

# La det være Lørdag!



Det er rart hvordan ting høres ulikt ut. Å våkne en lørdag morgen til lyden av sildrende regn kan være skuffende. Hvis du skal gifte deg den dagen, for eksempel. Eller hvis det er 17.mai og barnas regntøy ligger igjen i barnehagen/SFO. Men hvis du vet at du har tid til å drikke kaffe under dynen, da er regn søt musikk. En unnskyldning til å være inne å hvile. La kropp og sjel komme til hektene. Endelig få tid til å pakke ut av kofferten fra forrige helgs hyttetur. (*Hater å pakke ut*). Kanskje rydde? (*Alltid rydde*). Og i allefall, lage noe godt. (*Alltid lage noe godt*).

□

**Grillet ostetortilla med guacamole:**

*8 tortillalefser*

0,5 liten rødløk, finhakket  
ca 1,5 dl mais  
ca 4 rause ss med sweet chilisaus  
ca 2 dl revet ost, gjerne en litt kraftig ost  
en raus håndfull koriander

### **Guacamole:**

2 modne avocado, most med en gaffel  
saft av ca 0,5 lime  
1 fedd hvitløk, revet eller finhakket  
1 liten sjalottløk  
0,5 rød chili, finhakket  
en håndfull koriander, hakket  
salt og pepper

Bland alle ingredienser til guacamolen, smak deg til med lime og salt. Legg fire lefser på benken og bre utover sweet chilisaus. Strø over mais, løk ost og koriander. Grill et par minutter på hver side til osten har smeltet. (Bruk evt en tørr stekepanne). Skjær i trekanter og server. Passer både som forrett eller fingermat. Jeg serverte det til voksne i barnebursdag og fikk masse skryt. Superdigg!



---

## Paprika-aioli

Det er fredag, det er april og det er sol. Og 27 grader. Et sted, langt borte. Jeg lever i nuet og ser på folk jeg ikke kjenner. Og lurer på hvem de er og hva som er deres historie. Alt har en historie, det har jeg tenkt på i dag. Hvis du ikke har prøvd det, bør du fortelle noen din livshistorie. Og be noen fortelle deg din. Det kan ta litt tid, så lag noe godt å spise først.

### **Paprika-aioli:**

*1 egg, romtemperert*

*1-2 fedd hvitløk*

*1 ts dijonsennep eller annen sterk sennep*

*1 ts maldonsalt*

*Pepper*

*Saft av ca en halv sitron*

*Ca 1 dl solsikkeolje*

*2 grillede og flådde paprika (jeg kjøpte mine ferdig fikset på glass, historien om hvordan man gjør det selv får jeg fortelle en annen gang)*

Ha egg, sitron, salt, sennep og litt nykvernet pepper i en stavmikserbeholder. Kjør det med stavmikser til det skummer. Spe med olje i en tynn stråle til det tykner og får majoneskonsistens. Ha i hvitløk og paprika og kjør til en glatt masse. Smak til med sitron og salt. Dødsgodt til det meste, vi har spist det til tapas og grillmat og aller mest på foccaciabrød..



---

# PIMP my Lunch!



Forleden dag skulle jeg innom bakeren å kjøpe meg en kaffe på vei til jobb. (Kaffemaskinen er på reparasjon, KRISE). Da så jeg en overpriset salat som så utrolig fristende ut og som jeg bestemte meg for å herme etter. Herming er faktisk lov.

## **Lunsjsalat med reker og karridressing:**

*60 gram reker, skrelt*

*0,5 avocado i skiver*

*blandet salat, vasket og i biter*

*et hardkokt egg, i skiver*

*noen ringer rødløk*

*litt sitronsaft og evt noen skiver sitron*

*30 gram rømme*

*2 ts Heinz Mango curry sauce*

*1 ts sweet chili saus*

*1 skive grovbrød (med smør)*

*en tom sushiboks med lokk eller en matboks*



Lag dressingen først. Bland rømme, mango/karrisaus og sweet chili saus. Smak deg evt frem til din perfekte kombo. Legg skrell avocado og skjær i skiver. Vend skivene i sitrønsaft, så blir de ikke brune før du skal spise de. Ha så salat i bunn og dander med egg, reker, avocado og løk. Pakk inn salat og brød og ta med dressing i en separat boks.



