

Grove og sukkerfrie speltbiscotti



Dere. Det er en tid for alt. En tid for å savne, en tid for å være sammen. En tid for å sove lenge og en for å tvinge seg opp i morgengryet. En tid for solskinn, og en for regn og innekos. En tid for å spise kaloribombekaker, men de andre dagene er det godt med noe litt sunnere. Alt handler om balanse. Balanse og fine hverdager. <3

Disse biscottiene er overraskende gode! Uten tilsatt sukker og 100 % grove gjør dem perfekte som hverdagskos. Noe for deg?

Ha en fin uke!

Du trenger:

100 g myke dadler uten stein

150 gram sammalt speltmel

2 egg

0,5 ts bakepulver

50 gram hele cashewnøtter

50 gram hele mandler med skall

en klype salt

skall av 0,5 økologisk sitron

0,5 ts vaniljepulver

Slik gjør du:

Sett ovnen på 180 grader. Bruk en stavmikser til å mose dadlene. Rør sammen mel, bakepulver, salt, vanilje og sitronskall i en bolle. Ha i moste dadler og egg. Bland sammen til en tørr deig. Kna inn nøttene og form deigen til en litt flat pølse som du legger på et bakepapirkledd stekebrett. Stek midt i ovnen i 20 minutter. Ta ut av ovnen og la avkjøle 3-4 minutter. Ha "pølsen" over på en fjøl (bruk en gryteklut, det er varmt) og skjær i 1,5 cm tykke skiver. Legg skivene tilbake på stekebrettet. Stek videre i til sammen 15 minutter, snu dem halvveis i steketiden. Avkjøl og legg i tett boks.

Kos deg.



Sukkerfri panna cotta med jordbærsaus (og Natreen)

ANNONSE



Det nærmer seg 17.mai, en av mine favoritt dager! Her i huset ventes det storinnrykk med gjester fra fjern og nær og alle gleder seg til salig kos og kaos. Men i vår familie er det litt ulike utfordringer når det gjelder kosthold, hvilket betyr at jeg alltid lager både et glutenfritt og et sukkerfritt alternativ til dessertbordet. Denne kremete panna cottaen toppet med en frisk jordbærsaus inneholder hverken sukker eller gluten, og smaker helt nydelig. Hipp hurra!



Til panna cottaen:

(nok til 4-5 posjoner, avhengig av størrelse)

3 dl kremfløte

1,5 dl gresk yoghurt

1 vaniljestang

1,5 plate gelatin

2 ss [Natreen](#) strø

Til jordbærsaus:

400 g jordbær (frosne går fint)

2 ts flytende [Natreen](#)

1 dl vann

ca 1 ts sitronsaft

Friske bær, til servering



Slik gjør du:

Splitt vaniljestangen og skrap ut frøene. Ha frø, vaniljestang og fløte i en gryte og varm opp til rett under kokepunktet. Den skal ikke koke. Trekk kjelen til side og ha i yoghurt og [Natreen](#). La trekke i ca 10 minutter. Legg gelantin i kaldt vann i 5 minutter. Ta ut vaniljestangen og varm opp fløteblandingen til rett under kokepunktet. Klem vannet ut av gelantinplatene og ha i den varme væsken. Rør til gelantinen er oppløst. Ha over i porsjonsformer, feks vinglass eller lignende. Avkjøl og settes så kaldt over natten.

Tin jordbærene litt på kjøkkenbenken, om du bruker frosne. Kok opp vann. Trekk kjelen til side og ha i jordbærene. (Om de er frosne, må de stå å få tine litt). Kjør bær og vann glatt med en stavmikser og ha i [Natreen](#). Smak til med sitronsaft.

Server panna cotta med jordbærsaus og friske bær.

Kos deg.



Pizzafoccacia



Pizzafoccacia? Det er selvfølgelig det fantastiske resultatet du får når du blander pizza med foccacia. For hvem kan vel stå i mot et luftig foccaciabrød toppet med ditt favoritt pizzatilbehør? Ikke jeg hvertfall! Og sikkert ikke du heller. Bare prøv. ☐



Du trenger:

(nok til en liten langpanne)

Til brødet:

4 dl vann, bruk lunkent vann (37 grader)

