

FASTEHEFTE

Gamlebyen og Grønland menighet



FASTETID

med Gamlebyen og Grønland menighet

”Hva vil du jeg skal gjøre for deg?”

Spørsmålet Jesus stilte til en mann som het Bartimeus rører ved kjernen i det å være menneske – vi trenger noe utenfor oss selv. Når Jesus møter denne fortvilede mannen med spørsmålet: ”Hva vil du jeg skal gjøre for deg?”, svarer han på et rop om hjelp. Hvis vi forsøker å lytte til oss selv, til våre medmennesker og til verden i dag, så vil vi høre mange rop om hjelp. Vi lever i en verden hvor vi som mennesker er uløselig knyttet til hverandre. Hvis min neste lider, så lider også jeg. Vi kan prøve å lukke øynene og ørene våre, men mennesker lider også under selvopptatthet, egoisme og meningsløshet.

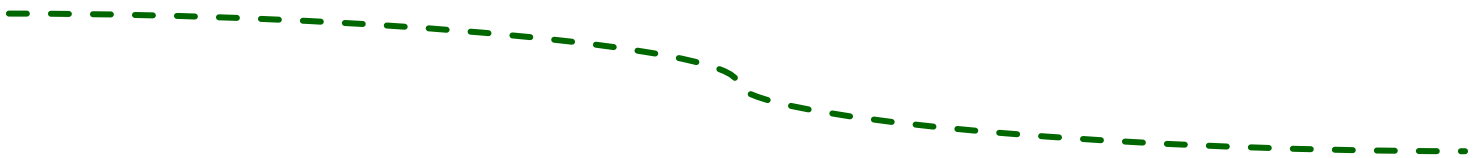
Fastetid er lyttetid.

FASTE

Fasten er en eldgammel tradisjon i kirken. Jesus innledet sitt arbeid med en 40 dager lang fastetid i ørkenen. Å faste handler om å avstå fra noe for å gi rom for noe annet. I den kristne tradisjonen dreier faste seg ofte å avstå fra mat, eller visse typer mat, helt eller delvis i en periode. Men faste har vært og er en tid for fordypning, en form for meditasjon over det livet vi lever og hvordan vi kan forbinde vår tro med vår hverdag. Her handler det delvis om å se hverdagene, med alt de inneholder av alminnelige gjøremål, som hellige. Fasten er relasjonell og er opptatt av vår relasjon til Gud, til våre medmennesker og til vår verden.

Fasten er også en tid for intellektuell og åndelig fordypning. En tid hvor man søker større kjennskap til troen og verden via bøker, bønn, tjeneste og stillhet. Denne fordypningen er ikke ment til å først og fremst gange den enkelte, men er ment til å inkludere den enkelte i kirkens liv og dens tjeneste for verden og medmennesker. Det avgjørende spørsmålet er da: Hva betyr tro? Troen skal handle om mer enn det man bekjenner seg til og mer enn kirkegang.

I løpet av fasten 2017 skal det være rikelig tid til å fordypning i Grønland og dere er hjertelig velkommen til å delta.



FASTELAVN – FEST FØR FASTE

Ordet fastelavn kommer fra tysk Fasten-abend, og betyr kvelden før faste. Men fastelavn er ikke bare en kveld, det er *tre dager*: fastelavnssøndag, blåmandag og feitetirsdag. Fastelavn er avslutningen på karnevaltiden.

Fastelavnssøndag. Også kalt fleskesøndag. Da spiste folk flekk og fet suppe med melboller. Melbollene er trolig opphavet til våre fastelavnsboller.

Blåmandag. Noen steder var det mager kost den dagen for at de skulle være ekstra sultne til feitetirsdag, andre steder kalte de dagen for fleskemandag og sparte ikke på noen ting. Dagen har fått sitt navn fra det at prestene startet fasten tidligere enn folk flest, og det ble lagt blå duk på alteret. Prestene i Grønland kirke har ikke tenkt å starte fasten tidligere enn andre.

