

**Enkel og knallgod lakseburger  
med himmelsk rømmedressing!**



Vet du hva? En gang var jeg et spennede, tenkende og reflekterende menneske man kunne ha festlige og interessante samtaler med. En person som stilte relevante spørsmål og som var med der det skjedde. Nå er jeg aldri med der det skjer, jeg legger meg tidlig, aner knapt hva som foregår i verden og eneste spørsmålet jeg stiller (meg selv) er: "HVA SKAL VI HA TIL MIDDAG?"

(Sukk)

### **Lakseburgere for slitne trebarnsmødre (og andre trengende):**

(ca 6 stk)

*500 g laksefilet uten skinn og ben*

*3 finhakkede sjalottløk eller vårløk*

*4 ss strøkavring*

*2 egg*

*ca 3/4 ts maldonsalt*

*smør og olivenolje, til steking*

### **Slik gjør du:**

Kok opp en gryte med vann. Skru ned varmen og la fisken trekke under lokk på svak varme i ca 8 minutter. Hell vannet av fisken og ha laksen i en bolle. Mos fisken med en gaffel slik at den flaker seg. Bland inn løk, egg, strøkavring, salt og pepper til en ujevn røre. Form 6 kaker med hendene og stek på middels høy varme i en non-stick stekepanne i like deler smør og olje. De skal stekes ca 3 minutter på hver side.

Server med (hjemmelagde) [hamburgerbrød](#), salat, rødløk, agurk

og himmelsk rømmedressing. (Oppskrift lenger ned).

**Himmelsk rømmedressing:**

*3 dl rømme*

*finrevet skall av en (økologisk) sitron*

*2 ss søt sennep (vanlig pølsesennep kan brukes)*

*1 fedd hvitløk, skrelt og presset*

*1 god håndfull finhakket dill*

*3-4 ss finhakket gressløk eller vårløk*

*saft av ca 0,5 sitron, smak deg frem*

*salt og pepper, smak deg frem*

Bland alle ingrediensene i en skål. Den kan gjerne lages en stund før den skal nytes.

KOS DEG.





---

## Enkle lakseruller



Vet du hva jeg plutselig har oppdaget? Det har jo jaggu blitt november! Så i kveld kjører jeg en myk oppvarming til selskapsseongen med disse enkle lakserullene som både kan brukes som apertif, fingermat eller til og med forrett. Men vet du hva jeg også har oppdaget i kveld? De er jaggu gode som kveldsmat og. ☐

**Du trenger:**

(ca 16 stk)

*2 ss snøfrisk*

*1 ss creme fraiche*

*1 håndfull dill, finhakket*

*saft av ca 0,5 sitron (smak deg frem)*

2-3 ss kapers  
2 håndfuller rucola  
150 g røkelaks i skiver  
2 lefser

**Slik gjør du:**

Rør sammen snøfrisk, dill og creme fraiche og smak til med sitron.

Fordel blandingen på lefsene og smør utover. Legg på laks, rucola og kapers og rull tett sammen.

Skjær hver rull i åtte biter. Skjær først på skrå, så rett, så på skrå, så rett osv. På denne måten kan de stå rett opp på fatet og se fine ut. □

Kos deg.





# Ovnsbakt laks med lun ris- og rødbetsalat



Det er fredag. Som så ofte ellers har jeg ikke rukket å gjøre halvparten av det jeg burde før helgen braker løs. Jeg har ikke vasket. Jeg har nesten ikke ryddet. Og jeg har ikke handlet. Resultatet kan bli en masete lørdag. Men pokker heller, helgelivet som trebarnsmor handler uansett bare om å komme helskinnet gjennom fridagene. Jeg kan jo alltid håpe at jeg rekker mer neste uke. ☐

Har du handlet for uken som kommer ennå? Hvis ikke kan jeg bare varmt anbefale denne fantastisk gode middagsretten. Frisk, sunn og perfekt sammensetning av deilige smaker. Gled deg!

