

# VEKST

Gamlebyen og Grønland menighet



# Vekst

## Gamlebyen og Grønland menighet

Menigheten tar sitt dåpsløfte på alvor. I dåpen forplikter menigheten seg til: «å vise omsorg for NN, be for NN og hjelpe NN til selv å be, kjenne Guds ord og delta i den hellige nattverd, så NN kan leve og vokse i den kristne tro.» Dette semesteret skal preges av ansvaret som menigheten har for alle døpte i soknet, også for de av dere som ble døpt andre steder og for lenge siden; for de som er ofte i kirka og for de som er sjeldent.

En av kirkas skatter er liturgien som fører oss gjennom kirkeåret. En skatt vi deler med «de klassiske kirkesamfunnene», men som har hatt lite fokus i Norge. Kanskje du har lagt merke til at de liturgiske melodiene endrer seg i løpet av året og at enkelte bønner blir vekslet med andre, men hvorfor og hva betyr det? Det er ikke bare regelmessig kirkegang som skal til for se dybden i gudstjenesten og kirkeåret, men også en sterkere betoning av kirkeårets symboler, farger og innhold. Hvorfor feirer vi nattverd med brød og vin? Hvorfor er det akkurat vann i døpefonten? Hvorfor er det lys og blomster på alteret? Det er på grunn av deg.

For hvert kirkeår får vi hele evangeliet - det kristne livet. Året begynner med advent og vi vandrer med Kristus fra fødsel, til død og oppstandelse og langt inn i evigheten hvor vi befinner oss i dag. Året slutter med dommen ved en Gud som bare vil oss vel. Så begynner et nytt år og evangeliet fortelles på nytt, men med andre tekster. Fortellingen om Kristus, men også om oss – fra start til slutt, slik at vi kan «leve og vokse i den kristne tro» som det lød og lyder i vår dåp.

Tiden vi er inne i nå, er opptatt av vekst og derfor har menigheten dette semesteret valgt å fokusere vårt arbeid på dette ved å «vokse». Hva vokser rundt oss, i oss, mellom oss? Hvordan vokser troen for oss og mellom oss? Hva lærer vi om Gud, om hverandre og om oss selv? Menighetens arbeid skal preges av kirkeåret og dens liturgi. Vi skal velge salmer med vekstmetaforer, ha temakvelder som kan gi næring til tro og sinn. Du kan delta i vårt diakonale arbeid og derigjennom kjenne på diakoniens spiritualitet i møte med andre. Du kan bli «kurset» i liturgi og hva liturgien forteller og betyr. Det blir konserter og arbeid i kirkehagen. Alt fra preken til kirkekaffen til Fredagskøen til Kirkeklubben skal preges av vekst slik at det kan vokse i menigheten, i vår hverdag, for våre medmennesker og i oss. Det blir noe for hele mennesket. Noe for magen, hodet, hjertet og hendene.

Arbeid med røtter i god jord som skal bære gode frukter.

## Den fine, grønne tida

Det er flest hverdager, sies det, og slik er det i kirka også. Det er flest av de vanlige søndagene. Først er det en 5-6 søndager i åpenbaringstida, som ligger trygt plassert mellom jul og faste, før treenighetstida med sine noen-og-tjue søndager avslutter kirkeåret. Dette er de vanlige søndagene, de det er flest av. Men de er ikke hverdagslige likevel, selv om det kanskje kan virke slik ved første øyekast. Treenighetstida er en like viktig del av kirkeåret som både jul og påske.

Alle kirkeårets perioder har sine særpreg og målsetninger, men der de store høytidene fokuserer mer på hva Gud har gjort for oss, så tar treenighetstida ansats i våre egne liv. Litt forenklet kan vi si at jul, påske og pinse lærer oss om Fader, Sønn og Hellig Ånd, mens søndagene fra og med treenighetssøndag skal hjelpe oss å holde fokus på hva det vil si å leve som barn av den treenige Gud. Jesus sa: *Og se, jeg er med dere alle dager*. Det må vi huske i treenighetstida også, ikke bare på julaften og i påsken.

