

# **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](#).

---



# Fløyelsmyk sitronkrem – en rask og enkel påskedessert



Hoi, hoi folkens! Det nærmer seg påske! Gi meg en P! Gi meg en Å! Gi meg en S! Gi meg en K! Gi meg en E! OK.. Litt for mye entusiasme for din smak? Jeg kan kanskje ikke forvente at alle er like glad i høytider som det jeg er. Men jeg kan love deg at du vil like smaken av denne deilige desserten, som for øvrig passer perfekt i påsken. ☐

## **Sitronkrem:**

(Til to)

*2,4 dl kremfløte*

*50 g sukker*

*finrevet skall av ca 1 sitron (1ss)*

*2-3 ss frisk sitronsaft (smak deg frem)*

*melis, pisket krem og litt sitron til pynt*

Ha sukker og fløte i en liten kjele. Varm opp på svak varme til sukkeret har smeltet. Skru opp varmen litt slik at blandingen koker opp og la småkoke i tre minutter før du tar kjelen av varmen. Tilsett sitronsaft og skall og bland godt. La stå på benken til kremen begynner å bli lunken. Fordel i to små former. Dekk formene med folie og sett i kjøleskapet i minimum fire timer og gjerne natten over. Server med litt pisket krem eller friske bær. Kos deg!



Oppskriften er fra [Passion for baking](#)

---



# La det være lørdag! (Og tid for snacks)



Dette er en enkel oppskrift, men ikke la deg lure! Disse nøttene er så gode at du trenger en betrodd venn til å stå ved siden av deg å daske deg på hånden når du prøver å forsyne deg en gang til. Det er nemlig umulig å stoppe! Eller kanskje du bare skal rigge deg til i sofaen med nøtteskålen på magen og kose deg. Det er jo tross alt lørdag! ☐

Oppskriften har jeg rappet fra min skjønneste bloggkollega, Hanne. Hun skriver den flotte bloggen "[Borte Borte Hjemme](#)". Ta en titt!

**Karamelliserte nøtter med rosmarin og havsalt:**  
(nok til en skål, som fort blir tom)

$\frac{1}{2}$  dl macadamianøtter

$\frac{1}{2}$  dl cashewnøtter  
 $\frac{1}{2}$  dl valnøtter  
 $\frac{1}{2}$  dl pekannøtter  
1 dl mandler  
1 ss meierismør, ikke toppet  
1 ss honning  
1 ss lønnesirup  
en god klype cayennepepper  
ca 1 ss rosmarin, hakket  
flaksalt

Smelt smør over middels varme i en stekepanne sammen med rosmarin, cayennepepper, honning og sirup. Når alt er blandet har du i nøttene. Surr på middels varme til nøttene tar farge. Men pass på så karamellen ikke blir brent, det er bedre å bruke lavere varme og litt lenger tid. La til slutt nøttene avkjøle på et brett dekket med bakepapir. Oppbevar de nøttene du ikke spiser (haha) i en tett boks.





---

# Røkelaks med Limekrem



Det er mandag. Startskuddet har gått for nok en hektisk uke med store og små utfordringer. Jeg henger så vidt med på lasset, godt hjulpet av små pauser og rause mennesker/kolleger rundt meg. Mandager er pannekakedag hos oss. En utfordring er alltid å steke nok pannekaker på kortest mulig tid mens jeg holder et øye med lekselesing og samtidig rydder etter morgens raske utfart. Lykkelig var jeg den dagen jeg kom på å investere i en stekepanne nr 2 kun for pannekakesteking! Dobbel tempo og følelsen av å være litt effektiv for en gangs skyld. (Tilsvarende elsker jeg å gjemme de blå IKEA-posene med rene klær innerst på et soverom til en av oss orker/har tid til å brette dem: ute av syn ute av sinn). Andre tips for å sprite opp hverdagen er å unne seg friske blomster (mange fine løkblomster nå!), tenne stearinlys

og selvfølgelig: spise noe godt! Røkelaks med limekrem egner seg like godt på brødiskiva som det passer til en lekker liten forrett eller fingermat. Det smaker dessuten vanvittig godt og var en skikkelig hit da jeg serverte det på nyttårsaften.

