

# Finne-på-salat med fylt pasta



Jeg elsker salat. Det er enkelt, sunt, godt og kjapt. I denne salaten slang jeg oppi det jeg hadde:

(til én person)

*5 cherrytomater, delt i fire*

*0,5 avocado, i biter*

*1 ss finhakket rødløk*

*1 nektarin eller fersken, i skiver*

*litt sprøstekt bacon (bruk skinke eller spekeskinke)*

*blandet salat*

*ca 125 g fylt pasta, disse hadde ostefyll*

*litt ristede pinjekjerner*

*1 ss pesto (hvis du har)*

*god olivenolje*

*god balsamico*

*salt og pepper*

Kok pasta etter anvisning på pakken. Når pastaen er ferdig kokt, skyller du den i kaldt vann og lar den renne av. Vend pastaen i litt olje eller pesto, så den ikke kleber seg. Dander alt til salaten på en tallerken og ringle over pesto, olje, balsamico og salt og pepper.

KOS DEG

---

# Superdigg salat med pære og norzola ost



I kveld tenker jeg på kjærligheten. På å finne en du passer sammen med. En som får frem det beste i deg. Som holder deg i hånden og ikke stikker når livet blir vanskelig. Dét er verdt å vente på.

Jeg kjenner faktisk et sånt par. Et perfekt par som utfyller hverandre og som vil elske hverandre resten av livet:

Pæra og Blåskimmelosten.

Jepp. Bare prøv selv!

**Du trenger:**

(nok til 3-4)

*4 rause never blandet grønn salat, jeg hadde issalat og*

*ruccola*

*2 pærer, vasket, kjernehus fjernet og skåret i tynne båter/skiver*

*150 gram fast blåskimmelost, jeg hadde norzola*

*75 gram valnøtter, hakket (blir ekstra gode om du rister dem lett i en tørr stekepanne)*

*100 g serranoskinke eller annen god spekeskinke*

*god balsamico eddik og olivenolje (mine er fra Oliviers og co)*

*en liten skvis sitronsaft*

*havsalt og pepper*

### **Slik gjør du:**

Legg salat utover et fat. Fordel så pære, ost, nøtter og spekeskinke over salaten. Ringle over olivenolje og balsamico eddik og skvis over litt sitron. Avslutt med litt salt og pepper.

Kos deg.



---

**Fresh byggrynssalat med  
kikerter og urter**



Det er søndag og sol og lukten av engangsgriller henger tungt over Oslo. Selv er jeg glad i grillmat, men aller best liker jeg tilbehøret. Denne salaten er utrolig frisk og lett, samtidig gjør byggrynet at den metter godt. Anbefales!

**Du trenger:**

*ca 2,5 dl ferdig bløtlagt byggryn, tilberedt etter anvisning på pakken (kan erstattes med bulgur/couscous*

*1 rød paprika, i små terninger*

*1 agurk, skrelt og frø fjernet, i små terninger*

*1 avocado i terninger*

*1 boks kikerter, avrent lake og skylt*

*0,25 rødløk, finhakket*

*1 håndfull dill, finhakket*

*1 håndfull persille, finhakket*

*saft av ca 1 sitron*

*0,5 dl olivenolje*

*1 stort fedd hvitløk, finhakket*

*1 ts malt cummin*

*1 ts sukker*

*nykvernet pepper*

*ca 0,5 ts salt, smak deg frem*

**Slik gjør du:**

Bland sitron, hvitløk, olje, salt, sukker, cummin og olje i en liten skål og sett til side.

Vend resten av ingrediensene i en større bolle og hell over dressingen. Bland godt og sett kjølig til servering.

Kos deg.



---

**Lun grønnkålssalat med  
søtpotet, avocado og cheddar**





Hysj! Kan du ikke høre det? Vannet som synger i takrenna, fuglene som har fått stemmene sine tilbake, de bankene hjertene til nyforelska, vettskremte folk som klamrer seg fast til kafébordene, foreldre som lar unga løpe i sølepytter, skammens glemte juletrær som snøen ikke lenger skjuler på verandaen, og lyset.

