

# Lynrask curry med reker, squash og kokosmelk



Jeg har fått flere tilbakemeldinger om at lesere ønsker seg gode middagstips. Selv er jeg alltid på jakt etter raske og gode retter som lar seg gjennomføre i en hektisk hverdag. Denne nydelige gryten er basert på grønn "currypaste" og kokosmelk. Den er sunn og smakfull, men kanskje ikke å anbefale for dem som ammer. En smertelig erfaring jeg selv har gjort meg etter å ha vandret frem og tilbake i stua med en gråtende baby i armene. Men godt smaker det! Det var nesten verdt det. ☐

**Kokoskarri for folk som ikke ammer:**

(Nok til to voksne)

2 ss olivenolje

2 rause ts med grønn currypaste (kjøpes på glass på feks Meny)  
NB! Kan variere i styrke, prøv deg frem.

1 grønn squash, i terninger

1 rød paprika, i terninger

2 vårløk, i skiver

1 boks hermetiske bambusskudd, la væsken renne av først

1 raus neve bønnespirer

ca 300 gram store reker, jeg brukte frosne villreker fra  
Argentina (tines)

400 ml kokosmelk på boks

1 dl vann og 1 kyllingbuljongterning

2 ss hakket koriander

smak sausen til med ca 1 soyasaus, ca 1 sukker og saft av ca  
0,5 lime

ris til servering

Stek squashen i en tykkbunnet kjele eller i en wok. Etter ca tre minutter tilsetter du resten av grønnsakene. Stek i to minutter før du tilsetter currypasten. Fres et halvt minutt før du har i kokosmelk og buljong. Kok opp og smak deg frem med lime, soya og litt sukker. Skru ned varmen og ha i rekene og koriander. La trekke til rekene er gjennomvarme. Server med ris. Kos deg!

---

# 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 hyler, 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?) blick. 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

---

## Mørke browniecookies med havsalt



Jeg tror sannelig jeg har en ny cookiefavoritt! Og det sier i grunnen litt, for det er mange deilige kjeks på bloggen. Disse mørke majestetene smakte jeg første gang da jeg var på olivenoljekurs hos [Oliviers og co](#) forrige uke. Kjeksen inneholder nemlig olivenolje i stedet for smør, noe som gjør dem litt sunne i tillegg til å være syyyykt gode. På kurset lærte jeg blant annet om helsefordeler ved en god olivenolje i

tillegg til deilig smak. Det er nemlig STOR variasjon innen feltet og mye av det man får kjøpt i butikkene er enten dårlig kvalitet eller olivenolje som er blandet ut med andre vegetabiliske oljer. Sporbarhet er viktig med andre ord.

Men, altså, tilbake til dagens oppskrift. Cookiesene er fulle av sjokolade og minner litt om brownies. De er hverken for søte eller for intense (synes i allefall jeg) til tross for det høye innholdet av kakao og 70% kvalitetssjokolade. Kjeksen gjør akkurat det den skal: En liten trøst, skikkelig sjokoladekick eller bare en kosestund med en kopp god kaffe. Som sagt, min nye favoritt. Med god grunn.

### **Dark beauties:**

(ca 18 store cookies)

*130 ml Affiorato olje eller en annen god olje fra Olivier's*

*2,5 dl sukker*

*1 ts vaniljeekstrakt*

*2 STORE egg*

*2 dl siktet speltmel eller hvetemel*

*1,5 dl kakao*

*1 ts natron*

*1 ss varmt vann*

*1/2 ss salt + flaksalt til å strø over*

*200 g Valrhona sjokolade, 70%, hakket*

Sett ovnen på 180 grader. Rør varmt vann og natron sammen til

det meste av natronen er oppløst. Pisk sammen sukker, vaniljeekstrakt og olivenolje. Tilsett ett og ett egg og pisk godt mellom hver gang og fortsett til det tykner. Tilsett mel, salt og kakao og rør til alt så vidt er blandet. Til slutt rører du inn natronblandingen og vender inn all den fantastiske sjokoladen. Sett helst røren kaldt (og tildekket) i et par timer. (I såfall kan du jo vente med å skru på ovnen;) Sett kuler på et bakepapirkledd stekebrett (9 av gangen, de flyter veldig ut). Jeg brukte en iskremskje og en spiseskje til å forme provisoriske kuler. Strø over havsalt. Stek midt i ovnen i 10 minutter. La kjeksen avkjøles på brettet noen minutter før du flytter de over på rist for å bli kalde. Oppbevar i tett boks. KOS deg.



Oppskriften er fra den flotte bloggen [Olvien og sjokolade](#). Stikk innom og ta en titt!



