

# 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 hønsebuljong

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!

---

## Indiske kjøttboller med himmelsk currysaus



Hohoi! Denne middagen skal jeg si var en skikkelig høydare!  
Krydrede kjøttboller proppfulle av smak og en lettvinnt og



kremet currysaus med et lite kick. Sunn og rask hverdagsmiddag som jager vekk all januarblues. Vel bekomme! ☐

### **Du trenger:**

(til ca 4 personer)

### **Til kjøttbollene:**

*600g kjøttdeig av svin, du kan også bruke tilsvarende mengde annet kjøtt*

*1 medium løk, grovhakket*

*1 egg, kjapt pisket sammen*

*50 gram brødsmler av feks loff*

*0,5-1 rød chili, rensset for hinner og frø og skåret i skiver*

*2 ts revet ingefær*

*1 ts garam masala krydder*

*2 ss hakket koriander*

*1 ts havsalt*

*litt nykvernet pepper*

*olivenolje til å smøre stekebrettet*

### **Til sausen:**

*1 ts rød karripasta (fra glass)*

*2 ts revet ingefær*

*1 fedd hvitløk*

*4 tomater, finhakket*

*250 ml kokosmelk*

*1,5 dl vann*

*0,5 stor terning kyllingbuljong*

*Evt litt sitronsaft (smak deg frem)*

*2 ts brunt sukker*

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

Finn frem en foodprosessor og ha i løk, ingefær og chili. Kjør til finhakket. Skrap ned fra kantene med en slikkepott. Ha i resten av ingrediensene til kjøttbollene og kjør til alt er blandet. Form runde, rustikke boller med en teskje og feks en iskremskje og sett på stekebrettet. Stek midt i forvarmet ovn i 8 minutter.

Slik lager du sausen: Ha litt olje i en stor stekepanne og ha i ingefær og hvitløk. La surre et minutt på medium varme før du har i karripasta. Stek et minutt til før du har i tomatene og lar alt kose seg i ca 3 minutter. Tilsett så kokosmelk, vann og buljong og la alt småkoke i 5 minutter. Rør til slutt inn sukker og evt pittelitt sitron (smak først). Varm kjøttboller i saus og server med ris og grønnsaker etter eget ønske. SPIS.

---

# **Bollefrua og suppa med den**



# skumle ingrediensen



Men, altså, det er greit. Jeg kan like gjerne innrømme det: jeg har visse matfobier. Det er liksom noen ting som ikke finner veien til min kjøkkenbenk og gresskar har tidligere vært en av dem. Det vil si, vi har skåret ut gresskar til Halloween, men der gikk altså grensen. Inntil nå. Saken er at jeg nylig fikk servert denne nydelige suppen hos min gode venninne, Ingjerd, og jeg ble umiddelbart omvendt. For en fyldig og mildt krydret smak! Og sannsynligvis verdens enkleste rett å tilberede. Super å servere som varm lunsj, middag eller kveldsmat. Så, folkens. Ikke nøl. Stol på Bollefrua og gå på flaskegresskar-jakt! (Jeg fant min hos tyrkern på hjørnet). Og av gresskarbiten du ikke bruker lager du SINNSYKT gode muffins. Oppskrift kommer snart på en blogg nær deg. ☐

**Du trenger:**

(Nok til tre-fire)

*600 g flaskegresskar i biter*

*2 ss olivenolje*

*1 rødløk, grovt hakket*

*2 hvitløksbåter, hakket*

*1 rød chili, hakket/i skiver*

*1 ts malt koriander*

*ca 7-8 dl vann (avhengig av hvor tykk suppe du vil ha. Lurt å heller spe med mer vann om der viser seg at den blir for tykk)*

*1 stor hønsebuljongterning*

*salt og nykvernet pepper (smak til)*

*litt sitronsaft evt litt sitronolje (smak til)*

*spekeskinke, creme fraiche og godt brød til servering*

Fres løk, hvitløk og chili i olje i en tykkbunnet gryte (jeg brukte jerngryte) i noen minutter til det mykner litt. Tilsett gresskar i biter og stek noen minutter til. Hell over vann, buljong og koriander og kok under lokk til gresskaret er mørt, ca 20 minutter. Kjør glatt med stavmikser og smak til med salt, pepper og litt sitron. Serveres med ønsket tilbehør. SPIS.



