

# Hverdagsvennlig lasagne. Gode greier.



Dette er en litt enklere, sunnere og familievennlig lasagne. Kjedelig, sier du? Dødsgodt, sier jeg. Mine tre enkle triks er som følger: 1. Lag ekstra mye tomat(kjøtt)saus i helgen, så er du klar til å bruke resten i lasagne. Jeg benyttet restene av lørdagens [Bolognese](#) som hadde både sopp, gulrot og selleri i seg. Dermed får du lurt i eventuelle unger grønnsaker uten at de har snøring. Elsker når det skjer.. ☐ (2. Bruk stavmikser på tomatsausen, så er alle spor av sunnhet utslettet). 3. Videre skipper du den kaloririke ostesausen og erstatter den med en boks cottage cheese.



Cottage cheese in action

Kjapt, magert og jaggu smaker det ikke godt også!  
Hvis du vil ta helt av kan du jo bruke fullkornslasagneplater, men det gadd ikke jeg. Ein stad lyt grensa gå, som faren min pleier å si.

### **Lasagne:**

(Denne oppskriften passer til to store og to små. Doble om du vil. Jeg gjengir oppskrift på bolognesen, for ordens skyld).

*400 svinekjøttdeig, karbonadedeig eller lignende*

*1 løk, finhakket*

*2 fedd hvitløk, finhakket*

*1 stor gulrot, revet*

*2 champignon, i små terninger*

*2 stilker stangselleri, i tynne skiver*

*litt choritzopølse eller bacon, i biter*

*0,5 buljongterning*

*1 dl fløte*

*1-2 bokser hakket tomat med urter*

*olje eller smør til steking*

*salt, pepper, sitronsaft og sukker to taste*

Fres grønnsaker i smør eller olje i en tykkbunnet gryte. Stek kjøtt og choritzo og ha i gryten sammen med grønnsakene. Tilsett tomat og buljong og kok så lenge du gidder, minimum 30 minutter. Ha i fløte, kok opp og smak deg frem med sukker, salt, pepper og sitron.

### **I tillegg trenger du:**

*lasagneplater*

*cottage cheese*

*revet Jarlsbergost*

*litt finhakket vårløk til pynt*

*evt salat om du vil være supersunn*

Sett ovnen på 200 grader. Finn frem en ildfast form. Ha først et lag med kjøttsaus, så cottage cheese og avslutt med lasagneplater. Fortsett til det er tomt for saus. (Jeg fikk to lag av hver). Avslutt med et lag revet ost. Stek den, litt nedenfor, midt i ovnen i ca 30-40 minutter eller til osten er gylden og platene myke. Server med det du vil eller spis den som den er. Grønnsaker er jo uansett inkludert.. ☐



---

## Bollefruas beste Bolognese

Når det kryper ned til 16 minusgrader ute, er det på tide å kaste alle karbocautions to the wind og lage varm karbocomfortfood inne. I mitt tilfelle varmet jeg (meg) opp med kakao med krem til lunsj og Spagetti Bolognese til middag. Med masse revet ost. Ubeskrivelig godt.

### **Kremet Bolognese med choritzo:**

*400 svinekjøttdeig, karbonadedeig eller lignende*

*1 løk, finhakket*

*2 fedd hvitløk, finhakket*

*1 stor gulrot, revet*

*2 champignon, i små terninger*

*2 stilker stangselleri, i tynne skiver*

*litt choritzopølse eller bacon, i biter*

*0,5 buljongterning*

*1 dl fløte*

*1-2 bokser hakket tomat med urter*

*olje eller smør til steking*

*salt, pepper, sitrønsaft og sukker to taste*

*spagetti*

*revet (parmesan)ost*

Fres grønnsaker i smør eller olje i en tykkbunnet gryte. Stek kjøtt og choritzo og ha i gryten sammen med grønnsakene. Tilsett tomat og buljong og kok så lenge du gidder, minimum 30 minutter. Ha i fløte, kok opp og smak deg frem med sukker, salt, pepper og sitron.



