Fresh byggrynssalat med kikerter og urter

Det er søndag og sol og lukten av engangsgriller henger tungt over Oslo. Selv er jeg glad i grillmat, men aller best liker jeg tilbehøret. Denne salaten er utrolig frisk og lett, samtidig gjør byggrynet at den metter godt. Anbefales!

Du trenger:

ca 2,5 dl ferdig bløtlagt byggryn, tilberedt etter anvisning på pakken (kan erstattes med bulgur/couscous

1 rød paprika, i små terninger

1 agurk, skrelt og frø fjernet, i små terninger

1 avocado i terninger

1 boks kikerter, avrent lake og skylt

0,25 rødløk, finhakket

1 håndfull dill, finhakket

1 håndfull persille, finhakket

saft av ca 1 sitron

0,5 dl olivenolje

1 stort fedd hvitløk, finhakket

1 ts malt cummin

1 ts sukker

nykvernet pepper

ca 0,5 ts salt, smak deg frem

Slik gjør du:

Bland sitron, hvitløk, olje, salt, sukker, cummin og olje i en liten skål og sett til side.

Vend resten av ingrediensene i en større bolle og hell over dressingen. Bland godt og sett kjølig til servering.

Kos deg.

Bakte poteter med cheddarost, bacon og vårløk

Det er morgen, det er sommer, det er fri. Jeg ligger i sengen og lytter til lyder av ferie. Kaffetrakteren som sto først opp, vinden som hvisker til trærne utenfor, sjøen som fortsatt ligger stille og sover, gjengen med gutter som koser seg i stua og datteren min som lekes med av en ivrig kusine.

Denne dagen har ingen planer. Den vil ikke bli rammet inn av matbokser og lekser. Den vil leve sitt eget liv, bestemme over seg selv og bli det den alltid har drømt om når den blir stor.

Jeg vil huske denne morgenen. Jeg vil spare den i hjertet mitt og mane den frem når høsten gir meg motgang, når bilen min er lesset ned av snø og når vintermørket prøver å ta bolig i sjela mi.

Og om ikke det hjelper skal jeg lage dobbelbakte poteter. Eller, forresten. Dem skal jeg lage uansett.

Du trenger:

18 små poteter med skall
150 g cheddarost
3 vårløk, finhakket
1 dl lettrømme
6 skiver bacon (150g), sprøstekt
salt og pepper

Kle et stekebrett med bakepapir. Legg potetene på brettet.
Bak poteter i en time midt i ovnen på 200 grader. Ta ut av ovnen og avkjøl lenge nok til at du kan dele potetene på langs og forsiktig ta ut innmaten i de halve potetene, slik at bare skallet er igjen. NB. Spar på innmaten i en bolle. Legg de halve potetskallene tilbake på stekebrettet. Mos potetinnmaten i bollen med en gaffel og rør inn bacon, ost, rømme og vårløk. Smak til med salt og pepper. Fyll røren tilbake opp i potetskallene. En toppet teskje i hver, ca. Sett de ferdig fylte skallene tilbake i ovnen og etterstek i ca 10-15 minutter eller til osten er smeltet og potetene er litt gylne på toppen. Avkjøl litt før du spiser dem.

Kos deg.

Syv tips til super sommermat!

Trenger du litt sommermatinspirasjon? Klikk på bildene for oppskrifter.

Tortellinisalat er fresht og sabla enkelt:

Denne tomatdressingen er verdens beste hamburgerdressing. Men smaker i grunnen godt til det meste av grillmat:

Fylt foccaciabrød er god sommermat:

Coleslaw er en soleklar favoritt!

Potetterrine er aldri feil:

Broccolislaw blir din nye favoritt:

Og dessert? Vi har jo alltid plass til kake! Og denne er enkel og veeeeldig god:

Enkel potetsalat med kokt egg og syltet rødløk

Hvorfor er det slik at når sommerferien er over, så snakker alle automatisk som om det er høst? DET ER IKKE HØST. Sensommer? Hørt om det eller? Jeg har hvertfall ikke tenkt å gi opp hverken sommer eller grillmat helt ennå. Ikke så lenge

jeg kan lage denne freshe og smakfulle potetsalaten! Men du får gjøre som du vil.

