

# Rask og enkel forrett med asparges, pinjekjerner og gratinert chevre



I dag var det vår i Oslo. Ikke sånn kommet-for-å-bli vår, men likevel. En liten og kjærkommen forsmak på det som venter. Sol som varmer, lys i overflod, fuglesang og snø som smelter. Jeg kjenner jeg er klar. Og ikke minst har jeg lyst på ferske grønnsaker og lettere måltider! Derfor har jeg spist denne forretten/salaten to dager på rad og jeg er ikke lei.

Veldig enkel og veldig god! Perfekt om du bare vil spise noe sunt og godt eller kanskje imponere noen. ☐

## **Du trenger:**

*blandet salat, revet*

*ca 3 asparges per person*

*litt finsnittet vårløk*

*ristede pinjekjerner, ca 1 ss per person*

*2 skiver chevre per person*

*god olivenolje*

*balsamicoeddik eller balsamicosirup*

*salt og pepper*

Sett ovnen på 180 grader.

Rist pinjekjerner i en tørr stekepanne, pass på de svir seg fort. Hell over i en liten skål.

Klargjør salat og vårløk og vend dem i litt god olivenolje. (Dette gjøres altså rett før servering, ellers blir salaten vassen).

Ha litt olje i samme stekepanne og varm opp til medium sterk varme. Skjær av den nederste (og trevlete) delen av stilken på aspargesen og stek dem 3-4 minutter tilsammen, snu litt på dem underveis.

Samtidig legger du skiver av chevre på en bakepapirkledd stekeplate og baker dem i ovnen i 5-6 minutter, sjekk dem innimellom.

Fordel salat og vårløk på tallerkener, legg på asparges og så skiver av chevre. Strø over pinjekjerner og litt havsalt og nykvernet pepper og avslutt med å ringle over litt god balsamico.

SPIS.

PS. Oppskriften er fra min all-time favoritt kokebokforfatter, Gøril Wiker. ☐

---

# Pannekake med bacon i langpanne (sablå enkelt og godt)



Megapannekaken ser litt "fluffy" ut på dette bilde fordi den akkurat er tatt ut av ovnen, men den synker sammen etterhvert.

Folkens! Jeg kommer med nyheter. Jeg må be om absolutt stillhet. Ventetiden er over. Du får verdens enkleste pannekakeoppskrift i kveld! (Den minner i allefall om pannekaker, men har litt annen konsistens fordi den er ovnsbakt).

OG den er prøvd ut på et kritisk testpanel. Det er nemlig mye færre matretter enn man skulle tro (og håpet) som faller i smak hos mine bollefrø. Dette, derimot, gikk ned på høy kant (med sukker på). Eneste klagen var at det ikke var nok bacon.

Men la oss være ærlige. Er det noen gang nok bacon?

**Du trenger:**

(ca 4 pers)

*7 dl melk*

*1 dl sammalt spelt, grov (du kan også bruke hvete)*

*3 dl siktet speltmel (du kan også bruke hvete)*

*4 egg*

*0,5 ts havsalt*

*50 g smeltet meierismør*

*150-200 g skivet bacon delt i to, jeg hadde Stjernebacon (mer hvis du er som barna mine)*

Pisk sammen alle ingrediensene unntatt bacon i en bolle. La røren svulle i minimum 30 minutter. Sett ovnen på 225 grader. Dekk en stor langpanne med bakepapir og hell pannekakerøren oppi. Fordel baconbiter på toppen. **NB. Det er ikke nødvendig å steke baconet først.** Stek NEDERST i ovnen i 30 minutter. La stå å avkjøle litt (jeg lot min bli litt lunken) før du skjærer i serveringsklare biter. SPIS.



---

**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 høsebuljong

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!

---

## Himmelsk tortellinigryte med hjemmelagde kjøttboller og rotgrønnsaker



Men, altså. Folkens. God søndag og alt det der, men det var egentlig ikke det jeg ville snakke om. Jeg har nemlig fått en ny bestevenn. En som holder meg varm, som trøster meg og som definitivt kan bli kompis med deg og. Jepp, nemlig min nye

favorittgryte! Oh, Lord! For noen digge smaker! Og med frosne grønnsaker og min spesialmetode for å lage kjøttboller, går det så kjapt og greit så. Er du skikkelig übersmart kan du lage kjøttboller i helgen, eller en dag du har tid, og fryse dem ned, så er de klare på et blunk. Samme med tomatsausen, som har nydelig godt av å stå å kose seg lenge.

