

Sinnemestringskylling

Jeg er ikke av de verste, men innrømmer gjerne at jeg kan være en hissigpropp av og til. Særlig når jeg har lavt blodsukker.. Eller har sover for lite. Eller en kombinasjon av begge deler. Jeg lagde noe i går som hjelper på blodsukkeret og som gjør at du kan få ut litt frustrasjon. (Eventuelle søvnproblemer får du takle selv). Sammensetning av ingredienser fant jeg på helt selv (med det jeg hadde til rådighet), men metoden er en gammel slager.



Kyllingruller for hissigpropper:

2 kyllingfileter

1 stor skive serranoskinke

3 skiver salami

en halv pakke fetost, ca 100 gram

en halv grønn chili, finhakket

et fedd hvitløk, finhakket

8 små grønne eller brune oliven, hakket

en kvast fersk oregano og basilikum, finhakket

tannpirkere eller grillspyd til å feste med

et par ss olivenolje

Begynn med fetarøren: Bland ost, chili, hvitløk, oliven urter og olje til smørbar konsistens. Sett til side.



Legg så en kyllingfilet på en plastpose og legg en plastpose oppå. Men undersiden av en gryte banker du kjøttet så flatt du klarer uten at det går hull. Kick some chicken ass! (Gjenta med neste filet).





Er det bare jeg som får Dexter-assosiasjoner til dette bildet..?

Legg filetene på en fjøl eller tallerken. Legg skinke på den ene og salami på den andre. (Jeg hadde bare en skinkeskive, så måtte bruke salami også. Begge deler ble bra!). Smør osterøren på og rull forsiktig sammen. Fest med tannpikere eller grillspyd. Jeg satt mine i kjøleskapet til jeg var klar for å steke de. Jeg grillet den ene og stekte den andre i pannen for

å teste ut hva som funket best. Jeg følte jeg hadde mest kontroll med steking (etterstekte i ovnen), men begge deler smakte veldig godt og overhode ikke tørt.





Rødbetsalat! (På tide å ta den røde baron inn i varmen igjen)

Jeg er veldig glad i kokebøker og noen av favorittene mine er skrevet av Gøril Wiker. (Så jeg ble litt starstruck da jeg oppdaget at en av favorittkollegaene mine var niesen hennes!) Anyway, Gøril Wiker er opphavskvinnen til denne superfreshe rødbetsalaten som burde gjøre alle fordommer om rødbeter til skamme. Det er lenge siden jeg leste selve oppskriften, men dette er i allefall sånn jeg lager den.



Til **rødbetsalat** trenger du:

ca 5 rødbeter (jeg fant årets norske)

3 vårløk (er du i beit, kan du fint bruke purre)

en raus neve valnøtter

ca en halv pakke streit fetaost

en god ts honning

en klatt smør eller litt olje

evt litt nykvernet pepper



Rødbeter må koke leeeeeenge, så begynn en god stund før du planlegger å spise dem (kan kokes dagen før også, no stress). Er rødbetene store nok, må de koke oppmot en time, er de møre er de ferdige. Avkjøl. Valnøttene ristes i en tørr panne, sett til side. Vårløk kuttet i skiver og surres så vidt myke i smør og honning. Fetaost skjæres i terninger. Finn et fat du liker og skrell rødbeter før du skjærer de i tynne skiver og legger på fatet. (NB! Den røde baron smitter over på alt, bruk forkle og evt plasthansker for ellers får du rosa hender). Ha fetaost

over, fortsett med valnøtter og tilslutt den lune vårløken og evt litt pepper. Komboen søt, salt, bitter og syrlig, samt de ulike teksturene, er helt konge i denne retten. Den egner seg som tilbehør til feks grillmat, som en forret, på koldtbordet eller som tapas: you name it. God er den åkke som.



Tapas



Jeg bodde i Bergen i noen år mens jeg studerte og føler at jeg aldri blir ferdig med den byen. Det er som en ekskjæreste man aldri kommer helt over, men man vil ikke være sammen med vedkommende heller. Heldigvis har jeg familie som bor der, så vi er i Bergen titt og ofte. Hvertfall. De har en veldig hyggelig tapasrestaurant, Lille Escalon, som ligger rett ved Fløien. Der serverer de noen sinnsykt gode bacondadler. Heldigvis er det enkelt å lage de selv:

Du trenger:

syv skiver/en pakke bacon, jeg foretrekker stjernebacon

14 dadler

en bit chevre



Klipp hele pakken med bacon i to på midten. Fjern steinen fra dadlene og erstatt den med en liten bit chevre. Sur en halv skive bacon rundt og sett den med skjøten ned på et bakebrett kledd med bakepapir. Gjenta prosessen. Stek på 200 grader midt i ovnen til bacon er gyldent. De trenger ikke være varme når du serverer dem.



