

**Favorittpasta med ovnsbakte
grønnsaker, basilikum og
Chevre**



Her har du en oppskrift på en digg pasta som jeg lager bare til meg selv fordi unga ikke liker den. De aner ikke hva de går glipp av, ass. ☐

Du trenger:

(Nok til en sulten mamma)

ca 150 g pastaskruer, fullkorn

1 liten squash, delt i 1 cm tykke skiver og så delt i fire

2 Champignon, delt i to og så i skiver

ca 6-8 cherrytomater

litt olivenolje

1 stort fedd hvitløk, finhakket

ca 30 gram Chevre, jeg brukte Tines Haukeli

1 ss smør

ca 1 ss sitronsaft

1 håndfull fersk basilikum, finhakket

litt chiliflak

salt og pepper

ca 2 spiseskjeer av kokevannet fra pastaen

Slik gjør du:

Sett ovnen på 200 grader over- og undervarme. Kle et stekebrett med bakepapir og ha sopp, squash og hele tomater brettet. Ha på olivenolje og bland raskt med hendene før du fordeler grønnsakene utover brettet. Strø over litt salt og pepper. Stek i 20-25 minutter.

I mellomtiden koker du pasta, husk å spare på litt kokevann. Hell pastaen over i et dørslag og tilbake i gryta med hvitløk, Chevre, sitronsaft og 2 ss kokevann. Sett tilbake på kokeplaten og rør rundt under lav varme til osten har smeltet

og sausen tykner litt. Ha i de stekte grønnsakene og bland sammen. Strø over basilikum og chiliflak. Smak til med salt (jeg brukte en del salt), pepper og sitrønsaft.

Kos deg! <3

**Verdens enkleste (og beste)
tomatsaus**



Lørdag! Jeg tilbringer den i Bergen. Byen har gitt meg en kald og våt skulder, men jeg elsker den likevel. Også elsker jeg pizza! I kveld skal du få oppskriften på en superenkel og supergod pizzasaus som lager seg selv i ovnen. Den passer også veldig godt som pastasaus.

Du trenger:

ca to pakker cherrytomater, eller bruk det du har

0,25 rødløk, i skiver

2 fedd hvitløk

2 ss olivenolje

1 ss brunt sukker

litt salt og pepper

litt knust tørket chilli eller chilipulver

Slik gjør du:

Finn frem en ildfast form. Ha i cherrytomater delt i to, hele hvitløksfedd, løk, sukker, krydder og ringle over olje. Sett inn i KALD OVN og skru ovnen på 250 grader. Når ovnen har nådd riktig temperatur, skrur du av ovnen og lar formen stå inni ovnen over natta. DU MÅ IKKE ÅPNE DØRA. (Du kan også gjøre dette før du går på jobb om morgenen og la den stå til du kommer hjem).

Neste morgen har du alt innholdet i formen over i en bolle og moser den glatt med stavmikser eller i blender. Smak evt til med litt salt.

Kos deg.

Ideen fikk jeg fra Coop ekstra sine matsider.

Himmelsk tortellinigryste med hjemmelagde kjøttboller og rotgrønnsaker



Men, altså. Folkens. God søndag og alt det der, men det var egentlig ikke det jeg ville snakke om. Jeg har nemlig fått en ny bestevenn. En som holder meg varm, som trøster meg og som definitivt kan bli kompis med deg og. Jepp, nemlig min nye favorittgryte! Oh, Lord! For noen digge smaker! Og med frosne grønnsaker og min spesialmetode for å lage kjøttboller, går det så kjapt og greit så. Er du skikkelig übersmart kan du lage kjøttboller i helgen, eller en dag du har tid, og fryse dem ned, så er de klare på et blunk. Samme med tomatsausen, som har nydelig godt av å stå å kose seg lenge.