Ha en fin uke!

### **Laksespyd med limekrem:**

*ca 200 g røkelaks eller gravlaks, skivet*  
*2 dl creme fraiche*  
*1 fedd hvitløk, knust eller finhakket*  
*skall og saft av ca 0,5 lime, smak deg frem*  
*1 raus ts flytende honning*  
*litt salt og pepper*

*Grillspyd/tannpirkere*

Rør sammen alle ingrediensene unntatt laksen og smak deg frem om du feks trenger mer lime, salt eller honning. Ha sausen i små glass og tre laksen på trespyd/tannpirkere og dander i glassene. Spis!

---

**Luftig og syrlig**  
**appelsinfromasje med**  
**pepperkakekrønsj**





Av en eller annen grunn forbinder jeg appelsinfromasje med fine, eldre damer. Og kanskje er det en litt gamlisdessert? Men, altså, fløyelsmyk, luftig og syrlig appelsinkrem som smelter på tungen og deilig krønsji fra pepperkakesmuler? Da gjør det ikke meg noe å bli gammel! ☐

### **Solskinn på glass:**

(6-7 porsjoner)

*3 plater gelatin*

*½ dl vann 3 dl kremfløte*

*3 egg*

*50 g sukker*

*1 økologisk appelsin, finrevet skall og saft*

*saft av ca 1/2 økologisk sitron*

## *appelsinfileter, til servering*

Finn frem en liten bolle og legg gelatin i bløt i kaldt vann i 5 minutter. Kok opp 0,5 dl vann. Klem så ut vannet av platene og løs opp gelatinen i det kokende vannet. Bruk en gaffel e.l. og rør til gelantinen er helt løst opp. Sett til side. Ha fløten i en bolle og pisk den nesten stiv. I en annenbolle visper du egg og sukker til eggedosis. Rør appelsinskall inn i eggedosisen. Mens du fortsetter å røre tilsetter du gelantinen i eggedosisen i en tynn stråle. Vend til slutt inn pisket krem og appelsinsaft og smak deg frem med sitronsaft så du får en passe syrlig blanding. Jeg fylte fromasjen i vinglass, men bruk det du har eller foretrekker. La stå ca tre timer eller natten over slik at fromasjen stivner. Server med fileterte appelsinbåter og pepperkakekrønsj (valgfritt).

### **Pepperkakekrønsj:**

*50 gram pepperkaker*

*25 gram smør*

Sett stekeovnen på 175 grader. Knus pepperkakene til smuler. Bruk foodprosessor eller ha kakene i en plastpose og deng løs på dem med en kjevle. Smelt smøret og bland smuler og smør. Ha bakepapir på et stekebrett og bre smulene utover. Stek i ca 10 minutter, men pass på at de ikke blir brent. Avkjøl.



---

**Devilled eggs med feta,  
rødløk og kapers**





Husker du nyttårsaftnen? Av en eller annen grunn føles det utrolig lenge siden. Vi feiret med noen venner, men dessverre ble antall festdeltakere halvert grunnet sykdom. Dette hindret likevel ikke Bollefrua i å diske opp med hennes årlige nyttårstapas som serveres ved ankomst. Tradisjoner er viktige, SÆRLIG når det gjelder mat. ☐

Disse fylte eggene ble en stor favoritt i år. Masse deilig smak og SÅ lette å lage:

*12 egg*

*100 g smuldret fetaost*

*1,5 ss olivenolje*

*0,5 grønn paprika, finhakket*

*1 ss finhakket bladpersille*

*0,5 rødløk, finhakket*

*1 ss kapers, hakket*

*saft av ca 0,5 sitron*

Kok eggene i 10 minutter. Skyll i iskaldt vann. Skrell eggene og del i to på langs med en skarp kniv. Fjern forsiktig eggeplommene og ha dem i en bolle. Plasser de halve eggene på et brett/fat og dekk med plast. Ha resten av ingrediensene med eggeplommene og rør til alt er godt blandet. Fordel fyllet i de halve eggene, ca 1 ss i hvert. Server.







