

**Favorittpasta med ovnsbakte
grønnsaker, basilikum og
Chevre**



Her har du en oppskrift på en digg pasta som jeg lager bare til meg selv fordi unga ikke liker den. De aner ikke hva de går glipp av, ass. ☐

Du trenger:

(Nok til en sulten mamma)

ca 150 g pastaskruer, fullkorn

1 liten squash, delt i 1 cm tykke skiver og så delt i fire

2 Champignon, delt i to og så i skiver

ca 6-8 cherrytomater

litt olivenolje

1 stort fedd hvitløk, finhakket

ca 30 gram Chevre, jeg brukte Tines Haukeli

1 ss smør

ca 1 ss sitronsaft

1 håndfull fersk basilikum, finhakket

litt chiliflak

salt og pepper

ca 2 spiseskjeer av kokevannet fra pastaen

Slik gjør du:

Sett ovnen på 200 grader over- og undervarme. Kle et stekebrett med bakepapir og ha sopp, squash og hele tomater brettet. Ha på olivenolje og bland raskt med hendene før du fordeler grønnsakene utover brettet. Strø over litt salt og pepper. Stek i 20-25 minutter.

I mellomtiden koker du pasta, husk å spare på litt kokevann. Hell pastaen over i et dørslag og tilbake i gryta med hvitløk, Chevre, sitronsaft og 2 ss kokevann. Sett tilbake på kokeplaten og rør rundt under lav varme til osten har smeltet

og sausen tykner litt. Ha i de stekte grønnsakene og bland sammen. Strø over basilikum og chiliflak. Smak til med salt (jeg brukte en del salt), pepper og sitrønsaft.

Kos deg! <3

**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.



**Lun grønnkålssalat med
søtpotet, avocado og cheddar**



Hysj! Kan du ikke høre det? Vannet som synger i takrenna, fuglene som har fått stemmene sine tilbake, de bankene hjertene til nyforelska, vettskremte folk som klamrer seg fast til kafébordene, foreldre som lar unga løpe i sølepytter, skammens glemte juletrær som snøen ikke lenger skjuler på verandaen, og lyset.

Lyset som sprenger seg inn i hjernen og farger tankene rosa og lyseblå.

Det er våren.

Våren som et dampende godstog dundrer gjennom Oslo og som ingen lenger kan stoppe. Våren som lot oss lengtende sitte ved

mobilene våre og vendte på melding. Fra YR. Våren som på sitt eget magiske vis visker bort alle minner om skraping av bil, ensomme hender og brukne lårhalser.

Kjære vår. Velkommen skal du være.

I kveld vil jeg dele oppskrift på en salat jeg har spist i hele vinter og som definitivt har gjort de mørke månedene litt bedre. Det går fint an å variere hva du har oppi her. Fetaost er for eksempel digg.

Du trenger:

(nok til en sulten alenemor)

1 middels stor søtpotet, skrelt og delt i terninger på ca 2×2 cm

0,5 pose ferdig vasket og kuttet grønnkål

1 ss hakket rødløk

0,25 avocado i biter

4-5 cherrytomater, delt i fire

5 valnøtter, grovhakket

litt revet cheddarost

1 god pølse, skåret i skiver og stekt i stekepanne (jeg hadde chilipølse fra Strøm-Larsen)

salt og pepper

litt olje til søtpoteten

Dressing:

1 ss god olivenolje

1 ts flytende honning

2-3 ss sitronsaft (smak deg frem)

Slik gjør du:

Sett ovnen på 225 grader (over- og undervarme)

Vend søtpotetbåtene i en liten 1 ss olje og strø over litt salt og pepper. Stek midt i ovnen i ca 20 minutter eller til de har brunet litt i kantene og er møre. Avkjøl litt.

Ha grønnkål i en bolle og ha over litt av dressingen. Bruk en sleiv eller skje til å gni dressingen litt inn i grønnkålen, evt bruk hendene. Dette gjør kålen mindre trevlete og lettere å spise.

Stek pølsen.

Legg opp grønnkål, søtpotet, avocado, pølse, rødløk, ost og valnøtter på en tallerken og drypp evt over litt mer dressing.

Kos deg.



Min favoritt-matbutikk finner du på nett!

