

Hjemmelagde pitabrød – enklere enn man skulle tro

Jeg har en gammel kjøkkenmaskin som jeg, etter å ha svelget noen kameler, lar stå fremme på kjøkkenbenken. Maskinen er av god kvalitet og elter som bare det, men pen å se på er den ikke. Derimot har jeg innsett at dersom den får stå fremme, in all it's glory, så er sjansen for at jeg setter i gang med et bakeprosjekt mye større. Som da jeg lagde disse pitabrødene. Enkle å få til, relativt raskt og svært gode. Oppskriften fant jeg på [Trines matblogg](#).



Pitabrød:

*4,5 dl lun kent vann
25 gram gjær*

1 ss olivenolje

1/2 ts salt

10-11 dl hvetemel

Ha gjær, salt og vann i en eltebolle og la gjæren løse seg litt opp. Tilsett så olje og 10 dl mel og elt til deigen er smidig (ca ti minutter). Ha evt i litt mel hvis du opplever deigen som veldig klissete. La etterheve i minst 30 minutter og del deigen så i 12 emner. Trill hvert emne til boller som du lar etterheve under plast noen minutter. Sett ovnen på 250 grader. Kjevle de så til runde, flate leiver som du så lar etterheve på bakepapirkledde stekebrett i 15-20 minutter. Fire på hvert brett. Når de har etterhevet ferdig, steker du de midt i ovnen i ca 9 minutter. De bør blåse seg opp ganske raskt, men erfaringsmessig gjør ikke alle det. Brødet kan fint fortsatt fylles med godsaker, du må bare skjære hull inni først. ☐



Ovnsbakte rotgrønnsaker med fullkornsris og fetaost

Sist torsdag var jeg hos min gode venn i Notting Hill og fikk servert en utrolig god vegetarmiddag. Og mitt forsøk på å gjenskape den gikk finfint! Men utvalget av råvarer i Norge er ganske fattig sammenlignet med hva man får tak i i London, særlig med tanke på økologisk mat. Men godt blir det uansett.



Ovnsbakte rotgrønnsaker:

3 søtpoteter, skrelt og i biter

3 gulerøtter, skrelt og i biter

2 rødbeter, skrelt og i biter

1 rødløk, i båter

4 hvitløksfedd

Olivenolje

Økologisk brun ris eller hva du måtte foretrekke, kokt etter anvisning på pakken

Fetaost

Pinjekjerner, lett ristet i en tørr panne

Havsalt og nykvernet pepper



1. Sett ovnen på 225 grader.
2. Gjør klar grønnsakene og ha dem i en langpanne.
3. Ringle over olje og litt slt og pepper.
4. Stek i ovnen i 45 minutter eller til grønnsakene er møre og litt brune i kantene. Rør evt litt i grønnsakene underveis.
5. Mens grønnsakene godgjør seg, koker du ris og rister

pinjekjerner.

6. Server med smuldret fetaost, pinjekjerner og grovhakket bladpersille, om du har.



Broccoli – og sellerirotsuppe

I dag har jeg ikke vært utenfor døren. Det er noe magisk ved å bare sulle rundt (i pysj) mens regnet går sin gang der ute. Dette er selvsagt ikke noe permanent løsning, jeg vet jo det. All verden venter! Men siden jeg fikk den fine fetteren min på middag, måtte verden vente litt. Dere andre får hilse å si at jeg kommer snart.



Suppe på en regnværstdag:

200 gram sellerirot, skrelt og i terninger

litt olivenolje

1 brokkoli, i biter

2 poteter, skrelt og i terninger

1 hakket løk

1 liten purre i skiver

1-1,2 liter kyllingbuljong

1 dl fløte

salt og pepper

revet cheddar og sprøstekt bacon til servering

Stek løk og purre myke i litt olje. Ha i resten av ingrediensene, minus fløte, og kok opp. Kok til grønnsakene er møre og kjør jevn med stavmikser. Rør inn fløte og smak til med salt og pepper. Godt brød er heller ikke feil.







