

# 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.



---

**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.

---

**Pannekake med bacon i  
langpanne (sabla 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 trilletter. 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 hønsebuljong*



*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!

---

## **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.



---

**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.

---

# 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!*

Finn 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!



---

**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.

---

## **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

---

# 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 lettvint 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](http://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! ☐

---

**Rask nudelsalat med sprø  
grønnsaker og asiatisk  
dressing**



Våren er her og jeg er en sabla travel lærer og tjuetobarnsmor. Men midt i all travelheten trenger jeg å spise sunn og god mat, ellers blir livet så kjedelig og energiløst.

Derfor er middager som tar under 30 minutter å lage OG smaker digg, skikkelig kjærkomment. Interessert? ☐

### **Supersalat:**

(til 2)

100 g tynne risnudler

1 ss olivenolje

150 g (en pakke) sukkererter, skåret på skrå

1 rød paprika, strimlet

1 gulrot, strimlet med ostehøvel eller potetskreller

1-2 vårløk, skivet

hakket koriander

ca 2 ss sesamfrø, gjerne svarte

ca 200 g varmrøkt laks, jeg fant på Kiwi i serien Tinas sommermat

### **Dressing:**

1 sjalottløk, finhakket

2 hvitløksfedd, finhakket

0,5-1 chili, finhakket

saft av ca 1 lime

2 ss fiskesaus/fishsauce (finnes sammen med soysaus osv på daglivarebutikker)

2 ss soyasaus (glutenfri)

evt litt sukker (1 ts)

4 ss sesamolje

4 ss sweet chilisaus

Bland alle ingredienser til dressingen. Kok opp vann i en kjele og trekk den til side. Ha i risnudlene og dekk med lokk eller folie i 5 minutter. Ha nudlene i en sil, så vannet renner av. Tipp nudlene i en bolle og bland inn olivenolje. Tilsett resten av salatingrediensene, unntatt laksen, og bland godt med nudlene. Ha over på to talerkener og fordel laksen over. Du kan evt lunke laksen litt i ovnen først. Hell over litt dressing og server resten i en skål ved siden av. Kos deg!

---

# Krydret fiskesuppe med laks og reker



Jeg ligger i sengen og drikker te og ser ut på regnet. Det er søndag og slutten på en nydelig helg med vårvær og fine folk. Vi har rukket både svømming, baking, husvask, middagsbesøk, parkliv og sofatjeneste. Nå ser jeg motvillig frem mot vintervær og kulde de neste dagene (lunefulle mars, lunefulle meg). Det gikk greit så lenge det var vinter, men nå som jeg har fått smaken på vår, virker det uoverkommelig å gå tilbake. Min store trøst er at alt går over, samt denne deilige suppen vi skal spise til middag i morgen. Kaldt ute, varm og spicy suppe inne. En perfekt kombinasjon! Jeg pleier å lage den dagen før, så er det bare å varme opp og tilsette fisk og reker rett før servering. Veldig smart på travle hverdager.

## Heit fiskelykke:

*olivenolje*

*1 gul eller rød løk, hakket*

*1 purre eller 3 vårløk, hakket*

*3 gulrøtter, i terninger*

*3 små poteter, i terninger*

*2 fedd hvitløk, finhakket*

*1 ss tørket basilikum eller 2 ss fersk*

*1 dl tomatpure*

*2 ss honning (evt sukker)*

*0,5 ts kajennepepper eller tilsvarende annet hett krydder (jeg brukte Santa Maria chili explosion)*

*2 ts kanel*

*salt og pepper*

*1 boks hermetiske (knuste tomater)*

*1 terning grønnsaksbuljong*

*0,8-10 dl vann (jeg liker ikke for tynne supper, så jeg tok 0,8)*

*4 laksefileter (ca 600 gram), i terninger*

*2 dl rensede reker eller krepsehaler*

*creme fraiche til servering*

Finn frem en tykkbunnet gryte (jeg bruker jerngryte) og ha i olivenolje og grønnsaker. Skru på middels varme og fres til løken blir litt blank. Ha i krydder, sukker og tomatpure og fres litt til. Ha så i vann, buljongterning og hermetiske tomater. La koke til grønnsaker er møre. Ha i laks og la trekke noen minutter. Ha i rekene det siste minuttet og server med godt brød og creme fraiche.



Hør for øvrig på [denne](#) sangen til trøst og oppmuntring.