ANNONSE



Tenk deg at det er fredag. Tenk deg at du har hatt en lang og travel uke alene med tre barn. Du har løpt fra jobb til aktiviteter, du har spist gårsdagens bokseleverpostei til frokost og IKKE drukket kaffe for kaffebønnene er selvsagt brukt opp. Du har gått tom for grønnsaker og ikke rukket innom butikken på et par dager. Helst burde du satt en deig for å redde lørdagsfrokosten, men du er for sliten og selvsagt har du ikke mel heller. (Og de siste gangene du har sjekket, hadde de ikke sammalt spelt på nærbutikken). Du vil aller helst slenge deg ned i sofaen med chips og dip og en unge i hver arm, men i stedet må du dra ungene ut i bilen. For å kjøpe mat. Og selv om du drømmer om SKIKKELIG godt brød, pålegg som

gir deg lyst til å leve, økologiske grønnsaker rett fra åkeren (men hallo! det kan du selvsagt bare glemme), ferskbrente kaffebønner og ikke minst økologisk speltmel som er godt for magen, så vet du at med slitne og sure unger, så går du ikke innom både spesialbutikker og matbutikk...

DA RINGER DET PÅ DØRA!



Og der står en veldig hyggelig fyr. MED ALL MATEN DU HAR DRØMT OM HELE UKA. BESTILT FRA [DYRKET.NO](https://www.dyrket.no) – “Bondens marked på nett”.



For selv om denne matdrømmen faktisk blir virkelighet, så må

du først besøke den fantastiske nettbutikken dyrket.no. Der selger de altså alt du kan ønske deg av delikatesser, pålegg, snacks, bakevarer, kjøtt og fisk av utsøkt kvalitet, nisjeprodukter, STORT utvalg av økologiske varer (727 varer) av alle slag, grønnsaker rett fra åkeren, nymalt mel (mitt ble malt DAGEN FØR LEVERING), økologisk frukt, økologiske melkeprodukter (min favoritt er sjokolademelken fra Sansegården), urter, digge oster, juice, knekkebrød osv. Og som om det ikke var nok, leverer de altså på døra i Oslo-området for en billig penge (første gang er gratis!).





Og i samarbeid med dyrket.no får Bollefrua gi deg en RAUS rabatt (250 kr avslag når du handler for over 650kr) når du selv prøver denne utsøkte matbutikken.

Bare legg inn koden *bollefrua17* NB! KUN SMÅ BOKSTAVER.

God handletur!

Kos deg. ☐



Dette er listen over hva jeg kjøpte:

- Kaffebønner mørkbrent
- Helios rødbeter, skivet
- Smørloff
- Helios riskaker m/salt økologisk fairtrade
- Ruccola 100 gr
- Agurk, økologisk
- 6 bananer, økologiske
- Basilikum, økologisk
- Champignon beger, økologisk
- Søtpotet, økologisk
- Berber poteter, økologiske
- Crispi salat
- Gulrøtter, økologiske
- Rødbeter, økologisk
- Paprika, økologisk
- Tomat cherry 250gr
- Holtefjell ost, lagret 3-6 mnd

- Fløte, Økologisk Røros
 - Sjokolademelk fra Sansegården 280 ml, økologisk
 - Salsa med soltørket paprika, økologisk
 - Tortillachips, økologisk
 - Chips Paprika, økologisk
 - Speltmel sammalt, ferskmalt (økologisk)
 - Spelt siktet, økologisk
 - Reke/krepse Salat, hjemmelaget
 - 9 ferske egg,
 - Leverpostei, hjemmelaget
-

Kremet gulrotsuppe med appelsin og ingefær



Det er søndag. Noen søndager er gode. Andre søndager er alle andre vellykka og glade og går hånd i hånd på søndagstur, mens jeg sitter inne og er trøtt og sur. La meg bare si at i dag var en av de mindre gode. Det fine med dårlige dager er at de tar slutt. Det går noen timer og vipps kan man krype under dyna og vente på en ny sjanse. Og det fine med en ny sjanse er at de kommer hele tiden. Det dumme med en ny sjanse er at når man er nedpå, så har man vanskelig for å tro at det blir litt bedre. Da trenger man litt hjelp og trøst. I kveld får du derfor oppskriften på en knallgod og enkel suppe som er perfekt som en enkel middag eller kanskje kveldsmat med noen venner? Så slipper vi i allefall å lure på hva vi skal ha til middag i morgen. ☐

Du trenger:

500 g gulrot (seks til åtte gulrøtter)

4-5 dl vann

1 buljongterning

1 stor eller to små poteter

1 løk

3 centimeter ingefær

1 appelsin

1 boks kokosmelk (ca 4 dl)

salt og pepper

godt brød til servering

Slik gjør du:

Sett ovnen på 180 grader varmluft. Finn frem et stekebrett med bakepapir. Skrell gulrot og potet og del i biter. Skrell løk og del i båter, skrell ingefær og skjær i skiver. Skjær to skiver av appelsinen og fjern skallet. Ha grønnsakene og appelsin på stekebrettet og ringle over ca 3 ss olivenolje. Kvern over litt pepper og strø over litt salt. Bak i ovnen i 20 minutter.