Potetparty for sommerfolk:

1,5 kg nypoteter, kokt møre

1 stor rødløk, i tynne skiver

5 ss rødvinseddikk

1 ss sukker

2 gode klyper med salt

2 dl god majones, jeg liker Hellmans

2 ss Dijon sennep

10-12 skiver sylteagurk, finhakket

2 stilker stangselleri, finhakket

en håndfull gressløk, hakket

4 økologiske egg, hardkokt (8-9 min) og delt

Kok poteter møre. I mellomtiden har du rødløk, eddikk, sukker og salt i en bolle, sett til side. Når potetene er ferdige og har fått dampet seg tørre, deler du de i mindre biter og har de over i løkblandingen. Bland, så poteten trekker til seg smakene. Smak og tilsett mer salt hvis du ønsker. La stå og avkjøle. Bland så majones og sennep. Gjør klar de andre ingrediensene. Ha majonesen oppi med potetene og rør. Tilsett resten av ingrediensene og vend forsiktig sammen. Server!

Oppskriften fant jeg i et av sommerens utgaver av Delicious Food Magazine

---

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!

Hallo hamburgerdressing! (How are you doing?)

I dag kommer jeg med en anmodning. LAG DENNE HAMBURGERDRESSINGEN. Den er megagod, men ser så unnselig ut at den trenger STORE BOKSTAVER FOR Å BLI LAGT MERKE TIL. Dette smaker dessuten like godt til grillet kjøtt og fisk også, denne dressingen vil du høste mye ros for! (high five)

Tomatdressing to die for:
(Nok til ca seks personer)

8-10 store tomater, fjern frøene og skjær i 1cm terninger
2 fedd hvitløk, finhakket
1 rød chili, fjern frø og hinner og finhakk
8 ss Hellmans majones
2-3 ss rødvinseddik
evt litt salt og pepper

Bland alle ingredienser i en skål. Dressingen blir ekstra god av å stå, så lag den helst noen timer før servering og gjerne dagen før. KOS DEG.

Oppskriften fant jeg hos Lars spiser.

Fylt foccaciabrød med choritzo, pesto og cheddarost

Har dere lagt merke til at folk er så forbasket positive for tiden? Jeg tror det er alt solskinnet. Hvorfor er det ikke fler som utfordrer hverandre til å klage litt? Kan vi ikke

dele det som er litt vanskelig også? For å ikke være fullstendig utdatert kommer herved en topp-ti-liste over hva jeg digger for tiden. Men jeg lover at jeg ganske snart skal være litt negativ også..

- syriner
- sjokolade før trening
- flyvende løvetannfrø
- bjerketrær som står som forvokste tenåringer med bustete sveis og lange, tynne bein
- lukten av nyklippet gress
- at fireåringen min bruker ordet “akkurat” i alle setninger
- elevene mine som hver og en er så sabla suverene og som har krøpet inn under huden min og opp til hjertet
- sommerdyne
- kaffen som drar meg opp av de tidlige morgeners dypeste daler
- troen på at mennesker og tilstander kan forandre seg (til det bedre)

Her kommer for øvrig oppskriften på et deilig foccaciabrød som passer perfekt som tilbehør til grillmaten. Hvis det bare kan slutte å regne. (Se der! Godt å være litt negativ;)

Deigen:

0,5 pk gjær

3,5 dl vann (lunkent)

ca 8,5 dl siktet spelt eller hvetemel

2 ts havsalt

3 ss olivenolje

Fyllet:

3-4 ss pesto

ca 10 skiver choritzopølse (eller feks pepperoni), strimlet

2-3 dl revet cheddarost eller annen god ost

1 rødløk, skivet og stekt noen minutter i litt olivenolje

Toppingen:

ca 4 ss olivenolje

1-2 ss finhakket rosmarin

ca 1 ts havsalt

Ha gjær og vann i en bakebolle og la stå i ca 5 minutter. Tilsett så olje og salt og nesten alt melet. Elt deigen i ca 5 minutter. Hvis deigen er veldig klissete tilsetter du 1 ss mel og elter litt til . Gjør dette til deigen kjennes myk og elastisk ut, du skal kunne håndtere den, men husk at litt klissete deig gir saftig brød! La deigen heve under plast ca 1 time. I mellomtiden kan du gjøre klart fyllet.

Ha så den ferdig hevede deigen på benken og del den i to. Finn frem en rund springform (23 cm) og dekk bunnen med bakepapir.

