

Sommermat -dager!

(direkte fra Provence)





FRESH OG SPENNENDE HUMMUS MED AVOKADO OG KORIANDER

- 1 boks kikerter, á ca. 400 ml
- 1 avokado, skrelt og kuttet i biter
- 1 lite fedd hvitløk, knust/finhakket
- 1 ss tahini (sesam-paste)
- 1 lime, presset
- 1 stor og god neve frisk koriander
- 1/2 ts salt
- Litt pepper
- Ca. 0,5 dl olivenolje
- Ca. 1 dl kikertvæske

Hell av vannet på kikertene, men pass på å beholde 1 dl av kikertvannet. Ha alle ingrediensene i en blender. Miks til en helt jevn dipp, og juster med kikertvannet til ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper. Oppbevares kaldt, holder en uke i kjøleskapet.



HUMMUS (ORGINALEN) - DIGG KIKERTDIPP FRA MIDT-ØSTEN

- 1 boks kikerter, á ca. 400 ml
- 1 lite fedd hvitløk, knust/finhakket
- 1 ss tahini (sesam-paste)
- 1/2 sitron, presset
- 1 neve frisk persille, hakket
- 1/2 ts salt
- Litt pepper
- Ca. 0,5 dl olivenolje

Hell av vannet på kikerterne, men pass på å beholde 1 dl av kikertvannet. Ha alle ingrediensene i en blender (eller med en stavmikser). Miks til en helt jevn dipp, juster med kikertvannet til ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper (og evt. 1/2 ts spisskummen). Oppbevares kaldt, holder en uke i kjøleskapet.





BALSAMICORISTEDE GRØNNSAKER FRA MIDDELHAVET

- 1 stor søtpotet, kuttet i terninger
 - 1 brokkoli, kuttet i buketter
 - 1 rød paprika, kuttet i biter
 - 1 grønn paprika, kuttet i biter
 - 2 never med cherrytomater
 - 1 rødløk, kuttet i båter
 - 2 hvitløksfedd, finhakket
 - 1/2 ts salt + 1/2 ts pepper
 - 1 ts hvitløkspulver
 - 1 ts oregano + 1 ts timian
- Ca. 3 ss olivenolje + 2 ss balsamicoeddik

Sett sekeovnen på 200 grader. Skrell og kutt søtpotetene i terninger, og ha de i en stor bolle. Krydre med salt, pepper og hvitløkspulver, og hell over 1 ss olje. Vend det godt rundt, legg terningene utover et stekebrett med bakepapir. Stek i ovnen i 15 min. Klargjør de andre grønnsakene, og ha de i bollen. Bland inn 2 ss olivenolje, pluss oregano og timian. Når søtpotenene har stekt i 15 min, legger du resten av grønnsakene på stekebrettet. Stek i 15 min, ringle over balsamicoeddik, og stek i 10-15 min, til grønnsakene er møre.

Oppbevares i kjøleskapet, holder i min. 5 dager.



STEKTE SØTPOTETTERNINGER MED SPISSKUMMEN

3 søtpoteter, middels store (á ca. 400 g)

1 - 1,5 ts spisskummenfrø

1 ts salt

1/2 ts pepper

2 hvitløksfedd, finhakket

Ca. 3 ss olivenolje

Sett sekeovnen på 200 grader, og legg opp 2 stekebrett med bakepapir. Skrell søtpotetene og kutt de i terninger, ca. 1-1,5 cm store. Ha de over i en stor bolle. Bland krydder og olje i en liten bolle, og hell det over potetene. Bland det godt rundt. Fordel terningene utover brettene, pass på at terningene får litt luft rundt seg. Stek i 15 minutter, vend rundt, og bytt plass på brettene. Stek i nye 15 min. *Og liker du de litt gylne kan du sette på grillen og la de stå i 5 min.* Avkjøl, og oppbevar i kjøleskapet.



OVNSBAKTE TOMATER OG PAPRIKA FRA MIDDELHAVET

Ca. 400 g cherrytomater
(og ikke de minste)
1 rød og 1 gul paprika
1 hel hvitløk
3 ss olivenolje
Salt og pepper
1 ss tørket oregano

Sett sekeovnen på 200 grader, og smør en stor ildfast form. Skyll tomatene og ha de i formen. Kutt vekk topp, stengel og frø på paprikaene, og kutt de i 4. Legg de på brettet med skallet opp. Fjern overflødig skall på hvitløken (ikke så mye at feddene løsner fra kroppen). Kutt av toppen på hvitløkshodet, og sett den på brettet. Ringle over olje, og krydre med salt, pepper og oregano. Stek midt i ovnen i ca. 45 min, til skinnen løsner fra kjøttet. La det avkjøle seg, og oppbevar i kjøleskapet.





