

Superdigg salat med pære og norzola ost



I kveld tenker jeg på kjærligheten. På å finne en du passer sammen med. En som får frem det beste i deg. Som holder deg i hånden og ikke stikker når livet blir vanskelig. Dét er verdt å vente på.

Jeg kjenner faktisk et sånt par. Et perfekt par som utfyller hverandre og som vil elske hverandre resten av livet:

Pæra og Blåskimmelosten.

Jepp. Bare prøv selv!

Du trenger:

(nok til 3-4)

4 rause never blandet grønn salat, jeg hadde issalat og

ruccola

2 pærer, vasket, kjernehus fjernet og skåret i tynne båter/skiver

150 gram fast blåskimmelost, jeg hadde norzola

75 gram valnøtter, hakket (blir ekstra gode om du rister dem lett i en tørr stekepanne)

100 g serranoskinke eller annen god spekeskinke

god balsamico eddik og olivenolje (mine er fra Oliviers og co)

en liten skvis sitrønsaft

havsalt og pepper

Slik gjør du:

Legg salat utover et fat. Fordel så pære, ost, nøtter og spekeskinke over salaten. Ringle over olivenolje og balsamico eddik og skvis over litt sitron. Avslutt med litt salt og pepper.

Kos deg.



Enkle lakseruller



Vet du hva jeg plutselig har oppdaget? Det har jo jaggu blitt november! Så i kveld kjører jeg en myk oppvarming til selskapsseesongen med disse enkle lakserullene som både kan brukes som apertif, fingermat eller til og med forrett. Men vet du hva jeg også har oppdaget i kveld? De er jaggu gode som kveldsmat og. ☐

Du trenger:

(ca 16 stk)

2 ss snøfrisk

1 ss creme fraiche

1 håndfull dill, finhakket

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

2-3 ss kapers
2 håndfuller ruccula
150 g røkelaks i skiver
2 lefser

Slik gjør du:

Rør sammen snøfrisk, dill og creme fraiche og smak til med sitron.

Fordel blandingen på lefsene og smør utover. Legg på laks, ruccula og kapers og rull tett sammen.

Skjær hver rull i åtte biter. Skjær først på skrå, så rett, så på skrå, så rett osv. På denne måten kan de stå rett opp på fatet og se fine ut. □

Kos deg.



Rask og enkel forrett med asparges, pinjekjerner og gratinert chevre



I dag var det vår i Oslo. Ikke sånn kommet-for-å-bli vår, men likevel. En liten og kjærkommen forsmak på det som venter. Sol som varmer, lys i overflod, fuglesang og snø som smelter. Jeg kjenner jeg er klar. Og ikke minst har jeg lyst på ferske grønnsaker og lettere måltider! Derfor har jeg spist denne forretten/salaten to dager på rad og jeg er ikke lei.

Veldig enkel og veldig god! Perfekt om du bare vil spise noe sunt og godt eller kanskje imponere noen. ☐

Du trenger:

blandet salat, revet

ca 3 asparges per person

litt finsnittet vårløk

ristede pinjekjerner, ca 1 ss per person

2 skiver chevre per person

god olivenolje

balsamicoeddik eller balsamicosirup

salt og pepper

Sett ovnen på 180 grader.

Rist pinjekjerner i en tørr stekepanne, pass på de svir seg fort. Hell over i en liten skål.

Klargjør salat og vårløk og vend dem i litt god olivenolje. (Dette gjøres altså rett før servering, ellers blir salaten vassen).

Ha litt olje i samme stekepanne og varm opp til medium sterk varme. Skjær av den nederste (og trevlete) delen av stilken på aspargesen og stek dem 3-4 minutter tilsammen, snu litt på dem underveis.

Samtidig legger du skiver av chevre på en bakepapirkledd stekeplate og baker dem i ovnen i 5-6 minutter, sjekk dem innimellom.

Fordel salat og vårløk på tallerkener, legg på asparges og så skiver av chevre. Strø over pinjekjerner og litt havsalt og nykvernet pepper og avslutt med å ringle over litt god balsamico.

SPIS.

