

# Suksessterte



Det er mandag, det er februar og det er vinterferie. Vi har akkurat kommet hjem fra en langhelg i Bergen, en tur alle hadde gledet seg til. Det skulle bli så bra. Barna gledet seg til å fly. Vi skulle beregne god tid, alt skulle være organisert og pakket i alfabetisk rekkefølge og vi skulle ankomme flyet som en smilende, harmonisk familie. I Bergen hadde vi planlagt en rekke spennede og familievennlige aktiviteter og alt skulle være så hyggelig og vellykket.

Slik. Ble. Det. Ikke.

Kort oppsummert. Forsinket til flyet, full firsprang til gate closing med håndbagasje og baby på slep. Sure blikk fra medpassasjerer i det vi svette og kavete strever oss gjennom flyet. Vel fremme i Bergen klagde barn 1 over dårlig form og siden falt de som fluer.

Det ble ikke slik vi hadde håpet. (Når blir noen gang livet slik man hadde tenkt?) Vi er ikke så vellykkede eller organiserte eller ryddige, vi gjør så godt vi kan.

Derfor er jeg ekstra glad i suksesskake. I tillegg til at den smaker så ubeskrivelig godt med den myke, gule kremen og den knasende mandelbunnen, så blir den alltid vellykket. Min personlige lille triumf.

Suksess på et fat.

Oppskriften har jeg fra moren til en venninne. Det er de oppskriftene som er de beste.

**Du trenger:**

**Til bunnen:**

*5 eggehviter*

*200 g sukker*

*250 g malte mandler (bruk mandelkvern)*

*1 ts bakepulver*

**Til kremen:**

*5 eggeplommer*

*1 dl kremfløte*

*125 g sukker*

*150 mykt meierismør*

*1 ts vaniljesukker*

**Til pynt:**

*mandelflak*

Smør og kle en kvadratisk form med bakepapir (ca 26x26cm)

eller tilsvarende springform.

Sett ovnen på 180 grader.

Begynn med å male mandlene med mandelkvern. Skill eggene, men vær nøye så det ikke kommer noe plomme med i hvitene. Pass også på å bruke rene og tørre redskaper.

Pisk eggehviter stive og tilsett sukker gradvis. Vend inn mandler og bakepulver tilslutt.

Fordel røren i formen og stek midt i ovnen i 25 minutter. Avkjøl kaken helt.

Slik lager du kremen:

Finn frem en litt liten kjele med tykk bunn. Ha i eggeplommer, sukker og fløte. Varm opp til kremen så vidt koker. Bruk middels varme og under konstant omrøring slik at blandingen ikke svir seg i bunn. Kremen vil tykne underveis.

La kremen avkjøles til romtemperatur og pisk inn smøret i 3-4 omganger med (elektrisk) visp. Ikke visp for mye, bare så smøret akkurat er blandet inn.

Bre kremen utover kaken og sett kaldt et par timer. Skjær i passende biter og server.

KOS DEG.



Tips: Kaken kan fryses og holder seg også flere dager i kjøleskap. Den er glutenfri.

PS. TAKK til våre gode venner som hjalp oss gjennom helgen, dere er best!

---

**Mexicansk suppe, kjapp og deilig vintermat!**



Hola!

Denne fantastiske suppen fikk jeg servert på barseltreff hos min venninne Liv Kristin en kald formiddag etter en lang trilletur. Herlighet så godt! Varmende, mettende og veldig enkel å lage. Server denne og jeg lover at alle vil be om oppskriften. (Det gjorde vi).