ALT I EN PANNE I REGNBUENS GRØNNSAKER

1 rødløk
2 gulrøtter
1/2 blomkål
1/2 brokkoli
1 squash,
1 aubergine
Ca. 6 ts olivenolje

1 ss timian
1/2 ts salt, tørket
1/2 ts pepper
1/2 ts hvitløkspulver

*Røkt paprikapulver
Estragon, tørket*

Sett sekeovnen på 200 grader, og legg opp 1 stekebrett med bakepapir. Kutt løken i 8 båter, gulrøttene i tynne skiver, blomkålen i små buketter, brokkolien i små buketter, squashen i skiver, og auberginen i små terninger. Finn fram en bolle, og ha i én og én grønnsakstype. Hell over ca. 1 ts olivenolje, og bland det godt rundt. Legg grønnsakene i rekker på stekebrettet, og pass på å ha litt luft i mellom.* Bland krydderet i en liten bolle, og strø det over grønnsakene. *Er du en liten "gourmand" strør du litt paprikapulver over blomkålen, og estragon over squashen.* Bak midt i ovnen i 12-13 min. Vend lett rundt, uten å blande de, og bak i 12-13 min til (til grønnsakene er møre). La det avkjøles helt, oppbevares i kjøleskapet.

PS! Trikset er å ikke blande grønnsakene når du baker de. Da bevares mer av den gode smaken til hver enkelt grønnsak.



BAKT TORSK MED URTESMØR OG CHERRYTOMATER

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...)

4 torskefileter (gjerne rygg)
1 presset økologisk sitron
+ 1 ts finhakket sitronzest
Salt og pepper etter smak

Sett stekeovnen på 200 grader. Stek sjalottløk og hvitløk blank i olje (på middels varme), ca. 5 min. Tilsett tomatene, 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 (på kjøkkenbenken). Server med f. eks. blomkållris.





LETT OG LETTVINT LOMPEPAI MED CHORIZO, PAPRIKA OG RUCCOLA

8 lomper	1,5 dl gresk yoghurt
3 never spinat	1/2 ts salt + 1/2 ts pepper
1 rød paprika, kuttet i små biter	Ca. 150 g chorizo, kuttet i biter
1 stor løk, hakket	2 never revet ost
2 hvitløksfedd, finhakket	Salt og pepper etter smak
5 egg	

Sett ovnen på 180 grader, og smør en liten ildfast form med litt olje. Stek løken blank i litt olje, ca. 3-4 min. Ha i paprika og hvitløk, og stek videre i 3-4 min. Dander lomperne i en ildfast form. Pass på at de dekker hele bunnen, og legg gjerne en siste i midten. Dekk bunnen med spinat. Visp sammen egg, yoghurt, salt og pepper. Bland inn løk, paprika og chorizo i eggeblandingen, og fordel den utover ruccolaen. Strø til slutt over revet ost. Stekes midt i ovnen til eggeblandingen er stivnet og osten begynner å bli gyllen, ca. 25 min. (Hvis lomperne begynner å bli for mørke, kan du dekke til med aluminiumsfolie). Slå av temperaturen og la paien hvile/sette seg i ovnen i 5 minutter. Server med en frisk salat ved siden av!



KREMET FULLKORNSPASTA MED BAKT FETA OG CHERRYTOMATER

500 g fullkornspasta
0,5 dl olivenolje + ekstra til topping
500 g cherrytomater
200 g fetaost (1 pk)
2 hvitløksfedd, finhakket
Frisk basilikum, hakket
1 klype chiliflak
Salt og pepper

Sett stekeovnen på 200 grader, og ha cherrytomater, olje, salt og pepper i en stor ildfast form. Bland ingrediensene godt sammen, og plasser fetaosten i midten. Bak i ovnen i 20 min. Kok i mellomtiden pastaen i lettsaltet vann, etter anvisning på pakken. Etter 20 min i ovnen, strø over hvitløk (og Provencekrydder), sett på grillen, og la det stå i 5-10 min. Ta ut formen, og bland den smeltede fetaosten godt rundt. Bland inn pastaen, strø over chiliflak og ringle over litt ekstra med god olivenolje. Topp med masse frisk basilikum - Voilá!





