Spicy svinefilet i salatskåler



Kan jeg fortelle deg 10 av de 247 tankene jeg har i hodet akkurat nå?

1. *Lurer på hvordan det går med Samuel første dag på SFO i morgen.*

2. *Jeg trenger å trene. OG spise ekstra sunt noen uker. (Måneder?)*

3. *Gleder meg til jul!*

4. *Bør jeg grue meg litt til hverdagen begynner eller er det mest deilig?*

5. *Jeg ble litt tatt på sengen i dag da Jens (3 år, snart 4) spurte meg om hvorfor vi finnes. Hvorfor finnes vi?*

6. *Skal jeg poppe popcorn i kveld?*

7. *Skal jeg ikke poppe popcorn i kveld?*

8. *Jeg ønsker meg en Kitchen Aid. Men hvilken farge i såfall?*

9. *Gleder meg til å drikke kaffe i morgen tidlig!*

10. *Jeg lurer på hva du tenker på akkurat nå.*

Asiatisk fingermat:

(15-20 stk)

2 ss solsikkeolje

300 gram svinefilet i små terninger

1-2 fedd hvitløk, finhakket

1 liten rød chili uten frø, finhakket

2 ss sukker

1 ss fish sauca (nam plah)

90 ml soyasaus

1 ss sesamolje

4 vårløk, i skiver

en raus håndfull koriander, hakket

saft av ca 0,5 lime

sesamfrø, ristet lett i en tørr panne

hjertesalatblader

Varm oljen i en stor stekepanne eller wok og stek kjøtt og hvitløk til kjøttet er gjennomstekt, ca 5 minutter. Skru ned varmen litt og tilsett chili, sukker, fish sauce, soyasaus og sesamolje. La surre en stund til sausen tykner litt. Avkjøl mens du vasker og tørker hjertesalat og legger de på et fat. Bland vårløk og koriander med kjøttet og fordel med spiseskje i salatskålene. Strø over ristet sesamfrø og server.



Ser at jeg tok bildene før jeg tok på sesamfrø, sånn er det når man løper rundt seg selv i siste liten.

Jeg serverte disse på bursdagsbrunsjen min i går og de var supergode! Oppskriften fant jeg i bladet Kamille.

Potetterrine med hvitløk og timian (Kom igjen da, ta en potet!)



Se for deg en oppblåst ballong. Så ser du for deg at luften har gått ut av den ballongen og at den ligger glemt et sted på gulvet. Der har du meg. Bare kall meg Ballongfrua heretter, dere. (Ok, så ligger jeg ikke på gulvet da, det skrev jeg bare for å få sympati. Men jeg er veldig sliten altså. Og syk, sa jeg at jeg var litt syk også?) Men ikke mer sliten (eller syk) at jeg er klar for å gi dere et godt potettips på tampen av sommerferien! (Hurra for muligheten til å blogge via mobilen;)

Denne retten fisket jeg opp hos Mat på bordet. Hvis du ikke har vært innom den bloggen, så gjør det. Nuff said.

Potetterine:

ca 1kg nypoteter, skåret i tynne skiver

1løk, i tynne skiver
noen kvister timian
2 fedd hvitløk, finhakket
50-100 gram smeltet smør
revet parmesan
salt og pepper

Sett ovnen på 180 grader. Finn frem en brødform som du dekker med matpapir. Smelt smør med hakket hvitløk oppi. Legg poteter, løk, hvitløkssmør, litt timian, salt, pepper og parmesan lagvis i formen og fortsett til du har brukt opp alle ingrediensene. Legg skivene med poteter ekstra fint på toppen og ha over parmesan. Stek i ovnen i 60-90 minutter eller til potetene er møre, min var ferdig etter 90.





Rabarbracrumble med

bjørnebær- på tide å feire sommeren!