---

# Enkle, eltefrie og knallgode rugrundstykker



Hallo? Husker du meg? Bollefrua? Det føles som om det har gått både vinter og vår siden sist, men i grunnen er det vel bare vinter. ☐

I påskeferien (bypåske for vår del) lagde jeg noen fabelaktige gode rundstykker. Litt grove, saftige og svært smakfulle. Ved å la deigen heve over natten, får du nybakte rundstykker til frokost nesten uten å løfte en finger. Det lar seg til og med gjøre på en hverdag! Særlig nå som det er vår og lyst. ☐

## **Frokost til hverdag og fest:**

*300 g siktet hvetemel*

*90 g sammalt rug, grov*

*1 dl solsikkekjerner*

*1 dl finrevet gulrot (ca 1 medium gulrot)*

*1 ts havsalt*

*1 ts flytende honning*

*0,5 ts tørrgjær*

*3 dl kaldt vann*

Rør alle ingredienser raskt sammen til en løs deig. Dekk med plast og la hele saligheten stå på kjøkkenbenken over natten. Ha raust med mel på et bakepapir og hell deigen utover. Brett deigen på langs med en slikkepott og hendene dine. Den skal hvile der i 30 minutter. Sett et stekebrett inn i ovnen og sett ovnen på 275 grader. Når det er gått en halvtime skrur du ovnen ned til 250, tar det brennhete stekebrettet ut av ovnen, deler deigen i ca 8-9 emner og bakser de over på brettet etter som du skjærer de opp. Sett det varme brettet midt i ovnen og stek i ca 10 minutter til de er litt gyldne og har en hul lyd når du banker på dem. ha over på rist og avkjøl litt. Kos deg.

Se [her](#) hvis du ønsker forklarende bilder om hvordan du baker disse.



---

**Halvgrovt grytebrød med spelt  
og sprø skorpe**



Det er søndag. Og jeg har noe å bekjenne. Jeg har bakt. Og det ble mislykket. To ganger. (En tvilsom sitronterte og flate kanelboller). Det er ikke lett for meg å fortelle deg dette. Ingen liker å innrømme sine nederlag, og aller minst meg. Like fullt! Enda viktigere enn at jeg skal føle meg som en vinner, så ønsker jeg å gi rom for litt antiheroisme. Alt trenger ikke være så forbasket vellykket hele tiden. Litt slinger i valsen, litt feing under teppe, et par skjelett i skapet og så absolutt noen svin på skogen. For eksempel: Barna og jeg spiste på Mac Donalds forleden. (Jeg spiste ikke akkurat, men de gjorde det). Sånn, da har jeg sagt det og. Ikke alle travle folk rekker å lage all mat fra bunnen alltid. Ikke alle (de færreste?) er lykkelige hele tiden.

Brødet jeg vil dele med dere i dag, ble heldigvis helt som det skulle. Og selv om det tar lang tid fra start til du er i mål, er det er det hverken vanskelig eller mye arbeid du faktisk må gjøre selv. Kanskje er påskeplan?

**Halvgrovt grytebrød:**

(oppskriften gir ett rundt brød)

150 g grovt sammalt speltmel

350 g siktet speltmel

1 ts havsalt

0,25 ts tørrgjær

30 g linfrø

30 g solsikkefrø

30 g sesamfrø

2 ts flytende honning

4 dl kaldt vann

Dagen/kvelden før du skal bake rører du alle ingrediensene raskt sammen i en bakebolle. Dekk godt med plast og sett i romtemperatur natten over. (Brødet kan hvile mellom 12-18 timer).

Neste dag finner du frem et bakepapir som du strør masse mel på. Vær raus, dekk jevnt. Tipp så deigen over på papiret, bruk en slikkepott. Med slikkepotten bretter du nå brødet fra siden (under) og opp mot midten. Gjenta hele veien rundt. Når du er ferdig løfter du brødet og snur det opp ned med bretten ned. Det er viktig at den ligger på godt med mel.

Sett en bolle over brødet og la det hvile i ytterligere to timer.

Når det er 30 minutter igjen av hviletiden, setter du en jerngryte (4,5l) med lokk (sørg for at gryten ikke har plastikk som ikke tåler høy varme) inn i stekeovnen og setter temperaturen på 250 grader.

Etter en halvtime tar du gryten **forsiktig** ut (VARMT) og setter

den på komfyren. Ta av lokket og løft bakepapiret og la deigen skli oppi gryta. Det gjør ikke noe om det ser litt kræsja ut, det blir bare kult. Sett lokket på gryten, **OBS varmt**, og sett hele sulamitten inn i ovnen igjen.