---

# Biff bourguignon (verdens beste gryterett)



Har du planlagt neste søndagsmiddag allerede? Hva enn du har på gang så foreslår jeg at du dropper det til fordel for denne franske forførreren. Åh nei, du! Ikke la deg lure av de trauste ingrediensene og den enkle fremgangsmåten! Dette er festmat og smakseleganse forkledd i en rustikk og frynsete frakk. Server dette på nyttårsaftnen og du vil høste både ros og kos langt inn i det nye året. Og, du? Lag nok! Dette smaker ENDA bedre dagen derpå, rett ut av gryta med skje. Jeg bare nevner det.

## **Du trenger:**

(Til ca 4 personer)

*1 kg storfekjøtt, jeg brukte entrecôte, skåret i biter på ca 4x4 cm*

*1 stor kjøtt buljongterning*

*3 fedd hvitløk*

*1 ss provencekrydder*

*3 laurbærblad*

*10 sorte pepperkorn*

*4 ss tomatpuré*

*1 boks hermetiske tomater*

*150 g skogsbacon eller annet bacon, strimlet*

*1 stor rødløk, i båter (du kan også bruke 10-12 sjalottløk)*

*2 store gulrøtter, i tykke skiver*

*ca 0,5 sellerirot, i terninger*

*2 dl god rødvin (gjærne fra Burgund)*

*1 ss soyasaus*

*litt salt*

*hakket bladpersille evt basilikum, til pynt (kan sløyfes)*

*Potetmos, ris eller kokte poteter til servering.*

Finn frem en jerngryte og en god stekepanne. Brun kjøttet, i omganger, i stekepannen og ha over i jerngryten. Ha litt vann i stekepannen og kok opp slik at du får med all kraften og smaken og hell det over i gryten. Tilsett så tomat, laurbær, pepper, hvitløk, krydder, buljongterning og tomatpuré og rør raskt rundt. Kok opp og sett på lokket. Skru ned varmen og la småkoke/syde i ca en time. I mellomtiden gjør du klar grønnsaker og bacon. Stek først bacon i stekepannen og tilsett



etterhvert grønnsakene. La alt kose seg og få litt glans i pannen (ca fem minutter fra du tilsetter grønnsakene) Når timen har gått har du bacon og grønnsaker i gryten med kjøttblandingen sammen med vin og soyasaus. Rør rundt, kok opp igjen og legg på lokket. Dette skal nå småkoke på lav varme i minst en time til, den blir i grunnen bare bedre og bedre av å stå. Smak før du evt tilsetter mer salt. Server med potet eller ris. Spis!



---

**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.







---

# Superenkel (og selvsagt supergod) laksecurry på 1-2-3



I dag vil jeg slå et slag for følgende tre ting:

- frosne grønnsaksblandinger
- kokte poteter
- lettvinde middager

Vart du skræmt no? ☐

Men ærlig talt, er det ikke deilig å kunne helle noen ferdig oppskårne grønnsaker rett i gryta av og til? Eller at middagen kan stå på bordet på under halvtimen og fortsatt være skikkelig sunn og smakfull? Og kokte poteter? Jeg har ikke så

mye å si om kokte poteter, jeg hadde bare utrolig lyst på det.

□

Uansett. Denne fiskeretten smaker så godt! Ikke for sterk, men både krydret og mild på samme tid. Og du kan i prinsippet ha oppi det du har eller føler for: Kylling, hvit fisk, andre grønnsaker eller kanskje nudler? Kos deg!