**Du trenger:**  
(1 posjon)

*ca 150 g laksefilet*

*0,5 ts mango- og currykrydder fra Santa Maria (kan sløyfes)*

*1 dl tørr villris, kokt etter anvisning på pakken*

*0,5 rødbet, kokt og delt i terninger*

*0,5 polkabete, kokt og delt i terninger (kan erstattes med rødbeter)*

*0,5 avocado, i skiver*

*1 vårløk, i skiver*

*ca 25 g fetaost, smuldret*

*litt sitronsaft*

*litt god olivenolje*

*salt og pepper*

### **Slik gjør du:**

Start med å koke rødbeter, det tar fort ca 45 minutter. Kok risen. Sett ovnen på 180 grader og legg laksen i en ildfast form. Krydre fisken og stek midt i ovnen i ca 15 minutter, litt avhengig av hvor store fileter du har og hvordan du liker laksen stekt. Gjør klar grønnsaker. Legg så opp ris og grønnsaker på en tallerken og avslutt med fisken. Smuldre over fetaost, skvis litt sitronsaft over og ringle litt olivenolje. Strø over salt og pepper og SPIS.

---

# 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.

---

## **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](#). ☐

---

## Røkelaks med limekrem



Det er mandag. Startskuddet har gått for nok en hektisk uke med store og små utfordringer. Jeg henger så vidt med på lasset, godt hjulpet av små pauser og rause mennesker/kollegaer rundt meg. Mandager er pannekakedag hos oss. En utfordring er alltid å steke nok pannekaker på kortest mulig tid mens jeg holder et øye med lekselesing og samtidig rydder etter morgens raske utfart. Lykkelig var jeg den dagen jeg kom på å investere i en stekepanne nr 2 kun for pannekakesteking! Dobbelt tempo og følelsen av å være litt effektiv for en gangs skyld. (Tilsvarende elsker jeg å gjemme de blå IKEA-posene med rene klær innerst på et soverom til en av oss orker/har tid til å brette dem: ute av syn ute av sinn). Andre tips for å sprite opp hverdagen er å unne seg friske blomster (mange fine løkblomster nå!), tenne stearinlys og selvfølgelig: spise noe godt! Røkelaks med limekrem egner seg like godt på brødkiva som det passer til en lekker liten forrett eller fingermat. Det smaker dessuten vanvittig godt og var en skikkelig hit da jeg serverte det på nyttårsaftnen.

Ha en fin uke!

### **Laksespyd med limekrem:**

*ca 200 g røkelaks eller gravlaks, skivet*  
*2 dl creme fraiche*  
*1 fedd hvitløk, knust eller finhakket*  
*skall og saft av ca 0,5 lime, smak deg frem*  
*1 raus ts flytende honning*  
*litt salt og pepper*

*Grillspyd/tannpirkere*

Rør sammen alle ingrediensene unntatt laksen og smak deg frem om du feks trenger mer lime, salt eller honning. Ha sausen i små glass og tre laksen på trespyd/tannpirkere og dander i glassene. Spis!

---

## **Laksewrap med Rørosrømme, ruccola og Dijonsennep**





Det er onsdag, det er nytt år, nye muligheter og alt det der. Jeg er med, det er greit, jeg er med. Jeg skal være snill og grei og mye mer tålmodig. Trene, gå turer – i skog og mark. Slutte å være sur om morgenen eller om kvelden, når jeg er trøtt. Stå tidligere opp, være kvikk og blid i stemmen og servere kaffe på sengen. Jeg skal spise sunt og (nesten) ikke spise søtsaker. Jeg skal klare alt, jeg lover virkelig å prøve, MEN jeg NEKTER å spise kjedelig mat. SÅ! derfor lagde jeg smakfulle og (ganske) sunne wraps til lunsj i dag. Prøv de du også! ☐

### **Laksewrap for hverdagsnytere:**

(2 stk)

*2 store mandelpotetlefser*

*4 store skiver røkelaks eller 6 mindre*

*2 ss Rørosrømme*

*1,5 ts Dijonsennep*

*2 never vasket ruccolasalat*

*rødløk i tynne skiver (mengde etter smak og behag)*

*salt og pepper*  
*en skvis sitronsaft*

Bland sennep og rømme, smak deg frem med litt salt og pepper. Legg lefsene på en brødfjøl. Ha på litt rømmeblanding og smør utover, men ikke helt ut til kantene. Fordel laks, løk og ruccola på midten av lefsene. Skvis over litt sitron. Brett kanten av lefsene på kortsiden inn over fyllet og rull sammen. Skjær i to (på skrå) langs midten og pakk inn som matpakke eller SPIS.