Ha de bakte grønnsakene i en gryte sammen med kokosmelk, 4 dl vann, buljong og saft fra appelsinen du skar av tidligere. Kok opp alt sammen og la småkoke under lokk til grønnsakene er møre (litt avhengig av hvor store bitene er, men ca 15 min).

Kjør suppa glatt med en stavmikser og smak til med salt og pepper.

Kos deg.

Oppskriften er fra NRK mat



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. ☐

Min beste pastasalat med serranoskinke, parmesan og avocado



Det er tirsdag, det er august. Etter flere uker med sol og varme, åpnet himmelen seg i dag og serverte et skikkelig regnvær. Og hva skjer? Jo, alle begynner å snakke om høst.

Nå får det være nok! August er prime time sensommer og én dag med dårlig vær endrer ikke på det. Dermed basta! Så til middag i dag lagde jeg en rask pastasalat med nydelige råvarer. Norske tomater, salat, avocado og deilig serranoskinke! Riv i en god olje og eddik (mine er fra Oliviers og Co), så er dette noe av det beste jeg får. Og det er ypperlig SOMMERmat! ☐

Rask salat på fat:

(Nok til én sulten surpomp)

en raus håndfull kokt pasta, jeg hadde fullkornsfusilli

en raus håndfull blandet salat, jeg brukte middelhavssalat

en liten håndfull ristede pinjekjerner

2 plommetomater

1 liten, moden avocado

litt finhakket rødløk, etter smak

høvlet parmesanost, etter smak

4-5 skiver serranoskinke

god balsamicoeddik

olivenolje med basilikumsmak, evt annen god olivenolje

salt og nykvernet pepper

Legg opp alle ingredienser på en stor tallerken, ringle over olje og eddik, og avslutt med salt og pepper. SPIS.

**Innbakt asparges med
parmaskinke og parmesan**



Jeg er stor fan av småretter og fingermat. Jeg synes for eksempel ofte at høydepunktet på en middag er forretten. Derfor samler jeg nettopp på lettlagde og smakfulle saker som egner seg som fingermat eller bare ekstra god snacks. Disse innbakte aspargesene oppfyller alle disse kravene og jeg anbefaler at du hiver deg over de. Nå!

Asparges in a blanket:

10 asparges

2 plater butterdeig (jeg kjøper frossen og tiner)

revet parmesan

5-10 skiver parmaskinke (avhengig av størrelse)

sesamfrø

1 egg, lett sammenvispet (til pensling)

Skru stekeovnen på 200 grader over- og undervarme. Brekk av den tykkeste delen av aspargesene. Sett over en kjele med vann og kok aspargesene i to minutter. Ha de over i iskaldt vann så de avkjøles, ta de ut av vannet og legg til side. Legg en plate butterdeig på benken. Strø over parmesan og kjevle deigen til et litt større rektangel. Riv over litt mer parmesan. Skjær rektangelet i ca fem striper på langs. Rull parmaskinke rundt en asparges og vikle så en stripe butterdeig rundt. Klem det hele litt sammen og legg på et bakepapirkledd stekebrett. Gjenta med all aspargesen. Når alle er klare, pensler du de med egg og strør over sesamfrø. Stek midt i ovnen i 15-20 minutter eller til butterdeigen er gylden og litt sprø. Avkjøl litt på rist og SPIS.

Enkel thaigryte med sei og

søtpotet

God mandag! I kveld får du oppskriften på en rask, enkel og utrolig smakfull hverdagsmiddag. Jeg lagde den for første gang i dag og ble umiddelbart så begeistret at jeg la meg rett (og mett) på sofaen for å dele den med deg via mobilen. Utgangspunktet til oppskriften fant jeg hos min flinke medblogger Maj-Britt som skriver den flotte bloggen [Spiselandslaget](#). Jeg anbefaler hennes gode tekster, fine bilder og ikke minst spennende oppskrifter. Ettersom dette innlegget ble til en travel ettermiddag mellom lekseoppfølging og pannekakesteking, er altså bildene tatt med mobilen min i litt skranten belysning. Men det må man visst tåle om det skal bli noen middagsoppskrifter hos Bollefrua når dagslyset forsvinner før man er hjemme fra jobb! Ellers er dette en super middag å servere til venner og familie som ikke spiser/tåler melk og/eller gluten. Du får dessuten alt i en gryte, perfekt mengde oppvask.