Feitetirsdag. Også kalt sjumålsdagen eller kvitetirsdag. Den dagen skulle man spise sju ganger, og bare den beste maten: grøt av hvitt mel og kjøtt og flesk. Dette var en skikkelig festdag for folk som vanligvis hadde en enkel og nøktern kost.

Askeonsdag. Nå starter den 40 dager lange fasteperioden før påske. I Det gamle testamentet leser vi at de som fastet kledde seg i bordsdrakt (sekk) og tok aske i håret. Jesus fastet 40 dager i ørkenen. Det er 45 dager fra askeonsdag til påskedag. Men søndagene regnes ikke med i fastetiden, søndag er aldri fastedag. Søndag er Jesu oppstandelsesdag og derfor en festdag.

KROPPEN

Kristen tro har alltid vært opptatt av kropp og kroppsliggjøring. Det kristne språket er særegen i dens anvendelse av et kroppsliggjort språk. Inkarnasjon, for eksempel, betyr ikledd kjøtt. Jesus er kirkens hode og kirken er kroppen. Fasten har også et fokuset på kroppsmetaforene og inndelingen i vår faste i Grønland kirke er derfor kroppsliggjort. Vi har noe for hodet, noe for henda, noe for magen og noe for hjertet. I tillegg har vi noe for de små slik at de også kan få en smak av hva fasten kan innebære.

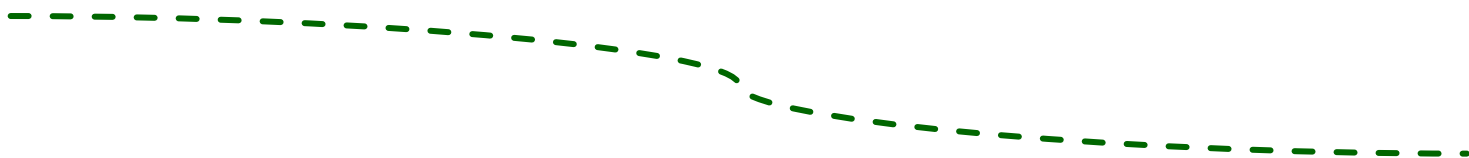
RETORIKK OG PRAKSIS

Fasten kan være en fin tid å gjøre noe for andre. Slik lærer vi mer om vårt lokalmiljø, verden og troens omsorgsarbeid – diakoni.

Kan du norsk og er glad i folk? Vi trenger deg slik at vi kan starte **Språkkafè** i Grønland kirke.

De som skal benytte seg av tilbudet er i hovedsak folk fra rundt omkring i Europa som er på leit etter arbeid i Norge, og andre som trenger folk å praktisere norsk med. Folk fra Hellas, Spania, Serbia, Estland osv får ikke språkopplæringstilbud ellers, noe som gjør det vanskelig å bli inkludert i samfunnet og til å finne arbeid. Vi trenger altså deg til å inkludere folk i norsk og i Norge.

Det hele er veldig overkommelig, men til stor hjelp. Vi skal arrangere kurs (5 ganger per kurs), med mat og hygge. Vi trenger mange frivillig og ber deg melde deg til LD922@kirken.no og forplikte deg til følgende datoer: 2. mars, 9. mars, 16. mars, 30. mars og 6. april. Av deg kreves det lite og de pedagogiske rammene er veldig enkle, velprøvd og lavterskel. Dette greier du!

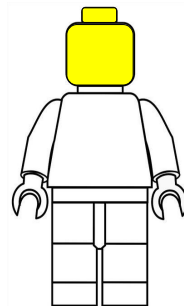


FASTEKALENDER

i Grønland kirke

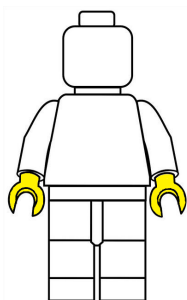
for HODET

- 09.03 kl. 19.30 Spekter : tema - hat
Innledere: politiker Hadia Tajik, forfatter Kristin Oudmayer og fengselsprest Harald Kjær.
- 23.03 kl. 19.30 Luther-seminar: «Den moderne antisemittismens far»
- 28.03 kl. 19.30 Luther-seminar: «Luther, velferdsstatens far?»
Hva er velferdsstatens opphav og hva er kirkens rolle som samfunnsaktør etter skillet stat - kirke?
- 06.04 kl. 19.30 Spekter : tema - «Er det frie ordet truet?»



