

# 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.

---

## **Lettvint pasta med krabbe, chili og hvitløk**



Krabbe! Vart du skræmt no? Ser for deg knusing av krabbeklør, kampen om å få levende, krypende skaldyr ned i kokende vann eller kanskje en tur ut i sterk kuling for å dra inn dagens fangst? Nei, du kjenner vel a' Bollefrua? Vi gjør det enkelt! Kjøp ferdig kokt og rensset krabbe på butikken, så kan du le hele veien hjem til middagsbordet.

**Til ca to porsjoner trenger du:**

*150 g ferdig rensset og kokt krabbekjøtt*

*0,5 rød chili, hakket*

*2 fedd hvitløk, hakket*

*0,5 ts havsalt*

*ca 0,75 dl god olivenolje*

*skall og saft av 0,5 økologisk sitron*

*250 g tørr linguine pasta (eller bruk spagetti)*

*en håndfull bladpersille, hakket*

*en håndfull ruccola*

*salt og pepper*

1. Sett over en stor gryte med vann.

2. Ha hvitløk, chili og olje i en morter og knus til en røre. Ha i krabbekjøtt og olje (evt ha alt over i en bolle om morteren din ikke er stor nok. Bruk en gaffel til å blande alt. Tilsett revet sitronskall og smak deg frem med sitronsaft og litt pepper.

3. Kok pastaen etter anvisning på pakken. Hell vannet av pastaen og ha tilbake i gryten. Tipp sausen over i pastaen og bland godt. Tilsett ruccola og persille og rør igjen. SPIS.

Oppskriften er fra Nigella Lawson.

---

# **Lynrask curry med reker, squash og kokosmelk**



Jeg har fått flere tilbakemeldinger om at lesere ønsker seg gode middagstips. Selv er jeg alltid på jakt etter raske og gode retter som lar seg gjennomføre i en hektisk hverdag. Denne nydelige gryten er basert på grønn "currypaste" og kokosmelk. Den er sunn og smakfull, men kanskje ikke å anbefale for dem som ammer. En smertelig erfaring jeg selv har gjort meg etter å ha vandret frem og tilbake i stua med en gråtende baby i armene. Men godt smaker det! Det var nesten verdt det. ☐

### **Kokoskarri for folk som ikke ammer:**

(Nok til to voksne)

*2 ss olivenolje*

*2 rause ts med grønn currypaste (kjøpes på glass på feks Meny)*

*NB! Kan variere i styrke, prøv deg frem.*

*1 grønn squash, i terninger*

*1 rød paprika, i terninger*

*2 vårløk, i skiver*

*1 boks hermetiske bambusskudd, la væsken renne av først*

*1 raus neve bønnespirer*

*ca 300 gram store reker, jeg brukte frosne villreker fra Argentina (tines)*

*400 ml kokosmelk på boks*

*1 dl vann og 1 kyllingbuljongterning*

*2 ss hakket koriander*

*smak sausen til med ca 1 soyasaus, ca 1 sukker og saft av ca 0,5 lime*

*ris til servering*

Stek squashen i en tykkbunnet kjele eller i en wok. Etter ca tre minutter tilsetter du resten av grønnsakene. Stek i to minutter før du tilsetter currypasten. Fres et halvt minutt før du har i kokosmelk og buljong. Kok opp og smak deg frem med lime, soya og litt sukker. Skru ned varmen og ha i rekene og koriander. La trekke til rekene er gjennomvarme. Server med ris. Kos deg!

---

# 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.

## **Retnoreker:**

(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.





---

# 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.



---

## Asiatisk nudelsalat med reker

I går fikk jeg min første feriesmell. 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, den 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!**



---

**Stekte kamskjell med  
pinjekjerner og  
pargesandressing**



Det er torsdag og omtrent helg. Her kommer et forslag til en svært god forrett du med hell kan lage til mange eller bare til deg selv. Carpe scallops, hvis du skjønner.

### **Kamskjellforrett:**

(til 4-6 pers)

*8 kamskjell (jeg brukte frosne som jeg tinte)*

*blandet salat, gjerne med rucola*

*pinjekjerner, ristet i en tørr stekepanne*

*litt olje og smør til steking*

*salt, pepper*

### **Parmesandressing:**

*ca 0,25 sjalottløk, finhakket*



*1 fedd hvitløk, finhakket*

*1 egg + 1 eggeplomme*

*30 gram revet parmesan*

*1 dl solsikkeolje*

*2 ss sitrønsaft*

*salt og pepper*

1. Begynn med dressingen. Ha hvitløk, sjaløttløk, egg og sitrønsaft i en bolle og kjør med stavmikseren til det får en luftig, kremet konsistens. Tilsett en dråpe olje mens du kjører stavmikseren, spe så oljen i en tynn stråle så det ikke skiller seg. Ha i parmesan og kjør igjen. Smak til med salt, pepper og mer sitrønsaft.

2. Legg salat på tallerkener og rist ounjekjerner.

3. Stek kamskjell: Ha stekepannen på 70-90 prosent varme og tilsett litt olje (se at det bobler litt). Tørk av kamskjell og stek maks 2 minutter på ene siden, da bør de ha fått en lysebrun farge. Snu skjellene og ha smør i pannen. Stek 1-2 minutter til, mens du øser over smøret. Strø over litt salt og pepper.

4. Ha kamskjell på salat, ha over dressing og pinjekjerner.

5. Spis i scallop-galopp! (Ok, jeg bare måtte. Scallops er så mye morsommere enn kamskjell. #nerd)



---

## 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](#). ☐

---

## **Kamskjell med sprøstekt choritzo og kremet ertepure**

Jeg eeeelsker forretter! Og hvis du ikke gjør det allerede, kommer du til å eeeeelske denne retten. Og hvis du synes det er irriterende at jeg skriver eeeeeelske så mye i dette innlegget, så har du kanskje en skikkelig blåmandag og da bør du hvertfall unne deg dette i kveld. ☐



## **Kos med kamskjell:**

(til to personer)

*2-3 kamskjell per person (jeg brukte frosne som jeg tinte et par timer først)*

*1 ss smør*

*en bit (rå) choritzopølse (evt bacon) i små biter*

*en liten pose frosne erter*

*1 ss smør*

*2 ss creme fraiche*

*salt og pepper*

*evt litt sitronsaft*

1. Kok ertene i 4-5 minutter og slå av vannet. Ha i smør og creme fraiche og kjør med en stavmikser. Smak til med salt, pepper og sitronsaft. Hold varm.

2. Ha choritzo i en tørr panne og la det surre i sitt eget fett på middels varme til det blir sprøtt. La renne av på kjøkkenpapir, men spar på fettene i pannen.

3. Ha stekepannen på 70-90 prosent varme (se at det bobler litt). Tørk av kamskjell og stek maks 2 minutter på ene siden, da bør de ha fått en lysebrun farge. Snu skjellene og ha smør i pannen. Stek 1-2 minutter til, mens du øser over smøret.

4. Server med det samme og feeeeeel the love!

