

# GÓÐUR GRÆNMETISRÉTTUR



Fyrir 2 í 80 mín.

## Innihald

½ blómkálshöfuð – hlutað í bita  
1 knippi brokkólí – hlutað í bita  
4 gulrætur – afhýddar og skornar í bita  
½ laukur  
1 hvítlausrif – pressað  
1 sæt kartafla – afhýdd og skorin í bita  
2 msk tómatmauk  
2 msk púðursykur  
2 tsk karrí  
1 grænmetisteningur  
salt og pipar eftir smekk

## Aðferð

1. Skolið grænmetið.
2. Steikið lauka í olíu og karrí á pönnu.
3. Bætið grænmetinu við og veltið vel í um 3 mín.
4. Bætið afgangi af hráefnum saman við ásamt ½–1 dl af vatni og kryddið.
5. Setjið lok á pönnuna og látið malla í um 5 mín.



# FISKISÚPA

fyrir 4 í 80 mín.

## Innihald

- 1 dós kókosmjólk
- ½ dós tómatauk
- 3–4 gulrætur, skornar í sneiðar
- ½ paprika, skorin í bita
- 5 cm þúrrulaukur, skorinn í þunnar sneiðar
- 1 ferskt chilli, skorið smátt
- 1 msk chili
- ½ fiskiteningur
- ½ kjúklingateningur
- 500 ml vatn
- 2 meðalstór ýsuflök eða annar fiskur

## Aðferð

Allt nema fiskurinn er sett í pott. Suðan látin koma upp og látið sjóða við vægan hita í 15 mínútur. Fiskurinn skorinn í hæfilega bita og settur út í rétt áður en súpan er borin fram. Borið fram með brauði.



# BANANA-KRYDDBRAUÐ

Fyrir 2 í 80 mín.

## Innihald

- 1 egg
- 1½ dl púðursykur
- 2 bananar (stórir þroskaðir)
- 3 dl hveiti
- 1 dl heilhveiti
- ¾ tsk matarsódi
- 1 tsk kanill
- 1 tsk negull
- ½ tsk engifer
- 1 tsk kakó (má sleppa)
- ¼ tsk salt (má sleppa)



## Aðferð

Byrjið á því að kveikja á ofninum  
180 °C/blástur.

Þeytið egg og sykur vel saman  
með þísk (stór skál).

Stappið bananana með gaffli á bretti  
og hrærið þá saman við.

Sigtið þurrefnin saman við og hrærið  
með sleif.

Setjið deigið í 2 lífil smurð formkökumót.  
Bakið í ca 20 mínútur í miðjum ofni.



# EPLAKAKA



Fyrir 2 í 80 mín.

## Innihald

2 dl hveiti  
1 dl sykur eða hrásykur  
1½ dl kókosmjöl  
1 tsk lyftiduft  
1 dl matarolía  
1 dl mjólk  
2 egg  
½ tsk vanilludropar  
½ epli

1 msk kanilsykur til að strá yfir kökuna  
áður en hún er bökuð

## Aðferð

Byrjið á því að kveikja á ofninum 180 °C/  
blástur.

Blandið þurrrefnunum saman í skál.

Blandið saman olíu, mjólk, vanilludropum  
og eggjum með gaffli eða písk í annarri  
skál og hellið síðan út í skálina með þurr-  
efnunum.

Hrærið vel saman með sleif.

Smyrjið tvö grunn lítil (ál) form með olíu og  
skiptið blöndunni jafnt í formin.

Raðið niðursneiddu epli ofan á deigið og  
stráið kanilsykri yfir.

Bakið við 180 °C í 20 mínútur.



# MAKKARÓNUGRAUTUR

Fyrir 2 í 80 mín.

## Innihald

- 1 dl makkarónur
- 2 dl vatn
- 5 dl mjólk eða léttmjólk
- 1 tsk hrásykur eða venjulegur sykur
- ¼ tsk salt (má vera aðeins minna)



## Aðferð

1. Mælið makkarónur og setjið í lítinn pott.
2. Hellið vatninu saman við og sjóðið við vægan hita (fyrst háan hita og lækkið hann svo) þar til allt vatnið er búið. Hraerið vel í á meðan.
3. Byrjið þá að bæta mjólkinni við í smáum skömmtum (1 dl í einu) og leyfið henni að malla (lágur hiti) saman við makkarónurnar. Hraera vel í.
4. Bætið nú hrásykrinum/sykrinum út í og látið þetta malla á lágum hita áfram.
5. Bætið restinni af mjólkinni við og látið sjóða áfram við lágan hita og hraerið í af og til.
6. Saltið nú grautinn og blandið vel saman og sjóðið í 5–10 mínútur í viðbót.