---

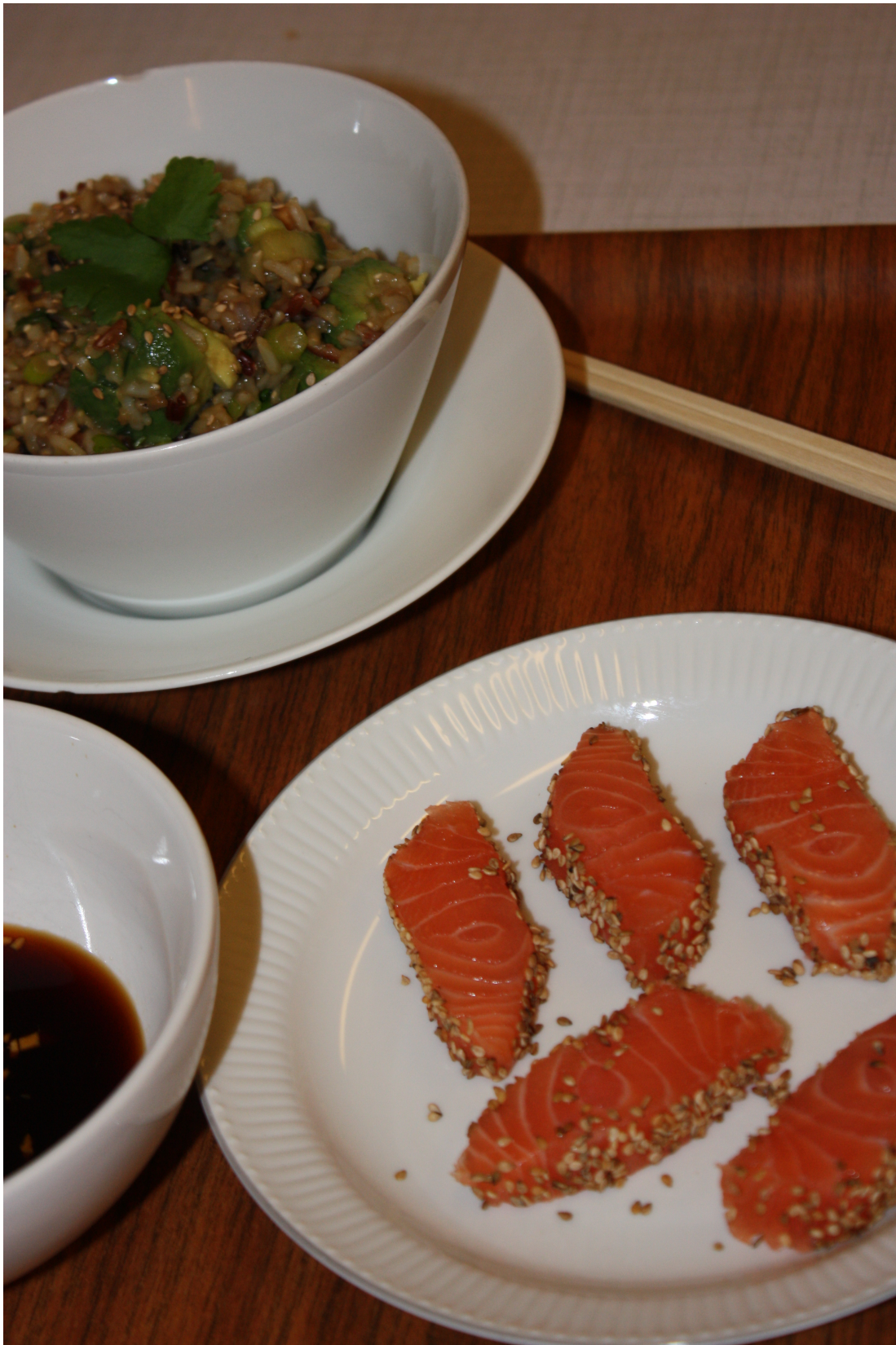
## Enkel sushi for frustrerte (Frogner)fruer

Det finnes mange slags folk. Jeg liker folk som vet å klage litt. Ikke sånn masete, sutreklaging som er negativ til alt og alle, og som aldri blir fornøyd! Nei, jeg mener litt sånn koseklaging en kan tillate seg når en har sovet for lite eller når man har litt vondt noe sted. Det beste er å være to koseklagere sammen. Eller enda bedre: to koseklagere som begge vet at den andre vet at det man klager over bare er tøys og fanteri sammenlignet med hva mange andre opplever ute i den vide verden. Selv har jeg tillatt meg å ytre at det er litt frustrerende og slitsomt å ikke bo hjemme for tiden. Og at jeg er konstant kald i dette vakre, gamle huset på Frogner. (Jammen godt vi har peis!)