FYLT KYLLINGBRYST MED MOZZARELLA OG ASPARGES - MED CHERRYTOMATER OG SALAT

1 god klase cherrytomater
Olje til steking
Salt og pepper
12 asparges
2 ss olivenolje
1/2 økologisk sitron, presset +
1 ts finhakket zest

4 kyllingbryst
1 ts paprika, malt
1 mozzarellakule, kuttet i 4 like skiver

*Revet parmesan
1 god klype chiliflak*

Sett stekeovnen på 200 grader, og smør en ildfast form. Ha tomatene i en ildfast form, ringle over olje, og krydre med salt og pepper. Sett i ovnen, og bak i 15 min. Kutt av endene på aspargesen (ved det naturlige brekningspunktet). Bland olivenolje, en klype salt og sitronzest, og masser det inn i aspargesen. Bank kyllingbrystene med ei kjevle e.l. Krydre med paprika, salt og pepper. Fyll på med én mozzarellaskive og 3 asparges, rull de sammen, og lukk de forsiktig igjen med en tannpirker. Når tomatene har bakt i 15 min, sett kyllingen i ovnen, og bak til den er gjennomstekt, ca. 15-20 min. Skvis over litt sitron (og strø over parmesan og chiliflak, hvis du har). Server med bakte cherrytomater og en frisk salat til.





MAGISK MIDDAGSBOLLE MED SPICY TIGERREKER - SOMMER PÅ EN TALLERKEN!

300 g tigerreker*
1/2 løk, hakket
1 ss olje til steking
2 hvitløksfedd, hakket
200 g cherrytomater

MARINADE:

2 ss olivenolje
2 ss sweet chili sauce
0,5-1 ts sriracha (etter smak)
1 ts paprikapulver + 0,5 ts salt

TILBEHØR:

Bulgur (gjerne fullkorn),
kokes etter anvisning på pakken
Bondebønner eller
edamamebønner, dampet (eller kokt)
Mango, kuttet i terninger
Avokado, kuttet i skiver
Vårløk, kuttet i rundeller

Rens tigerrekene. Bland sammen alle ingrediensene til marinaden i en bolle, og bland inn tigerrekene. Klargjør alt tilbehøret (kok bulgur, damp bonde- eller edamamebønner, kutt vårløk, mango og avokado). Stek løken blank i litt olje, ca. 2-3 min. Ha i hvitløk og tomater og la det surre i ca. 10 min, til tomatene sprekker opp (rør innimellom). Tilsett tigerrekene, og la de surre til de er gjennomstekt (2-3 min). Finn fram 4 boller og legg i bulguren. Legg opp bønner, avokado, mango og tigerreker (legg de i små hauger). Strø over vårløk. Voilá





SPENNENDE OG FARGERIK VEGETARBOLLE MED SØTPOTET, LINSER OG RØDKÅL

2 søtpoteter
4 dl linser, ferdigkokt/skylt
4 never babyspinat
1 avokado
8 ss hummus (oppskrift under bildet)
Salt og pepper
1 liten rødkål
4 ss eplesidereddik
2 ts sukrin/sukker + 1/2 ts salt

DRESSING:
4 ss tahini
1 ss olivenolje
1/2 sitron, presset
1 ss lønnesirup
1 hvitløksfedd, presset
1 ts salt

Sett stekeovnen på 220 grader, og legg opp et brett med bakepapir. Vask og kutt søtpotetene i to (på langs), legg de med kjøttssiden ned. Bak de i ovnen til de er møre, ca. 35 min. Rut de opp, ringle over litt olivenolje, og krydre med salt og pepper. *Dette kan gjerne gjøres kvelden i forveien, for å spare tid.* Riv rødkålen på et rivjern. Bland eplesidereddik, sukrin/sukker og salt, og gni det godt inn i rødkålen. La det "sette seg" i 15 min. Bland sammen alle ingrediensene til dressingen i en beholder, og miks godt med en stavmikser. Lag hummus etter oppskriften over (eller bruk ferdigkjøpt). Finn fram 4 store bolle, og fordel søtpotet, linser, spinat og rødkål. Topp med avokado, hummus (friske krydderurter hvis du har), og ringle over dressingen. Krydre med salt og pepper, og server!



KJAPP “ALT I EN” KYLLINGGRYTE MED GRØNNSAKER FRA MIDDELHAVET

4 kyllingbryst
0,5 ts salt + 0,5 ts pepper
Olje til steking
1 løk, hakket
2 hvitløksfedd, finhakket
1 squash, kuttet i halvmåner
250 g asparges, kuttet i staver (fjern nederste del av stilken)
200 g cherrytomater, delt i to
1 dl soltørket tomat (ca. 5-6), hakket
1 dl pesto

Kutt kyllingen i skiver, og krydre godt med salt og pepper. Varm litt olje i en stor stekepanne, og la den varme opp. Ha i kyllingen. La det surre til den nesten er gjennomstekt, ca. 5 min. Ta ut kyllingen, og la den hvile på kjøkkenbenken. Stek løken blank (tilsett mer olje hvis det er tørt), ca. 3-4 min. Ha i hvitløk, og la det surre i 1 min.

Ha i asparges, squash, tomater, og la surre under lokk (svak varme) til det begynner å bli mykt, ca. 10 min. Legg kyllingen tilbake i pannen, og bland inn pestoen. La alt surre i 5 minutter. Smak til med salt og pepper
- og server med grønn salat til.