---

**Rask nudelsalat med sprø**

# grønnsaker og asiatick dressing



Våren er her og jeg er en sabla travel lærer og tjuetobarnsmor. Men midt i all travelheten trenger jeg å spise sunn og god mat, ellers blir livet så kjedelig og energiløst. Derfor er middager som tar under 30 minutter å lage OG smaker digg, skikkelig kjærkomment. Interessert? ☐

### **Supersalat:**

(til 2)

*100 g tynne risnudler*

*1 ss olivenolje*

*150 g (en pakke) sukkererter, skåret på skrå*

*1 rød paprika, strimlet*

*1 gulrot, strimlet med ostehøvel eller potetskreller*

*1-2 vårløk, skivet*

*hakket koriander*

*ca 2 ss sesamfrø, gjerne svarte*

*ca 200 g varmrøkt laks, jeg fant på Kiwi i serien Tinas sommermat*

### **Dressing:**

*1 sjalottløk, finhakket*

*2 hvitløksfedd, finhakket*

*0,5-1 chili, finhakket*

*saft av ca 1 lime*

*2 ss fiskesaus/fishsauce (finnes sammen med soysaus osv på daglivarebutikker)*

*2 ss soyasaus (glutenfri)*

*evt litt sukker (1 ts)*

*4 ss sesamolje*

*4 ss sweet chilisaus*

Bland alle ingredienser til dressingen. Kok opp vann i en kjele og trekk den til side. Ha i risnudlene og dekk med lokk eller folie i 5 minutter. Ha nudlene i en sil, så vannet renner av. Tipp nudlene i en bolle og bland inn olivenolje. Tilsett resten av salatingrediensene, unntatt laksen, og bland

godt med nudlene. Ha over på to talerkener og fordel laksen over. Du kan evt lunke laksen litt i ovnen først. Hell over litt dressing og server resten i en skål ved siden av. Kos deg!

---

## **Mettende middagssalat med varmrøkt laks, nypoteter og fransk dressing**



Jeg har salatdilla. Kanskje kommer det med årstiden? Det frister bare så sabla mye med friske grønnsaker og en god dressing. Noen ganger med litt serrano skinke og manchego, andre dager med reker og fetaost. Mulighetene er mange og det går, ikke minst, kjapt slik at mest mulig tid kan brukes på uteliv. I dag ble det en franskinspirert vri, min versjon av en salat fra Nice. Originalen har tunfisk, men jeg har fornorsket den med deilig varmrøkt laks.



### **Salade Nicoise alla Bollefrua:**

*1 egg, kokt i 8 minutter*

*0,5 avocado i skiver*

*50-100 g varmrøkt laks, i biter*

*2-3 små tomater, i skiver*

*2 nypoteter, kokt og i tykke skiver*

*7 kalamataoliven*

*en håndfull aspargesbønner, rensset og kokt i 2-3 minutter*

*en raus neve blandet salat*

*litt rødløk i skiver*

### **Fransk dressing:**

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

*1 dl olivenolje*

*3-4 ss hvitvinseddik*

*1 stort fedd hvitløk, finhakket*

*2 ts dijon sennep*

*en klype salt*

*nykvernet pepper*

*0,5 ts sukker*

Lag dressingen ved å ha alle ingredienser i en bolle og så pisker du til du har forbrent noen kalorier. Smak deg frem med eddikk, salt og sukker. Legg ingrediensene til salaten opp på en tallerken og ringle over dressingen. KOS DEG!



