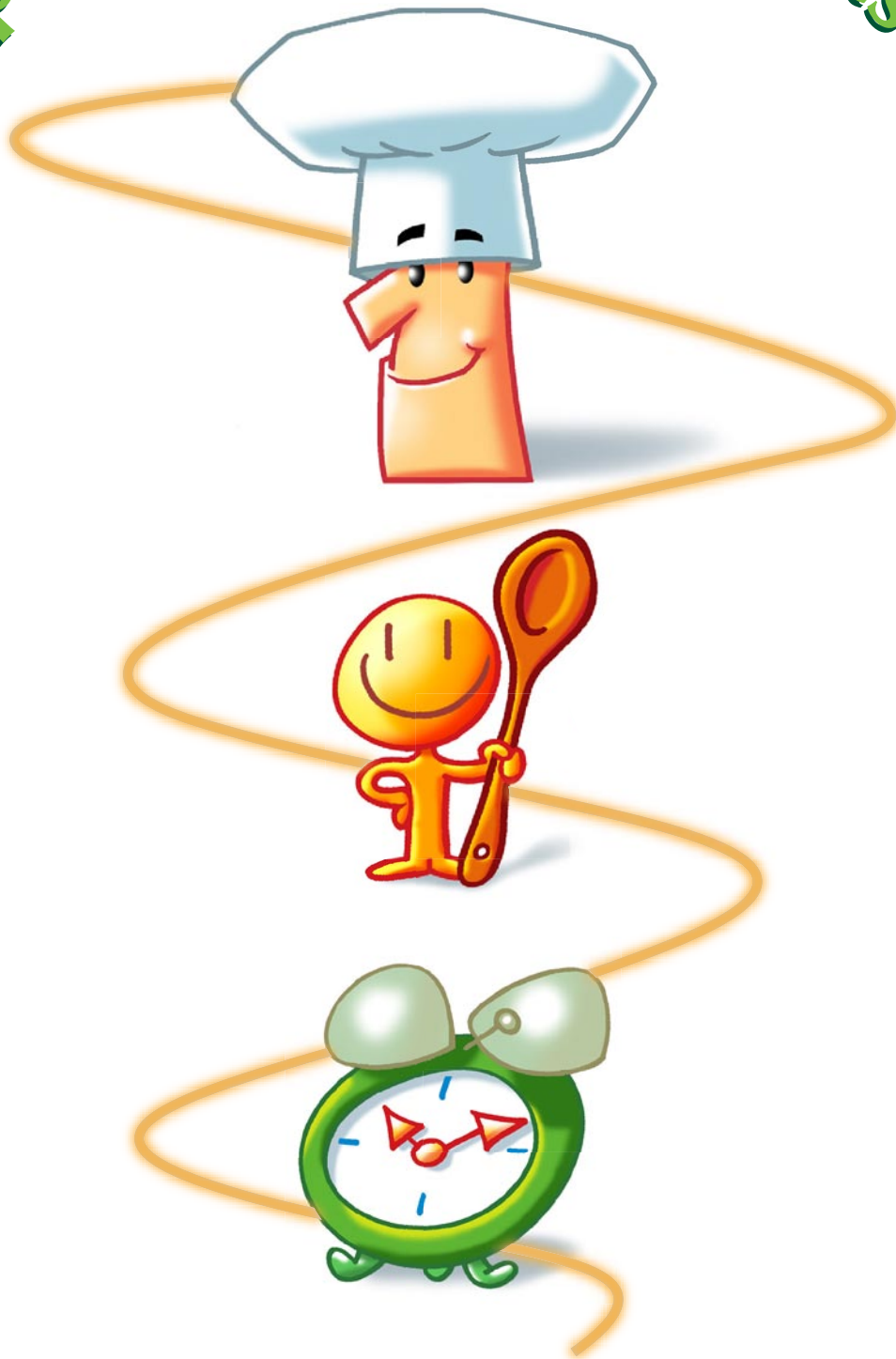


Uppskriftir fyrir unglingastig



Námsgagnastofnun 2009

SKÝRINGAMYNDIR

ÞYNGDARSTIG VERKEFNA:

LÉTT:



MEÐAL:



ÞUNGT:



FJÖLDI Í HÓP:

TVEIR:



TVEIR TIL ÞRÍR:



ÞRÍR:



ÞRÍR TIL FJÓRIR:



FJÓRIR:



FJÖLDI KENNSLUSTUNDA:

EIN:



TVÆR:



TVÆR OG HÁLF:



ÞRJÁR:



EFNISYFIRLIT

AMERÍSKAR PÖNNUKÖKUR	4	LASAGNA	35	INDVERSKT (NAAN) BRAUÐ	68
AMERÍSKAR SÚKKULADIBITAKÖKUR	5	PASTA MEÐ KJÚKLINGI,		SUPERNACHOS	69
HAFRAX	6	SVEPPUM OG CHILI	36	MEXÍKÓSKAR HVEITIPÖNNUKÖKUR	70
DÖÐLUBRAUÐ	7	SPAGHETTÍ CARBONARA	37	BURRADIZZ	71
FORMKAKA MEÐ SÚKKULADIBITUM	8	SPAGHETTÍ BOLOGNESE	38	CHILI CON CARNE	72
NAMMIKÖKUR MEÐ SMARTIES	9	LITLAR KJÖT- OG OSTABOLLUR	39	MEXÍKÓSKT LASAGNA	
SÚKKULADIVALHNETUKAKA	10	ÍTÓMATSÓSU MEÐ TAGLIATELLE	39	MEÐ HAKKBLÖNDU	73
SJÓNVARPSKAKA	11	LITLAR KJÖT- OG OSTABOLLUR	40	MEXÍKÓSKT LASAGNA MEÐ GRÆNMETI	74
HVÍT RÚLLUTERTA MEÐ SULTU	12	ÓTRÚLEGA EINFALT		BAKAÐIR KARTÖFLUBÁTAR	
HVÍT RÚLLUTERTA MEÐ SÚKKULADIRJÓMA	12	OG GOTT PYLSUSALAT	41	MEÐ MEXÍKÓSKU ÍVAFI	75
BRÚN RÚLLUTERTA	13	SALAT MEÐ STERKKRYDDUÐUM		HEIT SALSADÝFA SEM BRAGÐ ER AF	76
KORNFLÖGUMARENGS	14	KJÚKLINGASTRIMLUM	42	KJÚKLINGABRINGUR Í OSTRUSÓSU	77
GULRÓTAKAKA MEÐ RJÓMAOSTAKREMI	15	FRAMANDI SALAT MEÐ DÝRÐLEGRI SÓSU	43	KJÚKLINGUR Í SATAY-SÓSU	78
FRÖNSK SÚKKULADITERTA (1 BOTN)	16	SEIÐANDI KJÚKLINGASALAT	44	NÚÐLUR MEÐ KJÚKLINGI OG SVEPPUM	79
KLEINUR	17	SEIÐANDI KJÚKLINGASALAT (FRH.)	45	NÚÐLURÉTTUR MEÐ HAKKI	80
FISKUR Í FORMI MEÐ RASPI		KAPOSÚPA	46	SKYNDINÚÐLUR Í SPARIFÖTUM	81
OG SÍTRÓNUPIPAR	18	TÆR TÓMATTÓNUÐ GRÆNMETISSÚPA	47	NAUTAKJÖT Í OSTRUSÓSU	82
PÍTSAFISKUR Á PÖNNU	19	LAUKSÚPA MEÐ KARTÖFLUM		FRÁBÆR AUSTURLENSKUR HAKKRÉTTUR	83
ÝSA Í KÓKOS OG KARRÍ	20	OG BEIKONI	48	INDVERSKUR POTTRETTUR	84
SALT FISKUR MEÐ PAPRIKUSÓSU	21	ÍSLENSK KJÖTSÚPA	49	INDVERSKUR KUMMIN-	
SÆLKERAFISKUR Í EINUM GRÆNUM	22	TOM YUM SÚPA	50	KJÚKLINGARÉTTUR	85
AGÚRKUSALAT	22	TOM KA SÚPA	51	KJÚKLINGABAUNIR AÐ	
ÝSA Í TANDOORISÓSU	23	SJÁVARRÉTTASÚPA	52	INDVERSKUM HÆTTI	86
MEÐ RAITU OG INDVERSKU		UNGVERSK GÚLLASSÚPA	53	EINFALT FERSKT SALAT	87
BRAUÐI (NAAN)	23	GERBAKSTURSLEIÐBEININGAR	54	SALAT	87
RAITA	23	PÍTSA – 2 BOTNAR	55	RÓFUSALAT MEÐ APPELSÍNUSAFA	88
PÖNNUSTEIKTUR FISKUR		PÍTSA FRH.	56	HRÁSALAT	88
MEÐ PÚRRULAUSSÓSU	24	FOCACCIA BRAUÐ –		ÍTALSKUR BAUNARÉTTUR	89
PÚRRULAUSSÓSA	24	TVÆR ÚTGÁFUR AÐ VELJA UM	57	SPÆNSK EGGJAKAKA	
MEXÍKÓFISKUR	25	HVÍTLAUKSBRUÐ MEÐ PASTARÉTTUM	58	MEÐ LAUK OG KARTÖFLUM	90
FISKIBOLLUR MEÐ BRÚNNI SÓSU	26	ÍTÖLSK BRAUÐ MEÐ HVÍTLAUKS-		SÍTRÓNU KÚSKÚS MEÐ SÆTUM	
FISKIGRATÍN MEÐ KARRÍ OG ANANAS	27	OG OSTA FYLLINGU	59	KARTÖFLUM (OG LAMBAKÓTILETTUM)	91
OSTBAKAÐUR PLOKKFISKUR	28	MÚSLÍBRAUÐ	60	KÚSKÚS	92
HINAR HEILOGU REGLUR		OSTASLAUFUR (ÁTTA STÓRAR)	61	LAMBAKÓTILETTUR	92
VIÐ AÐ ELDA PASTA!	29	OSTASTANGIR	62	LAMBALIFUR MEÐ EPLUM OG LAUK	93
EINFALDUR OG GÓÐUR PASTARÉTTUR	30	BOLLUBRAUÐ	63	KRYDDUÐ KARTÖFLUMÚS ÚR PAKKA	94
SPAGHETTÍ FÁTÆKA MANNSINS	31	PÍTSUSNÚÐAR	64	KARTÖFLUSALAT	95
PASTASALAT	32	PÍTUBRAUÐ	65	SNITTUR MEÐ KIRSUBERJATÓMÖTUM	
PASTA MEÐ OSTI OG PYLSUBITUM	33	SNITTUBRAUÐ MEÐ OSTI OG KRYDDI	66	OG FERSKRI BASILÍKU	96
PASTA MEÐ GRÆNMETI OG PESTÓ	34	BRAUÐSTANGIR	67	LITLAR PARTÍFISKIBOLLUR	97