Waiting for the sun

Hot texmexsuppe med kasserollestekt Stangekylling

Det er fredag, barna sover. Maten lager seg selv på kjøkkenet og glemt er alle mine sorger. I dag fikk jeg gjort et skippertak på jobb, ruslet innom Meny i beste smaksprøvetid, svømt med gutta (minimal innsats, maksimal bra-mamma-uttelling) og jammen rakk jeg ikke en halvtimes hvil og en cortado. Dobbel selvsagt. I grunnen en typisk fredag hos

Bollefrua. Hva gjør du på fredager? Det skulle jeg likt å vite. ☐

Denne suppen er så latterlig enkel å lage og en smart middag å tilberede til mange. Jeg lagde den til alle kollegaene mine til lunsj en gang og fikk masse kred. For den er virkelig god. Igjen, minimal innsats, maks uttelling. I like.



Hot texmexsuppe:

(mer enn nok til to)

litt olivenolje

1 løk, hakket

2 hvitløksfedd, finhakket

2 paprika, hakket

0,5-1 chili, finhakket

1 boks hermetiske tomater, gjerne med hvitløk og urter

1 stort glass salsa

1 boks philadelphiaost, naturell

0,8-1 l kyllingbuljong, (avhengig av hvor tykk du liker suppen din)

salt, pepper, evt mer urter feks oregano eller basilikum

Et stort kyllingbryst (valgfritt)

et hvitløksfedd til kyllingen

50 gram meierismør (smeltet, satt tilside og så bruker du bare det øverste laget, ikke det hvite "bunnfallet")

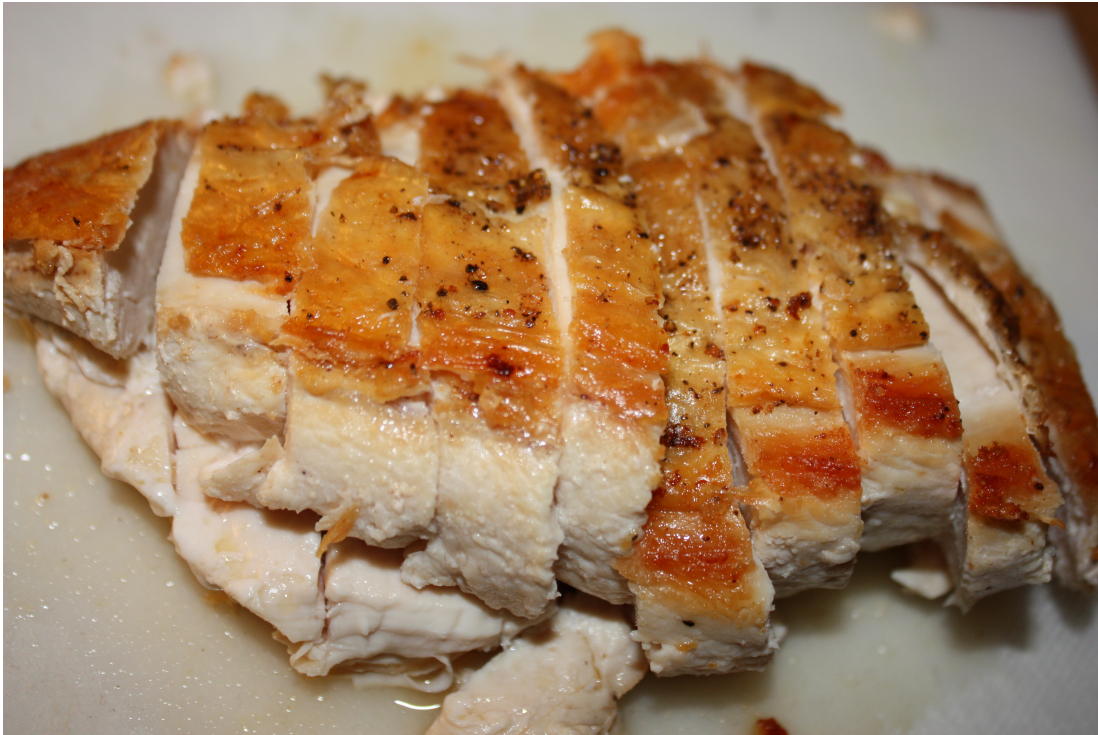
Tortillachips, cheddarost og rømme til servering

Stek først løk og hvitløk mykt, tilsett så alle de andre ingrediensene. Kok i 15-20 minutter og kjør så med stavmikser til en glatt suppe. Hvis du gidder å hakke paprika og løk fint, er det forøvrig helt gull å servere den uten å bruke stavmikser. Tips: Smak alltid til tomatsupper og sauser med sukker og lime/sitron. Kan utføre mirakler.