Sett klokken på 30 minutter. Når den ringer tar du lokket av gryten, skrur du ned varmen til 220 grader og steker i 15 minutter til. Ta gryten ut og ha brødet over på rist til avkjøling. SPIS!

Hvis du ønsker å se bilder av denne prosessen, så har jeg det i [dette innlegget](#).



# Ukens blings: Grovbrød med avocado, egg, tomat og chilikrem



En god hverdagslunsj bør hverken være dyr eller usunn (selv om den godt kan være det i blant). Noen ganger er det likevel deilig med noe annet en det pålegget man vanligvis velger.

Så her er et forslag:

*2 skiver godt, grovt brød (eller hva du har hjemme)*

*1 moden avocado*

*ca 1 ss limesaft*

*salt og pepper*

*1 tomat, i skiver*

*1 hardkokt egg, skivet*

*ca 1 ss god majones (feks Hellmans), du kan erstatte majo med*

*yoghurt naturell eller feks rømme*  
*ca 1 ss hot salsasaus, type tacosaus*

Del avocadoen i to og ha avocado i en skål. Mos med en gaffel og smak til med salt, pepper og litt lime.

Bland majones og salsa i en liten skål.

Rist to brødsiver i en brødrister eller i ovnen. Fordel avocadomosen på skivene, jepp, det blir rikelig! (Mmm..) Legg på tomat, egg og avslutt med å ringle over chilikrem. Jeg trengte litt ekstra salt og pepper også, men det er opp til deg. **SPIS.**



Inspirasjon til denne blingsen fant jeg hos the messy baker.

---



# Enkel thaigryte med sei og søtpotet

God mandag! I kveld får du oppskriften på en rask, enkel og utrolig smakfull hverdagsmiddag. Jeg lagde den for første gang i dag og ble umiddelbart så begeistret at jeg la meg rett (og mett) på sofaen for å dele den med deg via mobilen. Utgangspunktet til oppskriften fant jeg hos min flinke medblogger Maj-Britt som skriver den flotte bloggen [Spiselandslaget](#). Jeg anbefaler hennes gode tekster, fine bilder og ikke minst spennende oppskrifter. Ettersom dette innlegget ble til en travel ettermiddag mellom lekseoppfølging og pannekakestaking, er altså bildene tatt med mobilen min i litt skranten belysning. Men det må man visst tåle om det skal bli noen middagsoppskrifter hos Bollefrua når dagslyset forsvinner før man er hjemme fra jobb! Ellers er dette en super middag å servere til venner og familie som ikke spiser/tåler melk og/eller gluten. Du får dessuten alt i en gryte, perfekt mengde oppvask.

Du trenger:

(Nok til to)

ca 400 g seifilet (jeg brukte frossen fisk fra Kiwi), i terninger på ca 2×2 cm

1 stor søtpotet, skrelt og i mindre biter

1 gul løk, hakket

2 fedd hvitløk, finhakket

3 små eller to store gulrøtter, skrelt og i mindre biter

5 mandelpoteter, skrelt og i mindre biter

1 rød paprika, i terninger

2 dl vann

1 boks kokosmelk (400ml)

1 ss fiskesaus/fish sauce, finnes sammen med woksauser i butikken

2 ts rød currypaste

saft av 0,5 lime  
en håndfull hakket koriander  
evt salt og pepper

Finn frem en tykkbunnet gryte (jeg brukte jerngryta mi). Fres løk og hvitløk på middels varme til løken er myk. Ha i søtpotet, potet, gulrot og currypaste. Rør rundt og stek et lite minutt. Hell over kokosmelk og vann og sett lokket på. Kok til grønnsaker er møre, 10-15 minutter. Rør inn fish sauce. Ha i paprika og kok i to minutter før du tipper oppi fisk og koriander. Skru ned varmen og legg lokker på igjen. La fisken trekke i ca fem minutter eller til gjennomvarm slik at fisken flaker seg. Skvis over lime og smak til med salt og pepper. SPIS! PS. Det er fullt mulig å variere grønnsakene i denne retten ettersom hva du har tilgjengelig. Du kan også skippe potetene til fordel for feks ris eller nudler.