1 pose tørrgjær

1-2 ss olje

1 ts salt

1 ts sukker

8 dl hvetemel

ca 1 dl solsikkeolje til smøring av langpanne

Topping:

ca 0,5 pakke pepperoni

ca 1 dl tomatsaus

0,25 rødløk i skiver

3 dl revet ost

1 dl basilikumolje (se oppskrift under)

havsalt til å strø over brødet, jeg bruker Maldon salt

Hvitløk – og basilikumolje:

ca 10 blader basilikum

1 stort fedd hvitløk

ca 1 dl solsikkeolje



Slik gjør du:

Ha alt det tørre i en bolle før du tilsetter vannet og rører raskt rundt med en sleiv. Det er IKKE nødvendig å elte. Når deigen er rørt sammen, setter du den til heving under en plastpose. Jeg pleier å si at deigen skal heve til dobbel størrelse, men hvor lang tid dette tar avhenger av hvor mye gjær du har brukt, samt temperaturen på vannet. Ca 30-40 minutter. Det neste steget nå er å smøre langpannen du skal bruke. Jeg pleier å dynke den med olje, men det hender fortsatt at brødet setter seg litt fast. I såfall tar jeg bare en stekespade og hjelper det løs. Når pannen er smurt, heller du bare den ferdig hevede deigen rett i formen og klapper den utover med hendene dine. (Kan være smart å ha litt olje på hendene først;).

Mens deigen etterhever, lager du basilikumoljen. Ha hvitløk, olje og basilikumblader i en stavmikserbolle og kjør til en glatt olje med stavmikser.

Sett ovnen på 230 grader.

Når deigen er ferdig etterhevet, fordeler du peperoni, ost, tomatsaus og løk over deigen. Dytt alt forsiktig litt ned i deigen slik at deigen får noen groper. Avslutt med å ringle over basilikumolje og strø over litt havsalt.

Stek hele herligheten midt i ovnen i ca 25-30 minutter. Brødet er ferdig når det er gyllent og har en hul lyd når du banker på det.

Avkjøl på rist og KOS DEG.



**Fylt buffetbrød med skinke,
soltørket tomat og mozzarella**



Hvis du kjenner meg, så vet du det: Jeg er en hund etter høytider. Og 17.mai? 17.mai gleder jeg meg til hele året. Tradisjonen tro serverer jeg koldtbord på ettermiddagen, så nå har jeg begynt å fylle fryseren med godsaker. Dette brødet egner seg like bra til fest og konfirmasjon eller som tilbehør til salat eller suppe. Anbefales!

Du trenger:

(et stort brød)

25 gram fersk gjær/0,5 pose tørrgjær

3 dl lunkent vann

1 ss flytende honning

2 ss olivenolje

1 ts salt

ca 7 – 8 dl hvetemel

Fyll:

200 gram mozzarella, revet

200 gram røkt skinke, i strimler

ett lite glass marinerte soltørkede (cherry)tomater

fersk oregano, en liten håndfull

frisk basilikum, en liten håndfull

ca 1 ts tørket oregano



Begynn med å smuldre gjær i en bakebolle (jeg bruker kjøkkenmaskin) og rør den ut i vannet. Tilsett honning, salt og olje og rør rundt. Så tilsetter du mel mens eltekloa går rundt til deigen slipper bollen eller ikke er for klissete. Det er aldri bra med for mye mel, men du skal kunne kjevle den, så den må kunne samarbeide. Hev deigen i 40 – 50 minutter

under plast, ha deigen på kjøkkenbenken (bruk litt mel) og kjelve så ut til et rektangel, deigen skal være ca 1 cm tykk. Fordel skinke, ost, tomat og urter over deigen. Rull deigen på langs til en pølse. Form til en runding og knip endene godt sammen. Legg med skjøten ned på et bakepapirkledd stekebrett og dekk med et rent håndkle. La etterheve ca 40 minutter og sett ovnen på 250 grader. Når brødet er ferdig hevet, setter du det midt i ovnen og skrur varmen ned til 200 grader. La steke i 28-30 minutter eller til det er gyllent og har en hul lyd når du banker på det. Avkjøl på rist. KOS DEG.