I går feiret vi St.Hans og det var helt perfekt. Ok, så hadde vi ikke bål da. Og dessverre var vi ikke ved sjøen heller. Og skal man være nøye på det, så var det jo ikke St.Hans i går. Men bortsett fra alt dette, var det en finfin feiring. Tradisjonen tro (jada, jada, så jeg har bare gjort det i fjor, men etter i år blir det to ganger og DA teller det) laget jeg rabarbracrumble til dessert. Det sømmer seg liksom å fråtse i en sådan sesongvare, som visstnok også bør høstes før St.Hans. Crumble er rask å tilberede og kan gjøres klar i god tid før den skal spises. Så kan den bare seile sin egen sjø inntil det er på tide å steke den. Jeg pleier å sette den i ovnen når hovedretten nærmer seg slutten, så er den ferdig og akkurat passe varm innen man orker og er klar for dessert.

Rabarbracrumble:

ca 1,5 kg rabarbra eller nok til å fylle en paiform (med en liten topp)

1 pose frosne bjørnebær

ca 4 ss sukker, samt litt kanel, til å strø over frukten (her blir det litt touch and go. For sur dessert er jo litt kjipern, men samtidig må det ikke bli så søtt at rabarbraen ikke er rabarbra!)

100 gram havregryn

100 gram hvetemel

100 gram smør

100 gram sukker

50 gram hakkede mandler

vaniljeis eller creme fraiche til servering

1. Begynn med å rense rabarbraen. Jeg kuttet av endene og skrelte de litt der skinnet så tøft ut, dvs litt i histen og pisten.

2. Skjær stilkene i biter, ca 1 cm tykke, men ingen fare om noen blir tykkere eller tynnere)

3. Ha rabarbraen i en paiform.

4. Ha kaldt smør, havregryn, mel, sukker og mandler i en bolle og smuldre alt godt sammen med hendene. SÅ langt kan du forberede på forhånd. Sett crumble kaldt og dekk til rabarbra.

5. Rett før du vil steke den setter du ovnen på 180 grader. Fordel bærene over rabarberaen og dekk alt med crumble. Stek i ovnen i ca 40 minutter. Avkjøl litt før du serverer med vaniljeis eller en klatt creme fraiche.



Takk til for en fabelaktig kveld til de som var med og god fredag til dere alle! <3

Broccolislaw – et usedvanlig godt grilltilbehør

Er du skeptisk? Jeg var det. Rå broccoli? Rosiner? Hallo? Men der fikk jeg jammen passet mitt påskrevet, for dette funker som en kule. Men for all del. Er du skeptisk til rosiner, så dropper du det. Ække verre enn det.



Broccolislaw (gjort på en fyk og en smell):

2 bunter broccoli, i små buketter

ca 0,25 rødløk, finhakket

1 pakke bacon, jeg liker Stjernebacon

1 liten håndfull rosiner (valgfritt)

1 liten pose cashewnøtter

ca 200 gram Hellmans majones

ca 2 dl lettrømme

1 -2 ss hvitvinseddik

1 ts sukker

salt og pepper

1. Sett ovnen på 200 grader. Legg bacon på bakepapirkledd stekebrett og sett inn i kald ovn. Følg med og ta baconet ut når det er så stekt som du liker det. La renne av på papir og skjær i små biter.

2. Lag dressing ved å blande majones, rømme, eddik, sukker, salt, pepper og finhakket rødløk.

3. Ha broccoli, nøtter, bacon og evt rosiner i dressingen.

4. Bland og pynt med cashewnøtter.



Oppskriften fikk jeg av min supre kollega Kathrine!