Oppskriften fant jeg i en gammel utgave av Maison mat og vin

---

# Pistasjpavlova med hvit sjokolade og jordbærkrem



Julen er over, det er januar og jeg ser ingen grunn til å ikke begynne å tenke på vår og sommer. Eller hva? Julepynten er ute, inn med tulipaner, hvite lys og gåsunger. Jada, jada. Jeg VET hva du tenker. Vinteren er så vidt i gang og det er ennå lenge igjen. Men det gjør ingenting! Det er godt med litt kulde og snø, men det er ENDA bedre når man kan se frem til sommer og sol. Så da sønnen min ble åtte år i helgen, ville jeg bake en vårlig kake. Sprø og myk pavlova med krønsji pistasjenøtter og biter av hvit sjokolade toppet med syrlig

jordbærkrem OG mengder av friske jordbær. Den kaka forsvant fort fra kakebordet, dét kan jeg love deg. ☐

### **Sommer-kommer-pavlova:**

#### **Til bunnen:**

*6 eggehvitter*

*300 g sukker*

*100 g hvit sjokolade, hakket*

*ca 100 g pistasjenøtter, hakket*

*1 ts hvitvinseddik*

#### **Til kremen:**

*ca 6 dl kremfløte*

*3 pakker jordbær*

*3 + 1 ss melis*

*en håndfull hakkede pistasjenøtter, til pynt*

Sett ovnen på 140 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! Vend tilslutt forsiktig inn nøtter og sjokolade. Finn så frem et stekebrett som du dekker med bakepapir. Bre marengsen i en sirkel på ca 22 cm i diameter. (Tegn sirkel med blyant på baksiden av papiret hvis du ikke vil bruke øyemål). Stek kaken midt i ovnen i 1,5 time. Skru av ovnen og sett en tresleiv eller lignende i døråpningen og la



kaken stå der og avkjøles, gjerne over natten.

Når kaken er avkjølt har du den forsiktig over på et kakefat. Mos ca 6 jordbær med en gaffel og rør inn 3 ss melis. Pisk kremfløten stiv med 1 ss melis (hvis du vil ha søtere krem tilsetter du bare mer). Vask jordbærene og skjær de i fire. Like før servering (jeg lagde kaken klar og satt den kaldt ca 1,5 time før servering og det gikk fint) blander du de fleste jordbærene inn i kremen, men ikke bland for mye. Det er fint at kremen blir marmorert. Fordel kremen på kaken og topp med jordbær. Strø over pistasjenøtter og server.





# Enkel, hjemmelaget karamellpudding



Jeg husker første gang jeg fikk det for meg at jeg skulle lage karamellpudding. Det var et litt underlig innfall, fordi jeg aldri har vært spesielt fan av denne desserten. Men, altså. Kanskje var det fordi det var jul? Kanskje jeg ville imponere noen? Uansett. Enden på visa er at jeg lagde karamellpudding helt selv, og oppdaget to ting: 1. Det er kjempelett! 2. Det smaker supergodt! ☐

**Dette trenger du for å brife med hjemmelaget karamellpudding:**

**Til karamellen:**

*1,5 dl sukker*

*0,75 dl vann*

**Til puddingen:**

6 dl h-melk  
3 dl kremfløte  
1 vaniljestang  
6 egg  
0,75 dl sukker

Finn frem ønsket form på ca 1,5 liter, mange foretrekker brødform. Jeg brukte en rund kakeform.

1. Ha første mengde sukker i en tykkbunnet gryte sammen med vannet. Kok på medium varme, det skal boble. (Min kokeplate går fra 1-9 og jeg hadde platen på 6 frem til mot slutten. Da hadde jeg den på 5). Min karamell var ferdig etter ca 13 minutter. Følg med mot slutten så den ikke blir for mørk, og dermed brent.





