

Pastasalat:

400 gram fullkornspasta

¼ ts isbergsalat

100 gram små tomater

½ rød paprika

½ rød løk

½ stk agurk

1/2 avokado

litt mais

1 ss grønn pesto



Slik gjør du

1. Kok pastaen i til den er myk, men fortsatt har litt tyggemotstand. Det tar ca. 11 minutter.
2. Kutt opp grønnsaker i passende biter.
3. Ha salat, kuttete grønnsaker og avkjølt, kokt pasta i en bolle
4. Bland ingrediensene godt sammen. Bland inn ønsket dressing eller ha den ved siden av i et lite beger.

Kjøttboller og tomatsaus:

400 gram kjøttdeig av storfe

1 sjalottløk

2 fedd hvitløk

1/2 rød chili

1 egg

4 ss griljermel

1 ts røkt paprikapulver

1 ts flaksalt

1/4 ts pepper

1 ts persille

1 ss kaldt vann

nøytral olje

1 ss tomatpure

1 boks hermetiske tomater, hakket

½ ts sukker



Fremgangsmåte:

KJØTTBOLLENE

1. Finhakk løk, hvitløk og chili. Ha kjøttdeig av storfe i en bolle og tilsett de øvrige ingrediensene.
2. Bland godt sammen med et treredskap. Krydre med salt og pepper. Du skal nå ha en deig som skal være myk og lett å forme. Tilsett eventuelt litt vann dersom du synes deigen er litt fast eller litt mer griljermel dersom du synes den er for løs.
3. Stek gjerne en prøvekjøttbolle for å sjekke om du eventuelt skal tilsette mer krydder.
4. Form jevnstore kjøttboller, ca 30 stk. Stek kjøttbollene i litt olje (i to omganger), til de har en fin stekeskorpe. Kjøttbollene skal ikke være helt gjennomstekte, da de også skal trekke litt i tomatsausen.

TOMATSAUSEN

1. Stek løken i litt nøytral olje, til den er blank og myk. La hvitløk og chili steke med mot slutten av steketiden.
2. Tilsett deretter tomatpure og la det surre med i ca. ett minutt, før du tilsetter de hermetiske tomatene.
3. La sausen stå å småkoke i ca. 20 minutter (men gjerne litt lengre, hvis du har tid). Smak til med sukker, salt og pepper.
4. Legg kjøttbollene i sausen, sett på lokk og la det trekke på lav varme, til kjøttbollene er gjennomstekte.

Foccacia:

- 1 pk gjær
- 6 dl vann
- 1 ts sukker
- 1 ts salt
- 2 dl olivenolje
- 1 kg hvetemel
- 1 ss nøytral olje, til smøring av langpanne



Til topping:

- 0,5 dl olivenolje
- 1 ss flaksalt
- 1 ss rosmarin

1. Ha lunket vann i en arbeidsbolle og rør ut gjære med en gaffel. Ha i mel, sukker, salt og olje i en arbeidsbolle.
2. Rør deigen godt sammen. Den skal være løs. Sett deigen til heving på et lunt sted til den har fått dobbel størrelse.
3. Smør en langpanne med olje. Hell deigen i formen og trykk den jevnt utover. La deigen etterheve i 15 minutter.
4. Bruk fingertuppene og lag små groper i overflaten over hele focacciadeigen.
5. Hell over med olivenolje. Dryss på flaksalt og rosmarin.
6. Stek brødet på 200 °C midt i ovnen i ca. 20 minutter. Avkjøl brødet på rist, og skjær i biter før servering.

Muffins: (Stor oppskrift)

400 g smør
400 g sukker
8 egg
400 g hvetemel
4 ts vaniljesukker
8 ts bakepulver

Melisglasur

Litt melis
Litt vann
1 ss sitronsaft



Fremgangsmåte:

Slik gjør du:

1. Muffinsrøre: Smelt smøret. Rør inn sukker og egg når smøret er lunkent.
2. Ha oppi mel, bakepulver og vaniljesukker. Rør godt sammen med visp til du får en klumpfri muffinsrøre.
- 3 Ha røren i muffinsformer. Fyll dem litt over halvfulle.
4. Stekes midt i ovnen på 180 grader i 12-15 minutter til muffinsene er gylne og gjennomstekte.