Treenighetstida er stor, og den kan virke ganske tilfeldig lagt opp. Men det er en logikk i den, og en søndag med særskilt navn kan hjelpe oss til å forstå litt bedre. Hele perioden innledes av Treenighetssøndag, men fem søndager senere kommer apostelsøndagen. Hele bolken mellom treenighetssøndag og apostelsøndagen har en særlig vektlegging på etterfølgelse. Her reises spørsmål som: Hva innebærer det å leve et liv i forsakelse og tro? Hva betyr det at Jesus er veien, sannheten og livet? Hvorfor sier vi at vi er kalt i dåpen?

Mot slutten av treenighetstiden begynner vi å forberede oss på domssøndag, og blikket fokuseres på de siste timer. En sentral del av den kristne tro er troen på Kristi gjenkomst, og det er dette prekenene handler om mot slutten av kirkeåret. Vi ser på hva Skriften sier om de siste tider, vi forbereder oss og våre liv på vår egen slutt og på sett og vis lar vi endetiden symboliseres gjennom gudstjenestefeiringen.

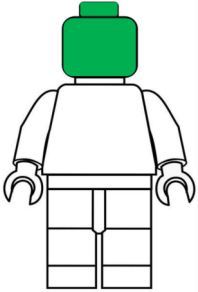
Mellom temaene kall og etterfølgelse og de siste tider, ligger et helt liv. Når vi døpes så døpes vi til et nytt liv i Jesus Kristus, og når vi dør går vi vår Gud i møte. Mellom denne nye fødselen og vår død, ligger våre egne liv. Og det er det vi fokuserer på søndagene mellom 6. og siste søndag i kirkeåret - domssøndag. I denne perioden er det vi skal vokse i den kristne tro, derfor ligger også høsttakkefesten og vingårdssøndagen plassert her inne. Hele denne perioden skal preges av forskjellige sider av begrepet vekst, og det vil vi gjøre hva vi kan for at skal bli synlig i gudstjenestene i Grønland kirke.

## Den diakonale veksten

Vekst kan også handle om å gjøre. Å vokse gjennom og av praktiske oppgaver. Å lære fra innsiden ved å i fellesskap «gjøre tro». Om du trives best med en neve i jorda, utforskende i en samtale, på en stol med en kaffekopp eller ved å dele dine bakekunnskaper. Velkommen til frimodighet og vekst også i de praktiske ting.

# Kalender

for Gamlebyen og Grønland menighet



## for HODET

14.09 kl. 19:30

Spekter : tema - hva er kristendom?

10.10 kl. 19:30

Liturgikveld: Kirkerommets fortelling

12.10 kl. 19:30

Spekter : tema

15.10 kl. 11:00

Gudstjeneste med forfatterpreken

17.10 kl. 19:30

Liturgikveld: Symbolenes fortelling

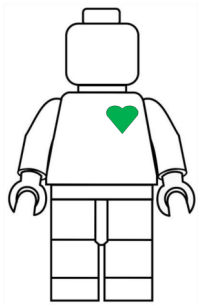
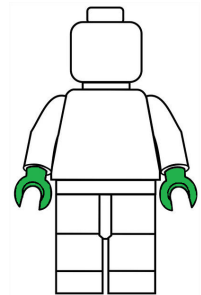
19.11 kl. 19:30

Spekter : tema

## for HENDA

Fredagskøen Hver fredag kl. 08:30 - 11:00. Vi trenger frivillige til bemanning av kølapputdelingen i kirken.

Språkkafé Hver søndag etter gudstjenesten. Ca. 12:15. Se etter språkkafe-bordet.



