

# Perfekte ovnstekte poteter

Eller *perfect roasted potatoes* som tittelen på innlegget egentlig burde vært. Dette er nemlig en engelsk måte å tilberede potet på, som jeg har adoptert. Og som du bør prøve. Passer perfekt til en god stek, til fredagsbiffen eller fiskemiddagen. Sprø og crispy utenpå og saftige og myke inni. Og lett som en plett.



## Du trenger:

*melne poteter, feks type Beate (rødt skall og ofte de som selges i løsvekt. Ikke noe fancy smancy med andre ord). Beregn minst to på hver!*

*0,5-1 dl solsikkeolje*

*havsalt*

1. Skrell potetene og del dem i to.
2. Sett ovnen på 200 grader.
3. Ha potetene i en gryte med kaldt vann og kok opp. Når potetene har kokt opp, skruer du ned varmen og lar de

småkoke i 5 minutter.

4. Hell vannet av potetene og la de dampe litt av.
5. Ha lokket på kjelen og hold det fast med grytekluter så du ikke brenner deg.
6. Rist så hardt du kan på kjelen, så potetene får seg en god berg og dalbane – tur der inne. Det er viktig for å gi potetene en ru overflate som oljen kan sause seg inn i.
7. Ha oljen i et stekebrett (uten papir) og sett brettet inn i ovnen noen minutter til oljen er varm.
8. Ta ut brettet og sett det på noe som tåler varme. Ha potetene forsiktig oppi og vend de i oljen.
9. Stek potetene i 40-50 minutter avhengig av størrelse. Vend de av og til så de blir sprø og gyldne over alt. Strø over havsalt og server.



---

## **Spansk salat med serranoskinke, chorizo og manchego**

Dette er en tapasinspirert salat som går kjapt å lage, du må bare sørge for å ha alle godsakene du trenger i hus. Perfekt når man har annet å gjøre enn å bruke mye tid på å lage mat, men samtidig er fysen på noe skikkelig snadder.



**Til to stykker trenger du ca:**

*10 skiver chorizo*

*8-10 skiver serranoskinke eller annen god spekeskinke, feks Æra fra Gilde*

*6-8 skiver manchego-ost, avhengig av størrelser*

*blandet salat, vasket*

*3-4 tomater i skiver*

*god pesto (kjøp ferdig eller lag selv)*

*tykk balsamico, type sånn du får kjøpt på flaske som er fin å dekorere med*

**Pesto:**

*2 gode håndfuller basilikumblader*

*1 lite fedd hvitløk*

*2 ss pinjekjerner, lett ristet i en tørr stekepanne*

*2 ss revet parmesan*

*2 ss olivenolje*

*salt og pepper*

Du kan fint lage pesto ved å ha alle ingrediensene (minus salt og pepper) i en foddprocessor eller stavmikser og kjøre den jevn, men jeg lagde i morter denne gangen fordi jeg var ute etter en litt grovere konsistens. Smak til med salt og litt nykvernet pepper.





For dere som følger med, så har jeg kommet et godt stykke lenger i juleforberedelsene siden i går. Havrekjeks er bakt, julekort skrevet, huset ryddet og treet er kjøpt og pyntet med lys. Alt dette har jeg gjort med to barn hjemme, mens mannen har vært opptatt med ærender. I morgen blir det mange

gjester innom, så resten må gjøres mellom slagene. Det ordner seg. (Prokrastinering lenge leve!)





---

## Smakfull linsesuppe med lettlagde parmesanstenger

I dag lagde jeg denne middagen basert på hva vi allerede hadde i skuffer og skap. Og det ble kjempe godt. Også har jeg på en måte fått en gratis middag, hvis du skjønner hva jeg mener. Denne linsesuppen er proppfull av smak og vitaminer og er gjort på null komma svisj.



### **Linsesuppe:**

ca 4 porsjoner

*litt olje*

*1 liten rød paprika, i terninger*

*1 løk, hakket*



*2 små gulrøtter i terninger*

*2 cm bit ingefær, skrelt og revet*

*2 store fedd hvitløk, hakket*

*0,25-0,5 rød chili, hakket*

*1 ts malt spisskummin*

*1 ts malt gurkemeie*

*1 ts karri*

*1 boks hakkede tomater*

*0,6 dl vann*

*ca 0,5 buljongterning*

*1 boks hermetiske røde linser, skyllet og rent av*

*litt finhakket koriander og bladpersille*

*1 ss sweet chilisaus*

*Til å smake til: salt, sukker, ferskpresset limesaft*

Ha grønnsaker, krydder og olje i en tykkbunnet kjele og la det frese til løken begynner å mykne. Ha oppi resten av ingrediensene og kok til gulrøtter er møre. Kjør suppen jevn med en stavmikser og smak til med salt, sukker og lime. Overraskende mange retter trenger mer sukker, synes jeg. Særlig tomatbaserte sauser og supper.

### **Parmesanstenger:**

*2 plater butterdeig, tint*

*noen ss finrevet parmesan*

*litt sesamfrø*

## *vann eller egg til pensling*

Sett ovnen på 200 grader. Skjær hver butterdeigplate i 6 tynne strimler. Pensle med vann eller sammenvispet egg, jeg hadde ikke egg og det funkete fint. Strø over ost og sesamfrø og evt litt havsalt og vri de rundt til spiraler. Pass på å få med noe av godsakene du strødde over ved å dytte spiralene litt nedi det som detter av. Legg ostestengene på et papirkledd stekebrett og stek midt i ovnen til de er gyldne, ca 10 minutter. Jeg snudde litt på mine underveis. Avkjøl på rist. Knallgodt!