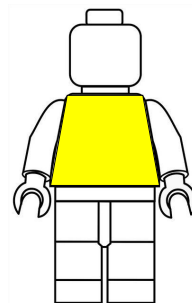
for HENDA

- Fredagskøen Hver fredag kl. 08.30-11.00. Vi trenger frivillige til bemanning av kølapputdelingen i kirka.
- Språkkafè Følgende torsdager kl. 17.00-19.00: 02.03, 09.03, 16.03, 30.03 og 06.04. Vi trenger frivillige!
- Bøssebærer Fasteaksjonen 04.04 kl. 17.00. Møt opp i Vålerenga kirke!



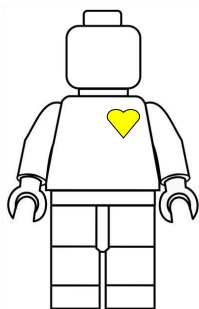
for MAGEN

- 28.02 kl. 17.00 Feitetirsdag - pannekakedag i kirken for hele familien.
- Kirkesuppe Følgende søndager etter gudstjenesten: 05.03, 02.04. Påfyll for kroppen!
- Kokebok En mulighet til å invitere Gud inn på kjøkkenet? Se neste side.



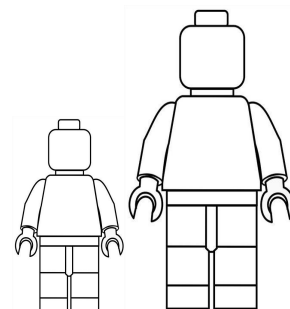
for HJERTET

- Morgensang Hver tirsdag kl. 08.00
- Hverdagsmesse Hver onsdag kl. 12.00
- 12.02 kl. 11.00 Karnevalgudstjeneste
- 01.03 kl. 19.30 Askeonsdagsmesse. Gudstjeneste med korsmerking.
- 03.03 kl. 16-18 Kvinnes Internasjonale bønnedag i St. Hallvard kirke.
- 16.03 kl. 19.30 Aftensang med Tf-kantori (gregoriansk aftensang)
- 20.03 kl. 19.30 Aftensang med St. Hallvard-guttene
- 26.03 kl. 11.00 Festivalhøymesse
- 12.04 kl. 19.00 Pasjonskonsert «Pasjonert Bach» med Camilla Kvarstein (cello) og Olav Rune Bastrup (orgel).



for SMÅ OG STORE

- 12.02 kl. 11.00 Karnevalgudstjeneste
- 28.02 kl. 17.00 Feitetirsdag - pannekakedag i kirken for hele familien.
- 02.04 kl. 11.00 Fastegudstjeneste for små og store.
- Kirkeklubben Etter søndagens gudstjeneste: 12.02, 05.03, 02.04.



KOKEBOK

Fastetiden kan handle om å legge til rette for å bringe Gud nærmere hverdagen. Det er ikke alltid så lett å finne tid til nye ting, men hva med å endre litt på elementer som allikevel er en naturlig del av hverdagen? Middag er noe man spiser hver dag - en perfekt mulighet til å prøve ut noe nytt!

I dette heftet har vi laget en meny for én uke i fastetid med oppskrifter på kjøttfrie middager. Det er fristende, sunne og gode middagsforslag. Både til en hektisk hverdag, og til de dagene man kan bruke litt mer tid på kjøkkenet. De er kjøttfrie fordi vi ønsker å inspirere til et grønnere og mer bærekraftig kosthold, hvor forvaltertanken, vern om skaperverket og Gud kan få plass på kjøkkenbenken.

Oppskriftene er det Mia Frogner som står for. Hun er en tidligere grønlandsboer og driver matbloggen Green Bonanza. Hun har også skrevet boken «Grønn Bonanza - potetpizza, sommerruller og blomkålwings». Blir du inspirert til mer enn én kjøttfri uke, så anbefales et besøk på bloggen Green Bonanza på det sterkeste!

