvitløk, sesamolje og honning i en ren pose (type brødpose) og bland det ved å gni det litt sammen utenpå posen. Du kan naturligvis gjøre det i en bolle, men min måte sparer oppvask. □ Legg laksen i posen og gni den godt inn i marinaden (også utenpå posen). Knut posen sammen og legg i kjøleskapet. Dette kan gjøres kvelden i forveien eller om morgenen før du feks går på jobb.

Ha risen og en klype salt i en gryte og dekk så vidt med kokende vann. Småkok på lav varme i 10 minutter eller ca halve koketiden (mulig du må tilsette litt mer vann). Ha så i kokosmelk og kok til risen er mør. Dra til side og rør inn revet kokos.

Mens risen koker gjør du klar grønnsaker og setter ovnen på 200 grader. Grønnsakene skal wokes i ca 3-4 minutter til myke.

Fisken legger du i en ildfast form og baker midt i ovnen i 10-12 minutter. Eller stek den i litt olje og med marinaden på medium varm panne i 3-4 minutter på hver side. SPIS.

Lynrask curry med reker, squash og kokosmelk



Jeg har fått flere tilbakemeldinger om at lesere ønsker seg gode middagstips. Selv er jeg alltid på jakt etter raske og gode retter som lar seg gjennomføre i en hektisk hverdag. Denne nydelige gryten er basert på grønn "currypaste" og kokosmelk. Den er sunn og smakfull, men kanskje ikke å anbefale for dem som ammer. En smertelig erfaring jeg selv har gjort meg etter å ha vandret frem og tilbake i stua med en gråtende baby i armene. Men godt smaker det! Det var nesten verdt det. ☐

Kokoskarri for folk som ikke ammer:

(Nok til to voksne)

2 ss olivenolje

2 rause ts med grønn currypaste (kjøpes på glass på feks Meny)
NB! Kan variere i styrke, prøv deg frem.

1 grønn squash, i terninger

1 rød paprika, i terninger

2 vårløk, i skiver

1 boks hermetiske bambusskudd, la væsken renne av først

1 raus neve bønnespirer

ca 300 gram store reker, jeg brukte frosne villreker fra
Argentina (tines)

400 ml kokosmelk på boks

1 dl vann og 1 kyllingbuljongterning

2 ss hakket koriander

smak sausen til med ca 1 soyasaus, ca 1 sukker og saft av ca
0,5 lime

ris til servering

Stek squashen i en tykkbunnet kjele eller i en wok. Etter ca tre minutter tilsetter du resten av grønnsakene. Stek i to minutter før du tilsetter currypasten. Fres et halvt minutt før du har i kokosmelk og buljong. Kok opp og smak deg frem med lime, soya og litt sukker. Skru ned varmen og ha i rekene og koriander. La trekke til rekene er gjennomvarme. Server med ris. Kos deg!

Asiatisk lakseburger med naanbrød og mangodressing



Jeg følger opp tråden fra [gårsdagens innlegg](#) og serverer nok en deilig og smakfull hverdagsrett for oss som trenger middagsinspirasjon. Barna var litt skeptiske, men vet du hva! Da fikk de kjøpefiskekaker (80% fisk, vel å merke) også ble alle fornøyde. ☐

Lakseburgere, baby!

(ca 4-6 stk avhengig av størrelse)

600 g laksefilet, finskåret i terninger (jeg brukte salma)

4 vårløk, finhakket

1 rød chili, finhakket

1 neve koriander, finhakket

3 ss creme fraiche

1 ss potetmel

0,5-1 lime, saften

havsalt og pepper

Dressing:

4 ss naturell yoghurt eller rømme

2 ss mangochutney, evt sweet chilisaus om du ikke har

evt en klype salt

Til servering:

naanbrød, jeg kjøpte i butikken

avocado i skiver

ruccolasalat

cherrytomater, skivet

Begynn med å blande dressingen i en liten skål, sett til side. Ha laks, vårløk, chili, koriander og creme fraiche i en bolle og rør godt. Smak deg frem med lime, salt og pepper. Fordi det er salma kan den fint spises rå og det smaker godt! Hvis du ikke vil smake, vil jeg anslå ca 1 ts maldonsalt. Rør til slutt inn potetmelet. Varm en teflonpanne med litt smaksnøytral olje til medium varme. Stek burgere i ønsket størrelse, ca 3 minutter på hver side. Varm naanbrød og server lakseburgere med dressing, brød og grønnsaker. ☐



Oppskriften er fra [Lars spiser](#).