Mitt absolutte favoritttapassted er Delicatessen i Oslo. Jeg liker at det er fokus på gode råvarer og ikke for mye dill (i dobbel forstand). En av rettene der er aspargesbønner tilberedt på enkleste vis og likevel så utrolig godt. Jeg har etter endel forsøk klart å gjenskape denne retten og nå skal jeg fortelle deg hvordan.

2 pakker aspargesbønner

saft av ca en halv sitron

en stor sjarlottløk eller to små

en ss smør

salt og pepper

Skyll bønner og skjær av endene. Finhakk løken. Kok bønnene i

lettsaltet vann i to minutter og hell av vannet. Tilsett smør, løk og sitron med en gang og smak til med salt, pepper og evt mer sitron. Serveres lun.



Olivenbrød



I dag ligger jeg i senga og skriver. Jeg er sliten, og takket være snille naboer kan jeg unne meg litt tid med bena opp og puter i ryggen.. I Afrika har de et ordtak som sier at "it takes a village to raise a child". Godt sagt. I mitt tilfelle trenger man i allefall en øy.



Godt brunchliv med
Bollefrua, Bollefrø 2
og fine Martin!

Jeg bakte olivenbrød til den tidligere nevnte brunchen. Egentlig er det mer nærliggende å kalle de olivenbaguetter, for de er lange og smale og virkelig veldig gode. Av denne oppskriften blir det fire brød og jeg fant den i "Kjærlighet, oliven og timian" for mange år siden.



Du trenger:

1 dl skivede/hakkede kalamataoliven

100 gram grovt hakkede valnøtter

2 ss hakket frisk rosmarin

1/2 pakke gjær (25 gram) eller ca en halv pakke tørrgjær

1 toppet ts salt

1 ss honning

3 dl fingervarmt vann

3 ss fin olivenolje

6-7 dl hvetemel + ca 1 dl til utbaking

1-2 ts grovt havsalt

Smuldre/ha gjæren i en bolle og ha i den første mengden salt og honning. Slå i litt av vannet og rør til gjæren er oppløst. Hell i resten av vannet, oljen, olivene, valnøtten, rosmarin og melet. Arbeid den løse deigen raskt sammen med en sleiv, dekk bollen med plast eller et kjøkkenhåndkle og la heve 1 time. Varm stekeovnen til 250 grader. Dryss hvetemel på benken og tipp deigen ut. IKKE kna deigen, bare klapp deigen forsiktig litt utover. (Tips: ta litt mel på hendene). Men en kniv skjærer du nå deigen i 4 remser. Ha hver remse langs på et bakepapkledde stekebrett. Forsøk å vri de til lange spiraler. Pensle tilslutt med vann og strø over havsalt og evt litt hakket rosmarin. Sett stekebrettet straks inn i ovnen uten å etterheve de. Stek i 5 minutter på 250 grader, slå så av ovnen og la de steke på ettervarmen i 10-12 minutter. Avkjøl på rist.



Sashimi med ponzusaus!

Det er både fordeler og ulemper med familie på nabotomtene, men spør du oss her på øya er det mest fordeler. Som gårsdagens brunch på jordet. Jeg liker konseptet brunch. God

tid til å forberede, muligheten for å sitte lenge ved bordet mens barna leker og så er man ikke for sliten når man skal vaske opp heller. Jeg lagde blant annet sashimi. Eller det er vel å dra på litt, for Salmaprodusenten har jo gjort den største jobben. Selv laget jeg kun en skarve ponzusaus og skar opp litt stæsj. Det aller meste kan man gjøre på forhånd og det liker vi. Start feks med ponzusausen. Jeg lager alltid for mye, så nå gir jeg deg anbefalt mengde til 300-400 gram salmalaks.



Sommersashimi:

1/2 dl soyasaus

saften av 1/2 sitron

1 ts sukker

1 ts finhakket koriander (jeg pleier å ha dette rett på fisken ved servering)

1 ts finhakket chili

Bland alt i en bolle (smak deg frem) og sett til side.

Jeg skar agurk i tynne strimler (ca en halv) og hakket 2 vårløk og satt til side. Ristede sesamfrø hadde jeg fra før.

Like før vi skulle sette oss var det bare å skjære fisken i tynne skiver og legge alle godsakene på et fat. Jeg la agurk først, så laks, så saus og så strødde jeg over koriander, vårløk og sesamfrø.





Jada, jada. Jeg vet dette fatet har blitt avbildet endel ganger allerede. Men øylivet byr på slike begrensninger.