

Lynrask thaisuppe!

Jeg er veldig glad i Tom kha Gai. Dette er altså ikke en thailandsk kjekkas jeg har møtt, men en kokosmelkbasert og supergod suppe. Det jeg **ikke** er så glad i på en hektisk hverdag, er kompliserte middager som tar lang tid å lage. Mange av oppskriftene på slike supper har en ingrediensliste lang som en kald høst og tar motet fra meg fordi jeg ikke har lyst til å skaffe hverken sitrongress eller limeblader. Men denne varianten er rask og inneholder kun varer du får kjøpt på Kiwi.



Tom kha gai for dummies:

(Nok til to voksne og to barn. Spesielt hvis barna helst vil ha mest ris og lite suppe;)

400 gram kyllingfilet, strimlet

2 ss olivenolje

4-6 sjampinjonger, først delt i to og så i skiver

1 rød paprika, strimlet

4 vårløk, skivet

2 tomater, skivet

1 ss rød currypasta

4 dl kyllingkraft, evt vann og 0,5 buljongterning

2 bokser kokosmelk

2 ss soyasaus

2 ss fiskesaus (du finner det på flaske i butikken sammen med woksauer osv)

0,5 lime, saften

1 neve hakket koriander

Salt, pepper og sukker til å smake til

Ris eller nudler til servering, hvis ønskelig

Fin frem en tykkbunnet kjele og ha i olje . Varm opp og ha i

halvparten av vårløken og soppen. Stek litt før du tilsetter kylling og currypasta. Fres et par minutter. Ha i kokosmelk og kraft og kok opp. La småkoke i ca 5 minutter før du har i paprikaen. Kok 2 minutter før du har i soya, lime, fiskesaus, tomat, vårløk og koriander. Smak til med salt, pepper og sukker, evt litt mer lime.



Spicy nudler med reker og peanøttsaus



Nå skal jeg fortelle deg noe som du ikke vet om meg. Og som jeg skammer meg over: Da jeg flyttet hjemmefra hadde jeg aldri kokt poteter. Jeg hadde jo laget litt mat på skolekjøkkenet, og jeg var en råtass på å poppe popcorn, men noen Bollefrøken var jeg definitivt ikke. Ikke da. (Slik går det når man har en mamma som er supergod til å lage mat). Det var først da jeg reiste jorden rundt at jeg fikk lyst til å lære meg litt koking. Helst med mye og nye smaker. Etter at jeg ble student lagde vi ofte en variant av denne retten som vi kalte for peanøttpasta. Billig, litt eksotisk og virkelig fresht og godt. (Selv om jeg på den tiden alltid hadde overdrevent mye hvitløk i alt jeg lagde, nå har jeg oppdaget at det finnes andre ingredienser). Og ingen kokte poteter som kunne håne meg.

Peanøttpasta alla Bollefrøkna:

(Nok til en sulten eller to litt sultne)

Nudler/pasta etter eget ønske, jeg brukte risnudler

1 ss olje

2-3 ss soyaolje

Saft av 0,5 lime, kanskje mer (smak deg frem)

2 ss peanøttsmør

1 ss honning

1-2 ts revet ingefær

1 knust fedd hvitløk

100 gram ferdig pilte reker

1 ss sweet chilisaus (kan sløyfes)

0,5 rød paprika, strimlet

0,5 gulrot, strimlet

3 vårløk, skivet

En håndfull koriander, hakket

En håndfull salte peanøtter

1 ss ristede sesamfrø

Evt limebåter til servering.



Bland soyasaus, peanøttsmør, olje, lime, hvitløk, ingefær og honning i en skål og smak deg frem med lime og evt soyasaus. Kok nudler etter anvisning på pakken. Bruker su risnudler, så

skyll de i litt kaldt vann før du lar de renne av i en sil). Når nudlene er kokt og rent av, har du de oppi peanøttsausen og blander godt. Ha en ss sweet chilisaus i en skål og vend inn rekene. (Jeg liker kombo søtt og salt, dropp det om det ikke frister). Rør inn grønnsaker, reker og nøtter i nudlene. Strø over sesamfrø og server. Smaker godt både kald og varm.