### **Dette hadde jeg oppi:**

*4 laksefileter i biter*

*1 rødløk, hakket*

*1 stort fedd hvitløk, hakket*

*0,5 pose frossen grønnsaksblanding med blomkål, gulrot og erter*

*1 liten boks mais*

*0,5 terning fiskebuljong*

*2,5 dl kokosmelk*

*4 dl vann*

*1 ts rød karripasta (currypaste)*

*2-3 ss sweet chilisaus (begynn med to, tilsett evt litt mer om den ikke er søt nok)*

*1 ss soyasaus*

*saft av 0,5 lime*

*kokte poteter, evt pasta, nudler eller ris, hva enn du har lyst på!*

Finn frem en tykkbunnet kjele og stek løk og hvitløk på medium

varme noen minutter. Tilsett 1 ts rød carrypasta og fres et lite minutt til. Hell i kokosmelk, vann, buljongterning, sweet chilisaus, soyasaus og kok opp. Smak til med lime. Hiv oppi den frosne grønnsaksblandingen og kok opp, grønnsakene er perfekte etter ett minutt. Tilsett tilslutt laks og mais og la trekke under lokk til fisken er gjennomvarm, ca 5 minutter. Øs opp i dype tallerkener. SPIS!





# Superenkelt grovbrød i springform



I dag gir jeg deg oppskrift på et nydelig brød som du smeller sammen på en-to-tre. Den største utfordringen er sannsynligvis at du ikke har en springform som er liten nok. MEN jeg har også prøvd å lage dette brødet i en form på 24 cm og det gikk helt fint. Brødet ble litt lavere, men smakte himmelsk!

## Utstyr:

*1 bakebolle*

*1 slikkepott*

*dl-mål*

*springform, 20 cm i diameter*

*bakepapir*

*smør til å smøre form*

**Til brødet:**

*50 g gjær eller en pose tørrgjær*

*4 dl lunkent vann*

*2 ss mørk sirup*

*1 ts salt*

*5 dl siktet hvetemel eller spelt*

*2 dl hvete eller spelt, sammalt grov*

*1 dl solsikkefrø pluss ekstra til å strø over toppen*

Ha bakepapir i bunnen av springformen (jeg liker å feste den med selve ringen rundt) og smør kantene med smør. Rør sammen alle ingrediensene i en bakebolle og hell over i formen. La heve under plast på et lunt sted i 30 minutter. Forvarm ovnen til 225 grader. Stek brødet nederst i ovnen i 30 minutter. Ta ut brødet og løsne det fra formen. Skru av ovnen og legg brødet inn i ovnen igjen og la ettersteke i den fortsatt varme ovnen i 20 minutter. Avkjøl på rist. SPIS.



---

**Høstens beste (og enkleste)  
Lammegryte**





Denne oppskriften stammer fra min lykkelige tid som student i Bergen. Når høsten meldte sin ankomst, og regnet rant over den regntunge byen, (hvor det nærmeste du kommer snø er isen fra fiskehandlerens disk) DA pleide min venninne, Wenche, å lage sin magiske lammegryte. Retten har få ingredienser og er enkel å tilberede, men den trenger lang tid i ovnen for at kjøttet til slutt skal smelte på tungen. Og mens gryta putrer kan du gjøre akkurat det du har lyst til.

### **Wenches lammegryte:**

(nok til ca 4 personer)

*ca 2 ss Olivenolje*

*ca 2 ss meierismør*

*1 stor løk, finhakket*

*3 fedd hvitløk, finhakket*

*ca 5 cm frisk ingefær, skrelt og finhakket*



*1-2 ts rød karripasta*

*1 raus ss tomatpuré*

*3 dl vann*

*1 kg beinfritt lammekjøtt i mindre biter, jeg liker kjøtt fra låret*

*en raus håndfull hakket koriander*

*litt sitronsaft*

*salt og pepper*

*litt sukker*

Sett ovnen på 160 grader. Varm smør og olje i en tykkbunnet gryte som tåler å stå i stekeovn. Brun kjøttet i omganger slik at det ikke blir for fullt i gryten. Når kjøttet er brunet, legger du det til side på en tallerken mens du steker løken myk (tilsett litt mer olje om det trengs). Ha så i hvitløk og ingefær og fres litt til. Ha så i kjøtt, karripasta, tomatpuré og vann og kok opp. Smak deg frem med litt salt, sitron og evt litt sukker. Hiv på lokket og sett hele gryten inn i ovnen, på nederste rille. La den stå å godgjøre seg i ca to timer, rør i den et par ganger underveis. Server med god ris, koriander og grønnsaker etter eget ønske. 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 "innvandrerbutikker")*