Det aller beste foccaciabrødet – trinn-for-trinn

Jeg har lenge vært en selvutnevnt foccaciadronning, og minst like lenge har jeg levd med hemmeligheten om hvor UHYRE enkelt det er å bake et perfekt foccaciabrød. Den aller første oppskriften på foccacia her på bloggen, er også den beste, men dessverre ikke den mest leste. Derfor kommer den nå i en forhåpentlig forbedret utgave, med et beskjedent budskap om foccaciamisjon til folket: YOU CAN DO IT

Foccaciabrød med hvitløk – og basilikumsolje:

(nok til en liten langpanne)

4 dl vann, bruk lunkent vann (37grader)

en halv eller hel pakke gjær avhengig av hvor god tid du har (både tørr og fersk gjær funker)

1-2 ss olje

1 ts salt

1 ts sukker

8 dl hvetemel

ca 1 dl solsikkeolje til smøring av langpanne

havsalt til å strø over brødet, jeg bruker Maldon salt

Hvitløk – og basilikumolje:

ca 15 blader basilikum

2 fedd hvitløk

ca 1,5 dl solsikkeolje (jeg bruker ofte dette fordi jeg er redd olivenolje skal bli for heavy for barna, bruk det du vil eller har tilgjengelig)

Hvis du bruker tørrgjær har du alt det tørre i en bolle før du

tilsetter vannet og rører raskt rundt med en sleiv. Det er IKKE nødvendig å elte.









Når deigen er rørt sammen, setter du den til heving under en skarve plastpose. Jeg pleier å si at deigen skal heve til dobbel størrelse, men hvor lang tid dette tar avhenger av hvor mye gjær du har brukt, samt temperaturen på vannet. I mens kan du jo bruke tiden på noe hyggelig sammen med noen du liker godt:



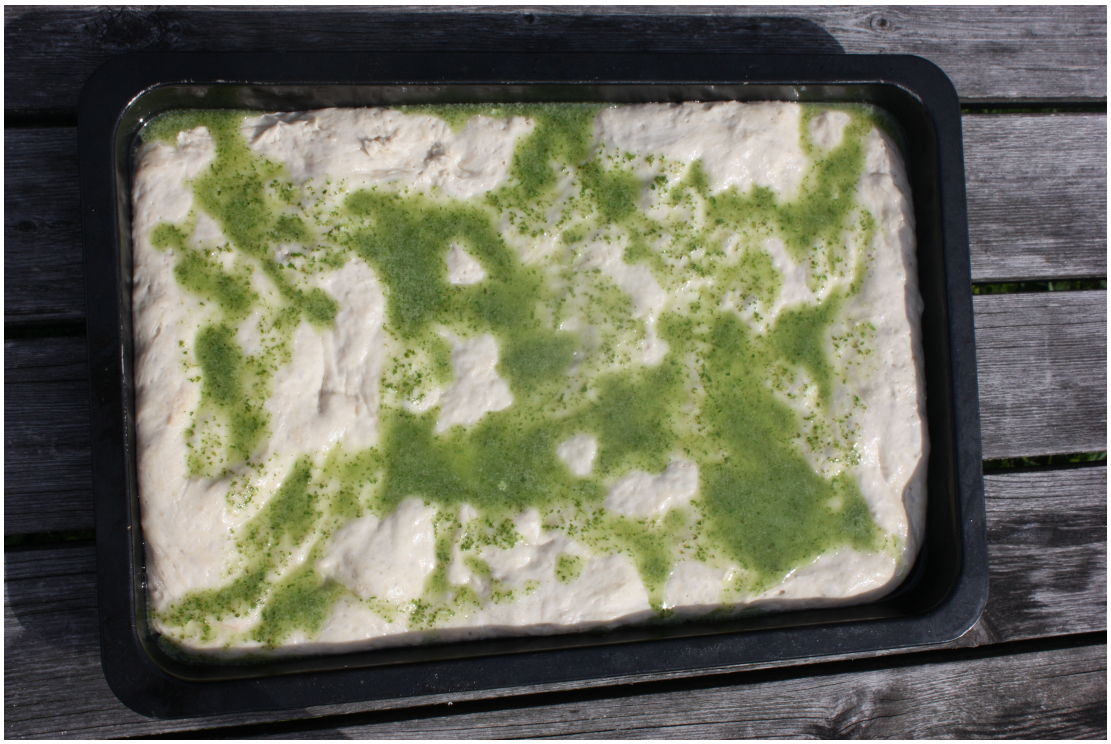
Uansett. Etter ca 30-40 minutter hadde min deig hevet så mye (med en pakke tørrgjær):



Det neste steget nå er å smøre langpannen du skal bruke. Jeg pleier å dynke den med olje, men det hender fortsatt at brødet setter seg litt fast. I såfall tar jeg bare en stekespade og hjelper det løs. Når pannen er smurt, heller du bare den ferdig hevede deigen rett i formen og klapper den utover med hendene dine. (Kan være smart å ha litt olje på hendene først;).