Lun søtpotetsalat med kylling og peanøtter



Jeg har ingenting å si i dag. Nada. Niks kniks. Det vil si jeg kunne jo for eksempel fortalt deg at jeg jogget til jobb i dag eller at jeg har ryddet huset. (Før du blir irritert over at jeg forsøker å fremstå som en superfrue, så kan jeg berolige deg med at bilen er på verksted og at jeg har hatt gjester i kveld, hence jogging og rydding). Eller så kan jeg jo nevne at jeg mistet en hel gryte med varm karamellsaus på gulvet i dag (**GLED** deg til oppskriften), men noe videre interessant har jeg ikke å melde. **MEN** jeg har jo noe godt å spise:

Kjapp og sunn middag for deg som ikke har noe å si:

1 stor søtpotet

1 kyllingbryst

Olivenolje

Blandet salat

0,25 rødløk i tynne skiver

Hakket koriander

En håndfull peanøtter (evt sesamfrø).

Dressing:

Saft av 0,5 lime

1 ss sweet chili sauce

1 ts soyasaus

1 ts olivenolje



1. Sett ovnen på 200 grader.

2. Bland alt til dressingen og sett til side.

3. Skrell søtpoteten og skjær i én cm tykke skiver som du legger på et stekebrett dekket med bakepapir. Ringle over olivenolje og strø over litt havsalt. Bak i ovnen i ca 10-15 minutter eller til møre.

4. Stek kyllingbryst i en stekepanne på middels høy varme med skinnsiden ned. (Jeg bruker olivenolje). La den steke 5-10 (avhengig av størrelse) minutter på en side og stek den noen minutter på andre siden. Skru ned varmen og la den surre til

den er gjennomstekt. (Jeg pleier å ta et helt hvitløksfedd som jeg spidder med en gaffel og surrer rundt i pannen og kyllingbrystet for å sette ekstra smak). Strø over salt og pepper og la hvile før du skjærer det i siver.

5. Mens kyllingen steker legger du opp salat, skjærer løk og hakker koriander. Bland dressing med salat og legg over kylling og søtpoteter. Strø over peanøtter (eller sesamfrø).
SERVER!



Kjapp sommersalat – Back to life, back to reality



Ok. Da var første jobbdag etter ferien over og jeg ligger på sofaen som en slapp strek. I dag tidlig trodde jeg at jeg klarte meg ganske bra inntil jeg satt på bussholdeplassen og oppdaget at jeg hadde glemt pc'n min. Må vel bare akseptere at det tar noen dager å komme inn i rutinen igjen.



Glemte pc, husket kaffe.

Etter full dag på jobb trengte jeg noe raskt, sommerlig og fresht til middag. Mulig at hverdagen er i gang igjen, men det er ikke høst ennå!



Sommersalat med melon og spekeskinke (ikke akkurat rocket science, bare veldig godt):

4-5 skiver god spekeskinke, jeg brukte Æra

Litt god parmesan i tynne skiver

3 skiver Cantaloupe melon

En håndfull sukkererter, skåret på langs

3-4 ringer gul paprika

2 norske tomater

1 vårløk i tynne skiver

Blandet salat

Ristede pinjekjerner

God olivenolje, min var smakssatt med hvitløk

God balsamicoeddik

Salt og pepper

Legg opp alle godsakene på en stor tallerken og SPIS.



Asiatisk nudelsalat med reker

I går fikk jeg min første feriesmell. Kjenner du til det? Når du plutselig oppdager at man kan ha dårlige dager selv om det er sommer og alt bør være happyhappyjoyjoy. Det begynte med at jeg ikke fant den ene delen til Bialettikannen jeg bruker til å lage espresso med her på hytta. Siden jeg er alenemor i noen dager er kaffe ekstra nødvendig. Eller, stryk det. Kaffe er livsnødvendig, uansett. HVERTFALL. Jeg fant ikke den dustete delen som kaffen skal være oppi, så jeg begynte å lete. Først rolig, avbalansert. Hallo, jeg visste jo at jeg hadde vasket den opp kvelden før. Så litt mer hektisk etter som hodepinen fremskred. "Hvor er den?", tenkte jeg mens jeg rotet rundt i oppvasken som hadde fått stå til tørk over natten. "HVOR ER DEN?", lurte jeg, mens jeg begynte å lete i kjøleskap, fryser og barnas lekekasse, for så å forhøre barna om de hadde tatt noen av mamma sine kaffeting. "HAR DERE TATT NOE?" Men de så bare uforstående på meg mens jeg med villt blick, kaldsvette

og skallebank spiste litt sjokolade for å prøve og døyve den verste abstinensen. "H V O R E R D E N ?!" skrek jeg mens jeg fortvilet og fullstendig uten verdighet gikk gjennom søpla med engangshansker. Men forgjeves.. Så jeg sèg ned på gulvet, mens jeg lente hodet mot de nederste kjøkkenskapene og forsøkte å tenke like klart som Harry Hole. Og med dype åndedrag reiste jeg meg opp og gikk sakte gjennom oppvasken (som jeg jo burde ryddet vekk i første runde) på nytt. Og **DER!** Inni en kopp som sto oppned hadde den lirket seg fast! Så da ble det endelig kaffe. Men dagen, dèn ble liksom deretter.