# PÍTUR (8 STK)

Fyrir 2 í 120 mín.

## Innihald

- 1 tsk þurrger (10 g pressuger)
- 2 dl undanrenna
- 1 msk matarolía
- 1 tsk salt
- 5½ dl hveiti

## Aðferð

1. Gerið er leyst upp í ylvolgri undanrennunni.
2. Matarolíu og salti er bætt út í.
3. Hveitið er sigtað og sett saman við. Gott er að geyma 1 dl. Deigið er slegið þar til það er jafnt og glansandi.
4. Deigið er látið lyfta sér í vel lokuðu íláti í 45 mín. (eða í 10 mín. í örbylgjuofni).
5. Deigið er hnoðað að nýju og mótaðar úr því 8 bollur, sem raðað er á plötu.
6. Bollurnar eru látnar lyfta sér á hlýjum stað í 10 mín.

## Munið að kveikja á ofninum 250–300 °C

7. Bollurnar eru flattar út með hendinni, síðan er breitt vel yfir þær og þær látnar lyfta sér aftur í 15 mín.
8. Bollunum er snúið við, þær flattar út og látnar lyfta sér aftur í aðrar 15 mín.
9. Bollurnar eru bakaðar við 250–300 °C í miðjum ofni í 4–5 mín.

Í píturnar má hafa mest allt grænmeti eða grænmetissalöt. Einnig er gott að hafa í þeim túnfisk- eða kjötfyllingar.

Ef vel tekst til holast píturnar vel og því auðvelt að koma inn í þær fyllingu.

Best er ef hægt er að baka aðeins fjórar í einu, þær lyftast betur í bakstrinum.

## Kjötfylling í pítur og tacoskeljar

- 1 laukur
- 1 msk olía
- 300 g nautahakk
- ½ tsk salt
- 1 grænmetisteningur
- ½ tsk oreganó
- örl. pipar
- 4 msk tómatkraftur
- 1½ dl vatn



1. Laukurinn er skorinn smátt.
2. Laukurinn er brúnaður í olíunni og hakkinu bætt út í.
3. Salti, pipar, oreganó, grænmetiskrafti, tómatkrafti og vatni bætt út í.
4. Látið sjóða við hægán hita í 10 mín.
5. Kjötsósan er bragðbætt með salti og kryddi ef með þarf.



# OSTASLAUFUR

Fyrir 2 í 80 mín.

## Efni

- 2 dl volgt vatn
- 2 tsk þurrger
- 1 tsk sykur
- 2 msk matarolía
- 3 dl heilhveiti
- 2 msk hveitiklíð
- ¼ tsk salt
- 2 dl hveiti (geyma annan dl af hveitinu til að hnoða með)

## Fylling

- 2 dl rifinn ostur
- 2 msk pizzusósa ef vill
- 1 tsk oregano krydd

## Aðferð

1. Kveikið á ofni 190°C og blástur.
2. Setjið vatnið og þurrgerið saman í skál og látið leysast upp.
3. Allt nema 1 dl af hveitinu sett út í og hrærið vel með trésléi.f
4. Látið deigið bíða á volgum stað í minnst 10 mín meðan fyllingin er útbúinn.
5. Deiginu skipt í tvo hluta.
6. Hvor hluti er flattur út í kassalaga köku fylling sett á miðju og báðar hliðar brotnar yfir.
7. Skerið í ræmur og mótið í slaufur.
8. Látið slaufurnar lyfta sér í 10 mín.
9. Penslið með mjólk og stráíð sesamfræi yfir ef þið viljið
10. Bakið í 10–12 mín



# SNJÓÞAKTAR SÚKKULAÐIMÚFFUR

Fyrir 2 í 80 mín.

## Innihald

75 g púðursykur

60 g sykur

60 g smjör eða smjörlíki

1 egg

3 dl hveiti

3 tsk kakó

1 ¼ tsk lyftiduft

¼ tsk matarsódi

½ tsk kanill

1 ½ dl mjólk

flórsykur til skrauts



## Aðferð – hrært deig

Hitið ofninn í 190 °C.

1. Setjið púðursykur, sykur og smjörlíki í skál og hrærið vel.
2. Hrærið egginu saman við.
3. Blandið þurrefnunum saman við í 2–3 skömmtum ásamt mjólkinni og hrærið saman með sleif.
4. Skiptið deiginu í múffumót og bakið í miðjum ofni í 13–16 mín.

Látið múffurnar kólna og sigtið flórsykur yfir.