Denne retten har jeg rappa (kun med et par endringer) fra en flott blogg som heter [Hver gang vi spiser](#). Hun som skriver den heter Ann Christin og er dyktig med smaker, se hennes originale oppskrift [her](#).

Du trenger:

(nok til fire)

Til selve gryten:

2 ss olivenolje

1 løk. finhakket

3 fedd hvitløk

8-9 dl vann

1 stor terning kjøttbuljong

3 ss tomatpuré

0,5 pose frosne rotgrønnsaker

1 boks hakkede tomater

1 pk GoGreen røde linser (290g), skylles før bruk

ca 1 ss sukker

1 ts tørket timian

1 ts paprikapulver

salt, nykvernet pepper og litt sitronsaft (smak til)

1 pakke Perline med parmesanost (fra Rema) evt 1 pakke tortellini med ostefyll

parmesan og evt litt fersk basilikum, til servering

Til kjøttbollene:

400 g karbonadedeig, du kan også bruke tilsvarende mengde annet kjøtt

1 egg, kjapt pisket sammen

50 gram brødsuler av feks loff

2-3 fedd hvitløk, revet på den fine siden av et rivjern

0,5 ts havsalt

litt nykvernet pepper

olivenolje til å smøre stekebrettet

Slik lager du gryten:

Ha olje, løk og hvitløk i en jerngryte og surr mykt på lav varme. Ha i tomat på boks, tomatpure, vann, sukker, buljongterning og krydder og la småkoke under lokk så lenge som mulig eller så lang tid som det tar deg å lage kjøttbollene. Smak til med salt, pepper og sitronsaft. Ha i rotgrønnsakene slik at de får koke ca 30 minutter, så hvis du har dårlig tid hiver du dem oppi fra starten. Ha i linser og kjøttboller og kok opp. Når kjøttbollene er varme tilsetter du pastaen og lar alt koke til pastaen er ferdig, ca 3 minutter. Øs opp i din favoritttallerken, riv over parmesan og KOS DEG.

Slik lager du kjøttbollene:

Sett ovnen på 250 grader varmluft og smør et stekebrett med olivenolje.

Finn frem en foodprosessor og ha i alle ingrediensene til kjøttbollene og kjør til alt er blandet. Form runde, rustikke boller (på størrelse med en valnøtt med skall) med to teskjeer og sett på stekebrettet. Stek midt i forvarmet ovn i 8 minutter. Sett til side.



Pølsegrateng med makaroni og ost – barnas favorittmiddag!



Det er søndag. Har du middagsplanene klare for uken som kommer? Du skal uansett få med deg dette tipset til en enkel og god hverdagsrett som både barn og voksne liker (hvertfall i vår familie). Jeg har dessuten stort sett alltid disse ingrediensene i hus og denne gratengen har reddet meg ut av flere middagskriser. Vi spiser den ofte med kokte (frossen)grønnsaker og ekstra kokt pasta (eller poteter) ved siden av. Restene egner seg ypperlig i matboksen dagen etter. Greit med alt som er gjort! ☐

Du trenger:

(Til 4 personer)

3 rause ss meierismør

5 ss siktet hvetemel

5,5 dl melk

1,5 dl revet cheddarost (evt erstatt med annen hvitost)

1 dl revet Jarlsberg ost

ca 0,5 ts salt

litt nykvernet pepper

ca 0,25 ts nymalt/revet muskatnøtt

ca 1 ss saft av frisk sitron (kan sløyfes)

150 g tørr makaroni, gjerne fullkorn

3 egg, skilt i (hel) plomme og hvite (VÆR NØYE SÅ DU IKKE FÅR PLOMME I HVITENE)

5 grillpølser, i skiver (jeg liker "God og mager")

1-1,5 dl brødsmler, jeg kjørte et halvt (og tørt) rundstykke til smuler i foodprosessoren

Finn frem en paiform, 28 cm i diameter eller en annen ildfast form.

Sett ovnen på 225 grader.