2. Hell den nå brennvarme karamellen rett over i formen og vend formen så karamellen fordeles opp på alle kantene. Den stivner raskt, så du må være effektiv. □

3. Splitt så vaniljestangen i to og skrap ut frøene med en teskje eller baksiden av en kniv. Ha frø og stang i en gryte med melk, fløte og andre mengde sukker. Kok opp, ta gryten av varmen og **AVKJØL**.

4. Når melkeblanding er avkjølt setter du ovnen på 125 grader (vanlig under- og overvarme, ikke varmluft).

5. Kok opp en stor gryte eller vannkoker med vann.

6. Visp eggene lett sammen i en bolle. Ta ut vaniljestangen og

rør eggene inn i melken.

7. Sil blandingen over i formen.

8. Sett en langpanne eller lignende inn i ovnen og fyll den med kokende vann, ca 3/4 full. Sett inn formen din og la stå i opptil 2 timer. Sjekk den etter 1,5 time. Hvis den virker "fast" når du forsiktig dytter på formen og hvis den kjennes ferdig ut når du banker lett på den med baksiden av en skje, så ta den ut (bare formen, ikke den varme langpannen!) og avkjøl den i formen på en rist.

9. Når den er helt kald, skal den stå i kjøleskapet over natten.

10. Neste dag legger du et fat på formen (med undersiden av fatet opp) og hvelver karamellpuddingen over på fatet. Det kan hende du må skjære forsiktig langs kanten av formen før du tipper den ut. Sausen vil renne ut på fatet, så det er lurt med et fat med forhøyet kant.

11. Server med pisket krem og bær.



---

**Sjokoladefudge med  
honningristede mandler**





I serien "årets julekonfekt" presenterer jeg i kveld en søt godbit. Myk sjokoladefudge med sprø, søte og salte mandelbiter. Kanel og vanilje gir en ekstra julete smak.

### **Sjokoladefudge:**

*400 g søtet kondensert melk*

*100 g smør*

*250 g brunt sukker*

*1 ss lys sirup*

*1 ts vaniljesukker*

*1 ts kanel*

*100 g mørk sjokolade (70%), hakket*

*100 g honningristede mandler, hakket (se oppskrift under)*

### **Honningristede mandler:**

*100 g mandler*

*1 ss smør*

*2 ss honning*  
*havsalt*

Sett ovnen på 180 grader. Smelt smør og honning i en stekepanne. Ha i hele mandler og rør til nøttene er godt dekket. Ta frem et stekebrett dekket med bakepapir. Fordel mandlene på brettet og strø over litt havsalt. Rist i ca 10 minutter eller til nøttene er gylne og aromatiske. Rør innimellom. Avkjøl.

Kle en form på 22×22 cm med bakepapir. Hakk mandlene og fordel dem utover formen. Ha alle ingredienser unntatt sjokolade og nøtter i en kjele og smelt mens du rører i blandingen. Prøv å få sukkeret til å smelte uten at blandingen koker. Ta blandingen av varmen og tilsett sjokoladen. Rør til sjokoladen er smeltet og blandet inn. Hell fudgen over nøttene i formen (jeg klattet litt her og der før jeg glattet det utover). La fudgen avkjøle før du dekker den og setter den kaldt. Når den har fått stå over natten, kan du dele den i mindre biter og legge den i en tett boks. Oppbevares kaldt. Fine å gi bort til en du liker.



---

**Den beste julekonfekten:  
Hjemmelaget Bounty-sjokolade**





Hallo desember! Er du her igjen? På tide å lage konfekt som er så god at den roper på deg helt fra boksen i kjøleskapet og med magiske evner tvinger deg til å spise den mot din vilje. Det er helt sant!

Jeg opplevde det jo akkurat. ☐

## **Bounty, baby!**

(ca 35-40 stk)

*ca 40 hele mandler*

*2¼ dl søtet kondensert melk, fås i velassorterte matbutikker*

*1 ss vaniljeekstrakt*

*110 g melis*

*200 g kokos*

*250–300 g mørk sjokolade*

Sett ovnen på 180 grader. Legg mandlene på et bakepapirkledd stekebrett og rist dem i midten av ovnen i ca 9 minutter, men pass på at de ikke brenner seg. Avkjøl.

