

# Marinerte kyllingvinger fra Stange – asian style

God søndag! Håper helgen har vært fin.

Jeg har hatt det ganske bra. Barnefritt døgn ble tilbragt i boden og på dynga. (Stor takk til farmor!) I kampen mellom Bollefrua vs boden vil jeg si at det er ganske uavgjort. Vi kastet masse, men ennå er vi tynget at materialismens til dels tunge bør. Jeg er også litt småstressa, merker jeg. På torsdag reiser jeg til London og mye skal ordnes før det. Også er jeg bare litt redd for å dø. Jeg skylder på unga. Før var jeg aldri engstelig for å fly, men nå skulle jeg ønske at jeg kunne sykle til London. Med hjelm. Eller kjøre motorbåt, det liker jeg! Med redningsvest. Det er liksom ikke like betryggende med redningsvester i fly, de gjør meg i grunnen bare mer urolig. Og jeg frykter at om jeg tar på meg hjelm på flyet, så blir de andre passasjerene urolige. Siden veien fra kyllingvinger til fly ikke er så lang, så ble det kveldens middag. Den eneste beskyttelsen vi trengte var servietter og det passet meg i grunnen veldig bra.



## **Kyllingvinger med asiatisk dippsaus:**

(fra Familiekokeboka)

*2 pakker Stange kyllingvinger, ca 800 gram*

### **Dippsaus:**

*1 ss sambal oelek (chilipaste, bruk finhakket rød chili om du ikke får tak i det)*

*0,5 dl søt soya saus (Ketjap manis)*

*1 dl sweet chilisaus*

*1 dl solsikkeolje*

*2 ss revet, fersk ingefær*

*3 hvitløksfedd, finhakket*

*1 ts sesamolje*

*grønnsaker og salat etter eget ønske (jeg hadde reddikker, kinakål, ruccola, paprika, rødløk, aspargestopper og litt peanøtter)*

*salatdressing av 3 ss sweet chilisaus og saften av en lime (pisk sammen og hell over salaten før servering)*

*ris*



1. Pisk sammen alle ingrediensene til dippsausen.
2. Hold av litt av sausen til å bruke som dipp og ha resten oppi en brødpose sammen med kyllingvingene.
3. Mariner over natten i kjøleskap eller så lenge du kan samme dag.
4. Stek vingene i ovnen på 200 grader i ca 40 minutter.
5. Server med kokt ris, salat og dippsaus.





---

## Broccoli – og sellerirotsuppe

I dag har jeg ikke vært utenfor døren. Det er noe magisk ved å bare sulle rundt (i pysj) mens regnet går sin gang der ute. Dette er selvsagt ikke noe permanent løsning, jeg vet jo det. All verden venter! Men siden jeg fikk den fine fetteren min på middag, måtte verden vente litt. Dere andre får hilse å si at jeg kommer snart.



### **Suppe på en regnværstdag:**

200 gram sellerirot, skrelt og i terninger

litt olivenolje

1 brokkoli, i biter

2 poteter, skrelt og i terninger

1 hakket løk

1 liten purre i skiver

1-1,2 liter kyllingbuljong

1 dl fløte

salt og pepper

revet cheddar og sprøstekt bacon til servering

Stek løk og purre myke i litt olje. Ha i resten av ingrediensene, minus fløte, og kok opp. Kok til grønnsakene er møre og kjør jevn med stavmikser. Rør inn fløte og smak til med salt og pepper. Godt brød er heller ikke feil.