# TORTILLAKÖKUR MEÐ SKINKU OG OSTI

Fyrir 2 í 80 mín.

Hitið ofninn í 180–200 °C

## Innihald

2 tortillur  
2 msk pitsusósa eða salsasósa  
3 sneiðar skinka  
¾ dl rifinn ostur  
1 msk ólífuolía  
¼ tsk paprikuduft



## Aðferð

Smyrjið aðra kökuna með sósunni.  
Raðið skinkusneiðunum yfir.  
Dreifðið ostinum jafnt yfir.  
Leggið hina tortillakökuna yfir ostinn og þrýstið niður.  
Skerið kökuna í átta parta og látið á bökunarplötu.  
Blandið saman olíu og paprikudufti og penslið létt yfir tortillurnar.  
Hitið í ofni í 5 mín.



# NAAN BRAUÐ

## Innihald

100 ml mjólk  
1 msk sykur  
1½ tsk þurrger  
300 gr hveiti  
½ tsk salt  
1 tsk lyftidift  
2 msk olía  
½ dós hreint jógurt  
½ msk Maldon salt + ½ msk  
garam masala kryddblanda



## Aðferð

1. Setjið ger og sykur saman í skál og hellið volgri mjólk yfir, látið standa í 15 mínútur.
2. Blandið síðan hveiti, salti, lyftidufti, olíu og jógúrt saman við gerblönduna.
3. Hnoðið deigið þar til það verður mjúkt, bætið við svolitlu hveiti ef brauðið er mjög blautt. Látið hefast við stofuhita í 30 mín.
4. Hitið ofninn í 225 °C.
5. Blandið Maldonsaltinu og kryddböndunni saman á disk.
6. Skiptið deiginu í hluta og hnoðið kúlur. Fletjið síðan kúlurnar út nokkuð þunnt og þrýstið þeim ofan í kryddbönduna.
7. Raðið brauðunum á plötu sem er klædd bökunarpappír og bakið í 5–7 mínútur.
8. Bræðið smjör og hvítlauk saman og smyrjið brauðin með því þegar þau koma úr ofninum.



# AFMÆLISMÚFFUR

Fyrir 2 í 80 mín.

## Innihald

1 dl sykur  
1 egg  
1 tsk vanilludropar  
3 dl hveiti  
2 tsk lyftiduft  
1¼ dl mjólk  
50 g smjörlíki brætt  
2 msk súkkulaðispænis



## Aðferð

1. Mældu öll hráefnin í skál og þeyttu deigið saman í u.þ.b. 2 mínútur.
2. Skiptu deiginu jafnt í 12 múffumót. Athugaðu að þau eiga að vera u.þ.b. hálfyllt.
3. Bakaðu í miðjum ofni við 180 °C og blástur í u.þ.b. 10 mín.



# TEBOLLUR

Fyrir 2 í 80 mín.

## Innihald

2½ dl hveiti  
¾ dl sykur  
2–3 msk kókosmjöl  
1½ tsk lyftiduft  
50 g brætt smjör  
1 egg  
½ dl vökvi – mjólk, léttmjólk eða undanrenna  
½ tsk sítrónudropar eða eftir smekk  
2 msk saxað súkkulaði

## Aðferð

Allt sett saman í skál og hrært létt saman með þeytara. (Ekki rafmagns.) Alls ekki hræra of mikið.

Sett með skeið á plötu og bakað í 12 mín. við 180 °C blástur.

Um það bil 10 stk.



# GRÆNMETISRÉTTUR

Fyrir 2-3 í 80 mín.

## Innihald

2 msk olía  
½ laukur, skorinn í þunnar sneiðar  
150 g hvítkál skorið í þunnar sneiðar  
½ græn paprika, skorin í þunna strimla  
1 tsk kóríander  
½ tsk túrmerik  
1 tsk kanill  
1 dósir niðursoðnir tómatar  
½ bolli rúsínur  
Soðnar kjúklingabaunir (hálf dós)  
salt

## Aðferð

1. Hitið olíuna í potti, léttsteikið laukinn og bætið hvítkálinu út í, lokið pottinum og látið malla við lágan hita.
2. Bætið öllu út í.
3. Látið krauma í 15 mínútur



# PKU - UPPSKRIFTIR

## GRUNNUPPSKRIFT AF SMÁKÖKUM



### Innihald

100 g smjör/smjörlíki (hart)  
100 g sykur  
1 tsk eggjaduff + 3 msk. vatn  
200 g Loprofin hveiti  
2 tsk vanilludropar

### Aðferð

Stillið ofninn á 175 °C.