PS. Oppskriften er fra min all-time favoritt kokebokforfatter, Gøril Wiker. ☐

Nydelige sommerspyd med choritzo, basilikum og soltørket tomat



Det er lørdag, det er sommer, det er august. Jeg har overlevd noen timer alene med to gutter og en baby på stranden og er litt stolt. Men kan ikke akkurat anbefales og det blir sannsynligvis en stund til jeg gjør det igjen. ☐ Noe jeg imidlertid gjerne gjentar er disse superfreshe spydene som er perfekt til tapas, fingermat eller en liten forrett. Sommersmaker som kan nytes hele året!

Fryd med spyd:

(20 stk)

300 g rå choritzo pølse, skåret i 1 cm tykke skiver

ca 20 soltørkede tomater i olje

basilikumblader

200 g fetaost i store terninger: smuldrer lett, så lettere å feste mini mozzarellaost hvis du liker det (jeg foretrekker feta..)

10 små plommetomater, delt i to

ca 2 ss grønn pesto

20 grillspyd

Stek choritzo på medium varme i en tørr stekepanne. (Pølsen skiller ut fett, så ikke nødvendig med olje). Når choritzoene er gjennomstekt, så la dem renne av seg på en tallerken dekket med litt kjøkkenpapir. Når de er avkjølt, trer du tomat, soltørket tomat, basilikum, ost og pølse på spyd og legger dem på et fat. Ringle over pesto og sett kaldt til servering. Kos deg!



Enkel laksemousse på 1-2-3!



Det er november, det er mørkt og gråværet omslutter området der jeg bor. Mange er uvenner med denne unnselige måneden, men ikke jeg. En ekte julejunkie vet å sette pris på dagene før desember banker på.

MEN, det betyr ikke at jeg ikke har behov for litt ekstra kos i høstmørket! Så i dag deler jeg oppskriften på litt luksuspålegg som du enkelt kan slenge sammen for å pimpe opp hverdagen.

Pimp my November:

100 g kremost naturell

100 g creme fraiche

200 g røkelaks, grovhakket

revet skall av en (økologisk) sitron

saft av en halv sitron

1 ss kremet pepperrot på tube

2 ss finhakket dill

Ha alle ingrediensene i en bolle og bruk en stavmikser til å mose alt, men ikke for mye. Tenk at du vil ha litt tekstur på moussen, ikke bare en glatt puré. Alternativ kan du ha alt i en foodprosessor og mose det der. Server med godt brød, dill og sitronbåter. Dette kan også være en god forretts eller brukes som kanape. Smaker uansett nydelig!



Oppskriften så jeg på BBC.

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!



Rekecocktail



Jeg er en sucker for forretter og fingermat. Dagens rett funker like bra som begge deler. En deilig kombinasjon av salte reker, sursøt dressing, hot chili og syrlig sitron. Liker.

Retroreker:

(Nok til ca 6 pers)

2 små hjertesalater eller en liten issalat, plukk ut fine

blader i passe størrelse og skyll/tørk dem

ca 300 g rensede reker (hvis du bruker de i lake, bør du skylle de kjapt i kaldt vann)

fersk timian, bladene fra 3-4 stilker burde holde

1 rød chili, renset for frø og hinner, samt finhakket

1-2 vårløk, i tynne skiver

sitron til å skvise over, samt ekstra sitronbåter til servering

Thousand island dressing:

2 eggeplommer, romtemperert

2 ts hvitvinseddik

2 ts dijonsennep

to klyper paprikapulver

ca 1 dl solsikkeolje (du kan evt erstatte deler av dette med olivenolje)

4 ts ketchup

en klype salt (smak deg litt frem)

Lag dressingen ved å ha alt unntatt oljen i en stavmikserbeholder. Kjør noen runder med stavmikseren så alt er godt blandet. Tilsett så en ts olivenolje mens stavmikseren går. Fortsett med å tilsette oljen litt etter litt i en tynn stråle mens stavmikseren fortsatt kjører. Du vil tilslutt få en litt tykk dressing som smaker deilig med rekene.