UPPSKRIFTIR FYRIR UNGLINGASTIG

Verknúmer 9924

© Höfundur: Áslaug Traustadóttir

© Myndir: Böðvar Leós

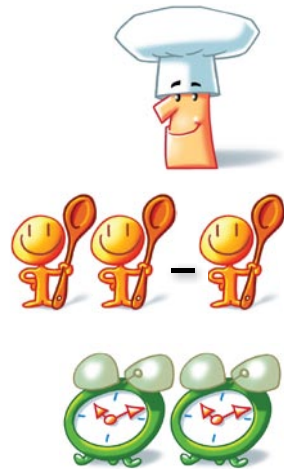
1. útgáfa 2006

2. útgáfa 2009

Ritstjóri: Guðrúnur Skagfjörð Sigurðardóttir

AMERÍSKAR PÖNNUKÖKUR

2 dl hveiti
1 dl heilhveiti
 $\frac{1}{2}$ tsk lyftiduft
 $\frac{1}{4}$ tsk matarsóði
 $\frac{1}{4}$ tsk salt
 $\frac{1}{2}$ tsk sykur
1 egg
 $1\frac{1}{2}$ msk matarolífa
1dl súrmjólk
 $1\frac{1}{2}$ dl mjólk



3 msk matarolífa ekki setja allar í einu heldur smátt og smátt meðan á steikingu stendur eða eftir þörfum.

AÐFERÐ

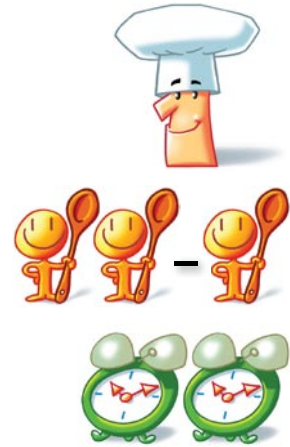
1. Setjið allt í skál í réttri röð og hrærið svo vel með písk eða sleif þar til deigið verður kekkjalaust.
2. Kveikið undir pönnu á miðstraum, þegar pannan er orðin heit eru búnar til litlar pönnukökur.
3. Notið ausu til að setja deigið á pönnuna, um það bil 1 desilítra af deigi í hverja köku.
4. Þegar kökurnar eru orðnar nærri þurrar að ofan á að snúa þeim við og baka þær á hinni hliðinni.

Borið fram með sírópi eða osti og smjöri.