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.





**Rask nudelsalat med sprø
grønnsaker og asiatisk
dressing**



Våren er her og jeg er en sabla travel lærer og tjuetobarnsmor. Men midt i all travelheten trenger jeg å spise sunn og god mat, ellers blir livet så kjedelig og energiløst.

Derfor er middager som tar under 30 minutter å lage OG smaker digg, skikkelig kjærkomment. Interessert? ☐

Supersalat:

(til 2)

100 g tynne risnudler

1 ss olivenolje

150 g (en pakke) sukkererter, skåret på skrå

1 rød paprika, strimlet

1 gulrot, strimlet med ostehøvel eller potetskreller

1-2 vårløk, skivet

hakket koriander

ca 2 ss sesamfrø, gjerne svarte

ca 200 g varmrøkt laks, jeg fant på Kiwi i serien Tinas sommermat

Dressing:

1 sjalottløk, finhakket

2 hvitløksfedd, finhakket

0,5-1 chili, finhakket

saft av ca 1 lime

2 ss fiskesaus/fishsauce (finnes sammen med soysaus osv på daglivarebutikker)

2 ss soyasaus (glutenfri)

evt litt sukker (1 ts)

4 ss sesamolje

4 ss sweet chilisaus

Bland alle ingredienser til dressingen. Kok opp vann i en kjele og trekk den til side. Ha i risnudlene og dekk med lokk eller folie i 5 minutter. Ha nudlene i en sil, så vannet renner av. Tipp nudlene i en bolle og bland inn olivenolje. Tilsett resten av salatingrediensene, unntatt laksen, og bland godt med nudlene. Ha over på to talerkener og fordel laksen over. Du kan evt lunke laksen litt i ovnen først. Hell over litt dressing og server resten i en skål ved siden av. Kos deg!

Rask og spicy thaigryte med kokosmelk og peanøttsmør



I dag vil jeg si noe om hvor hyggelig jeg synes det er med tilbakemeldinger og kommentarer fra dere. Å være bollefrue er litt ensomt i blant, det er liksom jeg som står for all pratingen i relasjonen. Derfor blir jeg oppriktig glad for å høre fra dere! En av dere ønsket seg litt flere enkle hverdagsretter og jeg åpner friskt med denne enkle og litt eksotiske gryta. Jeg elsker kombinasjonen peanøttsmør, lime og kokosmelk og dessuten digger jeg at (nesten) alt er i samme gryte. Håper du blir fornøyd, Ingvill! ☐

Bollefruas thailandske get away:

(nok til 2 voksne og 2 små (som spiser mest ris;))
ca 1 ss solsikkeolje

1 løk, hakket
1 rød paprika, rensset og skåret i strimler
400-500 g renskåret svinekjøtt, i biter
2 fedd hvitløk, finhakket (kan sløyfes)
1-1,5 ss rød karripasta (du finner det i dagligvarebutikker sammen med kokosmelk osv)
3 ss peanøttsmør
1 ss soyasaus
1-2 ss sukker
1 boks lett kokosmelk (400ml)
150 g grønne bønner, jeg brukte frosne
saft av ca 0,5 lime
evt litt koriander til servering
ris, kokt etter anvisning på pakken

Varm oljen i en dyp stekepanne eller jerngryte. Ha i løk og paprika og la det mykne noen minutter. Ta grønnsakene ut av pannen. Ha i kjøtt og hvitløk og brun på alle sider. Ha i karripasta og rør rundt. Tilsett peanøttsmør, soyasaus og sukker. Bland. Hell over kokosmelk og rør godt. Ha tilbake paprika og løk i gryten og kok under lokk i 10 minutter. Ha i bønnene og kok ca tre minutter eller til bønnene så vidt er møre. Smak til med lime og evt mer sukker og soya. Server med ris og koriander.



