

# Hva skal vi ha til middag? Fem hverdagsfavoritter.

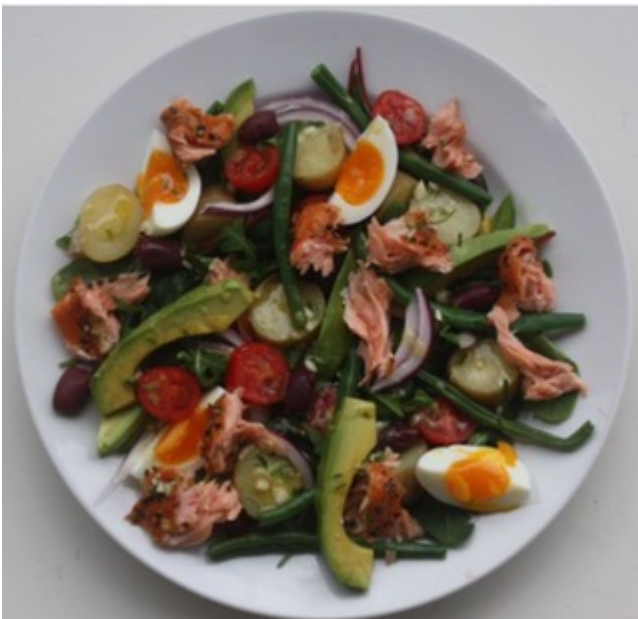
God søndag! Her får du fem hverdagsmiddager som du kan kaste deg over i uka som kommer. Og resten av uka? Håper den også blir fin! ☐ Trykk på linken under bildet for oppskrift.



[Kremet kyllingform med karri og mangochutney](#)



*Kremet fullkornspasta med laks og brokkoli*



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



*Lynrask thaisuppe!*



*Pølsegrateng med makaroni og ost – barnas favorittmiddag!*

Klem fra hu Bollefrua.

---

# Loff med svenske kjøttboller og pesto: hverdagsmat fra Gallerian Strømstad

ANNONSE



Det er torsdag, det er august og sommerferien synger på siste verset. Lite visste jeg at alle dagene som gikk var selve fellesferien! Heldigvis var jeg på en liten utenlandsreise allerede i mai, så moroa startet tidlig. Da var jeg nemlig på bloggtur til [Strømstad](#) med denne fine gjengen:





Fra venstre: Helle fra Helles Kitchen, Nina fra Idebank for småbarnsforeldre (med sine to døtre) og Iben og meg. Foto Igor Nilsen

For selv om det ikke tar lang tid å kjøre over grensen, så blir jeg alltid gledelig overrasket over følelsen av at Sverige er ganske eksotisk (for en enkel nordmann som meg).

På bloggturen besøkte vi Gallerian kjøpesenter og aller mest tid tilbrakte jeg selvfølgelig i den fantasiske matbutikken, [Strømstad mat](#). Stort økologisk utvalg til en billig penge og alt du kan ønske deg av både hverdagsmat og luksusråvarer. Du kan lese mer om både hva jeg kjøpte og mat jeg har laget [her](#) og [her](#).







Nå som hverdagen kommer snikende er det digg å fylle kjøkken og kjøleskap med sunn og billig hverdagsmat og ikke minst begynne å planlegge matpakker og middager som ikke tar all verdens tid. Et godt og lettvent forslag er dette enkle brødet toppet med økologiske svenske kjøttboller. Deilig som tilbehør til salater, supper eller som en rett i seg selv. Server med god majones, pesto eller det du liker best. Og restene? De slenger du i matpakkene til dagen etter! ☐



**Du trenger:**

**Til brødet:**

(2 små brød)

*3,5 dl lun kent vann*

*25 g fersk gjær*

*8,5 dl hvetemel*

*2 ss olivenolje + 0,5-1 dl ekstra til å ringle over brødet*

*1 ss honning*

*1 ts salt*

*ca 10-12 økologiske svenske kjøttboller*

*litt havsalt*





### Til pestoen:

*1 liten håndfull økologisk basilikum*

*1 liten håndfull økologisk bladpersille*

*1 hvitløksfedd, hakket*

*4 ss olivenolje*

*1 ss ristede pinjekjerner*

*0,5 dl revet parmesan*

*litt salt og nykvernet pepper (smak deg frem)*

### **Slik gjør du:**

Kjør alle ingrediensene til pestoen glatt med en stavmikser eller knus alt i en morter.

