

Marinert laksefilet med wokede grønnsaker og kokosris



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

Du trenger:

(Til to)

2 ss soyasaus

1 ts sesamolje

1 ts flytende honning

1 fedd hvitløk, hakket

2 store laksefileter

150 g brun ris og en klype salt

4 dl kokosmelk (1 boks, vanlig størrelse)

2 ss kokos

olivenolje, til steking

1 fedd hvitløk, hakket

1 rødløk i tynne skiver

1 squash, strimlet (bruk feks en ostehøvel)

1 stor gulrot, strimlet (bruk feks en ostehøvel)

litt hakket koriander (kan sløyfes)

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

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

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

Fisken legger du i en ildfast form og baker midt i ovnen i 10-12 minutter. Eller stek den i litt olje og med marinaden på

medium varm panne i 3-4 minutter på hver side. SPIS.

Fullkornsfusillioni med verdens beste tomatpesto



Vet du hva? Vi spiser jagggu mye pasta for tiden! Rask, enkel og populær mat for en uerfaren trebarnsfamilie. Dessuten passer pastarester perfekt som matpakke for barna dagen derpå, så kan man krysse det av "to do"-listen også. ☐ Denne tomatsausen eller pestoen var så god at det ikke er lenge til jeg lager den igjen. Ekstra digg med norske, kortreiste

tomater – skikkelig smak av sommer.

Finn frem:

(til to pers ca)

500 g cherrytomater

4 fedd hvitløk MED skall

80 ml olivenolje

tørket timian

50 g skåldede mandler

30 g parmesan

1 håndfull basilikum

ca 200-300 g tørr fusillionipasta

evt litt sitrønsaft

Til servering: ekstra tomat, basilikum, parmesan og evt litt sprøstekt bacon eller pølsebiter.

Sett ovnen på 200 grader og finn frem et stekebrett med bakepapir. Legg mandlene på brettet og rist dem i ovnen ca 5-10 minutter, pass så de ikke brenner seg. Legg over på en tallerken til avkjøling. Del flesteparten av tomatene i to(ca 400g) men behold noen til servering senere. Ha tomatene på stekebrettet med hvitløken (behold skallet på) og ringle over 2 ss av oljen. Bland godt. Strø over litt tørket timian (bruk fersk om du har) og ha over litt salt og pepper. Bak midt i ovnen i 20 minutter. Ta ut brettet og sett til side. Klem den nå myke hvitløken ut av skallene. Mal mandlene til smuler i en foodprosessor. Ha i tomater, hvitløk, stekeoljen fra tomatene, basilikum, resten av olivenoljen og parmesan og mos/kjør til puré. Smak til med salt og evt litt sitrønsaft hvis pestoen blir veldig søt fordi tomatene er søte. Kok pastaen etter

anvisning på pakken. Hell av vannet og ha tilbake i gryten. Tilsett ønsket mengde pesto og bland. Hell over i skåler og server med frisk tomat, basilikum og parmesanost evt bacon eller pølse om det frister. Spis!

Lettvint pasta med krabbe, chili og hvitløk



Krabbe! Vart du skræmt no? Ser for deg knusing av krabbeklør, kampen om å få levende, krypende skalldyr ned i kokende vann eller kanskje en tur ut i sterk kuling for å dra inn dagens fangst? Nei, du kjenner vel a' Bollefrua? Vi gjør det enkelt! Kjøp ferdig kokt og rensset krabbe på butikken, så kan du le hele veien hjem til middagsbordet.

Til ca to porsjoner trenger du:

150 g ferdig renset og kokt krabbekjøtt

0,5 rød chili, hakket

2 fedd hvitløk, hakket

0,5 ts havsalt

ca 0,75 dl god olivenolje

skall og saft av 0,5 økologisk sitron

250 g tørr linguine pasta (eller bruk spagetti)

en håndfull bladpersille, hakket

en håndfull ruccola

salt og pepper

1. Sett over en stor gryte med vann.

2. Ha hvitløk, chili og olje i en morter og knus til en røre. Ha i krabbekjøtt og olje (evt ha alt over i en bolle om morteren din ikke er stor nok. Bruk en gaffel til å blande alt. Tilsett revet sitronskall og smak deg frem med sitronsaft og litt pepper.

