

Verdens enkleste (og beste) tomatsaus



Lørdag! Jeg tilbringer den i Bergen. Byen har gitt meg en kald og våt skulder, men jeg elsker den likevel. Også elsker jeg pizza! I kveld skal du få oppskriften på en superenkel og supergod pizzasaus som lager seg selv i ovnen. Den passer også veldig godt som pastasaus.

Du trenger:

ca to pakker cherrytomater, eller bruk det du har

0,25 rødløk, i skiver

2 fedd hvitløk

2 ss olivenolje

1 ss brunt sukker

litt salt og pepper

litt knust tørket chilli eller chilipulver

Slik gjør du:

Finn frem en ildfast form. Ha i cherrytomater delt i to, hele hvitløksfedd, løk, sukker, krydder og ringle over olje. Sett inn i KALD OVN og skru ovnen på 250 grader. Når ovnen har nådd riktig temperatur, skur du av ovnen og lar formen stå inni ovnen over natta. DU MÅ IKKE ÅPNE DØRA. (Du kan også gjøre dette før du går på jobb om morgenen og la den stå til du kommer hjem).

Neste morgen har du alt innholdet i formen over i en bolle og moser den glatt med stavmikser eller i blender. Smak evt til med litt salt.

Kos deg.

Ideen fikk jeg fra Coop ekstra sine matsider.

Lun høstsalat med ovnsbakt brokkoli og stekte pølsebiter



Hallo Høsten! Så kom du sannelig svinsende med paraplyen svingende og skjerfet på slep. Jeg tenner lys i vinduet, trekker te OG trekker meg nærmere, fletter fingre med en trygg og varm hånd, slipper kald luft inn på soverommet og tenker ikke så mye på i går eller i morgen. Men jeg tenker litt på hva jeg skal ha til middag. I dag. ☐

Du trenger:

(Nok til to)

Til salaten:

1 moden avocado, i terninger

1 brokkoli, skåret i buketter

8 cherrytomater, delt i to

1 stor søtpotet, skrelt og delt i båter som igjen deles i biter

0,25 rødløk, finhakket

250 g gode pølser, i skiver (jeg brukte lammepølse fra Jakobs)

1 pose blandet salat, eller grønn salat etter ønske

salt

pepper

olivenolje

litt sitronsaft

chilikrydder

Til dressingen:

(raus porsjon, resten sparer du til en annen dag)

1 dl solsikkeolje

4 ss hvitvinseddik

1 stort fedd hvitløk, finhakket

2 ts dijon sennep

0,5 ts salt

nykvernet pepper

0,5 ts sukker

Lag dressingen ved å først piske sammen sennep, sukker, salt, pepper og hvitløk. Tilsett edikk og bland godt. Spe i oljen mens du pisker kraftig.

Slik lager du salaten:

Sett ovnen på 225 grader.

Ha litt olivenolje, salt og pepper på søtpotetbitene. Legg på et stekebrett kledd med bakepapir og bak i ovnen i 12 minutter. I mellomtid blander du brokkoli med litt olivenolje, salt, pepper, litt chilikrydder og ca en ts sitronsaft. Ta ut stekebrettet og legg på brokkoli og halve tomater. Stek videre i 10-15 minutter til eller til brokkoli og søtpotet er møre. Ta ut av ovnen og la avkjøle litt. Stek pølsene gylne i litt olje i en stekepanne på middels varme.

Legg opp salat og avocado på fat. Ha over søtpotet, tomat, brokkoli, rødløk og pølse. Ringle over litt dressing og KOS DEG.



Luftige cheddarsnurrer med jalapeño og sprøstekt bacon



Det er høst! Og vet du hva som er fint om høsten? Suppe. Og vet du hva som er godt til suppe? Nybakte cheddarsnurrer. Og vet du hvordan du lager dem?

Sånn!