Mens deigen etterhever en halvtimes tid, lager du basilikumoljen. Ha hvitløk, olje og basilikumblader i en stavmikserbolle og kjør til en glatt olje med stavmikser. Når deigen er hevet, ringler du over oljen og bruker fingrene til å stikke hull i deigen så oljen renner ned i gropene. Pass på å fordele olje så jevnt du kan, slik at hele brødet blir sauset inn i olje..





Når du har kommet så langt, strør du havsalt jevnt utover brødet. Det skal være litt overalt, men ikke så tett at det blir for salt.



Brødet skal stekes midt i ovnen på 230 grader i ca 15-20 minutter, litt avhengig av størrelsen på langpannen din og stekeovnen du bruker. Brødet er ferdig når det har en gyldenbrun farge, er sprø i skorpen og har en hul lyd når du banker på det. Ta ut brødet og avkjøl det på rist.



Foccacia med rosmarin, valnøtter og kalamataoliven

Det er sol, det er (fortsatt) mai og det er fredag med stor F. Foccaciafredag. Når det er sagt er i grunnen hvilken som helst dag dag en foccaciadag, men alt klinger liksom så fint med fredag. OG blir litt morsommere. Vil du ha tannlegefredag eller tannlegetirsdag? Vil du ha bot på en tirsdag eller fredag?Fredagsfølelse eller mandagsfølelse? Hva drikker kua? (Melk?! …eller vent litt, det var visst noe annet).



Foccacia:

(Et brød i liten langpanne)

25 gram fersk gjær (evt en halv pakke tørrgjær)

4 dl fingervarmt vann

1 ss olivenolje

1 ts honning

1 ts salt

8 dl hvetemel

en håndfull valnøtter

en raus neve kalamataoliven

1-2 ss hakket rosmarin

1-2 dl olje

havsalt til å strø over brødet

1. Smuldre gjær i en bakebolle, ha i salt, honning, olje og vann. Rør ut gjæren.

2. Ha i melet og rør kjapt rundt til en løs deig.

3. Sett til heving mens du gjør noe trivelig.

4. Når brødet er hevet til dobbel størrelses smører du en liten langpanne rikelig med solsikkeolje. Tipp deigen oppi pannen og klapp den utover (ha litt olje på hendene).

5. La heve på nytt mens du setter ovnen på 230 grader. Ca 30 minutter burde holde.

6. Ringle olje over brødet og trykk hull i det med fingrene så oljen renner ned. Strø over, og dytt forsiktig ned, valnøtter som du knuser mellom fingrene, oliven of rosmarin.

7. Strø over litt havsalt.

8. Stek midt i ovnen i ca 15-20 minutter. Følg med mot slutten. Brødet er ferdig når du får en hul lyd når du banker på det.

9. Avkjøl på rist.



Snacks til fredager og andre festligheter

Det er mai og mye hyggelig i vente for mange. 17.mai, konfirmasjoner eller bare en fin fredags kveld med en du synes er grei. Disse supergode brødpinnene kan du lage dagesvis på forhånd og funker like bra som tilbehør til suppe, som til snacks. Dessuten gjør du det på 1-2-3.



Brødpinner med parmesan og sesamfrø:

(ca 20 stk)

4 dl hvetemel

1 dl lettkokte havregryn

0,5 ts salt

2 dl revet parmesan

1,5 ts bakepulver

50 gram kaldt smør, i terninger

1,5 dl kaldt vann

2 ss olivenolje

sesamfrø og flaksalt

Ha mel, havregryn, parmesan, salt og bakepulver i en foodprosessor. Tilsett smøret og kjør til alt er smuldret.

