

Enkle lapper, familiens favorittfrokost



ENDELIG!

Endelig tid til et lite blogginnlegg!

Vi har akkurat flyttet og lever i total kaos. Ikke akkurat harmonisk familieliv hos oss for tiden, men da kjører jeg på med en ekstra god frokost i morgen. Lapper! Familiens favorittfrokost. ☐

Til ca 24 lapper trenger du:

4 egg

1,5 dl sukker

2 ts vaniljesukker

3 dl kremfløte, melk går også bra

1 dl lettrømme

0,5 dl melk

8 dl siktet speltmel (hvete går også fint)

2 ts bakepulver

smeltet meierismør, til steking

Slik gjør du:

Pisk sammen egg, sukker og vaniljesukker. Rør inn fløte, rømme og melk. Tilsett mel og bakepulver og rør til så vidt blandet. Det blir en tykk røre. Stek små lapper i smør i en stekepanne over medium varme. Snu lappene når det kommer små luftbobler gjennom røren og stek så vidt på andre siden før du legger lappene på en rist.

Kos deg.

Sukkerfritt rørt bringebærsyltetøy og luftige scones (med Natreen)

ANNONSE



Det er august og hverdagen har innhentet Bollefrua og familien hennes. Det er litt pes, men aller mest ganske deilig å være tilbake i tralten. Rutiner. Opp om morgenen og stuptrøtt i seng. Nye sesonger av TV-serier. Komme i gang med treningen igjen. Spise litt sunnere. Følelsen av fredag og lange helgefrokoster. Med nyrørt bringebærsyltetøy!

Dette syltetøyet smaker supergodt, har minimalt med kalorier og er kjempelett å lage. Du kan bruke både ferske og frosne bringebær, så dette syltetøyet kan du nyte året rundt.



Du trenger:

Til syltetøy:

900 g bringebær

0,5 pose certo frysepulver (30g)

1,5 dl [Natreen strø](#)

Til scones:

(8 små scones)

225 g siktet speltmel + 25 g til utbaking

3 ss [Natreen strø](#)

40 g mykt smør

2,5 ts bakepulver

1 egg

1,25 dl melk

Evt melk til pensling



Slik lager du rørt bringebærsyltetøy:

Ha bringebær i en stor bolle og tilsett frysepulver. Rør kraftig rundt. Tilsett [Natreen strø](#) og bland godt. Smak om du synes det er passe søtt og tilsett evt litt mer strø. Jeg synes det var perfekt.

Det du ikke spiser opp med en gang, heller du i rene, små plastbokser og legger i fryseren. Tint syltetøy holder seg ca i en uke i kjøleskap.

Slik lager du scones:

Sett ovnen på 225 grader.

Kle et stekebrett med bakepapir.

Ha mel og smør i en bolle og rør med feks en tresleiv til alt har en smulete konsistens. Tilsett [Natreen strø](#), egg og bakepulver og bland sammen igjen. Ha så i melken og rør til en ganske klissete deig.

Mål opp 25 g mel og ha mesteparten på benken. Hell deigen på melet og topp med resten av melet. Brett deigen halvveis og snu den 90 grader. Brett igjen og snu igjen. Gjenta dette noen ganger til det meste av melet er arbeidet inn i deigen. (Men ikke overarbeid deigen). Denne metoden gir veldig luftige scones!

Klem/klapp deigen utover til den er ca 2,5 cm tykk. Stikk ut fire rundinger med et lite glass. Klem deigrestene sammen igjen og stikk ut fire til. Legg på stekebrettet. Pensle evt med litt melk.

Stek midt i ovnen i ca 12 minutter. Avkjøl på rist.

Kos deg.



Tre himmelske gryter og tre søte innslag til påskeuken



Det er palmesøndag og mange har kanskje litt bedre tid i uken som kommer. Her har du tre middagsretter som skal godgjøre seg mens du kan gjøre noe du har lyst til. Som for eksempel å bake en deilig kake eller nydelige hot cross buns, engelske påskeboller. ☐



Trykk på linkene for oppskrifter!

Ingen påske uten lam! Og her faller kjøttet av beina, så mørt er det.