Waiting for the sun

---

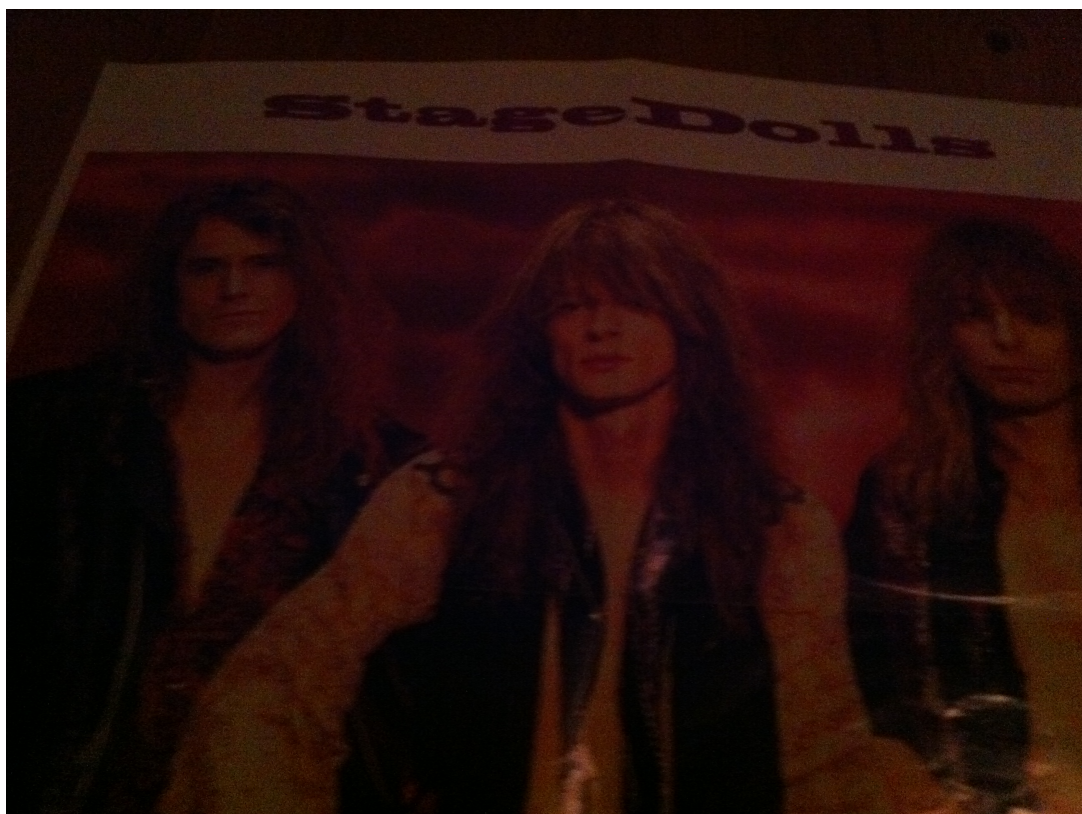
**Back to the eighties!  
(Bollefrua vs Toro 1-1)**



The pleasure dome-boys

I går var jeg på en veldig bra 80-tallsfest! Det var min hyggelige kollega, Anders, som sto for begivenheten og alt var gjennomført til fingerspissene. Vi snakker Topp-plakater, 80-tallseffekter, retropotetgull, Lovehearts, Bugg og kun vinylmusikk. Selv har jeg blandede følelser for 80-tallet. Fin barndom: ja, heldig med hår og klær: nei. Det bød meg litt i mot å frivillig kle meg slik igjen, men jeg klarte å overvinne

min egen forfengelighet. ☐



Klikk på bildet for en god, gammel Stage Dolls-slager!



Bollefrua skjærer kinakål. Good times.



Jeg hadde tatt på meg ansvaret for maten og valget falt på Biff Stroganoff. Med ris og kinakålsalat, selvfølgelig. Jeg har tidligere utfordret Toro og kommet til kort. Det kan du lese om [her](#). Men denne gangen ble min versjon klart foretrukket, så nå har jeg utlignet til 1-1.

### **Biff Stroganoff:**

(dette rakk til en tallerken til 12 pers)

*ca 800 gram oksekjøtt, i biter*

*400 gram karbonadedeig*

*5 ss smør*

*litt solsikkeolje*

*2 løk, finhakket*

*10 store sjampinjong, halvskiver*

*2 beger creme fraiche*

*5 ss tomatpuré*

*1 god ts sukker*

*1 ss paprikapulver*

*5-6 ts Dijon sennep, smak deg frem*

*salt, pepper*

I en stor tykkbunnet kjele bruner du kjøtt i flere omganger. Stek i en blanding av smør og olje. Legg kjøttet til side og stek så løken blank. Brun også sjampinjong. Ha så kjøttet tilbake i gryta og tilsett øvrige ingredienser og kok opp. Gryten har bare godt av å putre lenge, men minimum en halv time burde den få. Serveres med ris, pariserloff og salat av kinakål, paprika, agurk, mais og ananas. Og thousand island, selvfølgelig.