(Dette kan også gjøres med fingrene). Ha i vann og elt til en samlet deig. Del i 20 emner og trill til lange pølser. Pensle med olivenolje og rull i sesamfrø og salt (som du har blandet). Ha over på bakepapirkledd stekebrett.

Stek midt i ovnen på 180 grader i ca 15 minutter eller til gyldne. Avkjøl på rist og oppbevar i tett boks.



(Oppskriften fant jeg hos Maison mat og vin)

Langtidskokte lammeskanker med smørdampede asparges og ovnstekte poteter.

Selv om påsken vår var relativt stusselig i år (les: flytting og pakking), så hadde vi noen bra måltider. (Thank God). Lammeskanker er og blir en av mine absolutte favoritter! Utrolig mørt og smakfullt og enkelt å imponere potensielle gjester.

All you need is lam:

(4 personer)

4 lammeskanker

1 finhakket chili

2 ts knuste korianderfrø

salt og pepper

Olivenolje til steking

4-5 gulrøtter i staver

6-7 stilker stangselleri i skiver

4 fedd hvitløk, finhakket

2 løk, hakket

noen kvister rosmarin, finhakket

2 bokser hakkede tomater

6 ss balsamico eddik

2 dl tørr hvitvin

Bladpersille til servering

Poteter (beregn 2-3 på hver)

solsikkeolje

1-2 bunter asparges

litt smør

pinjekjerner

sitronsaft

salt og pepper

Gni skankene inn med chili, koriander, salt og pepper.

Varm opp en stekepanne med olje og brun skankene på alle kanter.

Finn frem en jerngryte. Ha i mer olivenolje, gulrøtter, stangselleri, løk, hvitløk og 2 ss finhakket rosmarin i gryta og la det frese 3-4 minutter. Hell så i balsamico eddik og kok til eddiken nærmer seg sirup. Tilsett så hvitvin og la det koke noen minutter til. Tilslutt har du hakkede tomater i gryta og koker opp. Sett på lokk og la putre på ovnen i 2 timer, mens du gjør det du helst vil. Skankene er ferdige når kjøttet enkelt løsner fra beinet. Smak til sausen med salt og pepper og ha i hakket bladpersille ved servering. Denne

gryten gir mye “saus”, men så er den til gjengjeld vanvittig god. Eventuelle rester egner seg perfekt som pastasaus dagen derpå..

Til dette serverte jeg perfekte ovnsstekte poteter og smørdampet asparges. Brekk enden av aspargesen og rist pinjekjerner lett gyldne i en tørr panne. Ha litt vann og 1 -2 ss smør i en gryte og kok opp. Ha i asparges og la dampe under lokk i 3 minutter. Hell av vannet og skvis over litt sitronsaft, salt, pepper og pinjekjerner.



Sjokolademousse – trinn for trinn. (Et innlegg om å gå

NED i vekt)

Det er fredag, det er april og første uke med bikinisesongregimet er snart over. Det er mange skjær i sjøen om man vil gå ned i vekt, men den kanskje største feilen folk gjør (med unntak av å ikke bevege seg) er å ikke unne seg noe godt innimellom. Man cannot live on magerost alone. Er du for streng med deg selv, går du fort lei og da er faren for å gå på en skikkelig sprekk STOR. Så da skjønner du sikkert hvor smart det er å spise litt sjokolade i helgen, slik at du klarer å å styre unna de andre dagene. Det er rett og slett good sense!



Luftig sjokolademousse:

Nok til 6 som slanker seg, 4 som ikke slanker seg og nok til 2 som kanskje burde slanke seg?