Lyset som sprenger seg inn i hjernen og farger tankene rosa og lyseblå.

Det er våren.

Våren som et dampende godstog dundrer gjennom Oslo og som ingen lenger kan stoppe. Våren som lot oss lengtende sitte ved

mobilene våre og vendte på melding. Fra YR. Våren som på sitt eget magiske vis visker bort alle minner om skraping av bil, ensomme hender og brukne lårhalser.

Kjære vår. Velkommen skal du være.

I kveld vil jeg dele oppskrift på en salat jeg har spist i hele vinter og som definitivt har gjort de mørke månedene litt bedre. Det går fint an å variere hva du har oppi her. Fetaost er for eksempel digg.

### **Du trenger:**

(nok til en sulten alenemor)

*1 middels stor søtpotet, skrelt og delt i terninger på ca 2×2 cm*

*0,5 pose ferdig vasket og kuttet grønnkål*

*1 ss hakket rødløk*

*0,25 avocado i biter*

*4-5 cherrytomater, delt i fire*

*5 valnøtter, grovhakket*

*litt revet cheddarost*

*1 god pølse, skåret i skiver og stekt i stekepanne (jeg hadde chilipølse fra Strøm-Larsen)*

*salt og pepper*

*litt olje til søtpoteten*

### **Dressing:**

*1 ss god olivenolje*

*1 ts flytende honning*

*2-3 ss sitronsaft (smak deg frem)*

### **Slik gjør du:**

Sett ovnen på 225 grader (over- og undervarme)

Vend søtpotetbåtene i en liten 1 ss olje og strø over litt salt og pepper. Stek midt i ovnen i ca 20 minutter eller til de har brunet litt i kantene og er møre. Avkjøl litt.

Ha grønnkål i en bolle og ha over litt av dressingen. Bruk en sleiv eller skje til å gni dressingen litt inn i grønnkålen, evt bruk hendene. Dette gjør kålen mindre trevlete og lettere å spise.

Stek pølsen.

Legg opp grønnkål, søtpotet, avocado, pølse, rødløk, ost og valnøtter på en tallerken og drypp evt over litt mer dressing.

Kos deg.



# Lun høstsalat med ovnsbakt brokkoli og stekte pølsebiter



Hallo Høsten! Så kom du sannelig svinsende med paraplyen svingende og skjerfet på slep. Jeg tenner lys i vinduet, trekker te OG trekker meg nærmere, fletter fingre med en trygg og varm hånd, slipper kald luft inn på soverommet og tenker ikke så mye på i går eller i morgen. Men jeg tenker litt på hva jeg skal ha til middag. I dag. ☐

## **Du trenger:**

(Nok til to)

## **Til salaten:**

*1 moden avocado, i terninger*

*1 brokkoli, skåret i buketter*

*8 cherrytomater, delt i to*

*1 stor søtpotet, skrelt og delt i båter som igjen deles i*

*biter*

*0,25 rødløk, finhakket*

*250 g gode pølser, i skiver (jeg brukte lammepølse fra Jakobs)*

*1 pose blandet salat, eller grønn salat etter ønske*

*salt*

*pepper*

*olivenolje*

*litt sitrønsaft*

*chilikrydder*

### **Til dressingen:**

(raus porsjon, resten sparer du til en annen dag)

*1 dl solsikkeolje*

*4 ss hvitvinseddik*

*1 stort fedd hvitløk, finhakket*

*2 ts dijon sennep*

*0,5 ts salt*

*nykvernet pepper*

*0,5 ts sukker*

Lag dressingen ved å først piske sammen sennep, sukker, salt, pepper og hvitløk. Tilsett edikk og bland godt. Spe i oljen mens du pisker kraftig.