**Du trenger:**

( nok til 3-4 personer)

400 g karbonadedeig

2 løk, finhakket

2 gulrøtter, i små terninger

2 ss olivenolje

2 fedd hvitløk, finhakket

1 l hønsebuljong

1 boks hakkede tomater

2 ss tomatpure

1 liten boks hermetisk mais (200 g), hell av væsken

1-2 ts chilipulver, prøv deg frem mtp styrke

2-3 ss hakket persille, koriander eller basilikum

1 ss sukker

smak deg frem med salt og nykvernet pepper

brød til servering

Stek kjøttet i en panne, sett til side. Ha løk og olje i en tykkbunnet kjele (jeg brukte jerngryte) og surr på middels varme til det mykner,. Ha i hvitløk og gulrot og stek et par minutter til. ha så i resten av ingrediensene og kok til gulrøtene er møre, ca 15 minutter. Lag gjerne suppen dagen før du skal servere den, den blir bare bedre av å stå.

SPIS!

---

**Knallgod pavlova med banan,  
pasjonsfrukt og hjemmelaget  
karamellsaus**



Hallo! God søndag! Hvordan har du det?

Jeg ligger som et slakt i sofaen etter en vellykket familiebursdag for min eldste sønn. Denne nydelige pavlovaen var festens "voksenkake" og var en deilig blanding av sprø marengs, myk krem, søte bananer, syrlig og frisk pasjonsfrukt, mild kokos og en syndig god karamellsaus. Veldig populært og kan varmt anbefales!

**Bunnen:**

*5 eggehviter*

*300 g sukker*

**Topping:**

*4 dl kremfløte*

*3-4 bananer*

*4 pasjonsfrukt, frøene (en moden pasjonsfrukt er skrukkete i skallet)*

*en raus håndfull ristede store kokosflak ( ikke strø)*

**Karamellsaus:**

*100 g sukker*

*0,75 dl kremfløte*

*25 g meierismør*



## *1 klype havsalt*

Sett ovnen på 200 grader. Pisk eggehviter i fem minutter og tilsett så gradvis sukker, en spiseskje av gangen. Pisk ca 10 minutter. Du skal piske til det er helt hvitt og stivt, elektrisk visp lønner seg. Når hviten er stiv, så tar du et stekepapirkledd stekebrett og smører røren ut i en sirkel på brettet, ca 28 cm i diameter. Tenk deg at den skal bli så stor som en "vanlig" springform. Sett formen inn i midten av ovnen og **SKRU NED VARMEN TIL 130 GRADER**. Stek bunnen på 130 grader i ca 1,5 time, midt i ovnen. La den avkjøle i ovnen med døren på gløtt. La den uansett avkjøle på stekebrettet hvis du må ta den ut av ovnen. (Lag gjerne to dager i forveien).

Ha sukkeret til sausen i en liten gryte og smelt sukkeret på medium varme mens du IKKE rører i gryten, kun svinger litt på den. Når sukkeret er som sirup og har en gylden farge drar du kjelen av varmen og heller i fløten forsiktig, det vil koke voldsomt opp. Rør med en liten sleiv og tilsett så smøret og litt salt og fortsett å røre til alt er blandet. Hold varm/lunken til servering evt varm opp. (Sausen kan lages 5 dager i forveien, oppbevart i kjøleskap).

Legg bunnen på et fat. Pisk kremfløten ganske stiv og bre over bunnen rett før servering. Fordel over frukt og kokos og ringle over karamellsaus (ikke alt, sett evt sausen i en skål ved siden av til de som vil ha mer). KOS DEG.



---

**Indiske kjøttboller med  
himmelsk currysaus**



Hohoi! Denne middagen skal jeg si var en skikkelig høydare! Krydrede kjøttboller proppfulle av smak og en lettvint 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 brødsuler 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.

---

## **Nugattitrøfler med karamellisert hasselnøtt og melkesjokoladetrekk**



I denne himmelske konfektbiten får du alt du ønsker deg. I allefall hvis du drømmer om mørk og fløyelsmyk sjokoladeganache med et hint av nugatti, karamellisert hel hasselnøtt (med ørlite havsalt) og melkesjokoladetrekk med litt ristede hasselnøtter. Jeg bare nevner det.

