

Blomkålsuppe, ass!



Det regner i Oslo. Det regner kanskje som det aldri har regnet før. Restene fra den kokvarme sommeren risler og renner av støvlene. Og jeg tenker: Hva med litt suppe? Hva med en rykende varm eliksir som trøster sjelen og tenner håpet? Denne er akkurat sånn jeg mener en blomkålsuppe skal være: myk, tydelig karakter og akkurat passe tykk. Omtrent som meg. ☐

Du trenger:

1,5 blomkål, delt i buketter

1 stor gul løk, grovhakket

1 stort fedd hvit, finhakket

2 poteter, skrelt og delt i mindre biter

1 liter kyllingkraft, evt buljong

ca 2 dl seterrømme

salt, pepper, sitronsaft (smak til)

litt smør eller olje til steking

Tilbehør:

3 chorizo eller en annen god pølse, i skiver

0,5 purre i skiver

godt brød

Slik gjør du:

Ha litt smør i en tykkbunnet kjele og sett på middels varme. Stek løken et par minutter og ha i hvitløk. Fres litt til før du har i blomkål og potet. Hell over kraft og kok opp. La putre under lokk i ca 15 minutter til potet og blomkål er møre. Bruk en stavmikser og kjør suppen glatt. Rør inn rømme og smak til med salt, pepper og sitronsaft.

Stek pølser på middels varme i en stekepanne. Ha i purren når pølsene har fått farge og stek til purren faller litt sammen.

Hell suppen opp i dype tallerkener og server med chorizo, purre og godt brød. Og smør! Alltid smør.

Oppskriften er basert på en jeg fant hos Linda Stuhaug.



**Favorittpasta med ovnsbakte
grønnsaker, basilikum og
Chevre**



Her har du en oppskrift på en digg pasta som jeg lager bare til meg selv fordi unga ikke liker den. De aner ikke hva de går glipp av, ass. ☐

Du trenger:

(Nok til en sulten mamma)

ca 150 g pastaskruer, fullkorn

1 liten squash, delt i 1 cm tykke skiver og så delt i fire

2 Champignon, delt i to og så i skiver

ca 6-8 cherrytomater

litt olivenolje

1 stort fedd hvitløk, finhakket

ca 30 gram Chevre, jeg brukte Tines Haukeli

1 ss smør

ca 1 ss sitronsaft

1 håndfull fersk basilikum, finhakket

litt chiliflak

salt og pepper

ca 2 spiseskjeer av kokevannet fra pastaen

Slik gjør du:

Sett ovnen på 200 grader over- og undervarme. Kle et stekebrett med bakepapir og ha sopp, squash og hele tomater brettet. Ha på olivenolje og bland raskt med hendene før du fordeler grønnsakene utover brettet. Strø over litt salt og pepper. Stek i 20-25 minutter.

I mellomtiden koker du pasta, husk å spare på litt kokevann. Hell pastaen over i et dørslag og tilbake i gryta med hvitløk, Chevre, sitronsaft og 2 ss kokevann. Sett tilbake på kokeplaten og rør rundt under lav varme til osten har smeltet

og sausen tykner litt. Ha i de stekte grønnsakene og bland sammen. Strø over basilikum og chiliflak. Smak til med salt (jeg brukte en del salt), pepper og sitronsaft.

Kos deg! <3

Finne-på-salat med fylt pasta



Jeg elsker salat. Det er enkelt, sunt, godt og kjapt. I denne salaten slang jeg oppi det jeg hadde:

(til én person)

5 cherrytomater, delt i fire

0,5 avocado, i biter

1 ss finhakket rødløk

1 nektarin eller fersken, i skiver

litt sprøstekt bacon (bruk skinke eller spekeskinke)

blandet salat

ca 125 g fylt pasta, disse hadde ostefyll

litt ristede pinjekjerner

1 ss pesto (hvis du har)

god olivenolje

god balsamico

salt og pepper

Kok pasta etter anvisning på pakken. Når pastaen er ferdig kokt, skyller du den i kaldt vann og lar den renne av. Vend pastaen i litt olje eller pesto, så den ikke kleber seg. Dander alt til salaten på en tallerken og ringle over pesto, olje, balsamico og salt og pepper.