Smør så formen med olivenolje. Trykk ut (eller kjevle) den ene halvparten av deigen så den passer i bunnen av formen, eller trykk den ut rett i formen. Smør pesto på deigen og fordel løk, choritzo og ost utover. Kjevle ut resten av deigen og legg som et lokk over alt fyllet. La etterheve i ca 30 minutter (under plast). Sett ovnen på 220 grader. Når brødet er ferdig hevet, lager du forsiktig små groper med fingrene dine på toppen av hele brødet. Ringle over olje, så den får renne ned i hullene. Strø over salt og rosmarin. Stek brødet midt i ovnen i ca 30 minutter eller til brødet har en gylden og fin skorpe og får en hul lyd når du banker på det. Ta brødet ut av ovnen og sett hele formen på en rist. La stå noen minutter før du skjærer brødet forsiktig løs fra kanten av formen også tar du av ringen på springformen. Se så om du klarer å få vekk bunnen, så kan brødet avkjøles slik.

Tema: Enkelt tilbehør til grillmat: Hot coleslaw

Har du prøvd å lage coleslaw? Det er utrolig enkelt! Dessuten er det en av de rettene som bare blir bedre av å stå, hvilket betyr at du kan lage den dagen før du skal servere den. Eller to dager før. Coleslaw er en fresh og litt frekkere variant av den klassiske råkostsalaten. Ofte er den mild og snill på smak, men jeg liker den med litt attitude. Perfekt til grillet kjøtt eller fisk. Eller bare spise som den er.

Come on coleslaw:

0,5 nykålhode, skåret i tynne strimler

3 gulrøtter, skrelt og revet

1 eple, skrelt og revet

0,5 rødløk, i tynne strimler

1 rød chili, finhakket, ta ut frøene før du hakker den

ca 1 dl rømme

ca 1 dl majones

litt sitronsaft (fra ca 0,25 sitron)

1 ts sukker

salt og nykvernet pepper

Ha alle ingredienser i en bolle og rør godt. Smak deg frem med sitron, sukker og salt. La stå minst en time før du skal spise den.

Tema: Enkelt tilbehør til grillmat: Urtepoteter

Det er søndag, det er mai og det regner. Jeg ligger i senga på hytta og drikker bittesmå kaffekopper fra den bittelille Bialettikannen. Dampen fra kaffen stiger til himmels, og når jeg puster på den dannes røyksignaler som fyker til værs som usynlige meldinger. Jeg er sliten. Da jeg kom på jobb på fredag oppdaget jeg at jeg hadde tatt på meg to forskjellige sko, hvis du skjønner hva jeg mener. Helgen har vært fin, men altfor kort. Uken blir sikkert fin, men den er altfor kort den også. Når skal det bli tid til å bare være i våren? Til å grille med gode venner? Svaret på det er selvfølgelig at jeg bare må sette av tid. Prioritere. Men da skal jeg i allefall ikke bruke mye tid på å lage mat!

Du trenger:

ca 10-12 små amandiepoteter

3-4 ss GOD olivenolje

2-3 ss sitronsaft

1 fedd hvitløk, finhakket

1 raus håndfull blandede urter (jeg hadde timian, basilikum og bladpersille), hakket

2 vårløk, skivet

salt og nykvernet pepper

Kok potetene møre og hell av vannet. La potetene stå i gryten uten lokk og dampe litt av seg. Del potetene i tre (jeg liker å beholde det tynne skallet på). Mens potetene fortsatt er varme ringler du over olivenolje og skviser over et par ts sitronsaft. Bland inn urter, vårløk og hvitløk og smak til med salt og nykvernet pepper. Smaker digg dagen derpå også.

Fougasse – fruas franske fristelse

Jeg har vært i London med jobben, sa jeg det? En helt fenomenal langhelg med litt jobb og mest kos. Første dagen hadde jeg noen timer alene og da fant jeg en liten fransk bistro med digg mat.

Alenetid!

Kafeliv

Shopping!

Senere i helgen tvang jeg noen av kollegaene mine tilbake dit og de ble ikke skuffet! Et høydepunkt var et deilig hvitløksbrød, vakkert formet som et blad, kallt fougasse. Man kan nesten si at det er franskmennenes variant av foccacia. Jeg visste jo at jeg måtte forsøke å gjenskape dette deilige brødet da jeg kom hjem, noe jeg selvfølgelig gjorde. Og det blir ikke siste gangen! Dette er et brød som kan varieres i det uendelige med både fyll og topping, perfekt som tilbehør til supper, salat og gryter.