Legg salatblader på fat og fordel over reker, chili, timian og vårløk. Topp med dressing og en god skvis sitron. KOS DEG.



Christopher Sjuves beste forrett

For en tid tilbake var jeg på en hyggelig happening på Kulinarisk Akademi, i anledning en produktpresentasjon av greske og rumenske produkter. En del av arrangementet var et live kokkeshow med Christopher Sjuve, assistert av Fedon Lindberg. Sjuve presenterte flere deilige retter med blant annet fetaost og ulike typer bønner. (Visste du forresten at det finnes over 400 typer fetaost i Hellas?!)



Fotograf: Analiza Gonzales, Lizas Mat og Opplevelser



Mr. Sjuve, himself! [Fotograf: Analiza Gonzales, Lizas Mat og Opplevelser](#)

En av rettene han lagde presenterte han som sin beste forrett. Det er en enkel, frisk og sommerlig salat som passer perfekt nå når solen skinner og vi ikke vil bruke for mye tid inne på kjøkkenet. Sjuve liker å servere denne på et stort fat, "*family style*", så alle kan forsyne seg selv. Det liker jeg og! ☐



Sommerlig forrett:

vannmelon, i terninger

fetaost, i terninger

issalat, vasket og revet

en neve bladpersille, hakket

en neve pinjekjerner, ristet

evt litt rødløk, i strimler

olivenolje

balsamicosirup

litt salt og nykvernet pepper

Finn frem ditt favorittfat og legg salaten utover. Fortsett med vannmelon, fetaost, løk, persille og pinjekjerner. Ringle

over olje og balsamicosirup. Strø over litt salt og pepper.
KOS DEG.

PS. Dette fungerer også bra som fingermat. ☐



Fotograf: Analiza Gonzales, Lizas Mat og
Opplevelser

Pizzabrød med chiliolje, purre og blå Castello



I dag bjuder jag på en deilig vegetarpizza som jeg synes egner seg perfekt som en god lunsj eller som litt fingermat som serveres i det gjestene dine ankommer. Sommerlig og lekker med sprø bunn, hete fra chili, sødme fra purren og salt, rund ostesmak. GODT.

Pizzabrød:

(Blir 4 små pizzaer)

Fyllet:

40 ml olivenolje

0,5-1 chili, finhakket

1 fedd hvitløk, finhakket

1 ss meierismør

2 purre, snittet på langs og i skiver

30 g parmesan, finrevet
100 g revet mozzarella
ca 1,5 ss hver av finhakket oregano og persille
60 g blå Castello

Deigen:

300 g siktet hvetemel
2 ts tørrgjær
1 ts salt
180 ml lunkent vann
1,5 ss olivenolje



Ha alle ingrediensene til deigen i en bakebolle og bland til deigen samler seg. Ha deigen på benken, ta litt olje på hendene og kna til deigen er myk og elastisk (ca 5 min). Ha litt olje i bakebollen og legg deigen der til heving under plast. La stå ca 1 time. I mellomtiden gjør du ferdig fyllet.

Ha olje, chili og hvitløk i en liten kjele og varm opp. Når oljen er varm, setter du kjelen til side og lar smakene få sette seg i oljen.

Sett en stekepanne på middels varme og ha i smør og purre. Surr til purren er myk og blank.

Ha revet mozzarella og parmesan i en skål og bland med urter. Finn frem Castelloen.

Sett ovnen på 225 grader. Del deigen i fire og kjevle til tynne leiver. Legg på bakepapirkledde stekebrett. Fordel først oljen utover. Ha deretter et tynt lag med ost og urteblanding. Fortsett med purre og avsluttet med klatter av Castello. Stek midt i ovnen i 13-15 minutter, eller til bunnen er sprø og toppen litt gylden. KOS DEG!