Denne retten har jeg rappa (kun med et par endringer) fra en flott blogg som heter [Hver gang vi spiser](#). Hun som skriver den heter Ann Christin og er dyktig med smaker, se hennes originale oppskrift [her](#).

**Du trenger:**

(nok til fire)

**Til selve gryten:**

*2 ss olivenolje*

*1 løk. finhakket*

*3 fedd hvitløk*

*8-9 dl vann*

*1 stor terning kjøttbuljong*

*3 ss tomatpuré*

*0,5 pose frosne rotgrønnsaker*

*1 boks hakkede tomater*

*1 pk GoGreen røde linser (290g), skylles før bruk*

*ca 1 ss sukker*

*1 ts tørket timian*

*1 ts paprikapulver*

*salt, nykvernet pepper og litt sitronsaft (smak til)*

*1 pakke Perline med parmesanost (fra Rema) evt 1 pakke tortellini med ostefyll*

*parmesan og evt litt fersk basilikum, til servering*



Til kjøttbollene:

400 g karbonadedeig, du kan også bruke tilsvarende mengde annet kjøtt

1 egg, kjapt pisket sammen

50 gram brødsuler av feks loff

2-3 fedd hvitløk, revet på den fine siden av et rivjern

0,5 ts havsalt

litt nykvernet pepper

olivenolje til å smøre stekebrettet

Slik lager du gryten:

Ha olje, løk og hvitløk i en jerngryte og surr mykt på lav varme. Ha i tomat på boks, tomatpure, vann, sukker, buljongterning og krydder og la småkoke under lokk så lenge som mulig eller så lang tid som det tar deg å lage kjøttbollene. Smak til med salt, pepper og sitronsaft. Ha i rotgrønnsakene slik at de får koke ca 30 minutter, så hvis du har dårlig tid hiver du dem oppi fra starten. Ha i linser og kjøttboller og kok opp. Når kjøttbollene er varme tilsetter du pastaen og lar alt koke til pastaen er ferdig, ca 3 minutter. Øs opp i din favoritttallerken, riv over parmesan og KOS DEG.

Slik lager du kjøttbollene:

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

Finn frem en foodprosessor og ha i alle ingrediensene til kjøttbollene og kjør til alt er blandet. Form runde, rustikke boller (på størrelse med en valnøtt med skall) med to teskjeer og sett på stekebrettet. Stek midt i forvarmet ovn i 8

minutter. Sett til side.



---

**Pølsegrateng med makaroni og ost – barnas favorittmiddag!**



Det er søndag. Har du middagsplanene klare for uken som kommer? Du skal uansett få med deg dette tipset til en enkel og god hverdagsrett som både barn og voksne liker (hvertfall i vår familie). Jeg har dessuten stort sett alltid disse ingrediensene i hus og denne gratengen har reddet meg ut av flere middagskriser. Vi spiser den ofte med kokte (frossen)grønnsaker og ekstra kokt pasta (eller poteter) ved siden av. Restene egner seg ypperlig i matboksen dagen etter. Greit med alt som er gjort! ☐

### **Du trenger:**

(Til 4 personer)

*3 rause ss meierismør*

*5 ss siktet hvetemel*

*5,5 dl melk*

1,5 dl revet cheddarost (evt erstatt med annen hvitost)

1 dl revet Jarlsberg ost

ca 0,5 ts salt

litt nykvernet pepper

ca 0,25 ts nymalt/revet muskatnøtt

ca 1 ss saft av frisk sitron (kan sløyfes)

150 g tørr makaroni, gjerne fullkorn

3 egg, skilt i (hel) plomme og hvite (VÆR NØYE SÅ DU IKKE FÅR PLOMME I HVITENE)

5 grillpølser, i skiver (jeg liker "God og mager")

1-1,5 dl brødsmler, jeg kjørte et halvt (og tørt) rundstykke til smuler i foodprosessoren

Finn frem en paiform, 28 cm i diameter eller en annen ildfast form.

Sett ovnen på 225 grader.

Kok makaroni etter anvisning på pakken og sett til side. (Jeg pleier å ha i en klunk smør når jeg har hellt av vannet, så klitrer ikke pastaen seg sammen).

