

Rask og spicy thaigryte med kokosmelk og peanøttsmør



I dag vil jeg si noe om hvor hyggelig jeg synes det er med tilbakemeldinger og kommentarer fra dere. Å være bollefrue er litt ensomt i blant, det er liksom jeg som står for all pratingen i relasjonen. Derfor blir jeg oppriktig glad for å høre fra dere! En av dere ønsket seg litt flere enkle hverdagsretter og jeg åpner friskt med denne enkle og litt eksotiske gryta. Jeg elsker kombinasjonen peanøttsmør, lime og kokosmelk og dessuten digger jeg at (nesten) alt er i samme gryte. Håper du blir fornøyd, Ingvill! ☐

Bollefruas thailandske get away:

(nok til 2 voksne og 2 små (som spiser mest ris;))

ca 1 ss solsikkeolje

1 løk, hakket

1 rød paprika, rensset og skåret i strimler

400-500 g renskåret svinekjøtt, i biter
2 fedd hvitløk, finhakket (kan sløyfes)
1-1,5 ss rød karripasta (du finner det i dagligvarebutikker
sammen med kokosmelk osv)
3 ss peanøttsmør
1 ss soyasaus
1-2 ss sukker
1 boks lett kokosmelk (400ml)
150 g grønne bønner, jeg brukte frosne
saft av ca 0,5 lime
evt litt koriander til servering
ris, kokt etter anvisning på pakken

Varm oljen i en dyp stekepanne eller jerngryte. Ha i løk og paprika og la det mykne noen minutter. Ta grønnsakene ut av pannen. Ha i kjøtt og hvitløk og brun på alle sider. Ha i karripasta og rør rundt. Tilsett peanøttsmør, soyasaus og sukker. Bland. Hell over kokosmelk og rør godt. Ha tilbake paprika og løk i gryten og kok under lokk i 10 minutter. Ha i bønnene og kok ca tre minutter eller til bønnene så vidt er møre. Smak til med lime og evt mer sukker og soya. Server med ris og koriander.



Spicy svinefilet i salatskåler



Kan jeg fortelle deg 10 av de 247 tankene jeg har i hodet akkurat nå?

1. *Lurer på hvordan det går med Samuel første dag på SF0 i morgen.*

2. *Jeg trenger å trene. OG spise ekstra sunt noen uker. (Måneder?)*

3. *Gleder meg til jul!*

4. *Bør jeg grue meg litt til hverdagen begynner eller er det mest deilig?*

5. *Jeg ble litt tatt på sengen i dag da Jens (3 år, snart 4) spurte meg om hvorfor vi finnes. Hvorfor finnes vi?*

6. *Skal jeg poppe popcorn i kveld?*

7. *Skal jeg ikke poppe popcorn i kveld?*

8. *Jeg ønsker meg en Kitchen Aid. Men hvilken farge i såfall?*

9. *Gleder meg til å drikke kaffe i morgen tidlig!*

10. *Jeg lurer på hva du tenker på akkurat nå.*

Asiatisk fingermat:

(15-20 stk)

2 ss solsikkeolje

300 gram svinefilet i små terninger

1-2 fedd hvitløk, finhakket

1 liten rød chili uten frø, finhakket

2 ss sukker

1 ss fish sauca (nam plah)

90 ml soyasaus

1 ss sesamolje

4 vårløk, i skiver

en raus håndfull koriander, hakket

saft av ca 0,5 lime

sesamfrø, ristet lett i en tørr panne

hjertesalatblader

Varm oljen i en stor stekepanne eller wok og stek kjøtt og hvitløk til kjøttet er gjennomstekt, ca 5 minutter. Skru ned varmen litt og tilsett chili, sukker, fish sauce, soyasaus og sesamolje. La surre en stund til sausen tykner litt. Avkjøl mens du vasker og tørker hjertesalat og legger de på et fat. Bland vårløk og koriander med kjøttet og fordel med spiseskje i salatskålene. Strø over ristet sesamfrø og server.



Ser at jeg tok bildene før jeg tok på sesamfrø, sånn er det når man løper rundt seg selv i siste liten.

Jeg serverte disse på bursdagsbrunsjen min i går og de var supergode! Oppskriften fant jeg i bladet Kamille.

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!

Hverdagsvennlig lasagne. Gode greier.