3. Kok pastaen etter anvisning på pakken. Hell vannet av pastaen og ha tilbake i gryten. Tipp sausen over i pastaen og bland godt. Tilsett ruccola og persille og rør igjen. SPIS.

Oppskriften er fra Nigella Lawson.

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

**Urtebaguetter med
Philadelphiaost og choritzo**



I dag er det en uke til 17.mai og jeg gleder meg som en unge. Planen for denne høytidsjunkien er klar. Jeg skal spise ubegrenset med is, jeg skal gråte til nasjonalsangen, jeg skal se strengt på dem som lar flagget subbe i bakken og jeg skal glede meg over koldtbord og deilige kaker. Det er få ting jeg MÅ ha på koldtbordet, men røkelaks, spekemat og ost er et must. Og godt brød, selvsagt! Med smør. Har du gjærbaksten i orden går resten av seg selv, spør du denne frua. Dagens oppskrift er et bidrag til årets feiring og ligger nå trygt bevart i fryseren. Noe å tenke på de kommende dagene?

I såfall trenger du:

(10 tynne baguetter)

Til deigen:

2,75 dl lunkent vann

0,5 pakke gjær (tørr eller fersk)

450 g siktet hvetemel

2-3 ss olivenolje

0,5 ts salt

Fyll:

2 ss hakkede, blandede urter (jeg hadde rosmarin, oregano, basilikum og timian)

100 g Philadelphiaost, naturell

2 ss finhakket soltørket tomat i olje

1 stort fedd hvitløk, finhakket

ca 60 g skivet choritzo i små biter

ca 5 ss revet parmesan

havsalt (til å strø over til slutt)

Ha alle ingrediensene til deigen i en bolle og elt i ca ti minutter til du har en smidig og glatt deig. La heve under plast i ca 30-40 minutter. Rør i mellomtiden sammen philadelphia, hvitløk, urter og soltørket tomat. Ha litt mel på kjøkkenbenken og velt deigen ut. Kna lett sammen og tilsett evt litt mer mel hvis deigen er veldig klissete. Tenk på at den skal kunne kjevles, men vit også at for mye mel gir tørr bakst. Kjevle deigen til et rektangel og smør utover fyllet i et jevnt lag. Fordel choritzo og parmesan over leiven. Løft så deigen fra den ene langsiden og brett over til motsatt side. (Dette ble litt klissete med min deig fordi den satt seg litt fast i benken grunnet min redsel for for mye mel. Hvis dette skjer deg, så bare klapp deigen sammen oppå den andre halvdelen, det blir så bra til slutt likevel. Skjær ti stimler langs kortsiden og snurr dem til avlange, tynne baguetter. Legg dem to stekebrett (fem på hver) dekket med bakepapir og la etterheve under plast i 30 minutter. Sett ovnen på 225 grader, over og undervarme. Etter 30 minutter pensler du baguettene med vann og strør over havsalt. Stek brettene midt i ovnen hver sin gang i 15 minutter. Avkjøl på rist.



**Enkel hverdagspasta med
valnøttpesto**



Jeg vet at det er fredag. Jeg har ikke tatt feil av dagene til tross for at jeg mister litt fotfestet av denne vakre, tidlige våren som kaster sin magi over verden rundt meg. Det ER altså fredag og likevel skriver jeg om såkalt hverdagsmat. Men selv om pasta er lettvin og raskt, så spiser jeg det sjelden nok til at jeg synes at det er litt festmat likevel. (Selv en Bollefrue må begrense karboinntaket, eller kanskje er det nettopp hun som må det. ;) Denne pastaretten er både billig, enkel og ubeskrivelig god. Kombinasjonen av friske urter, hvitløk, parmesan og ristede valnøtter gir en rik og smakfull pesto. Jeg liker å servere dette med masse søte cherrytomater, ekstra basilikum og selvfølgelig: en raus neve parmesan. ☐