Kok makaroni etter anvisning på pakken og sett til side. (Jeg pleier å ha i en klunk smør når jeg har hellt av vannet, så klitrer ikke pastaen seg sammen).

Lag ostesaus på følgende måte: Smelt smør i en tykkbunnet kjele, tilsett så 5 toppede ss hvetemel som du rører sammen med smøret. Så sper du med melk (ha medium varme på kokeplaten) mens du pisker til du får en jevn og tykk saus. La sausen tykne (koke opp) mellom hver gang du har i melk. Ta vekk fra varmen og rør inn en og en eggeplomme. Ha i revet ost og smak til med salt, pepper og muskatnøtt og evt sitron. Rør inn pølsebiter og makaroni.

Pisk eggehviter stive, jeg bruker elektrisk

visp/kjøkkenmaskin. Vend eggehviter inn i den hvite "sausen".

Hell hele sulamitten over i den ildfaste formen og strø brødsmler over. Stek nederst i ovnen i ca 30 minutter. SPIS.



**Supergode kjøttboller på
1-2-3!**



1.

Dette er en oppskrift på smakfulle kjøttboller som er så raske og enkle å lage at man kan gjøre det med en baby på slep. (Been there, done that). Funker som tapas, på pizza, til pasta og til og med på brødskiven! Lag en stor porsjon og frys ned de du ikke spiser opp. Kjekt å ha. ☐

Bollefruas kjøttboller:

800 g kjøttdeig av svin (evt blanding av feks karbonadedeig og svin)

2 store fedd hvitløk, finhakket

1 stor vårløk, finhakket

1 liten håndfull persille, finhakket

2 store loffskiver, uten skorpe

2 dl melk

1-2 dl revet parmesan ost

1 ts salt

litt nykvernet pepper

litt muskatnøtt (ca 0,25 ts)

olivenolje (til å smøre stekebrett)

Utstyr:

En liten og en stor bolle

skjærefjøl

kniv

2 teskjeer

stekebrett

stavmikser (kan erstattes med foodprosessor eller bare en sleiv)

Start med å legge loff i bløt i melken i den lille bollen. Gjør så klar alle andre ingredienser og ha dem i den store bollen. Tilsett tilslutt brødet og ca halvparten av melken. Mos alt sammen med stavmikser eller bland godt.

Sett ovnen på 250 grader varmluft. Ha olivenolje på et stekebrett. Form rustikke små boller av deigen med teskjeer og legg dem på stekebrettet. (Du kan selvsagt forme dem runde og fine med hendene, men min måte går raskere og er mindre klissete). Jeg fikk to fulle brett tilsammen, men brukte samme brettet og formet boller i to omganger. Du kan selvsagt også bruke to forskjellige brett.

Når brettet er fullt, steker du bollene midt i ovnen i 8 minutter. Gjenta med resten av farsen.

SPIS.



**Fullkornsfusillioni med
verdens beste tomatpesto**



Vet du hva? Vi spiser jaggu mye pasta for tiden! Rask, enkel og populær mat for en uerfaren trebarnsfamilie. Dessuten passer pastarester perfekt som matpakke for barna dagen derpå, så kan man krysse det av "to do"-listen også. ☐ Denne tomatsausen eller pestoen var så god at det ikke er lenge til jeg lager den igjen. Ekstra digg med norske, kortreiste tomater – skikkelig smak av sommer.

Finn frem:

(til to pers ca)

500 g cherrytomater

4 fedd hvitløk MED skall

80 ml olivenolje

tørket timian

50 g skåldede mandler

30 g parmesan

1 håndfull basilikum

ca 200-300 g tørr fusillionipasta

evt litt sitronsaft

Til servering: ekstra tomat, basilikum, parmesan og evt litt sprøstekt bacon eller pølsebiter.

