

GRATIS
OPPSKRIFTSHEFTE

**REN MIDDAG
PÅ 25 MIN!**



REN MIDDAG PÅ 25 MIN!

"HVA SKAL VI HA TIL MIDDAG I DAG?!"

Jeg regner med at du har stilt deg selv det spørsmålet et par (1000!) ganger. Og ofte endt opp med å lage det samme, uke etter uke. Eller kanskje gått for en ferdigrett, som er ferdig på 1-2-3, men som ikke inneholder det kroppen din trenger.

Vel, det er faktisk mulig å spise ren og god mat, laget fra bunnen av, hver dag! Og det uten å bruke for mye tid på kjøkkenet. To av stikkordene er: **planlegging** og **inspirasjon!**

Jeg hjelper deg gjerne litt på veien, og har derfor samlet 10 nydelige, enkle og raske middager i dette gratis oppskriftsheftet!

BON APPETIT!

FLERE LETTE & GODE MIDDAGSTIPS
FINNER DU PÅ EVAiPROVENCE.NO

INNHold:

Laks med asparges og dilldipp	s. 3
Kremet gryte med tigerreker	s. 4
Torsk med urtesmør og tomater	s. 5
Alt i en kjele med scampi	s. 6
Kyllingquesedilla	s. 7
Koreansk kjøttbolle med quinoa	s. 8
Fylt kyllingbryst med asparges	s. 9
Vegetarbolle med kikerter	s. 10
Grønn curry og ertesuppe	s. 11
Shakshuka med posjerte egg	s. 12

**Alle oppskriftene er beregnet til
4 personer!**



EVA i PROVENCE

SUNNE OPPSKRIFTER PÅ DET GODE LIV!



TRUKKET LAKS
MED ASPARGES
OG DILLDIPP

DU TRENGER:

- 4 dl tørr hvitvin
- 4 dl vann + 1 terning grønnsaksbuljong
- 2 laurbærblader
- 1 sitron, skjært i skiver
- 1 ts hele pepperkorn (jeg brukte cinque baies)
- 6 dillkvister
- 4 laksefileter
- 16 asparges

- 1,5 dl lettrømme
- 1 dl naturell yoghurt
- 1-2 ts dijonsennep
- 5 dillkvister, finhakket (ikke ta med stilken)
- 4 dl agurkbiter, hakket
- 1 ss sitronjuice
- Salt og pepper

SLIK GJØR DU:

Ha hvitvin, vann, buljong, laurbærblader, sitron, pepper og dill i en stekepanne. Kok opp, og la kraften småkoke under lokk i ca. 10 min. Skru platen ned på det laveste, og legg i fisken. La den trekke til du lett kan dele laksen i flak, ca. 10 min (og gjerne litt rosa innerst). Ta ut fisken, og la den hvile på et fat til den er avkjølt. Bland alle ingrediensene til dippet i en bolle, og sett den i kjøleskapet så lenge. Fjern stilken på aspargesene, og kok de i lettsaltet vann til de er møre, ca. 3-4 min. *P.S. Ha gjerne 1 ts sukker i vannet, det fremhever aspargessmaken.* Legg opp laks og varme asparges på en tallerken, og server med frisk, kremet dipp!

Laks tilberedes som oftest i stekepannen, bakes i ovnen eller kokes, og spises varm. Men denne varianten er trukket i en kraft bestående av blant annet hvitvin, dill og sitronskiver - og spises faktisk kald. Det gjør at laksen rett og slett smaker mer av den deilige kraften. Og servert sammen med lettkokte asparges og en lett kremet dip med agurk og dill, så har du altså en superfresh middag!