Du trenger:

(ca 4 porsjoner)

300 g tørr pasta, jeg brukte Trofie fra Matbazaren.no

150 g valnøtter, ristet i en tørr panne

1 ss hver av hakket frisk oregano, rosmarin og basilikum, pluss ekstra basilikum til servering

ca 1 ts maldon salt

2 fedd hvitløk, finhakket

6 ss god olivenolje

ca 60 g revet parmesan, pluss ekstra til servering

Begynn med å riste nøttene i en tørr panne, pass på at de ikke blir brent. Har du en (stor) morter, knuser du så nøtter, hvitløk, urter og salt til det får en kremet konsistens. Evt kan du bruke en foodprosessor eller stavmikser, men pass på at du ikke moser det for fint – det er digg med en litt grov konsistens. Ha så i olje og parmesanosten og rør sammen til en saus. Kok pastaen etter anvisning på pakken, men spar på 3 ss av kokevannet før du renner av pastaen i et dørslag. Ha pastaen tilbake i gryten sammen med kokevannet du sparte. Sleng oppi pestoen og varm så vidt opp, det skal ikke koke. Server i dype tallerkener med parmesan, tomat og basilikum. SPIS.



GOD HELG! ☐

**Asiatisk lakseburger med
naanbrød og mangodressing**



Jeg følger opp tråden fra [gårsdagens innlegg](#) og serverer nok en deilig og smakfull hverdagsrett for oss som trenger middagsinspirasjon. Barna var litt skeptiske, men vet du hva! Da fikk de kjøpefiskekaker (80% fisk, vel å merke) også ble alle fornøyde. ☐

Lakseburgere, baby!

(ca 4-6 stk avhengig av størrelse)

600 g laksefilet, finskåret i terninger (jeg brukte salma)

4 vårløk, finhakket

1 rød chili, finhakket

1 neve koriander, finhakket

3 ss creme fraiche

1 ss potetmel

0,5-1 lime, saften

havsalt og pepper

Dressing:

4 ss naturell yoghurt eller rømme

2 ss mangochutney, evt sweet chilisaus om du ikke har

evt en klype salt

Til servering:

naanbrød, jeg kjøpte i butikken

avocado i skiver

ruccolasalat

cherrytomater, skivet

Begynn med å blande dressingen i en liten skål, sett til side. Ha laks, vårløk, chili, koriander og creme fraiche i en bolle og rør godt. Smak deg frem med lime, salt og pepper. Fordi det er salma kan den fint spises rå og det smaker godt! Hvis du ikke vil smake, vil jeg anslå ca 1 ts maldonsalt. Rør til slutt inn potetmelet. Varm en teflonpanne med litt smaksnøytral olje til medium varme. Stek burgere i ønsket størrelse, ca 3 minutter på hver side. Varm naanbrød og server lakseburgere med dressing, brød og grønnsaker. ☐



Oppskriften er fra [Lars spiser](#).

Kremet kyllingform med karri og mangochutney



Jeg har en lidelse jeg ikke har fortalt dere om. Den er selvdiagnostisert og jeg har gitt den navnet middagsdepresjon. Lidelsen oppstår når man over lengre tid ikke får tilstrekkelig varierte kulinariske opplevelser i hverdagen, kombinert med mangelen på overskudd til å gjøre noe med det. Typiske symptomer, eller varselsignaler, er:

– når du ved gjentatte anledninger tar deg selv i å apatisk stirre på varer i butikken uten å komme på en eneste middagsidé

– at du kun lager mat som tar mindre enn 20 minutter å tilberede

– at du henter barna dine tidlig når de er med noen hjem i håp om at det kanskje er noen middagsrester du kan få.