KOS DEG

**Et innlegg om livet. Og litt
om fåriskål.**



Ring, ring!

Hallo? Hei! Ja, det er Bollefrua som ringer. Beklager at du ikke har hørt fra meg på en stund. Det har bare vært så travelt i det siste. Og jo lenger jeg venter med å ringe, desto mer blir det å fortelle, også utsetter jeg det jo bare..

Hvordan jeg har det? Jo, stort sett ganske bra. Men er en del sliten. Full jobb og tre barn alene mesteparten av tiden.

Takk som spør. Barna har det fint. Tenk eldstemann blir tenåring i januar. Og mellomste har akkurat begynt i 5.klasse. Lillefrøkna er fire og trives i barnehagen. Vi har forresten fått et nytt familiemedlem! Han heter Anton. Og, nei da. Har ikke byttet ut kjæresten eller fått ny baby.. Anton er en hund vi låner/passar på fast basis og er verdens fineste og rareste lille skapning.



Med mamma? Huff. Jeg orker nesten ikke å snakke om det. Mamma kjenner meg snart ikke igjen. Hun bare ligger der. Det er bare veldig, veldig trist. Men jeg lagde fårrikål til pappa

forleden. Han er ganske skrøpelig, men helt klar og en god støtte.



Så bra at du fortsatt bruker bloggen! Ja, jeg baker jo og lager fortsatt mat. Mest hverdagsmat, selvfølgelig. Men det tar tid å få til gode bilder.. Du synes jeg burde senke kravene til meg selv? Kanskje du har rett. Og klart du kan få oppskriften på den fårikålen! Smakte akkurat som mamma sin. Inspirert av selveste Hellstrøms.

Sender den på melding.

Glad i deg!

Vi snakkes.

Fårikål til fire personer:

ca 700-800 gram renskåret
lammekjøtt av feks lår eller bog
ca 2/3 av et stort (hvitt)
kålhode, tenk 1 del kjøtt til 4
deler kål
100 g hvetemel
1 ss pepperkorn
3 læubærblad
1 ss einebær (kan sløyfes)
1 ss sellerisalt
mandelpoteter
1 klatt meierismør
en raus håndfull finhakket
persille

Fremgangsmåte:

Fjern bein og mesteparten av fett fra kjøttet og del i ca 4x4 cm stykker. Det gjør ingenting om det blir mindre biter også. Legg kjøttet i en gryte og dekk med kaldt vann. Kok opp. Hell over i dørslag og skyll godt. Ha kjøttet i en bolle og bland inn hvetemel. Ha så kjøtt i en jerngryte og hell over 1 liter kaldt vann. Ha i pepperkorn, einebær og laurbærblad. Del kålhodet i fire og fjern den harde stilken. Del i mindre båter. Legg kål lagvis med sellerisalt. Stapp helt fullt og dytt på lokket. Kok opp og la putre i ca 2 timer eller til helt mørt. Bland kjøtt og kål. Server med nykokte poteter med en smørklatt på og persille. Og salt og pepper. ❤️ 🙌

Superdigg salat med pære og norzola ost



I kveld tenker jeg på kjærligheten. På å finne en du passer sammen med. En som får frem det beste i deg. Som holder deg i hånden og ikke stikker når livet blir vanskelig. Dét er verdt å vente på.

Jeg kjenner faktisk et sånt par. Et perfekt par som utfyller hverandre og som vil elske hverandre resten av livet:

Pæra og Blåskimmelosten.

Jepp. Bare prøv selv!

Du trenger:

(nok til 3-4)

4 rause never blandet grønn salat, jeg hadde issalat og ruccola

2 pærer, vasket, kjernehus fjernet og skåret i tynne båter/skiver

150 gram fast blåskimmelost, jeg hadde norzola

75 gram valnøtter, hakket (blir ekstra gode om du rister dem lett i en tørr stekepanne)

100 g serranoskinke eller annen god spekeskinke

god balsamico eddik og olivenolje (mine er fra Oliviers og co)

en liten skvis sitronsaft

havsalt og pepper

Slik gjør du:

Legg salat utover et fat. Fordel så pære, ost, nøtter og spekeskinke over salaten. Ringle over olivenolje og balsamico eddik og skvis over litt sitron. Avslutt med litt salt og pepper.

