

## Sikringskost

Skrevet av Gundad

tirsdag 06. mars 2007 16:52 - Sist oppdatert tirsdag 10. februar 2009 00:17

---

Influentaen, magesjuka og heilt alminnelege forkjølelsar plagar oss alle, og kostar staten milliardar, fortel avisene.

Vi kjempar for å halde oss på beina, og mange har tilbrakt vinterferien i senga i staden for på fjellet. Når ein er sjuk blir matlysta borte, og matstellet kan bli så som så når heile familien hanglar. Det er viktig å ha noko som smakar når ein er sjuk, men det må ikkje vere for sterkt. Enkelte typar mat som eg elles likar byr meg imot når eg er sjuk.

Når ungane frisknar til etter å ha vore sjuke nokre dagar er dei ofte holsviltne, og er heilt ustuppelege. Då gjeld det å ha noko godt klart slik at dei får metta si. Her får du oppskrifter på det eg serverer familien når dei held senga. Amerikanarane har klokkartru på "chicken soup", og eg lagar ein variant av denne. Suppa gir væske, salt som er viktig for å binde væska i kroppen, proteinar og vitaminar. Så dette er helsekost både for dei sjuke og dei tilfrisknande.



Eg lagar små kjøttbollar av kyllingkjøtdeig, og kokar dei i ein god buljong med dei grønnsakene eg har i huset. Eg sper kyllingkjøtdeigen litt, det gjer at bollane blir glattare og meir delikate. Den enklaste måten å lage fine kjøttbollar på er å ha den ferdig spedde farsen i ein ( gjerne dobbel) plastpose, klippe av eit lite hjørne og presse den ut. Så kan du bruke ei skei eller ein kniv og kutte av når ein passe bit med farse har kome ut. Dette gjer du over gryta med kokande buljong, slik at dei vert kokte med ein gong. Genialt! Det går faktisk ganske fort å lage denne suppa. Hakkar du grønnsakene smått kokar dei fort, og kjøttbollane blir og fort ferdige.

Dette med å salte kjøtdeig er ei utfordring. Nokre typar kjøtdeig er allerede tilsett salt, andre er ikkje. Eg brukte 400 gram kyllingkjøtdeig, og hadde i ca. ½ ts salt. Det vart i minste laget, men når bollane hadde lege i buljongen ei stund smakte dei heilt OK. Det beste er å lage ein

## Sikringskost

Skrevet av Gundad

tirsdag 06. mars 2007 16:52 - Sist oppdatert tirsdag 10. februar 2009 00:17

---

prøvebolle når du har salta og krydra deigen, koke den og smake. Då kjenner du om det trengst ekstra salt.

Eg lagar kraft med buljong, men ikkje ta all saltsmaken frå buljongen. Hald tilbake litt, det blir god kraft frå kyllingbollane og grønnsakene. Buljongsmaken kan bli litt påtrengande viss det blir for mykje av den. Det også lettare å regulere styrken på saltsmaken. Du stussar kanskje på at eg har sitronsaft og sukker i krafta. Det gjer suppa mykje meir fyldig og samstundes frisk i smaken.

Slik gjer du det:

### Kyllingsuppe til fire

1,5 liter vatn  
2 buljongterningar  
400 g kyllingkjøtdeig  
1 egg  
3 gulrøter  
Ei persillerot  
Ein løk eller 10 cm purre  
Ein timiankvist viss du har, viss ikkje, 1 ts tørka timian  
Salt og peppar  
1 ts sukker  
1 ss sitronsaft

Kok opp vatnet, og ha i buljongterningar. Du kan også bruke flytande fond viss du har det. Spe kjøtdeigen, og ha farsen i dobbel plastpose. Klipp hol (mindre enn du trur...) og klem ut litt og litt deig som du slepp ned i gryta med ei skei. Kjøtbollane skal ikkje vere stort større enn ei hasselnøtt, dei hevar seg i gryta. Rens og skrell grønnsakene, og hakk dei fint. La dei koke i krafta til dei er møre, og kjøtbollane er kokte. Smak suppa til med salt, peppar, sitronsaft og sukker. Server gjerne med flatbrød, anna brød eller naturell suppe viss brød ikkje freistar. Kjenn at kreftene sig tilbake i kroppen.

Når oksehungeren slår til kan ein unne seg ei lita lettlagd kaloribombe. Dette er den enklaste kaka eg veit om, du lagar den medan ein annan ryddar opp etter middagen. Får du gjestar har du den klar før dei får sukk for seg. Du kan doble den og ha den i ei lita langpanne, og du kan gjere den endå betre ved å ha i grovhakka sjokolade, nougat eller kva du måtte ha i huset. Hakka nøtter er også godt i den. Slik gjer du det:

### Den raskaste sjokoladekaka

2 egg  
3 dl sukker  
100 g flytande margarin eller smelta smør  
ei klype salt  
1 ts vaniljesukker  
1,5 dl mjøl

## Sikringskost

Skrevet av Gundad

tirsdag 06. mars 2007 16:52 - Sist oppdatert tirsdag 10. februar 2009 00:17

---

4 ss kakao

Sett steikeomnen på 175 grader. Ha alt i ein bolle og rør det i hop. Når eg skal ha flytande margarin frå flaske i kakedeigar og målet står oppgitt i gram, set eg bakebollen på vekta, nullstill den og heller margarinen i. Oppvask spart! Ha bakepapir i ei 24 cm kakeform, helst også opp over kantane. Viss ikkje må du smøre kanten godt. Ha i røra, og steik kaka i 25 minutt. Server med is, med piska krem eller eit melisdryss. Velbekomme, og god bedring!

Alt godt, Gunda



[Originaltråden](#)