Sett ovnen på 200 grader og finn frem et stekebrett med bakepapir. Legg mandlene på brettet og rist dem i ovnen ca 5-10 minutter, pass så de ikke brenner seg. Legg over på en tallerken til avkjøling. Del flesteparten av tomatene i to(ca 400g) men behold noen til servering senere. Ha tomatene på stekebrettet med hvitløken (behold skallet på) og ringle over 2 ss av oljen. Bland godt. Strø over litt tørket timian (bruk fersk om du har) og ha over litt salt og pepper. Bak midt i ovnen i 20 minutter. Ta ut brettet og sett til side. Klem den nå myke hvitløken ut av skallene. Mal mandlene til smuler i en foodprosessor. Ha i tomater, hvitløk, stekeoljen fra tomatene, basilikum, resten av olivenoljen og parmesan og mos/kjør til puré. Smak til med salt og evt litt sitronsaft hvis pestoen blir veldig søt fordi tomatene er søte. Kok pastaen etter anvisning på pakken. Hell av vannet og ha tilbake i gryten. Tilsett ønsket mengde pesto og bland. Hell over i skåler og server med frisk tomat, basilikum og parmesanost evt bacon eller pølse om det frister. Spis!

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

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! ☐

**Kremet fullkornspasta med
laks og brokkoli**



I kveld kommer oppskriften på en rask og god hverdagsmiddag. Og jeg kan fortelle at i dag var en stor dag for denne skarve matbloggeren. For første gang siden i høst kunne jeg nemlig fotografere middagen i dagslys! (Jeg fikser ikke å ta bilder i vanlig lampelys). Så heretter håper jeg på å kunne servere dere noen god middager innimellom alle søtsakene. ☐

Glad laks i vårlys:

(Raus porsjon til to)

400 g (salma) laksefilet, skåret i mindre biter

1 liten brokkoli, i buketter

ca 1 dl frosne erter

1 fedd hvitløk, finhakket

litt basilikum, finhakket

1,5 dl fløte

1 dl revet ost, jeg brukte cheddar

200 g ukokt pasta, jeg hadde fullkornspenne

2 ss av pastavannet

litt smør til å steke fisken i

salt og pepper

en skvis sitronsaft

1. Gjør klart grønnsaker og fisk osv, mens vannet til pastaen koker opp. (Bruk en stor kjele).
2. Ha fløte, hvitløk og ost i en liten gryte og sett på svak varme (skal ikke koke). Smak til med salt og pepper når osten har smeltet og sausen er varm.
3. Kok pasta etter anvisning på pakken, men hiv oppi brokkolien og ertene de siste to minuttene av koketiden.
4. I mellomtiden steker du fisken i smør et par minutter på hver side på middels høy varme. Strø over litt salt, pepper og en skvis sitron.
5. Ha et par spiseskjeer av pastavannet i fløtesausen og hell så vannet av pastaen/grønnsakene i et dørslag. Ha pasta tilbake i gryten. Rør i sausen og hell den over pastaen sammen med finhakket basilikum og bland godt. Legg opp på tallerkener og topp med laksebiter. Server gjerne med revet parmesan og en sitronbåt. SPIS.

Oppskriften kom jeg over hos [Tessas wooden spoon](#). ☐

Bollefrua hjelper deg – Adams matkasse: Barnekassen + oppskrift på en enkel og god lasagne

Rett før jul fikk vi anledning til å prøve *Barnekassen* fra [Adams matkasse](#).

Barnekassen er enkle, raske og smakfulle middager rettet mot

oss travle barnefamilier. (Vi har tidligere testet originalkassen). Nok en gang var det svært behagelig å få levert matvarer og middagsinspirasjon rett på døren en mandags ettermiddag. Og det var mye godt på menyen, bare se her:

Ovnsbakt torsk med baconstekt rosenkål og rotmos

Barnas Lasagne Bolognese

Enchiladas med kylling, guacamole og frisk salat

Hjertekaker med hollandaisesaus, råkost og blomkål

Hjemmelagede snitzler med potetmos og salat

Det eneste jeg ikke er hundre prosent fornøyd med, er at jeg synes det er beregnet litt lite grønnsaker per person. (Bollefrua cannot live on cakes alone;) Ellers, alt i alt, en positiv opplevelse.