Du trenger:

(Nok til to)

ca 400 g seifilet (jeg brukte frossen fisk fra Kiwi), i terninger på ca 2×2 cm

1 stor søtpotet, skrelt og i mindre biter

1 gul løk, hakket

2 fedd hvitløk, finhakket

3 små eller to store gulrøtter, skrelt og i mindre biter

5 mandelpoteter, skrelt og i mindre biter

1 rød paprika, i terninger

2 dl vann

1 boks kokosmelk (400ml)

1 ss fiskesaus/fish sauce, finnes sammen med woksauser i butikken

2 ts rød currypaste

saft av 0,5 lime

en håndfull hakket koriander

evt salt og pepper

Finn frem en tykkbunnet gryte (jeg brukte jerngryta mi). Fres løk og hvitløk på middels varme til løken er myk. Ha i søtpotet, potet, gulrot og currypaste. Rør rundt og stek et lite minutt. Hell over kokosmelk og vann og sett lokket på. Kok til grønnsaker er møre, 10-15 minutter. Rør inn fish sauce. Ha i paprika og kok i to minutter før du tipper oppi fisk og koriander. Skru ned varmen og legg lokker på igjen. La fisken trekke i ca fem minutter eller til gjennomvarm slik at fisken flaker seg. Skvis over lime og smak til med salt og pepper. SPIS! PS. Det er fullt mulig å variere grønnsakene i denne retten ettersom hva du har tilgjengelig. Du kan også skippe potetene til fordel for feks ris eller nudler.





**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! ☐



Sykt gode søtpotetfries!



Vet du hva? I dag feirer jeg et aldri så lite jubileum. Dette innlegget er nemlig nr 400! ☐



I anledningen byr jeg hverken på bolle eller kake, snarere noe litt sunnere. Min nye dille er nemlig søtpotetfries! Den perfekte kombinasjonen av søtt og salt med nydelig smak av rosmarin og røkt paprika. Fin som tilbehør til både kjøtt og fisk, men selv liker jeg det nesten best for seg selv. Et dryss havsalt, litt ketchup og vips så har du en ypperlig hverdagssnacks! Sabla enkelt er det også. ☐

This is what you need:

(En porsjon)

1 stor søtpotet

3 ss solsikkeolje

1 ss finhakket fersk rosmarin

0,5 ts røkt paprikapulver (finnes i velassorterte butikker)

1 ts havsalt

1. Sett ovnen på 190 grader.
2. Skrell søtpoteten og skjær den til litt tykke fries. Prøv å få alle ca like store.
3. Ha over i en skål eller bolle og tilsett øvrige ingredienser. Bland godt.
4. Finn frem et stekebrett og dekk med bakepapir. Spre friesene utover slik at de ikke overlapper hverandre og at det dermed er litt mellomrom mellom dem.
5. Stek i ovnen i ca 15 minutter. Snu så hver enkelt fries helt rundt så den siden som lå ned mot brettet nå kommer opp.
6. Stek videre i ca 15 minutter til. Du ser (og smaker) når de er ferdige. Deilige, gylne, litt sprø og litt myke.

KOS DEG.



**Smakfull poteter,
kantarell** **høstsalat
rødbeter** **med
og**



*“Vil du møte meg i kveld,
lille frøken kantarell?
Søndagsfin og gyldengul,
titt nå fram i fra ditt skjul.
Lille frøken kantarell,
vil du møte meg i kveld?”*

Høstsalat:

(nok til ca 4-6 pers)

150-200 g grønne bønner, rensset

8 mandelpoteter

ca en liter kantareller, rensset

ca 25 g smør

*0,5 dl gresskarkjerner eller pinjekjerner, ristet i en tørr
panne*

4 kokte rødbeter, i båter

ca 200 g fetaost

ca 150 g blandet salat

Dressing:

0,5 dl olivenolje

1 ss hvit balsamicoeddik

skallet av 0,5 sitron, evt litt sitronsaft

salt og pepper



Kok potetene møre. De siste to minuttene av koketiden har du i bønnene og lar de koke med. Hell av vannet og la de avkjøle

litt. Skjær potetene i mindre biter. Legg kantarellene i en varm, men tørr stekepanne. Stek til væsken i soppen begynner å fordunste. Ha i smør og krydre med salt og pepper og stek til kantarellene er gyldne.

Lag dressingen ved å blande olje, edikk og sitronskall. Smak til med havsalt (ca 1 ts) og nykvernet pepper. Ha evt i litt sitronsaft hvis du ønsker en enda syrligere dressing (smak!).

Legg til slutt rødbeter, salat, poteter, bønner og kantareller på et serveringsfat. Smuldre over fetaost og strø over kjerner. Ringle til slutt over dressing og SPIS.



*“Vil du møte meg i kveld,
lille frøken kantarell?
Og i skinn fra månens glans,*

*skal vi ta vår første dans.
Lille frøken kantarell,
vil du møte meg i kveld?"*

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](#).

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:

vanmelon, 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 vanmelon, 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](#)

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.