1. Smjórið og sykurinn sett í hrærivélar-skál og hrært saman með K-inu þar til ljóst og létt. Því næst er eggjaduffs-blöndunni bætt saman við ásamt vanilludropunum og þá er best að hræra með þeytaranum.
2. Þeytið þar til allt er komið vel saman. Bætið hveitinu saman við og hrærið. Hér er hægt að bæta út í bragðefni s.s. súkkulaðispæni, kornflexi, döðlum o.fl. að eigin ósk. Deigið verður dálítið blautt.
3. Skiptið deiginu í þrennt og rúllið í lengjur. Skerið niður í c.a. 1 cm bita og búið til kúlur.
4. Setjið á plötu og bakið í 15–20 mín. Þegar kökurnar koma út úr ofninum má setja súkkulaðidropa á hverja köku.

## GRUNNUPPSKRIFT AF BRAUÐI

Kveikið á ofninum, stillið á 180 °C

### Innihald

1 pk Loprofin hveiti  
1½ tsk þurrger  
1 tsk salt  
2 msk olía  
375 ml volgt vatn

### Aðferð

Hveitið sett í skál ásamt þurrgeri og salti. Volgu vatninu og olíunni bætt út í og hrært saman með þeytara. Hægt er að baka brauðið í jólakökuformi eða móta bollur. Pensla bollurnar með vatni og baka í 20–25 mín.



# PKU - HVÍTLAUKSBRAUÐ

Kveikið á ofninum, stillið á 180 °C

## Innihald

grunnuppskrift af brauði  
3–4 hvítlauksrif  
½ dl olía  
1 ½ tsk steinselja  
gróft salt

## Aðferð

Grunnuppskrift af brauði notuð í þetta brauð en hnoðað saman í höndum.

1. Deigið rúllað út í tvær lengjur. Látið hefast í 10 mín. Skorin djúp rauf effir endilöngu brauðinu.
2. Hvítlaukurinn, olían og steinseljan sett í skál og maukað saman með töfrasprota eða skorið mjög smátt. Hvítlauksmaukið er sett ofan í raufarnar með teskeið og grófu salti stráð yfir.
3. Penslað yfir brauðið með hvítlauksblöndunni ef það er afgangur, annars olíu.

# TÓMATBRAUÐ

Í stað hvítlauksblöndunnar er hægt að nota sólpurrkaða tómatu í olíu. Notið þá olíuna af þeim. Sleppið steinseljunni. Maukið tómatana í olíunni eða skerið smátt.



# ÓLÍFUBRAUÐ

Nota svartar ólífur í stað hvítlauks, en sleppa steinseljunni.



# TORTILLAKÖKUR MEÐ SKINKU OG OSTI

Fyrir 2 í 80 mín.

Hitið ofninn í 180–200 °C

## Innihald

2 tortillur  
2 msk pitsusósa eða salsasósa  
3 sneiðar skinka  
¾ dl rifinn ostur  
1 msk ólífuolía  
¼ tsk paprikuduft



## Aðferð

Smyrjið aðra kökuna með sósunni.  
Raðið skinkusneiðunum yfir.  
Dreifið ostinum jafnt yfir.  
Leggið hina tortillakökuna yfir ostinn og þrýstið niður.  
Skerið kökuna í átta parta og látið á bökunarplötu.  
Blandið saman olíu og paprikudufti og penslið létt yfir tortillurnar.  
Hitið í ofni í 5 mín.





# GULRÓTARKAKA

Fyrir 1 í 80 mín.

## Efni

2 egg  
½ dl olía  
1 ½ dl sykur  
2 dl hveiti  
1 tsk lyftiduft  
½ tsk matatsódi  
1 tsk kanill  
½ tsk kardimommur  
2 dl rifnar gulrætur  
½ dl haframjöl

## Krem

¼ lítil dós hreinn rjómaostur, linur  
1 msk grísk jógúrt  
1 ½ dl flórsykur  
Sítrónusafi, vanillusykur eða  
vanilludropar effir smekk.

## Aðferð

1. Stilltu ofninn á 180°C og blástur.
2. Rífðu gulræturnar.
3. Hrærðu egg, olíu og sykur saman í skál.
4. Blandaðu saman við hveiti, lyftidufti, matarsóda, kanil, kardimommur, gulrótum og haframjöli og hrærðu vel með sleif.
5. Láttu deigið í smurt mót og bakaðu það í u.p.b. 20–25 mín.
6. Hrærðu kremið saman.
7. Kældu kökuna og smyrðu kreminu kremið á hana.



# FÖSTUDAGSPASTA

Fyrir 4 í 80 mín.