Grønn bonanza - potetpizza, sommerruller og blomkålwings

«Jeg har en oppfordring til deg i en hektisk hverdag: Ta brokkolien tilbake. Lukt på frukten, kjenn på avokadoen, løft opp en neve med tørre linser og la dem renne tilbake i boksen. Vær sammen. Pust med magen. Lukt på nybakt brød. Hør at smøret smelter i panna.»

I *Grønn Bonanza* handler det om ren og skjær matglede. Forfatteren og matbloggeren Mia Frogner skriver inspirerende og godt om hvordan grønne middager kan bli til. Hun bruker i hovedsak kjente og kjære råvarer, og oppskriftene inspirerer enhver til å prøve seg frem i nye, men likevel gjenkjennelige kombinasjoner.

Alle oppskriftene og bildene i dette heftet er hentet fra www.greenbonanza.com, og kan også finnes i boken *Grønn Bonanza* av Mia Frogner.



@greenbonanza



greenbonanza

MANDAG: Pai med spinat, feta & tomat

Porsjoner: 4

Forberedelsestid: 20 min

Steketid: 20 min

Total tid: 40 min

En paibunn
1 gul løk
1 fedd hvitløk
200 gram fersk spinat
10-12 cherrytomater
100 gram fersk feta
4 egg
4 ss melk/vann
1-2 ts dijonsennep
1 ts paprikapulver
1 ss smør
1 laurbærblad (kan sløyfes)
Salt og pepper

Paibunn

250 gram hvetemel
125 gram smør, romtemperert
4-5 ss kaldt vann



Bilde: Mia Frogner

En pai er aldri feil, verken til lunsj, middag eller kveldsmat. Den gjør seg godt alene sammen med en enkel salat med sitrondressing, eller som en del av en buffet.

Om du lager din egen paibunn: Kjør hvetemel og smør i en eltemaskin, og spe forsiktig med vann til deigen har blitt en hel klump. Vær forsiktig med vannet – spe en og en skje. Det er ikke sikkert du trenger alt, og det kan hende du trenger mer. Pakk inn deigen i plast, og la den hvile i kjøleskapet en times tid. Kjevle den ut, legg i paiform, stikk masse hull med en gaffel og forstek bunnen på 175 grader i ca. 15 minutter.

Om du bruker ferdig paibunn, trenger de sjeldent å forsteges. Følg instruksjoner på pakka. Denne paien skal bygges lagvis, så jeg pleier å forberede alt fyllet før jeg begynner å fylle det i forma.

Start med løken. Skrell den og kutt den i så tynne skiver som det lar seg gjøre. Varm smøret i panne, gjerne jernpanne, og la løken surre med smør, laurbærblad og en klype salt. Den skal være på lav varme, og jo tidligere du begynner med dette, jo bedre blir løken. La den ligge minst i 20-25 minutter.

Spinaten skal forvelles i en tørr stekepanne. Skyll og grovhakk spinatbladene, og legg de i tørr panne over medium varme. Ta hvitløksfeddet på en gaffel, og bruk det som sleiv. Da får spinatbladene en god hvitløksaroma, uten å bli bitre. Spinaten er ferdig når bladene har sunket helt sammen, og det er lite eller ikke noe vann igjen i panna.

For å lage eggstand visper du egg, melk/vann, sennep, en klype salt og noen runder nykvernet pepper i en bolle. Du kan også tilsette litt chilli, om det frister.

Cherrytomatene deles i fire, og fetaosten smuldres opp, enten med henda eller ved hjelp av en gaffel.

Når bunnen din er klar til å fylles og ovnen er varm (200 grader), begynner du nederst: Først et tynt lag med dijonsennep (om du ikke har det i eggstanden), den langtidssurra løken, deretter spinat. Legg på halvparten av fetaosten, før eggstanden helles over. Legg cherrytomatene over, og strø over resten av fetaosten. Kvern litt pepper over paien, og sett den midt i ovnen. La den steke i ca. 20 minutter, til fyllet har satt seg og blitt gyldent.

God middag!