## for HJERTET

Hverdagsmesse

Hver onsdag kl. 12:00

17.09 kl. 11:00

Høsttakkegudstjeneste og åpen dag

18.09 kl. 19:30

Aftensang med St. Hallvard-guttene

02.10 kl. 19:30

Aftensang med TF-kantori

11.10 kl. 19:30

Salmekveld med Synnøve Heggem

16.10 kl. 19:30

Aftensang med St. Hallvard-guttene

19.10 kl. 19:30

Aftensang med TF-kantori

29.10 kl. 11:00

Solidaritetsgudstjeneste for små og store

05.11 kl. 19:30

Aftensang med TF-kantori

20.11 kl. 19:30

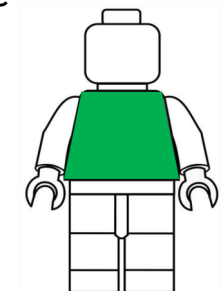
Aftensang med St. Hallvard-guttene

## for MAGEN

Lunsjtreff Følgende onsdager kl. 11:00: 20.09, 27.09, 18.10, 25.10, 01.11, 08.11, 15.11, 22.11 og 29.11.

Kirkesuppe Følgende søndager etter gudstjenesten: 01.10 og 05.11.

Kokebok Bli inspirert av høstens og jordens skatter. Se neste side!



## for SMÅ OG STORE

Kirkeklubben

kl. 12:30 følgende søndager: 10.09, 29.10 og 19.11

17.09 kl. 11:00

Høsttakkegudstjeneste og åpen dag

20.10 kl. 18:00

Konfirmantinnskrivning (Vålerenga kirke)

20.10 kl. 19:00

Filmmaraton (Vålerenga kirke)

23.09 kl. 11:00

«Vi er Grønland!» Nabolagsfest for ungdom.

(Forandningshuset Grønland)

29.10 kl. 11:00

Solidaritetsgudstjeneste for små og store

03.11 - 05.11

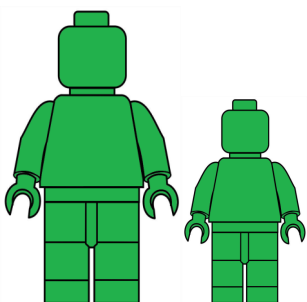
Ungdomstur til Nordmarkskapellet

09.11 kl. 17:00

Kirkerottene for barn mellom 3-5 år (Kampen kirke)

19.11 kl. 11:00

Gudstjeneste for små og store



# KOKEBOK

Høsten kan bringe med seg så mange fantastiske, kortreiste og vidunderlige grønnsaker. Rotfrukter i alle farger - gamle favoritter og spennende nye smaker. Akkurat det små og store kroppene trenger for å vokse og trives i en kaldere og mer «hustrig» årstid. For mange byr høsten på mange middager av den klassiske grønnsakssuppa, men hva med å bli inspirert til helt nye retter?

I dette heftet har vi samlet noen oppskrifter på varmende, gode og 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 også forvaltertanken, vern om skaperverket og Gud kan få plass på kjøkkenbenken.

Oppskriftene er det igjen Mia Frogner som står for. Hun er fremdeles en tidligere grønlandsboer og driver matbloggen Green Bonanza. Hun har også skrevet boken «Grønn Bonanza - potetpizza, sommerruller og blomkålwings». Blir du inspirert av dette heftet, så anbefales både boka og 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](http://www.greenbonanza.com), og kan også finnes i boken *Grønn Bonanza* av Mia Frogner.



 @greenbonanza

 greenbonanza

# Pai med asparges, sopp og paprika

Mengde: 12 serveringer

Arbeidstid: 20 minutter

Steketid: 30 minutter

## Fyll

4 grønne, ferske asparges

1 rød paprika

4 store champignon

2 sjalottløk

4-5 egg

4-5 ss melk eller vann

1 ss smør

75 gram feta eller annen ost

1 ts paprikapulver

salt og pepper

## Paibunn

500 gram hvetemel

250 gram smør, romtemperert

8-10 ss kaldt vann



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 ut bunn, legg i paiform, stikk masse hull med en gaffel, legg på et bakepapir og hell over paivekter eller tørre erter, og forstek bunn på 175 grader i ca. 15 minutter.