Du trenger:

(12 stk)

Til deigen:

1,25 dl vann

1,25 dl melk

0,5 pk gjær

2 ss sukker

1 ts salt

1 egg

4 ss olivenolje

8 dl siktet speltmel (hvis du bruker hvetemel kan det hende du trenger litt mindre mel)

Fyll:

4 rause ss creme fraiche

1-2 ss finhakket jalapeno (litt avhengig av hvor sterk mat du liker)

2 ts løkpulver (finnes i krydderhylla i butikken)

200 g revet cheddarost (NB Spar ca 50 g til toppen)

ca 150 g bacon i skiver

olivenolje til pensling



Slik gjør du:

Ha alle ingrediensene til deigen i en eltebolle og elt deigen i 10 minutter. Dekk bollen med plast og la deigen heve i ca en time.

Sprøtek bacon i langpanne kledd med bakepapir. 200 grader midt i ovnen i ca 10-15 minutter. Følg med. La renne av på kjøkkenpapir.

Bland creme fraiche, jalapeno og løkpulver i en liten skål.

I mellomtiden kler du bunnen av en springform (28 cm i diameter) med bakepapir og smører kantene med olivenolje.

Sett ovnen på 180 grader.

Når deigen er ferdig hevet, har du den på benken og knar den lett sammen. Ha litt mel på benken. Kjevle til et rektangel på ca 38×48 cm. Smør et jevnt lag med creme fraiche-blandingen over deigen og strø over 150 g av osten og bacon. Rull sammen

fra langsiden og skjær i 12 like tykke skiver. Legg med snittsiden ned i formen, 9 rundt og 3 i midten. La heve i 30-40 min under plast.

Pensle så med litt olivenolje og strø over resten av osten. Stek midt i ovnen i ca 20-25 minutter. Snurrene er ferdige når de har en gyllen farge og har en hul lyd når du banker på dem. Avkjøl på rist.

KOS DEG.





Hva skal vi ha til middag? Fem hverdagsfavoritter.

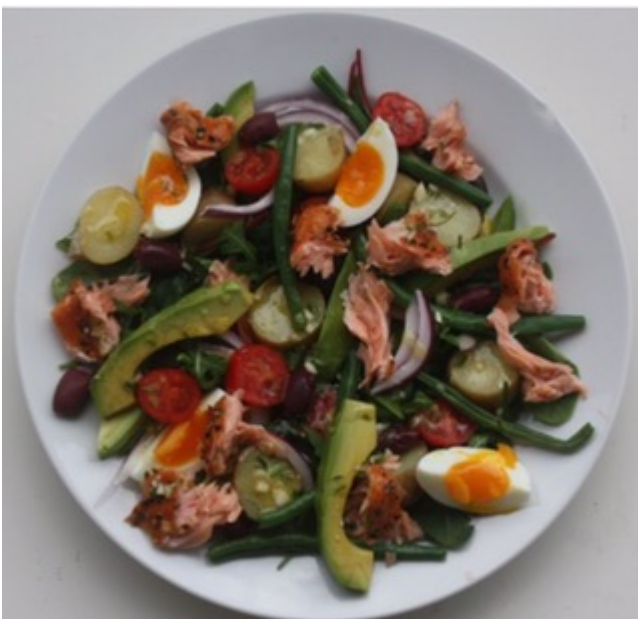
God søndag! Her får du fem hverdagsmiddager som du kan kaste deg over i uka som kommer. Og resten av uka? Håper den også blir fin! ☐ Trykk på linken under bildet for oppskrift.



[Kremet kyllingform med karri og mangochutney](#)



Kremet fullkornspasta med laks og brokkoli



Mettende middagssalat med varmrøkt laks, nypoteter og fransk dressing



Lynrask thaisuppe!



Pølsegrateng med makaroni og ost – barnas favorittmiddag!

Klem fra hu Bollefrua.