NB! EN PRAKTISK BESKJED: ALLE MINE E-POST-FØLGERE BLE DESSVERRE SLETTET I FORBINDELSE MED NY NETTSIDE, SÅ REGISTRER DEG PÅ NYTT DERSOM DU ØNSKER MINE OPPSKRIFTER RETT I INNBOKSEN. ☐



Luftig ciabatta på 1-2-3



Ciabatta er et luftig og kjempe godt italiensk brød, perfekt til sandwich eller som tilbehør til middag, suppe og salat. Det er superlett å bake ciabatta selv, i allefall om du følger Bollefruas enkle oppskrift! ☐



Du trenger:

(6-7 stk)

500 g siktet hvetemel

4,5 dl lunkent vann

2 ts tørrgjær

1,5 ts havsalt

0,5 ts sukker

1-2 ss olivenolje

Ha alle ingrediensene unntatt olivenoljen i en bolle og rør sammen til en tjukk deig. Bruk hendene eller en sleiv til å trekke opp deig fra sidene og brette over mot midten. Dette sørger for fine luftlommer i deigen. Fortsett å gjøre dette

fra alle sidene i omtrent fem minutter. Du vil merke at deigen blir mer smidig og elastisk. Hell over olivenolje og stryk den utover slik at deigen dekkes. Sett til heving under plast i 60 minutter.

Sett ovnen på 200 grader og dekk et stekebrett med bakepapir. Hell godt og bredt med mel på kjøkkenbenken (deigen trenger litt plass) og hell deigen utover melet. Brett forsiktig i to over midten på den lengste siden slik at deigen er like lang, men smalere. Bruk en skarp kniv til å skjære i mindre biter på kortsiden av deigen. Hvor mange du får vil variere ettersom hvor store de er. Baks bitene over på brettet, de kan godt ligge litt tett for de flyter ikke noe særlig ut. Stek midt i ovnen i 15-16 minutter. Brødene er ferdige når de har blitt litt gylne og har en hul lyd når du banker på dem.

Avkjø på rist.

Spis.



Luftig brytebrød med pesto og parmesan



Vet du hva? I dag kaster jeg all beskjedenhet ut i snøværet og roper: ***Dette er gjærbakst på sitt aller beste!!*** Så luftig at det nesten letter, smeltet ost, urter, olivenolje og havsalt – det er bare ubeskrivelig godt. Og overhode ikke vanskelig! Disse forsvant rundt middagsbordet og jeg var glad jeg hadde smugspist en på forhånd. Med MASSE meierismør. ☐



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

3 ss olivenolje

2 ss pesto

ca 0,5 dl revet parmesan

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

Fyll/topping:

2 ss pesto

1-2 dl revet ost, jeg hadde Jarlsberg

1 ss olivenolje, til pensling

litt havsalt



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.

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

Når deigen er ferdig hevet, har du den på benken og knar den lett sammen. Del leiven så i 12 like store deler som du ruller til runde boller. Legg ni langs kanten av formen og tre i midten. Smør/pensle godt med pesto mellom bollene og fordel ost i mellom. Sett til etterheving (under plast) i ca 30-40 minutter. Sett ovnen på 180 grader. Pensle bollene med olivenolje og strø over litt havsalt. Stek midt i ovnen i 20-25 minutter. Brytebrødet er ferdig når det har en gylden farge og har en hul lyd når du banker på det. Ta brødet ut, skjær forsiktig langs kanten og løsne brødet ut av springformen. Avkjøl på rist hvis du klarer å vente og KOS DEG.



**Helt enkle biscotti, akkurat
som på kafé**



La meg introdusere deg for min nye bestevenn: Biscotti! En italiensk liten kjekkas som er godt selskap over en god kopp kaffe. Biscotti gleder også alle vertinner ved sitt nærvær, bare vent til neste gang du er invitert bort og trenger noe(n) å ta med. ☐

Mine beste biscotti:

(ca 30-40 stk)

3 egg

250 sukker

100 g hele mandler

100 g hele hasselnøtter

3 ss vaniljesukker

ca 0,5 ts salt

finrevet skall av en økologisk sitron

400 g siktet hvetemel

1,5 ts bakepulver

Sett ovnen på 175 grader. Kle et stekebrett med bakepapir.

Rist nøttene i ovnen i 10-15 minutter og legg dem i et rent kjøkkenhåndkle. Gni skallet av hasselnøttene og la avkjøle.

Pisk egg og sukker til luftig eggedosis. Rør sammen mel, bakepulver, salt, vaniljesukker og sitronskall i en separat bolle. Rør alt det tørre med eggedosisen til en fast deig og elt tilslutt inn de hele nøttene. Ha evt ørlite mel på benken. Del deigen i tre og trill 3 lange pølser, så lange som stekebrettet er langt. Legg pølsene på brettet og stek midt i ovnen i ca 35 minutter. Ta ut og skjær i skiver på skrå (ca

1,5 cm tykke) mens pølsene fortsatt er varme. Legg skivene over på brettet og etterstek dem ca 3 minutter på hver side. De skal være helt tørre. Avkjøl og oppbevar i tett boks. Kos deg.