Nå, ja.. Over til dagens oppskrift, som er en mager og veldig god salat med masse smak.



Asiatisk nudelsalat:

(nok til èn gæern frue)

50 gram risnudler, tilberedt etter anvisning på pakken

100 gram reker, uten skall (jeg feiga ut og kjøpte en pakke med ferdig skrelte reker, ekstra store)

1-2 ss sesamfrø, ristet lett i tørr panne

2 vårløk, i tynne skiver

0,5 moden avocado, i biter

0,5 hjertesalat, strimlet

litt ruccolasalat

evt bønnespirer

en håndfull fersk koriander, hakket

0,5 lime i båter



Dressing:

1 fedd hvitløk, finhakket

0,5 chili, finhakket

0,25 dl solsikkeolje

1 ss sesamolje

0,25 dl soyasaus

1 ts sukker

1-2 ss riseddik, evt bruk saft av lime

sweet chilisaus til servering, valgfritt

Lag dressingen først, så smakene får satt seg. Bland alle ingredienser og la stå. Gjør så klar ingrediensene til salaten og bland alt. Men hold av litt sesamfrø, noen fine reker og koriander til å strø over til slutt. Ha dressingen over salaten og bland godt. **SPIS!**



Pasta og parmasalat med persille og parmesantoast

Sukk. Etter min fabelaktige husmorferie, har hverdagslivet tatt kraftig igjen. Du vet. Syke barn, regnvær, klesvask, husvask, rydding, pakke ut av kasser.. eller vent litt. Pakke

ut av kasser har jeg faktisk ikke gjort ennå, men det burde jeg. Dobbeltsukk. ***



En feberfyr.

Ja, ja. Jeg får tillate meg et aldri så lite tilbakeblikk på døgnet i frihet og vise dere hva vi spiste til middag. En rask middag med gode råvarer og sommerlig preg. Digg!



Superrask sommermiddag:

(til 2 desperate husmødre)

8 store skiver parmaskinke eller feks Æraskinke

skikkelig god parmesan ost, grovt høvlet

blandet salat, ferdig vasket

4 norske plommetomater

e raus neve pinjekjerner, ristet gyldne i en tørr panne

et par rause never kokt pasta, vi hadde "skruer"

god olivenolje, jeg brukte hvitl ksoljen fra Olivers & co

balsamicosirup

salt og nykvernet pepper

1 liten baguette, i skiver

2 ss smeltet smør

1 fedd hvitløk, knust

litt finrevet parmesanost

litt finhakket persille

Sett ovnen på 200 grader. Ha det knuste hvitl ksfeddet i det smeltede smøret og la det stå   trekke til seg smak. Ha grønnsaker, skinke, ost, pinjekjerner og pasta på to store tallerkener. Ringle over olivenolje og parmasan, strø over litt salt og pepper. Rist baguetteskivene i ovnen til de er sprø. Ta hvitl ksfeddet ut av smøret og pensle smøret på de varme toastene. Strø over parmesan, persille og evt litt havsalt. Server med salaten og SPIS.



*** Ingenting av dette er egentlig noe å klage over, altså.
Bare så det er sagt. ☐ Ha verdens beste torsdag!

Bollefruas favorite fastfood

Etter den lille [spekeskinkebonanzaen](#) hjemme hos Andreas Viestad, har jeg hatt et lite lager av spekeskinke i kjøleskapet. Nice! Jeg blir aldri lei av spekeskinke og spiser det ekstra mye nå om sommeren. Noen dager er jeg supereffektiv og orker både lang dag på jobb og trening. Da er det perfekt med en rask salat til middag. (Andre dager kollapser jeg på sofaen og spiser pølse og lompe med gutta. #kjøkkenbenkrealisme, lizm)



Sunn fastfood for speedy mamas:

3 skiver Santa Kristina skinke

3 skiver chevre, feks den fra Haukeli

litt blandet, vasket salat

3-4 asparges, kokt i 3 minutter og skylt i iskaldt vann

en liten neve valnøtter, ristet i tørr panne

litt [vinaigrettedressing](#), skipp evt hvitløken

litt balsamicosirup

Legg opp salat, asparges og dressing på en tallerken. Dander skinke og nøtter. Stek chevre raskt på hver side i en tørr stekepanne på middels høy varme. Legg osten på salaten og ringle over litt balsamicosirup. SPIS.



