

# Rask luksuslunsj: Reke- og avocadowrap



Ok, da. Mulig det bare er folk som har en selskapssyk baby, som tar opp all tid, som synes dette er luksuslunsj. Men det er hvertfall mye mer spennende enn tørre brødkiver, det er megasunt og det smaker digg.

## **Da trenger du:**

(2 wraps)

*2 tortillalefser, jeg hadde fullkorn*

*1 moden avocado*

*1 tomat, finhakket*

*1 vårløk, i skiver*

*ca 1 ss hakket koriander*

*litt limesaft, ca 1 ss – smak deg frem*

*salt og pepper*

*2 håndfuller med reker*

*salatblader*

Ha avocado i en skål og mos lett med en gaffel. Tilsett tomat, vårløk, koriander, lime og smak deg frem med salt og pepper. Varm tortillaene noen sekunder i mikroen (hvis du lager dette som matpakke er dette ikke nødvendig) og smør på avocadoblandingen. Ha over salat og reker, rull sammen og SPIS.

---

## Rekecocktail



Jeg er en sucker for forretter og fingermat. Dagens rett funker like bra som begge deler. En deilig kombinasjon av salte reker, sursøt dressing, hot chili og syrlig sitron. Liker.

### **Retroreker:**

(Nok til ca 6 pers)

*2 små hjertesalater eller en liten issalat, plukk ut fine blader i passe størrelse og skyll/tørk dem*

*ca 300 g rensede reker (hvis du bruker de i lake, bør du*



*skylle de kjapt i kaldt vann)*

*fersk timian, bladene fra 3-4 stilker burde holde*

*1 rød chili, renses for frø og hinner, samt finhakket*

*1-2 vårløk, i tynne skiver*

*sitron til å skvise over, samt ekstra sitronbåter til servering*

### **Thousand island dressing:**

*2 eggeplommer, romtemperert*

*2 ts hvitvinseddik*

*2 ts dijonsennep*

*to klyper paprikapulver*

*ca 1 dl solsikkeolje (du kan evt erstatte deler av dette med olivenolje)*

*4 ts ketchup*

*en klype salt (smak deg litt frem)*

Lag dressingen ved å ha alt unntatt oljen i en stavmikserbeholder. Kjør noen runder med stavmikseren så alt er godt blandet. Tilsett så en ts olivenolje mens stavmikseren går. Fortsett med å tilsette oljen litt etter litt i en tynn stråle mens stavmikseren fortsatt kjører. Du vil tilslutt få en litt tykk dressing som smaker deilig med rekene.

Legg salatblader på fat og fordel over reker, chili, timian og

vårløk. Topp med dressing og en god skvis sitron. KOS DEG.



---

## Lekker og lett vint rekesalat



Jada, jada, jeg VET at julen er over og det er januar. Og nå skal vi alle være sabla sunne, trene, se frem mot sommer og bikinier og helst skal vi faste to dager i uken. Jeg vet, jeg vet og jeg er med på alt det der (minus fasten), men hvorfor må alt være over så brått? Må det være HVERDAG med store bokstaver? For det gidder jeg faktisk ikke. NEI TAKK, spør du meg. Jeg vil ta med meg noe av det fine fra juleferien inn i resten av denne mørke og våte vinteren. Hos meg skal tre av de fineste julekulene fortsatt henge i kjøkkenvinduet og det skal

være flust av stearinlys fremme. I helgene skal vi ha lange frokoster med ekstra godt pålegg. Blir du med på det, eller? Kom igjen? Ok da, du kan rydde bort all julepynten. Men bare lag denne freshe rekesalaten, så kan du faste de andre dagene for all I care. ☐

### **Enkel rekesalat med eple og lodderogn:**

- *200 g reker uten skall*
- *2 store ss rømme*
- *2 store ss majones*
- *1 grønn eple, skrelt og skåret i små terninger*
- *1 liten bunt gressløk, finhakket*
- *saften av ca 0,5 sitron*
- *2 toppede ts rød lodderogn*
- *salt og pepper*

Bland rømme og majones og ha i eple, gressløk, reker og lodderogn. Smak til med sitronsaft og pepper (evt salt). Pynt med noen reker på toppen. Denne salaten kan fungere som forrett servert med litt grønnsalat og litt godt brød.