### **Slik lager du salaten:**

Sett ovnen på 225 grader.

Ha litt olivenolje, salt og pepper på søtpotetbitene. Legg på et stekebrett kledd med bakepapir og bak i ovnen i 12 minutter. I mellomtid blander du brokkoli med litt olivenolje, salt, pepper, litt chilikrydder og ca en ts sitrønsaft. Ta ut stekebrettet og legg på brokkoli og halve tomater. Stek videre

i 10-15 minutter til eller til brokkoli og søtpotet er møre. Ta ut av ovnen og la avkjøle litt. Stek pølsene gylne i litt olje i en stekepanne på middels varme.

Legg opp salat og avocado på fat. Ha over søtpotet, tomat, brokkoli, rødløk og pølse. Ringle over litt dressing og KOS DEG.



---

## Syv tips til super sommermat!

Trenger du litt sommermatinspirasjon? Klikk på bildene for oppskrifter.

Tortellinisalat er fresht og sabla enkelt:



Denne tomatdressingen er verdens beste hamburgerdressing. Men smaker i grunnen godt til det meste av grillmat:



Fylt foccaciabrød er god sommermat:



Coleslaw er en soleklar favoritt!





Potetterrine er aldri feil:



Broccolislaw blir din nye favoritt:



Og dessert? Vi har jo alltid plass til kake! Og denne er enkel og veeeeldig god:



---

**Nydelig sommersalat med  
tortellini og serranoskinke**



Her får du oppskriften på en fresh og sommerlig salat med masse gode smaker. Perfekt når du vil ha noe snadder, men ikke gidder å bruke lang tid på kjøkkenet!

Oppskriften er inspirert av et innlegg hos den fantastiske bloggen [Hver gang vi spiser](#), vel verdt et besøk. ☐

### **Du trenger:**

(Til en person)

*0,5 pakke/ca 125 g fersk tortelini (jeg brukte en med ostefyll), kokt etter anvisning på pakken*

*salat etter ønske, jeg hadde issalat*

*3-4 skiver serranoskinke*

*4-5 NORSKE jordbær, delt i tre*

*ca 6 cherry tomater, delt i to*

*litt finhakket rødløk*

*0,5 avocado, i biter*

*1 ss ristede pinjekjerner*

*litt god balsamico eddik (min er fra Oliviers & co)*

*litt fetaost i terninger*

*god olivenolje*

*salt og pepper*

Kok pastaen og hell av vannet. Ha litt olje på tortelinien og la avkjøle litt. Gjør i mellomtiden klar de andre ingrediensene.

Dander alle ingrediensene på en stor tallerken og ringle over

olje og eddik og strø over litt salt og pepper.

KOS DEG.



---

**Ovnsbakt laks med lun ris- og rødbetsalat**



Det er fredag. Som så ofte ellers har jeg ikke rukket å gjøre halvparten av det jeg burde før helgen braker løs. Jeg har ikke vasket. Jeg har nesten ikke ryddet. Og jeg har ikke handlet. Resultatet kan bli en masete lørdag. Men pokker heller, helgelivet som trebarnsmor handler uansett bare om å komme helskinnet gjennom fridagene. Jeg kan jo alltid håpe at jeg rekker mer neste uke. ☐

Har du handlet for uken som kommer ennå? Hvis ikke kan jeg bare varmt anbefale denne fantastisk gode middagsretten. Frisk, sunn og perfekt sammensetning av deilige smaker. Gled deg!