TIRSDAG: Kortreist grønnsakssuppe med ramsløk

Porsjoner: 2

Arbeidstid: 10 minutter

Koketid: 10-15 minutter

1 ss godt smør (meierismør, f.eks fra Røros)
7 dl vann + grønnsaksbuljong (følg anv.)
1 gul løk, økologisk
1/2 - 1 pastinakk, økologisk (om du finner)
2 gulrøtter, økologiske
4 poteter, økologiske
1-2 blader ramsløk / 1-2 ts ramsløkpure
1-2 ts godt salt
Nykvernet pepper



Bilde: Mia Frogner

Så enkelt, så rimelig, så himla, himla godt! Grønnsakssuppe kan gjøres som et svært omstendelig prosjekt som tar et par timer, eller så kan du gjøre som jeg har gjort her: Bruke få, men skikkelig fantastiske råvarer.

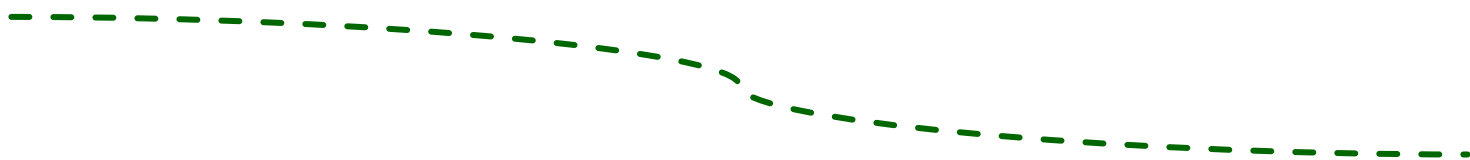
Ramsløk blir kalt nordens hvitløk, og ser ut som fine, grønne blader. Du finner ramsløk mange steder i norsk fauna, men den ligner veldig på den giftige liljekonvalen. Om du skal ut og plukke må du lukte godt på bladene, ettersom ramsløk lukter hvitløk. Om du ikke finner fersk, får du også tak i ramsløkpurè på glass, for eksempel hos Gutta på Haugen.

Start med å vaske alle grønnsakene godt, du vil ikke skrelle dem denne dagen. Del løken i to og kutt den i passende strimler eller terninger, og ha den over i en god gryte sammen med smør og en klype salt på medium varme.

Finhakk ramsløken, og ha den over i gryta sammen med løken. Del pastinakken i tynne strimler, gulrøttene i skiver og potetene i terninger. Ha alt sammen over i gryta, og la det surre i smøret i et par minutter før du har over grønnsaksbuljong.

La det koke opp og putre på medium varme i 10-15 minutter, til alle grønnsakene er møre. Smak til med salt, og kvern pepper over rett før du skal spise.

God kortreist middag!



ONSDAG: Klassisk grønnsakslasagne

Porsjoner: 4

Forberedelsestid: 20 min

Steketid: 20 min

Total tid: 40 min

6-8 lasagneplater

2-3 dl revet ost

Bechamelsaus

2 ss smør

2 ss hvetemel

6 dl melk

2 ss revet parmesan (valgfritt)

Tomatsaus

2 ss smør

1 gul løk

2 fedd hvitløk

1/2 rød chili (kan reduseres eller kuttet)

4 ss finhakket frisk timian (evt. tørket)

2 bokser grovhakkede tomater

1 dl vann

1 brokkoli



Bilde: Mia Frogner

Varm opp ovnen før du starter – jeg bruker å ha min på 225 grader, men 200 går også kjempefint. Finn frem en ildfast form på ca 2 liter, og ha den klar til senere.

Start med tomatsausen. Varm opp smør i en gryte, og finhakk løk, hvitløk og chilli før det surres sammen med en klype salt til det blir mørt og blankt. Ha oppi halvparten av urtene, sammen med begge tomatboksene. Ha ca 1 dl vann i den ene boksen, skyll rundt så du får med all tomatsausen, og gjør det samme i den andre boksen før du heller resultatet over i gryta. La det koke opp, så kan det stå og småputre på egenhånd.

Skyll og rens brokkolien, og del den i små buketter. Bruk stilken også – fjern det ytterste laget av den, og skjær den opp i terninger. Legg det klart – brokkolien skal bare såvidt oppi tomatsausen før du skal montere lasagnen.