Hell kondensert melk, vaniljeekstrakt og melis i en bolle og rør det godt sammen. Rør så inn kokos og sett bollen 30 minutter i fryseren. Ta den ut og trill små kuler. (Litt klissete, men verdt det!) Jeg fikk nesten 40 kuler, men det avhenger av hvor store du vil ha dem. Press fast en mandel på toppen på hver av dem. Sett så kulene i fryseren og la det stå i minst en time. Jeg lot mine stå natten over og det fungerte også bra. Finn frem et stekebrett og dekk det med bakepapir. Smelt sjokoladen over vannbad og avkjøl den litt. Dypp en og en kule i sjokoladen og legg det over på stekebrettet. Gjenta til alle kulene er dekket med sjokolade. Sett brettet i et kaldt rom til sjokoladen har stivnet. Oppbevar kulene i en (lyd)tett boks i kjøleskapet. Kos deg!





Denne oppskriften er fra [Passion for baking](#). Sjekk ut Manuelas fine blogg!

---

## **Banan- og karamellmilkshake**





Det er søndag. Etter fem dager hjemme med to syke barn har jeg hatt tid til å tenke. Og sjekke kalenderen. Så til dere om har vært opptatt med å ha et liv ute blant voksne folk, kan jeg med skjelvende røst informere dere om at det bare en uke igjen til advent. Sjokkert? Det blir verre: Det er bare litt over fire uker til jul. FIRE UKER! Jeg er totalt uforberedt. Ingen gaver er kjøpt, ingen julekalender er tenkt på, ingen julekort er bestilt og ingen planer er lagt. Hva skal vi gjøre?! Eller rettere sagt: Hva skal vi gjøre først? Mitt svar er som følger. Lag denne milkshaken, nyt den i fred og ro mens du legger en vanntett plan. Du blir kanskje ikke mer effektiv, men det er mye morsommere. ☐

### **Milkshakemoro:**

*1 banan*

*ca en halv liter vaniljeis*

*2 ss [karamellsaus](#) + mer om du vil "pynte" glassene, samt ringle over litt på toppen*

*1 dl melk*

*evt pisket krem for eksta luksus*

Glassene pynter du ved å la noen dråper karamellsaus renne ned langs kanten på innsiden av hvert glass før du heller i milkshaken.

Ha så alle ingrediensene i en blender og kjør til alt er blandet. Hell i glass og server.

---



# Enkel hjemmelaget karamellsaus med havsalt



Hjemmelaget karamellsaus? Somebody stop me!! Det skulle nesten ikke vært lov at man kan lage noe så himmelsk på skarve 10 minutter med bare 5 ingredienser. For å hjelpe oss alle til å mestre kunsten av selvbeherskelse, gir denne oppskriften heldigvis en liten porsjon. Men med enkel hoderegning kan den bli farlig mye større. ☐

## **Karamellkos:**

*1,25 dl brunt sukker*

*2 ss meierismør*

*0,5 dl kremfløte*

*0,25 ts havsalt*



*0,5 ts vaniljeekstrakt*

Ha alt unntatt vaniljen i en liten gryte. Kok opp mens du rører litt og skru ned slik at sausen så vidt bare småputer i fem minutter. Rør innimellom. Ta sausen av varmen og bland inn vanilje. Server varm med iskrem og salte peanøtter, ringle over eplekake med krem eller bare smugspis med skje bare fordi det er så sabla godt. 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 forretten eller brukes som kanape. Smaker uansett nydelig!





Oppskriften så jeg på BBC.

---

**Daim iskake!**



God søndag! Har du hatt en fin helg? Fredag var jeg på 80-tallsfest, en årlig og vellykket tradisjon blant mine kollegaer. Det er mye man kan si om dette tiåret. Kleskoden var definitivt interessant! Matmessig var det kanskje endel som ikke var fullt så spennende.. Men daim iskake er definitivt et 80-tallshøydepunkt! I min jakt etter en dessert jeg kunne lage til festen, dukket den plutselig opp fra glemselen. Kaken har en kransekakeaktig mandelbunn og en nydelig og mektig iskrem spekket med daimbiter på toppen. Det var også enkelt å servere denne som dessert til ca 20 personer. Jeg lagde bare to kaker som jeg frøs ned. Bare sørg for å ha nok plass i fryseren før du begynner. ☐ (Billettmerket: Been there, done that..)