Fougasse – eller hvitløksbrød på bokmål:

(2 små brød)

0,5 pk gjær, fersk eller tørr
500 gram hvetemel
2 ts salt
1 ts sukker
2 ss olivenolje
1 dl kokende vann
3 dl kaldt vann

50 gram meierismør, smelter
1-2 fedd hvitløk, finhakket
2-3 ss hakket kruspersille
litt havsalt

Ha mel, salt og sukker i en bolle. Hvis du bruker tørrgjær, guffer du det oppi også. Bland kokende og kaldt vann og olje. (Vannet bør da ha perfekt temperatur.) Benytter du fersk gjær har du det i vannet nå. Ha det våte i det tørre og rør sammen. Elt deigen i eltemaskin eller for hånd, til du har en jevn og fin deig. (Det er bare bra hvis den er litt klissete). La deigen heve under plast i ca en time. Ha så deigen på benken og del den i to. Press eller strekk deigen ut til en trekant, Ha trekanten på et bakepapirkledd stekebrett og gjenta med neste leiv. Bruk en skarp kniv og lag et snitt på langs i trekanten. Snittet skal gå helt i gjennom. Lag så tre snitt på skrå på hver side.

Etterhev i 20 minutter mens du varmer ovnen til 220 grader.

Pass på at snittene i deigen ikke eser sammen igjen. Pensle med olje og strø over havsalt hvis du ønsker et streitere brød. Stek i 13-15 minutter eller til brødet er gyldent og har en hul lyd når du banker på det. (Jeg stekte brødene i to omganger). Avkjøl litt på rist. Server lune med smeltet smør blandet med persille og hvitløk. Strø evt litt havsalt over.

Potetsalat med sennepsdressing og choritzopølse

Jeg vil gjerne benytte dette innlegget til å sende en melding til fremtiden: *Til Bollefrua. Hverdag er ikke så ille som du*

frykter. Du hygger deg med gode kollegaer og du har verdens beste elever. Det er lettere å spise sunt og du kommer i gang med trening igjen. Selv om det er kjipt å stå opp tidlig, er den første kaffekoppen i stillhet før barna våkner ***magisk****. Jeg vet at det er vanskelig for deg når helgen er over og søndagsbluesen tar deg, men du elsker fredager! Vennlig hilsen Bollefrua fra fortiden. PS. Lag denne potetsalaten en gang til. Du synes den er megagod.*

Potetsalat på fat:

4-6 ss sennep, jeg blander ulike typer jeg har feks grov, dijon osv)
2 ss honning
2 ss sitronsaft
1 ½ dl solsikkeolje
salt og pepper
800 g potet – kokte og i biter (jeg deler de i to eller tre)
friske urter, jeg brukte persille og basilikumnoen sukkererter, skivet3 – 4 vårløk, skiveten snabb choritzopølse, i skiver10-12 cherrytomater, delt i toca en halv porsjon balsamicobakt rødløk

Ha sennep, honning og sitronsaft i en bolle. Hell i oljen litt etter litt, pisk hele tiden. Smak til med salt, pepper og sitron. Vend, de fortsatt varme, potetene i dressingen. Stek choritzo sprø på middels høy varme i en tørr stekepanne. La renne av på kjøkkenpapir. Bland alle ingrediensene med potetene og legg opp på fat. Salaten tåler fint å stå over natten.

Balsamicobakt rødløk

Det er søndag, det er august og det er kø. Jeg sitter i bilen på vei hjem fra helgen og kjenner etter. Er jeg glad? Er jeg trist? Eller mest takknemlig? For fint vær og badetemperatur, for barn som sover til åtte, for kaffe på sengen, hjemmelaget sushi og Game of thrones. Så får jeg heller la vemodet få være med på leken. Og hvis det blir for ille, kan jeg jo alltids skjære litt løk.

Denne balsamicoløken er perfekt i potetsalat, til pølsemiddagen, grilltilbehør: you name it. Oppskriften er raus, men løken kan glatt fryses. Og den er dødsgod.

Løklykke:

5 rødløk, skrelt og i tynne ringer/skiver

100 gram sukker

havsalt og nykvernet pepper

2 dl balsamicoeddik (noen er søtere enn andre, avhengig av kvalitet og type. Vær klar over dette når du beregner mengde sukker, så det ikke blir for søtt)

0,5 dl olivenolje

Sett ovnen på 180 grader. Ha løken på et bakepapirkledd stekebrett og strø med sukker, salt og pepper. Ringle jevnt over eddik og olje og bland så vidt med hendene dine. Bak i ovnen i ca 30 minutter eller til de er myke med en intens purpurfarge og skarp, syrlig og søt smak.

Potetterrine med hvitløk og timian (Kom igjen da, ta en potet!)