Supergode kjøttboller på 1-2-3!



1.

Dette er en oppskrift på smakfulle kjøttboller som er så raske og enkle å lage at man kan gjøre det med en baby på slep. (Been there, done that). Funker som tapas, på pizza, til pasta og til og med på brødskiven! Lag en stor porsjon og frys ned de du ikke spiser opp. Kjekt å ha. ☐

Bollefruas kjøttboller:

800 g kjøttdeig av svin (evt blanding av feks karbonadedeig og svin)

2 store fedd hvitløk, finhakket

1 stor vårløk, finhakket

1 liten håndfull persille, finhakket

2 store loffskiver, uten skorpe

2 dl melk

1-2 dl revet parmesan ost

1 ts salt

litt nykvernet pepper

litt muskatnøtt (ca 0,25 ts)

olivenolje (til å smøre stekebrett)

Utstyr:

En liten og en stor bolle

skjærefjøl

kniv

2 teskjeer

stekebrett

stavmikser (kan erstattes med foodprosessor eller bare en sleiv)

Start med å legge loff i bløt i melken i den lille bollen. Gjør så klar alle andre ingredienser og ha dem i den store bollen. Tilsett tilslutt brødet og ca halvparten av melken. Mos alt sammen med stavmikser eller bland godt.

Sett ovnen på 250 grader varmluft. Ha olivenolje på et stekebrett. Form rustikke små boller av deigen med teskjeer og legg dem på stekebrettet. (Du kan selvsagt forme dem runde og fine med hendene, men min måte går raskere og er mindre klissete). Jeg fikk to fulle brett tilsammen, men brukte samme brettet og formet boller i to omganger. Du kan selvsagt også bruke to forskjellige brett.

Når brettet er fullt, steker du bollene midt i ovnen i 8 minutter. Gjenta med resten av farsen.

SPIS.



**Nydelige sommerspyd med
choritzo, basilikum og
soltørket tomat**



Det er lørdag, det er sommer, det er august. Jeg har overlevd noen timer alene med to gutter og en baby på stranden og er litt stolt. Men kan ikke akkurat anbefales og det blir sannsynligvis en stund til jeg gjør det igjen. ☐ Noe jeg imidlertid gjerne gjentar er disse superfreshe spydene som er perfekt til tapas, fingermat eller en liten forrett. Sommersmaker som kan nytes hele året!

Fryd med spyd:

(20 stk)

300 g rå choritzo pølse, skåret i 1 cm tykke skiver

ca 20 soltørkede tomater i olje

basilikumblader

200 g fetaost i store terninger: smuldrer lett, så lettere å feste mini mozzarellaost hvis du liker det (jeg foretrekker feta..)

10 små plommetomater, delt i to

ca 2 ss grønn pesto

20 grillspyd

Stek choritzo på medium varme i en tørr stekepanne. (Pølsen skiller ut fett, så ikke nødvendig med olje). Når choritzoene er gjennomstekt, så la dem renne av seg på en tallerken dekket med litt kjøkkenpapir. Når de er avkjølt, trer du tomat, soltørket tomat, basilikum, ost og pølse på spyd og legger dem på et fat. Ringle over pesto og sett kaldt til servering. Kos deg!



Biscotti med ristede pekannøtter



Jeg er en enkel sjel, jeg finner glede i de små tingene. Se det for deg: En rolig morgenstund, en kopp kaffe og en deilig biscotti med knasende pekannøtter. Finner du noen feil ved det, liksom? Ikke? I Bollefruas tilfelle vil det dessverre alltid være minst en ting som skurrer med det scenarioet. Det er ikke nok med én biscotti! Og sannsynligvis: Jeg skulle laget dobbel porsjon. ☐

Ikke-bare-en-biscotti:

(ca 14 lange biscotti)

2,5 dl siktet hvetemel

0,5 ts kanel

0,5 ts bakepulver

1 klype salt

1,25 dl sukker

1 egg

3 ss mykt meierismør

0,5 ts vaniljeekstrakt (kan erstattes med vaniljesukker med ekte vanilje)