Soyamarinert salmalaks med mango- og avocadosalat



Til alle sultne, matleie og slitne folk der ute (Og for all del, alle andre også):

Rask, sunn, enkel og sykt digg middag på 1-2-3! Velbekomme! ☐

Til salaten:

(nok til en person)

125 g salmalaks, i tynne skiver

0,5 mango, skivet

0,5 avokado, skivet

ca en halv pose babyleaf-salat, eller annen salat du liker

0,25 agurk, skåret i halvmåner

1 vårløk, skåret i tynne skiver

evt peanøtter eller sesamfrø til topping

hakket koriander, om du har

Marinade/dressing:

0,25 dl soyasaus

2 ts sesamolje eller tahini, som jeg brukte

1 fedd hvitløk, finhakket

ca 7 g ingefær, finhakket

0,25 rød chili, finhakket

2 ss akasiehonning

saft av ca 0,5 lime

Start med marinaden: Ha alle ingrediensen i en liten bolle og rør kjapt sammen. Legg skivet salma i marinaden mens du gjør klar salatingrediensene.

Legg opp salat på fat og fordel laks og marinade over. Avslutt med et dryss nøtter/frø og koriander, om du ønsker. SPIS.

Oppskriften er fra [denne](#) fine bloggen.

**Mexicansk suppe, kjapp og
deilig vintermat!**



Hola!

Denne fantastiske suppen fikk jeg servert på barseltreff hos min venninne Liv Kristin en kald formiddag etter en lang trilletur. Herlighet så godt! Varmende, mettende og veldig enkel å lage. Server denne og jeg lover at alle vil be om oppskriften. (Det gjorde vi).

Du trenger:

(nok til 3-4 personer)

400 g karbonadedeig

2 løk, finhakket

2 gulrøtter, i små terninger

2 ss olivenolje

2 fedd hvitløk, finhakket

1 l høsebuljong

1 boks hakkede tomater

2 ss tomatpure

1 liten boks hermetisk mais (200 g), hell av væsken

1-2 ts chilipulver, prøv deg frem mtp styrke

2-3 ss hakket persille, koriander eller basilikum

1 ss sukker

smak deg frem med salt og nykvernet pepper

brød til servering

Stek kjøttet i en panne, sett til side. Ha løk og olje i en tykkbunnet kjele (jeg brukte jerngryte) og surr på middels varme til det mykner,. Ha i hvitløk og gulrot og stek et par minutter til. ha så i resten av ingrediensene og kok til gulrøtene er møre, ca 15 minutter. Lag gjerne suppen dagen før du skal servere den, den blir bare bedre av å stå.
SPIS!

Himmelsk tortellinigryte med hjemmelagde kjøttboller og rotgrønnsaker



Men, altså. Folkens. God søndag og alt det der, men det var egentlig ikke det jeg ville snakke om. Jeg har nemlig fått en ny bestevenn. En som holder meg varm, som trøster meg og som definitivt kan bli kompis med deg og. Jepp, nemlig min nye

favorittgryte! Oh, Lord! For noen digge smaker! Og med frosne grønnsaker og min spesialmetode for å lage kjøttboller, går det så kjapt og greit så. Er du skikkelig übersmart kan du lage kjøttboller i helgen, eller en dag du har tid, og fryse dem ned, så er de klare på et blunk. Samme med tomatsausen, som har nydelig godt av å stå å kose seg lenge.

Denne retten har jeg rappa (kun med et par endringer) fra en flott blogg som heter [Hver gang vi spiser](#). Hun som skriver den heter Ann Christin og er dyktig med smaker, se hennes originale oppskrift [her](#).

Du trenger:

(nok til fire)

Til selve gryten:

2 ss olivenolje

1 løk. finhakket

3 fedd hvitløk

8-9 dl vann

1 stor terning kjøttbuljong

3 ss tomatpuré

0,5 pose frosne rotgrønnsaker

1 boks hakkede tomater

1 pk GoGreen røde linser (290g), skylles før bruk

ca 1 ss sukker

1 ts tørket timian

1 ts paprikapulver

salt, nykvernet pepper og litt sitronsaft (smak til)

1 pakke Perline med parmesanost (fra Rema) evt 1 pakke tortellini med ostefyll

parmesan og evt litt fersk basilikum, til servering

Til kjøttbollene:

400 g karbonadedeig, du kan også bruke tilsvarende mengde annet kjøtt

1 egg, kjapt pisket sammen

50 gram brødsuler av feks loff

2-3 fedd hvitløk, revet på den fine siden av et rivjern

0,5 ts havsalt

litt nykvernet pepper

olivenolje til å smøre stekebrettet

Slik lager du gryten:

Ha olje, løk og hvitløk i en jerngryte og surr mykt på lav varme. Ha i tomat på boks, tomatpure, vann, sukker, buljongterning og krydder og la småkoke under lokk så lenge som mulig eller så lang tid som det tar deg å lage kjøttbollene. Smak til med salt, pepper og sitronsaft. Ha i rotgrønnsakene slik at de får koke ca 30 minutter, så hvis du har dårlig tid hiver du dem oppi fra starten. Ha i linser og kjøttboller og kok opp. Når kjøttbollene er varme tilsetter du pastaen og lar alt koke til pastaen er ferdig, ca 3 minutter. Øs opp i din favoritttallerken, riv over parmesan og KOS DEG.

Slik lager du kjøttbollene:

Sett ovnen på 250 grader varmluft og smør et stekebrett med olivenolje.

Finn frem en foodprosessor og ha i alle ingrediensene til kjøttbollene og kjør til alt er blandet. Form runde, rustikke boller (på størrelse med en valnøtt med skall) med to teskjeer og sett på stekebrettet. Stek midt i forvarmet ovn i 8

minutter. Sett til side.



Pølsegrateng med makaroni og ost – barnas favorittmiddag!



Det er søndag. Har du middagsplanene klare for uken som kommer? Du skal uansett få med deg dette tipset til en enkel og god hverdagsrett som både barn og voksne liker (hvertfall i vår familie). Jeg har dessuten stort sett alltid disse ingrediensene i hus og denne gratengen har reddet meg ut av flere middagskriser. Vi spiser den ofte med kokte (frossen)grønnsaker og ekstra kokt pasta (eller poteter) ved siden av. Restene egner seg ypperlig i matboksen dagen etter. Greit med alt som er gjort! ☐

Du trenger:

(Til 4 personer)

3 rause ss meierismør

5 ss siktet hvetemel

5,5 dl melk

1,5 dl revet cheddarost (evt erstatt med annen hvitost)

1 dl revet Jarlsberg ost

ca 0,5 ts salt

litt nykvernet pepper

ca 0,25 ts nymalt/revet muskatnøtt

ca 1 ss saft av frisk sitron (kan sløyfes)

150 g tørr makaroni, gjerne fullkorn

3 egg, skilt i (hel) plomme og hvite (VÆR NØYE SÅ DU IKKE FÅR PLOMME I HVITENE)

5 grillpølser, i skiver (jeg liker "God og mager")

1-1,5 dl brødsmler, jeg kjørte et halvt (og tørt) rundstykke til smuler i foodprosessoren

Finn frem en paiform, 28 cm i diameter eller en annen ildfast form.

Sett ovnen på 225 grader.

Kok makaroni etter anvisning på pakken og sett til side. (Jeg pleier å ha i en klunk smør når jeg har hellt av vannet, så klitrer ikke pastaen seg sammen).

Lag ostesaus på følgende måte: Smelt smør i en tykkbunnet kjele, tilsett så 5 toppede ss hvetemel som du rører sammen med smøret. Så sper du med melk (ha medium varme på kokeplaten) mens du pisker til du får en jevn og tykk saus. La sausen tykne (koke opp) mellom hver gang du har i melk. Ta vekk fra varmen og rør inn en og en eggeplomme. Ha i revet ost og smak til med salt, pepper og muskatnøtt og evt sitron. Rør inn pølsebiter og makaroni.

Pisk eggehviter stive, jeg bruker elektrisk

visp/kjøkkenmaskin. Vend eggehviter inn i den hvite "sausen".

Hell hele sulamitten over i den ildfaste formen og strø brødsmler over. Stek nederst i ovnen i ca 30 minutter. SPIS.