Ha smør i en tykkbunnet kasserolle. Varm opp til middels varme og ha kyllingfileten krydret med salt og pepper med skinnsiden ned. Stek under lokk mens du innimellom med en gaffel sveiver

hvitløksfeddet rundt i smøret og over kyllingen. Når kyllingen begynner å få farge underifra (etter ca 15 minutter) snur du kyllingen og steker det ferdig uten lokk. Den vil da få et sprøtt, smørstekt skinn og deilig hvitløks aroma. La kyllingen hvile litt før du skjærer den i skiver og serverer oppi suppa. SNADDER!





**Hallo fredag! Er du her
igjen?**



Fredag kveld og jeg er helt ferdig. Stick a fork in me, cause I'm done. Bak meg ligger jeg en full uke med mye på jobb og hjemmefronten, i morgen venter

en helt tom lørdag siden fotokurset jeg hadde meldt meg på ble avlyst. Og selv om jeg absolutt trenger å bli bedre på å ta bilder, så kjennes det utrolig godt å kunne ha en lat og planløs dag for en gangs skyld. Siden jeg frykter at du som leser dette tror jeg er en klagebøtte, så skal jeg unnlate å nevne ukens bunnpunkt, nemlig da jeg skulle sette barna inn i bilen tidlig på morgenen (allerede muggen etter å ha blitt vekket 05.15) og jeg ble overfalt av en Borrebusk. Du tror sikkert at Frua overdriver, men jeg stakk altså bare hodet inn i bilen for å feste Jens og ante fred og ingen fare og da jeg reiste meg opp var jeg full av borrar. Og aller verst angrepet var den fine fletten min som jeg hadde spandert en del minutter på. Siden jeg allerede var forsinket etter å ha forsøkt å forklare Jens at man ikke kan ta med gresskar i barnehagen, en kamp jeg forøvrig tapte, så måtte jeg levere barna med borrehår. Gresskaret har vært Jens sin store kjærlighet hele uken, så hvordan det går når vi skal dessikere det i morgen, skal bli spennende. Et av ukens høydepunkt, var

for øvrig denne forretten som blir nr to i rekken på bloggen. Og flere skal det bli, for jeg elsker forretter. <3

Chervrecrostini med honning og valnøtter:

(Forrett til to)

6 skiver baguett

6 skiver chevre

blandet salat, vasket

en sjarlottløk i tynne ringer

en håndfull valnøtter

litt flytende honning

litt fersk timian

[*vinaigrette*](#)



1. Sett ovnen på 200 grader.

2. Rist nøttene i tørr panne, sett til side.
 3. Legg osten på brødet og ringle over litt honning. Bak i ovnen til osten er myk og brødet ristet.
 4. Bland salat og løk med vinaigrette og legg opp på tallerkener.
 5. Legg på de små chevretoastene, valnøtter og timian og SPIS.
-



God fredag!



Jens og gresskaret – a love story

Tapas til kveldsmat. Hverdagslykke!

Det forutsetter selvfølgelig at mat gjør deg også lykkelig. Da jeg bodde i Bergen gikk jeg en kveld for å se et teaterstykke min kompis, Eivind, hadde skrevet. Stykket var festlig og spesielt lo jeg godt av en replikk den kvinnelige hovedrolleinnehaveren hadde. Hun sa: "Jeg tror jeg går og lager

litt middag. Jeg er ikke sulten ennå, men jeg blir det sikkert snart." Da jeg snakket med Eivind etterpå, kommenterte jeg at jeg synes den replikken var morsom. Han kunne fortelle at det var jeg selv som en gang hadde sagt det og at han delvis hadde basert karakteren på meg.

Aaaaaaaanyway. Det er søndag (igjen) og jeg vil gjerne bøte på litt hverdagsangsten der ute ved å dele denne ideen til en bra kveldsmat. Jeg lagde den da jeg var alene hjemme en kveld og jeg var faktisk redd for at Herr Bolle skulle komme tidlig hjem, så jeg måtte dele. Det var det med å være litt vel opptatt av mat da.. Til en person trenger du hvertfall, give or take:



Kveldsmat-tapas med bruschetta og bacondadler:

2 skiver god skinke, jeg hadde serrano

manchego ost

en skive brød, jeg brukte en helt vanlig grovbrøds kive

et helt fedd hvitløk, skrelt

2 gode tomater, i små biter

1/8 rødløk, finhakket

litt fersk basilikum, finhakket

en ts balsamico eddik

en ts god olivenolje

salt og pepper

2 skiver bacon

4 dadler, steinen fjernet

4 små biter chevre, eller annen ost feks Snøfrisk eller brie



1. Sett ovnen på 200 grader.
2. Bland tomat, løk, basilikum, olje, eddik i en skål og smak til med salt og pepper. Sett til side.
3. Rist en skive brød i ovnen til den er sprø, men ikke brent. Avkjøl litt.