For å lage bechamelsaus, som egentlig bare er et fint ord på hvit saus med litt ost oppi, smelter du 2 ss smør i en gryte. Når det har smeltet rører du inn 2 ss hvetemel. Det skal klumpe seg, og det kan få blandes i et lite minutt før begynner å spe med melk. Ha melk over i gryta i tre-fire omganger, og rør godt hele veien. Det skal tykne, mens klumpene rører du ut underveis med en visp. Når all melken er spedd i, ha i salt og revet parmesan. La den stå noen minutter for å få ut melsmaken, pass på at den ikke brenner seg.

I mellomtiden kan brokkolien og eventuelle andre grønnsaker has over i tomatsausen, og monteringen kan begynne. Først tomatsaus, deretter bechamel, og så plater. Fortsett sånn i tre omganger – og sørg for å ha igjen bechamelsaus til toppen også! Den dekker du deretter med revet ost. Jeg liker også å ha litt ost mellom lasagneplate-lagene. Crazy, I know.

Sett herligheten i ovnen – om du har gjort som meg og fylt forma litt for full, kan det være smart å ha et bakepapir under den, for å slippe tidenes rengjøringsjobb etterpå. La den stå i ovnen til den er gylden på toppen, ca 20 minutter.

Server gjerne med ferskt brød og smør, grønn salat med tomat og agurk, og kanskje litt balsamico på toppen.

God middag!

TORSDAG: Linsegryte med kokosmelk, korander &

Vegansk + glutenfri

Mengde: 2 personer, doubles lett

Arbeidstid: 10 minutter

Koketid: 20-30 minutter

ingefær

2 ss smaksfri vegetabilsk olje

5-6 sjalotteløk

2 hvitløksfedd

En stor tommelfinger ingefær, ca. 2 ss når den er finhakket

1/2 rød chili

1 boks (400 ml) grovhakkede tomater

1 boks (400 ml) kokosmelk

2 dl røde linser, tørre

1 ts currypulver

1 ts salt

1 bunt/ krukke frisk korianer

2 lime

2 pitabrød

En kamerat av meg lærte meg å lage denne gryta, og hvis jeg ikke husker helt feil, var det første gangen jeg brukte både kokosmelk, fersk koriander, ordentlig curry og røde linser. Dette er rett og slett et starters kit, og jeg lager den fortsatt flere ganger hver vinter, ti år senere.

Start med å finhakke sjalottløk, hvitløk, ingefær og chilli. Sjalottløken skal i gryta først, gjerne en tykkbunnet versjon, sammen med oljen. Når den begynner å bli blank og gjennomsiktig, has chilli, ingefær og hvitløk oppi. La det surre et par minutter før currypulveret røres inn i blandingen. Åpne kokosmelken og tomatboksen, ha begge deler oppi gryta, og rør sammen. Ha oppi de røde linsene.

Koketiden avhenger litt av typen linser. Om du har de som er delt i to, holder det med 20 minutter. Har du de hele, bør du legge til 10-15 minutter. Pass på å røre i bunnen av gryta jevnlig, sånn at linsene ikke brenner seg fast. Bruker du ferdigkokte linser, ha dem i etter at tomatene og kokosmelkene er blandet.

Finhakk korianderen, og rør inn halvparten mot slutten av koketiden. Den andre halvparten drysses over gryta før den serveres. Server gryta med varme pitabrød og limebåter som du skviser over.

God middag!



Bilde: Mia Frogner

TIPS & TRIKS: I og med at dette er starters kit, så kan vi jo like så greit ta alle ingrediensene step by step;

Tomatene på boks kan gjerne være gode (og dermed dyre), men alle merker fungerer like fint. Bare pass på at det ikke er tilsatt for eksempel ore-gano i dem. Kokosmelk på boks; ikke kjøp den som er lett, og om du finner en som type som er organic, bruk gjerne den. Røde linser kan være tørre, og det går like bra med de som er split, altså delt i to, som de som er hele. Forskjellen er at de hele må koke lenger. Røde linser kokes såpass lett at de ikke trenger å ligge i bløtt på forhånd, og de koker "i stykker", og gjør dermed gryta fyldig.