Back to the eighties..

**Daim iskake:**

(En kake i springform, ca 22cm i diameter)  
150 g malte mandler, jeg brukte mandelkvern  
3 eggehviter (spar på plommene)  
150 g melis

100 g melis  
3 eggeplommer  
3,3 dl kremfløte (en liten kartong)  
4 doble pakker daim





1. Sett ovnen på 175 grader.
2. Kle en springform med bakepapir i bunnen, sett til side.
3. Skill eggene. Sørg for ha rene hender og vær nøye med at det ikke kommer noe plomme med blant hvittene.
4. Ha hvittene i en bolle (NB! Rene redskaper!) og pisk eggehviter stive mens du gradvis tilsetter melis litt etter litt.
5. Når hvittene og melis er pisket til en blank og stiv marengs, venter du forsiktig inn de malte mandlene.
6. Hell blandingen over i springformen og bre til et jevnt lag.
7. Stek nederst i ovnen i 30 minutter. Avkjøl bunnen i formen på en rist.

8. Når bunnen er helt avkjølt, lager du iskremen.

9. Hakk daimen.

10. Pisk kremen, men ikke stivpisk den. Sett kaldt mens du pisker eggedosis av eggeplommer og melis.

11. Bland eggedosis og krem forsiktig sammen og vend tilslutt inn daim. Fordel kremen over i springformen og dekk den med folie. Sett i fryseren og la stå over natten.

12. Ta ut kaken ca 10 minutter før du skal servere den.

KOS DEG! ☐





# Usedvanlig god vegetartaco med mangosalsa og guacamole



Det er fredag i morgen! Vet du hva du skal ha til middag? Det vet tilfeldigvis jeg. Hva jeg skal ha, altså. ☐ Jeg skal nemlig på åttitallsfest! Og menyen står jeg for selv. Mer om det en annen gang.

Hvis du ikke vet hva du skal lage i morgen, eller om du tør å variere tradisjonstacoen, kan jeg anbefale denne oppskriften på fresh og smakfull vegetartaco. Godt, raskt og enkelt!

## **Vegetartaco, vel!**

(Til 2 personer)

## **Bønnestuing:**



1 ss olivenolje

2 bokser (ca 600 g) kidneybønner (brune bønner), pluss lake fra en boks

1 medium rødløk, finhakket

2 fedd hvitløk, finhakket

1 ts malt cumin

litt knust, tørket chili, jeg bruker Santa Maria chilie explosion

en håndfull fersk koriander, finhakket

### **Mangosalsa:**

1 moden mango, skrelt og i terninger

ca 2 ss saft av lime

0,5 rød chili (uten frø og hinner), finhakket

### **Guacamole:**

2 modne avocado

1 vårløk, finhakket

ca 2 ss saft av lime

en liten håndfull koriander, finhakket

Salt og pepper (godt med endel salt, smak deg frem)

ca 6 tacoskjell

Evt mer grønnsaker om du ønsker

Evt salsa og rømme, om du vil

1. Ha mango, chili og lime i en bolle og rør om. Sett til side.

2. Ha innholdet i avocadoene i en skål og mos med en gaffel. Tilsett øvrige ingredienser og bland. Sett til side.

3. Sett på ovnen så du er klar til å kunne varme tacoskjell.

4. Sett en stekepanne på medium varme og ha i olje og løk. Stek løken blank i 5-6 minutter. Ha i hvitløk og cumin og stek et minutt til. Hiv så oppi bønner, lake og chili og fres i ca 10 minutter eller til det begynner å tykne. Underveis kan du ta en slik man moser poteter med (i potetstappe) om knuse ca

halvparten av bønnene. Ha i koriander mot slutten.

5. Varm tacoskjell og server.

6. God helg! ☐