4. Gni brødet inn med et fedd hvitløk, det gir et digg sting til bruschettaen.
5. Rett før du skal spise har du tomatblandingen på brødet.
6. Fjern steinen fra dadlene og erstatt den med en liten bit chevre. Surr en halv skive bacon rundt og sett den med skjøten ned på et bakebrett kledd med bakepapir. Gjenta prosessen. Stek på 200 grader midt i ovnen til bacon er gyldent. De trenger ikke være varme når du serverer dem.
7. Legg opp alle godsakene på et fat og kos deg.





Hvis du fortsatt har hverdagsangst etter å ha lest dette, kan du jo ta en titt på teksten en av elevene mine skrev før helgen. Ha en fortsatt god søndag! ☐

I NORGE ER DET FLE
ST SNILLEFOLK OG NOEN
FÅ SLEME MEN DIERI
DEMINSTAV.

Bollefruas brokkolisuppe

beste

Noen ganger kjøper jeg matvarer uten at jeg har en plan. For eksempel hadde jeg forleden dag en brokkoli uten mål eller mening. Men så hadde jeg tilfeldigvis sett på en oppskrift i det siste nummeret av Maison mat og vin og dermed ble det brokkolisuppe til middag. Det morsomme var at jeg ikke hadde så store forventninger, det var jo tross alt ikke planlagt, og så var suppa så HIMLA god. Og billig. Og barnevennlig. Ja, det var ikke måte på velstand.



Overraskende god **brokkolisuppe**:

400 gram (eller en) brokkoli i biter

3-4 store soltørkede tomater, grovhakket

2 ss (oliven)olje

25 gram smør

1 løk, skrelt og skåret i biter

2 hvitløksfedd, hakket

ca 1 kvart chili, fin hakket

1 liter kylling – eller grønnsaksbuljong

1-2 ss creme fraiche (valgfritt)

Stekt bacon i biter, litt olivenolje og strimlet basilikum til servering. (Igjen, valgfritt).

1. Varm olje og smør i en kjele og stek løken på middels varme i ca fem minutter.

2. Tilsett hvitløk, chili og soltørket tomat halvveis i løkens steketid og rør jevnlig.

3. Bland inn brokkoli og stek noen minutter til.

4. Ha i buljong. NB! jeg pleier å tilsette væske og ca en kvart buljongterning, synes det er vanskelig å beregne saltmengden og "buljongsmak" hvis ikke.