100 gram sjokolade 70%, i biter
25 gram smør

2 egg, eggeplomme og eggehvite for seg (Husk at det ikke må gå hull på plommen, eggehviten må være HELT fri for plomme).
2 ss sukker

1,5 dl kremfløte

Evt bringebær til pynt

1. Smelt smør og sjokolade i vannbad mens du rører litt om innimellom. Dette gjør du ved å koke opp litt vann i en kjele og sette en bolle med sjokolade og smør oppi (som et lokk). Vannet skal ikke komme i direkte kontakt med bollen, kun dampen.



2. Finn frem en ren og tørr bolle, samt visp. Pisk eggehvite og sukker til en luftig marengs.



3. Pisk fløte til krem.

4. Visp sammen eggeplommer.

5. Når alt dette er gjort, er det på tide med litt blandings. Jeg har erfart at det kritiske punktet er helt i starten når du skal blande sjokolade og eggeplomme. IKKE visp, da korner det seg! Bruk en slikepott og vend det varsomt sammen til en glatt tekstur.

6. Vend inn de stivpiskede eggehvitene.



7. Ha til slutt i kremen og løft den inn, du vil jo beholde mest mulig av luften i moussen!



8. Ha moussen over i glass og sett kaldt et par timer, mens du tar et par armhevinger eller noen utfallsøvelser. Alltid greit å forbrenne noen kalorier på forhånd.

Stekte kamskjell med pinjekjerner og parmesandressing



Det er torsdag og omtrent helg. Her kommer et forslag til en svært god forrett du med hell kan lage til mange eller bare til deg selv. Carpe scallops, hvis du skjønner.

Kamskjellforrett:

(til 4-6 pers)

8 kamskjell (jeg brukte frosne som jeg tinte)

blandet salat, gjerne med ruccola

pinjekjerner, ristet i en tørr stekepanne

litt olje og smør til steking

salt, pepper

Parmesandressing:

ca 0,25 sjalottløk, finhakket

1 fedd hvitløk, finhakket

1 egg + 1 eggeplomme

30 gram revet parmesan

1 dl solsikkeolje

2 ss sitronsaft

salt og pepper

1. Begynn med dressingen. Ha hvitløk, sjalottløk, egg og sitronsaft i en bolle og kjør med stavmikseren til det får en luftig, kremet konsistens. Tilsett en dråpe olje mens du kjører stavmikseren, spe så oljen i en tynn stråle så det ikke skiller seg. Ha i parmesan og kjør igjen. Smak til med salt, pepper og mer sitronsaft.

2. Legg salat på tallerkener og rist ounjekjerner.

3. Stek kamskjell: Ha stekepannen på 70-90 prosent varme og tilsett litt olje (se at det bobler litt). Tørk av kamskjell og stek maks 2 minutter på ene siden, da bør de ha fått en lysebrun farge. Snu skjellene og ha smør i pannen. Stek 1-2 minutter til, mens du øser over smøret. Strø over litt salt og pepper.

4. Ha kamskjell på salat, ha over dressing og pinjekjerner.

5. Spis i scallop-gallopp! (Ok, jeg bare måtte. Scallops er så mye morsommere enn kamskjell. #nerd)



Foccaciabrød med hele oliven og havsalt

Jeg er glad i å bake, selvfølgelig er jeg det. Men jeg må innrømme at jeg har et gullebarn. Du trenger jo ikke akkurat nevne det for noen av de andre brødene, gjærbakst er så himla sensetiv, men foccaciabrødet er yndlingen min. Det krever lite tilsyn, er selvstendig og gir mye tilbake.



Foccacia 4 ever:

4 dl vann, (37grader) evt kaldt vann hvis brødet kan stå å heve en stund

en halv eller hel pakke gjær avhengig av hvor god tid du har (både tørr og fersk gjær funker)

2 ss olivenolje

1 ts salt

1 ts sukker

8 dl hvetemel

hele kalamataoliven uten stein

havsalt

ca 0,5 dl olivenolje til å ha på deigen, samt litt ektra til å smøre langpannen med