Om du bruker ferdigbunn (og det er veldig lov) - følg anvisningen på pakken.

For å lage fyllet steker du først sopp i skiver i tørr panne, til den slipper vannet og har krympet. Deretter har du oppi smør i panna over medium varme, og lar finhakkete sjalottløk surre sammen med soppen et par minutter. Rens paprika og asparges, og del det opp i passende biter, før de også surres i panna sammen med resten. Strø over en klype salt og litt nykverna pepper. Ha grønnsakene over i paibunnen, og smuldre fetaost over.

Leg eggstand ved å piske eggene lett med en gaffel sammen med melk/vann, paprikapulver og en ny klype salt. Hell eggstanden over paien, og fordel det litt med en gaffel slik at alt ligger jevnt.

Sett paien i ovnen på 200 grader, og la den stede i 20-30 minutter til kantene er gyldne og eggstanden har satt seg.

**God middag!**

# Søtpotetsuppe med kokosmelk

Vegansk

Posjoner: 2-3

Arbeidstid: ca. 20 minutter

1 stor søtpotet  
1 boks kokosmelk  
1 gul løk / 3-4 små sjalottløk  
3-4 hvitløksfedd  
1 rød chili  
1-2 ss ingefær  
2-3 ts curry  
1 ss nøytral olje eller kokosolje  
Salt  
Vann  
Evt. rista kikerter til topping



Denne suppa lager seg selv, alt du trenger å bidra med er litt kutting og en rundt med stavmikseren til slutt. Er ikke det ofte de beste middagene, spesielt i hverdagene? Jo, det er det, gitt! Denne lager du dessuten veldig lett til veldig mange, uten at det krever så veldig mye mer enn litt mer kutting, og litt lenger runde med stavmikseren!

Jeg er jo som kjent fan av kokosmelk, og i denne suppa er det også curry, så denne suppa får den deilig, klassiske kokos- og currysmeden. Som er helt topp sammen med den søtere søtpoteta. Du kan bruke andre ting for å kreme den til også: Andre typer plantefløte går helt strålende, og når alt kommer til alt, kan du strengt tatt krydre den med hva du vil også. Har du hørt på makan!

På toppen av suppa har jeg en liten teskje med kokosmelk som var igjen i boiksen, og en liten håndfull rista kikerter. Det er godt med litt crunchy biter oppi suppa. Og disse kikertene er gode på smak, samtidig som de tilfører suppa protein. Det er ikke et hypermust. Kanskje et minimust. Dessuten er de jo som snacks å regne, så det er som å ha snacks i suppa.

Start med å grovkutte løk, hvitløk, chili og ingefær. Ha det oppi en romslig gryte sammen med oljen, og la det surre og kose seg mens du skreller og kutter søtpoteten i store terninger. Rør inn currypulver i løkblanding, før du har søtpoteten oppi. La også de surre litt i gryta, før du har over vann så det dekker søtpotetene, og en cm til. La det koke til søtpotetene er møre.

Ha deretter oppi kokosmelk, og kjør suppa glatt med en stavmikser. Smak til med curry og salt og evt. litt chiliflak på toppen etter suppa har kommet i skålene.

**God middag!**

# Linsegryte med curry, kikerter og poteter

Vegansk

Mengde: 4 posjoner

Tid: 30-45 minutter

1 gul løk  
1 gulrot  
1 ss finrevet ingefær  
1 kinahvitløk / 3-4 hvitløksfedd  
1-2 ss hot madras currypulver  
1 boks grovhakkede tomater  
1 liter vann eller kraft  
2 dl røde linser, tørre  
1 boks kokte kikerter  
500 gram potet  
Salt  
Nøytral olje



Start med løk: Finhakk den, og la den surre i en spiseskje nøytral olje i en god, tykkbunnet gryte. Mens den mørner på medium varme rasper du gulrota på grov rasp, og lar den surre sammen med løken. Finrasp eller finhakk ingefæren, og ha også den oppi sammen med løk og gulrot, og en klype salt. La det surre i 3-4 minutter.