<http://bollefrua.no/langtidskokte-lammeskanker-med-smordampede>

[-asparges-og-ovnstekte-poteter/](#)



Min beste elggryte! Magisk.

<http://bollefrua.no/2013/01/06/utradisjonell-elggryte-med-rodber-og-portvin-vanvittig-godt/>

Denne slår alltid an og lager nesten seg selv.

<http://bollefrua.no/2015/12/14/biff-bourguignon-verdens-beste-gryterett/>

Hot cross buns baker jeg alltid langfredag.

<http://bollefrua.no/2014/04/20/hot-cross-buns/>

Gult er alltid kult og ingenting slår suksessterte!



<http://bollefrua.no/2016/02/22/suksessterte/>

Kanskje unntatt sitronterte..



<http://bollefrua.no/2015/09/20/perfekt-syrlig-sitronterte-min-favorittkake/>

Ha en god uke! :))

Mini suksessterte med sjokoladetrekk (eller Sarah Bernard med gul krem..)



[Sarah Bernard](#) er et fast innslag i våre juletradisjoner og jeg vil i all beskjedenhet si at jeg lager de beste. Men i tillegg til den klassiske varianten har jeg i år testet en ny vri hvor sjokoladefyll er byttet ut med gult suksesstertekrem. Og nykommeren ble ikke noe mindre populær, for å si det sånn. ☐

Du trenger:

(ca 20 stk)

Bunnene:

200 g mandler

150 g melis

2 eggehviter

Kremen:

4 eggeplommer

125 g sukker

1 vaniljestang evt 1 ts vaniljesukker med ekte vanilje

1 dl kremfløte

125 g mykt meierismør i terninger

Topping:

300 g mørk sjokolade, hakket

2 ss solsikkeolje

Sett ovnen på 200 grader. **Mal mandler med mandelkvern, dette er viktig!** Jeg har prøvd med foodprosessor og fikk ikke like bra resultat. Skill eggehvite og plomme, vær meget nøye med at det ikke kommer noe plomme i hviten. Bruk også helt rene og tørre boller/redskaper. Pisk eggehviter stive, tilsett gradvis melisen. Vend til slutt inn malte mandler. Form små topper som du legger på et bakepapirkledd stekebrett. Trykk de litt ned, så de ikke er så høye. Stek midt i ovnen i ca 10 minutter. De skal være lys gyldne. Avkjøl på rist.

Slik lager du kremen:

Finn frem en tykkbunnet kjele. Splitt vaniljestang i to på langs og skrap ut frøene. Ha frø og vaniljestang i kjelen

sammen med fløte, sukker og eggeplommer. Sett på middels varme og rør konstant til blandingen tykner. Det tar litt tid, men det er verdt det! La kremen avkjøle til romtemperatur. Ha over i en bolle sammen med smøret og pisk med en elektrisk visp til du har en luftig krem, det går raskt. Ha kremen i en pose som du klipper et lite hull i i hjørnet evt en sprøytepose og sett små topper på mandelbunnene. Når alle er klare, setter du dem i fryseren i minst 30 minutter, men helst en time.

Smelt sjokolade over vannbad eller i mikro og bland inn olje. Ha sjokolade i en kopp eller liten bolle og dypp mandelbunnene med kremtoppene i sjokoladen. Fortsett til alle er dekket av sjokolade. Sett kaldt til de er stivnet og oppbevar kjølig i tett boks. KOS DEG.

Oppskriften fant jeg på den fine bloggen [Kvardsmat](#).



Bamix stavmikser Give away!



Hei alle sammen! I dag starter en liten Facebook Give away hos Bollefrua. Jeg skal gi bort en splitter ny Bamix Gastro 200 stavmikser!

“Stavblenderen har et ekstra langt skaft og gir deg mulighet for å arbeide i store gryter, opptil 20 liter. Sett mikseren midt i kasserollen trykk på knappen og noen sekund senere har du laget mos av det meste, og det helt uten søl. Stavblenderen har også tre forskjellige kniver til ulikt bruk. Multifunksjonskniven gjør det grove arbeidet, smadrer isbiter, frosne bær og jevner supper. Ballongvispen gjør ting luftig og lett, og pisker krem på sekunder. Mens den flate vispen lager hjemmelaget majones, dressing og dipp på null komma niks.”