# Marinerte svinekoteletter med hummus og gresk salat

Det er minus 15 her jeg bor og all fornuft tilsier at jeg burde spise noe varmt. Men litt sommermat vekker både gode minner, og gir håp om at det er mykje lys (og varme) i enden av tunnelen. Her kommer oppskriftene, og du, tru og håp det skal du få med.



**Gresk fest, ingen protest:**

Marinade til koteletter:

*1 ts tørket oregano*

*2 ss rødvinseddik*

*2 fedd hvitløk, knust*

## *2 ss olivenolje*

Bland alle ingrediensene i en ren plastpose, ha kotelettene i og la marinere i romtemperatur i 20 minutter. Stek i litt olje i en stekepanne, noen minutter på hver side er nok.

### **Gresk salat:**

*7-8 tomater i terninger, avhengig av størrelse*

*1 agurk, i terninger*

*rødløk, skåret i tynne skiver/halvmåner /biter – as you like it*

*en håndfull kalamataoliven*

*fetaost, i terninger*

*1 avocado, i terninger*

*litt sitronsaft*

*olivenolje*

*salt og pepper*

Bland grønnsaker, oliven og ost i en bolle. Ringle over litt olivenolje, sitronsaft (et par ss?), salt og pepper. Smak deg frem!



### **Hummus :**

*En boks hermetiske kikerter, skylt godt og rent av i en sil*

*1 fedd hvitløk*

*saft av nesten en halv sitron*

*2 ss olivenolje eller solsikkeolje om du ikke vil ha for heftig smak. Eller begge.*

*salt og pepper*



Det finnes mange hummusoppskrifter, denne er clean og fresh synes jeg. Kjør alle ingrediensene i foodprosessor eller med stavmikser. Smak deg frem. Hvis du synes hummusen blir litt



tjukk, kan du ha i litt mer olje. Server med hjemmelagde [pitabrød](#) eller noe annet godt.



---

**Loaded potato skins med  
bacon, vårløk og cheddarost –  
kongen av comfortfood**



Bollefrua har vært gressenke i noen dager og det begynner å røyne på. I den forbindelse vil jeg gjerne dele noen fysiske lover vedrørende barn.

1. Legg deg aldri til å sove med et klokkeslett du tror/håper barna vil våkne morgenen etterpå i tankene. Da våkner de alltid tidligere enn du tror. (05.10)

2. Når du tar barn oppi sengen din for å håpe at de skal sove lenger, tenk aldri tanken: *Nå har det vært stille en stund, kanskje de har sovnet?* Da går det et sekund også er det opp og hopp.

3. Hvis du skal ha sjans til å få barnet til å sovne, må du spille dø. En hver bevegelse vil bli tolket som et signal på at det er ok å stå opp.



Tidlig oppe gir enkelte fordeler #soloppgang

4. Ikke la deg friste til å bestikke barna med noe søtt mens de ser på morgenbarnetv for at du skal få sove litt lenger. Det kan virke som en god ide i øyeblikket, men planen vil backfire når sukkerrushet kicker inn. (Prøv heller popcorn).



God tid til å bake.. #brownies

5. Spis kaloririk comfortfood når barna er lagt, så du har krefter til å komme deg gjennom neste dag.

### **Potato skins**

*2 store poteter, vasket og prikket med en gaffel*

*ca 30 gram meierismør*

*75 gram bacon, skåret i små biter og sprøstekt i stekepannen*

*1 vårløk, finhakket*

*2 ss mais*

*litt revet cheddar til å blande i fyllet, samt litt til å ha på toppen (annen ost funker også fint)*

*rømme til servering*

*litt salt og evt nykvernet pepper*

1. Bak potetene på 200 grader midt i ovnen i ca en time.
2. Ta de ut av ovnen og avkjøl litt.

3. Del potetene i to og grav forsiktig ut innmaten med en ts.
4. Bland potetinnmaten, smør, bacon, mais, vårløk og ost i en skål. Smak til med salt og pepper.
5. Bruk en ts til å spa blandingen tilbake i potetskallene og strø ost over.
6. Gratiner på 200 grader i ca 20 minutter eller til osten er smeltet og har fått litt farge.
7. Server med rømme og skivet vårløk eller en salat hvis du vil være litt fornuftig. Det ville ikke jeg.







# Ovnsbakte rotgrønnsaker med fullkornsris og fetaost

Sist torsdag var jeg hos min gode venn i Notting Hill og fikk servert en utrolig god vegetarmiddag. Og mitt forsøk på å gjenskape den gikk finfint! Men utvalget av råvarer i Norge er ganske fattig sammenlignet med hva man får tak i i London, særlig med tanke på økologisk mat. Men godt blir det uansett.





**Ovnsbakte rotgrønnsaker:**

*3 søtpoteter, skrelt og i biter*

*3 gulerøtter, skrelt og i biter*

*2 rødbeter, skrelt og i biter*

*1 rødløk, i båter*

*4 hvitløksfedd*

*Olivenolje*

*Økologisk brun ris eller hva du måtte foretrekke, kokt etter anvisning på pakken*

*Fetaost*

*Pinjekjerner, lett ristet i en tørr panne*

*Havsalt og nykvernet pepper*



1. Sett ovnen på 225 grader.
2. Gjør klar grønnsakene og ha dem i en langpanne.
3. Ringle over olje og litt slt og pepper.
4. Stek i ovnen i 45 minutter eller til grønnsakene er møre og litt brune i kantene. Rør evt litt i grønnsakene underveis.
5. Mens grønnsakene godgjør seg, koker du ris og rister

pinjekjerner.

6. Server med smuldret fetaost, pinjekjerner og grovhakket bladpersille, om du har.