### **Drømmetrøfler:**

(ca 20-22stk avhengig av størrelse)

75 ml kremfløte

150 g 70% sjokolade, hakket

2 rause ss nugatti

22 hele hasselnøtter, pluss evt noen ekstra til strø

30 g sukker

2 ss vann

litt havsalt, kan sløyfes

ca 150 g melkesjokolade

1 ss solsikkeolje

evt ca 50 g mørk sjokolade til å pynte med

Hakk sjokoladen og legg den i en bolle. Varm fløten til den så vidt når kokepunktet og hell den over sjokoladen. La stå et lite minutt. Rør så i sjokoladeblandingen til all sjokoladen har smeltet og du har en blank og fin sjokoladeganache. Rør inn nugatti. Dekk bollen og sett i kjøleskapet til den er stiv ca 1-2 timer.

Sett ovnen på 200 grader. Legg hasselnøttene på et stekebrett dekket med bakepapir og rist dem i ovnen i ca 10-12 minutter. Ha over på et rent kjøkkenhåndkle og gni av mesteparten av

skallet.

Dekk et stekebrett med folie. Ha sukker og vann i en liten kjele og la småkoke til blandingen skifter farge. Den skal være gylden men ikke brent. Ha i de 22 hele nøttene og rør til alle nøtter er dekket av karamell. Hell over på stekebrettet. Strø over litt havsalt. Avkjøl.

Bruk en teskje til å skrape ut små kuler av sjokoladeganachen og press inn de karamelliserte nøttene, en i hver kule. Jeg pleier å bruke fingrene til å forme de litt også. (JA, det blir litt klissete. MEN det er verdt det). Kulene vil se litt rustikke ut, men det blir bare fint. Legg kulene på et lite brett som du setter inn i fryseren.

Kok opp en kjele med litt vann. Sørg for at du har en skål (den må tåle varme) som passer oppå kjelen uten at den når ned til vannet. Ha sjokoladen i skålen og rør om av og til helt til den smelter. Rør inn olje.

Ta sjokoladekulene ut av fryseren og finn frem feks et grillspyd. Med spydet dypper du en og en trøffel i den smeltede sjokoladen før du legger det på et brett dekket med bakepapir. Fortsett slik til alle er ferdige. Avkjøl trøflene til sjokoladen er stivnet (det går fort fordi de er frosne fra før). Smelt den mørke sjokoladen og ha i en brødpose. Klipp et lite hull i et hjørne av posen og pynt kulene med striper av mørk sjokolade. Strø evt over hakkede hasselnøtter. Oppbevar kaldt i en tett boks. KOS DEG!



---

**Verdens beste waldorfsalat!**





Er du på jakt etter den perfekte waldorfsalat? Look no further! Denne oppskriften har fulgt min familie i en årrekke og den leverer ALLTID. Og hver gang jeg lager den tenker jeg: *Fy flate så enkelt og godt! Hvorfor lager jeg ikke dette oftere?*

En perfekt blanding av smaker og konsistens. Litt søtt, litt syrlig, litt bittert og litt salt. Har fortsatt litt igjen i kjøleskapet som jeg skal kose meg med i kveld og vet du hva? Jeg deler ikke med noen så du får lage din egen! ☐

Waldorfvinneren:

3 epler

3 ananasringer, i små biter

3 stilker stang selleri, i tynne skiver

100 gram druer, delt i to

1 dl valnøtter

1,5 dl majones

1,5 dl pisket kremfløte

litt sitronsaft

2 ts sukker

Ha skårne frukt, grønnsaker og nøtter i en bolle og bland sammen. Pisk fløten med sukker, men ikke stivpisk den. Ha i majones og pisk til alt så vidt er blandet. Smak til med sitronsaft, ca 3-4 ts. Ha kremblandingen over i bollen med frukt og grønnsaker og bland alt. Sett kjølig til servering. SPIS.