---

## **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.



---

## **Enkel potetsalat med kokt egg og syltet rødløk**



Hvorfor er det slik at når sommerferien er over, så snakker alle automatisk som om det er høst? DET ER IKKE HØST. Sensommer? Hørt om det eller? Jeg har hvertfall ikke tenkt å gi opp hverken sommer eller grillmat helt ennå. Ikke så lenge jeg kan lage denne freshe og smakfulle potetsalaten! Men du får gjøre som du vil. ☐

### **Potetparty for sommerfolk:**

*1,5 kg nypoteter, kokt møre*

*1 stor rødløk, i tynne skiver*

*5 ss rødvinseddikk*

*1 ss sukker*

*2 gode klyper med salt*

*2 dl god majones, jeg liker Hellmans*

*2 ss Dijon sennep*

*10-12 skiver sylteagurk, finhakket*

*2 stilker stangselleri, finhakket*

*en håndfull gressløk, hakket*

*4 økologiske egg, hardkokt (8-9 min) og delt*

Kok poteter møre. I mellomtiden har du rødløk, eddikk, sukker og salt i en bolle, sett til side. Når potetene er ferdige og har fått dampet seg tørre, deler du de i mindre biter og har de over i løkblandingen. Bland, så poteten trekker til seg smakene. Smak og tilsett mer salt hvis du ønsker. La stå og

avkjøle. Bland så majones og sennep. Gjør klar de andre ingrediensene. Ha majonesen oppi med potetene og rør. Tilsett resten av ingrediensene og vend forsiktig sammen. Server!



Oppskriften fant jeg i et av sommerens utgaver av Delicious Food Magazine

---



# Eltefrie baguetter med hasselnøtter og rosmarin



God søndag! I helgen har vi vært på hytta og feiret yngstemanns femårsdag og min, eh, bursdag. ☐ Ved siden av de obligatoriske pølsene, laget jeg også noen småretter. Disse deilige baguettene serverte jeg med noen gode oster og litt druer. Deigen satt jeg kvelden før og den krever ingen elting. Supert når du vil servere hjemmebakket, men ikke har mye tid eller overskudd! (Noe jeg strengt tatt sjelden har..). Baguettene smaker dessuten godt med pålegg eller som tilbehør til salat eller suppe.



**Hasselnøttbaguetter med sprø skorpe:**

(4 stk)

25 g gjær (evt 1/2 pakke tørrgjær)

5 dl kaldt vann

1 liten ss havsalt

2 ss olivenolje eller rapsolje

1 dl grovhakkede hasselnøtter

1/2 ss finhakket rosmarin

11 dl siktet hvetemel eller spelt

Ha kaldt vann i en bakebolle og smuldre i gjæren. La stå noen minutter til gjæren løses litt opp. Tilsett olje, salt og hasselnøtter. Ha i mel litt etter litt og rør sammen til en klissete deig. Dekk med plast og sett i kjøleskapet over natten eller 8-12 timer. Neste dag har du godt med mel på kjøkkenbenken før du tipper deigen oppå. IKKE ELT. Legg bakepapir på et stekebrett. Del forsiktig deigen i fire like store deler, og form til avlange baguetter ved å vri litt på de. Legg baguettene over på stekebrettet. Sett ovnen på 250 grader og la baguettene heve under plast i 20-30 minutter. Pensle med vann og strø over litt mel. Stek midt i ovnen i 15-20 minutter eller til de er gyldne og får en hul lyd når du banker på de. Avkjøl på rist. Spis!



Ps. Baguettene kan fint fryses. ☐

---

## Rekecocktail



Jeg er en sucker for forretter og fingermat. Dagens rett funker like bra som begge deler. En deilig kombinasjon av salte reker, sursøt dressing, hot chili og syrlig sitron. Liker.

**Retroreker:**

(Nok til ca 6 pers)

2 små hjertesalater eller en liten issalat, plukk ut fine blader i passe størrelse og skyll/tørk dem

ca 300 g rensede reker (hvis du bruker de i lake, bør du skylle de kjapt i kaldt vann)

fersk timian, bladene fra 3-4 stilker burde holde

1 rød chili, renses for frø og hinner, samt finhakket

1-2 vårløk, i tynne skiver

sitron til å skvise over, samt ekstra sitronbåter til servering

### **Thousand island dressing:**

2 eggeplommer, romtemperert

2 ts hvitvinseddik

2 ts dijonsennep

to klyper paprikapulver

ca 1 dl solsikkeolje (du kan evt erstatte deler av dette med olivenolje)

4 ts ketchup

en klype salt (smak deg litt frem)

Lag dressingen ved å ha alt unntatt oljen i en stavmikserbeholder. Kjør noen runder med stavmikseren så alt er godt blandet. Tilsett så en ts olivenolje mens stavmikseren går. Fortsett med å tilsette oljen litt etter litt i en tynn

stråle mens stavmikseren fortsatt kjører. Du vil tilslutt få en litt tykk dressing som smaker deilig med rekene.

Legg salatblader på fat og fordel over reker, chili, timian og vårløk. Topp med dressing og en god skvis sitron. KOS DEG.



---

**Rask nudelsalat med sprø  
grønnsaker og asiatisk  
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!



---

**Bollefrua og den store  
biscottibøyggen**



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 cannellini-bønner (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.