---



# 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 chilisauz (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 skylle 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.



---

## Asiatisk nudelsalat med reker

I går fikk jeg min første feriemell. 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 blikk, 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!**



---

## **Hvitløksgratinerte reker – Cafè Opera style**

Det er mulig kvinner er fra Venus, men jeg er jammen glad det er mars. Jeg vet jo ikke hvordan det er der hvor du bor, men her i Oslo har våren virkelig gjort sin inntog de siste



dagene. Vi snakker varmegrader, solbriller og snø som smelter.

Magi.



Se hva jeg fant!

Og så er det omtrent en uke til vi kan flytte hjem. Det er nesten utrolig. Men veldig deilig! Var innom leiligheten forleden og tok noen bilder av kjøkkenet som begynner å ta form. GLEDER MEG.



Åpen kjøkkenløsning

Når våren kommer lengter jeg alltid ekstra mye til Bergen. Vestlandsvår er virkelig noe for seg selv. Dessuten kommer den tidligere og raskere enn her i øst. Ganske greit i grunn. For å bøte litt på min lengsel laget jeg en av signaturrettene til favorittkafeen min i Bergen, Cafè Opera. Perfekt til lunsj eller en lett middag.





## **Schrimp my spring!:**

(til fire småretter)

*400 gram reker eller krepsehaler (jeg brukte de i lake, men det kuleste er seff the real deal)*

2-3 fedd hvitløk, finhakket

*3 dl kremfløte*

*2-3 ts fersk dill, finhakket (evt tørket om det er det du har)*

*litt salt*

ca 2 dl revet ost

*salat (jeg hadde isbergsalat, tomat, paprika, agurk og noen kalamataoliven)*

*litt olivenolje til å ringle over salaten*

*baguett eller annet godt brød*

Sett ovnen på 225 grader. Ha krem, dill og hvitløk i en teflonbelagt stekepanne og småkok til det begynner å tykne. Smak til med litt salt. Ha reker i små ildfaste former, feks creme brulee former. Fordel fløteblandingen over og avslutt med litt ost. Gratiner i ovnen i ca 10 minutter og i mellomtiden fikser du salat og skjærer opp baguetten. Pass på å servere nok brød for det er perfekt å syppe i den digge sausen. ☐



Inspirasjon og oppskrift fant jeg hos [Mat for sjelen](#). ☐

---

**PIMP my lunch!**



Forleden dag skulle jeg innom bakeren å kjøpe meg en kaffe på vei til jobb. (Kaffemaskinen er på reparasjon, KRISE). Da så jeg en overpriset salat som så utrolig fristende ut og som jeg bestemte meg for å herme etter. Herming er faktisk lov.

### **Lunsjsalat med reker og karridressing:**

*60 gram reker, skrelt*

*0,5 avocado i skiver*

*blandet salat, vasket og i biter*

*et hardkokt egg, i skiver*

*noen ringer rødløk*

*litt sitronsaft og evt noen skiver sitron*

*30 gram rømme*

*2 ts Heinz Mango curry sauce*

*1 ts sweet chili saus*

*1 skive grovbrød (med smør)*

*en tom sushiboks med lokk eller en matboks*



Lag dressingen først. Bland rømme, mango/karrisaus og sweet chili saus. Smak deg evt frem til din perfekte kombo. Legg skrell avocado og skjær i skiver. Vend skivene i sitronsaft, så blir de ikke brune før du skal spise de. Ha så salat i bunn og dander med egg, reker, avocado og løk. Pakk inn salat og brød og ta med dressing i en separat boks.