# Bollefrua og suppa med den skumle ingrediensen



Men, altså, det er greit. Jeg kan like gjerne innrømme det: jeg har visse matfobier. Det er liksom noen ting som ikke finner veien til min kjøkkenbenk og gresskar har tidligere vært en av dem. Det vil si, vi har skåret ut gresskar til Halloween, men der gikk altså grensen. Inntil nå. Saken er at jeg nylig fikk servert denne nydelige suppen hos min gode venninne, Ingjerd, og jeg ble umiddelbart omvendt. For en fyldig og mildt krydret smak! Og sannsynligvis verdens enkleste rett å tilberede. Super å servere som varm lunsj, middag eller kveldsmat. Så, folkens. Ikke nøl. Stol på Bollefrua og gå på flaskegresskar-jakt! (Jeg fant min hos tyrkern på hjørnet). Og av gresskarbiten du ikke bruker lager du SINNSYKT gode muffins. Oppskrift kommer snart på en blogg nær deg. ☐

## **Du trenger:**

(Nok til tre-fire)

*600 g flaskegresskar i biter*

*2 ss olivenolje*

*1 rødløk, grovt hakket*

*2 hvitløksbåter, hakket*

*1 rød chili, hakket/i skiver*

*1 ts malt koriander*

*ca 7-8 dl vann (avhengig av hvor tykk suppe du vil ha. Lurt å heller spe med mer vann om der viser seg at den blir for tykk)*

*1 stor hønsebuljongterning*

*salt og nykvernet pepper (smak til)*

*litt sitronsaft evt litt sitronolje (smak til)*

*spekeskinke, creme fraiche og godt brød til servering*

Fres løk, hvitløk og chili i olje i en tykkbunnet gryte (jeg brukte jerngryte) i noen minutter til det mykner litt. Tilsett gresskar i biter og stek noen minutter til. Hell over vann, buljong og koriander og kok under lokk til gresskaret er mørt, ca 20 minutter. Kjør glatt med stavmikser og smak til med salt, pepper og litt sitron. Serveres med ønsket tilbehør. SPIS.

---

**Verdens beste brente mandler!  
(Med havsalt)**



Det er faktisk sant! Jeg overdriver ikke. Bedre brente mandler skal du lete lenge etter. Nydelig karamellisert smak og ikke masse overflødig brent sukker som du knekker tennene på. Det lille innslaget av kanel og vanilje er ikke overdøvende, men gir en rund og god smak. Havsaltkicket er selvsagt valgfritt, men balanserer det søte helt perfekt. Jeg klarte ikke å slutte å momse på disse, helt hekta. Også så fine julegaver de blir! Så sant de ikke blir spist opp først, da.

Jeg lager for øvrig en litt liten porsjon, for da har jeg bedre kontroll på prosessen. Det går også mye raskere å smelte sukkeret på den måten.

### **Du trenger:**

*250 g mandler*

*75 g sukker*

*0,25 dl vann*

*0,5 ts vaniljesukker*

*0,5 ts kanel*

*25 g smør*

*havsalt (kan sløyfes)*

Sett ovnen på 200 grader. Legg mandlene på et stekebrett dekket med bakepapir og rist dem i ovnen i ca 10-12 minutter.

Dekk et stekebrett med aluminiumsfolie.

Ha sukker, vann, kanel og vanilje i en tykkbunnet litt vid kjele og kok opp. Småsyd på middels varme til sukkeret har smeltet og hell i nøttene. Rør rundt med en liten tresleiv eller lignende. Etter en liten stund vil sukkeret krystallisere seg igjen (fordi temperaturen synker i kjelen når mandlene kommer oppi). Fortsett å røre i mandlene helt til alt sukkeret er smeltet igjen. (Hos meg tok det 10-15

minutter). Når sukkeret er smeltet, rører du inn smøret. Det vil bruse og syde veldig, du kan evt dra kjelen av varmen når du gjør dette. Rør i et par minutter til og hell mandlene ut på stekebrettet med folie i et tynt lag så de ikke klumper seg sammen. Strø et tynt lag med havsalt over. Avkjøl og oppbevar i tett boks. KOS DEG.