## Efni

200 g pastaslaufur eða skrúfur  
¼ paprika  
¼ blaðlaukur  
1–2 rif hvítlaukur  
100 g skinka  
1 msk olía  
½ dós smurostur  
1–2 dl mjólk  
½ tsk kjótkraftur  
1 tsk kryddjurtir  
svartur pipar

## Aðferð

1. Sjóðið pastað eftir leiðbeiningum á pakka.
2. Skerið grænmetið og skinkuna í bita og látið malla í olíunni í nokkrar mín.
3. Látið smurostinn, kjótkraftinn, pasta-kryddið og mjólkina saman við. Hrærið og hitið við vægan hita þar til osturinn er bráðnaður.
4. Hellið vatninu af pastanu þegar það er soðið og blandið því saman við sósuna.

Pasta er best að sjóða í stórum loklausum potti og í miklu vatni.

Sumir láta olíu út í vatnið á meðan öðrum finnst betra að láta smá olíu á pastað eftir að það er soðið og sumir sleppa því alveg að nota olíu.

Sumir salta vatnið og aðrir ekki.

Það þarf að hræra í pottinum öðru hverju svo pastað festist ekki saman.

Miklu skiptir að suðufíminn sé réttur, pastað sé, meirt en þó stínt "al dente" eins og það er kallað á Ítalíu.

Ofsoðið pasta er límkennt og óspennandi.



# FYLLTIR BRAUÐDISKAR

## Efni

- 1 ½ dl volgt vatn
- 1 msk olía
- 1 tsk sykur
- 2 tsk þurrger
- ½ tsk salt
- 3 dl hveiti
- 1 msk hveitikím eða hveitiklíð

## Aðferð

1. Stilltu ofninn á 180°C og blástur.
2. Blandaðu saman vatninu og olíunni.
3. Láttu sykur, þurrger, salt, hveiti og kím eða klíð í skálina og hrærðu vel.
4. Hnoðaðu deigið, bættu við hveiti ef þarf, deigið á ekki að klístrast við hendurnar en næstum því, passaðu að láta ekki of mikið af hveiti þá verður deigið þurr og vont að eiga við það.
5. Mótaðu 6–8 bollur bollur, notaðu hendurnar til að fletja bollurnar út og móta brúnir þannig að þær verði eins og súpuðiskar.
6. Hrærðu fyllingu saman í skál og fylltu diskana.
7. Láttu þær lyfta sér í 15–20 mínútur.
8. Bakaðu brauðið í 10–15 mínútur.

## Fylling 1

- 1–2 msk pítsusósa
- 1 dl rifinn ostur

## Fylling 2

- 1 dl rifinn ostur
- 2 kramdir hvítlaukar
- 1 tsk kryddjurtir

## Fylling 3

- 1 dl rifinn ostur
- 1–2 msk pestó

## Fylling 4

- 1 dl rifinn ostur
- Smátt söxuð skinka eða pepperóní



# FRANSKAR LILJUR

Fyrir 2 í 80 mín.

## Efni

- 2 dl mjólk
- ½ dl olía
- 3 tsk þurrger
- 2 msk sykur
- ½ tsk kardimommur
- ½ tsk salt
- 4–5 dl hveiti

## Fylling

- 30 g marsipan
- 20 g smjör
- 3 msk flórsykur

## Aðferð

1. Búið til gerdeig og fletjið það út í ferkantaða köku sem á að vera aðeins stærri en A4 blað.
2. Hrærið fyllingunni saman og smyrjið henni yfir kökuna.
3. Brjótið deigið saman þannig að það verði þrefalt.
4. Skerið deigið í 2 cm bita.
5. Skerið gat í miðja bitana.
6. Dragið annan enda bitans í gegnum gatið eins og þið væruð að gera kleinur.
7. Látið lyfta sér í 15–20 mínútur.
8. Penslið með eggi eða mjólk og stráðið perlusykri eða möndluflogum yfir.

Aðrar fyllingar gætu verið t.d. smjör og kanelsykur eða smjör og vanillusykur.

Deigið er líka hægt að nota til að búa til rósettur eða hnúta.



# JÓLABRAUÐ

Fyrir 1 í 80 mín.

## Efni

- 1 ½ dl volgt vatn
- 1 msk olía
- 1 egg
- 3 tsk sykur
- 2 tsk þurrger
- ½ tsk salt
- ½ tsk kanill
- 3–4 dl hveiti
- ½ dl súkkulaðibitar
- ½–1 dl saxaðar hnetur
- ½–1 dl söxuð kokteilber

## Aðferð

1. Stilltu ofninn á 180°C, blástur.
2. Blandaðu öllu saman og hrærðu vel.
3. Láttu deigið lyfta sér í 10 mínútur ef tími er til.
4. Hnoðaðu deigið, bættu við hveiti ef þarf.
5. Mótaðu brauð og penslaðu með eggjablöndu.
6. Láttu brauðið lyfta sér í 20 mínútur.
7. Bakaðu brauðið við 180°C og blástur í 10–15 mín.