Spicy biffsalat med granateplekjerner



Det er tirsdag, det er november, det er mørkt, men det plager ikke meg. Jeg drikker te (igjen), kjenner meg søvnig og gleder meg til å legge meg om ikke så altfor lenge. Det har blitt mye baking på bloggen i det siste. Baking er bra, men det kan jo være noen der ute som trenger litt middagsinspirasjon også? (Man can not live on bread alone). Hovedgrunnen til at jeg ikke skriver så mange middagsinnlegg er at det er vanskelig å ta gode bilder uten dagslys. Dermed er det kun i helgene at jeg er hjemme uten at det er mørkt og det føles ikke helt riktig å hverken lage eller spise middag kl to på en lørdag. Bra bilder eller ikke, i kveld ble det endelig et middagsinnlegg fra Bollefrua. Hope you like it! I did.

Biffsalat i dunkel belysning:

(til en sulten fotograf)

Blandet salat, ferdig vasket

5 cherrytomater, delt i to

0,25 agurk, skrap ut frøene og skjær i halvmåner

Segmenter av 0,25 rød grapefrukt (kan erstattes med appelsin)

Kjerner fra ca 0,25 granateple

En håndfull peanøtter eller cashewnøtter

150-200 gram biffkjøtt, jeg stekte en tynn ytrefilet av okse raskt på begge sider i smør i en varm panne, før jeg la til hviling (strø over litt salt og nykvernet pepper)

Dressing:

0,25 dl soyasaus

0,25 dl fish sauce

saft av ca 0,5 lime (smak deg frem)

0,5 ts sukker (smak deg frem)

0,25 chilli, finhakket

0,5-1 hvitløksfedd, finhakket.

Bland alle ingredienser til dressingen først, smak deg frem til en perfekt balanse. Legg så opp grønnsaker/frukt på en tallerken, skjær opp kjøtt og ha nøtter og litt dressing over. Spis!



Sesamlaks med avocadosalat



I fare for at dette skal bli en sutrete blogg, vil jeg skrive litt om håp i dag. Og om å tørre å drømme. Da må jeg først fortelle om min fantastiske kollega Bodil. Hun er omtenkstom, vennlig, utstråler god energi og har en lun og fin humor som jeg digger. Bodil pleier ofte å si noen ord på personalets jule- og sommerlunsj og det er alltid like treffende. Jeg husker spesielt godt gang hun utfordret oss til å skrive noe vi drømmer om på en lapp som vi anonymt skulle legge på bordet foran oss. På min lapp sto det: *“Å bli like flink til å løpe som Vigdis”*. (Vigdis er det store løpetalentet på jobben, vi snakker maraton). Litt etterpå overhørte jeg noen som leste de forskjellige lappene og en av dem utbrøt i latter: *“Se her! Det er en som håper å bli i like god form som Vigdis. Særlig!”* Jeg angret på det jeg hadde skrevet. Det var liksom så altfor usannsynlig! Så jeg gjemte hele episoden i mitt hjerte.

INNTIL en dag utpå høsten da jeg kom i snakk med Vigdis og det viste seg at hun var gravid (kanskje det var det hun skrev på sin lapp?). Og ikke nok med det! Hun hadde som følge av graviditeten trent mye mindre og uttrykte at hun var blitt i dårlig form. Så etter all min sommerjogging var jeg i

tilnærmet like god som henne til å løpe. Drømmer kan altså gå i oppfyllelse, dere! ☐

Denne oppskriften har jeg fått av Bodil og den er min nye favoritt. Utrolig rask, og enda mer smakfull, med sprøstekt sesampanert fisk med en enkel, fresh salat. Gled deg!