“ALT I EN” VEGETARTACO MED RISTEDE GRØNNSAKER OG KREMET MYNTEDIPP

1 fennikel, kuttet i tynne skiver
4-5 g aromasopp, kuttet i skiver
300 g aspargesbønner, kutt i biter
2-3 vårløk, kuttet i rundinger
1 neve cherrytomater
1 boks kikerter, skylt
Olivenolje
1/2 sitron, presset + finhakket zest
1 ss røkt paprika (mild)
1 dl pinjekjerner

12 små tacolefser

MYNTEDIPP:

2,5 dl gresk yoghurt
2 ss mynte, finhakket
1/2 liten sitron, presset
1 ts tahini (hvis du har)
0,5-1 ts honning, etter smak
Salt og pepper

Sett stekeovnen på 200 grader, og legg opp et stekebrett med bakepapir. Preparer alle grønnsakene. Legg utover grønnsakene og kikerter, og ringle godt med olivenolje over. Press over sitron, og strø over sitronzest og paprikapulver. Bland det godt rundt. Rist i ovnen til grønnsakene er ferdigstekt, ca. 25 min. Strø over pinjekjerner etter halvgått tid, så de også får ristet seg litt. Pakk tacolefsene inn i aluminiumsfolie, og stek i ovnen i 5 min. Bland sammen ingrediensene til myntedipp 'en, og smak til med salt og pepper. Voilá!





LETT OG ENKEL “ALT I EN” PAKKE MED SPICY LAKS OG SOMMERENS SQUASH

SOMMERSQUASH:

4 squash, kuttet i tynne halvmåner
1 løk, kuttet i tynne halvmåner
8 ss couscous, evt. quinoa (ukokt)
2 ss frisk basilikum, finhakket
5-6 ss olivenolje
1/2 ts salt
1/2 ts pepper

SPICY LAKS:

4 laksefileter
2 ss ingefær, finhakket
2 ss soyasaus
1 ts sesamolje
1 ts honning, flytende
1 lime, presset
4 ts sesamfrø
Chiliflak
Salt og pepper

Sett stekeovnen på 180 grader. Legg opp 4 store ark med aluminiumsfolie. Bland squash, løk, couscous, basilikum, olje, salt og pepper i en stor bolle. Vend det godt rundt så oljen blir fordelt overalt. Fordel squash og løk i midten av de 4 arkene. Legg over fiskestykkene. Bland sammen ingefær, soyasaus, sesamolje, honning og en 1/2 lime i en liten bolle. Fordel blandingen over fiskestykkene, og strø over 1 ts sesamfrø og chiliflak i hver pakke. Krydre med salt og pepper, lukk pakkene, og bak i ovnen til bulguren er ferdig, ca. 35 min. Ha innholdet over på tallerkener, og server med en skvis lime!



NICE CREAM MED JORDBÆR OG MYNTE

2 bananer, kuttet i biter
2 dl frosne jordbær, kuttet i to
1 ts vaniljeekstrakt, hvis du har
10 mynteblader, finhakket

Ha alle ingrediensene i en beholder, og miks godt med en stavmikser. Fordel nice cream 'en i ønskede boller. Når ingrediensene er frosne, er isen klar med en gang. Hvis ikke kan du sette bollene i fryseren i 20-30 min. Nice cream oppbevares i fryseren, men bør tas ut 10 min. før servering.



NYDELIGE MUNNFULLER MED VANNMELON, BRIE OG VALNØTTER

Vannmelon (gjerne uten stener)
Brie
Valnøtter
Ruccola
Søt balsamicoeddik (balsamico crema)

Kutt vannmelonene i skiver, ca. 1 cm tykk.
Kutt vekk skallet, og kutt kjøttet i passende "munfuller".
Skjær brien i skiver, og legg én brieskive på hver munfull.
Strø over litt ruccola. Hell over søt balsamicoeddik.
Og krydre med nykvernet pepper.
Serveres kalde.





DETTE HAR VÆRT EN LITEN SMAKEBIT PÅ HVA DU FÅR SERVERT I EN LETTERE HVERDAG!

Og hvis du har lyst til å fortsette å lage sunn, fargerik og nydelig mat i året som kommer, inviterer jeg deg inn i medlemsportalen.

La meg inspirere deg på kjøkkenet med:

- varierte og spennende ukemenyer
- enkle og fargerike oppskrifter
- ferdige handlelister, som sparer deg for tid og penger
- inspirerende og matnyttige direktesendinger fra kjøkkenet
- egen FB-gruppe med matnyttig info
 - steg-for-steg filmer
 - dypdykk i tema

La oss fylle kjøkkenet med god stemning,
og den deilige lukten fra Middelhavet!

Klikk **her** for å lese mer:-)

EVA I PROVENCE

evaiprovence.no