Líka er hægt að móta úr deiginu bollur og raða þeim í jólatré.



# GULRÓTARSTYKKI

Fyrir 2 í 80 mín.

## Efni

2 egg  
1 banani, stappaður  
½ dl sýróp  
2 msk mjólk  
1 tsk vanilludropar  
2 dl hveiti  
2 dl heilhveiti  
2 dl haframjöl  
½ tsk matarsódi  
½ tsk kanill  
¼ tsk negull  
¼ tsk engifer  
¼ tsk salt  
2 dl rifnar gulrætur  
½ dl rúsínur eða trönuber

## Aðferð

1. Stilltu ofninn á 180°C og blástur.
2. Blandið vel saman í skál eggjum, banana, mjólk og vanilludropum.
3. Bætið öllu öðru saman við og hrærið vel.
4. Mótið frekar þunn kassalaga stykki á plötu með bökunarpappír.
5. Bakið í u.þ.b. 20 mínútur. Skreytið með rjómaostaglassúr eða venjulegum glassúr.



# JÓLAMUFFINS

Fyrir 2 í 80 mín.

## Efni

50 g bráðið smjör  
1 dl sykur  
1 egg  
1 dl mjólk  
2 tsk lyftiduft  
1 tsk kanill  
½ tsk engifer  
½ tsk sítrónusafi  
3 dl hveiti  
2 msk saxað súkkulaði  
2 msk söxuð kirsuber eða trönuber

## Aðferð

1. Stilltu ofninn á 180°C, blástur.
  2. Hrærðu saman smjörlíki, sykri og eggi með sleif.
  3. Bættu öllu öðru saman við og hrærðu vel saman.
  4. Láttu deigið í pappírform eða smurð muffinsform.
- Athugaðu að mótin eiga aðeins að vera hálf.
5. Bakaðu í miðjum ofni í 10–15 mín.



# OFNBAKKAÐUR MORGUNMATUR Í MUFFINSFORMUM

Fyrir 2 í 80 mín.

## Efni

1 egg  
½ tsk vanilludropar  
2 ½ dl eplamús  
1 banani, stappaður  
½ dl hunang, sýróp, púðursykur,  
sykur eða annað sætuefni  
7 dl haframjöl  
½ tsk salt  
1 ½ tsk lyftiduft  
3 ½ dl mjólk  
Ofan á fer svo að eigin vali hnetur,  
ávextir, ber, súkkulaði, kókosmjöl,  
kanilsykur, rúsínur eða annað sem  
ykkur dettur í hug.

## Aðferð

1. Stillið ofninn á 180°C, blástur.
2. Hrærið saman egginu, vanillu-  
dropunum, eplamúsinni og sætuefninu.
3. Blandið öllu öðru nema mjólkinni  
saman við.
4. Bætið mjólkinni smátt og smátt saman  
við.
5. Penslið muffinsform eða notið  
pappírform.
6. Látið grautinn í formin og stráið ofan  
á því sem þið viljið.
7. Bakið í um það bil 20–30 mínútur.





# ÓBÖKUD ORKUMUFFINS

Fyrir 2 í 80 mín.

## Efni

2 vel þroskaðir bananar  
2 ½ dl haframjöl  
1–2 dl morgunkorn  
2 msk hlynsíróp eða hunang  
2 msk hnetusmjör eða sesamsmjör (tahini)  
2 msk dökkir súkkulaðibitar  
2 msk trönuber eða aðrir þurrkaðir ávextir  
2–4 tsk kakó

## Aðferð

1. Stappið bananana og látið í skál.
2. Blandið öllu öðru saman við og hrærið vel.
3. Látið í muffinsform og kælið eða frystið.



# PÍTSU MUFFINS

Fyrir 2 í 80 mín.

## Efni

2 dl hveiti  
1 tsk lyftiduft  
½ tsk hvítlaukssalt  
½ tsk pítsukrydd  
2 dl mjólk  
1 egg  
2 dl rifinn ostur  
smátt skorin skinka og/eða pepperóní

## Aðferð

1. Stillið ofninn á 200°C og blástur.
2. Hrærið vel saman hveiti, lyftidufti, mjólk, eggj og kryddi.
3. Blandið osti og kjöti saman við.
4. Penslið 24 muffinsform með olíu ef þið notið járn eða sílikonform, pappírsform þarf ekki að pensla.
5. Látið deigið í formin og bakið í 20–25 mín.
6. Gott er að hafa heita pítsusósu með.



