

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.



Da Bollefrua møtte de andre matbloggerene (og fikk smake en sabla god skinke)

Det skjedde i de dager at [Matbloggsentralen](#) (i samarbeid med Nortura) inviterte til matbloggtreff hos [Andreas Viestad](#) på [Geitmyra gård](#). Gården ligger idyllisk til, midt i tjukkeste Oslo (selvmotsigelse, tror du? Nope).



Geitmyra gård (Dette bilde er lånt fra bygg.no)

Jeg hadde god tid da GPS'en ga signal om at jeg var fremme, og

satt litt i bilen for å ikke komme pinlig tidlig. Men da det endelig var på tide å gå, viste det seg selvsagt at jeg IKKE var på helt riktig sted. Så hvis du skal til Geitmyra en vakker dag (og det bør du), så beregn nok tid for den ligger litt gjemt, som en hemmelig hage.

Hovedanledningen til sammenkomsten var at Gilde i disse dager lanserer en ny, langtidsmodnet spekeskinke, nemlig Æra. Andreas (som forøvrig er en kunnskapssrik og kul fyr) har vært i Spania og hentet inspirasjon. Han lagde SINNSYKT god mat med den deilige skinken som en sentral ingrediens og jeg hadde heldigvis IKKE spist middag før jeg kom. ☐



Tørket spekeskinke med løyrom, rømme og gressløk.
Love it.





Mr. Viestad in the house.

Takk til Nortura, Andreas Viestad, Matbloggsentralen og alle de som var med, for en flott aften!

[Mat på bordet](#)

[The kitchn Queen](#)
[Superwoman](#)
[Cesilies matblogg](#)
[Kjøkkenet](#)
[Idéfull](#)
[Lizas matverden](#)
[Momsemat](#)
[Spiselandslaget](#)

(Ta en titt på disse fine bloggene, da vel)

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.



Da Bollefrua møtte Stangekyllingen

For en stund siden arrangerte [Matbloggsentralen](#) en Give away på vegne av [Stangeriet](#).



Ti heldige ble trukket ut til å vinne en goodiebag fra Stangeriet og Bollefrua var en av dem! Forleden var jeg innom Mathallen og hentet masse godsaker som jeg har kokkelert med i helgen og produkter som jeg kommer til å ha mye glede av fremover. Forhåpentligvis Bollefruelesere også!



Stangerietgutta



And the winner is...

Ikke bli overrasket hvis det kommer noen kyllingrelaterte oppskrifter på bloggen denne uken, for å si det sånn. ☐



I tillegg til kylling selger Stangeriet alt mulig godt man kan trenge for å servere et skikkelig godt måltid og det er også mulig å kjøpe deilig lunsj der. Verdt turen!



Goodie goodiebag!

Posen med det rare i inneholdt følgende snadder: Ett ramsløkmarinert Stange kyllingbryst, to utbenede kyllinglår, en Panna Cotta dessert og en Creme Brulee, en rødvinssaus, to forskjellige poser med risottoris, pasta, brunostsjokolade(!), polkagriser, soppsalt, ramsløk på glass OG olivenolje. Jippi!



Litt etterlengtet alenetid på Mathallen.
Anbefales!

Ha en finfin søndagskveld!