# Krydret fiskesuppe med laks og reker



Jeg ligger i sengen og drikker te og ser ut på regnet. Det er søndag og slutten på en nydelig helg med vårvær og fine folk. Vi har rukket både svømming, baking, husvask, middagsbesøk, parkliv og sofatjeneste. Nå ser jeg motvillig frem mot vintervær og kulde de neste dagene (lunefulle mars, lunefulle meg). Det gikk greit så lenge det var vinter, men nå som jeg har fått smaken på vår, virker det uoverkommelig å gå tilbake. Min store trøst er at alt går over, samt denne deilige suppen vi skal spise til middag i morgen. Kaldt ute, varm og spicy suppe inne. En perfekt kombinasjon! Jeg pleier å lage den dagen før, så er det bare å varme opp og tilsette fisk og reker rett før servering. Veldig smart på travle hverdager.

## Heit fiskelykke:

*olivenolje*

*1 gul eller rød løk, hakket*

*1 purre eller 3 vårløk, hakket*

*3 gulrøtter, i terninger*

*3 små poteter, i terninger*

*2 fedd hvitløk, finhakket*

*1 ss tørket basilikum eller 2 ss fersk*

*1 dl tomatpure*



*2 ss honning (evt sukker)*

*0,5 ts kajennepepper eller tilsvarende annet hett krydder (jeg brukte Santa Maria chili explosion)*

*2 ts kanel*

*salt og pepper*

*1 boks hermetiske (knuste tomater)*

*1 terning grønnsaksbuljong*

*0,8-10 dl vann (jeg liker ikke for tynne supper, så jeg tok 0,8)*

*4 laksefileter (ca 600 gram), i terninger*

*2 dl rensede reker eller krepsehaler*

*creme fraiche til servering*

Finn frem en tykkbunnet gryte (jeg bruker jerngryte) og ha i olivenolje og grønnsaker. Skru på middels varme og fres til løken blir litt blank. Ha i krydder, sukker og tomatpure og fres litt til. Ha så i vann, buljongterning og hermetiske tomater. La koke til grønnsaker er møre. Ha i laks og la trekke noen minutter. Ha i rekene det siste minuttet og server med godt brød og creme fraiche.



Hør for øvrig på [denne](#) sangen til trøst og oppmuntring.

---

## Sesamlaks med avocadosalat



I fare for at dette skal bli en sutrete blogg, vil jeg skrive litt om håp i dag. Og om å tørre å drømme. Da må jeg først fortelle om min fantastiske kollega Bodil. Hun er omtenkstom, vennlig, utstråler god energi og har en lun og fin humor som jeg digger. Bodil pleier ofte å si noen ord på personalets jule- og sommerlunsj og det er alltid like treffende. Jeg husker spesielt godt gang hun utfordret oss til å skrive noe vi drømmer om på en lapp som vi anonymt skulle legge på bordet foran oss. På min lapp sto det: *“Å bli like flink til å løpe som Vigdis”*. (Vigdis er det store løpetalentet på jobben, vi snakker maraton). Litt etterpå overhørte jeg noen som leste de forskjellige lappene og en av dem utbrøt i latter: *“Se her! Det er en som håper å bli i like god form som Vigdis. Særlig!”* Jeg angret på det jeg hadde skrevet. Det var liksom så altfor usannsynlig! Så jeg gjemte hele episoden i mitt hjerte.

INNTIL en dag utpå høsten da jeg kom i snakk med Vigdis og det viste seg at hun var gravid (kanskje det var det hun skrev på sin lapp?). Og ikke nok med det! Hun hadde som følge av graviditeten trent mye mindre og uttrykte at hun var blitt i dårlig form. Så etter all min sommerjogging var jeg i

tilnærmet like god som henne til å løpe. Drømmer kan altså gå i oppfyllelse, dere! ☐

Denne oppskriften har jeg fått av Bodil og den er min nye favoritt. Utrolig rask, og enda mer smakfull, med sprøstekt sesampanert fisk med en enkel, fresh salat. Gled deg!