CC34DCC0-7A03-4636-

BADBBB64415B1BBB-5AF40E16-2B64-4359-9065FA51AF581FFA

---



# **Kanongode kokosmakroner (kun fire ingredienser)**



Vet du hva? Jeg synes kokosmakroner er så barnslig godt! Og disse ble perfekt seige og sprø i kantene. Dessuten er dette en type småkake som både er allergivennlig og skikkelig enkel og rask å lage. Og det er jammen bra, for disse er garantert borte før jul. ☐

### **Du trenger:**

(Ca 20-25 avhengig av størrelse)

*50 g smør*

*2 egg*

*125 g sukker*

*250 kokos*

Sett ovnen på 175 grader og dekk et stekebrett med bakepapir. Smelt smør og avkjøl. Pisk egg og sukker til luftig eggedosis og rør forsiktig inn det avkjølte smøret. Vend til slutt inn kokos. La massen stå ca fem minutter, så den får satt seg litt. Bruk en spiseskje (eller cookieskje, som jeg brukte) til å sette små kuler/fjell av deig på brettet. Stek i 12-14 minutter eller til de er gyldne utenpå. La stå et par minutter på brettet før de avkjøles fullstendig på rist. Kos deg.



---

**Verdens beste risboller**



Jammen, hallo? Er det virkelig ikke oppskrift på risboller på denne bloggen? Merkelig nok. Spesielt fordi jeg virkelig elsker risboller! Men der har du også svaret. Når jeg først har denne delikatessen i hus, så forsvinner den nesten like fort som det tar å lage dem. Og med tanke på hvor enkelt og raskt du slenger disse sammen, så skjønner du nok at kakeboksen nesten er tom innen dette innlegget er ferdig skrevet. ☐

Disse sjokoladete risbollene ble ekstra lette og gode fordi jeg brukte melis og kokosolje (ikke delphiafett som er herdet kokosfett). Litt sunnere blir de også. (Så da kan jeg vel spise en til?) ☐

### **Du trenger:**

(Ca 30 stk avhengig av størrelse)

*125 g kokosolje, jeg bruker en fra helsekosten som ikke smaker kokos*

*1 egg*

*125 g melis*

*125 g kokesjokolade, hakket i mindre biter*

*1 ss sterk kaffe*

*0,5 ts vaniljesukker*

*en klype salt*

*7-8 dl puffet ris*

*evt muffinsformer til å ha bollene i*

Ha kokosolje, kaffe og sjokolade i en kjele og smelt over lav varme mens du rører jevnlig. Sett til side og avkjøl litt. Pisk en luftig eggedosis av melis og egg. Tilsett vaniljesukker og salt i eggedosisen og hell i den avkjølte

sjokoladeblandingen mens du hele tiden rører godt. Bland til slutt forsiktig inn puffet ris, akkurat nok til at sjokoladen limer risen sammen. Sett røren i muffinsformer med en spiseskje, lag de så små eller store som du ønsker. Sett kaldt til de stivner og KOS DEG. Oppbevares kjølig i tett boks. Oppskriften har jeg rappa av Morten Schakenda. ☐



---

**Bollefrua og jakten på perfekte fløtekarameller (med havsalt)**



Nei, hva sier du? Jeg tror vi må få lov å si det høyt nå? Folkens! Det nærmer seg jul! Og i år er året jeg IKKE skal gjøre alt i siste liten. I den anledning har jeg allerede begynt på julesnopet. Altså første ladning, da. Den som forsvinner på juleavslutninger eller som vertinnegaver. Først ut er noe så enkelt og himmelsk godt, nemlig hjemmelagede karameller! Men la meg fortelle deg dette: Det er en jungel av oppskrifter der ute og ikke alle gir et like godt resultat. Tro meg. Jeg har testet noen de siste dagene. Og selv om samtlige smakte godt, var det vanskelig å få til ønsket konsistens. Jeg ville ikke ha harde karameller, men heller ikke for myke eller klissete. Den perfekte oppskriften (jeg har kun finjustert den litt) fant jeg til slutt hos en proff. Nemlig Elin som skriver den flotte bloggen [Krem.no](http://Krem.no). Ta en titt!