Veien ut av middagsdepresjon kan være lang og svingete, spesielt om man feks har kresne barn å ta hensyn til. Min erfaring er at man må lage noe man selv har lyst på også får sære familiemedlemmer belage seg på en stor kveldsmat den dagen. ☐

Er det flere av oss der ute? Er du også en smule middagsdeprimert? Da skal du få et godt middagstips av meg! Dagens middag var nemlig sabla digg og helt overkommelig å raske sammen på en hverdag. Kanskje ikke den mest fotogene retten, men her må min forfengelighet vike for noe større en seg selv: Middag til folket!

Du trenger:

(Nok til to som spiser alt og to som vil ha mest ris;)

400 gram kylling, jeg brukte benfri lårfilet (strimlet)

1 liten squash, i biter

1 paprika, i biter

6-7 sjampinjong, i skiver

1 liten purre, finsnittet

1 beger creme fraiche

5 ss mango chutney

2 ts soyasaus

1 ss karripulver

1-2 hvitløksfedd, finhakket

2 ts sambal oelek (chillipaste, smak deg frem!)

Ris til servering

Sett ovnen på 225 grader. Finn frem en stekepanne og fres grønnsakene til de får litt farge og mykner litt. Ha over i en ildfast form. Gjør tilsvarende med kyllingen, brun den og fordel den i formen sammen med kyllingen. Pisk sammen creme fraiche, mango chutney, karri, soya, hvitløk og sambal oelek. Hell sausen over i formen og bre utover slik at alt er dekket. Stek midt i ovnen i 15 minutter mens du koker ris. Spis!



Retten er fra et oppskriftshefte jeg var med å lage for Prior. Denne var det [Mias mat](#) som sto for.

Grove gulrotmuffins med røkt skinke og cheddarost



I mitt evigvarende forsøk på å forenkle min ellers så travle hverdag, er enkle og gode løsninger på matpakken alltid kjærkomment. Disse saftige og mettende muffinsene er perfekte som tilbehør til det meste eller gode som en lettvint lunsj.

Lunsjmuffins:

(12 stk)

3 egg

2 dl skummet kulturmilk

0,5 dl rapsolje

1,5 dl siktet hvetemel

1,5 dl sammalt hvetemel, fin

3 ts bakepulver

0,5 ts salt

90 g finrevet cheddarost (eller annen ost du foretrekker)

1 dl strimlet røkt skinke

ca 200 g finrevet gulrot

1 ss finhakket frisk timian (kan sløyfes)

1 ss finhakket frisk persille (kan sløyfes)

Sett ovnen på 200 grader.

Gjør klar ingrediensene. I én bolle blander du mel, bakepulver og salt. I en annen pisker du lett sammen egg, olje og kulturmilk. Hell så melblandingen i de våte ingrediensene, og rør til alt så vidt er blandet. Vend til slutt inn skinke, ost, gulrot og urter.

Sett papirformer i et muffinsbrett og fyll hver form ca 3/4

fulle, jeg fylte mine litt fullere enn det.

Stek midt i ovnen i 20-25 minutter. Muffinsen er ferdig når en trepinne (type tannpirker) kommer ut tørr hvis du stikker den i muffinsen. Avkjøl på rist.



**Aspargespai med brie, oliven
og soltørket tomat**



Det er palmesøndag. Påske. I dag har vært en av de dagene hvor alt faller på plass og livet glir lett som en lang og rolig elv. Sommertiden startet i dag og jeg lar meg forføre av bløffen. Jeg ligger i sengen og ser ut på en helt lys himmel. Klokken er sju. På kvelden. Det er en type tidstyveri jeg kan like.

Tidligere i dag var vi hos noen venner på brunch. Jeg elsker brunch. Både ordet og konseptet. Det er noe fritt og uforpliktende med et måltid med få regler og lave forventninger. Man kan servere nesten hva som helst til brunch. Pannekaker? Brød? Taco? Kake? Det er uformelt, men har samtidig en viss swung over seg. Man kan sitte lenge til bords uten å stresse med barn som må i seng eller bekymringer over alt man må rekke før dagen er over.