Jeg har vunnet stavmikseren, men trenger den ikke selv og vil veldig gjerne at nettopp DU skal vinne den. Alt du trenger å gjøre er å legge inn en kommentar under innlegget på Facebook og gjerne like Bollefrua på Facebook. Ha en super onsdag og lykke til! Jeg trekker en vinner på søndag 8/11-15 kl.20.

Spent på om Bollefrua klarer å runde 2000 følgere innen den tid! ☐



Nutella-granola med mandel og kokos



Jeg sitter i stuen/kjøkkenet mitt og ser meg om. (Åpen kjøkkenløsning).

Det er rotete her og det forvirrer meg. Det var jo helt ryddig på mandag?

Men jeg er (nesten) voksen, så jeg vet det jo.

Alt går i en evig runddans.

Jeg rydder. Det kommer mer rot.

Jeg maser. Det blir dårlig stemning. (Hvorfor gidder jeg?)

Det blir vinter. Det blir vår.

Det er natt. (Jeg sover i varierende grad). Det blir dag.

Jeg drikker kaffe. Jeg spiser frokost.

MEN. Midt i den evige, egentlig litt skumle og delvis betryggende, livskarusellen, så gjør jeg kanskje noe annet!

Jeg spiser ikke knekkebrød med leverpostei. (Men jeg drikker alltid kaffe).

Jeg finner frem finskålen. Yoghurt naturell. Banan.

Topper det hele med knasende, deilig sjokoladefrokostblanding!

Den er god, dere. Alt er godt. Det er godteri!



Luksusfrokost:

5 dl store havregryn

1,25 dl kokos

1,75 dl mandler, grovhakket

ca 0,5 dl eller en skikkelig toppet ss kokosolje (ikke smeltet)

ca 1 dl Nutella (evt 2 skikkelig toppede ss)

1 ss lønnesirup

1 ts vaniljeekstrakt

0,25 ts havsalt

Sett ovnen på 150 grader. Bland kokos, havregryn, mandler og salt i en stor bolle. Ha nutella, kokosolje og lønnesirup i en kjele og varm opp på svak varme mens du rører om. Alt skal smelte og blandes slik at det er ganske flytende. Hell nutellablandingen over i de tørre ingrediensene og bland alt godt sammen. Finn frem et bakepapirkledd stekebrett og fordel granolaen utover. Stek i ovnen i 25-30 minutter. Rør 3-4 ganger i løpet sv steketiden og pass på at godsakene ikke blir brent langs kantene av brettet. Avkjøl granolaen før du har den i en tett boks.



Bake, bake, eplekake!



I går var jeg en liten tur i byen. Det var lørdagsstemning og jeg kjente et snev av lengsel der jeg observert unge, hippe jenter kledd for en morsom kveld. Hvor lenge siden var det jeg som sto der singel og forventningsfull? Lenge siden. Og selv om jeg slett ikke ville byttet ut det livet jeg har nå, så slo det meg at lørdag, lørdag er de singles aften.

MEN. Like fullt minnes jeg at i min single studenttilværelse så var søndag parenes dag. Det var da de krøp ut fra sine nyvaskede skjulesteder, hånd i hånd på søndagstur til alle singles skrekk og pinsel. Mine enslige venninner og jeg skulte på dem mens vi gikk i retning Mac Donalds på vei til videosjappa. Junkfood, MovieBoks og RomKom (romantisk komedie for de uinnvidde) sto på menyen. Kanskje spiste kjæresteparet eplekake hos svigermor? Kanskje angret noen av oss på et eplekakemagadrag fra kvelden før? Etter en tur ned memory lane smaker det hvertfall himmelsk med lun eplekake i kveld. Vi feirer nemlig tolv års bryllupsdag og mannen min elsker eplekake! Og jeg elsker han. Men gjensynet med for-noen-år-

siden-meg var hyggelig. Jeg angrer ikke på en eneste singelsøndag. ☐



Eplekake for alle!