Ha vann, olje, honning og salt i en bolle og bland lett. Rør inn melet til en ganske løs deig. La heve under plast i ca 40 minutter. Legg bakepapir på to stekebrett (evt ett om du lager ett stort brød) og fordel halvparten av deigen på hvert brett. Ringle over olje, strø over litt havsalt og dytt kjøttbollene ned i deigen.

Sett ovnen på 250 grader.

Etterhev brødet i 12-15 minutter. Stek brødet midt i ovnen i ca 15 minutter. Brødet skal være gyllent og ha en hul lyd når du banker på det. Avkjøl brødet på rist. KOS DEG.



---

**Nydelig sommersalat med  
tortellini og serranoskinke**







Her får du oppskriften på en fresh og sommerlig salat med masse gode smaker. Perfekt når du vil ha noe snadder, men ikke gidder å bruke lang tid på kjøkkenet!

Oppskriften er inspirert av et innlegg hos den fantastiske bloggen [Hver gang vi spiser](#), vel verdt et besøk. ☐

### **Du trenger:**

(Til en person)

*0,5 pakke/ca 125 g fersk tortelini (jeg brukte en med ostefyll), kokt etter anvisning på pakken*

*salat etter ønske, jeg hadde issalat*

*3-4 skiver serranoskinke*

*4-5 NORSKE jordbær, delt i tre*

*ca 6 cherry tomater, delt i to*

*litt finhakket rødløk*

*0,5 avocado, i biter*

*1 ss ristede pinjekjerner*

*litt god balsamico eddik (min er fra Oliviers & co)*

*litt fetaost i terninger*

*god olivenolje*

*salt og pepper*

Kok pastaen og hell av vannet. Ha litt olje på tortelinien og la avkjøle litt. Gjør i mellomtiden klar de andre ingrediensene.

Dander alle ingrediensene på en stor tallerken og ringle over

olje og eddik og strø over litt salt og pepper.

KOS DEG.



---

**Svensk ostepai med tomat- og aspargessalat. Og storhandel på Strømstad Mat.**

ANNONSE



Folkens, se det for deg. Det er en helt vanlig dag, kanskje en hverdag. Du har fri, eller akkurat ferdig på jobb og setter deg i bilen. Det er sol, du hører på musikk og kanskje har du selskap av noen du liker, kanskje har du med barn. Du ser ut av vinduet, grønne jorder, hvite hus og røde låver. Og plutselig, plutselig er du i Sverige. Du merker det fordi veiene er litt bredere, gresset litt grønnere og skriften på veiskiltene litt annerledes. Det går så fort, bare halvannen time. Babyen din rakk ikke våkne en gang. Du er fremme. I Strømstad. På Gallerian, Strømstad. Du finner en gratis parkeringsplass og rusler opp til det lyse, luftige kjøpesenteret. I kaffesjappa kjøper du en Cortado. Dobbel. Og to biscotti (en med sjokolade, og en vanlig), for what the heck, du er jo i utlandet! Kanskje tar du deg en liten runde. Ser litt på barneklær, kjøper den kosebuksa i mørkeblå som de var utsolgt for i Oslo. Stikker innom den flotte interiørbutikken og peker deg ut et par godbiter du skal plukke med deg før du drar. Så kjøper du deg en flaske vann (for du vet at det du skal gjøre vil ta litt tid), og så går



du inn.

I Strømstad Mat.