Uansett. Mitt bidrag til måltiden var en deilig pai med mange gode smaker. Det som gjør denne paien så lettvinnt er at fyllet ikke trenger å varmebehandles på noen som helst måte. Godt OG enkelt? Dèt liker vi! ☐



Påskepai:

Deig:

200 g ISKALDT meierismør

4 dl siktet hvetemel

2 ss iskaldt vann

Fyll:

4 egg

1,5 dl matfløte

1 dl lett creme fraiche

litt salt og pepper

8 asparges

12-14 oliven uten sten (jeg brukte en blanding av brune og grønne)

12 soltørkede tomater

2 vårløk

ca 150 g brie

litt revet parmesan

Begynn med deigen. Ha mel og smør i en bolle og smuldre smøret i melet med fingrene til alt har en smulete konsistens. Tilsett kaldt vann og kna deigen raskt sammen. Dekk til deigen og sett den i kjøleskapet i ca en time. Sett ovnen på 200 grader (under- og overvarme). Finn frem en paiform, min er ca 25 cm i diameter. Ta deigen ut av kjøleskapet. Du kan kjevle ut deigen og legge den i formen, men jeg synes det er enklest å trykke små klumper med deig rett i formen til hele formen (inkludert kantene) er dekket av et tynt lag med paideig. Prikk hele paibunnen med en gaffel og forstek paien midt i ovnen i ca 15 minutter eller til den så vidt begynner å ta litt farge. Ta paiskallet ut av ovnen og sett til avkjøling på en rist. Sett ned ovnstemperaturen til 180 grader. I mellomtiden gjør du i stand fyllet. Knekk av den tykkeste delen av aspargesene og skjær stilkene i tynne skiver til det er ca 10-15 cm igjen. Skjær aspargestoppene i to på langs. Skjær så vårløk, oliven og soltørket tomat i tynne skiver. Del brie i små biter. Fordel alt fyllet i det forstekte paiskallet. Legg aspargestoppene øverst i en sirkel. Pisk sammen fløte, creme fraiche og egg og ha i litt salt og pepper. Hell eggeblandingen over fyllet og riv tilslutt over litt parmesan. Stek paien i ca 40 minutter eller til paien akkurat har stivnet. Ta den ut og avkjøl på rist til servering.

SPIS.



**Kremet fullkornspasta med
laks og brokkoli**



I kveld kommer oppskriften på en rask og god hverdagsmiddag. Og jeg kan fortelle at i dag var en stor dag for denne skarve matbloggeren. For første gang siden i høst kunne jeg nemlig fotografere middagen i dagslys! (Jeg fikser ikke å ta bilder i vanlig lampelys). Så heretter håper jeg på å kunne servere dere noen god middager innimellom alle søtsakene. ☐

Glad laks i vårlys:

(Raus porsjon til to)

400 g (salma) laksefilet, skåret i mindre biter

1 liten brokkoli, i buketter

ca 1 dl frosne erter

1 fedd hvitløk, finhakket

litt basilikum, finhakket

1,5 dl fløte

1 dl revet ost, jeg brukte cheddar

200 g ukokt pasta, jeg hadde fullkornspenne

2 ss av pastavannet

litt smør til å steke fisken i

salt og pepper

en skvis sitronsaft

1. Gjør klart grønnsaker og fisk osv, mens vannet til pastaen koker opp. (Bruk en stor kjele).
2. Ha fløte, hvitløk og ost i en liten gryte og sett på svak varme (skal ikke koke). Smak til med salt og pepper når osten har smeltet og sausen er varm.
3. Kok pasta etter anvisning på pakken, men hiv oppi brokkolien og ertene de siste to minuttene av koketiden.
4. I mellomtiden steker du fisken i smør et par minutter på hver side på middels høy varme. Strø over litt salt, pepper og en skvis sitron.
5. Ha et par spiseskjeer av pastavannet i fløtesausen og hell så vannet av pastaen/grønnsakene i et dørslag. Ha pasta tilbake i gryten. Rør i sausen og hell den over pastaen sammen med finhakket basilikum og bland godt. Legg opp på tallerkener og topp med laksebiter. Server gjerne med revet parmesan og en sitronbåt. SPIS.