Kos deg.



**Fresh byggrynssalat med
kikerter og urter**



Det er søndag og sol og lukten av engangsgriller henger tungt over Oslo. Selv er jeg glad i grillmat, men aller best liker jeg tilbehøret. Denne salaten er utrolig frisk og lett, samtidig gjør byggrynet at den metter godt. Anbefales!

Du trenger:

ca 2,5 dl ferdig bløtlagt byggryn, tilberedt etter anvisning på pakken (kan erstattes med bulgur/couscous)

1 rød paprika, i små terninger

1 agurk, skrelt og frø fjernet, i små terninger

1 avocado i terninger

1 boks kikerter, avrent lake og skylt

0,25 rødløk, finhakket

1 håndfull dill, finhakket

1 håndfull persille, finhakket

saft av ca 1 sitron

0,5 dl olivenolje

1 stort fedd hvitløk, finhakket

1 ts malt cummin

1 ts sukker

nykvernet pepper

ca 0,5 ts salt, smak deg frem

Slik gjør du:

Bland sitron, hvitløk, olje, salt, sukker, cummin og olje i en liten skål og sett til side.

Vend resten av ingrediensene i en større bolle og hell over dressingen. Bland godt og sett kjølig til servering.

Kos deg.



**Lun grønnkålssalat med
søtpotet, avocado og cheddar**



Hysj! Kan du ikke høre det? Vannet som synger i takrenna, fuglene som har fått stemmene sine tilbake, de bankene hjertene til nyforelska, vettskremte folk som klamrer seg fast til kafébordene, foreldre som lar unga løpe i sølepytter, skammens glemte juletrær som snøen ikke lenger skjuler på verandaen, og lyset.

Lyset som sprenger seg inn i hjernen og farger tankene rosa og lyseblå.

Det er våren.

Våren som et dampende godstog dundrer gjennom Oslo og som ingen lenger kan stoppe. Våren som lot oss lengtende sitte ved

mobilene våre og vendte på melding. Fra YR. Våren som på sitt eget magiske vis visker bort alle minner om skraping av bil, ensomme hender og brukne lårhalser.

Kjære vår. Velkommen skal du være.

I kveld vil jeg dele oppskrift på en salat jeg har spist i hele vinter og som definitivt har gjort de mørke månedene litt bedre. Det går fint an å variere hva du har oppi her. Fetaost er for eksempel digg.

Du trenger:

(nok til en sulten alenemor)

1 middels stor søtpotet, skrelt og delt i terninger på ca 2×2 cm

0,5 pose ferdig vasket og kuttet grønnkål

1 ss hakket rødløk

0,25 avocado i biter

4-5 cherrytomater, delt i fire

5 valnøtter, grovhakket

litt revet cheddarost

1 god pølse, skåret i skiver og stekt i stekepanne (jeg hadde chilipølse fra Strøm-Larsen)

salt og pepper

litt olje til søtpoteten

Dressing:

1 ss god olivenolje

1 ts flytende honning

2-3 ss sitronsaft (smak deg frem)

Slik gjør du:

Sett ovnen på 225 grader (over- og undervarme)

Vend søtpotetbåtene i en liten 1 ss olje og strø over litt salt og pepper. Stek midt i ovnen i ca 20 minutter eller til de har brunet litt i kantene og er møre. Avkjøl litt.

Ha grønnkål i en bolle og ha over litt av dressingen. Bruk en sleiv eller skje til å gni dressingen litt inn i grønnkålen, evt bruk hendene. Dette gjør kålen mindre trevlete og lettere å spise.

Stek pølsen.

Legg opp grønnkål, søtpotet, avocado, pølse, rødløk, ost og valnøtter på en tallerken og drypp evt over litt mer dressing.

Kos deg.