Legger ved denne enkle oppskriften på en deilig lasagne fra Adams matkasse. Eneste endringen jeg gjorde var å slenge litt revet cheddarost i den hvite sausen. Anbefales.. ☐



Foto: Adams matkasse

Barnas Lasagne Bolognaise

1 pk cherrytomater

0,5 pk farfalle pasta

1 gul løk

2 bokser hakkede tomater

600 g kjøttdeig/karbonadedeig

ca 200 g revet ost, feks jarlsberg

2 ss hvetemel

2 ss meierismør

3 dl melk

1 ts muskat

olje

pepper, salt

1 ts tørket basilikum

1 ts tørket oregano

1. Kok opp **3 l vann** i en kjele, og sett stekeovnen på 220 grader.
2. Kok **1/2 pk farfalle** i vannet fra punkt 1 i ca 11 minutter.
3. Finhakk **1 stk gul løk**. Varm opp en kjele til høy varme med litt **olje**. Brun **ca 600 g kjøttdeig** i kjelen, og ha så i finhakket løk. Stek til løken er blank. Del **1 pk cherrytomater** i to, og ha cherrytomater og **2 boks hakkede tomater** i kjelen. La dette småkoke i ca 5 minutter. Smak til med ca **1 ts tørket basilikum** og **1 ts tørket oregano**, samt litt **salt** og **pepper**.
4. Smelt **2 ss smør** i en kjele, strø over **2 ss hvetemel**, og stek i et lite minutt. Spe så på med **3 dl melk** under omrøring for å unngå klumper. Smak til med litt **salt**, **pepper** og **1 ts muskat** (revet). La dette småkoke i 5 minutter, til du får en jevn og tykk saus.
5. Legg kjøttsaus, pasta og hvit saus lagvis i oppgitt rekkefølge i en ildfast form. Topp med **1/2 pk revet ost**, og gratiner i ovnen i ca 10 minutter.
6. Server Barnas Lasagne Bolognese.

Dette innlegget er skrevet som et ledd i et samarbeid med Adams matkasse.



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.



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 hvitløksoljen 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 hvitløksfeddet i det smeltede smøret og la det stå å 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 hvitløksfeddet 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!

Frisk pastasalat med kylling og appelsin



Jeg har liksom ikke så mye å si for tiden. Som faren min pleier å si: *Eg er heilt tom*. Uken har vært hektisk med fulle dager og mye att og fram mellom byen og bygda. Det blir litt skrantent med matlaging også. Satser på mer tid til alt i dagene fremover. Her kommer i allefall et forslag til en enkel og god middag som du smeller kjapt sammen om du kjøper kyllingen ferdig grillet. Jeg lagde ikke maten hjemme, så bildene er tatt med lånt kamera.

Pastasalat med kylling og appelsin

- 1 grillet kylling, rensset og i biter
- 150 g pasta (ferdig kokt)
- 100 g spekeskinke
- 3 appelsiner, filetert og i biter
- ca. 4 stangselleri i små terninger eller skiver
- 2 røde, "lange" paprika i skiver og/eller terninger
- 3 vårløk, i skiver
- ca. 50 g peanøtter
- 1 beger rømme
- 4 ss Heinz Mango Curry sauce
- 1 ss sweet chili sauce



Begynn med dressingen: Bland rømme, mango curry sauce og sweet chili. Smak deg frem. Bland så alle andre ingredienser i en bolle. Spar noen appelsinfileter og kyllingbiter til pynt. Hvis du ikke har filetert appelsin før, så skal jeg prøve å forklare det. Skjær topp og bunn av appelsinen. Så skjærer du

skallet vekk med en skarp kniv, ovenifra og ned. Det er viktig at du får av den ytterste "hinnen" av selve appelsinbåtene når du skjærer av skallet. Når du har gjort alt dette er det nemlig enkelt å skjære langs innsiden av hinnen til hver båt, slik at du får ut selve fileten. Sever salaten med karridressingen.