Ha deretter oppi 1 spiseskje currypulver. Om du er redd det er for mye, begynner du med mindre. Om det ser tørt ut, har du oppi litt mer olje - det er meningen at krydderet skal bli godt stekt inn i olja og løk/gulrot-blandingens her. La det surre i et par minutter.

Ha deretter oppi en boks med tomat, og en liter vann eller kraft, samt tørre linser. La det koke opp og rør godt så ikke noe fester seg i bunnen av gryta. Ha deretter oppi skylte kikerter og poteter skåret i terninger. La det hele koke opp, og småkoke i rundt en halvtime. Det er ferdig når potetene er møre, og gulroa og de røde linsene er basically kokt så i stykker at du ikke kan identifisere hele biter. Smak til med salt og curry, eventuelt litt chiliflak.

Server gjerne med en rømmeklatt, en klype salt og litt chiliflak på toppen!

**God middag!**



# Krema grønnsakssuppe med pepperrotkrem

Vegansk

Mengde: 4-6 porsjoner

Arbeidstid: ca. 30 min

1 gul løk  
1 liten purreløk  
1 selleristang  
Ca. 250 g persillerot  
Ca. 200 g sellerirot  
4 hvitløksfedd  
1 pastinakk  
5-6 gulrøtter  
1-2 ts revet pepperrot  
1 dl hvitvin  
1,5 liter vann  
1 ts grønnsaksbuljong  
3 ss nøytral olje  
1 boks (250 g) Oatly iMat

## Pepperrotkrem

Oatly iMat Fraiche

Revet pepperrot

Ferskpresset sitron

Salt

Topping: Reddikspirer  
og dill



Denne grønnsakssuppa er alt det du ikke veit at grønnsakssupper skal være. Grønnsakssuppa har fått et ufortjent dårlig rykte - en middag som lages ved å slenge grønnsaker og vann i en gryte og håpe på det beste. Men det er jo ordentlig dårlig gjort både mot grønnsakene og vannet. Så her er en oppskrift lagd med omhu og kjærlighet!

Vask og rens alle grønnsakene, og finn frem en ganske stor gryte. Denne suppa skal stavmikses, så du trenger ikke finkutte, men jo mindre biter, jo kortere koketid.

Start med å lage suppebasen: Grovhakk gul løk, og ha den og olje i gryta som settes på medium varme. Rør rundt og ha i en klype salt. Kutt deretter purre, den hvite delen og den grønne frem til der det begynner å bli skrukkete (fnis), og ha den også oppi gryta. Fortsett med sellersistanga. La blandingen bli myk og mør på lav/medium varme mens du kutter de andre grønnsakene.

Sellerirot, persillerot, pastinakk og gulrot skrelles og kuttes, opp i gryta med det. Rør rundt. Gjør det samme med hvitløk og pepperrot. Når det gjelder pepperrot kan du bruke den på tube om du ikke finner frisk, men de kan ha litt ulik styrkegrad, så med pepperrota må du smake deg frem. Det skal bare litt i selve suppa, mesteparten har du i pepperrotkremen.

Ha hvitvin i gryta, og la den koke inn. Det merker du at har skjedd når det ikke lenger lukter alkohol av gryta. Ha deretter oppi vann og god grønnsaksbuljong, og la det koke opp. Det skal småkoke til grønnsakene er møre. Da bruker du en stavmikser rett i gryta, og kjører det hele glatt. Ha boksen med iMat fraiche oppi og rører rundt. Smak til med salt og pepper.

For å lage pepperrotkremen blander du ferskrevet pepperrot, sitronsaft og salt i basen. Her må du også smake deg frem. Jeg liker at det røsker litt pepperrot. Den skal uansett røres inn i suppa, så når du syntes den er sterk nok, tar du oppi litt til.