Verdens enkleste (og beste) tomatsaus



Lørdag! Jeg tilbringer den i Bergen. Byen har gitt meg en kald og våt skulder, men jeg elsker den likevel. Også elsker jeg pizza! I kveld skal du få oppskriften på en superenkel og supergod pizzasaus som lager seg selv i ovnen. Den passer også veldig godt som pastasaus.

Du trenger:

ca to pakker cherrytomater, eller bruk det du har

0,25 rødløk, i skiver

2 fedd hvitløk

2 ss olivenolje

1 ss brunt sukker

litt salt og pepper

litt knust tørket chilli eller chilipulver

Slik gjør du:

Finn frem en ildfast form. Ha i cherrytomater delt i to, hele hvitløksfedd, løk, sukker, krydder og ringle over olje. Sett inn i KALD OVN og skru ovnen på 250 grader. Når ovnen har nådd riktig temperatur, skur du av ovnen og lar formen stå inni ovnen over natta. DU MÅ IKKE ÅPNE DØRA. (Du kan også gjøre dette før du går på jobb om morgenen og la den stå til du kommer hjem).

Neste morgen har du alt innholdet i formen over i en bolle og moser den glatt med stavmikser eller i blender. Smak evt til med litt salt.

Kos deg.

Ideen fikk jeg fra Coop ekstra sine matsider.

Kremet gulrotsuppe med appelsin og ingefær



Det er søndag. Noen søndager er gode. Andre søndager er alle andre vellykka og glade og går hånd i hånd på søndagstur, mens jeg sitter inne og er trøtt og sur. La meg bare si at i dag var en av de mindre gode. Det fine med dårlige dager er at de tar slutt. Det går noen timer og vipps kan man krype under dyna og vente på en ny sjanse. Og det fine med en ny sjanse er at de kommer hele tiden. Det dumme med en ny sjanse er at når man er nedpå, så har man vanskelig for å tro at det blir litt bedre. Da trenger man litt hjelp og trøst. I kveld får du derfor oppskriften på en knallgod og enkel suppe som er perfekt som en enkel middag eller kanskje kveldsmat med noen venner? Så slipper vi i allefall å lure på hva vi skal ha til middag i morgen. ☐

Du trenger:

500 g gulrot (seks til åtte gulrøtter)

4-5 dl vann

1 buljongterning

1 stor eller to små poteter

1 løk

3 centimeter ingefær

1 appelsin

1 boks kokosmelk (ca 4 dl)

salt og pepper

godt brød til servering

Slik gjør du:

Sett ovnen på 180 grader varmluft. Finn frem et stekebrett med bakepapir. Skrell gulrot og potet og del i biter. Skrell løk og del i båter, skrell ingefær og skjær i skiver. Skjær to skiver av appelsinen og fjern skallet. Ha grønnsakene og appelsin på stekebrettet og ringle over ca 3 ss olivenolje. Kvern over litt pepper og strø over litt salt. Bak i ovnen i 20 minutter.



Ha de bakte grønnsakene i en gryte sammen med kokosmelk, 4 dl vann, buljong og saft fra appelsinen du skar av tidligere. Kok opp alt sammen og la småkoke under lokk til grønnsakene er møre (litt avhengig av hvor store bitene er, men ca 15 min).

Kjør suppa glatt med en stavmikser og smak til med salt og pepper.

Kos deg.

Oppskriften er fra NRK mat



Lun høstsalat med ovnsbakt

brokkoli og stekte pølsebiter



Hallo Høsten! Så kom du sannelig svinsende med paraplyen svingende og skjerfet på slep. Jeg tenner lys i vinduet, trekker te OG trekker meg nærmere, fletter fingre med en trygg og varm hånd, slipper kald luft inn på soverommet og tenker ikke så mye på i går eller i morgen. Men jeg tenker litt på hva jeg skal ha til middag. I dag. ☐

Du trenger:

(Nok til to)

Til salaten:

1 moden avocado, i terninger

1 brokkoli, skåret i buketter

8 cherrytomater, delt i to

1 stor søtpotet, skrelt og delt i båter som igjen deles i biter

0,25 rødløk, finhakket

250 g gode pølser, i skiver (jeg brukte lammepølse fra Jakobs)
1 pose blandet salat, eller grønn salat etter ønske
salt
pepper
olivenolje
litt sitronsaft
chilikrydder

Til dressingen:

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

1 dl solsikkeolje

4 ss hvitvinseddik

1 stort fedd hvitløk, finhakket

2 ts dijon sennep

0,5 ts salt

nykvernet pepper

0,5 ts sukker

Lag dressingen ved å først piske sammen sennep, sukker, salt, pepper og hvitløk. Tilsett edikk og bland godt. Spe i oljen mens du pisker kraftig.