Middelhavsinspirert fiskegryte med potet og fennikel



WOW! Noe så godt! Dette blir definitivt en slager i kategorien "lettvint og digg middagsmat". I dag får du altså oppskriften på en gryterett av typen alt-i-ett, noe som gir lite oppvask, men mest av alt smaker den helt fantastisk! Sausen er tomatbasert med litt hete fra chili, og rund smak av fennikel, løk og safran. Dette er mat du fyller i dype skåler, spiser med skje og kjenner livsgleden komme sigende. Og vet du hva? På toppen av alt er den jaggu sunn!

Alt du trenger er:

(Nok til fire, omtrent)

4 ss olivenolje

2 medium løk, finhakket

1 fennikel (jeg skjærer bort toppen), finhakket

2 ts fennikelfrø, knust litt i morter (finnes i type "innvandrerbudikker")

1 rød chili, finhakket

2 gode klyper safran

4 fedd hvitløk, i skiver

2 bokser hermetiske plommetomater

5 dl fiskekraft/buljong

ca 10 poteter, skrelt og i terninger

ca 900 g torsk- eller laksefilet, skåret i store terninger/biter

Topping:

hakkede, ristede mandler (kan sløyfes)

hakket persille

Finn frem en tykkbunnet kjele (jeg har en jerngryte). Ha i olje og sett på medium varme. Ha i fennikel og løk og stek det blankt. Tilsett fennikelfrø, safran, chili og hvitløk og fres et par minutter, det skal ikke brenne seg. Hell over kraft og tomater, mos tomatene litt med en sleiv. Ha i poteter og la småkoke til potetene er møre. Ha til slutt i fisken og la den ligge å trekke i ca 5 minutter til den er gjennomvarm. Strø over hakkede mandler og persille før servering. SPIS.



**Fullkornsfusillioni med
verdens beste tomatpesto**



Vet du hva? Vi spiser jaggu mye pasta for tiden! Rask, enkel og populær mat for en uerfaren trebarnsfamilie. Dessuten passer pastarester perfekt som matpakke for barna dagen derpå, så kan man krysse det av "to do"-listen også. ☐ Denne tomatsausen eller pestoen var så god at det ikke er lenge til jeg lager den igjen. Ekstra digg med norske, kortreiste tomater – skikkelig smak av sommer.

Finn frem:

(til to pers ca)

500 g cherrytomater

4 fedd hvitløk MED skall

80 ml olivenolje

tørket timian

50 g skåldede mandler

30 g parmesan

1 håndfull basilikum

ca 200-300 g tørr fusillionipasta

evt litt sitronsaft

Til servering: ekstra tomat, basilikum, parmesan og evt litt sprøstekt bacon eller pølsebiter.

Sett ovnen på 200 grader og finn frem et stekebrett med bakepapir. Legg mandlene på brettet og rist dem i ovnen ca 5-10 minutter, pass så de ikke brenner seg. Legg over på en tallerken til avkjøling. Del flesteparten av tomatene i to(ca 400g) men behold noen til servering senere. Ha tomatene på stekebrettet med hvitløken (behold skallet på) og ringle over 2 ss av oljen. Bland godt. Strø over litt tørket timian (bruk fersk om du har) og ha over litt salt og pepper. Bak midt i ovnen i 20 minutter. Ta ut brettet og sett til side. Klem den nå myke hvitløken ut av skallene. Mal mandlene til smuler i en foodprosessor. Ha i tomater, hvitløk, stekeoljen fra tomatene, basilikum, resten av olivenoljen og parmesan og mos/kjør til puré. Smak til med salt og evt litt sitronsaft hvis pestoen blir veldig søt fordi tomatene er søte. Kok pastaen etter anvisning på pakken. Hell av vannet og ha tilbake i gryten. Tilsett ønsket mengde pesto og bland. Hell over i skåler og server med frisk tomat, basilikum og parmesanost evt bacon eller pølse om det frister. Spis!