Dette er en litt enklere, sunnere og familievennlig lasagne. Kjedelig, sier du? Dødsgodt, sier jeg. Mine tre enkle triks er som følger: 1. Lag ekstra mye tomat(kjøtt)saus i helgen, så er du klar til å bruke resten i lasagne. Jeg benyttet restene av lørdagens [Bolognese](#) som hadde både sopp, gulrot og selleri i seg. Dermed får du lurt i eventuelle unger grønnsaker uten at de har snøring. Elsker når det skjer.. ☐ (2. Bruk stavmikser på tomatsausen, så er alle spor av sunnhet utslettet). 3. Videre skipper du den kaloririke ostesausen og erstatter den med en boks cottage cheese.



Cottage cheese in action

Kjapt, magert og jaggu smaker det ikke godt også!
Hvis du vil ta helt av kan du jo bruke fullkornslasagneplater, men det gadd ikke jeg. Ein stad lyt grensa gå, som faren min pleier å si.

Lasagne:

(Denne oppskriften passer til to store og to små. Doble om du vil. Jeg gjengir oppskrift på bolognesen, for ordens skyld).

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

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.

I tillegg trenger du:

lasagneplater

cottage cheese

revet Jarlsbergost

litt finhakket vårløk til pynt

evt salat om du vil være supersunn

Sett ovnen på 200 grader. Finn frem en ildfast form. Ha først et lag med kjøttsaus, så cottage cheese og avslutt med lasagneplater. Fortsett til det er tomt for saus. (Jeg fikk to lag av hver). Avslutt med et lag revet ost. Stek den, litt nedenfor, midt i ovnen i ca 30-40 minutter eller til osten er gylden og platene myke. Server med det du vil eller spis den som den er. Grønnsaker er jo uansett inkludert.. ☐



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, sitrønsaft 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



Lun thaisalat – perfekt høstmat

Ja, for nå er det høst! Jeg har vært på fjellet i helgen og virkelig fått kjenne kulde, men også strålende høstfarger og sol som fortsatt varmer. Vi har feiret min fine svigermor som fylte 60 år for ikke lenge siden. (Hurra for ung og sprek farmor!) Veldig hyggelig å være sammen med alle, ikke minst Bergensgjengen som kom over fjellet fra andre siden og møtte oss på midten. <3 Høydepunktet på hele helgen var at vi fikk ri på hester. Min manns tante driver med riding på Geilo/Ustaoset og tok oss med på ridetur. (Ta en titt på nettsiden deres [her](#)).



Familien Bolle på ridetur. Litt Dallas-preg over dette bilde, føler jeg. ;)

Etter nok en helg med kake, feiring og kos (oh, when will this end;) var jeg klar for en sunn og spicy rett med masse grønnsaker og smak. Og dette er min nye favoritt, rett og slett!

Lun **thaisalat**:

(til 2 personer)

500 gram svinefilet i skiver

2 gulrøtter

1 agurk

1 rød chili, finhakket

1 rødløk, delt i to og så i skiver

3 fedd hvitløk, finhakket

1 pose sukkererter, skåret i skiver på skrå

4 ss soyasaus

3 ss sukker

2-3 ts fiskesaus/fishsauce (thailandsk saus som du får på flaske)

1 god neve grovhakket koriander

saften av 1 lime

cashewnøtter eller peanøtter til servering

olje til steking



1. Begynn med å skrelle gulerøtter og del de i tynne skiver med en ostehøvel. Ha i en bolle.
2. Del agurk i to på langs og skrap ut det myke i midten med en teskje. Skjær gurken i tynne skiver.
3. Ha agurk, gulerot og sukkererter i en bolle. Ha i limesaften og bland godt. Sett til side.



4. Varm en stekepanne med litt olje og ha i svinekjøtt. Stek i ca 3 minutter.

5. Ha så i rødløk, hvitløk og chili og la det hele surre i noen minutter til.



6. Tilsett sukker, fiskesaus og soyasau og la det stå og putre til sausen har en sirupaktig konsistens.

7. Legg opp grønnsaker på tallerkener og fordel kjøttet over. Strø over koriander og nøtter og sett deg godt til rette i sofaen. Sunn komfortfood!





Opphavsmannen til denne fantastiske salaten er Lars fra [denne](#) bloggen. Takk, Lars! Ha en fabelaktig start på uken alle sammen. ☐



Hest er best! ;)