200 g smør, romtemperert

250 g sukker

2 egg

280 g siktet hvetemel eller spelt

2 ts bakepulver

2 store epler eller 3 mindre, skrelt, rensset og skåret i tynne skiver med en ostehøvel

0,5 ts malt allehånde, bruk kanel om du ikke har

0,5 ts malt kanel

Topping:

60 g kaldt smør, i terninger

60 g siktet hvetemel eller spelt

60 g sukker

45 g finhakkede mandler

0,5 ts kanel/allehånde

Sett ovnen på 180 grader. Smør en paiform, evt en kakeform og sett til side. (Om det er kakeform kan du evt dekke bunnen med bakepapir). Rør smør og sukker hvitt og luftig. Tilsett egg, ett om gangen og rør godt mellom hvert egg. Tilsett mel og bakepulver og rør til alt akkurat er blandet. Bre halvparten av røren utover bunnen av formen. Fordel epleskiver i jevnt lag. Strø over krydder og topp med resten av røren jevnt fordelt. Smuldre de kalde smørterningene i det resterende melet. Ha i sukker og mandler og bland. Strø dette over toppen av kaken og avslutt med kanel. Stek midt i ovnen i 40 minutter. Hvis den får for mye farge på toppen, kan du evt sette den lenger ned i ovnen. Avkjøl kaken og server den lun med litt vaniljekesam, rømme eller creme fraiche. KOS DEG!



Oppskriften har jeg fått av min gamle partner in crime's mor, Signe. Tusen takk!

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.



Krydret fiskesuppe med laks og reker



Jeg ligger i sengen og drikker te og ser ut på regnet. Det er søndag og slutten på en nydelig helg med vårvær og fine folk. Vi har rukket både svømming, baking, husvask, middagsbesøk, parkliv og sofatjeneste. Nå ser jeg motvillig frem mot vintervær og kulde de neste dagene (lunefulle mars, lunefulle meg). Det gikk greit så lenge det var vinter, men nå som jeg har fått smaken på vår, virker det uoverkommelig å gå tilbake. Min store trøst er at alt går over, samt denne deilige suppen vi skal spise til middag i morgen. Kaldt ute, varm og spicy suppe inne. En perfekt kombinasjon! Jeg pleier å lage den dagen før, så er det bare å varme opp og tilsette fisk og reker rett før servering. Veldig smart på travle hverdager.

Heit fiskelykke:

olivenolje

1 gul eller rød løk, hakket

1 purre eller 3 vårløk, hakket

3 gulrøtter, i terninger

3 små poteter, i terninger

2 fedd hvitløk, finhakket

1 ss tørket basilikum eller 2 ss fersk

1 dl tomatpure

2 ss honning (evt sukker)

0,5 ts kajennepepper eller tilsvarende annet hett krydder (jeg brukte Santa Maria chili explosion)

2 ts kanel

salt og pepper

1 boks hermetiske (knuste tomater)

1 terning grønnsaksbuljong

0,8-10 dl vann (jeg liker ikke for tynne supper, så jeg tok 0,8)

4 laksefileter (ca 600 gram), i terninger

2 dl rensede reker eller krepsehaler

creme fraiche til servering

Finn frem en tykkbunnet gryte (jeg bruker jerngryte) og ha i olivenolje og grønnsaker. Skru på middels varme og fres til løken blir litt blank. Ha i krydder, sukker og tomatpure og fres litt til. Ha så i vann, buljongterning og hermetiske tomater. La koke til grønnsaker er møre. Ha i laks og la trekke noen minutter. Ha i rekene det siste minuttet og server med godt brød og creme fraiche.



Hør for øvrig på [denne](#) sangen til trøst og oppmuntring.

**Amerikanske pannekaker – noe
å være takknemlig for**



I dag er det Thanksgiving, amerikanernes viktigste høytidsdag. Vet du hva jeg tenker på? At av alle de tingene vi har adoptert fra Amerika (Cola, fastfood, såpeopera, reality-tv, Halloween osv), så er en fest med fokus på takknemlighet det vi kanskje kunne trengt mest her i verdens rikeste land. Hva er du takknemlig for? Jeg er glad for at jeg har min egen seng (les [dette](#) så forstår du hva jeg mener), for at jeg ikke er ensom, for familie, venner, elever, kollegaer, dere, kaffe, sjokolade, fønvind og pannekaker.