*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.



---

**Grove, grove rundstykker  
(melkefrie)**





For en tid tilbake hadde jeg en legetime om morgenen og hadde derfor ekstra god tid da jeg skulle levere min yngste sønn i barnehagen. Vi tok det med ro og jeg satt meg ned med han i barnehagen før jeg skulle gå. Det var nesten hjerteskjærende å se hvor mye han satt pris på forandringen fra den sedvanlige raske inn-og-ut-prosedyren vi vanligvis gjennomfører: Hver gang et nytt barn eller voksen kom inn på avdelingen sa han med det mest strålende oppsynet du kan tenke deg: Mammaen min har ikke dårlig tid i dag. Hun har god tid! Og mora? Hu hadde bare lyst til å grine! Hva driver jeg egentlig med? (Jeg lar det forbli et retorisk spørsmål, men hvis jeg skal gi deg et hint vil jeg tro at tidsklemma ville være en del av svaret). Skal jeg være ærlig føles det ofte som jeg ikke vet hva jeg driver med! Men jeg har i det minste ganske god peiling på baking. Så om du vil få til hjemmebakte rundstykker i en hektisk hverdag, kan du prøve denne enkle oppskriften:

(18-20 stk avhengig av størrelse)

*1 dl solsikkefrø*

1 dl sesamfrø

5 dl havremelk

0,5 dl rapsolje

2 ss honning

25 g fersk gjær (evt 0,5 pose tørrgjær)

3 dl sammalt spelt, grov

6 dl sammalt (økologisk) hvetemel, fin

2 dl sammalt (økologisk) rug, grov

2 ts havsalt

0,5 dl linfrø

(Sesamfrø og solsikkefrø til toppen, kan sløyfes)

Start med å riste sesamfrø og solsikkefrø i en tørr stekepanne og avkjøl. Dette er ikke nødvendig hvis du har dårlig tid, men det gir god smak. Kan evt gjøres dager i forveien. Ha så alle ingrediensene i en eltebolle og elt deigen i ca 10 minutter. Deigen skal samle seg fint og være bare bittelitt klissete. Hell så deigen over i en mindre bolle (evt behold eltebollen) og dekk den med plast. Sett deigen inn i kjøleskapet og la den stå til du kommer hjem fra jobb og har tid til å bake videre. Ta deigen ut og del i 18-20 emner. Form til runde boller. Sett frem en skål med vann og en tallerken med sesamfrø og solsikkefrø blandet. Dypp bollene først i vann og rull dem så i frø. Legg på stekebrett kledd med bakepapir. La etterheve under plast i omtrent 60 minutter. Sett ovnen på 220 grader over- og undervarme. Stek rundstykker i ca 10 minutter midt i ovnen. De er ferdige når de har en hul lyd når du banker på dem. Avkjøl på rist. Rundstykkene kan fint frysas.



---

**Marinert laksefilet med  
wokede grønnsaker og kokosris**





Denne nydelige asiatiskinspirerte retten har jeg laget to ganger denne uken. Kombinasjonen av den smakfulle og litt salte soyamarinerte fisken, den litt søtlige risen og de friske grønnsakene er usedvanlig heldig. Enkel og sunn middag, gluten- og melkefri er den dessuten også. Veldig allergivennlig!