1,5 dl hele pekannøtter

Sett ovnen på 180 grader. Legg nøttene på et stekebrett og rist de i ovnen i 5-10 minutter, pass på at de ikke brenner seg! Legg på en fjøl og avkjøl. Grovhakk nøttene. SKRU TEMPERATUREN PÅ OVNEN NED TIL 160 GRADER. Bland mel, kanel, bakepulver og salt i en liten bolle. Pisk smør og sukker luftig i en annen bolle. Tilsett egget og pisk sammen med vaniljeekstrakt. Vend inn det tørre til alt så vidt er blandet og miks til slutt inn nøttene. Deigen skal være ganske fast. Finn frem et stekebrett dekket med bakepapir. Ha deigen over på brettet og form et avlangt og relativt flatt rektangel på ca 20 x 6 cm. Stek midt i ovnen i 35 minutter. Ta ut brettet, men ikke skru av ovnen. La avkjøle nok til at du kan skjære i den. Finn frem en skarp kniv og skjær leiven i tynne skiver på skrå (ca 1,5 cm tykke). Snu skivene med snittflaten opp og legg utover stekebrettet. Stek videre i 5-6 minutter, ta brettet ut og snu biscottien over på andre siden. Stek i 5-6 minutter til. Ta ut og la ligge noen minutter på brettet før du flytter dem over på rist. Oppbevares i tett boks.



Foccacia med grønne oliven og parmesan



Det er høstferie hos Bollefrua. Vekk med matbokser og vekkeklokke, ikke mer mas takk! Finn frem bok og stearinlys, sett en brøddeig, ligg på sofaen, spill et spill med terninger, la regnet renne, glem regninger, glem avtaler og alt som kommer, ikke tenk på at det ikke er sommer eller at du skulle vært i syden, skru av mobilen, skru ned lyden, sov litt lenger, bestikk barna med iPad og saltstenger, dropp

husarbeid, ring en venn, lat som om hverdagen aldri kommer igjen og igjen.



Og ikke minst: spis godt brød! Med smør. Aller helst nystekt foccaciabrød med sprø, salt og oljete skorpe. Da er det ikke så nøye med alt det andre.

Foccaciakos:

(Et mellomstort brød)

25 g fersk gjær eller 0,5 pose tørrgjær

3 dl vann

3 ss olje fra olivene

0,5 ts salt

3 dl durumhvete

3 dl siktet hvetemel

Topping:

oliven fra en boks Queenoliven fra Ridderheim (1-2 dl grønne

oliven)
urteoljen fra olivenboksen
revet parmesan
havsalt

Finn frem en bakebolle. Ha i gjær og vann og vent til gjæren løses litt opp. Ha i olje, salt og durumhvete (bruk vanlig hvete om du ikke har) og rør kraftig. Tilsett hvetemel og bland alt til en klissete deig som du dekker med plast. La heve ca 30 minutter. Finn frem et stekebrett med bakepapir. Tipp deigen på brettet og bre deigen til en rund leiv. Fordel oliven utover deigen og trykk de ned. La etterheve i 20-30 minutter, i mellomtiden setter du ovnen på 250 grader. Når brødet er ferdig hevet dytter du olivene litt ned igjen. Ringle oljen fra olivene utover deigen og lag små groper med fingrene dine over hele brødet slik at oljen rennet ned i deigen. Strø over et tynt lag med revet parmesan og avslutt med et lite dryss havsalt. Stek brødet midt i ovnen i ca 15 minutter eller til det er gyldent og har en hul lyd når du banker på det. Avkjøl på rist. Kos deg.



Bollefrua og den store biscottibøygen



Jeg liker å tro at jeg er en åpen og trivelig bollefrue, men like fullt må jeg innrømme at jeg har hatt mine fordommer. Mot biscotti. Det var mange som skrøt og ropte langs gatehjørner at biscotti er best – ingen protest, men for meg fremsto den bare som en humørløs, og ikke minst, smørløs kjeks. Det hjalp

heller ikke at jeg ved anledninger lot meg lure til å kjøpe biscotti på kafé. Slike flyktige bekjentskap bekreftet bare min teori: en tørr og kjedelig date. Heldigvis er jeg for å gi andre flere sjanser, så jeg bestemte meg for å ta skjeen i egen hånd og bake biscott sjæl. Og resultatet..(trommevirvel) JEG TOK FEIL! Men ikke helt feil. Biscotti ER en smørløs og tørr kjeks, men det er en utrolig GOD og smakfull kjeks. Hvertfall de du lager selv. Denne sjokoladevarianten med ristede hasselnøtter kan du trygt prøve deg på. De holder seg lenge og er fine å gi bort. samt servere til mange. Eller bare i sofaen med en god bok.