KREMET GRYTE MED TIGERREKER

DU TRENGER:

500 g tigerreker, rå
Litt olje til steking
50 g smør
3-4 hvitløksfedd, finhakket
400 cherrytomater, kuttet i to
400 g babyspinat, skylt
1/2 økologisk sitron, presset + 1 ss finhakket zest
1 dl fløte
1 dl parmesan, revet
1/2 ts salt + 1/2 ts pepper
1 godt knip chiliflak
1 dl frisk basilikum, finhakket

400 g aspargesbønner
1 hvitløksfedd, finhakket eller knust
2 ss olivenolje
1 ts dijonsennep (valgfritt)
1/2 sitron, presset

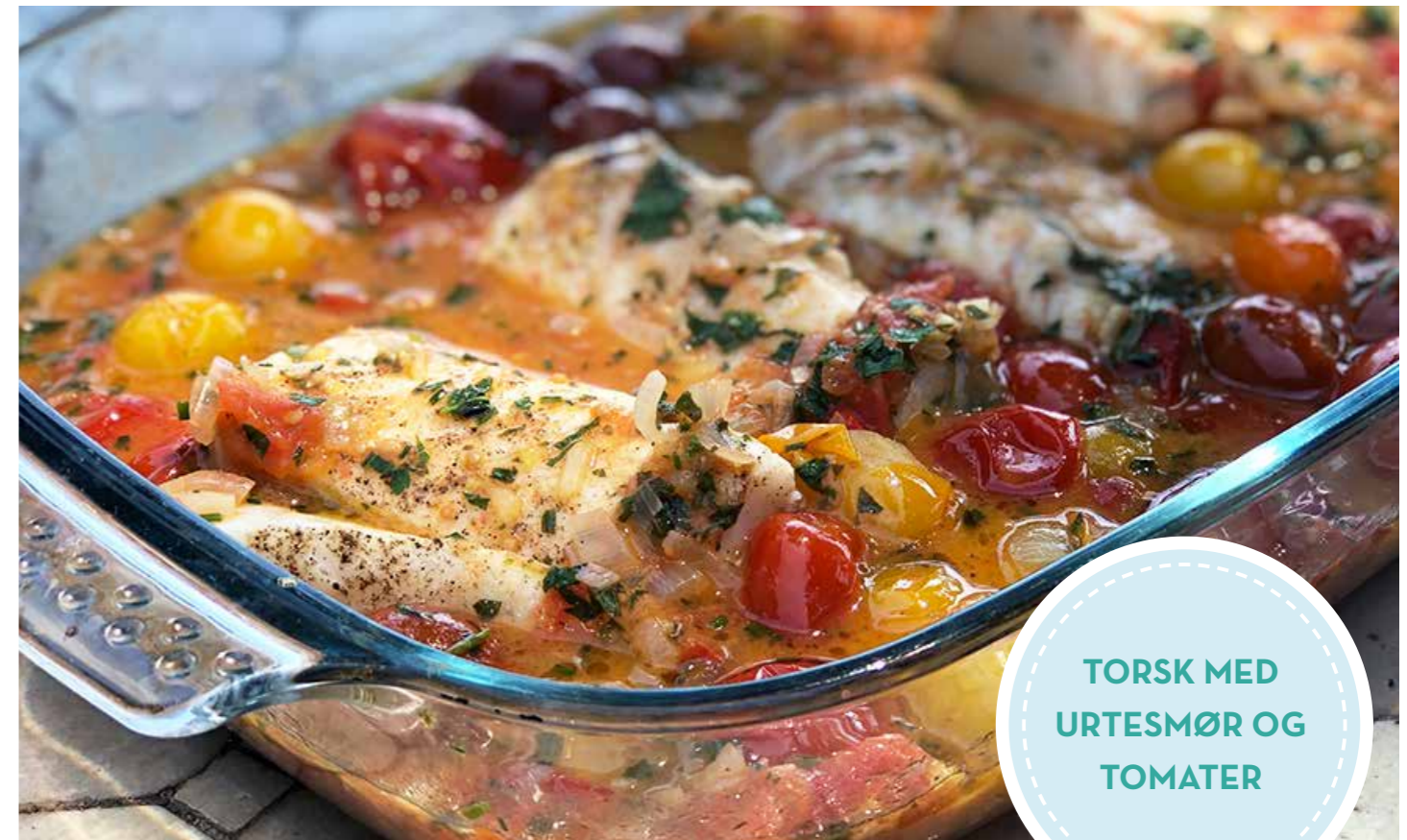
SLIK GJØR DU:

Rens tigerrekene, og stek dem i en panne med litt olje til de skifter farge til rosa, ca. 2-3 min. La rekene hvile på kjøkkenbenken. Smelt smør i en stor stekepanne, og stek hvitløken i mens du rører rundt, 1 min. Tilsett cherrytomatene, og la de steke i ca. 5 min. Ha i spinaten, og la den steke til den klapper sammen, mens du rører regelmessig, ca. 5 min. Tilsett sitron (presset+zest), fløte, parmesan, krydder, og kok opp. Ha til slutt i rekene og frisk basilikum, og la alt surre i 1 min. Smak til med salt og pepper.

Kok bønnene møre i lettsaltet vann, 5-6 min. Bland sammen hvitløk, olje og sennep, og vend bønnene rundt i vinaigretten. Press over sitron, og krydre med pepper.



Kremet gryte med tigerreker, cherrytomater og spinat er en middag til både hverdags og helg. Den er både lettvin og rask å lage, og smaker helt nydelig! Server gryten sammen med aspargesbønner - eller kanskje bare litt godt brød til? Så er det bare å drømme seg nedover til sydligere strøk, for dette smaker av Middelhavet!



TORSK MED URTESMØR OG TOMATER

DU TRENGER:

2 sjalottløk, finhakket
2 hvitløksfedd, finhakket
1 ss olivenolje til steking
500 g cherrytomater
1 dl vann + 1 ts grønnsaksbuljong
1/2 ts pepper
1/2 ts sukker
50 g smør
4 ss krydderurter, finhakket (f.eks. basilikum, koriander, persille, gressløk)
4 torskfileter (gjerne rygg)
1 presset øko sitron + 1 ts finhakket sitronzest**
Salt og pepper etter smak

BLOMKÅLRIS:

1 stor blomkål
Vann til koking
Salt og pepper etter smak

SLIK GJØR DU:

Sett stekeovnen på 200 grader. Stek sjalottløk og hvitløk blank i olje (på middels varme), ca. 5 min. Tilsett tomater, buljong, salt, pepper og sukker, og la det småkoke i ca. 15 min. Fjern stekepannen fra platen, og rør inn smør, sitronzest og krydderurter. Ha torskestykkene i en ildfast form, og pensle fisken med olje. Krydre med salt og pepper, og skvis en halv sitron over (resten bruker du til servering). Dekk til med aluminiumsfolie, og bak formen i ca. 12-13 min (til fisken enkelt deler seg i flak). Hell over tomat- og urtesmøret, dekk til med aluminiumsfolien, og la smakene få satt seg i 2 min. **BLOMKÅLRIS:** Skyll blomkålen, og fjern blader og stilk. Kutt den opp i buketter, og miks blomkålen i en foodprosessor til den ligner på små riskorn. Stek blomkålrisen i litt olje til den er myk, ca. 5 min. Dander torskfiletene på hver sin tallerken, hell over rikelig med tomat- og urtesmør. Server straks med blomkålrisk, og skvis resten av sitronen over.

Jeg får aldri nok av gode fiskeoppskrifter, og spesielt ikke når den er så enkel som denne! Bakt torsk med urtesmør smaker helt nydelig sammen med søte cherrytomater og sunn blomkålrisk. Ok, så krever den kanskje 5 minutter ekstra på kjøkkenet (totalt 30 min), men det er sååå verdt det!