Slik lager du salaten:

Sett ovnen på 225 grader.

Ha litt olivenolje, salt og pepper på søtpotetbitene. Legg på et stekebrett kledd med bakepapir og bak i ovnen i 12 minutter. I mellomtid blander du brokkoli med litt olivenolje, salt, pepper, litt chilikrydder og ca en ts sitronsaft. Ta ut stekebrettet og legg på brokkoli og halve tomater. Stek videre i 10-15 minutter til eller til brokkoli og søtpotet er møre. Ta ut av ovnen og la avkjøle litt. Stek pølsene gylne i litt

olje i en stekepanne på middels varme.

Legg opp salat og avocado på fat. Ha over søtpotet, tomat, brokkoli, rødløk og pølse. Ringle over litt dressing og KOS DEG.



**Bakte poteter med cheddarost,
bacon og vårløk**



Det er morgen, det er sommer, det er fri. Jeg ligger i sengen og lytter til lyder av ferie. Kaffetrakteren som sto først opp, vinden som hvisker til trærne utenfor, sjøen som fortsatt ligger stille og sover, gjengen med gutter som koser seg i stua og datteren min som lekes med av en ivrig kusine.

Denne dagen har ingen planer. Den vil ikke bli rammet inn av matbokser og lekser. Den vil leve sitt eget liv, bestemme over seg selv og bli det den alltid har drømt om når den blir stor.

Jeg vil huske denne morgenen. Jeg vil spare den i hjertet mitt og mane den frem når høsten gir meg motgang, når bilen min er lesset ned av snø og når vintermørket prøver å ta bolig i sjela mi.

Og om ikke det hjelper skal jeg lage dobbelbakte poteter. Eller, forresten. Dem skal jeg lage uansett.

Du trenger:

18 små poteter med skall
150 g cheddarost
3 vårløk, finhakket
1 dl lettrømme
6 skiver bacon (150g), sprøstekt
salt og pepper

Kle et stekebrett med bakepapir. Legg potetene på brettet. Bak poteter i en time midt i ovnen på 200 grader. Ta ut av ovnen og avkjøl lenge nok til at du kan dele potetene på langs og forsiktig ta ut innmaten i de halve potetene, slik at bare skallet er igjen. NB. Spar på innmaten i en bolle. Legg de halve potetskallene tilbake på stekebrettet. Mos potetinnmaten i bollen med en gaffel og rør inn bacon, ost, rømme og vårløk. Smak til med salt og pepper. Fyll røren tilbake opp i potetskallene. En toppet teskje i hver, ca. Sett de ferdig fylte skallene tilbake i ovnen og etterstek i ca 10-15 minutter eller til osten er smeltet og potetene er litt gylne på toppen. Avkjøl litt før du spiser dem.

Kos deg.



**Innbakte pølser med ost og
butterdeig**



Vet du hva? Jeg er litt lat. Litt bedagelig anlagt er kanskje en penere innpakning? Uansett. Litt lat, men jeg elsker å imponere og glede andre. Derfor er det ingenting som er bedre enn enkel og smakfull mat man kan servere til noen man liker godt. Særlig på dager som dette: varme, sol og lyse netter. Dette er dessuten superpopulært blant barna også. OG egner seg godt som en tapas rett. Latskapen lenge leve ass!

Du trenger:

(20 stk)

10 grillpølser

4 plater butterdeig

20 små osteskiver (kan sløyfes)

1 egg, sammenvispet

sesamfrø

Slik gjør du:

Sett ovnen på 225 grader, vanlig over- og undervarme. Dekk et stekebrett med bakepapir.