Disse pannekakene er enkle, gode og perfekt trøstemat en tidlig morgen. Jeg lagde en kalkun i anledning dagen. Happy thanksgiving!



American pancakes:

(ca 16 små pannekaker)

1 ss bakepulver

1 klype salt

1 ts sukker

2 store egg, pisket

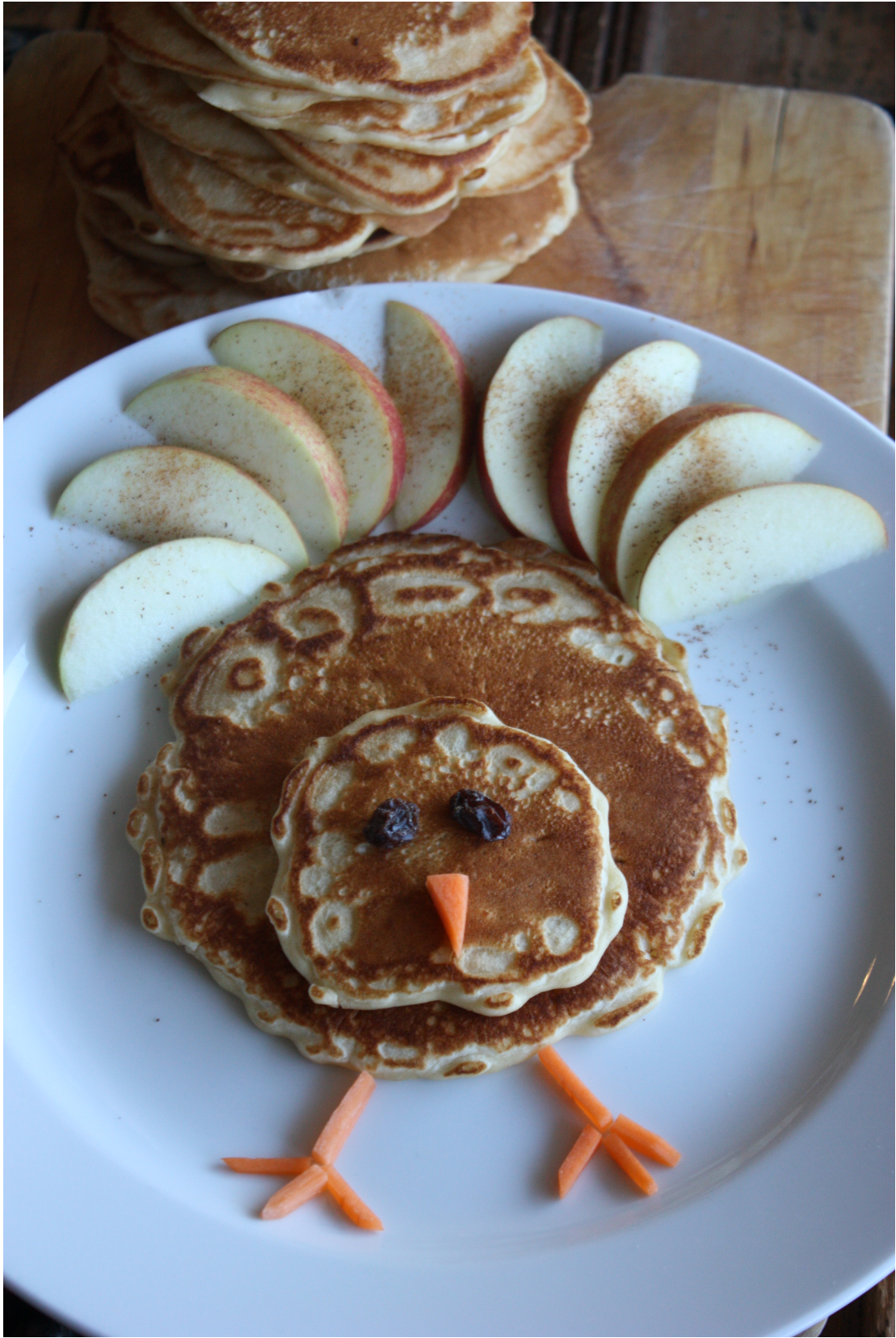
30 gram smeltet, avkjølt smør

3 dl melk

225 g siktet hvetemel eller spelt

smør til steking

Ha alle ingredienser i en blender og kjør til en jevn røre, evt bruk elektrisk visp eller stavmikser. Varm en stekepanne til middels sterk varme og pensle med smør. Bruk en sleiv og fordel små porsjoner røre i pannen. Når det begynner å boble, kan du snu pannekakene og steke de et minutt på andre siden. Avkjøl på rist og server med lønnesirup, skåret frukt og sprøstekt bacon.