**ALT I EN KJELE
FULLKORNSPASTA
MED SCAMPI**

DU TRENGER:

ALT I EN KJELE:

- 500 g fullkornsspaghetti
- 350 g cherrytomater
- 9 dl vann
- 1 ss lettsaltet buljong
- 1 ss olje
- 200 g spinat
- 2 hvitløksfedd, finhakket
- 1 liten økologisk sitron, finhakke zest/skallet*
- 1 ts pepper

- 400 g scampi, ferdigkokt uten skall
- Basilikum, hakket
- Parmesan, revet
- En klype chiliflak

SLIK GJØR DU:

Ha alle ingrediensene til one pot i en tykkbunnet kjele, og kok opp. *P.S. Pass på at all spaghettien er dekket av væske.* La det småkoke i 10 min, uten lokk. Rør i bunnen 5-6 ganger, slik at alt blir dekket av væske. Strø litt salt over scampiene, og ha de i gryta (dytt de godt ned). La det småkoke i ytterligere 2-3 min. Nå skal mesteparten av væsken være fordampnet, og spaghettien al dente. Serveres straks med et dryss chiliflak, en skvis sitronjuice, frisk basilikum og revet parmesan.

**Zest får du ved å skrelle av et tynt lag av det ytterste, gule skallet. Bruk gjerne en grønnsaksskreller, men pass på å få med kun det gule. Deretter finkutter du skallet med en stavmikser, eller finhakker det med kniv.*



Som jeg elsker «alt i en kjele» konseptet! Ikke bare er det enkelt å putte alt i en kjele, for så å la kjelen gjøre jobben. Det blir minimalt med oppvask, og desto mer tid til å gjøre andre ting. Men det gir også en enda bedre smak! For i en «alt i en kjele» får ingrediensene lov til å «smelte» sammen. De kokes i sin egen kraft, og smakene fremheves på en helt annen måte. Og ingenting går til spille!



**VAFFEL-
QUESEDILLA MED
KYLING**

DU TRENGER:

- 4 kyllingfileter, kuttet i biter
- 2 løk, kuttet i tynne halvmåner
- 2 rød paprika, kuttet i biter
- 2 ts spisskummen + 2 ts malt paprika
- 1-2 ts salt + 1-2 ts kayennepepper (etter smak)
- Ca. 2 ss olje til steking

- 2 avokado, uten skall og sten
- 2 ts løk, finhakket
- 2 ss rømme/crème fraîche
- 1/2 lime, presset
- Salt og pepper etter smak

- 8 små tortillalefser
- 1 løk, kuttet i tynne ringer
- 1 avokado, skjært i tynne skiver
- 4 store, gode never med revet ost

SLIK GJØR DU:

Begynn med kyllingen: Stek løken til den er blank, ca. 3-4 min. Ha i paprika, og stek videre på svak varme til den er myk, ca. 10 min (rør innimellom). La grønnsakene hvile i en bolle på benken, mens du bruner kyllingen i stekepannen. Tilsett krydder, og la det steke i ca. 5 min, før du igjen har i grønnsakene. Rør godt, og stek til kyllingen er gjennomstekt (tilsett litt vann hvis det virker tørt). Bland sammen ingrediensene til guacamolen, og miks til en jevn dipp med en stavmikser. Pensle vaffeljernet lett med olje. Legg en tortillalefse i jernet, legg på ost, og 1/4 del av løken og avokadoen. Legg til slutt over en tortillalefse, og lukk jernet. La quesadillaen steke til den begynner å bli gyllen, og osten smeltet. Server straks med krydret kylling og paprika, rømme/crème fraîche og guacamole!

Vaffelquesadilla er tortillalefser som fylles med ost, og som stekes i vaffeljernet. Utrolig enkelt og veldig godt. Disse vaffelquesadillaene er fylt med løk og avokado, i tillegg til masse ost. Servert med litt spicy, stekt kylling og paprika - og selvfølgelig den «obligatoriske» guacamolen og rømme! Ekte snadder, som elskes av hele familien!