Lag ostesaus på følgende måte: Smelt smør i en tykkbunnet kjele, tilsett så 5 toppede ss hvetemel som du rører sammen med smøret. Så sper du med melk (ha medium varme på kokeplaten) mens du pisker til du får en jevn og tykk saus. La sausen tykne (koke opp) mellom hver gang du har i melk. Ta vekk fra varmen og rør inn en og en eggeplomme. Ha i revet ost og smak til med salt, pepper og muskatnøtt og evt sitron. Rør inn pølsebiter og makaroni.

Pisk eggehviter stive, jeg bruker elektrisk

visp/kjøkkenmaskin. Vend eggehviter inn i den hvite "sausen".

Hell hele sulamitten over i den ildfaste formen og strø brødsmler over. Stek nederst i ovnen i ca 30 minutter. SPIS.



---

**Enkel pai (Quiche) med cheddarost og bacon**



Det er onsdag og ukens høydepunkt for babyen min og meg. Onsdag er det nemlig barselgruppe! Og i dag var det min tur til å invitere fire flotte mødre og deres fine babyer på lunsj. Menyen var enkel, en lun pai og smakfull pai med grønn salat som tilbehør. Veldig greit fordi alt kan forberedes/lages på forhånd og jammen er det ikke veldig godt også. ☐

**Du trenger:**

1 paiform, ca 28 cm i diameter

1 pakke tørre erter

tinnfolie

(nok til 5-6 personer til lunsj)

### **Paideig:**

*500 g siktet hvetemel*

*125 g smør, iskaldt og i terninger*

*40 g eggeplomme (ca 1 eggeplomme)*

*1,25 dl iskaldt vann*

*1 ts salt*

*1 ts sukker*

(NB. Dette er en raus paideig og du vil få noe deig til overs. Lag minipaier eller frys deigen ned til senere bruk. Fordelen med at deigen er stor er at det er enklere å kjevle den fint og fordele i formen.)

### **Fyllet:**

*1 dl fløte*

*1 dl melk*

*1 dl rømme*

*4 egg*

*ca 100 g revet cheddarost*

*2 vårløk, skivet*

*1 stort fedd hvitløk, finhakket*

*ca 200 g bacon*

*1 ts smør*

*salt, pepper og litt revet muskatnøtt*

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 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 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.

Surr hvitløk og vårløk i smør i en stekepanne til det mykner. Ha ost, bacon, vårløk og hvitløk i paiskallet. Pisk sammen egg, rømme, fløte, melk, en klype salt, litt pepper og en god klype muskat. 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.





---

**Superfresh tunfisksalat med  
egg og avocado**



I kveld får du et tips til en enkel, sunn og dødsgod salat som funker til både middag og lunsj (dagen etter). Jeg spiste dette to dager på rad denne uken og kjenner at dette kommer på menyen neste uke også. ☐

**Du trenger:**

(nok til 3-4 porsjoner)

**Til tunfiskrøren:**

*1 stilk stangselleri, i små terninger*

*1 eple, kjernehus og evt skall fjernet og delt i terninger*

*0,5 rødløk, finhakket*

*3 ss hakket kapers, hakket*

*3 bokser tunfisk i vann, avrent*

*Ca 3 ss sitrønsaft*

*Ca 3-4 ss majones*

*Ca 3-4 ss lettrømme eller kesam*

*salt og pepper*

**Tilbehør:**

(Per persjon)

*0,5 avocado*

*1 kokt egg*

*1 tomat*

*noen skiver agurk*

*en neve grønn salat*

*1 skive grovbrød*

*evt noen sitronskiver*

Ha alle ingrediensene til røren i en bolle og bland godt. Smak til med salt, pepper og sitron.

Legg opp salaten på tallerkener og KOS DEG.

PS. Tunfiskrøren kan også brukes som pålegg.

PS 2: Hiv oppi litt kokt pasta, så har du en deilig pastasalat.