**Du trenger:**

(Til to)

*2 ss soyasaus*

*1 ts sesamolje*

*1 ts flytende honning*

*1 fedd hvitløk, hakket*

*2 store laksefileter*

*150 g brun ris og en klype salt*

*4 dl kokosmelk (1 boks, vanlig størrelse)*

*2 ss kokos*

*olivenolje, til steking*

*1 fedd hvitløk, hakket*

*1 rødløk i tynne skiver*

*1 squash, strimlet (bruk feks en ostehøvel)*

*1 stor gulrot, strimlet (bruk feks en ostehøvel)*

*litt hakket koriander (kan sløyfes)*

Begynn med å marinere laksen. Ha soyasaus, første mengden hvitløk, sesamolje og honning i en ren pose (type brødpose) og bland det ved å gni det litt sammen utenpå posen. Du kan naturligvis gjøre det i en bolle, men min måte sparer oppvask. □ Legg laksen i posen og gni den godt inn i marinaden (også utenpå posen). Knut posen sammen og legg i kjøleskapet. Dette kan gjøres kvelden i forveien eller om morgenen før du feks går på jobb.

Ha risen og en klype salt i en gryte og dekk så vidt med kokende vann. Småkok på lav varme i 10 minutter eller ca halve koketiden (mulig du må tilsette litt mer vann). Ha så i kokosmelk og kok til risen er mør. Dra til side og rør inn revet kokos.

Mens risen koker gjør du klar grønnsaker og setter ovnen på 200 grader. Grønnsakene skal wokes i ca 3-4 minutter til myke.

Fisken legger du i en ildfast form og baker midt i ovnen i 10-12 minutter. Eller stek den i litt olje og med marinaden på medium varm panne i 3-4 minutter på hver side. SPIS.

---

# Luftige pikekyss med hjemmelaget krokran



Jeg elsker bursdager! Både mine egne og andres. ☺ Det er hyggelig med en anledning til å stelle i stand til fest eller unne seg noe ekstra.. Jeg har noen bursdagsfavoritter. [Karamellpopcorn](#), [ostekake](#) og [pavlova](#) er faste slagere hos oss. Sist noen hadde bursdag lagde jeg pikekyss/marengs som en liten variasjon. Nydelig med bær og is!

## **Pikekyss med krokandryss:**

(ca 30 stk, avhengig av størrelse)

6 eggehvitter

300 g sukker

1 ts hvitvinseddik



Sett ovnen på 100 grader. Begynn med å skille eggehvitter fra plommene. Dette er en avgjørende og viktig del av bakeprosessen! Kommer det eggeplommer i hvittene vil de ikke stivne. Bruk rene og tørre redskaper og hender, og separer gjerne eggene ett og ett over en bolle som du etter hvert egg heller over i en annen bolle. På den måten slipper du å risikere at du har klart å skille fem egg perfekt også går det galt med det siste..

Pisk så eggehvitter mens du tilsetter sukkeret, en spiseskje av gangen. Når du har pisket ca fem minutter, kan du tilsette eddiken. Fortsett å piske (jeg bruker elektrisk) til du får en stiv og blank marengs som står av seg selv om du lager topper på den og som ikke rikker seg av flekken om du snur bollen med marengs oppned! Bruk en spiseskje til å klasje topper med marengs på to stekebrett med bakepapir (jeg synes de er finest slik:rustikke og ujålete), ca 15 pikekyss på hvert brett. Dryss over krokan, hvis du ønsker det. (Se oppskrift under). Stek i ovnen på 100 grader i 2 timer. Jeg har to ovner, så jeg stekte dem samtidig. Du kan også bruke varmluft og ha to brett i samme ovn. La marengsen avkjøle før du spiser dem. Jeg synes de er best dagen derpå. Oppbevares i tett boks.