Foto: Igor Nilsen

Du går rett inn i en frodig frukt- og grøntavdeling, med stort økologisk utvalg til svært gode priser. Og sånn fortsetter det bare. Hyller på hyller med alt du kan ønske deg av mat og drikke. Mengder av økologiske alternativer, og det aller meste er mye billigere enn i Norge. I den 40 meter lange ferskvaredisken får du smaksprøver og kyndig veiledning og fordi utvalget er så bredt, får du alt du trenger i samme butikk.



# Ost

Mild Ost



Foto: Igor Nilsen

Og hvordan vet jeg dette? Jo, fordi alt sammen hendte meg da

jeg var på bloggtur til [Strømstad mat](#).

Inkludert det med kosebuksa og de to biscottiene. ☐







Foto: Igor Nilsen



Foto: Igor Nilsen

Og så over til dagens oppskrift!

En fantastisk god ostepai som er perfekt til piknik, brunch, koldtbord osv. Jeg har brukt tre nydelige oster, økologisk mel, smør, egg og fløte. Paien er toppet med en god salat laget av blant annet økologiske tomater, økologiske urter og superbillig asparges. Alt sammen kjøpte jeg på Strømstad mat.





Svensk ostepai med tomat- og aspargessalat:





**Du trenger:**

**Til paien:**

*1 dl økologisk grahamsmel (kan erstattes med sammalt hvetemel)*

*2,5 dl økologisk siktet hvetemel*

*150 g økologisk smør*

*2 ss isvann*

*50 g vellagret Greve ost, revet*

*50 g vellagret Prest ost, revet*

*50 g økologisk parmesanost, revet*

*1 dl rømme*

*2 dl kremfløte*

*3 økologiske egg*

*salt og pepper*

*1 ts sennepspulver*

*0,5 ts worstersaus*

*0,5 ts paprikapulver*

*0,25 ts cayennepepper*

### **Til salaten:**

*ca 10 asparges, kokt i 2 minutter og så avkjølt i iskaldt vann*

*ca 10-12 små tomater i ulike farger og fasonger, delt i fire*

*ca 0,25 finhakket rødløk*

*en liten håndfull hver av finhakket basilikum og bladpersille, finhakket*

*litt god balsamicoeddik og olivenolje til å ringle over, ca 1-2 ss av hver*

*smak til med litt salt og pepper*

### **Slik lager du paien og salaten:**

Ha alle ingredienser til salaten unntatt olje og balsamico i en skål, og bland lett. Ringle over olje, balsamico rett før servering og smak til med salt og pepper.

Lag deigen ved å ha alle ingredienser i en foodprosessor og kjør til deigen samler seg evt at du klarer å klemme smulene sammen med hendene til en deig. OBS viktig at smør og vann er iskaldt! Legg en plastpose (jeg river en brødpose i to i den ene enden slik at jeg får et stort stykke plast) på benken, ha deigen på plastposen og dekk den med en ny plastpose som er



revet opp til et stort stykke. Kjevle deigen ut til en stor og ganske tynn leiv, stor nok til at den dekker hele paiformen og rett over kantene. Plastposetrikket gjør det mye enklere å kjevle uten at deigen klistrer seg. Fjern/løft deigen forsiktig fra benken og over i formen. Dytt deigen godt inn i kantene og skjær av evt overflødig deig langs kanten. Prikk deigen med en gaffel og sett hele formen kaldt i 30 minutter. Sett ovnen på 200 grader. Ta formen ut av kjøleskapet og dekk den med tinnfolie. Hell over de tørre ertene og stek midt i ovnen i ca 14 minutter. Ta ut av ovnen og fjern folie og ertes. Stek i to minutter til. Sett til side. Dette kalles å blindbake paiskallet.

Legg revet ost i paiskallet. Pisk sammen egg, fløte, rømme, worstersaus og krydder. Hell eggeblandingen forsiktig over i paiskallet. Stek paien på 200 grader i 25 minutter. Avkjøl i formen på rist. Server salat ved siden av eller oppå paien. KOS DEG.

