

# Rødbetsalat! (På tide å ta den røde baron inn i varmen igjen)

Jeg er veldig glad i kokebøker og noen av favorittene mine er skrevet av Gøril Wiker. (Så jeg ble litt starstruck da jeg oppdaget at en av favorittkollegaene mine var niesen hennes!) Anyway, Gøril Wiker er opphavskvinnen til denne superfreshe rødbetsalaten som burde gjøre alle fordommer om rødbeter til skamme. Det er lenge siden jeg leste selve oppskriften, men dette er i allefall sånn jeg lager den.



Til **rødbetsalat** trenger du:

ca 5 rødbeter (jeg fant årets norske)

3 vårløk (er du i beit, kan du fint bruke purre)

en raus neve valnøtter

ca en halv pakke streit fetaost

en god ts honning

en klatt smør eller litt olje

evt litt nykvernet pepper



Rødbeter må koke leeeeeenge, så begynn en god stund før du planlegger å spise dem (kan kokes dagen før også, no stress). Er rødbetene store nok, må de koke oppmot en time, er de møre er de ferdige. Avkjøl. Valnøttene ristes i en tørr panne, sett til side. Vårløk kuttet i skiver og surres så vidt myke i smør og honning. Fetaost skjæres i terninger. Finn et fat du liker og skrell rødbeter før du skjærer de i tynne skiver og legger på fatet. (NB! Den røde baron smitter over på alt, bruk forkle og evt plasthansker for ellers får du rosa hender). Ha fetaost

over, fortsett med valnøtter og tilslutt den lune vårløken og evt litt pepper. Komboen søt, salt, bitter og syrlig, samt de ulike teksturene, er helt konge i denne retten. Den egner seg som tilbehør til feks grillmat, som en forret, på koldtbordet eller som tapas: you name it. God er den åkke som.



---

**Kebab! (Nå også for deg som**

# Liker å være hjemme en fredags kveld)

Jeg fant frem en gammel kokebok i dag, *Sommermat* av Dreyer Hensley, Hensley og Løwe. Der fant jeg oppskrift på kebab, med bulgursalat som tilbehør, og dermed var fredagsmiddagen sealed.



**Kebab** (basert på oppskriften jeg fant):

grillspyd

400 gram karbonadedeig

1/2 ts salt

3/4 finhakket løk

2 fedd finhakket hvitløk

1 dl finhakket persille/koriander

2 ts garan masala

Rør kjøtt seigt med salt og tilsett øvrige ingredienser. Lag avlange kjøttpoller/pølser (ca 7 stk) og stek på alle sider i to omganger i en panne med litt olje. Tre de på spyd og etterstek noen minutter i ovnen på 200 grader. (Du kan også grille de om du vil).



### **Bulgursalat:**

Legg 3 dl bulgur i en bolle og hell på 4,5 dl kokende vann samt en ss smør. Dekk med folie og vent ca 15 minutter. I mellomtiden hakker du:

3 store tomater

3/4 mango

3 vårløk

en neve bladpersille

1 chili



og så trenger du en raus neve ruccola

Når bulguren har svellet røren du inn saften av en halv sitron og en klunk god olivenolje. Smak til med salt og nykvernet pepper. Rør inn øvrige ingredienser og strø over mandler du

har ristet i en tørr panne og grovhakket.



Sever med **tsatsiki**: Skrap ut midten av en halv agurk og riv fint. La stå og skvis ut vann innimellom. Bland så med ca 6 ts kesam, et fedd presset hvitløk og litt salt og pepper.





# Sommersalater

I ukesvis har jeg bare hatt lyst på sommermat, spesielt grønnsaker in all it's glory. Men i dag er det slutt. Kanskje det er været? Kanskje er jeg så sunn som jeg kan bli? Uansett blir det noe innen comfortfood-sjangeren til middag i kveld. Mer om det en annen gang. I går lagde jeg nemlig to veldig gode salater som side dishes til middag og selv om jeg har slått opp med sommermat for noen dager, er det jo ikke sikkert at DU har det.

Den første salaten lagde kusina mi, Kristina; til brunch for leden dag. En superfresh **sellerisalat**. Men oppskriften inneholdt ting som ikke øylivet tilbyr, så jeg gjengir en versjon jeg lagde i går med det jeg hadde for hånden.

Til fire folk som ikke er lei av sommermat:

1 og 1/2 pakke stangselleri.

Saft av ca 2 sitroner

Ca 1-2 finhakket sjarlottløk

ca 2 ss skjeer god olivenolje

maldon salt og pepper

en raus håndfull valnøtter, ristede

ca 2 dl grovt revet parmesanost

Evt ruccola eller annen salat til å ha underst når du legger opp

Vask og skjær selleristenger i 0,5 cm "skiver"



Legg i en ren plastpose uten hull, så slipper du å vaske opp. Ha i sitronsaft og olivenolje og legg i kjøleskap til du er klar for å legge på fat.