Biscotti, baby!

(50-60 stk)

200 g hasselnøtter

400 g mel

en klype salt

60 g kakaopulver

1,5 ts bakepulver

1 ts vaniljesukker

250 g sukker

3 egg (evt ett til hvis deigen blir altfor tørr), sammenvispet

2 ts revet skall av usprøytet sitron (vask evt sitronen ekstra godt om den ikke er usprøytet)

Begynn med å riste nøttene, dette kan du gjøre i dagesvis i forveien. Sett ovnen på 180 grader. Ha litt over 200 g hasselnøtter (greit med muligheter for litt svinn;) på et bakepapirkledd stekebrett og sett brettet i ovnen i ca 15 minutter. Rør i nøttene hvert 5 minutt. Følg med på slutten så de ikke brenner seg! Stek de heller for kort enn for lenge. La nøttene avkjøle litt før du har de i et rent kjøkkenhåndkle. Gni nøttene inni håndkleet til skallet faller av. Grovhakk nøttene og sett til side.

Ha alle de tørre varene i en bolle og bland. Tilsett eggene og sitronskall og rør inn i det tørre. Kna alt sammen til en glatt deig. (Mer egg om deigen er knusktørr, mer mel om den er uhåndterbar klissete). Kna tilslutt inn nøttene. Sett ovnen på 180 grader. Form deigen til tre pølser med ca 3 cm i diameter og legg på en stekeplate kledd med bakepapir. Stek midt i ovnen i 20 minutter. Ta så platen ut av ovnen. Skjær straks pølsene i skiver på skrå, ca 1 cm tykke. Legg skivene tilbake på brettet (du må antakelig fordele dem på to brett) og stek videre i 5 minutter før du snur alle skivene og steker de i 4-5 minutter til. Avkjøl helt på rist og oppbevar i tett boks. Smaker nydelig med en kopp kaffe! Eller te..



Enkel minestrone med krydret pølse og tapenadetoast



Vet du hva jeg sitter her og tenker på? At tidsklemmen er en dårlig klem. Jeg treffer på den over alt. I barnehagen hvor lyden av overtrøtte unger nesten, men bare nesten, overdøver støyen fra sinnasultne mødre og fedre som klamrer seg til håpet om at stemmen deres fortsatt høres tålmodig og kontrollert ut mens de forsøker å skuffe barna ut av barnehagen. I butikken (mandag kl.16.35) hvor de samme foreldrene går apatisk fra hylle til hylle for å forsøke å finne på noe de kan ha til middag mens de forer barna med

skorper fra brødskjæremaskinen og angrer på at de ikke pisket seg i butikken lørdag ettermiddag i stedet. Trust me, I've been there. Men de siste månedene har jeg begynt å lage mandagsmiddagen (nesten) ferdig på søndag, slik at jeg raskt og triumferende kan slenge middagen på bordet før noen rekker å si tidsklem. Så er det bare tirsdag, onsdag og torsdag igjen da. ☐

Minestronegryte:

(nok til fire)

2 ss olivenolje

2 løk, finhakket

4 hvitløksfedd, finhakket

4-6 gulrøtter, i terninger

4 selleristenger, i terninger

2 store poteter, i terninger

6 gode, krydrede pølser i skiver (jeg liker de fra Grøstad gård)

1 ss tomatpure

2 bokser gode, hakkede tomater

1 boks cannelinibønner (store hvite bønner), skylt og rent av i en sil

1 terning kyllingbuljong

smak til med salt, pepper, sukker og sitronsaft

hakket bladpersille, til servering

Tapenadetoast:

brødsiver (jeg hadde loff!), skåret i fire

olivenolje (til å pensle brødet med)

1,5 dl kalamataoliven uten sten

2 fedd hvitløk, grovt hakket

2 ss olivenolje

2 ts kapers

1 liten neve bladpersille

1-2 ss sitronsaft (fra fersk sitron)

pepper

Ha (første mengde) olje i en tykkbunnet kjele og fres grønnsakene på lav varme i 10-15 minutter. Tilsett i tomatpure og tomater på boks. Ha også i 0,5 dl vann og buljongterningen. (Du kan evt tilsette litt mer vann sener om du synes den blir for" tykk"). Kok til grønnsakene er møre. Hvis du lager dette kvelden før du skal spise den, setter du den til avkjøling nå. Hvis du lager den samme dag, kan du nå ha i pølser og bønner og varme opp. Smak til med salt, pepper, sitron og sukker. Ha over persille og server med tapenadetoast eller annet godt brød. Dette er sunn og god hverdagsmat, kos deg! ☐

Toasten lager du ved å pensle olje på brødsiver og steke de i ovnen i ca 10-12 minutter på 200 grader. Pass på at de ikke brenner seg. Tapenaden fikser du enkelt ved å mose oliven, persille, hvitløk, olivenolje og kapers til en glatt pure med stavmikser eller foodprossessor. Smak til med pepper og sitronsaft. Smør tapenaden på toasten og server.