Uansett. Her er oppskriften. Håper du blir like fornøyd som jeg ble. ☐





**Du trenger:**

*3 dl kremfløte*

*250 g sukker*

*60 g meierismør*

*100 g sirup*

*0,5 ts Maldon havsalt (evt ekstra til å strø over)*

*0,5 ts vaniljesukker (med ekte vanilje)*

Kle en ildfast form/kakeform, på ca 20 x 20 cm, med bakepapir.

Ha alle ingrediensene i en tykkbunnet kjele og rør raskt om. Sett kjelen på en kokeplate og skru på middels lav varme. Min komfyr går fra 1-9, jeg hadde stort sett varmen på 4. Sett i et termometer, gjerne sukkertermometer hvis du har. Jeg brukte et digitalt steketermometer, et slikt man bruker når man feks

skal lage lammestek. Målet er nemlig å varme karamellblandingen til ca 120 grader. (**Min var perfekt ved 123 grader**). Det tar litt tid, selvsagt avhengig av hvor sterk varme du bruker. Jeg valgte altså lav temperatur, følte jeg hadde bedre kontroll og jeg kunne gjøre andre ting mens jeg innimellom sjekket termometeret. Jeg vil anslå at min blanding kokte ca 25 minutter, men altså: kun en pekepinn. Jeg rørte ikke i gryten, men svingte litt på den av og til. Du vil se at massen etter hvert skifter farge til en gyllen brunfarge. Følg med på slutten av koketiden, da stiger plutselig temperaturen raskt. For å vite om karamellene er ferdige, kan du også gjøre "karamelltesten". Den kan du gjøre jevnlig i prosessen om du feks ikke har termometer. (Jeg gjorde den uansett av ren interesse).

Karamelltesten består av at du har et glass med kaldt vann stående ved komfyren din. Stikk forsiktig en teskje i den kokende massen og drypp noen dråper i vannet. I begynnelsen vil den bare spre seg ut i vannet uten å samle seg. Men jo lenger den koker, jo mer vil den ligne karamell når den når vannet. Når det du slipper i glasset har rett temperatur, vil du kunne samle karamellen til en kule med fingrene dine i glasset. DA er det på tide å fjerne gryten fra varmen og helle blandingen i formen. La avkjøle før du deler den i biter og pakker inn i papir. Jeg elsker å strø litt havsalt på toppen... Kos deg! NB. Oppbevar kjølig.



---

**Middelhavsinspirert  
fiskegryte med potet og  
fennikel**



WOW! Noe så godt! Dette blir definitivt en slager i kategorien "lettvint og digg middagsmat". I dag får du altså oppskriften på en gryterett av typen alt-i-ett, noe som gir lite oppvask, men mest av alt smaker den helt fantastisk! Sausen er tomatbasert med litt hete fra chili, og rund smak av fennikel, løk og safran. Dette er mat du fyller i dype skåler, spiser med skje og kjenner livsgleden komme sigende. Og vet du hva? På toppen av alt er den jaggu sunn!

**Alt du trenger er:**

(Nok til fire, omtrent)

*4 ss olivenolje*

*2 medium løk, finhakket*

*1 fennikel (jeg skjærer bort toppen), finhakket*

*2 ts fennikelfrø, knust litt i morter (finnes i type "innvandrerbudikker")*

*1 rød chili, finhakket*

*2 gode klyper safran*

*4 fedd hvitløk, i skiver*

*2 bokser hermetiske plommetomater*

*5 dl fiskekraft/buljong*

*ca 10 poteter, skrelt og i terninger*

*ca 900 g torsk- eller laksefilet, skåret i store terninger/biter*

### **Topping:**

*hakkede, ristede mandler (kan sløyfes)*

*hakket persille*

Finn frem en tykkbunnet kjele (jeg har en jerngryte). Ha i olje og sett på medium varme. Ha i fennikel og løk og stek det blankt. Tilsett fennikelfrø, safran, chili og hvitløk og fres et par minutter, det skal ikke brenne seg. Hell over kraft og tomater, mos tomatene litt med en sleiv. Ha i poteter og la småkoke til potetene er møre. Ha til slutt i fisken og la den ligge å trekke i ca 5 minutter til den er gjennomvarm. Strø over hakkede mandler og persille før servering. SPIS.