[HER](#) kan du lese mer om Strømstad mat. ☐



---

**Vanvittig  
hvitløksbagger!**

**gode**



I riktig gamle dager, da jeg ennå bare var en ung studine, laget jeg meg en liste over kriteriene min fremtidige ektemann skulle ha. Listen gikk omtrent som følger (sikkert mye jeg har glemt):

- snill
- høy (jeg er tross alt nesten 1,80)
- kjekk
- morsom
- musikalsk (pluss i boken for gitarspilling)
- helst tro på Gud (eller hvertfall respektere at andre gjør det)
- må like god mat og HVITLØK

Da jeg traff han jeg er gift med nå, kunne jeg til min store



glede raskt kvittere av på disse punktene, inkludert gitarspilling. I ettertid viste det seg at det med gitaren dessverre bare var et sjekketriks..

Men heldigvis har jeg hvitløken! Den skal ingen ta fra meg.



**Du trenger:**

(4 baguetter)

*4 dl lunkent vann*

*25 g gjær*

*1 ss honning*

*2 ts maldonsalt*

100 g speltmel

*100 g durumhvete+100 g ekstra til utbaking*

*300 g siktet hvetemel*

*2 ss olivenolje*

### **Hvitløkssmør:**

*100 g smeltet meierismør*

*2 fedd finhakket hvitløk*

*1 ts tørket timian*

### **Topping:**

*Maldonsalt*

### **Slik gjør du:**

Løs opp gjæren i vannet i en eltebolle og tilsett honning, olivenolje og salt. Ha i speltmel, 100 g durumhvete og hvetemel og elt deigen i 15 minutter. Sett til heving under plast i ca 60 minutter.

I mellomtiden blander du smeltet smør, hvitløk og timian.

Dekk er stekebrett med bakepapir.

Når deigen har hevet en time har du en raus mengde durumhvete på benken og tipper deigen oppå melet. Vend deigen, slik at du har mel både oppå og under.

Skjær deigen i fire like store deler med en skarp kniv. Dra/klapp hvert emne ut til en flat og avlang pølse, (omtrent like lang som stekebrettet) og legg på stekebrettet (på langs). Pensle med hvitløkssmør og snurr/tvinn brødene til lange spiraler. Prøv å behold så mye som mulig av smøret inne i spiralen. Gjenta med alle fire emnene og dekk med et rent kjøkkenhåndkle. La etterheve i 30 minutter. Sett ovnen på 220 grader. Når baguettene er ferdig hevet, pensler du dem med resten av smøret og strør over maldonsalt. Stek midt i ovnen i ca 20 minutter eller til gylne og de har en hul lyd når du

banker på dem. Avkjøl på rist. 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.

---

# **Grove pizzasnurrer i stor langpanne**



Det er sommer og sesong for alle slags avslutninger. Tipper det slår an med saftige pizzasnurrer som et alternativ til alle kakene! Jeg bare nevner det. ☐

**Du trenger:**

(30 stk)

**Til deigen:**

*4 dl vann, lunkent*

*3,5 dl sammalt hvete, grov*

*ca 7 dl siktet hvetemel*

*1 pose tørrgjær*

*2 ss olivenolje*

*1 ts salt*

**Til fyllet:**



*250 g kokt skinke, strimlet*

*500 g revet hvitost*

### **Tomatsaus:**

*2 ss olivenolje*

*400 g hermetiske tomater*

*3 ss tomatpure*

*1 stort fedd hvitløk, hakket*

*1 gulrot, revet*

*0,5 løk, hakket*

*0,5 ts tørket oregano*

*0,5 ts tørket basilikum*

*1-2 ss sukker*

*salt og pepper*

*2 ts balsamico eddik*

### **Slik lager du sausen:**

**TIPS:** Tomatsaus blir bare bedre jo lenger den får stå under lokk å putre. Dessuten kan den gjerne lages flere dager i forveien, bare oppbevar den kaldt. NB. Tomatsaus kan også fryses.