**Du trenger:**

(1 posjon)

*ca 150 g laksefilet*

*0,5 ts mango- og currykrydder fra Santa Maria (kan sløyfes)*

*1 dl tørr villris, kokt etter anvisning på pakken*

*0,5 rødbet, kokt og delt i terninger*

*0,5 polkabete, kokt og delt i terninger (kan erstattes med rødbeter)*

*0,5 avocado, i skiver*

*1 vårløk, i skiver*

*ca 25 g fetaost, smuldret*

*litt sitronsaft*

*litt god olivenolje*

*salt og pepper*

### **Slik gjør du:**

Start med å koke rødbeter, det tar fort ca 45 minutter. Kok risen. Sett ovnen på 180 grader og legg laksen i en ildfast form. Krydre fisken og stek midt i ovnen i ca 15 minutter, litt avhengig av hvor store fileter du har og hvordan du liker laksen stekt. Gjør klar grønnsaker. Legg så opp ris og grønnsaker på en tallerken og avslutt med fisken. Smuldre over fetaost, skvis litt sitronsaft over og ringle litt olivenolje. Strø over salt og pepper og SPIS.

---

**Tips til uke 13: Tre  
fristende salater, et**



# hverdagsbrød og en knallgod kake

God påske, godt folk! Har du hatt det fint? Jeg har ikke vært på fjellet, men til gards og i byen. Også har jeg spist uforskammet mye god mat, så nå er jeg mett og belåten og klar for SALAT! Denne "ukemenyen" byr derfor på masse sunn mat, et passe sunt brød og en skikkelig usunn kake. Så får du se hva som frister. ☐

Oppskriften på mitt super populære kneippbrød får du her:

[Kanongodt kneippbrød](#)



Pastasalat med smak av sommer:

<http://bollefrua.no/2015/08/25/min-beste-pastasalat-med-serranoskinke-parmesan-og-avocado/>



En litt annerledes kyllingsalat:

[Lun søtpotetsalat med kylling og peanøtter](#)



Asiatisk på sitt beste:

[Rask nudelsalat med sprø grønnsaker og asiatisk dressing](#)



Og en kake som tar kaka, hvis du skjønner hva jeg mener. ☐

[Blondies med macademianøtter, karamell, mørk sjokolade og havsalt.](#)



Ha en fortreffelig uke! ☐

---

**Rask og enkel forrett med  
asparges, pinjekjerner og  
gratinert chevre**



I dag var det vår i Oslo. Ikke sånn kommet-for-å-bli vår, men likevel. En liten og kjærkommen forsmak på det som venter. Sol som varmer, lys i overflod, fuglesang og snø som smelter. Jeg kjenner jeg er klar. Og ikke minst har jeg lyst på ferske grønnsaker og lettere måltider! Derfor har jeg spist denne forretten/salaten to dager på rad og jeg er ikke lei.

Veldig enkel og veldig god! Perfekt om du bare vil spise noe sunt og godt eller kanskje imponere noen. ☐

**Du trenger:**

*blandet salat, revet*

*ca 3 asparges per person*

*litt finsnittet vårløk*

*ristede pinjekjerner, ca 1 ss per person*

*2 skiver chevre per person*

*god olivenolje*

*balsamicoeddik eller balsamicosirup*

*salt og pepper*

Sett ovnen på 180 grader.

Rist pinjekjerner i en tørr stekepanne, pass på de svir seg fort. Hell over i en liten skål.

Klargjør salat og vårløk og vend dem i litt god olivenolje. (Dette gjøres altså rett før servering, ellers blir salaten vassen).

Ha litt olje i samme stekepanne og varm opp til medium sterk varme. Skjær av den nederste (og trevlete) delen av stilken på aspargesen og stek dem 3-4 minutter tilsammen, snu litt på dem underveis.

Samtidig legger du skiver av chevre på en bakepapirkledd stekeplate og baker dem i ovnen i 5-6 minutter, sjekk dem innimellom.

Fordel salat og vårløk på tallerkener, legg på asparges og så skiver av chevre. Strø over pinjekjerner og litt havsalt og nykvernet pepper og avslutt med å ringle over litt god balsamico.

SPIS.

PS. Oppskriften er fra min all-time favoritt kokebokforfatter, Gøril Wiker. ☐

---

# Min beste pastasalat med serranoskinke, parmesan og avocado



Det er tirsdag, det er august. Etter flere uker med sol og varme, åpnet himmelen seg i dag og serverte et skikkelig regnvær. Og hva skjer? Jo, alle begynner å snakke om høst.