Curryen det er snakk om er skikkelig curry, ikke sånn karri som du har på fiskebollene. Om du bor i nærheten av ei grønnsakssjappe, plukk med deg en boks. Styrken på disse varierer, så start forsiktig og smak deg heller frem. Jeg bruker ofte den du ser på bildet. Frisk koriander kan du kjøpe på potte i de fleste matbutikker nå til dags. Hvis du synes det ser ut som det er mye løk og ingefær, så har du rett i det, men det smaker verken mye løk eller veldig sterkt når den har kookt i en halvtimes tid. Grunnen til at currypulveret skal røres inn i olje og løk, er for at smakene da vil sette seg i oljen, og hele gryta vil få en bedre smak. Ok? Ok.



FREDAG: Ferske vårruller med vinterreddik og mynte

Vegansk + glutenfri

Mengde: middag til to

Arbeidstid: 15-20 minutter

8 risark til vårruller

1 liten plate / 1 porsjon risnudler

1/2 agurk

1 vårløk

2 små vinterreddiker / vanlig reddik

Frisk mynte

Furikake eller ristede sesamfrø

1 pk tofu

Sesamolje til steking

Peanøttsaus



Bilde: Mia Frogner

Åh, er det noe som er så godt som ferske vårruller, eller sommerruller, som de faktisk også heter? Det er kanskje en lett middag, men spiser du mange nok lover jeg at du triller rundt på gulvet etterpå uansett.

Kutt tofuen i skiver på en halv cm, og stek dem i tørr panne til de er litt gyldne på begge kanter. Hell deretter over en spiseskje sesamolje, og la de steke til de er gyldne. Sett til side og la avkjøle.

Kok opp vann, og hell det over risnudlene i en bolle. La det stå og svulle i 10-12 minutter til risnudlene er gjennomvarme (dette er tid på tynne risnudler av typen vermicelli, de tykke tar lenger tid).

Vask og kutt alle grønnsakene i strimler, skyll urter og lag peanøttsaus.

Hold ett og ett vårrullark under rennende lunke vann til det blir helt mykt og gjennomiktig, og legg det forsiktig ned på benken. Legg på fyll, gjerne inkludert peanøttsaus, i rektangelform. Brett arket fra kortsidene av fyllet over først, mot midten, og deretter tar du den ene langsiden av arket og bretter over mens du ruller stramt fra deg. Øvelse gjør mester på dette, det viktigste er at de henger sammen og lar seg spise!

God middag!

Peanøttsaus på en-to-tre!

Vegansk + glutenfri

Mengde: As much as you like

Arbeidstid: 5-10 min

Mild peanøttsaus

2 ss peanøttsmør

2 ss soyasaus

0,5 ts toasted sesame oil

0,5 ts riseddik

0,5 ts agave (evt brunt sukker eller honning)

3 ss varmt vann

Det er lett å lage egen peanøttsaus! Gjenta etter meg: Det er lett å lage egen peanøttsaus! Sånn, nå trenger du aldri mer løpe til nærmeste nudelsjappe for å få peanøttsaus.

Sannheten er at du egentlig ikke trenger en oppskrift, det du trenger er oversikt over ingredienser, og da basisingredienser. Peanøttsmør (sånn som bare er peanøtter), en type eddik, litt vann, noe salt (vanlig salt eller soyasaus) og noe søtt er alt du trenger. Vil du gjøre den hot tilsetter du chilli eller sriracha, vil du ha den mildere holder du igjen på det, vil du ha den med litt mer sting tilsetter du litt raspet hvitløk eller ingefær. Her får du en basisoppskrift til en mild versjon. På greenbonanza.com finner du basisoppskriften på en hot også.