Dreamy laks til to:

400 gram laksefilet, i mindre biter (jevn størrelse)

salt

sesamfrø, gjerne både gule og svarte

olje til steking

0,5 dl soyasaus

1-2 ts sukker

0,25 dl limesaft

2 modne avocado i båter

2 rause never ruccolasalat

1 bunt vårløk, skivet

hakket koriander

1. Bland sammen soyasaus, lime og sukker (smak deg frem) i en liten skål. La stå.

2. Ha sesamfrø og salt på en tallerken og rull fiskebitene i frøblandingen. Fyll evt på med mer frø og salt.

3. Stek fisken i olje i en varm stekepanne til den er gylden på alle sider.

4. Bland avocado, vårløk, koriander og ruccola og legg opp på tallerkener sammen med fisken.

5. Server dressingen ved siden av. (Evt med kokte nudler hvis du trenger karbo).



Lynrask thaisuppe!

Jeg er veldig glad i Tom kha Gai. Dette er altså ikke en thailandsk kjekkas jeg har møtt, men en kokosmelkbasert og supergod suppe. Det jeg **ikke** er så glad i på en hektisk hverdag, er kompliserte middager som tar lang tid å lage. Mange av oppskriftene på slike supper har en ingrediensliste lang som en kald høst og tar motet fra meg fordi jeg ikke har lyst til å skaffe hverken sitrongress eller limeblader. Men denne varianten er rask og inneholder kun varer du får kjøpt på Kiwi.



Tom kha gai for dummies:

(Nok til to voksne og to barn. Spesielt hvis barna helst vil

ha mest ris og lite suppe;)

400 gram kyllingfilet, strimlet

2 ss olivenolje

4-6 sjampinjonger, først delt i to og så i skiver

1 rød paprika, strimlet

4 vårløk, skivet

2 tomater, skivet

1 ss rød currypasta

4 dl kyllingkraft, evt vann og 0,5 buljongterning

2 bokser kokosmelk

2 ss soyasaus

2 ss fiskesaus (du finner det på flaske i butikken sammen med woksauser osv)

0,5 lime, saften

1 neve hakket koriander

Salt, pepper og sukker til å smake til

Ris eller nudler til servering, hvis ønskelig

Fin frem en tykkbunnet kjele og ha i olje . Varm opp og ha i halvparten av vårløken og soppen. Stek litt før du tilsetter kylling og currypasta. Fres et par minutter. Ha i kokosmelk og kraft og kok opp. La småkoke i ca 5 minutter før du har i paprikaen. Kok 2 minutter før du har i soya, lime, fiskesaus, tomat, vårløk og koriander. Smak til med salt, pepper og sukker, evt litt mer lime.



Spicy nudler med reker og

peanøttsaus



Nå skal jeg fortelle deg noe som du ikke vet om meg. Og som jeg skammer meg over: Da jeg flyttet hjemmefra hadde jeg aldri kokt poteter. Jeg hadde jo laget litt mat på skolekjøkkenet, og jeg var en råtass på å poppe popcorn, men noen Bollefrøken var jeg definitivt ikke. Ikke da. (Slik går det når man har en mamma som er supergod til å lage mat). Det var først da jeg reiste jorden rundt at jeg fikk lyst til å lære meg litt koking. Helst med mye og nye smaker. Etter at jeg ble student lagde vi ofte en variant av denne retten som vi kalte for peanøttpasta. Billig, litt eksotisk og virkelig fresht og godt. (Selv om jeg på den tiden alltid hadde overdrevent mye hvitløk i alt jeg lagde, nå har jeg oppdaget at det finnes andre ingredienser). Og ingen kokte poteter som kunne håne meg.

Peanøttpasta alla Bollefrøkna:

(Nok til en sulten eller to litt sultne)

Nudler/pasta etter eget ønske, jeg brukte risnudler

1 ss olje

2-3 ss soyaolje

Saft av 0,5 lime, kanskje mer (smak deg frem)

2 ss peanøttsmør

1 ss honning

1-2 ts revet ingefær

1 knust fedd hvitløk

100 gram ferdig pilte reker

1 ss sweet chilisaus (kan sløyfes)