Kok pasta etter anvisning på pakken og server med masse revet

ost. Ü



---

## Pepperonipizza

Jeg har oppdaget durumhvete! Melet er kanskje mest kjent i pasta, men funker som bare det i pizza også. Deigen blir utrolig enkel å jobbe med og selve bunnen blir sprø og supergod. Perfekt!



## **Pepperonipizza:**

(deig til ca 5 runde pizzaer)

*500 gram durumhvete*

*200 g hvetemel*

*1-2 ts salt*

*2 ts sukker*

*25 gram fersk gjær eller 0,5 pakke tørrgjær*

*4 dl lunkent vann*

*4 ss olivenolje*

Rør ut gjær i vannet med salt og sukker. Ha i de resterende ingrediensene og elt i ca 10 minutter. Hev på et lunt sted i ca 45-60 minutter.

Kjevle ut deigen (som er enkel å jobbe med) til en rund leiv

og legg på et stekebrett.

**Saus:**

*2 bokser S&W petite cut tomat*

*2 fedd hvitløk*

*2 ts sukker*

*1 ss olivenolje*

*noen dråper tabasco*

*salt og pepper*

Stek hvitløk i olje, sukker og tabasco til den karamelliseres.



Ha i tomater og kok opp. Smak til med salt og pepper.



**Fyll:**

*saus*

*pepperoni*

*ananas*

*kalamatioliven i skiver*

*mozarellaost, revet*

*cheddarost, i biter*

*jarlsbergost, revet*

Ha raust med saus på deigen, ha på ost og til slutt pepperoni, ananas og oliven. Stek i ovnen på 230 grader til osten er smeltet og gylden og deigen er sprø.





Godt uten oliven også!



Ha en fin fredagskveld! ☐

---

# Tortano – et fabelaktig italiensk brød

Jeg bakte et syyyyyykt godt brød til [suppa](#) i går. (Jepp, så godt at jeg tillater meg å skrive sykt med seks y'er). Ikke var det spesielt krevende heller, så dette burde du teste.



## Tortano – fylt brød på sitt beste:

*15 gram fersk gjær*

*3 dl lun kent vann*

*1 ss flytende honning*

*2 ss olivenolje*

*1 ts salt*

*12 kalamataoliven uten sten, delt i to*

*ca 7 – 8 dl hvetemel*

## Fyll:

*2 soltørkede tomater*

*en raus håndfull basilikumblader*

*2 fedd hvitløk*

*ca 2 ss olivenolje eller solsikkeolje (avhengig av hva du foretrekker)*

*1 ss pinjekjerner*

*litt salt og pepper*

*revet manchego ost eller annen ost du digger*

Begynn med å smuldre gjær i en bakebolle og rør den ut i vannet. Tilsett alle ingredienser utenom mel og rør rundt. Så tilsetter du mel til deigen slipper bollen eller ikke er for klissete. Jeg beklager at jeg ikke kan være mer spesifikk, men i originaloppskriften sto det 6,5 dl hvetemel og det oppdaget jeg var alt for lite. Det er aldri bra med for mye mel, men du skal kunne kjevle den ut evt trykke den ut til et rektangel, så den må kunne samarbeide. Hev deigen i 40 – 50 minutter og kjevle så ut til et rektangel.



Kjør alle ingrediensene til fyllet, minus osten, i en foodprosessor eller med stavmikser til en glatt saus/pesto. Smør på deigen og ha på revet ost.



Rull sammen til en avlang pølse og form til en krans som du legger på et bakepirkledd stekebrett.



Sett ovnen opå 250 grader. Hev under plast i ca 30 minutter. Sett brødet inn i ovnen og senk temperaturen til 200 grader. Stek i 30 minutter og avkjøl på rist. Dette brødet smakte

fortsatt saftig og digg dagen etterpå. Nice!









Grunnoppskriften oppdaget jeg [her](#), men jeg fant på fyllet helt selv;)