Varm oljen til litt under middels varme i en kjele og surr gulrot, hvitløk og løk i noen minutter. Ha i resten av ingrediensene til sausen (unntatt sukker, salt og pepper) og kok opp. La koke så lenge du har tid, minimum 20 minutter. Smak til med sukker, salt og pepper. Kjør glatt med en stavmikser. Sett sausen til side.

## **Slik lager du deigen:**

Ha alle ingrediensene til deigen i en eltebolle. Elt deigen i ca 10 minutter. Deigen skal slippe bollen og ikke være klissete. Om deigen virker veldig våt/klissete kan du tilsette en og en spiseskje siktet hvetemel mens du elter deigen. Pass på å ikke bruke for mye mel, det er bedre å evt bruke mel når du skal kjevle etterpå.

Sett deigen til heving under plast i 60 minutter.

Kle et stekebrett med bakepapir.

Ha deigen på benken. Kna den lett og del den i to like store deler. Kjevle den ene delen til et rektangel, ca 25×35 cm. Bre noen spiseskjeer tomatsaus utover leiven og strø over halvparten av skinken og nesten halvparten av osten. (Greit å spare litt til toppen av snurrene).

Rull leiven tett sammen fra langsiden slik at du får en pølse.

Skjær pølsen i tre like store deler. Del så hver del i 5 skiver. Det er ikke så farlig om skivene er litt ujevne i størrelsen, men forsøk å lage dem like store. Legg skivene med snittsiden opp på stekebrettet. Press dem litt ned med hånden din.

Gjenta med den andre delen av deigen.

Du skal tilslutt ha fem rader med seks pizzasnurrer i hver rad på stekebrettet, så de skal ligge ganske tett. Når de ligger så tett, "hjelper" de hverandre opp mens de hever.

La etterheve i 30 minutter under et rent kjøkkenhåndkle. Sett ovnen på 225 grader. Strø over resten av osten. Stek midt i ovnen i 15-16 minutter, eller til de har en hul lyd når du banker på dem. Avkjøl på rist. NB. Det kan være at de må avkjøle på bakepapiret oppå risten da det kan være litt vanskelig å fjerne papiret pga den smeltede osten.

Det kan være litt vanskelig å løsne bollene fra hverandre.  
Bruk evt en kniv til å skjære dem løs.

KOS DEG.



---

**Kremet kyllingform med pesto  
og bacon – familiens  
favoritt!**





1.

Jeg må tilstå noe: Vi er ikke en spesielt vellykket familie. Vi er ikke direkte mislykket heller, jeg vil ikke si det. Vi klarer oss sånn tålelig bra. Men, likevel. Altså. Det har seg slik. La oss ta måltidene våre, feks. (Så kan vi spare beretninger om mislykkede skiturer, mangel på planlegging og de endeløse blå posene fra IKEA med ren klesvask, som venter på å bli brettet, til en annen dag).

Jeg hadde en drøm om harmoniske måltider. Det skulle være et stort langbord, i et landlig kjøkken, med velstelte og veloppdragne barn, en velopplagt mor, en sunn og næringsrik middag, hvor alle gir mor tommel opp for både fisk og friske grønnsaker.

Det. Ble. Ikke. Slik.

Men det er greit. Jeg har fått prelet av meg mange ambisjoner og illusjoner med åra. Og med barna.

Nå er jeg glad for alle måltider hvor vi alle er tilstede samtidig.

Og fornøyd så lenge alle liker noe. Så får resten gå seg til. Etter hvert. ☐

Derfor var det med stor glede at jeg kunne konstatere at denne smekkgode kyllingretten falt i smak hos samtlige, fordi alle fant noe de likte. Og flere likte alt. Men hallo? Kylling, bacon, pesto og kremfløte? What's not to like? ☐

### **Du trenger:**

(Til fire personer)