KOREANSK KJØTT- OG QUINOABOLLE

DU TRENGER:

4 dl quinoa
Vann til koking (og bruk gjerne litt buljong)

600 g karbonade- eller kjøttdeig
Olje til steking
4 hvitløksfedd, knust eller finhakket
2 ts ingefær, finhakket
2 gule eller grønne paprika, kuttet i tynne strimler
4 vårløk, hakket
Koriander, finhakket

7 ss soyasaus (helst med redusert saltinnhold)
2 ss sesamolje
4-5 ss honning
2 lime (press en i sausen, og en ved servering)
0,5- 1 ts chiliflak
Salt og pepper etter smak

SLIK GJØR DU:

Kok quinoaen etter anvisning på pakken.
Jeg bruker gjerne buljong (med redusert saltinnhold) for ekstra smak! Stek paprikaen myk i litt olje, ca. 5 min. Tilsett hvitløk og ingefær, og stek i 1 min.
La grønnsakene hvile på kjøkkenbenken, mens du bruner kjøttet i litt smør eller olje (kvern det opp med en gaffel). Bland sammen alle ingrediensene til sausen.
Ha paprikaen tilbake i kjøttet, og hell over sausen.
Varm alt opp i 1-2 min. Server med quinoa, vårløk, frisk koriander og presset lime over.



Værsågod! Full fart med koreansk kjøtt- og quinoa-bolle er en lynrask hverdagsmiddag. Og ikke bare er den enkel å lage... Den smaker godt, samtidig som den gir kroppen masse krutt å gå på. Velbekomme - og ferdig snakka!



FYLT KYLLING MED MOZZARELLA OG ASPARGES

DU TRENGER:

4 kyllingbryst
1 ts timian, tørket
1 ts paprika, malt
1 god klype chiliflak
Salt og pepper
1 mozzarellakule, kuttet i 4 like skiver
8-12 asparges (avhengig av størrelsen)
2 ss olivenolje
1/2 økologisk sitron, presset + 1 ts finhakket zest (det ytterste gule fra skallet)
Olje til steking
1 god klase cherrytomater
Revet parmesan
Frisk basilikum

Salat
4 tannpikere

SLIK GJØR DU:

Sett stekeovnen på 200 grader, og smør en ildfast form. Krydre kyllingfiletene med timian, paprika, chiliflak, salt og pepper. Kutt en lomme i hver kyllingfilet, og fyll med en mozzarellaskive. Kutt av endene på aspargesen (ved det naturlige brekningspunktet). Bland sammen olivenolje og 1 ts finhakket sitronzest, og pensle aspargesen. Fordel aspargesen i hver sin kyllinglomme, og lukk forsiktig med en tannpikere.
Brun kyllingfiletene i en stekepanne med litt olje, ca. 3-4 min på hver side. Legg de så over i en ildfast form, sammen med cherrytomatene. Ringle over litt olje, krydre med salt og pepper (også over tomatene), og strø over revet parmesan. Bak i ovnen til kyllingen er gjennomstekt, ca. 10 min. Skvis over sitron og dryss over hakket basilikum. Server kyllingen med de bakte cherrytomatene og en frisk salat.

Kyllingbryst er både lett og enkelt å lage til middag, men kan kanskje bli litt kjedelig (og litt tørt). Fyller du de med mozzarella og asparges derimot, da blir det straks en annen sak!

Server de saftige kyllingbrystene med ovnsbakte cherrytomater og salat til, så har du en spennende vri på kyllingmiddagen på null komma niks!





**VEGETARBOLLE
MED KIKERTER
OG KRYDDER**

DU TRENGER:

TOMAT- OG KIKERTER:

- 1 løk, hakket
- 1 hvitløksfedd, finhakket
- Litt olje til steking
- 1 ss spisskummen
- 1 ts garam masala, malt
- 1 ts cayennepepper
- 1 ts salt + 0,5 ts kanel
- 2 bokser kikerter, avrent
- 1 bokser hermetiske tomater

FYLL:

- 2 dl bulgur
- 1,5 agurk, vasket
- 1 sitron, presset
- Ca. 3 dl gresk yoghurt
- 1 stor neve mynte, hakket
- Koriander, hakket



SLIK GJØR DU:

TOMAT- OG KIKERTER: Stek løken blank i litt olje, ca. 3-4 min. Ha i hvitløk, og stek i 1 min. Rør inn krydderne, tilsett kikerter, og bland godt. Ha i tomater, kok opp, og la det simre under lokk i ca. 15 min. Smak til med salt og pepper (og eventuelt litt sukker for å runde av smaken).