Luftig foccaciabrød med tre typer topping



Det er en hårfin balanse i livet mitt mellom å gjøre for mye og for lite. Med to små barn, full jobb og en mann som jobber mye er hverdagen så hektisk at jeg ofte ender i sofaen når barna er i seng. Behagelig? Ja. Morsomt? Nei. For at sofaen og jeg ikke skal ende som siamesiske tvillinger, må jeg av og til skynde meg å invitere noen på besøk før Herr Sofa overtaler meg til å la være. Så forleden ba jeg noen venninner på kveldsmat og prat. Menyen var relativt enkel: bra spekeskinke, en god ost, salat, aioli og dette deilige foccaciabrødet. Det var ikke mer som skulle til for å holde oss alle unna sofaen en hel kveld. Men så var det et sabla godt brød og da. ☐

Foccaciabrød for sofagriser:

Til deigen:

*1,5 ts tørrgjær
3 dl kaldt vann
1 ts flaksalt
1 ss olivenolje
6,5 dl hvetemel*

Fyll nr 1:

*1 rødløk, skåret i tynne strimler
0,5 ts tørket timian
1 ss olivenolje
3-4 ss balsamicoeddik*

Varm oljen i en stekepanne og fres løken med timian på middels varme til den mykner. Ha i eddikken og la koke inn. Avkjøl.

Fyll nr 2:

*ca 7 cherrytomater, delt i to
1-2 fedd hvitløk, finhakket
En neve basilikumblader, hakket
1 ss olivenolje
Pepper*

Bland alle ingrediensene og la stå å godgjøre seg.

Fyll nr 3:

*Litt chevre i biter
Brie i biter
Revet parmesan
Blader av en kvist rosmarin, hakket

Olivenolje og havsalt til å ha over*

Deigen lager du om morgenen. Bland alle ingredienser raskt sammen i en bakebolle og dekk den med plast. Sett bollen inn i

kjøleskapet og la stå i minimum 8 timer.

En time før du vil ha brødet klart, tar du bollen ut av kjøleskapet og tipper den i en form med bakepapir i bunn. (Min form er 25-25 cm). Sett ovnen på 225 grader. La den stå utildekket på benken i 30 minutter før du har på fyllet i tre striper. Jeg tok først løkfyllet, så tomatene i midten og til slutt dyttet jeg ned biter av ost i siste del av deigen og hadde over revet parmesan og rosmarin. Alt fyllet kan dyttes litt ned i deigen. Tilslutt ringlet jeg over olivenolje og strødde over havsalt. Stek midt i ovnen i ca 25 minutter. Avkjøl på rist.



Pizzaknytter

Åh, du slette tid. For en dag! Første skikkelige feriedag burde jo fortone seg slik:

«Bra,» sa Harry. «Jeg skal bare rette resten av prøvene i tak-
tisk etterforskning.»

«Ikke bry deg om det, jeg har dem her,» sa Arnold og kakket
fingeren mot toppen av papirsøylen foran seg. «Bare sørg for at
dere fanger han fyren, du.»

«OK, Arnold. Takk.»

«Forresten, det har vært innbrudd her.»

«Innbrudd?»

«På treningsrommet. Utstyrsskapet var brutt opp, men alt
som er tatt, er to batonger.»

«Å faen. Utgangsdøra?»

«Ingen tegn til innbrudd der. Så det tyder på at det kan være
noen som jobber her. Eller at noen som jobber her har sluppet
dem inn eller lånt dem adgangskortet sitt.»

«Er det ikke noen måte å finne det ut på?»

Arnold trakk på skuldrene. «Vi har ikke så mye som er verdt
stjele her på skolen, så vi bruker ikke av budsjettet på intri-
te loggister, overvåkningskameraer og døgnvakt.»

«Vi har kanskje ikke skytevåpen, dop og pengeskap, men vi
er mer omsettelige ting enn batonger?»