Ingen 80-tallsfest uten Thousand Island!



Ingen festmiddag uten dessert.. Ikke når jeg kan få bestemme hvertfall!

### **Bananasplit:**

*0,25-0,5 banan per person*

*1 boks Tress-is (!)*

*Krem på boks*

*Salte peanøtter*

*Sjokoladesaus (jeg smeltet en plate kokesjokolade med en ss smør også spedde jeg med kremfløte som jeg rørte inn til jeg synes den var passe sterk. Mellom 1.2 dl fløte, tipper jeg)*



Dander is og banan på tallerkener. (Vi brukte selvfølgelig papp, festen ble tross alt avholdt i "The Ungkarskåk"). Ringle over varm sjokoladesaus og nøtter.



Bollefrua og "Lena". (*Dette blir stress, Pelle!*)

---

## Hot texmexsuppe med kasserollestekt Stangekylling

Det er fredag, barna sover. Maten lager seg selv på kjøkkenet og glemt er alle mine sorger. I dag fikk jeg gjort et skippertak på jobb, ruslet innom Meny i beste smaksprøvetid, svømt med gutta (minimal innsats, maksimal bra-mamma-uttelling) og jammen rakk jeg ikke en halvtimes hvil og en

cortado. Dobbel selvsagt. I grunnen en typisk fredag hos Bollefrua. Hva gjør du på fredager? Det skulle jeg likt å vite. ☐

Denne suppen er så latterlig enkel å lage og en smart middag å tilberede til mange. Jeg lagde den til alle kollegaene mine til lunsj en gang og fikk masse kred. For den er virkelig god. Igjen, minimal innsats, maks uttelling. I like.



### **Hot texmexsuppe:**

(mer enn nok til to)

*litt olivenolje*

*1 løk, hakket*

*2 hvitløksfedd, finhakket*

*2 paprika, hakket*

*0,5-1 chili, finhakket*

*1 boks hermetiske tomater, gjerne med hvitløk og urter*

*1 stort glass salsa*

*1 boks philadelphiaost, naturell*

*0,8-1 l kyllingbuljong, (avhengig av hvor tykk du liker suppen din)*

*salt, pepper, evt mer urter feks oregano eller basilikum*

*Et stort kyllingbryst (valgfritt)*

*et hvitløksfedd til kyllingen*

*50 gram meierismør (smeltet, satt tilside og så bruker du bare det øverste laget, ikke det hvite "bunnfallet")*