# SUNNUDAGSEGG Í OFNI

Fyrir 2 í 80 mín.

## Efni

2 brauðsneiðar  
2 egg  
1 msk olía  
2 skinkusneiðar

## Aðferð

1. Stilltu ofninn á 180°C og blástur.
2. Ristaðu brauðsneiðarnar.
3. Gerðu gat í miðjuna á hverri brauðsneið með glasi.
4. Smyrðu eldfast mót með olíu.
5. Leggðu brauðsneiðarnar í mótið.
6. Brjóttu eitt egg í einu í bolla og helltu þeim í holurnar á brauðsneiðunum.
7. Skerðu skinkuna í ræmur og raðaðu henni yfir og kringum brauðin.
8. Bakaðu þetta í ofninum í 10 mínútur eða þar til eggjahvítan er orðin stíf.

Egg innihalda öll vítamín nema C-vítamín.  
Úr eggjum fáum við líka prótein og járn.  
Meðalstórt egg vegur u.þ.b. 60 grömm.  
Harðsoðin egg þarf að sjóða í 8–10 mínútur.  
Linsóðin egg þarf að sjóða í 3–5 mínútur.

Hænur voru fyrst tamdar á Indlandi fyrir þúsundum ára.

Ársneysla hænueggja í heiminum er talin vera tæplega 400 milljarðar eggja.

Hænuegg eru næringarrík enda eru þau frá náttúrunnar hendi hugsuð sem efniviður í og næring handa ungvíði.

Þau innihalda prótín og mikið af A-vítamíni, svo og B-, D- og E vítamín, joð, sink og fleiri efni.

Vítamínin og steinefnin eru nánast öll í rauðunni.

Ef maður er með egg og veit ekki hvort það er hrátt eða soðið þá getur maður sett það á borð og snúið því, soðið egg snýst hratt í hringi en hrátt mjög hægt.



# BRAUÐSTANGIR

Ofn: 180 °C, blástur

## Efni

3 msk olía  
1 ½ dl volgt vatn  
2 tsk þurrger  
1 tsk salt  
½ tsk sykur  
1–2 tsk pítsukrydd eða oregano  
3 dl hveiti

Olía og parmesanostur til að láta ofan á.

## Aðferð

1. Stilltu ofninn á 180°C og blástur.
2. Blandið öllu saman og hrærið vel.
3. Bætið við hveiti ef þarf og hnoðið vel.
4. Hnoðið deigið og skiptið því í 8–10 bita.
5. Rúllið bitunum út í stangir, langar eða stuttar eftir smekk.
6. Raðið á plötu, penslið með olíu og stráið kryddi og parmesan yfir.
7. Látið lyfta sér í 15–20 mín, það þarf ekki að breiða yfir þær.
8. Bakið í 8–15 mín.

Á ítölsku heita þær grissini eiga að vera langar, mjóar og stökkar.

Á ítölskum veitingastöðum eru þær oft bornar fram sem nasl fyrir máltíðir.

Grissiní er þekktasta framlag Torínóborgar til matargerðalistar og svo algengt þar að sagt er að á hungurtímum fyrr á öldum hafi íbúar borgarinnar beðið Guð að gefa sér sitt daglega grissini. Parmesan ostur er enskur ostur en nafnið er oftast notað um ítalska ostinn Parmigiano. Parmesan ostur er bragðmikill og lyktsterkur og er notaður út á pasta, á pítsur, í sósur og í salöt. Parmesan ostur er til í mörgum gæðaflokkum og mikið er um eftirlíkingar af honum, sem þykja ekki góðar.



# SVANGI MANGI

Fyrir 2 í 80 mín.

## Efni

2–3 dl pastaskrúfur  
200 g hakk  
1 msk olía  
½ paprika  
2 hvítlauksgeirar  
smá svartur pipar  
¼ tsk karrí  
1 dl vatn  
½ dl salsasósa  
½ dl chilí sósa eða tómatsósa  
1 dl muldar flögur með ostabragði  
og rifinn ostur

## Aðferð

1. Sjóðið pastað eins og segir á pakkanum.
2. Hitið olíuna á pönnu og steikið hakkið, paprikuna og hvítlaukinn.
3. Kryddið. Stillið á minnsta hita.
4. Bætið sósum og vatni saman við.
5. Blandið soðnu pastanu saman við.
6. Stráið muldum flögum og osti yfir og berið fram á pönnunni.