Nå får det være nok! August er prime time sensommer og én dag med dårlig vær endrer ikke på det. Dermed basta! Så til middag i dag lagde jeg en rask pastasalat med nydelige råvarer. Norske tomater, salat, avocado og deilig serranoskinke! Riv i en god olje og eddik (mine er fra Oliviers og Co), så er dette noe av det beste jeg får. Og det er ypperlig SOMMERmat! ☐

**Rask salat på fat:**



(Nok til én sulten surpomp)

*en raus håndfull kokt pasta, jeg hadde fullkornsfusilli*

*en raus håndfull blandet salat, jeg brukte middelhavssalat*

*en liten håndfull ristede pinjekjerner*

*2 plommetomater*

*1 liten, moden avocado*

*litt finhakket rødløk, etter smak*

*høvlet parmesanost, etter smak*

*4-5 skiver serranoskinke*

*god balsamicoeddik*

*olivenolje med basilikumsmak, evt annen god olivenolje*

*salt og nykvernet pepper*

Legg opp alle ingredienser på en stor tallerken, ringle over olje og eddik, og avslutt med salt og pepper. SPIS.

---

**Smakfull            høstsalat            med  
poteter,            rødbeter            og  
kantarell**



*“Vil du møte meg i kveld,  
lille frøken kantarell?  
Søndagsfin og gyldengul,  
titt nå fram i fra ditt skjul.  
Lille frøken kantarell,  
vil du møte meg i kveld?”*

### **Høstsalat:**

*(nok til ca 4-6 pers)*

*150-200 g grønne bønner, rensset*

*8 mandelpoteter*

*ca en liter kantareller, rensset*

*ca 25 g smør*

*0,5 dl gresskarkjerner eller pinjekjerner, ristet i en tørr  
panne*

*4 kokte rødbeter, i båter*

*ca 200 g fetaost*

*ca 150 g blandet salat*

**Dressing:**

*0,5 dl olivenolje*

*1 ss hvit balsamicoeddik*

*skallet av 0,5 sitron, evt litt sitronsaft*

*salt og pepper*



Kok potetene møre. De siste to minuttene av koketiden har du i bønnene og lar de koke med. Hell av vannet og la de avkjøle

litt. Skjær potetene i mindre biter. Legg kantarellene i en varm, men tørr stekepanne. Stek til væsken i soppen begynner å fordunste. Ha i smør og krydre med salt og pepper og stek til kantarellene er gyldne.

Lag dressingen ved å blande olje, edikk og sitronskall. Smak til med havsalt (ca 1 ts) og nykvernet pepper. Ha evt i litt sitronsaft hvis du ønsker en enda syrligere dressing (smak!).

Legg til slutt rødbeter, salat, poteter, bønner og kantareller på et serveringsfat. Smuldre over fetaost og strø over kjerner. Ringle til slutt over dressing og SPIS.



*“Vil du møte meg i kveld,  
lille frøken kantarell?  
Og i skinn fra månens glans,*

*skal vi ta vår første dans.  
Lille frøken kantarell,  
vil du møte meg i kveld?"*

---

# Enkel potetsalat med kokt egg og syltet rødløk



Hvorfor er det slik at når sommerferien er over, så snakker alle automatisk som om det er høst? DET ER IKKE HØST. Sensommer? Hørt om det eller? Jeg har hvertfall ikke tenkt å gi opp hverken sommer eller grillmat helt ennå. Ikke så lenge jeg kan lage denne freshe og smakfulle potetsalaten! Men du får gjøre som du vil. ☐

