

# 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!



Sweet



potetsalat

---

**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.



---

**Loaded potato skins med bacon, vårløk og cheddarost – kongen av comfortfood**



Bollefrua har vært gressenke i noen dager og det begynner å røyne på. I den forbindelse vil jeg gjerne dele noen fysiske lover vedrørende barn.

1. Legg deg aldri til å sove med et klokkeslett du tror/håper barna vil våkne morgenen etterpå i tankene. Da våkner de alltid tidligere enn du tror. (05.10)

2. Når du tar barn oppi sengen din for å håpe at de skal sove lenger, tenk aldri tanken: *Nå har det vært stille en stund, kanskje de har sovnet?* Da går det et sekund også er det opp og hopp.

3. Hvis du skal ha sjans til å få barnet til å sovne, må du spille dø. En hver bevegelse vil bli tolket som et signal på at det er ok å stå opp.



Tidlig oppe gir enkelte fordeler #soloppgang

4. Ikke la deg friste til å bestikke barna med noe søtt mens de ser på morgenbarnetv for at du skal få sove litt lenger. Det kan virke som en god ide i øyeblikket, men planen vil backfire når sukkerrushet kicker inn. (Prøv heller popcorn).



God tid til å bake.. #brownies

5. Spis kaloririk comfortfood når barna er lagt, så du har krefter til å komme deg gjennom neste dag.

### **Potato skins**

*2 store poteter, vasket og prikket med en gaffel*

*ca 30 gram meierismør*

*75 gram bacon, skåret i små biter og sprøstekt i stekepannen*

*1 vårløk, finhakket*

*2 ss mais*

*litt revet cheddar til å blande i fyllet, samt litt til å ha på toppen (annen ost funker også fint)*

*rømme til servering*

*litt salt og evt nykvernet pepper*

1. Bak potetene på 200 grader midt i ovnen i ca en time.
2. Ta de ut av ovnen og avkjøl litt.



3. Del potetene i to og grav forsiktig ut innmaten med en ts.
4. Bland potetinnmaten, smør, bacon, mais, vårløk og ost i en skål. Smak til med salt og pepper.
5. Bruk en ts til å spa blandingen tilbake i potetskallene og strø ost over.
6. Gratiner på 200 grader i ca 20 minutter eller til osten er smeltet og har fått litt farge.
7. Server med rømme og skivet vårløk eller en salat hvis du vil være litt fornuftig. Det ville ikke jeg.





