

# Ingen går hel ur det här

For første gong i matspalta har eg opplevd å bli "sensurert". Redaktøren min meinte at min referanse til Bourbon Dolphin-ulukka var for eksplisitt, og av ein eller annan grunn ville ho heller ikkje bruke diktet eg fann. Synd, for eg fann trøst i det, og det ga med idéen til matspalta denne veka. Her er den:

## Ingen går hel ur det här

*Nånting måste gå sönder,  
för att himlen ska va' blå.  
Nånting inom oss som vi burit på.  
Något ska falla, för att ett hjärta ska slå.  
Något som stått så länge.  
Någon som måste gå.  
Nånting måste gå sönder,  
nånting inom mig gå isär.  
Det finns inga under,  
ingen går hel ur det här.*

(Tekst: Plura Jonsson)

Ingen kjem heil ut av dette. Heile Sunnmøre vart ramma av ulukka med Bourbon Dolphin, også vi som ikkje lenger bur der, men kallar det heime. Brått vart alt så nær. Brått er det å vere frå Herøy ei opplysning som ikkje krev nærare forklaring.

Kva gjer ein då, når ein skal få kvardagen til å byrje å fungere igjen? Kva gjer ein når ein skal ta vare på dei som har lide smertefulle tap? Mat er ein viktig måte å vise omsut og medkjensle på. Ein kan be, gråte, fortvile og rase, men mat må ein ha. Samstundes kan både matlysta eller tiltaksllysta bli borte.

I USA har dei den vakre skikken at dei går innom dei som sørgjer med ein middagsrett. Ein god gryterett, ein pai eller ein stuing laga med kjærleg hand viser omtanke. Gjevaren har ingen intensjon om å gå på kaffibesøk, men stikk innom med ein ferdig, heimelaga matrett for å gjere livet til mottakaren enklare den dagen. Mottakaren slepp å tenke på kva middagen i dag skal vere, og kan bruke kreftene på viktigare ting.

Eg syns dette er ein fin måte for oss omkring å hjelpe dei sørgjande. Besøket kan bli berre ei overlevering, eller om mottakaren har lyst, ei roleg stund med ein trøstande samtale. Så i dag får du nokre rettar av meg som du kan lage til deg sjølv, eller gje bort til nokon som eit teikn på dine varme tankar. Rettar som lett kan frysast, som kan brukast på fleire måtar, og som alle likar.

Ein god kjøtsaus passar til det meste. Den kan serverast til pasta, til ris, til bulghur eller cous-cous, eller brukast i lasagne, moussaka eller i ein sheperd's pie. Den kan også frysast

## Kjøtsaus til fire - Salat m/bulghur og reker

Skrevet av Gundad

torsdag 06. desember 2007 16:56 - Sist oppdatert onsdag 01. april 2009 00:49

---

utan å bli dårlegare av det, og den held seg eitt par dagar i kjøpeskapet. Her får du mi beste oppskrift, og vil du gje den bort kan du for eksempel ha den i ein isboks eller liknande, slik at mottakaren sjølv kan bestemme kva den skal serverast til. Ta omsyn til det du veit om matallergiar og liknande, slik at alle i familien kan ete det dei får av deg. Slik gjer du det:



## Kjøtsaus til fire

2 gule løk  
Ein raud paprika  
2 ss olje  
400 g kjøtdeig, eg brukte kyllingkjøtdeig  
To boksar finhakka tomatar  
Ein buljongterning, gjerne ein av dei med fond i midten  
1 ts tørka timian  
1 ts sukker  
Salt og pepper

Finhakk løken og paprikaen. Har du stangselleri huset, kan du også ha i eitt par stenger av den, også finhakka. Fres grønsakene i olje til dei er blanke og på veg til å bli møre. Ha i kjøtdeigen, og steik den godt. Slå på innhaldet frå tomatboksane, og ha i buljongterningen og timian. La det heile putre i 10-15 minutt. Ha i sukker, salt viss det trengst, og pepper. Sukkeret må til for å runde av den skarpe syra i tomatane.

## Kjøtsaus til fire - Salat m/bulghur og reker

Skrevet av Gundad

torsdag 06. desember 2007 16:56 - Sist oppdatert onsdag 01. april 2009 00:49

---

Eg lagar ofte sheperd's pie når eg har ein slik god kjøtsaus. Det gjer du slik: Sett steikeomnen på 200 grader. Lag potetmos med mjølne poteter og ei god kule smør, og smak til med salt og pepper. Vend ein god neve riven ost inn i potetmosen, gjerne parmesan eller ein annan smaksrik kvit ost. Ha kjøtsausen i ei form, og legg potetmosen i klattar oppå. Steik paien på 200 grader i 25-30 minutt, til den er pent gylden. Server med ein god salat. Paien blir nesten like god med mos frå pose.

Kalde rettar er alltid lettvinde å servere, dei krev eit minimum av tillaging og bryderi. Eg lagde ein deilig bulghursalat med reker i går, og slik gjorde eg det:

### Salat med bulghur og reker

4 dl bulghurgryn  
2 ss smør  
6 dl vatn  
Ein buljongterning  
Ein kilo reker med skal  
Ein raud paprika  
Ein løk, gul eller raud  
300 g frosne erter  
1 ts tørka dill  
Sitronsaft av to sitronbåtar, eller tilsvarande frå flaske  
Salt og pepper  
Søt chilisauz frå flaske

Hakk løken og paprikaen i små bitar, og skrell rekene. Smelt smøret i ei gryte, og ha i gryna. La dei frese i smøret i 4-5 minutt. Varm opp vatnet, og løys opp buljongterningen i det. Slå buljongvatnet over gryna, og dra gryta av plata. Legg på loket, og la det stå i 15-20 minutt til gryna er møre.

Ha bulghuren i ein bolle. Vend løken, ertene, og paprikaen inn i bulghuren saman med dill. Har du frisk, hakka dill kan du også bruke det. Ertene tinar når dei kjem i kontakt med den varme bulghuren, og løken får nokre minutts varmebehandling, slik at den skarpe smaken vert mildna litt. Når det heile er lunka, kan du vende inn rekene, smake til med salt og pepper og kryst sitron over. Eg brukar søt chilisauz som dressing, og tynnar den litt med vatn først viss den er veldig tjukk. Server salaten med godt brød til. Skal du gje bort denne salaten, så ha rekene i ein boks for seg, då kan ein vente litt med å servere salaten utan at den vert skjemt.

Alt godt, Gunda

[Originaltråden](#)