Til middag i dag lagde jeg noe jeg ikke trengte å klage over



og hvis du eller noen du kjenner trenger en liten boost, er kanskje nettopp dette måltidet for deg.



**Fake sushi for to koseklagere eller andre trengende:**

250 gram salmalaks

5 ss sesamfrø, ristet i en tørr stekepanne

2 dl villris eller ris etter eget ønske, kokt etter anvisningen på pakken

2 vårløk, finhakket

2 små håndfuller hakket koriander

0,5 agurk, i små terninger

1 avocado i små terninger

ca 0,5 -1 dl soyasaus

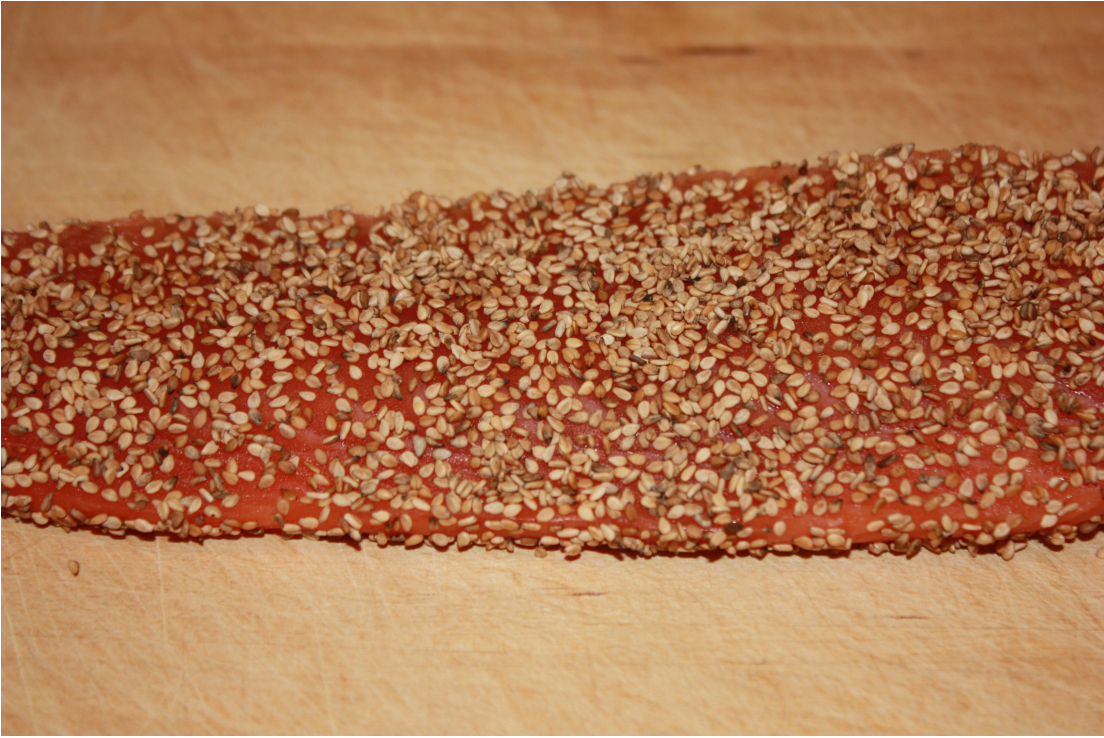
saft av 1-2 lime

2-3 ts sukker

1 stort fedd hvitløk, finhakket

1 stor ts finhakket fersk, skrelt ingefær

Lag soyadressingen mens du koker risen. Bland soyasaus, lime, sukker, hvitløk og ingefær. Smak deg frem! La stå til alt annet er klart. Når risen er kokt og litt avkjølt blander du den med agurk, avocado, vårløk, koriander og endel av soyadressingen. Prøv deg frem, dette smaker utrolig fresht! Jeg sparte litt av dressingentil å dyppe laksen i.. Rull laksen i sesamfrø og skjær den i skiver. Server med ris og soyadressing. (oppskriften fant jeg hos [Alttid sulten](#))