## **Potetparty for sommerfolk:**

*1,5 kg nypoteter, kokt møre*

*1 stor rødløk, i tynne skiver*

*5 ss rødvinseddikk*

*1 ss sukker*

*2 gode klyper med salt*

*2 dl god majones, jeg liker Hellmans*

*2 ss Dijon sennep*

*10-12 skiver sylteagurk, finhakket*

*2 stilker stangselleri, finhakket*

*en håndfull gressløk, hakket*

*4 økologiske egg, hardkokt (8-9 min) og delt*

Kok poteter møre. I mellomtiden har du rødløk, eddikk, sukker og salt i en bolle, sett til side. Når potetene er ferdige og har fått dampet seg tørre, deler du de i mindre biter og har de over i løkblandingen. Bland, så poteten trekker til seg smakene. Smak og tilsett mer salt hvis du ønsker. La stå og avkjøle. Bland så majones og sennep. Gjør klar de andre ingrediensene. Ha majonesen oppi med potetene og rør. Tilsett resten av ingrediensene og vend forsiktig sammen. Server!



Oppskriften fant jeg i et av sommerens utgaver av Delicious Food Magazine

---

## Tema: Enkelt tilbehør til grillmat: Hot coleslaw



Har du prøvd å lage coleslaw? Det er utrolig enkelt! Dessuten er det en av de rettene som bare blir bedre av å stå, hvilket betyr at du kan lage den dagen før du skal servere den. Eller to dager før. Coleslaw er en fresh og litt frekkere variant av den klassiske råkostsalaten. Ofte er den mild og snill på smak, men jeg liker den med litt attitude. Perfekt til grillet

kjøtt eller fisk. Eller bare spise som den er.



**Come on coleslaw:**

*0,5 nykålhode, skåret i tynne strimler*

*3 gulrøtter, skrelt og revet*

*1 eple, skrelt og revet*

*0,5 rødløk, i tynne strimler*

*1 rød chili, finhakket, ta ut frøene før du hakker den*

*ca 1 dl rømme*

*ca 1 dl majones*

*litt sitronsaft ( fra ca 0,25 sitron)*

*1 ts sukker*



*salt og nykvernet pepper*

Ha alle ingredienser i en bolle og rør godt. Smak deg frem med sitron, sukker og salt. La stå minst en time før du skal spise den.



---

**Rask nudelsalat med sprø  
grønnsaker og asiatisk  
dressing**



Våren er her og jeg er en sabla travel lærer og tjuetobarnsmor. Men midt i all travelheten trenger jeg å spise sunn og god mat, ellers blir livet så kjedelig og energiløst.

Derfor er middager som tar under 30 minutter å lage OG smaker digg, skikkelig kjærkomment. Interessert? ☐

### **Supersalat:**

(til 2)

100 g tynne risnudler

1 ss olivenolje

150 g (en pakke) sukkererter, skåret på skrå

1 rød paprika, strimlet

1 gulrot, strimlet med ostehøvel eller potetskreller

1-2 vårløk, skivet

hakket koriander

ca 2 ss sesamfrø, gjerne svarte

ca 200 g varmrøkt laks, jeg fant på Kiwi i serien Tinas sommermat

### **Dressing:**

1 sjalottløk, finhakket

2 hvitløksfedd, finhakket

0,5-1 chili, finhakket

saft av ca 1 lime

2 ss fiskesaus/fishsauce (finnes sammen med soysaus osv på daglivarebutikker)

2 ss soyasaus (glutenfri)

evt litt sukker (1 ts)

4 ss sesamolje

4 ss sweet chilisaus

Bland alle ingredienser til dressingen. Kok opp vann i en kjele og trekk den til side. Ha i risnudlene og dekk med lokk eller folie i 5 minutter. Ha nudlene i en sil, så vannet renner av. Tipp nudlene i en bolle og bland inn olivenolje. Tilsett resten av salatingrediensene, unntatt laksen, og bland godt med nudlene. Ha over på to talerkener og fordel laksen over. Du kan evt lunke laksen litt i ovnen først. Hell over litt dressing og server resten i en skål ved siden av. Kos deg!