Server suppa rykende varm med en stor klatt pepperrotkrem oppi, reddikspirer og frisk dill på toppen, og en god brødkiveblings på siden.

**God middag!**

# Høstlasagne med linser, sopp og soltørket tomat

Mengde: 4-6 posjoner

Arbeidstid: 30-45 minutter

Steketid: 15-20 min

1 ss godt smør  
1 ss olivenolje  
2 ss tomatpure  
1 ss balsamico  
1 ss sukker  
1 gul løk  
4 hvitløksfedd  
3 gulrøtter  
5 portobellosopp (eller 10-12 creminisopp)  
1 lite glass soltørket tomat (ca. 10 stk)  
1-2 ss olje fra soltørket tomat  
Ca. 4 dl kokte røde linser (fra boks er fint, 2 stk gogreen-bokser)  
1 flaske/2 bokser knuste Mutti-tomater  
2-4 ss frisk timian  
1-2 ts grovkvernet pepper  
Salt

2 ss smør  
2 ss mel  
8 dl melk  
1 ts salt  
1 ts malt muskat  
1 ts grov pepper  
  
25 g parmesan  
100 g cheddar  
Lasagneplater



Start med å lage tomatsausen ved å finkutte løk, og la denne surre i 1 ss smør og 1 ss olivenolje og en klype salt til løken er blank og mør. Rens soppen og del den i grove skiver eller båter, og la den surre sammen med løken i panna til soppen har sluppet en del væske og begynt å synke sammen. Finhakk hvitløk og rør inn den, tomatpure, sukker og balsamico, mens du grovhakker soltørket tomat. Kutt gulrøttene i passende terninger, og da det også over i gryta. La det hele surre i fem-seks minutter med papper og salt, før du har over finhakkert tomat. Skyll boksene eller flaska med ca. 1 dl vann, og ha også denne over i gryta. La det koke opp, og skru ned varmen.

Om du har ferdigkokte linser på boks skyller du de i kaldt vann, og om du skal bruke tørre forhåndskoker du de i 10 minutter mens tomatsausen putrer. Rør inn linsene i tomatsausen sammen med frisk timian, og smak til med salt og pepper.

For å lage bechamelsaus smelter du smør i gryta, rører inn mel til du har en jevn blanding, og sper med melk, litt og litt, til du har en glatt og tykk bechamelsaus. Smak til med salt og muskatnøtt, og riv halvparten av parmesanen over i sausen, og bland den inn, før du tar gryta av varmen.

Legg tomatsaus, bechamel og lasagneplater lagvis i formen(e), og avslutt med et lat bechamel og revet cheddar. Sett formene i ovnen på 200 grader, og la de stå i ca. 15 minutter, eller til osten er gylden.

**God middag!**

# Potetsuppe med hvitløk og kantarell

Vegansk + glutenfri

Mengde: 2-3 porsjoner

Arbeidstid: ca. 30-40 minutter

1 gul løk  
2 selleristenger  
2 fedd hvitløk  
500 g + 1 ekstra potet  
1 boks smørbønner/store hvite bønner  
1 ss buljongpulver/fond  
0,5 liter vann  
Smør  
Olivenolje  
Salt  
Pepper  
1 stor håndfull kantarell  
1 liten håndfull mandler  
Fersk persille



Sett en tykkbunnet gryte på medium varme, og ha oppi en god klatt smør, ca. 1 spiseskje. La det smelte mens du grovhakker løken og selleristengene, og la det surre i gryta sammen med en klype salt. Rens hvitløksfeddene (ingen grunn til å finhakke), og ha de oppi gryta. La det surre mens du vasker og deler potetene i store terninger, før de også går i gryta. Kvern en god runde salt over, og hell over vann og fond/buljong, samt noen dråper olivenolje. La det koke opp, og ha oppi skylte smørbønner når vannet har begynt å koke. La det småkoke under lokk.