Ha en fabelaktig fredag! ☐

Bollefruas beste Bolognese

Når det kryper ned til 16 minusgrader ute, er det på tide å kaste alle karbocautions to the wind og lage varm

karbocomfortfood inne. I mitt tilfelle varmet jeg (meg) opp med kakao med krem til lunsj og Spagetti Bolognese til middag. Med masse revet ost. Ubeskrivelig godt.

Kremet Bolognese med choritzo:

400 svinekjøttdeig, karbonadedeig eller lignende

1 løk, finhakket

2 fedd hvitløk, finhakket

1 stor gulrot, revet

2 champignon, i små terninger

2 stilker stangselleri, i tynne skiver

litt choritzopølse eller bacon, i biter

0,5 buljongterning

1 dl fløte

1-2 bokser hakket tomat med urter

olje eller smør til steking

salt, pepper, sitronsaft og sukker to taste

spagetti

revet (parmesan)ost

Fres grønnsaker i smør eller olje i en tykkbunnet gryte. Stek kjøtt og choritzo og ha i gryten sammen med grønnsakene. Tilsett tomat og buljong og kok så lenge du gidder, minimum 30 minutter. Ha i fløte, kok opp og smak deg frem med sukker, salt, pepper og sitron.



Kok pasta etter anvisning på pakken og server med masse revet ost. Ü



Heit pasta med sprøstekt chorizo og kremet tomatsaus

I dag minner jeg lite om en Bollefrue. Jeg føler meg egentlig mest som Hufsa i Mumitrollet og hun er ikke videre trivelig, for å i det sånn.



Kaffehufsa

Men helgen har vært bra den, det skal ikke stå på det! Vi dro på overnattingstur med familiekoret til en DNT hytte oppi skogen her og vi har hatt det fint. Bål, hinderløype, høns, kaniner, vellykket voksentid og frisk luft. Takk til alle som

var med, vi koste oss!



Samuel i hinderløypa



Jens og venninnen hans <3

Men for å bøte litt på dette happy family-inntrykket, kan jeg fortelle at jeg ikke fikk sovet noe særlig og da blir jeg litt fæl, rett og slett. Så etter å ha brølt og bjeffet og vært ganske urimelig da vi kom hjem, satt jeg i gang med å lage denne middagen. Og den ble supergod! Og kan fint lages selv om man ikke er sur.

Chorizopasta:

1 rødløk, hakket

2 fedd hvitløk, finhakket

2 bokser S&W "petite cut" tomater

en god skvett matfløte

litt piri piri krydder eller fersk chili for hete

salt, pepper, sukker (smak til)

3 chorizopølser i skiver, jeg fant rå chorizo på butikken, men annen kraftig pølse smaker nok også godt

pasta (jeg brukte penne)

litt friske urter, jeg hadde basilikum

revet parmesan til servering



Fres løk og hvitløk i olje, ha i litt piri piri og tilsett

tomater. De smaker utrolig godt i seg selv, men se om du må ha i litt salt, sukker eller pepper. Kok minst en halvtime og smak til med fløte.



Stek chorizo sprøtt i en tørr panne (pølsen har mye fett, så du trenger ikke olje) og ha både pølse og litt stekefett i sausen. Spar evt litt pølse til servering. Ha i litt hakkede urter. Kok pasta etter anvisning på pakken og bland pasta og saus. Server med parmesan og evt en grønn salat.





Ideen til denne oppskriften fant jeg hos [Lars spiser, drikker og synser](#).



Kinesiske lykter fra i går kveld

God søndag! <3