Arnold smilte skjært. «Du får sjekke om PC-en din fortsatt
er.»

«... at det ikke er spesielt sannsynlig, men at det *kan* være et
åsted. Jeg fikk tak i de nye eierne og det viser seg at de bor hos
mannens foreldre i nabolaget mens huset er under oppussing.
Men de hadde ikke noe imot at vi fikk låne nøklene og ta en
kikk.»

«Jeg trodde vi var enige om at vi ikke skulle lete etter Valentin
nå.»

«Jeg trodde vi var enige om å lete der det var lys.»

«Touché, bratte Bratt. Vinderen er praktisk talt i nabolaget.
Har du en adresse?»

Harry fikk den.

«Det er gangavstand, jeg drar opp dit med én gang. Kommer
du?»

«Ja, men jeg har vært så ivrig at jeg har glemt å spise.»

«OK, kom når du er klar.»

Klokka var kvart på ni da Harry gikk opp hellegangen mot det
tomme huset. Inntil veggen stod tomme malingsspann, ruller
med plast og plankebord som stakk frem fra under presennin-
ger. Han gikk ned den lille steintrappa slik han var blitt forklart
av eierne og bortover hellene på baksiden. Han låste seg inn i
sokkelleiligheten og kjente straks lukta av lim og maling slå
mot seg. Men også den andre lukta, den eierne hadde snakket
om og som var en av grunnene til at de hadde bestemt seg for
å pusse opp. De hadde sagt at de ikke kunne bestemme hvor
fra, at lukta var overalt i huset. De hadde hatt en
llør der, men han hadde sagt at en så sterk lukt
mer enn bare én død gnager og at de nesten
y og vegger for å finne ut av det.

Gulvet i gangen var dekket med gjennom-
por etter grovmønstrede støvelsåler og tre-
hamrer, kubein og malingsflekkede drill-
et flere bord i veggen slik at man så rett inn
tillegg til gangen bestod sokkelleiligheten av et
bad og en stue med et forheng som ledet inn til
Oppussingsprosjektet hadde tydeligvis ennå ikke

BLAH
BLAH
BLAH

måtte dre
måtte bryte
Harry slo
iktig plast

Men i stedet har vi fraktet 100 sekker med jord over i båt. I storm og regn. Herlig.



Til middag i kveld spiser vi hjemmelaget pizza, det føles som den ultimate comfortfood etter dagens strabaser. Men enda bedre hadde det vært om vi i løpet av dagen fortsatt hadde noen av disse pizzaknyttene i fryseren. Utrolig smart når du trenger god mat raskt eller en ekstra spennende matpakke. Disse skal forheve ganske lenge. Om du ikke har god tid, kan du øke mengende gjær til en halv pakke.



Pizzaknytter (som ser mest ut som fylte rundstykker):

4 stk

Til sausen:

1 boks hermetiske tomater

1 løk, finhakket

2 fedd hvitløk, finhakket

litt olivenolje

noen dråpet tabascosaus (kan sløyfes)

1 – 2 ts sukker

salt og pepper og evt litt sitronsaus

Ha hvitløk, olje, sukker og tabasco i en tykkbunnet kjele og la det hele karamelliseres litt. Ha i løken og fres til blank.

Ha i tomat og la koke. Smak til med salt, pepper og evt sitron. Kan koke lenge på lav varme under lokk, jo lenger, jo bedre.

Forslag til fyll:

Skivet choritzo

revet ost

saus

ananas

Til deigen:

2,5 dl vann, ca 45 grader dvs endel varmere en kroppstemperatur

2 ss olivenolje, pluss litt ekstra til å ha over deigen når den hever

5 dl hvetemel + mer til utbaking

2 ss sukker

1 ts salt

1 ts tørrgjær

I en bolle blander du alle ingrediensene til deigen og knar den sammen til en klissete klump. Pensle deigen med litt olje og la heve i bollen , tett dekket med plast i 2 timer eller mer. Etter minst to timer, setter du ovnen på 200 grader. Ha deigen på et bakebord dekket med mye mel. Del deigen i 4 emner. Trykk hvert emne ut til en sirkel, ca 12 cm i diameter. Ha et lag saus i midten, men la ca 2 cm rundt kanten være uten saus. Ha på ønsket fyll. Trekk sidene opp og knyt/knip deigen sammen på toppen. Sørg for at hver pizzabolle er tett. Bak

midt i ovnen i ca 20 minutter til de har fått en gylden farge.
Avkjøl på rist.