*ca 2 ss olivenolje*

*1 rødløk, i tynne skiver*

*200 g bacon, i tynne strimler*

*4 store kyllingfileter, delt i tre*

*1 rød paprika, i skiver*

*100-150 g frisk spinatblader*

*250 g cherrytomater, delt i to*

*1 dl kremfløte*

*2 ss god [pesto](#) pluss ekstra til å ringle over ved servering*

*en håndfull basilikumblader*

*spagetti, ris eller poteter til servering*

### **Slik gjør du:**

Ha 1 ss av oljen i en stekepanne og stek løken myk på middels varme i ca 5 minutter. Ha i bacon og paprika og stek til bacon er sprøtt. Ta dette ut av pannen og over på en tallerken. Ha resten av oljen i stekepannen og brun kyllingen i 5 minutter

til den er gylden. Ha løk, bacon og paprika tilbake i pannen og tilsett spinat og tomat. Stek i 2-3 minutter til spinaten faller sammen. Hell over kremfløte og pesto og varm opp. Smak evt til med salt og pepper. Ringle over litt ekstra pesto og dryss over basilikumblader. SPIS.

---

## **Pai med choritzo, brokkoli og fetaost**



Vet du hva? Jeg elsker pai!



Og hver gang jeg lager pai, tenker jeg: Hvorfor lager jeg ikke dette oftere?

Og hver gang jeg koser meg med paiester til lunsj, tenker jeg: Hvorfor lagde jeg ikke mer?

Vet du hva? Denne paien ble sinnsykt god. Du må lage den!

Og hver gang du lager den, kommer du til å tenke: Hvorfor gjør jeg ikke som Bollefrua sier litt oftere? ☐

**Du trenger:**

**Til bunnen:**

*150 g smør*

*200 g hvetemel*

*2 ss iskaldt vann*

**Til fyllet:**

*100 g fetaost, i terninger*

*150 brokkoli, i små buketter*

*80 g choritzo, skivet/strimlet*

*1 løk, finhakket*

*1 vårløk, skivet*

*100 g Jarlsberg, revet*

*1 fedd hvitløk, finhakket*

*salt og pepper*

*3 egg*

*3 dl fløte*

## **Slik lager du bunnen:**

Lag deigen ved å ha alle ingredienser i en foodprosessor og kjør til deigen samler seg evt at du klarer å klemme smulene sammen med hendene til en deig. OBS viktig at smør og vann er iskaldt! Ha deigen på benken og dekk den med plast (jeg river en brødpose i to i den ene enden slik at jeg får et stort stykke plast). Kjevle deigen ut til en stor og ganske tynn leiv, stor nok til at den dekker hele paiformen og rett over kantene. Plastposetrikket gjør det mye enklere å kjevle uten at deigen klistrer seg. Fjern/løft deigen forsiktig fra benken og over i formen. Dytt deigen godt inn i kantene og skjær av evt overflødig deig langs kanten. Prikk deigen med en gaffel og sett hele formen kaldt i 30 minutter.

Sett ovnen på 200 grader. Ta formen ut av kjøleskapet og dekk den med tinnfolie. Hell over de tørre ertene og stek midt i ovnen i ca 14 minutter. Ta ut av ovnen og sett til side. Dette kalles å blindbake paiskallet.

Kok brokkoli i 2 minutter og la renne av i et dørslag. Stek choritzo (i eget fett) på middels varme til den er gjennomstekt og litt sprø, ta ut av pannen og legg til side. Surr løk, hvitløk og vårløk i fett som er igjen til det mykner. Ha fetaost, jarlsberg, choritzo, løk, brokkoli, vårløk og hvitløk i paiskallet. Pisk sammen egg, fløte, en klype salt og litt pepper. Hell/fordel over i paiskallet og stek videre i ovnen (på 200 grader) i ca 30 minutter. SPIS eller avkjøl og sett kaldt til du ønsker å servere den ( gjerne til dagen etter). Pai kan også fryses. Lunk den gjerne før den serveres.

---

# 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.

---

## **Fylt buffetbrød med skinke, soltørket tomat og mozzarella**



Hvis du kjenner meg, så vet du det: Jeg er en hund etter høytider. Og 17.mai? 17.mai gleder jeg meg til hele året. Tradisjonen tro serverer jeg koldtbord på ettermiddagen, så nå har jeg begynt å fylle fryseren med godsaker. Dette brødet egner seg like bra til fest og konfirmasjon eller som tilbehør til salat eller suppe. Anbefales!