**Da Bollefrua møtte Pelle
Parafin**



Bollefrua og Pelle Parafin

Det er tradisjon. Hver høst inviterer min gode kollega, Anders, til 80-tallsfest av ypperste klasse. (Fjorårets fest, samt oppskrifter, kan du lese mer om [her](#)). Anders leker ikke butikk. Alt er gjennomført til fingerspissene! (Musikk, klær, plakater, rekvisitter). I år tok han likevel kvelden til et nytt nivå da han som en overraskelse for gjestene inviterte selveste Pelle Parafin fra Tramteateret! (Dette er kun kult om du husker Pelle Parafins Bøljeband, beklager. Du får scrolle ned til oppskriften;) Vi fikk altså en privat intimkonsert som sammen med Anders' høytlesning fra dagboken sin anno 1984, utgjorde kveldens høydepunkt. Menyen besto (som i fjor) av Biff Stroganoff med ris og kinakålsalat. Nytt av året var disse deilige baguettene. Åttitallet eller ikke, gjærbakst går aldri av moten. ☐



Klassiske baguetter:

(to store brød)

0,5-1 pakke fersk eller tørrgjær

0,5 l fingervarmt vann

1 ts salt

700 gram hvetemel, pluss ekstra til utbaking. Jeg erstattet litt av melet (ca 100 gram) med litt sammalt mel.

2 ss smeltet smør eller olje, jeg liker smør ☐

Hvis du bruker fersk gjær, rører du det ut i vannet i en eltebolle før du har i salt, smør/olje og mel. Elt i 5-10 minutter og sett til heving (under plast). La heve 30-60 minutter. Ha godt med mel på benken før du tipper over deigen. Den er ganske løs, så elt inn akkurat nok mel til at du kan dele deigen i to emner som du former til avlange baguetter som du legger på et bakepapirkledd stekebrett. Klissete deig er kanskje litt masete, men det gir god bakst! Snitt brødene på skrå med en skarp kniv. Sett ovnen på 225. La etterheve i ca 30 minutter, før du steker de midt i ovnen i ca 25 minutter eller til de er gyldne og har en hul lyd når du banker på dem. Avkjøl på rist.





Crystal og frua fikser maten



Anders, the man!