Se for deg en oppblåst ballong. Så ser du for deg at luften har gått ut av den ballongen og at den ligger glemt et sted på gulvet. Der har du meg. Bare kall meg Ballongfrua heretter, dere. (Ok, så ligger jeg ikke på gulvet da, det skrev jeg bare for å få sympati. Men jeg er veldig sliten altså. Og syk, sa jeg at jeg var litt syk også?) Men ikke mer sliten (eller syk) at jeg er klar for å gi dere et godt potettips på tampen av sommerferien! (Hurra for muligheten til å blogge via mobilen;)

Denne retten fisket jeg opp hos Mat på bordet. Hvis du ikke har vært innom den bloggen, så gjør det. Nuff said.

Potetterine:

ca 1kg nypoteter, skåret i tynne skiver
1løk, i tynne skiver
noen kvister timian
2 fedd hvitløk, finhakket
50-100 gram smeltet smør
revet parmesan
salt og pepper

Sett ovnen på 180 grader. Finn frem en brødform som du dekker med matpapir. Smelt smør med hakket hvitløk oppi. Legg poteter, løk, hvitløkssmør, litt timian, salt, pepper og parmesan lagvis i formen og fortsett til du har brukt opp alle ingrediensene. Legg skivene med poteter ekstra fint på toppen og ha over parmesan. Stek i ovnen i 60-90 minutter eller til potetene er møre, min var ferdig etter 90.

Grillet aubergine med fetaost og ristede pinjekjerner

Det er mandag, det er juli og det er kveld. (*Jeg sitter ned på berget og ser utover havet en solskinnsdag i ferien min*). Vi har gode venner på besøk, barna sover og vi kan sitte ute enda klokken nærmer seg ti. Godt! Hva skal du gjøre i sommer? Kanskje *surfe stå på vannski og bade?* Vi skal ennå være mange dager ved sjøen før vi skal oppsøke regnet. (*Ja, denne ferien*

tror jeg blir fin). I går kom noen andre venner spontant innom i båt. (*Forbi meg suser Andersen i sin kabincruiser med alle sine venner ombord det kryr av jenter der i gjennomsiktige bluser som Andersen ble kjent med i fjor*). Fordi det var søndag (og fordi vi er på en øy) ble det middag av det vi hadde tilgjengelig. God middag.

Grillet aubergine (raskt og godt sommertilbehør):

(til 4 personer)

2 auberginer

olivenolje

ca 50 gram fetaost

en liten håndfull pinjekjerner, ristet i en tørr panne

saft av ca 0,25 sitron

litt finhakket fersk basilikum

nykvernet pepper og salt

Skjær aubergine i 1 cm tykke skiver, legg utover et fat og strø salt over. La stå i ca 20 minutter. (Dette for å trekke vann ut av auberginen). Tørk av vannet (og saltet) og pensle med olivenolje. Fyr opp grillen og stek på middels høy varme, et par minutter på hver side. Legg på et fat og ringle over litt mer olivenolje og skvis over sitronsaft. Smuldre fetaost, strø litt pinjekjerner og basilikum. Avslutt med noen drag med pepperkverna.

Takk for i dag jeg har hatt det så bra det har vært så gøy å være sammen med deg kjære
jeg gleder meg til midda' klokka to i morra vi har hatt det så fint kanskje er det mer i gjære?

God natt!

Broccolislaw – et usedvanlig godt grilltilbehør

Er du skeptisk? Jeg var det. Rå broccoli? Rosiner? Hallo? Men der fikk jeg jammen passet mitt påskrevet, for dette funker som en kule. Men for all del. Er du skeptisk til rosiner, så dropper du det. Ække verre enn det.

Broccolislaw (gjort på en fyk og en smell):

2 bunter broccoli, i små buketter

ca 0,25 rødløk, finhakket

1 pakke bacon, jeg liker Stjernebacon

1 liten håndfull rosiner (valgfritt)

1 liten pose cashewnøtter

ca 200 gram Hellmans majones

ca 2 dl lettrømme

1 -2 ss hvitvinseddik

1 ts sukker

salt og pepper

1. Sett ovnen på 200 grader. Legg bacon på bakepapirkledd stekebrett og sett inn i kald ovn. Følg med og ta baconet ut når det er så stekt som du liker det. La renne av på papir og skjær i små biter.

2. Lag dressing ved å blande majones, rømme, eddik, sukker, salt, pepper og finhakket rødløk.

3. Ha broccoli, nøtter, bacon og evt rosiner i dressingen.

4. Bland og pynt med cashewnøtter.

Oppskriften fikk jeg av min supre kollega Kathrine!