### **Du trenger:**

(et stort brød)

*25 gram fersk gjær/0,5 pose tørrgjær*

*3 dl lunkent vann*

*1 ss flytende honning*

*2 ss olivenolje*

*1 ts salt*

*ca 7 – 8 dl hvetemel*

**Fyll:**

*200 gram mozzarella, revet*

*200 gram røkt skinke, i strimler*

*ett lite glass marinerte soltørkede (cherry)tomater*

*fersk oregano, en liten håndfull*

*frisk basilikum, en liten håndfull*

*ca 1 ts tørket oregano*



Begynn med å smuldre gjær i en bakebolle (jeg bruker kjøkkenmaskin) og rør den ut i vannet. Tilsett honning, salt og olje og rør rundt. Så tilsetter du mel mens eltekloa går rundt til deigen slipper bollen eller ikke er for klissete. Det er aldri bra med for mye mel, men du skal kunne kjevle den, så den må kunne samarbeide. Hev deigen i 40 – 50 minutter



under plast, ha deigen på kjøkkenbenken (bruk litt mel) og kjelve så ut til et rektangel, deigen skal være ca 1 cm tykk. Fordel skinke, ost, tomat og urter over deigen. Rull deigen på langs til en pølse. Form til en runding og knip endene godt sammen. Legg med skjøten ned på et bakepapirkledd stekebrett og dekk med et rent håndkle. La etterheve ca 40 minutter og sett ovnen på 250 grader. Når brødet er ferdig hevet, setter du det midt i ovnen og skrur varmen ned til 200 grader. La steke i 28-30 minutter eller til det er gyllent og har en hul lyd når du banker på det. Avkjøl på rist. KOS DEG.

NB! EN PRAKTISK BESKJED: ALLE MINE E-POST-FØLGERE BLE DESSVERRE SLETTET I FORBINDELSE MED NY NETTSIDE, SÅ REGISTRER DEG PÅ NYTT DERSOM DU ØNSKER MINE OPPSKRIFTER RETT I INNBOKSEN. ☐



# Tips til uke 13: Tre fristende salater, et hverdagsbrød og en knallgod kake

God påske, godt folk! Har du hatt det fint? Jeg har ikke vært på fjellet, men til gards og i byen. Også har jeg spist uforskammet mye god mat, så nå er jeg mett og belåten og klar for SALAT! Denne "ukemenyen" byr derfor på masse sunn mat, et passe sunt brød og en skikkelig usunn kake. Så får du se hva som frister. ☐

Oppskriften på mitt superpopulære kneippbrød får du her:

[Kanongodt kneippbrød](#)



Pastasalat med smak av sommer:

<http://bollefrua.no/2015/08/25/min-beste-pastasalat-med-serranoskinke-parmesan-og-avocado/>



En litt annerledes kyllingsalat:

[Lun søtpotetsalat med kylling og peanøtter](#)





Asiatisk på sitt beste:

[Rask nudelsalat med sprø grønnsaker og asiatisk dressing](#)



Og en kake som tar kaka, hvis du skjønner hva jeg mener. ☐

[Blondies med macademianøtter, karamell, mørk sjokolade og havsalt.](#)



Ha en fortreffelig uke! ☐

---

**Tre himmelske gryter og tre søte innslag til påskeuken**





Det er palmesøndag og mange har kanskje litt bedre tid i uken som kommer. Her har du tre middagsretter som skal godgjøre seg mens du kan gjøre noe du har lyst til. Som for eksempel å bake en deilig kake eller nydelige hot cross buns, engelske påskeboller. ☐



Trykk på linkene for oppskrifter!

Ingen påske uten lam! Og her faller kjøttet av beina, så mørt er det.

<http://bollefrua.no/langtidskokte-lammeskanker-med-smordampede>

[-asparges-og-ovnstekte-poteter/](#)



Min beste elggryte! Magisk.