0,5 rød paprika, strimlet

0,5 gulrot, strimlet

3 vårløk, skivet

En håndfull koriander, hakket

*En håndfull salte peanøtter
1 ss ristede sesamfrø
Evt limebåter til servering.*



Bland soyasaus, peanøttsmør, olje, lime, hvitløk, ingefær og honning i en skål og smak deg frem med lime og evt soyasaus. Kok nudler etter anvisning på pakken. Bruker su risnudler, så skylle de i litt kaldt vann før du lar de renne av i en sil). Når nudlene er kokt og rent av, har du de oppi peanøttsausen og blander godt. Ha en ss sweet chilisauis i en skål og vend inn rekene. (Jeg liker kombo søtt og salt, dropp det om det ikke frister). Rør inn grønnsaker, reker og nøtter i nudlene. Strø over sesamfrø og server. Smaker godt både kald og varm.



Lun søtpotetsalat med kylling og peanøtter



Jeg har ingenting å si i dag. Nada. Niks kniks. Det vil si jeg kunne jo for eksempel fortalt deg at jeg jogget til jobb i dag eller at jeg har ryddet huset. (Før du blir irritert over at jeg forsøker å fremstå som en superfrue, så kan jeg berolige deg med at bilen er på verksted og at jeg har hatt gjester i kveld, hence jogging og rydding). Eller så kan jeg jo nevne at jeg mistet en hel gryte med varm karamellsaus på gulvet i dag (**GLED** deg til oppskriften), men noe videre interessant har jeg ikke å melde. **MEN** jeg har jo noe godt å spise:

Kjapp og sunn middag for deg som ikke har noe å si:

1 stor søtpotet

1 kyllingbryst
Olivenolje
Blandet salat
0,25 rødløk i tynne skiver
Hakket koriander
En håndfull peanøtter (evt sesamfrø).

Dressing:

Saft av 0,5 lime
1 ss sweet chili sauce
1 ts soyasaus
1 ts olivenolje



1. Sett ovnen på 200 grader.
2. Bland alt til dressingen og sett til side.
3. Skrell søtpoteten og skjær i én cm tykke skiver som du legger på et stekebrett dekket med bakepapir. Ringle over olivenolje og strø over litt havsalt. Bak i ovnen i ca 10-15 minutter eller til møre.
4. Stek kyllingbryst i en stekepanne på middels høy varme med

skinnsiden ned. (Jeg bruker olivenolje). La den steke 5-10 (avhengig av størrelse) minutter på en side og stek den noen minutter på andre siden. Skru ned varmen og la den surre til den er gjennomstekt. (Jeg pleier å ta et helt hvitløksfedd som jeg spidder med en gaffel og surrer rundt i pannen og kyllingbrystet for å sette ekstra smak). Strø over salt og pepper og la hvile før du skjærer det i siver.

5. Mens kyllingen steker legger du opp salat, skjærer løk og hakker koriander. Bland dressing med salat og legg over kylling og søtpoteter. Strø over peanøtter (eller sesamfrø).
SERVER!



Spicy svinefilet i salatskåler



Kan jeg fortelle deg 10 av de 247 tankene jeg har i hodet akkurat nå?

1. Lurer på hvordan det går med Samuel første dag på SFO i morgen.
2. Jeg trenger å trene. OG spise ekstra sunt noen uker. (Måneder?)
3. Gleder meg til jul!
4. Bør jeg grue meg litt til hverdagen begynner eller er det mest deilig?
5. Jeg ble litt tatt på sengen i dag da Jens (3 år, snart 4) spurte meg om hvorfor vi finnes. Hvorfor finnes vi?

6. Skal jeg poppe popcorn i kveld?
7. Skal jeg ikke poppe popcorn i kveld?
8. Jeg ønsker meg en Kitchen Aid. Men hvilken farge i såfall?
9. Gleder meg til å drikke kaffe i morgen tidlig!
10. Jeg lurer på hva du tenker på akkurat nå.