#### **Krokan:**

*4 ss hakkede mandler*

*4 ss sukker*

*0,5 ss smør*

Finn frem et stekebrett dekket med bakepapir. Smelt smøret i en tykkbunnet kjele på middels varme. Ha i sukkeret og rør innimellom til det begynner å klumpe seg. Tilsett nøttene og stek til alt får en gylden karamellfarge. Pass på, det brenner seg lett! Fordel krokanen på brettet og la avkjøle. Når den er kald brekker du den opp og har den i en pose. Bruk en kjevle til å knuse krokanen. (Sinneterapi;) Oppbevar overflødig krokan i tett boks og spis med iskrem! ☐

---

# Honningristede cashewnøtter

curry-



Sola skinner! Det er nesten så jeg ikke tør å si det høyt i redsel for å jinxe det fine været (eller i frykt for at babyen skal våkne). Men, altså. Sommer! Drikk mye, lev sakte og spis noe salt. Gjerne disse vanedannende nøttene som jeg spiste opp altfor fort.. ☐

**Currycashews in a hurry:**

(En skål)

*ca 160 g rå cashewnøtter*

*1 ts flytende honning*

*0,5 ts karripulver*

*havsalt*

Sett ovnen på 170 grader og finn frem et bakepapirkledd stekebrett. Ha nøttene i en skål og hell over honningen. Bland til nøttene er dekket med honning. Tilsett karripulver og havsalt og bland igjen. Fordel nøttene på stekebrettet og stek i ovnen i 10-15 minutter. De skal være gyldne, men ikke brent. Avkjøl så lenge du klarer og KOS DEG.

---

## **Lettvint pasta med krabbe, chili og hvitløk**





Krabbe! Vart du skræmt no? Ser for deg knusing av krabbeklør, kampen om å få levende, krypende skaldyr 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.

---

## **Sjokoladefoccacia**



Egentlig har jeg bakeforbud. Selvpålagt riktignok, men like fullt. Og aller mest forbudt er gjærbakst. Hvorfor det, spør du kanskje deg selv? Vel, til opplysning er ikke gjærbakst spesielt forenelig med en nyfødt i hus. Det fikk jeg smertelig erfare da jeg i et anfall av hormonelt overmott satte i gang med kanelstang med hjemmelaget vaniljekrem OG fiskegrateng fra bunnen da Iben var hele 7 dager. Det endte med at jeg sto og gråt over deigen uten å skjønne hvorfor jeg var så sliten. Koko!! Men i helgen forsøkte jeg meg på dette søte foccaciabrødet med mørke sjokoladebiter og det viste seg at det er helt forenelig med et spedbarn (og to storebrødre). Og godt var det og! ☐

**Til ett brød trenger du:**

*10 g fersk gjær eller 1/2 pose tørrgjær*

*30 g sukker*



*1,5 dl lun kent vann*

*50 g mørk sjokolade, grovhakket (jeg brukte 70%)*

*250 g siktet hvetemel*

*1 ts havsalt*

*god olivenolje*

*havsalt*

Finn frem et stekebrett og dekk det med bakepapir. Ha sukker, gjær og vann i en eltebolle og rør til gjæren er oppløst. Ha i mel og 1 ts havsalt og elt i ca 5 minutter til du har en smidig deig. Elt til slutt inn sjokoladepitene. Form en rund leiv (som en gigantisk hvetebolle), pass på at sjokoladepitene ikke stikker ut. Ha litt olivenolje på bakepapiret og legg den nå runde deigen oppå. Pensle et tynt lag med olje på deigen og dekk med plast. La heve i ca 2 timer eller nesten til dobbel størrelse. Sett ovnen på 200 grader. Ta av platen og bruk fingrene dine til å lage små hull i brødet. Ringle over litt olivenolje og strø over litt havsalt om du liker kombinasjonen søtt/salt (kan altså sløyfes). Stek midt i ovnen i 20-30 minutter (litt avhengig av høyden/bredden på brødet) til brødet er gyldent og har en hul lyd når du banker på det. (Følg med så det ikke brenner seg). Avkjøl på rist. Nytes med en kopp deilig kaffe eller te. Dette smaker best samme dag som du baker det, men jeg ristet det dagen der på og spiste det med litt smør. Nydelig!