<http://bollefrua.no/2013/01/06/utradisjonell-elggryte-med-rodbeter-og-portvin-vanvittig-godt/>

Denne slår alltid an og lager nesten seg selv.

<http://bollefrua.no/2015/12/14/biff-bourguignon-verdens-beste-gryterett/>

Hot cross buns baker jeg alltid langfredag.

<http://bollefrua.no/2014/04/20/hot-cross-buns/>

Gult er alltid kult og ingenting slår suksessterte!





<http://bollefrua.no/2016/02/22/suksessterte/>

Kanskje unntatt sitronterte..



<http://bollefrua.no/2015/09/20/perfekt-syrlig-sitronterte-min-favorittkake/>

Ha en god uke! :) )

---

# Tre gode middagstips til uken som kommer (og en megaenkel påskedessert)



God søndag!

Jeg har strandet i sofaen med bena høyt og lurer på hvordan i all verden jeg skal orke å legge meg. Kjenner du deg igjen? ☐ Og mens vi ligger her kan vi like gjerne planlegge litt middager for dagene fremover, så er det gjort, liksom.

I kveld gir jeg deg tre gode tips, fordi jeg vet med meg selv at til tross for alle gode intensjoner så rekker man ikke fancy middager hver dag.

Noen dager spiser vi pølser og det er helt ok.

Noen dager kjøper jeg ferdig oppskårede grønnsaker på Rema og lager wok med posesaus og jeg synes det er helt innafor.

Dermed pasta.

Men tre forslag får du! Rask thaigryte med laks, aspargespai og kylling i form med creme fraiche og mango chutney. Og en deilig dessert. ☐

Trykk på linkene for oppskrifter.

Ha en finfin uke!

Laksecurry:

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





Himmelsk kylling i form:

[Kremet kyllingform med karri og mangochutney](#)

Påskepai:

[Aspargespai med brie, oliven og soltørket tomat](#)

Nydelig sitronkrem:

[Fløyelsmyk sitronkrem – en rask og enkel påskedessert](#)



---

**Mini hvitløksbrød**





Hvitløksbrød er en stor hit i vår familie og derfor lager jeg dem i alle varianter og fasonger. Disse små brødene er himmelsk gode og gutta synes de smaker enda bedre enn "ekte muffins". Perfekt som små kuvertbrød eller en liten snack i matpakken.





### **Du trenger:**

(12 stk)

### **Deigen:**

*25 g gjær eller 0,5 pk tørrgjær*

*2 dl lunken melk*

*2 ss olivenolje*

*0,75 ts havsalt*

*3,5-4 dl siktet hvetemel*

### **Hvitløkssmør:**

*40 g mykt meierismør*

*1 fedd hvitløk, i skiver*

*ca 15-20 g parmesan i skiver/revet*

*ca 7-8 friske basilikumblader*

### **Topping:**

*havsalt*

## *smeltet smør til pensling*

Ha melk og gjær i en eltebolle og rør kjapt. Ha i olje og salt. Tilsett hvetemelet gradvis og elt deigen i 10 minutter. La heve under plast i 30 minutter.

Ha papirformer i et muffinsbrett.

I mellomtiden lager du hvitløkssmøret. Mos alle ingrediensene til smøret med en stavmikser, smak evt til med litt salt.

Når deigen er ferdig hevet, deler du den i 12 like store emner. Flat ut hvert emne og ha en liten teskje fyll på midten. Pakk deigen rundt smøret og knip den godt sammen så ikke noe smør kan sive ut. Forsøk å lage dem litt runde.

Legg bollene med den "knepe" enden ned i muffinsformene og etterhev under et rent kjøkkenhåndkle i omtrent 30 minutter.

Sett ovnen på 250 grader.

Pensle de ferdig hevede bollene med litt smeltet smør og strø over litt havsalt.

Stek midt i ovnen i 8-10 minutter, eller til de er gylne og har en hul lyd når du banker på dem.

Avkjøl i papirformer på rist. SPIS.