### **Dreamy laks til to:**

*400 gram laksefilet, i mindre biter (jevn størrelse)*

*salt*

*sesamfrø, gjerne både gule og svarte*

*olje til steking*

*0,5 dl soyasaus*

*1-2 ts sukker*

*0,25 dl limesaft*

*2 modne avocado i båter*

*2 rause never ruccolasalat*

*1 bunt vårløk, skivet*

*hakket koriander*

1. Bland sammen soyasaus, lime og sukker (smak deg frem) i en liten skål. La stå.

2. Ha sesamfrø og salt på en tallerken og rull fiskebitene i frøblandingen. Fyll evt på med mer frø og salt.

3. Stek fisken i olje i en varm stekepanne til den er gylden på alle sider.

4. Bland avocado, vårløk, koriander og ruccola og legg opp på tallerkener sammen med fisken.

5. Server dressingen ved siden av. (Evt med kokte nudler hvis du trenger karbo).



---

**Har du hørt historien om de tre små laks?**



De endte endte i allefall sine dager på Bollefruas disk. Hun føler at hun svømmer og svømmer og svømmer rundt i et hav av krav og oppgaver for tiden, men hennes mor har sagt at det er sunt å spise laks. (Og hennes far har alltid spist både skinn og bein på fisken, men det er i grunnen litt bob bob, daddy).

La oss si at du kanskje vil invitere noen på middag og du vil servere noe raskt og smakfullt. Den ene gjesten heter for eksempel Per og den andre heter Hans og den tredje vet jeg ikke, for han var utenlands. Men du vil jo ikke at fisken du serverer skal svømme og svømme og svømme rundt alene i gryte, så du vil ha alt i litt folie for moren din har sagt at den er sunt å ikke vaske opp for mye.

I denne oppskriften må den ene bli stekt og den andre bli kokt. Og den tredje vet jeg ikke, men den var i allefall uten lukt. (Fisk skal jo ikke lukte). Og nå tenkte du nok at i dag så svømte og svømte og svømte hu Bollefrua rundt før hun kom til poenget og det kan jo ikke være sunt i lengden.

### **Ovnsbakt laks med poteter og grønnsaker – salmon surprise:**

I hver "pakke" har jeg:

1 laksefilet (uten skinn og ben) per person

små poteter delt i to, så vidt kokt møre, ca 4-5 per person

aspargesbønner, i biter

vårløk, i skiver

litt finhakket hvitløk

gulrot i tynne staver

litt rød paprika i biter

skivet champignon

sitron, skivet

fersk timian

olivenolje og litt meierismør

salt og pepper

Legg litt aluminiumsfolie på benken og ringle over litt olivenolje. Legg poteter og grønnsaker lagvis og avslutt med laks, sitronskive, vårløk og timian. Øverst legger jeg en god klatt meierismør, skviser litt sitron og drysser over litt salt og pepper. Pakk folien godt rundt fisk og grønnsaker, prøv å la det være tett. (Kan være lurt med dobbelt lag folie). Bak/grill fisken i ca 20 minutter i ovnen på 200 grader, litt avhengig av hvor gjennomstekt du liker den.

Disse laksepakkene er dessuten supre å legge på grillen eller varme over glør på bålet. Har du kokte poteter, går dette i en fei om du vil lage laksepakke til middag en hektisk hverdag.



Ser du nøye etter, så oppdager du maldonsaltet som drysser over fisken. Jeg bare nevner det.

---

# Lækker røkelakspatè til koldtbordet

I dag tenker jeg på tid. Hvor blir den av? Hvorfor går den saktere når jeg kjeder meg? Hva er tid? (Jeg slår meg liksom ikke til ro med den derre "tid er lik vei delt på fart" – formelen). Alt jeg vet helt sikkert om tiden, er at jeg IKKE har nok av den. (So much food, so little time). HELDIGVIS finnes det oppskrifter som denne røkelakspatèen! Superrask å lage, lekkert utseende og veeeeldig god. Passer perfekt til koldtbord, brunch, julelunsj and the list goes on.