---

**Luftige pikekyss med  
hjemmelaget krokan**



Jeg elsker bursdager! Både mine egne og andres. ☐ Det er hyggelig med en anledning til å stelle i stand til fest eller unne seg noe ekstra.. Jeg har noen bursdagsfavoritter. [Karamellpopcorn](#), [ostekake](#) og [pavlova](#) er faste slagere hos oss. Sist noen hadde bursdag lagde jeg pikekyss/marengs som en liten variasjon. Nydelig med bær og is!

### **Pikekyss med krokandryss:**

(ca 30 stk, avhengig av størrelse)

6 eggehvitter

300 g sukker

1 ts hvitvinseddik

Sett ovnen på 100 grader. Begynn med å skille eggehvitter fra plommene. Dette er en avgjørende og viktig del av bakeprosessen! Kommer det eggeplommer i hvittene vil de ikke stivne. Bruk rene og tørre redskaper og hender, og separer gjerne eggene ett og ett over en bolle som du etter hvert egg

heller over i en annen bolle. På den måten slipper du å risikere at du har klart å skille fem egg perfekt også går det galt med det siste..

Pisk så eggehvitter mens du tilsetter sukkeret, en spiseskje av gangen. Når du har pisket ca fem minutter, kan du tilsette eddiken. Fortsett å piske (jeg bruker elektrisk) til du får en stiv og blank marengs som står av seg selv om du lager topper på den og som ikke rikker seg av flekken om du snur bollen med marengs oppned! Bruk en spiseskje til å klasje topper med marengs på to stekebrett med bakepapir (jeg synes de er finest slik:rustikke og ujålete), ca 15 pikekyss på hvert brett. Dryss over krokan, hvis du ønsker det. (Se oppskrift under). Stek i ovnen på 100 grader i 2 timer. Jeg har to ovner, så jeg stekte dem samtidig. Du kan også bruke varmluft og ha to brett i samme ovn. La marengsen avkjøle før du spiser dem. Jeg synes de er best dagen derpå. Oppbevares i tett boks.

#### **Krokan:**

*4 ss hakkede mandler*

*4 ss sukker*

*0,5 ss smør*

Finn frem et stekebrett dekket med bakepapir. Smelt smøret i en tykkbunnet kjele på middels varme. Ha i sukkeret og rør innimellom til det begynner å klumpe seg. Tilsett nøttene og stek til alt får en gylden karamellfarge. Pass på, det brenner seg lett! Fordel krokanen på brettet og la avkjøle. Når den er kald brekker du den opp og har den i en pose. Bruk en kjevle til å knuse krokanen. (Sinneterapi;) Oppbevar overflødig krokan i tett boks og spis med iskrem! ☐

---



# Honningristede cashewnøtter

curry-



Sola skinner! Det er nesten så jeg ikke tør å si det høyt i redsel for å jinxer det fine været (eller i frykt for at babyen skal våkne). Men, altså. Sommer! Drikk mye, lev sakte og spis noe salt. Gjerne disse vanedannende nøttene som jeg spiste opp altfor fort.. ☐

## **Currycashews in a hurry:**

(En skål)

*ca 160 g rå cashewnøtter*

*1 ts flytende honning*

*0,5 ts karripulver*

*havsalt*

Sett ovnen på 170 grader og finn frem et bakepapirkledd stekebrett. Ha nøttene i en skål og hell over honningen. Bland til nøttene er dekket med honning. Tilsett karripulver og havsalt og bland igjen. Fordel nøttene på stekebrettet og stek i ovnen i 10-15 minutter. De skal være gyldne, men ikke brent. Avkjøl så lenge du klarer og KOS DEG.

---

**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!