---

## Sesamlaks med avocadosalat





I fare for at dette skal bli en sutrete blogg, vil jeg skrive litt om håp i dag. Og om å tørre å drømme. Da må jeg først fortelle om min fantastiske kollega Bodil. Hun er omtenkstom, vennlig, utstråler god energi og har en lun og fin humor som jeg digger. Bodil pleier ofte å si noen ord på personalets jule- og sommerlunsj og det er alltid like treffende. Jeg husker spesielt godt gang hun utfordret oss til å skrive noe vi drømmer om på en lapp som vi anonymt skulle legge på bordet foran oss. På min lapp sto det: *“Å bli like flink til å løpe som Vigdis”*. (Vigdis er det store løpetalentet på jobben, vi snakker maraton). Litt etterpå overhørte jeg noen som leste de forskjellige lappene og en av dem utbrøt i latter: *“Se her! Det er en som håper å bli i like god form som Vigdis. Særlig!”* Jeg angret på det jeg hadde skrevet. Det var liksom så altfor usannsynlig! Så jeg gjemte hele episoden i mitt hjerte.

INNTIL en dag utpå høsten da jeg kom i snakk med Vigdis og det viste seg at hun var gravid (kanskje det var det hun skrev på sin lapp?). Og ikke nok med det! Hun hadde som følge av graviditeten trent mye mindre og uttrykte at hun var blitt i dårlig form. Så etter all min sommerjogging var jeg i

tilnærmet like god som henne til å løpe. Drømmer kan altså gå i oppfyllelse, dere! ☐

Denne oppskriften har jeg fått av Bodil og den er min nye favoritt. Utrolig rask, og enda mer smakfull, med sprøstekt sesampanert fisk med en enkel, fresh salat. Gled deg!

### **Dreamy laks til to:**

*400 gram laksefilet, i mindre biter (jevn størrelse)*

*salt*

*sesamfrø, gjerne både gule og svarte*

*olje til steking*

*0,5 dl soyasaus*

*1-2 ts sukker*

*0,25 dl limesaft*

*2 modne avocado i båter*

*2 rause never ruccolasalat*

*1 bunt vårløk, skivet*

*hakket koriander*

1. Bland sammen soyasaus, lime og sukker (smak deg frem) i en liten skål. La stå.

2. Ha sesamfrø og salt på en tallerken og rull fiskebitene i frøblandingen. Fyll evt på med mer frø og salt.

3. Stek fisken i olje i en varm stekepanne til den er gylden på alle sider.

4. Bland avocado, vårløk, koriander og ruccola og legg opp på tallerkener sammen med fisken.

5. Server dressingen ved siden av. (Evt med kokte nudler hvis du trenger karbo).



---

**Supergodt foccaciabrød på  
under en time!**



Noen ganger trenger man en opptur. Følelsen av å få til noe, å lykkes, kanskje til og med være best? Det er liksom så mye man IKKE lykkes med: være tynn nok, rask nok, flink nok, snill nok, orke alt, tåle alt, ikke bra nok mamma (dustemamma, feigemamma), –Vi trenger alle å vinne av og til.

Dette foccaciabrødet er så HIMLA godt og enkelt. Selv den mest famlende og uerfarne baker, burde få en kraftig mestringsfølelse etter å ha prøvd seg på dette. Og fordi det går så raskt, kan selv den mest stressede og frustrerte (fulltidsjobbende) mor eller far triumferende smelle et nystekt brød på middagsbordet etter en knapp time. Grunnen til at det er at du sveiver sammen deigen kvelden før eller om morgenen før du går på jobb og setter den til heving i kjøleskapet. Smart? Vinnere er smarte. ☐



### **Foccacia (everybody needs a win sometime):**

(Gir et lite brød, nok til 4-5)

*1,5 ts tørrgjær*

*3 dl kaldt vann*

*1 ts flaksalt*

*1 ss olivenolje*

*6,5 dl hvetemel*

---

*Frisk rosmarin, hakket*

*cherrytomater, delt i to*

*olivenolje, ca 1 dl*

*1-2 ts flaksalt*

Finn frem en bolle. Ha i mel, første mengde salt og tørrgjær. Hell over vann og olje og rør til en løs og klissete deig.

Ikke noe elting nødvendig, kun så alt er blandet. Dekk med plast og sett i kjøleskapet i minimum 8 timer. En time før du vil ha brødet klart, tar du bollen ut av kjøleskapet og tipper den i en form med bakepapir i bunn. (Min form er 25-25 cm). Sett ovnen på 225 grader. La den stå utildekket på benken i 30 minutter, i mellomtiden finner du frem tomater, rosmarin, olje og salt. (Varier med topping du digger, for inspirasjon se [her](#)). Etter 28 minutter ringler du over plenty med olje og prikker deigen med fingrene så oljen får små hull å renne ned i, stikker de halve tomatene ned i deigen med snittsiden opp og strør over urter og salt. Stek mitt i ovnen i ca 25 minutter, til brødet er gyldent og har en hul lyd når du banker på det. Avkjøl på rist.



Utgangspunktet for oppskriften fant jeg i månedens Maison mat og vin.