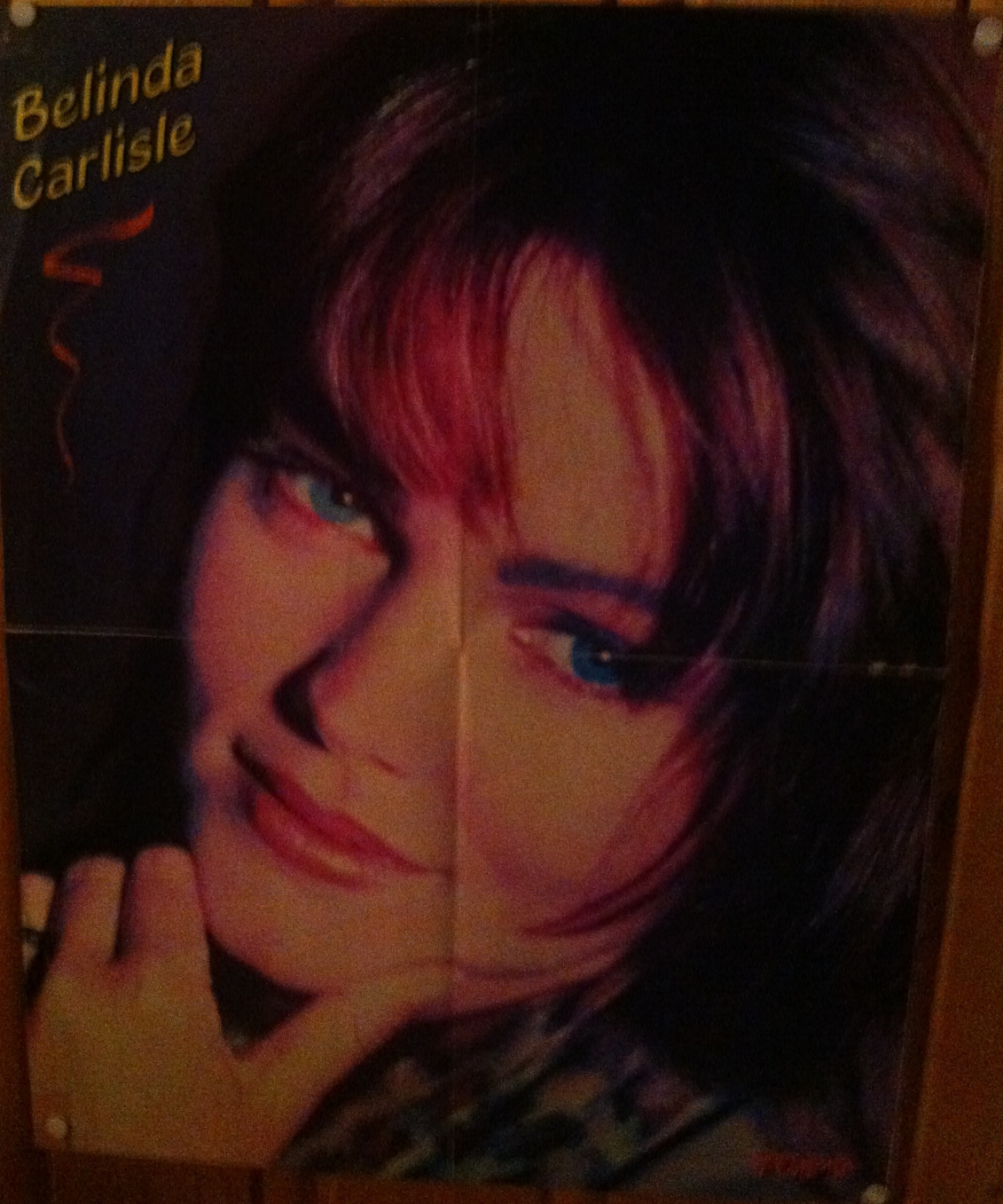


Millie Vanillie

PS. Kun iphonebilder, dessverre!

TOPP
Bon

Belinda
Carlisle



Lunsjscones med rømme, fetaost og gressløk



I morgen skal jeg ut å reise. Jeg har ikke pakket, jeg aner ikke hva jeg bør pakke og jeg har ikke lyst til å pakke. Så derfor pakker jeg IKKE. Kommer det til å bli stress i kveld? Jepp. Kommer jeg til å glemme noe? Antakelig. (*Pass, Astrid, Ikke glem pass*). Kommer jeg til å angre? Selvfølgelig. Men altså, kommer jeg til å utsette alt til siste øyeblikk neste gang og? Sannsynligvis. Jeg har med årene innfunnet meg med at det er sånn jeg fungerer. I gode perioder glimter jeg til med avkrysningslister, godt planlagt klesvask og ferdigbrettede klær linet opp på sengen. Men så sklir det ut og jeg ender opp der jeg er i dag med vått tøy som jeg fortvilet prøver å tørke med hårføneren. Ja, ja. Jeg trøster meg med at jeg i allefall har klart å utsette reisefeberer til siste øyeblikk og ikke grudd meg i dagesvis som [sist](#). Vil det si at det finnes forbedringspotensiale? Kanskje litt.



Disse sconesene er utrolig gode! Saftige og fløyelsmyke, men med sprø skorpe. Kombinasjonen fetaost og gressløk med det lille kicket fra pepper og paprikakrydderet gjør virkelig susen. Gled deg.

Snadderscones:

7dl siktet hvete eller speltmel

1 ss sukker

2,5 ts bakepulver

0,5 ts natron

0,5 ts salt

0,25 ts nykvernet pepper

170 gram meierismør, i terninger

1 egg + et egg til pensling

3 ss kaldt vann

1,7 dl rømme

1 dl gressløk, finhakket

1,7 dl fetaost, smuldret i litt store biter

Havsalt, nykvernet pepper og (røkt) paprikapulver til å strø på toppen.