**Røkelakspatè (for busy mamas):**

(èn form holder til mange, mektige saker)



300 g røkelaks  
125 g smør  
litt nykvernet pepper  
2 bokser med rømme, jeg brukte lett  
4 plater gelantin  
150 g lodderogn  
4 ts sitrønsaft

1. Mos laksen, bruk stavmikser eller foodprosessor
2. Bløtlegg gelantinplantene i kaldt vann, ca 5 minutter.
3. Smelt smør.
4. Klem vannet av gelantinen og ha den i en liten gryte. Smelt på lav varme, gelantinen skal IKKE koke.
5. Hiv most laks, rømme, pepper, lodderogn (helst sånn skikkelig oransje, da blir fargen finest), sitrønsaft, smør og den nå flytende gelantinen i en bolle og rør om.
6. Dekk feks en brødforn med klingfilm eller en oppklippet plastpose.
7. Hell det hele opp i formen og sett den i kjøleskapet. Etter et par timer er den ferdig. Legg et fat oppå formen og tipp den rundt. Så er det bare å fjerne plastikken og VOILA!

Denne oppskriften har jeg fått av min kule kollega, Vigdis. Hun har hovedfag i filosofi, så kanskje jeg skal spørre henne om den tiden neste gang jeg ser henne. ☐



---

## Franskinspirert laksemiddag med parmesansaus

Lurer du på hva du skal ha til middag, sier du? Lyst på noe sunt og smakfullt, men aaaaaaaner ikke hva du skal lage? Klar for å imponere noen med en sykt (ja, SYKT) god og superenkel saus? Look no further:



### **Ovnsbakt laks:**

*En laksefilet per person*

*Sitronsaft*

*Smør*

*Salt*

*Pepper*

### **Ratatouille:**

*3 store tomater (flådd og i terninger) + 0,5 boks hermetiske tomater*

*1 rød paprika, i terninger*

*1 grønn paprika, i terninger*

*1 aubergine, vannet ut, i teringer*

*1 squash, i halvmåner*

*1 rød løk, i strimler*

*2 fedd hvitløk, knust*

*Timian, bladpersille, laurbærblad, sukker, sitron*



### **Parmesansaus:**

*En boks kremfløte*

*125 gram revet parmesan, salt og pepper*

### **Fremgangsmåte:**

Begynn med grønnsakene. Skjær auberginer i skiver og legg de på kjøkkenpapir. Ha på salt og la stå til endel av vannet har trukket ut av auberginen. Tørk av og skjær skivene i fire. Skjær et kryss i tomatene og ha de i kokende vann i 30 sekunder. Ha de direkte i kaldt vann og fjern så siden skinnet. Stek grønnsakene i olje i omganger og ha alt til slutt i en gryte og la småputre i 15-20 minutter. Smak til med salt, sukker og sitron. Denne ratatouillen er mindre sausete enn den jeg pleier å lage, men det ble veldig godt.

Legg fisken i en ildfast form med en klatt smør, ha over litt sitronsaft og salt og pepper. Stek i ovnen på 200 grader i 15 minutter.

Mens fisken stekes, har du fløten i en tykkbunnet gryte. Kok under omrøring til det begynner å tykne litt, ca 5 minutter. Dra kjelen til side og rør inn revet parmesan. Smak til med salt og pepper.

Oppskriften fant jeg hos [Maten vi spiser](#)□



---

## **Sashimi: Superfood for superslitne superfruer**

Før du leser videre vil jeg bare si at jeg ikke vet noe særlig om supermat. Annet enn at det er skal være ekstra bra for oss, selvfølgelig. Men jeg kan ikke skjønne annet enn at sashimi må være noe av det beste man kan tilføre en sliten, småsyk kropp. Det var i allefall det som fristet meg på denne mørke, kalde desembermandagen.



Hvis du også lar deg friste, må du finne frem følgende:

*Salmalaks, ca 200 gram per person*

*Blandet salat, ferdig vasket*

*En vårløk, finhakket*

*Litt ristede sesamfrø, (rist dem gyldne i en tørr stekepanne)*

*1 kvart rød chili, finhakket*

*0,5 dl soyasaus*

*saft av ca 0,5 sitron, smak deg frem*

*1 ts sukker*

*evt litt finhakket koriander*

Bland soyasaus, chili, sitronsaft, sukker og koriander i en liten bolle. Sett til side. Skjær opp fisken i tynne skiver. Dander salat og fisk på en tallerken, ha over sausen. Dryss over sesamfrø og vårløk.