Lekker og lettvint rekesalat



Jada, jada, jeg VET at julen er over og det er januar. Og nå skal vi alle være sabla sunne, trene, se frem mot sommer og bikinier og helst skal vi faste to dager i uken. Jeg vet, jeg vet og jeg er med på alt det der (minus fasten), men hvorfor må alt være over så brått? Må det være HVERDAG med store bokstaver? For det gidder jeg faktisk ikke. NEI TAKK, spør du meg. Jeg vil ta med meg noe av det fine fra juleferien inn i resten av denne mørke og våte vinteren. Hos meg skal tre av de fineste julekulene fortsatt henge i kjøkkenvinduet og det skal være flust av stearinlys fremme. I helgene skal vi ha lange frokoster med ekstra godt pålegg. Blir du med på det, eller? Kom igjen? Ok da, du kan rydde bort all julepynten. Men bare

lag denne freshe rekesalaten, så kan du faste de andre dagene for all I care. ☐

Enkel rekesalat med eple og lodderogn:

- 200 g reker uten skall
- 2 store ss rømme
- 2 store ss majones
- 1 grønn eple, skrelt og skåret i små terninger
- 1 liten bunt gressløk, finhakket
- saften av ca 0,5 sitron
- 2 toppede ts rød lodderogn
- salt og pepper

Bland rømme og majones og ha i eple, gressløk, reker og lodderogn. Smak til med sitronsaft og pepper (evt salt). Pynt med noen reker på toppen. Denne salaten kan fungere som forrett servert med litt grønnsalat og litt godt brød.



Bollefrua hjelper deg: Om en fest, en forrett og en kokebok

Jeg er en enkel sjel, jeg lever et stille liv (ok, stille er kanskje en overdrivelse: #mortiltogether #fulljobbsomlærer) og jeg legger meg altfor ofte før ti. Så når det kommer en invitasjon til et cocktailparty i forbindelse med en boklansering på Gyldendal, så sier'a Bollefrua pent ja takk. Festen ble avholdt i forlagets fete lokaler til ære for kokeboken til Monica Csango, "Til å spise opp".



Flott kokebok, digg mat, bra taler, god stemning, men det største høydepunktet var helt klart da min date for kvelden, Vigdis, og jeg konverserte Ingrid Espelid Hovig. (Tilfeldigvis ble vi filmet av *God kveld, Norge* også, synd jeg ikke hadde på et "Jeg er Bollefrua"-skilt;)



Ingrid, Bollefrua og Vigdis på "God kveld, Norge".

Bollefrua = starstruck

Etter å ha bladd litt i kokeboken har jeg funnet masse fine oppskrifter. Forfatteren er tydelig inspirert av Nigella Lawson og det passer meg utmerket. Jeg har allerede prøvd ut en av oppskriftene i boken (bare endret pittelitt), en rask og smakfull forrett eller smårett som du raskt smeller sammen. En hovedingrediens er rød grapefrukt, som er så sabla gode for tiden!



Fresh grapefruktsalat:

(Nok til én som liker grapefrukt)

1 rød grapefrukt, filetert

0,5-1 avocado, skrelt og skivet

litt fetaost (jeg brukte vanlig marinert), smuldret

litt finhakket rødløk
2 ts skviset sitronsaft
2 ts god olivenolje
litt salt og pepper

Legg avocado og grapefrukt pent opp på et lite fat eller en tallerken. Strø over fetaost og løk, ringle over olje og sitron og til slutt litt salt og pepper. SPIS!

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 lurte 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.

Stekte kamskjell med pinjekjerner og parmesandressing



Det er torsdag og omtrent helg. Her kommer et forslag til en svært god forrett du med hell kan lage til mange eller bare til deg selv. Carpe scallops, hvis du skjønner.

Kamskjellforrett:

(til 4-6 pers)

8 kamskjell (jeg brukte frosne som jeg tinte)

blandet salat, gjerne med ruccola

pinjekjerner, ristet i en tørr stekepanne

litt olje og smør til steking

salt, pepper

Parmesandressing:

ca 0,25 sjalottløk, finhakket

1 fedd hvitløk, finhakket

1 egg + 1 eggeplomme

30 gram revet parmesan

1 dl solsikkeolje

2 ss sitronsaft

salt og pepper

1. Begynn med dressingen. Ha hvitløk, sjalottløk, egg og sitronsaft i en bolle og kjør med stavmikseren til det får en luftig, kremet konsistens. Tilsett en dråpe olje mens du kjører stavmikseren, spe så oljen i en tynn stråle så det ikke skiller seg. Ha i parmesan og kjør igjen. Smak til med salt, pepper og mer sitronsaft.