Lettvint pasta med krabbe, chili og hvitløk



Krabbe! Vart du skræmt no? Ser for deg knusing av krabbeklør, kampen om å få levende, krypende skalldyr ned i kokende vann eller kanskje en tur ut i sterk kuling for å dra inn dagens fangst? Nei, du kjenner vel a' Bollefrua? Vi gjør det enkelt! Kjøp ferdig kokt og rensset krabbe på butikken, så kan du le hele veien hjem til middagsbordet.

Til ca to porsjoner trenger du:

150 g ferdig rensset og kokt krabbekjøtt

0,5 rød chili, hakket

2 fedd hvitløk, hakket

0,5 ts havsalt

ca 0,75 dl god olivenolje

skall og saft av 0,5 økologisk sitron

250 g tørr linguine pasta (eller bruk spagetti)

en håndfull bladpersille, hakket

en håndfull ruccola

salt og pepper

1. Sett over en stor gryte med vann.

2. Ha hvitløk, chili og olje i en morter og knus til en røre. Ha i krabbekjøtt og olje (evt ha alt over i en bolle om morteren din ikke er stor nok. Bruk en gaffel til å blande alt. Tilsett revet sitronskall og smak deg frem med sitronsaft og litt pepper.

3. Kok pastaen etter anvisning på pakken. Hell vannet av pastaen og ha tilbake i gryten. Tipp sausen over i pastaen og bland godt. Tilsett ruccola og persille og rør igjen. SPIS.

Oppskriften er fra Nigella Lawson.

**Fersk tagliatelle med pesto,
asparges og cherrytomater (et
innlegg om å lage middag med**

et hylende spedbarn på slep)



Det måtte jo skje en eller annen gang. Og det blir garantert ikke siste. Bollefrua alene med tre barn. Alle er sultne, ingen er glade og samtlige burde strengt tatt snart vært i seng. Spedbarnet hylende, bare avbrutt av korte episoder hvor hun klarer å holde smokken i munnen eller utrolig nok dupper litt av. (Jeg veksler på å mate henne, bære henne og oppbevare henne diverse steder i håp om at hun vil sovne skikkelig). Én sønn gjør halvhjertet lekser, mens en annen helhjertet forsøker å sabotere eldstemanns gryende utdanning. Bollefrua selv er en enarmet banditt med en kjerne som en trykkoker og vilt, utarmet (eller utammet?) blikk. På ubegripelig vis kommer maten på bordet, gutta på badet (og etterhvert i seng) og babyen kollapser i den ledige armen min. Når jeg endelig får spist (og fotografert) er maten kald, men heldigvis

fortsatt god. Denne middagen er rask og lettlaget, det vil si: hvis omstendighetene er på din side. ☐

Pasta-pes:

(ca fire porsjoner)

250 gram fersk tagliatelle

en håndfull røde og gule cherrytomater, delt i to

ca 6-8 asparges, skåret i tre eller fire på langs

Pesto:

en liten plante basilikum, bladene (jeg knekker alltid med noen stilker også)

ca 20 gram ristede pinjekjerner

ca 30 gram parmesan eller peccoriniost

0,5 ts havsalt

1 fedd hvitløk, i skiver

6 ss god olivenolje

Ha alle ingrediensene til pestoen i en bolle og mos til puré med en stavmikser evt bruk blender. Kok pastaen etter anvisning på pakken og hiv aspargesen oppi det siste halvannet minuttet. Varm en vid stekepanne og ha i ca halvparten av pestoen. Hell vannet av pastaen, men spar noen skjeer av pastavannet. Ha pasta og asparges i stekepannen og bland med pesto og pastavann. Tilsett tomater og ekstra pesto. Server gjerne med revet parmesan. Og skynd deg og spis! (Før babyen våkner...)



Utslitt mor og datter

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](#).

Kremet kyllingform med karri og mangochutney



Jeg har en lidelse jeg ikke har fortalt dere om. Den er selvdiagnostisert og jeg har gitt den navnet middagsdepresjon. Lidelsen oppstår når man over lengre tid ikke får tilstrekkelig varierte kulinariske opplevelser i hverdagen, kombinert med mangelen på overskudd til å gjøre noe med det. Typiske symptomer, eller varselsignaler, er:

– når du ved gjentatte anledninger tar deg selv i å apatisk stirre på varer i butikken uten å komme på en eneste middagsidé

– at du kun lager mat som tar mindre enn 20 minutter å tilberede

– at du henter barna dine tidlig når de er med noen hjem i håp om at det kanskje er noen middagsrester du kan få.