Bland ut gjæren i vann og salt + sukker, jeg bruker aldri kjøkkenmaskin til foccacia. Da jeg bakte dette brødet hadde jeg litt tight schedule fordi jeg hadde invitert til barseltreff kl 12, men måtte lever i bhg, samt gjøre noen ærend, først. Dermed satt jeg deigen med kaldt vann før jeg dro i barnehagen om morgenen (ca kl 08.00) og da var det ferdig forhevet til ca kl.11. Men lunkent vann gir kortere hevingstid. Ha i mel og olje og rør sammen, unødvendig å elte. La deigen (som for øvrig skal være litt klissete) heve under plast. Hevetid avhenger, som sagt, av mengde gjær og temperatur på vannet. Men deigen må heve minimum 30 minutter. Smør en langpanne med olje, vær raus. Tipp deigen over i langpannen og klapp den utover, den vil ikke fylle hele fomen. Hev i minimum 30 minutter under plast. Sett ovnen på 230 grader. Fordel olje utover deigen og lag små groper med fingrene dine så oljen trenger inn i brødet. Dytt hele oliven ned i deigen, så mange som du måtte ønske. Tror jeg brukte 15-20 stk. Strø over havsalt. Stek midt i ovnen i ca 20 minutter. Når brødet er ferdig skal det ha en gyldenbrun skorpe og avgi en hul lyd når du banker på det. Avkjøl på rist.







Ovnsstekte kyllinglår med søtpotetmos – Stange style

Her kommer ukens andre kyllingoppskrift. Eller den toende som elevene mine pleier å si. I min goodiebag fra Stangeriet lå det nemlig to utbenede kyllinglår som ventet på å få realisert seg her i livet. Og at det er viktig å vite hvor man kommer fra er det ingen tvil om (særlig hvis man er en kylling). Men vi trenger også å vite hvor vi skal. Og hvordan vi skal komme oss dit. Og kyllinglårene skulle i stekeovnen i 30 minutter på 180 gader. Kun med en rask mellomlanding først, i en varm stekepanne med litt smør (brunet på alle sider). For å gi den litt struktur på veien bandt jeg den opp med litt hyssing. Litt tough love har ingen vondt av.



For å life coache 2 kyllinglår trenger du i tillegg:

1 kålrot, skrelt og i terninger
2 store søtpoteter, skrelt og i terninger
2 fedd hvitløk, skrelt og så vidt knust
ca 2-3 ss fløte

2 ss smør
salt og pepper

små champignon

1 squash, i terninger

smør eller olje til steking

Ferdig rødvinssaus fra feks Stange, evt lag fra bunn om du vil det

Kok kålrot, søtpotet og hvitløk mørt. Mos med en sånn potetmoser, du vet. Eller stavmikser om du vil ha den helt jevn. Ha i smør og fløte og smak deg frem med salt og pepper. Hold varm. Stek sopp hele i smør, ha over salt og pepper. Stek squash i en annen panne, til de begynner å bli litt myke, men fortsatt har litt futt i seg. Dander på to tallerkener. SPIS. ELSK. LEV.



Oppskriften fant jeg hos Heia mat.

Ramsløkmarinert kyllingbryst fra Stange med stuet mais og spicy barbecuesaus

Det kommer vel ikke som en overraskelse at jeg er glad i kokebøker. Ved siden av sengen min ligger det stort sett alltid et par stykker, samt et matblad eller to. Med årene har jeg begynt å lage en liten brett på de oppskriftene jeg virkelig digger og den nyanskaffede boken *"Bent Stiansen alene hjemme"* har fått noen bretter, for å si det sånn. Originaloppskriften derfra hadde ikke ramsløkmarinert kyllingbryst, men siden jeg hadde vært så heldig å ha fått et fra Stangeriet, brukte jeg det. Ramsløk minner om hvitløk og gir en utrolig god smak til feks kylling. Mørt og saftig ble det også.