Del pølsene i to.

Tin butterdeigplatene og kjevle dem litt utover. Del hver plate i fem striper. Legg en oste skive på hver stripe og rull deigen/osten rundt pølsebitene. Legg over på stekebrettet. Pensle med egg og strø over sesamfrø. Stek midt i ovnen i ca 10 minutter eller til gylne og sprø. La ligge på brettet et par minutter før du løfter dem over på rist. Server lune/varme med litt ketchup.

Kos deg!



Halvgrovt hvitløksbrød med ost



Det er søndag. Igjen. Nok en uke skled gjennom fingrene mine som sand. *Så mye hadde jeg, så mye ga jeg bort, så mye fikk jeg igjen.* Hvor blir tiden av? Sanden renner så raskt gjennom timeglasset! Hvordan rakk bladene springe ut? Jeg synes akkurat jeg vasset i slaps og snø. Og hvordan ble barna mine så store? Jeg må skynde meg å ta hendene deres og holde dem igjen. Ikke så fort, skal jeg si. Husk å se deg for!

Likevel vet jeg dette. At tiden venter ingen på. Og spesielt om morgenen! Så derfor elsker jeg å ha hvitløksbrød på lur. Funker som en kule i matboksen. ☐



Du trenger:

(2 små brød)

Til deigen:

2 ss sukker

1 pose tørrgjær

2,5 dl lun kent vann

2 dl sammalt speltmel (evt hvete)

4-5 dl siktet hvetemel

1 ts salt

1 ss olivenolje

Hvitløkssmør:

100 g mykt meierismør

3 ss finhakket persille

3 fedd hvitløk, knust

1 klype salt

2-3 dl revet ost

Slik gjør du:

Smør to springformen, 20-22 cm i diameter.

Ha vann, gjær, sukker, olje og salt i en eltebolle. Ha i det grove melet og ca halvparten av det siktede hvetemelet. Elt deigen mens du gradvis tilsetter resten av melet. Deigen skal "slippe bollen". Hev deigen under plast i ca 40 minutter.

I mellomtiden lager du hvitløkssmør. Rør sammen alle ingrediensene i en liten bolle og sett til side.

Del deigen i to like store emner. Kjevle det ene emnet til et rektangel og fordel halvparten av smøret jevnt utover deigen. Strø over halvparten av osten. Rull sammen på langsiden til en pølse og legg den som en sirkel i springformen. Klipp eller skjær kutt i deigen som om du skulle skive den, men ikke skjær helt ned. Dra hver skrive til annen hver kant så den ligner

litt på en klippekringle. Gjenta med den andre delen av deigen.

Etterhev brød under plast i 30 minutter.

Sett ovnen på 200 grader. Når brødene er ferdig hevet, steker du dem midt i ovnen i ca 20-25 minutter til de er gylne og har en hul lyd når du banker på dem. Avkjøl på rist.

Kos deg.



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.





Luftige hamburgerbrød



I kveld får du oppskriften på enkle, luftige hamburgerbrød som selvfølgelig også er like gode med pålegg. Hiv de du ikke spiser i fryseren. ☐

Du trenger:

(ca 15 stk)

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

3,5 dl lunkent vann

500 g siktet hvetemel

2 ss olivenolje

1 ts salt

evt pisket egg/melk til pensling

evt sesamfrø til topping

Slik gjør du:

Løs gjæren opp i vannet i en eltebolle. Tilsett så mel, salt og olje og elt deigen i ca 10 minutter. Sett til heving under plast til dobbel størrelse (40-60 minutter). Deigen skal være ganske fuktig.

Del deigen i ganske små emner (15 stk), med mindre du ønsker veldig store hamburgerbrød, og form til runde boller. Legg dem på et stekebrett kledd med bakepapir og trykk dem litt flate.

Sett ovnen på 225 grader

Etterhev under plast i ca 30 min eller til dobbel størrelse før du evt pensler dem og strør over frø.

Stek midt i ovnen i ca 12 minutter eller til de er gylne og har en hul lyd når du banker på dem. Avkjøl på rist.

Kos deg.