Om du ønsker å lage topping kan du gjøre det mens suppa koker, om ikke kan du bare sette deg ned og vente i 15-20 minutter.

For å lage ristede mandler, grovhakker du rå mandler, og rister de i en stekepanne på medium temperatur til de begynner å bli gyldne. For å lage sprøstekte potetskiver snitter du potetene så tynt du klarer, gjerne med mandolin, og steker de på høy varme i en blanding av smør og olivenolje. La det renne av på kjøkkenpapir med et dryss salt på toppen. Smørstekt kantarell lager du helt til slutt når suppa er klar, ved å steke rensede kantarell i en klatt smør.

Når suppa er ferdigkokt, det vil si når potetene er møte, tar du den av panna, og stavmikser det hele glatt. Pass på så det ikke spruter, det er ganske varmt dette. Smak til med olivenolje, salt og pepper, før du drysser over toppingene og gjerne frisk persille.

**God middag!**

# Restefest: Pølser og potetmos med grilla grønnsaker

Mengde: 2-3 porsjoner  
Arbeidstid: ca. 30 minutter

4-6 poteter  
1 rødløk  
Noen pølser  
Diverse grønnsaker  
Olivenolje  
Eplecidereddik  
Salt  
Pepper  
Timian  
Sitron  
Nøytral olje  
Laurbærblad  
Smør  
Fløte/melk



Denne restefesten startet med et lass med litt **grønnsaker**. Skjønner dere hva jeg mener? Litt av alt, hadde vi. Litt potet. Litt gulrot. Litt squash. Litt paprika. Litt løk. Litt blomkål. Litt fennikel. Rett og slett litt av omtrent alle grønnsakene vi pleier å ha i hus, men ikke nok av noen til at de på egenhånd utgjør hoveddelen av en middag for to. Da er det bare en ting å gjøre; finne frem en ildfast form, en fjøl og en kniv, og kutte grønnsakene i store chunks før de fyker oppi formen. Jeg holdt igjen potet og rødløk, for de ville jeg bruke til andre ting, men ellers gikk alt mulig rart oppi: squash, gulrot, paprika, fennikel, blomkål, gul løk og hele hvitløksfedd. Over grønnsakene rislet jeg litt olivenolje, litt eplecidereddik, salt og pepper, fant noen halvtørre stilker med timian og en skive sitron. Blandet godt, og satt det hele inn i ovnen på 200 grader.

Samtidig finsnittet jeg **rødløk**, og hadde den i panna sammen med nøytral olje, laurbærblad og salt. Målet var karamellisert løk, som ble mer som sprøstekt løk. Som jo også var helt greit, fordi sprøstekt løk og potetmos hører jo sammen. Løken kan ligge så lenge du bare orker, gjerne på lav/medium varme, men om du får dårlig tid kan du skru opp temperaturen. Bare husk å røre, det gjorde ikke jeg.

For å lage **potetmos** vask potetene, del dem i 6-8 biter. Du kan koke dem hele eller i to også, men de koker forttere når du kutter dem i biter. La de koke i usaltet vann til de er møre, og hell av vannet (la det gjerne ligge igjen et par spiseskjeer kokevann i kjelen). Bruk en potetmoser eller en tresleiv og knus potetene. Ha oppi et par skjeer smør og fløte, og mos inn. Juster videre med smør og fløte for å få den i den konsistensen du trenger, det avhenger litt på potetenes væskeinnhold og fasthet. Det hemmelige trikset er alltid Mer Av Alt.

**Pølsa** kuttes i skiver på ca. en halv cm, og stekes i samme panne som løken etter at den er karamellisert. Når grønnsakene er ferdige, er det bare å dandere herligheta! Jeg bruker ikke noe saus av noe slag her, potetmosen blir kremete og grønnsakene saftige, men en knert dijonsennep synes jeg gjør seg.

**God middag!**