2. Legg salat på tallerkener og rist ounjekjerner.

3. Stek kamskjell: Ha stekepannen på 70-90 prosent varme og tilsett litt olje (se at det bobler litt). Tørk av kamskjell og stek maks 2 minutter på ene siden, da bør de ha fått en lysebrun farge. Snu skjellene og ha smør i pannen. Stek 1-2 minutter til, mens du øser over smøret. Strø over litt salt og pepper.

4. Ha kamskjell på salat, ha over dressing og pinjekjerner.

5. Spis i scallop-galopp! (Ok, jeg bare måtte. Scallops er så mye morsommere enn kamskjell. #nerd)



Kule kanapèer med chevre og rødbet



Det er Oslo, det er lørdag, det er februar. Ute viser våren muskler med varmegrader og dråper fra tak. Det er fint. Vi har hatt familien her på en liten bursdagsbrunch for pappaen min som har en rund dag ganske snart. Nå er jeg flat som en pannekake, men jeg tenkte å dele en frekk liten oppskrift med dere før noen strør sukker på meg og ruller meg sammen.

En kul kanapè:

(eller egentlig 12 kanapèer)

2 plater butterdeig, tint

2 kokte rødbeter

1 chevre, ikke av den feteste typen

1 halv purre, i skiver

1 ss honning

1 ts smør eller olje

1 neve valnøtter, ristet i en tørr panne



Ha litt mel på kjøkkenbenken og kjevle ut hver butterdeigplate slik at du får plass til å stikke ut seks rundinger (jeg brukte et glass). Legg rundingene på et bakepapirkledd stekebrett. Skrell de kokte rødbetene og skjær de i skiver. Stikk ut ønskede motiver, jeg brukte små pepperkakeformer. Skjær chevre i 12 skiver og legg på butterdeigen. Det kan være lurt å prikke butterdeigen med en gaffel først ellers blåser den seg veldig opp. Legg så rødbetene opp på chevren og bak midt i ovnen i ca 10 minutter på 200 grader. I mellomtiden surrer du purre i honning og olje til den så vidt faller sammen. Server kanapèene med purre og valnøtter.



Rødbetmenn til ære for pappaen min, verdens beste.

Supergod **sitronmarinert**

salmalaks med avocado – og mangosalsa

Torsdag havnet Bollefrua på Lesernes VG på forsiden av VG nett, stort øyeblikk for enhver matblogger! I går var jeg på Mathallen og hentet en goodiebag fra Stangeriet (mer om det i morgen) og i dag oppdaget jeg et stykke frossen salmalaks i fryseren. Det føltes litt som å være student og finne en glemt femtilapp i bukselommen. (Jeg gruer meg til den dagen jeg finner femtilapp i fryseren og glemt salmalaks i lommen. La oss håpe det blir en stund til). Aaaanywaaay. Glory days for Bollefrua!



Salmalaks for heldiggriser:

(rikelig forrett til 2 eller liten forrett til 4)

150-200 gram salmalaks

1 moden avocado, i terninger

1 liten mango, i terninger

1 vårløk eller litt purre, finhakket

$\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ rød chili, finhakket
saft av 0,5-1 lime + 2 ts sitrønsaft
1-2 ts god olivenolje
flaksalt
Grovmalt pepper
rikelig med frisk koriander, hakket

Bland avocado, mango, vårløk, chili, lime, koriander og olivenolje. Smak deg frem med salt, pepper og lime. Sett i kjøleskapet i maks en time for at smakene skal få satt seg litt. Skjær laksen i tynne skiver og legg på tallerkener. Skvis over sitrønsaft og la stå litt hvis du ønsker at sitronen skal "koke" fisken litt. Legg opp salsa og server med sitronbåter. Herr Bolle ville ha litt soyasaus også og det fikk han. Det må jo dryppe litt på klokken og.