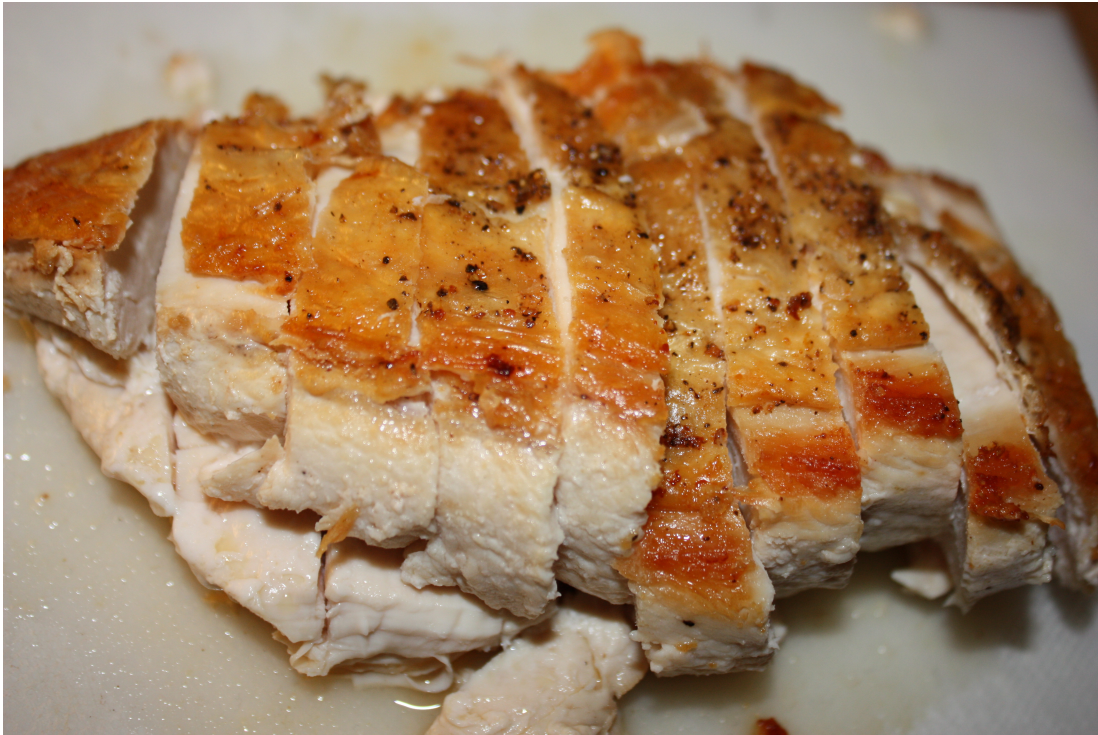
*Tortillachips, cheddarost og rømme til servering*

Stek først løk og hvitløk mykt, tilsett så alle de andre ingrediensene. Kok i 15-20 minutter og kjør så med stavmikser til en glatt suppe. Hvis du gidder å hakke paprika og løk fint, er det forøvrig helt gull å servere den uten å bruke stavmikser. Tips: Smak alltid til tomatsupper og sauser med sukker og lime/sitron. Kan utføre mirakler.



Ha smør i en tykkbunnet kasserolle. Varm opp til middels varme og ha kyllingfileten krydret med salt og pepper med skinnsiden ned. Stek under lokk mens du innimellom med en gaffel sveiver

hvitløksfeddet rundt i smøret og over kyllingen. Når kyllingen begynner å få farge underifra (etter ca 15 minutter) snur du kyllingen og steker det ferdig uten lokk. Den vil da få et sprøtt, smørstekt skinn og deilig hvitløks aroma. La kyllingen hvile litt før du skjærer den i skiver og serverer oppi suppa. SNADDER!





---

## Marinerte kyllingspyd med thaisalat

I dag har vi debutert som engasjerte idrettsforeldre. Vår eldste sønn har begynt på allidrett og i den anledning ble vi beordret ut som hjelpere på allidrettens høstdag. Jeg møtte opp med stål i blikket og drapert i ull. Hva ventet meg? Fotballdommer? Lengdehoppmåler? Skihoppinstruktør? Sambandsansvarlig? Nope! Jeg ble satt til å flippe hamburgere i utendørskafeteriaen. Oh, the ironi. Burgerfrua på allidrettens dag. (Det komiske er at jeg hadde planlagt hjemmelagede burgere i kveld, så nå flipper jeg de også, as we speak).

Tidligere i uken lagde jeg derimot denne thaisalaten, med tilhørende kyllingspyd. Magert, tasty og enkelt. I love it.

## Kyllingspyd:

*ca 400-500 gram kyllingfilet og eller svinefilet, i biter*



## **Marinade:**

*3 fedd hvitløk, finhakkede*

*1 ts malt koriander*

*0,5 ts malt spisskummin*

*1 ts karripulver*

*1 ss brunt sukker*

*2 ss solsikkeolje*

*1 ss fiskesaus*

*0,5 ts sambal oelek (chilipure) eller litt finhakket chili*

Bland alle ingredienser til marinade i en brødpose og ha i kyllingen. Knøvl alt godt sammen og la stå i kjøleskapet så lenge du kan og gjerne over natten. Når du er klar med salaten, så steker du kyllingen i olje i ganske varm panne og så kan du tre den på spyd når den er ferdig stekt. (Er det sommer, ka du jo grille hele spyd, men nå er det høst, dessverre).