Rist valnøtter, kutt løk og sett klart.

Rett før maten er klar, legger du salat i bunn, selleriblanding utover, smak til med salt og pepper, ha over løk, ost og nøtter. Godtesen!





Den neste salaten er i grunnen ingen oppskrift. Det er mer en selvfølgelighet som jeg setter på trykk. Som at hvis du inviterer dine beste venner til fest, så er det garantert at det blir hyggelig.

Jeg kjøpte røde og gule tomater som jeg skar opp og la på en seng av ruccolasalat. Så ristet jeg noen pinjekjerner som jeg satt til side. Et par avocado og rødløk fikk også være med på festen sammen med noen små oliven jeg fikk fra italia (takk, Martin!).



Tilslutt ringlet jeg over balsamico og olivenolje, strødde

salt og pinjekjerner over og noen runder med pepperkverna. Jeg stoppet der, men både fetaost og basilikum kunne vært med. Opp til deg hvor mange du vil invitere.



---

## Bollefrua goes thai (part one)

Thaimat, altså. I love it.

Da Herr Bolle skulle handle i går kom han hjem med kummin (karve) og ikke spisskummin. Det er jo en fair mistake, de ser like ut og heter nesten det samme, men smaker IKKE det samme. In fact, jeg liker overhode ikke karve. SÅ da gikk marinadeplan nummer èn åt skogen. Men fortvil ikke. Takket være min gode kollega Christine sin mann, Carsten, (og Familiekokeboka) så hadde jeg en marinade i reserve. Men den

er minst like god og mye lettere å lage. Vinn-vinn med andre ord.

Thaimarinade alla Carsten:



Denne lages med stavmikser så du trenger en bolle som egner seg til dette. I den har du

1 dl sweet chili sauce

1 dl solsikkeolje

1/2 dl soyasaus

4 fedd hvitløk

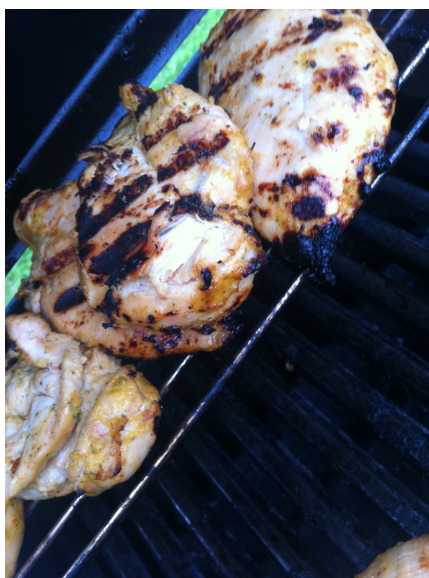
1 cm fersk ingefær

1 neve fersk koriander

Alt du trenger å gjøre er å skrelle hvitløk og ingefær (med teskje går det lett som en lek) og måle opp og så gjør stavmikseren resten. □



Dette er en veldig god marianade, jeg brukte den til kylling i dag. Men oppskriften er drøy, så tilsetter du litt sitron eller limesaft i resten har du også en fabelaktig grillsaus!:)



Takk til Martin som var grillmester i dag!

---

# Sommerkoteletter eller onde Doktor Kotelett.

Neida. Dette er ikke et sleivspark til svinekjøtt, kun en filmreferanse fra Toy Story 3. (Småbarnsforeldres forbannelse, alle disse filmene man må se om og om igjen).

Men altså, jeg befinner meg på hytta og i dag har jeg besøk av min kompis, Espen. Middagen ble laget litt etter man tager hva man haver-prinsippet fordi vi befinner oss på en (øde) øy uten matbutikk. Nok om det.


Menyen ble sommerkoteletter med brokolipurè, glaserte gulerøtter, sesampoteter og en klatt rømme.

Jeg begynte med brokolien for den kunne jeg jo bare varme opp igjen. Alt man kan lage unna på forhånd, osv. Må forresten bare beklage kvaliteten på de kommende bildene. Kun iphone til rådighet. Men rom for forbedringer må jo være lov.



Brokoli ble kuttet i biter og kokt møre. Mos med stavmikser sammen med en klatt creme fraiche og litt smør. Smak til med salt, pepper og helst en skvis sitron, men lime funket også fint..



Så til disse gulerøttene. Jeg brukte små gulerøtter som jeg ikke skrelte, bare vasket og kokte så vidt møre.  Rett før jeg serverte de, smeltet jeg litt smør og en teskje sukker i en gryte også lot jeg gulrøttene surre seg varme og blanke. Siste finish var litt frisk persille.

Jeg skar også noen nypoteter i båter, ringlet over litt olje



og havsalt og strødde over sesamfrø.

☒ Stek i ovnen på 200-225 grader til gyldne og møre.

☒ Og koteletter stekte jeg i pannen fordi himmelen hadde åpnet seg over øya, og grillen vår ikke minst.

☒