Sett ovnen på 200 grader. Finn frem en bakebolle og sikt inn mel, sukker, natron, bakepulver, salt og pepper. Tilsett smøret og smuldre det inn i det tørre med fingrene. I en annen bolle visper du sammen rømme, vann og egg. Ha det våte i det tørre og bland til en klissete deig. Ha i feta og gressløk og rør inn. Ha litt mel på kjøkkenbenken og kna deigen raskt. Trykk deigen ut så den er ca 2,5 cm tykk. Stikk ut runde sirkler med et glass eller en kopp og legg på et bakepapirkledd stekebrett. Gjenta prosessen til du har brukt opp all deigen. Pensle sconesene med egg og strø over salt, pepper og røkt paprika. Stek midt i ovnen i 12-15 minutter. De er ferdige når de har en gylden farge og har en hul lyd når du banker på de. Avkjøl på rist.



Bare litt Bollefruebilder



Endelig tilbake på øya!











Fint på jobb også..

Fortsatt god helg, fininger! <3

Saltimbocca look-a-like. (Gjør i hvertfall ikke hverdagsangsten verre..)

Ja, for hverdagsangsten har krøpet inn i Bollefruas liv. Og tøysete er det, for jeg har hatt en lang og fin ferie og jeg liker jobben min skikkelig godt, så det er ikke noe synd på meg. Jeg liker til og med rutiner! Likevel.. En uro, et ønske

om at ingenting skal endre seg.. Oh well. Jeg lagde en skikkelig god middag i dag og har du hverdagsangst som meg, trenger du i allefall ikke lure på hva du skal ha til middag. En ting mindre å bekymre seg for!



“Saltimbocca”

To kyllingfileter, banket litt flate med feks en kjevle

Skall av en liten sitron (kun det gule), finrevet

En god håndfull fersk timian, finhakket

ca 50g parmesan, finrevet

To skiver serranoskinke

Olje, smør, salt, pepper

Båndspagetti

Grønn salat

Bland parmesan, sitronskall og timian i en skål.



Bank kyllingfiletene litt flate og dekk med osteblandingen, legg en skive serranoskinke på toppen og fest evt med tannpirkere. (Det er i såfall bare for å lettere få flyttet den over i pannen når du skal steke den, for osten fester skinken og kyllingen sammen når du steker den).



Stek fileten med skinkesiden ned i litt olje og smør på ganske

høy varme i ca to minutter. Snu og stek videre på litt lavere varme i fem minutter.



Jeg kokte båndspagetti som jeg hadde litt digg tomatpesto (Oliviers og co) oppi, også lagde jeg en enkel grønn salat til. Ideen fikk jeg fra [Monicas Matverden](#).





**Lapper, både for sweethearts
og bad ass'er.**



Dette har vært en fin dag. Sol, bading, krabbefiske og veldig, veldig fine gjester. (Ikke bare fordi de både plukket bringebær OG klippet gress, men fordi de er noen av våre favrittfolk). MEN nok av dette happy, happy, joy, joy – snakket. Bollefrua vil jo ikke være for rosa, men mange nok dager er shitty, så litt må man få glede seg over livet.

Da gjestene ankom i går lagde jeg hvertfall lapper. Eller sveler. Og de ble gode. Jeg testet ut å steke de på grillen og det funket kjempe fint, så nå kan hvem som helst lage lapper uten imagetrøbbel. Men man må jo ha en grill som har et stekebrett, det er desverre en forutsetning. Også må man følge nøye med på temperaturen så de ikke brenner seg.



For badass'er..

Dette blir mange lapper, så du kan halvere om du vil:

2 dl sukker
6 stk egg
6 dl kefir
4 ts natron
9 dl hvetemel

Pisk sukker, egg og 2/3 av kefiren sammen til sukkeret er oppløst. Tilsett natron og lat det bruse litt. Rør i melet til røren er fri for klumper. Tilsett resten av kefiren og rør sammen. Stek på grill, i tørr teflonpanne eller på takke.



For sweethearts..



For alle..