**Thaisalat:**

*Bruk grønnsaker du har eller liker, mitt forslag:*

*1-2 lange røde paprika, i skiver eller strimler*

*3-4 gulerøtter, i skiver på skrå*

*1 liten rødløk i tynne skiver*

*1 håndfull sukkererter, skåret på skrå*

*1 håndfull bønnespirer*

*1 agurk, fjern frøene/innmaten og del i tynne skiver*



**Dressing:**

*1 1/2 lime, saften*

*2 ss søt chilisau*

*1 ss brunt sukker*

*0,5 finkuttet rød chili*

*en god neve finkuttet koreander*

*to ts fiskesaus (Nam Pla)*

*noen dråper eplecider eddik*

*peanøtter til servering+evt limebåter*

Bland alle ingredienser til dressingen og smak deg evt frem med mer sukker eller lime. Ha alle ingrediensene til salaten i en bolle og bland godt. Legg så salaten på tallerkener, ha over dressing og peanøtter og server med varme kyllingspyd.



Jeg <3 thaimat



Fineste allidrettsgutta!

---

## **Pavlova! - Nå kan hvem som helst få en russisk ballettdanser i stua si.**

Pavlova, altså. (Eller marengskake, om du vil). For en merkelig ting. Fra noen lite tiltrekkende eggehviter, til en stor og luftig og vakker kake som smelter på tungen. Snakk om stygg andunge! Og ikke er det spesielt vanskelig heller. Jeg gir meg over. Det eneste man må være skikkelig nøye på er å ha rene bakeredskaper. Eggehviter er følsomme på det punktet. Som en fanatisk slanker er eggehvitene hysteriske når det gjelder fett. Da nekter de å vise seg fra sin sjarmerende side og bare

skvalper fornærmet rundt i bollen med en forurettet mine. Altså ren og tørr bakebolle og visp. En annen ting er å være nøye med å skille eggeplommer og hviter. Kun en dråpe eggeplomme, også aser hviten seg opp igjen og nekter å samarbeide. Men hvis du følger disse enkle reglene, så blir du belønnet med et meget godt resultat.



**Pavlova** (oppkalt etter en russisk ballettdanser).

Til bunnen:

6 eggehviter

3 dl sukker

1 dl melis

1 ts eddik (jeg brukte rødvinseddik)

Pisk eggehviter og tilsett gradvis sukker og melis. Du skal piske til det er helt hvitt og stivt, det tar en stund så elektrisk visp lønner seg..



Når hviten er stiv, så tar du et stekepapirkledd stekebrett og



smører røren ut i en sirkel på brettet. Tenk deg at den skal bli så stor som en "vanlig" springform. Stek bunnen på 140 grader i ca 1,5 time, midt i ovnen. La den avkjøle i ovnen med døren på gløtt, hvis mulig. La den uansett avkjøle på stekebrettet.

Krem:

ca 4 dl kremfløte

2ss sukker

ca en halv pakke ferdig lagd vaniljekrem fra Piano. (Jeg ville egentlig lage fra bunnen, men la terskelen lav for å få mer tid med barna i solen)

Pisk krem stiv med sukker og bland inn vaniljekrem. Bre utover den avkjølte bunnen. Pynt med frukt og/ eller bær.



Kakebunnen kan lages dagesvis på forhånd og kremen gjøres ferdig samme dag og oppbevares kjølig, men selve monteringen av kaken gjør jeg rett før servering.



---

## Bollefrubursdag!



Fornøyd frue..

Jepp. Et år eldre! Men ved godt mot.. Sliten etter fin feiring

med familie, naboer og venner på øya. Mye god mat, men det får vente. Nevner bare kaken (som jo også er det viktigste), en heavy, men SUPERGOD sak med sjokoladebunn og bringebærkrem (glutenfri, for øvrig). Min kollega og venn, Vigdis, introduserte meg for den og den er fra Passion for baking-bloggen. Hvordan man lager den kan du lese om [her](#).



Bringebær fra hagen.





Sommerdrikk..