Nafnið salsa pýðir einfaldlega sósa á spænsku en á alþjóðamáli er þetta heiti einkum notað um kryddaðar, yfirleitt ósoðnar sósur og ídýfur sem gerðar eru í Mexíkó og Suðurríkjum Bandaríkjanna.

Ekta mexíkósk salsa cruda er ósoðið mauk gert úr söxuðum tómötum, chili og lauk og oft krydduð með kóriander laufi.

Aðalefnin í amerískri salsa eru tómatar, hvítlaukur, laukur og chile pipar.

Þessar sósur eru sumar mjög sterkar og innihalda mikið af sterkum chillialdinum en aðrar eru bragðmildar.



# CHILESÚPA

Fyrir 3 í 80 mín.

## Efni

200 g kartöflur  
100 g gulrætur  
½ laukur  
1 rif hvítlaukur  
4 dl grænmetissoð  
(1 grænmetistening og vatn)  
1 dós hakkaðir tómatar  
Basilika og chilí eftir smekk

## Aðferð

1. Þvoið og skrallið kartöflur og gulrætur og skerið niður í litla teninga.
2. Saxið laukinn og hvítlaukinn og steikið allt þetta í þykkbotna potti í 1 msk af olíu og mýkið í olíunni.
3. Sjóðið vatn og hellið á grænmetisteninginn til að útbúa grænmetissoðið (t.d. í litla skál eða glas).
4. Bætið grænmetissoði út í og tómtum.
5. Látið sjóða þangað til kartöflurnar eru orðnar vel mjúkar eða lengur ef tími er til.
6. Kryddið og smakkið til.
7. Gott að hafa t.d. nýbakaðar brauðbollur með og sýrðan rjóma.



# HAFRAKÖKUR

Fyrir 4 í 80 mín.

## Efni

2 msk olía  
75 g smjör  
1 dl púðursykur  
1 egg  
1 dl kókosmjöl  
1 dl heilhveiti  
¼ tsk lyftiduft  
½ tsk salt  
1 ½ dl haframjöl  
½ tsk vanilludropar  
100 g súkkulaði

## Aðferð

1. Kveikið á ofninum á 175 °C.
2. Saxið súkkulaðið í bita.
3. Hrærið saman smjöri og olíu.
4. Bætið púðursykrinum við.
5. Bætið egginu í og hrærið mjög vel.
6. Setjið síðan öll þurrefnin út í og hrærið varlega saman.
7. Að lokum setjið þið súkkulaðið út í og hrærið saman við.
8. Dreifið deiginu á smjörpappír og jafnið vel út með sleif og hafið kantana jafna.
9. Bakið í 20 mínútur á blæstri.
10. Skerið með pitsuhjólí í ferkantaða bita fljótlega effir bakstur.



# RABBABARAMUFFINS

Fyrir 3 í 80 mín.

## Efni

2 egg  
1 ½ dl sykur  
2 ½ dl hveiti  
2 tsk lyftiduft  
4 msk olía  
4 msk mjólk  
½ tsk vanilludropar  
Kanilsykur  
Rabbabari

## Aðferð

1. Hitið ofninn í 200 °C.
2. Brytjið rabbabarann í litla bita.
3. Brjótið eggin í skál, bætið sykrinum saman við og þeytið.
4. Bætið mjólk og olíu saman við og hrærið saman.
5. Mælið og sigtið þurrefnin, hrærið vel saman.
6. Setjið deigið með tveimur skeiðum í muffinsform og raðið á bökunarplötu.
7. Setjið bita af rabbabara í hverja köku og stráið kanilsykri yfir.
8. Bakið í miðjum ofni í 10 mín.





# BLÁBERJABAKA

Fyrir 2–3 í 80 mín.

## Efni

100 g lint íslenskt smjör  
1 dl kókosmjöl  
1 ½ dl spelt (fínt)  
1 dl sykur  
3 dl bláber (geyma þar til síðast)  
1–2 tsk sykur

## Aðferð

1. Stillið ofninn á 180 °C.
2. Smjör, kókosmjöl, spelt og sykur sett í skál og hrært saman með sleif.
3. Hluti af deiginu er tekinn frá til að setja ofan á kökuna. Restin af deiginu er sett í millistærð af formi eða eldfast mót og einnig fer deig aðeins upp á barmana.
4. Bláberjunum stráð yfir og 1–2 tsk sykri, hluta af deiginu sem tekinn var frá dreift yfir kökuna.
5. Bakað bökkuna í 20 mínútur..
6. Borið fram með þeyttum rjóma eða ís.