God lørdagsmat til to:

1 ramsløkmarinert kyllingbryst fra Stange

4 dl Green Giant maiskorn

2 dl creme fraiche

salt

hvit pepper

hakket estragon (jeg fikk ikke fatt i estragon, men brukte litt finhakket purre for smak og farge)

4 ss ketchup

2 ss soyasaus

2 ss hoisinsaus

2 ts finhakket rød chili

2 ts revet fersk ingefær

2 fedd hvitløk

sukkererter (eller andre grønnsaker du liker som tilbehør)

1. Sett ovnen på 180 grader. Ha litt olje i en ildfast form og legg i kyllingbrystet med skinnsiden opp. Bak i ovnen i ca 30 minutter og la hvile i ca 15 minutter.

2. I mens blander du: ketchup, soyasaus, hoisinsaus, chili, hvitløk og ingefær i en liten bolle. (Dette kan gjerne gjøres noen timer i forveien også).

3. Ha mais og creme fraiche i en kjele og kok opp. Kok til stuingen begynner å tykne. Smak til med salt, pepper og

etragon(purre).

4. Kok sukkererter i ca 2-3 minutter, hell av vannet.

5. Anrett på (varme) tallerkener og SPIS. Kombinasjonen av kremet, søtlig mais, mør, salt kylling og spicy saus er skikkelig bra.



Supergod sitronmarinert salmalaks med avocado – og mangosalsa

Torsdag havnet Bollefrua på Lesernes VG på forsiden av VG

nett, stort øyeblikk for enhver matblogger! I går var jeg på Mathallen og hentet en goodiebag fra Stangeriet (mer om det i morgen) og i dag oppdaget jeg et stykke frossen salmalaks i fryseren. Det føltes litt som å være student og finne en glemt femtilapp i bukselommen. (Jeg gruer meg til den dagen jeg finner femtilapp i fryseren og glemt salmalaks i lommen. La oss håpe det blir en stund til). Aaaanywaaay. Glory days for Bollefrua!



Salmalaks for heldiggriser:

(rikelig forrett til 2 eller liten forrett til 4)

150-200 gram *salmalaks*
1 moden avocado, i terninger
1 liten mango, i terninger
1 vårløk eller litt purre, finhakket
¼ – ½ rød chili, finhakket
saft av 0,5-1 lime + 2 ts sitronsaft
1-2 ts god olivenolje
flaksalt
Grovmalt pepper
rikelig med frisk koriander, hakket

Bland avocado, mango, vårløk, chili, lime, koriander og olivenolje. Smak deg frem med salt, pepper og lime. Sett i kjøleskapet i maks en time for at smakene skal få satt seg litt. Skjær laksen i tynne skiver og legg på tallerkener. Skvis over sitronsaft og la stå litt hvis du ønsker at sitronen skal "koke" fisken litt. Legg opp salsa og server med sitronbåter. Herr Bolle ville ha litt soyasaus også og det fikk han. Det må jo dryppe litt på klokkeren og.



VI VIL HA LOFF!

Sånn er det bare noen ganger.

<3



Loff, (men ikke med sirup på):

2 brød eller 1 brød og ca 9 rundstykker

- 3 dl vann, ca 37 grader
- 3 dl melk, ca 37 grader
- 25 gram fersk gjær eller 1/2 pose tørrgjær, bruk en hel pakke om du har dårlig tid
- 1 egg
- ca 1,5 ts havsalt
- 950-1000 gram hvetemel
- 50 gram smør, i terninger.
- 1 egg til pensling
- valmuefrø

Ha alle ingrediensene unntatt smøret i en kjøkkenmaskin og elt i ca fem minutter. Tilsett smør i terninger og elt til deigen er jevn og smidig (ca 5 minutter). Hev i ca 45 minutter. Smør brødformer med smeltet smør og ha deigen i formene. Hev til dobbel størrelse. Pensle med egg og strø over valmuefrø. Stek på 190 grader i 35-40 minutter. Når loffen er ferdig skal den ha en gyldenbrun farge og avgi en hul lyd når du banker lett på den. Avkjøl på rist. Ikke gjør som mora di sier. SPIS LOFF!