LØRDAG: Calzone med tomat, spinat og tre oster

Porsjoner: 3 stk calzone

Arbeidstid: 20 min + pizzadeig

Steketid: 20 min

Pizzadeig av 0,5 kilo mel

1 egg til pensling (kan droppes)

Evt. valmuefrø til strø på toppen

Tomatsaus:

2,5 del moste tomater, gjerne mutti

2 små sjalottløk, finhakket

2 hvitløksfedd, finhakket

Ca 1 ts nykvernet pepper

En klype salt

Spinatfyll:

1 stor pose bladspinat

1 fersk mozzarella, gjerne typen

bøffel

75 gram fersk fetaost

3-4 ss revet parmesan

3-4 ss fersk basilikum

Litt nykvernet pepper og salt



Bilde: Mia Frogner

Er det ikke rart at pizza smaker dobbelt så bra når den er bretta i to? Eller er det helt logisk? I denne bretta pizzaen, eller calzonen, er det både kaldrørt tomatsaus, masse spinat og en salig blanding av gode oster.

Start med å lage pizzadeigen etter oppskriften du har lyst til å bruke. Det er fordel med en smidig deig, altså en med tipomel og olivenolje, den blir lettest å jobbe med når du skal brette og lukke. Sett ovnen på full varme i god tid, slik at den er god og varm, med stekebrettet inni, når du er klar til å lage calzone.

Rør sammen alle ingrediensene til tomatsausen i en bolle, og sett til side. For å lage spinatfyllet koker du opp vann som spinaten forvelles i (legges i varmt vann) i et par minutter, før vannet helles av, spinaten skylles i kaldt vann og all overflødig væske klemmes ut. Da sitter du igjen med en god håndfull spinat, som ikke vil slippe masse væske under steking – da får du soggy calzone, og det vil du ikke ha.

Finhakk den forvellede spinaten, og ha den over i en bolle. I den smuldrer du feta, river parmesan og deler opp mozzarellaen i små terninger, før basilikum, litt salt og pepper røres inn.

Kjevle ut tre rundinger av pizzadeigen, og legg en og en over på et bakepapir – det er vanskelig å flytte ferdigfylte calzoner fra benk til plate, så legg dem på papir før du legger på fyll. Legg på tomatsaus og fyll i en avlang form (se for deg at det er en sirkel inni sirkelen av deig, og der skal du legge fyllet i en halvmåne på den nederste delen. Du trenger tre-fire cm av halvdelen for å få brettet calzonen godt etterpå) på de tre deigene.

Knekk og visp et egg, og pensle de cm som er utenfor fyllet på den nederste halvmånen med eggeblandingen. Brett den halvmånen som da ikke har noe fyll på seg over, slik at kantene treffer hverandre. Bruk fingrene og jobb deg fra den ene enden, med å “twist and squeeze”, altså brett over, og klem det sammen, sånn at det ser ut som en flettekant (eller noe som kan ligne en flettekant). Da vil de holde seg tette under steking. Pensle overflaten med egg, og strø over valmuefrø om du har det. Gjenta med alle tre, og legg dem på det varme stekebrettet som har stått i ovnen mens du jobbet.

Sett brettet nederst i ovnen, og la de steke i 15-20 minutter til de er gyldne all over. Vær forsiktig når du skal spise – de er glovarme inni!

God middag!



Grønland Kirke

Gamlebyen og Grønland menighet

gamlebyenoggronland.no

Gamlebyen og Grønland menighet ønsker å være en inkluderende menighet som arbeider for at folk skal føle seg velkomne uavhengig av alder, kjønn, funksjonsevne, hudfarge, økonomisk status eller seksualitet. Vi tror på en kirke som er tjenende og som søker å la budskapet om Jesus Kristus og Guds kjærlighet være tydelig i det vi gjør.

Det skjer!

Gudstjenester søndager kl. 11.00

Åpen Kirke

Hverdagsmesse onsdager kl. 12.00

Morgensang tirsdager kl. 08.00

Aftensang

m/ St. Hallvard-guttene

m/ Tf-kantori

Religionsdialog

Babysang

Gudstjeneste for små og store

Spekter : tema, samtale om kultur, tro og rettferdighet

Arrangement for barn og ungdom

Konserter

Utleie

Lokalhistorie

Korvirksomhet

Grønland kammerkor

St. Hallvard-guttene

Gamle Oslo kro- og kirkekor