---

**Indiske kjøttboller med  
himmelsk currysaus**



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

---

## Verdens beste waldorfsalat!



Er du på jakt etter den perfekte waldorfsalat? Look no further! Denne oppskriften har fulgt min familie i en årrekke og den leverer ALLTID. Og hver gang jeg lager den tenker jeg:

*Fy flate så enkelt og godt! Hvorfor lager jeg ikke dette oftere?*

En perfekt blanding av smaker og konsistens. Litt søtt, litt syrlig, litt bittert og litt salt. Har fortsatt litt igjen i kjøleskapet som jeg skal kose meg med i kveld og vet du hva? Jeg deler ikke med noen så du får lage din egen! ☐

Waldorfvinneren:

3 epler

3 ananasringer, i små biter

3 stilker stang selleri, i tynne skiver

100 gram druer, delt i to

1 dl valnøtter

1,5 dl majones

1,5 dl pisket kremfløte

litt sitronsaft

2 ts sukker

Ha skårne frukt, grønnsaker og nøtter i en bolle og bland sammen. Pisk fløten med sukker, men ikke stivpisk den. Ha i majones og pisk til alt så vidt er blandet. Smak til med sitronsaft, ca 3-4 ts. Ha kremblandingen over i bollen med frukt og grønnsaker og bland alt. Sett kjølig til servering. 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 nyttårsaften 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 (gjerne 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!



---

**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!*

Finne 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!





---

**Supergode kjøttboller på  
1-2-3!**



1.

Dette er en oppskrift på smakfulle kjøttboller som er så raske og enkle å lage at man kan gjøre det med en baby på slep. (Been there, done that). Funker som tapas, på pizza, til pasta og til og med på brødskiven! Lag en stor porsjon og frys ned de du ikke spiser opp. Kjekt å ha. ☐

### **Bollefruas kjøttboller:**

*800 g kjøttdeig av svin (evt blanding av feks karbonadedeig og svin)*

*2 store fedd hvitløk, finhakket*

*1 stor vårløk, finhakket*

*1 liten håndfull persille, finhakket*

*2 store loffskiver, uten skorpe*

*2 dl melk*

*1-2 dl revet parmesan ost*

*1 ts salt*

*litt nykvernet pepper*

*litt muskatnøtt (ca 0,25 ts)*

*olivenolje (til å smøre stekebrett)*

**Utstyr:**

*En liten og en stor bolle*

*skjærefjøl*

*kniv*

*2 teskjeer*

*stekebrett*

*stavmikser (kan erstattes med foodprosessor eller bare en sleiv)*

Start med å legge loff i bløt i melken i den lille bollen. Gjør så klar alle andre ingredienser og ha dem i den store bollen. Tilsett tilslutt brødet og ca halvparten av melken. Mos alt sammen med stavmikser eller bland godt.

Sett ovnen på 250 grader varmluft. Ha olivenolje på et stekebrett. Form rustikke små boller av deigen med teskjeer og legg dem på stekebrettet. (Du kan selvsagt forme dem runde og fine med hendene, men min måte går raskere og er mindre klissete). Jeg fikk to fulle brett tilsammen, men brukte samme brettet og formet boller i to omganger. Du kan selvsagt også bruke to forskjellige brett.

Når brettet er fullt, steker du bollene midt i ovnen i 8 minutter. Gjenta med resten av farsen.

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.

---

**Min beste pastasalat med serranoskinke, parmesan og**

# avocado



Det er tirsdag, det er august. Etter flere uker med sol og varme, åpnet himmelen seg i dag og serverte et skikkelig regnvær. Og hva skjer? Jo, alle begynner å snakke om høst.

Nå får det være nok! August er prime time sensommer og én dag med dårlig vær endrer ikke på det. Dermed basta! Så til middag i dag lagde jeg en rask pastasalat med nydelige råvarer. Norske tomater, salat, avocado og deilig serranoskinke! Riv i en god olje og eddik (mine er fra Oliviers og Co), så er dette noe av det beste jeg får. Og det er ypperlig SOMMERmat! ☐

## **Rask salat på fat:**

(Nok til én sulten surpomp)

*en raus håndfull kokt pasta, jeg hadde fullkornsfusilli*

*en raus håndfull blandet salat, jeg brukte middelhavssalat*

*en liten håndfull ristede pinjekjerner*

*2 plommetomater*

*1 liten, moden avocado*

*litt finhakket rødløk, etter smak*

*høvlet parmesanost, etter smak*

*4-5 skiver serranoskinke*

*god balsamicoeddik*

*olivenolje med basilikumsmak, evt annen god olivenolje*

*salt og nykvernet pepper*

Legg opp alle ingredienser på en stor tallerken, ringle over olje og eddik, og avslutt med salt og pepper. SPIS.