Vårsalat med jordbær og spekeskinke



Jeg er på salatkjøret og selv ikke regnværet som tar ut all sin vrede over Oslo by, kan stoppe meg. It's that time of the year. Våren har sprenget utover byen og lar seg heller ikke stoppe, selv om jeg har prøvd å forklare at den bør ta seg en pause nå. Så vi kan ta alt inn. Og minnes når det blir kaldere. Men som en stressa småbarnsmor i full jobb (og med meg hengende etter som Jason i den barneboka) farer den bare

videre.



Og siden jeg ikke kan stoppe verden lager jeg hvertfall en rask og supergod middag. Så jeg kan bruke den tiden jeg har til overs på å henge etter våren.

Vårsalat på 15 minutter:

(nok til èn spring chaser)

1 pose ferdig vasket salat (jeg liker baby leaf)

1 halv pakke ferdig vaskede sukkererter, skivet

litt blåskimmerost (eller annen ost du digger) i terninger

1 håndfull jordbær, delt i to

1 håndfull mandler, ristet i en tørr stekepanne

noen skiver god spekeskinke

Som dressing kan du bruke litt olivenolje, balsamico og evt

salt og pepper eller en [vinaigrette](#), som jeg gjorde denne gangen.

Legg alt opp på en tallerken og ha dressing over.



Jeg ble inspirert til å lage salat med jordbær og spekeskinke da jeg var innom [denne](#) kule bloggen.

Kjappe asiatiske fiskekaker

med enkel peanøttsaus

Etter forrige ukes kjøttbonanza på Lanzarote, er det tid for fisk. Disse ble så spicy og gode at jeg nesten glemte at jeg er tilbake til hverdagen. Men bare nesten.



Hu hei, for en sei:

(ca 10 stk avhengig av hvor store de er)

800 g seifilet uten skinn og bein, delt i mindre biter

1 egg

2 ss rød currypasta (kjøpes på glass)

saften av 1/2 lime

1/2 ts salt (vær forsiktig, både fiskesaus og currypaste kan være salt nok)

1/2 ts sukker

2 ss fiskesaus

2 ss griljermel

3-4 vårløk i tynne skiver
ca 3 ss finhakket koriander
sesamfrø

Ha alt unntatt vårløk, koriander og sesamfrø i en foodprosessor og kjør til en jevn farse. Ha blandingen i en bolle og rør inn koriander og vårløk. Strø sesamfrø på et brett eller fat og form små fiskekaker som du legger på brettet. Strø over sesamfrø på oversiden også. Stek på middels til høy varme 3 minutter på hver side (jeg brukte to stekepanner samtidig, det gikk radig) og hold varme i stekeovnen eller under lokk i en stekepanne.

Peanøttsausen lager du ved å blande:

1 liten boks kokosmelk (165 ml) og

2 ss grovt peanøttsmør

varm sakte opp og rør til en jevn saus, men den skal ikke koke. Smak til med:

limesaft (1-2 ss)

soyasaus (1-2 ss)

og litt finhakket chili

Jeg woket litt grønnsaker og kokte ris til, men server med det du synes er godt. Anbefaler uansett sweet chilisaus!



Oppskriften fant jeg hos [Matmisjonen](#)

Vietnamesisk kyllingsalat – middag på 15 minutter!

Neida, dette er ikke bogus! Denne retten smaker helt sjef, er supersunn og går på en fyk og en smell. Hva venter du på?



Middag på en kvart:

(til en person)

kjøtt av ca 1/2 ferdig grillet kylling (ta vekk skinn og bein)

1/2 agurk, kuttet i strimler med feks en ostehøvel

1 gulrot, kuttet i strimler med feks en ostehøvel

1/2 sjalottløk, i skiver

1 håndfull koriander, hakket

1/2 rød chili, finhakket

saft av 1 lime

1 ts brunt sukker

1 ts fiskesaus/fish sauce (står sammen med woksauser sov i butikken) bruk evt soyasaus hvis nøden er stor

ca 1 ss peanøtter

Lag dressingen først. Bland sukker, lime, chili og fiskesaus

og la stå mens sukkeret løser seg opp. Ha resten av ingrediensene på et fat, hell dressingen over og SPIS!