*“Men dagen etter elsket jeg igjen det gamle huset  
Der det stod og ristet  
Lenge etter at trailerne hadde kjørt forbi  
Jeg hadde litt ved jeg satt der og nøt det  
Og se sola viste seg det var det som skulle til  
Og noen der inne spilte og sang for meg  
Og jeg hadde allerede gjort en fornuftig ting  
Ringt deg”*

---

## **Chili con carne – One pot wonder #2**

Chili con carne er digg vintermat og kan serveres de fleste. Retten er melke – og glutenfri og kjøttet kan erstattes med mere bønner om man ønsker det. Tilbehøret kan også varieres,

selv så digger jeg nachos, cheddar og avocadosalsa. Og rømme, hvis jeg har vært litt slepphendt med chilien.



## **Chili con carne:**

*600 gram karbonadedeig*

*1 løk, finkuttet*

*2 hvitløksfedd, finhakket*

*1 ts chiliflak*

*1 ts malt koriander*

*1 ts malt spiskummi*

*2 kardemommekapsler, lett knust, evt 1 ts malt kardemomme*

*1 rød paprika, i terninger*

*2 bokser hermetisk tomat*

*1 boks kidneybønner, skylt og rent av i en sil*

*4 ss ketchup*

*4 ss tomatpure*

*1 dl vann*

Varm oljen i en stor, tykkbunnet gryte. (Evt bruk stekepanne og tipp over i en gryte etterhvert). Fres løk og hvitløk til den begynner å bli myk og tilsett så krydder, rør godt. Ha i paprika. Tilsett karbonadedeig og stek mens du deler den opp i småbiter med stekespaden. Tilsett resten av ingrediensene og kok opp. La småkoke under lokk i 1,5 time. Server med nachos, avocadosalsa og cheddar.

## **Avocadosalsa**

*2 avocadoer, i terninger*

*2 vårløk i ringer*

*saft av 0,5-1 lime,*

*2 ss hakket koriander*

*salt og pepper*

Bland alle ingrediensene og smak til med lime, salt og pepper.





---

## **Marinerte svinekoteletter med hummus og gresk salat**

Det er minus 15 her jeg bor og all fornuft tilsier at jeg burde spise noe varmt. Men litt sommermat vekker både gode minner, og gir håp om at det er mykje lys (og varme) i enden av tunnelen. Her kommer oppskriftene, og du, tru og håp det skal du få med.





### **Gresk fest, ingen protest:**

Marinade til koteletter:

*1 ts tørket oregano*

*2 ss rødvinseddik*

*2 fedd hvitløk, knust*

*2 ss olivenolje*

Bland alle ingrediensene i en ren plastpose, ha kotelettene i og la marinere i romtemperatur i 20 minutter. Stek i litt olje i en stekepanne, noen minutter på hver side er nok.

### **Gresk salat:**

*7-8 tomater i terninger, avhengig av størrelse*

*1 agurk, i terninger*

*rødløk, skåret i tynne skiver/halvmåner /biter – as you like*

*it*

*en håndfull kalamataoliven*

*fetaost, i terninger*

*1 avocado, i terninger*

*litt sitrønsaft*

*olivenolje*

*salt og pepper*

Bland grønnsaker, oliven og ost i en bolle. Ringle over litt olivenolje, sitrønsaft (et par ss?), salt og pepper. Smak deg frem!



**Hummus :**

*En boks hermetiske kikerter, skylt godt og rent av i en sil*

*1 fedd hvitløk*

*saft av nesten en halv sitron*

*2 ss olivenolje eller solsikkeolje om du ikke vil ha for heftig smak. Eller begge.*

*salt og pepper*



Det finnes mange hummusoppskrifter, denne er clean og fresh synes jeg. Kjør alle ingrediensene i foodprosessor eller med stavmikser. Smak deg frem. Hvis du synes hummusen blir litt

tjukk, kan du ha i litt mer olje. Server med hjemmelagde [pitabrød](#) eller noe annet godt.