Veien ut av middagsdepresjon kan være lang og svingete, spesielt om man feks har kresne barn å ta hensyn til. Min erfaring er at man må lage noe man selv har lyst på også får sære familiemedlemmer belage seg på en stor kveldsmat den dagen. ☐

Er det flere av oss der ute? Er du også en smule middagsdeprimert? Da skal du få et godt middagstips av meg! Dagens middag var nemlig sabla digg og helt overkommelig å raske sammen på en hverdag. Kanskje ikke den mest fotogene retten, men her må min forfengelighet vike for noe større en seg selv: Middag til folket!

Du trenger:

(Nok til to som spiser alt og to som vil ha mest ris;)

400 gram kylling, jeg brukte benfri lårfilet (strimlet)

1 liten squash, i biter

1 paprika, i biter

6-7 sjampinjong, i skiver

1 liten purre, finsnittet

1 beger creme fraiche

5 ss mango chutney

2 ts soyasaus

1 ss karripulver

1-2 hvitløksfedd, finhakket

2 ts sambal oelek (chillipaste, smak deg frem!)

Ris til servering

Sett ovnen på 225 grader. Finn frem en stekepanne og fres grønnsakene til de får litt farge og mykner litt. Ha over i en ildfast form. Gjør tilsvarende med kyllingen, brun den og fordel den i formen sammen med kyllingen. Pisk sammen creme fraiche, mango chutney, karri, soya, hvitløk og sambal oelek. Hell sausen over i formen og bre utover slik at alt er dekket. Stek midt i ovnen i 15 minutter mens du koker ris. Spis!



Retten er fra et oppskriftshefte jeg var med å lage for Prior. Denne var det [Mias mat](#) som sto for.

**Kremet fullkornspasta med
laks og brokkoli**



I kveld kommer oppskriften på en rask og god hverdagsmiddag. Og jeg kan fortelle at i dag var en stor dag for denne skarve matbloggeren. For første gang siden i høst kunne jeg nemlig fotografere middagen i dagslys! (Jeg fikser ikke å ta bilder i vanlig lampelys). Så heretter håper jeg på å kunne servere dere noen god middager innimellom alle søtsakene. ☐

Glad laks i vårlys:

(Raus porsjon til to)

400 g (salma) laksefilet, skåret i mindre biter

1 liten brokkoli, i buketter

ca 1 dl frosne erter

1 fedd hvitløk, finhakket

litt basilikum, finhakket

1,5 dl fløte

1 dl revet ost, jeg brukte cheddar

200 g ukokt pasta, jeg hadde fullkornspenne

2 ss av pastavannet

litt smør til å steke fisken i

salt og pepper

en skvis sitronsaft

1. Gjør klart grønnsaker og fisk osv, mens vannet til pastaen koker opp. (Bruk en stor kjele).

2. Ha fløte, hvitløk og ost i en liten gryte og sett på svak varme (skal ikke koke). Smak til med salt og pepper når osten har smeltet og sausen er varm.

3. Kok pasta etter anvisning på pakken, men hiv oppi brokkolien og ertene de siste to minuttene av koketiden.

4. I mellomtiden steker du fisken i smør et par minutter på hver side på middels høy varme. Strø over litt salt, pepper og en skvis sitron.

5. Ha et par spiseskjeer av pastavannet i fløtesausen og hell så vannet av pastaen/grønnsakene i et dørslag. Ha pasta tilbake i gryten. Rør i sausen og hell den over pastaen sammen med finhakket basilikum og bland godt. Legg opp på tallerkener og topp med laksebiter. Server gjerne med revet parmesan og en sitronbåt. SPIS.

Oppskriften kom jeg over hos [Tessas wooden spoon](#). ☐