Oppskriften kom jeg over hos [Tessas wooden spoon](#). ☐

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 pannekakesteking, 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.





**Enkelt hvitløksbrød – sabla
godt!**



Jeg liker god mat. (Surprise..) En bedre middag, saftig sjokoladekake, lune hveteboller, sushi.. Men jammen er jeg også en enkel sjel! Gi meg brød og skikkelig smør, så er jeg så fornøyd som man kan bli. I dag byr jeg på en latterlig enkel oppskrift på noe så banalt som nettopp brød med smør. Men fy flate så godt!

Hvitløksbrød i en fei:

(Nok til 2 personer)

1 baguett, delt på langs

3 fedd hvitløk, skrelt og finhakket/knust

ca 3 ss revet parmesan

ca 4 ss meierismør (eller mer), avhengig av hvor glad du er i smør

1 ss tørket persille (krydderglass)

Sett ovnen på 200 grader.

Skjær baguetten på langs og smør et raust lag med smør. Strø over hvitløk, persille og til slutt parmesan. Stek i ovnen i

8-10 minutter eller til baguetten er gylden i kantene og smør ost og hvitløk har smeltet og spredd sin deilige smak ned i brødet. Avkjøl på rist i noen minutter, del i mindre biter og server. KOS DEG.



Usedvanlig god vegetartaco med mangosalsa og guacamole



Det er fredag i morgen! Vet du hva du skal ha til middag? Det vet tilfeldigvis jeg. Hva jeg skal ha, altså. ☐ Jeg skal nemlig på åttitallsfest! Og menyen står jeg for selv. Mer om det en annen gang.

Hvis du ikke vet hva du skal lage i morgen, eller om du tør å variere tradisjonstacoen, kan jeg anbefale denne oppskriften på fresh og smakfull vegetartaco. Godt, raskt og enkelt!

Vegetartaco, vel!

(Til 2 personer)

Bønnestuing:

1 ss olivenolje

2 bokser (ca 600 g) kidneybønner (brune bønner), pluss lake fra en boks

1 medium rødløk, finhakket

2 fedd hvitløk, finhakket

1 ts malt cumin

litt knust, tørket chili, jeg bruker Santa Maria chilie explosion

en håndfull fersk koriander, finhakket

Mangosalsa:

1 moden mango, skrelt og i terninger

ca 2 ss saft av lime

0,5 rød chili (uten frø og hinner), finhakket

Guacamole:

2 modne avocado

1 vårløk, finhakket

ca 2 ss saft av lime

en liten håndfull koriander, finhakket

Salt og pepper (godt med endel salt, smak deg frem)

ca 6 tacoskjell

Evt mer grønnsaker om du ønsker

Evt salsa og rømme, om du vil

1. Ha mango, chili og lime i en bolle og rør om. Sett til side.

2. Ha innholdet i avocadoene i en skål og mos med en gaffel. Tilsett øvrige ingredienser og bland. Sett til side.

3. Sett på ovnen så du er klar til å kunne varme tacoskjell.

4. Sett en stekepanne på medium varme og ha i olje og løk. Stek løken blank i 5-6 minutter. Ha i hvitløk og cumin og stek et minutt til. Hiv så oppi bønner, lake og chili og fres i ca 10 minutter eller til det begynner å tykne. Underveis kan du ta en slik man moser poteter med (i potetstappe) om knuse ca halvparten av bønnene. Ha i koriander mot slutten.

5. Varm tacoskjell og server.

6. God helg! ☐