FYLL: Tilbered bulguren etter anvisning på pakken. Hakk agurken i små terninger. Bland sammen yoghurt, 1/2 sitron og hakket mynte. Finn fram passende boller, og fordel kikerter, bulgur og agurk. Legg over en god skje med yoghurt-blanding, og strø over frisk koriander. Krydre med salt og pepper, og gi til slutt et skvis med sitronen.

Jeg er på ingen måte noen vegetarianer, men enkelte ganger føles det veldig godt å ta en kjøtt- eller fiskefri dag. Og frisk og spicy vegetarbolle med kikerter og spennende krydderier gjør underverker for kroppen. En ren, rask og enkel middag (eller lunsj), som gjør deg behagelig mett, med masse spennende smaker!



**GRØNN CURRY-
OG ERTESUPPE
(VEGANSK)**

DU TRENGER:

- 1 rødløk, hakket
- Litt olje til steking
- 2 hvitløksfedd, finhakket
- 800 g erter, frosne
- 1 boks kokosmelk, à 400 ml
- 6 dl vann
- 3 ss grønn curry
- 1 lime
- 1 klype chiliflak, etter smak
- Salt og pepper, etter smak

TOPPING:

- Erter
- Vårløk, hakket
- Koriander, hakket
- Crème fraîche (eller kokosmelk for vegansk)

SLIK GJØR DU:

Bruk en medium stor kjele, og stek løken blank i litt olje, ca 4-5 min. Ha i hvitløk, og stek i 1 minutt. Tilsett erter, kokosmelk, vann og grønn curry, og kok opp. La kjelen småkoke i ca. 5 min. Ha alt i en blender/food prosessor, og miks til en helt jevn suppe. Smak til med chili, salt og pepper. Server med «grønn topping», en dæsj crème fraîche/ kokosmelk - og kanskje litt godt brød til!

Grønnsakssupper er jo generelt både enkle og kjappe å lage, og denne godsaken er intet unntak! Grønn curry- og ertesuppe med kokosmelk innebærer minimalt med arbeid (det vil si å kutte løken), men maksimalt med smak. Og det eneste som faktisk tar tid, er å koke opp suppen. Deretter blendes alt i en blender/foodprosessor - & VOILÀ!





SHAKSHUKA MED POSJERTE EGG

DU TRENGER:

Olje til steking
2 rødløk, hakket
3 grønne paprika, kuttet (uten stilk og frø)
3 hvitløksfedd, finhakket
2 ts spisskummen, malt
2 ts søt paprika, malt
2 ts koriander, malt
1 ts salt
1/2 ts kayennepepper, malt
2 bokser hermetiske tomater (å 400 g)
400 g. cherrytomater, delt i to
1-2 ss sukrin/sukker
8 egg (2 per person)
Friske krydderurter

SLIK GJØR DU:

Varm litt olje i en høy stekepanne, og ha i grønnsaker og krydder. Rør godt rundt, og la det steke på medium varme til grønnsakene er myke, ca. 10 min. Ha i hermetiske tomater og cherrytomater, og la sausen redusere i ca. 10 min. Smak til med sukrin/sukker. Lag små groper med en tresleiv, og kakk et og et egg i hver grop. Sett over lokk, og la det steke/koke til eggehviten er stivnet. (Plommen skal egentlig være rennende, men det er jo en smakssak). Dryss over hakkede krydderurter, og server med godt brød til.



Shakshuka er basically en spicy tomatsaus med posjerte egg - og en spesialitet i det nordafrikanske kjøkkenet. Den er nok mest kjent som en frokostrett, men jeg synes den passer ypperlig både til lunsj og til middag. Med deilig krydder, grønnsaker og egg, metter shakshuka godt i magen - uten å gjøre deg «julaftenmett».