Asiatisk fingermat:

(15-20 stk)

2 ss solsikkeolje

300 gram svinefilet i små terninger

1-2 fedd hvitløk, finhakket

1 liten rød chili uten frø, finhakket

2 ss sukker

1 ss fish sauca (nam plah)

90 ml soyasaus

1 ss sesamolje

4 vårløk, i skiver

en raus håndfull koriander, hakket

saft av ca 0,5 lime

sesamfrø, ristet lett i en tørr panne

hjertesalatblader

Varm oljen i en stor stekepanne eller wok og stek kjøtt og hvitløk til kjøttet er gjennomstekt, ca 5 minutter. Skru ned varmen litt og tilsett chili, sukker, fish sauce, soyasaus og sesamolje. La surre en stund til sausen tykner litt. Avkjøl mens du vasker og tørker hjertesalat og legger de på et fat. Bland vårløk og koriander med kjøttet og fordel med spiseskje i salatskålene. Strø over ristet sesamfrø og server.



Ser at jeg tok bildene før jeg tok på sesamfrø, sånn er det når man løper rundt seg selv i siste liten.

Jeg serverte disse på bursdagsbrunsjen min i går og de var supergode! Oppskriften fant jeg i bladet Kamille.

Asiatisk nudelsalat med reker

I går fikk jeg min første feriesmell. Kjenner du til det? Når du plutselig oppdager at man kan ha dårlige dager selv om det er sommer og alt bør være happyhappyjoyjoy. Det begynte med at jeg ikke fant den ene delen til Bialettikannen jeg bruker til å lage espresso med her på hytta. Siden jeg er alenemor i noen dager er kaffe ekstra nødvendig. Eller, stryk det. Kaffe er livsnødvendig, uansett. HVERTFALL. Jeg fant ikke den dustete delen som kaffen skal være oppi, så jeg begynte å lete. Først rolig, avbalansert. Hallo, jeg visste jo at jeg hadde vasket den opp kvelden før. Så litt mer hektisk etter som hodepinen fremskred. "Hvor er den?", tenkte jeg mens jeg rotet rundt i oppvasken som hadde fått stå til tørk over natten. "HVOR ER DEN?", lurte jeg, mens jeg begynte å lete i kjøleskap, fryser og barnas lekekasse, for så å forhøre barna om de hadde tatt noen av mamma sine kaffeting. "HAR DERE TATT NOE?" Men de så bare uforstående på meg mens jeg med villt blikk, kaldsvette og skallebank spiste litt sjokolade for å prøve og døyve den verste abstinensen. "H V O R E R D E N ?!" skrek jeg mens jeg fortvilet og fullstendig uten verdighet gikk gjennom søpla med engangshansker. Men forgjeves.. Så jeg sèg ned på gulvet, mens jeg lente hodet mot de nederste kjøkkenskapene og forsøkte å tenke like klart som Harry Hole. Og med dype åndedrag reiste jeg meg opp og gikk sakte gjennom oppvasken (som jeg jo burde ryddet vekk i første runde) på nytt. Og **DER!** Inni en kopp som sto oppned hadde den lirket seg fast! Så da ble det endelig kaffe. Men dagen, dèn ble liksom deretter.

Nå, ja.. Over til dagens oppskrift, som er en mager og veldig god salat med masse smak.



Asiatisk nudelsalat:

(nok til èn gæern frue)

50 gram risnudler, tilberedt etter anvisning på pakken

100 gram reker, uten skall (jeg feiga ut og kjøpte en pakke med ferdig skrelte reker, ekstra store)

1-2 ss sesamfrø, ristet lett i tørr panne

2 vårløk, i tynne skiver

0,5 moden avocado, i biter

0,5 hjertesalat, strimlet

litt ruccolasalat

evt bønnespirer

en håndfull fersk koriander, hakket

0,5 lime i båter



Dressing:

1 fedd hvitløk, finhakket

0,5 chili, finhakket

0,25 dl solsikkeolje

1 ss sesamolje

0,25 dl soyasaus

1 ts sukker

1-2 ss riseddik, evt bruk saft av lime

sweet chilisaus til servering, valgfritt

Lag dressingen først, så smakene får satt seg. Bland alle ingredienser og la stå. Gjør så klar ingrediensene til salaten og bland alt. Men hold av litt sesamfrø, noen fine reker og

koriander til å strø over til slutt. Ha dressingen over salaten og bland godt. **SPIS!**