5. Kok opp og la koke til brokkolien er mør, ca 10 minutter.

6. Mos med stavmikser til en jevn suppe og tilsett evt litt creme fraiche.

7. Stek bacon i ovnen på 200 grader på bakepapirkledd stekebrett. Følg med, det tar ca 5-10 minutter.

8. Server med godt brød, jeg hadde hjemmelagde [havrebaguetter](#).

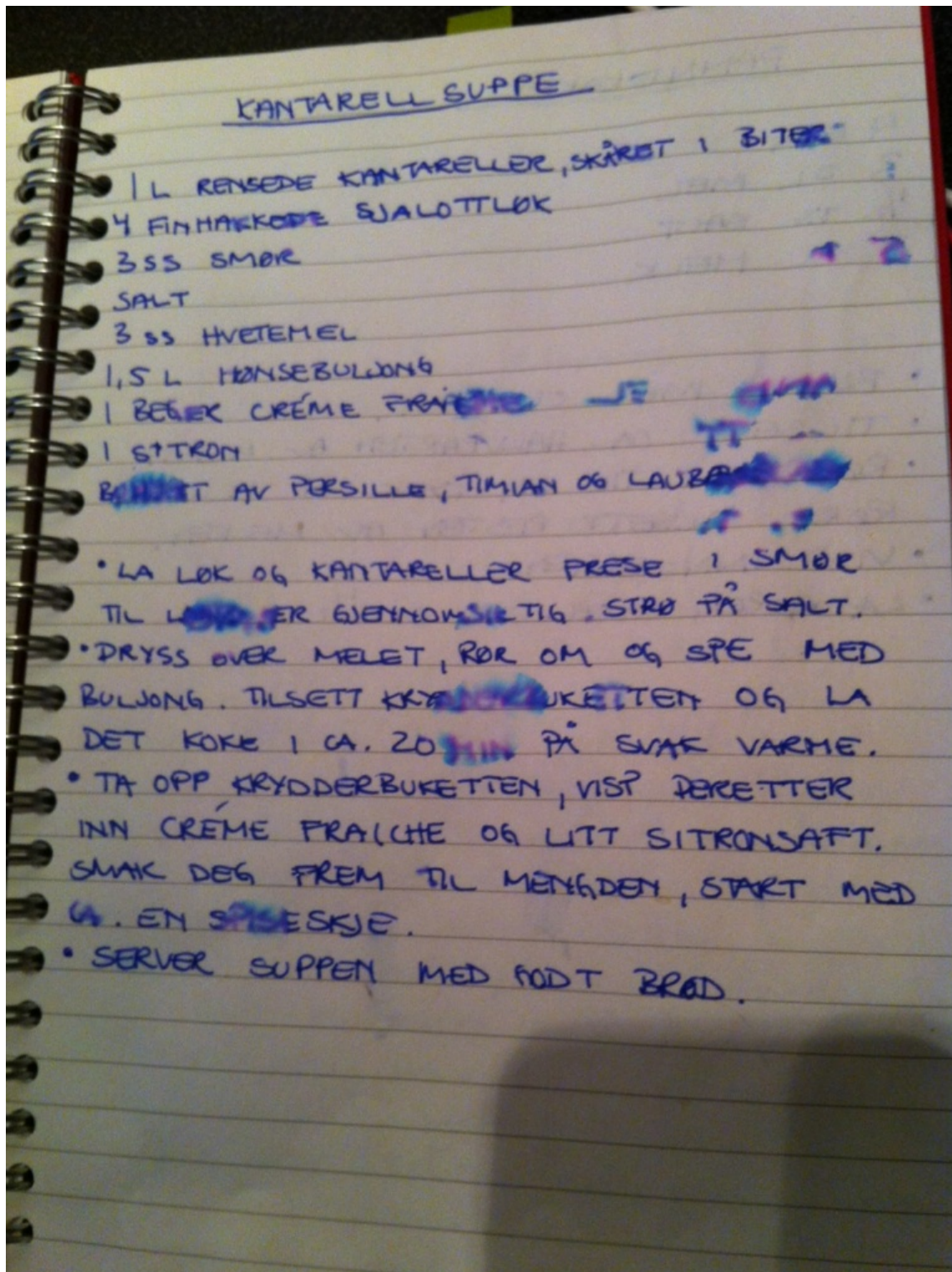




Carstens kantarellsuppe (og litt om krig og fred og sånn)

Jeg er lærer i 2.klasse. I dag snakket vi om kroppen, nærmere bestemt lungene, og da gikk samtalen fort over i røyking. Og derfor var veien kort til narkotika, tornadoer, fulle mennesker på danskebåten, hvorfor finnes det kidnappere, hvor kommer menneskene fra, hvorfor blir man slem av å ha mye penger, og slik gikk den timen. En fin og nyttig (og IKKE helt

som planlagt) økt med mange kompliserte temaer og ting barn er redde for. Jeg har en veldig fin jobb, men den er, som livet, ikke alltid enkel. Men suppen jeg lagde i går er lett å lage og smaker veldig godt. Jeg har fått oppskriften fra Carsten – superhobbykokk, som er gift med min gode kollega Christine.



Når en oppskrift ser sånn ut, vet du at den må være bra.

Kantarellsuppe:

1 liter rensset kantarell i biter

4 finhakkede sjarlottløk

3 ss smør

salt

3 ss hvetemel

ca 1,5 liter hønsebuljong

1 beger creme fraische

1 sitron

1 bouquet garni (tørket timian, oregano og laubærblad i bunt)

Stek sopp og løk til løken er blank.



Strø over salt og dryss over mel. Rør om og spe med buljong. Tilsett krydderbuketten og la koke på svak varme i ca 20 minutter. Ta opp krydderbukett og tilsett creme fraische. Smak til med sitron. Jeg kjørte suppen med stavmikser og serverte med stekt kantarell og litt god olivenolje.