AMERÍSKAR SÚKKULAÐIBITAKÖKUR

Ofnhiti 180 °C blástur

180 g mjúkt smjörlíki
3½ dl hveiti
2 dl grófsaxað súkkulaði
6 msk púðursykur
6 msk sykur
½ tsk matarsóði
½ tsk vanilludropar
1 egg
½ tsk salt



AÐFERÐ

1. Mælið allt efni í skál.
2. Hrærið vandlega saman með sleif eða í hrærivél með hnoðara.
3. Setjið með teskeið í litla toppa á bökunarplötu.
4. Passið að hafa gott bil á milli því kökurnar renna dálítið út.
5. Bakið efst í ofni í 8–10 mínútur.
6. Leyfið að kólna á plötunni í sex mínútur áður en þið takið þær af með kökuspáða.
7. Raðið í box.

HAFRÆKEX

Ofnhiti 180 °C blástur.

6 msk matarólfa
1 dl mjólk
2½ dl haframjöl
½ dl hveitíklíð
1½ dl hveiti
1 tsk lyftiduft
½ tsk salt
1 tsk sykur



AÐFERÐ

1. Mælið matarólíu, mjólk, haframjöl og hveitíklíð saman í skál. Hrærið vel í. Látið standa í 10 mínútur.
2. Bætið hveiti, lyftidufti, salti og sykri saman við og hrærið vel saman með sleif þangað til hægt er að halda á deiginu með höndunum.
3. Skiptið í tvo hluta og fletjið út. Passið að hafa deigið ekki of þunnt og notið hveiti svo það festist ekki við borðið.
4. Pikkið deigið með gaffli þannig að allt deigið sé gatamunstrað.
5. Notið glas til að móta kringlóttar kexkökur og færið þær með pönnukökuspaða á bökunarplötu.
6. Bakið í miðjum ofni í 8–10 mínútur.
7. Látið kólna örlítið og losið svo af með pönnukökuspaða.
8. Kexið er frábært með ostum og sultu og það er sérlega gott að setja ost og bananasneiðar ofan á.

DÖÐLUBRAUÐ

Uppskriftnin passar í tvö frekar nett aflöng form

Ofnhiti 170 °C blástur

3¼ dl hveiti
2 dl púðursykur
1 tsk matarsódi
2½ dl döðlur
1 msk brætt smjörlíki
2½ dl vatn
2 egg



AÐFERÐ

1. Saxið döðlurnar gróft og setjið þær í lítinn pott ásamt vatninu.
2. Stillið á meðalhita undir pottinum. Ekki nota lok á pottinn.
3. Látið suðuna koma upp.
4. Hrærið vel í og takið af hitanum.
5. Kælið í 12 mínútur.
6. Bætið smjörlíkinu í pottinn.
7. Mælið hveiti, púðursykur og matarsóða í skál.
8. Hellið döðlunum og vatninu úr pottinum í skálina og bætið eggjunum við, munið að brjóta eggin fyrst í bolla.
9. Þeytið með rafmagnspeytara. Fyrst á lægsta hita til að blanda saman og svo örstutta stund á hæsta hraða.
10. Skiptið í tvö aflöng meðalstór kökuform.
11. Bakið í miðjum ofni í 30–35 mínútur.
12. Berið brauðið fram volgt með smjöri og jafnvel osti.

FORMKAKA MEÐ SÚKKULAÐIBITUM

Passar í tvö lítil aflöng kökuform

Ofnhiti 175 °C blástur

200 g smjörlíki við stofuhita
3 dl sykur
3 egg
6 ½ dl hveiti
2 ¼ tsk lyftiduft
2 tsk vanilludropar
1 ¼ dl mjólk
1 ½ dl dökkt súkkulaðikurl eða saxað súkkulaði



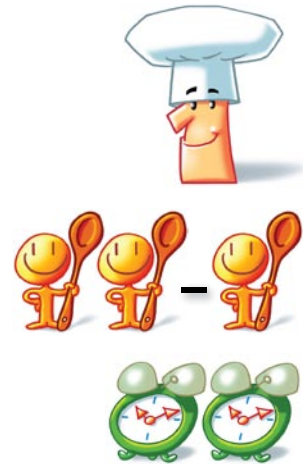
ADFERÐ

1. Hrærið smjörlíki og sykur saman með rafmagnspeytara í sex mínútur á hæsta hraða, blandan á að vera létt og ljósgul.
2. Bætið eggjunum í, einu í senn og hrærið vel á milli. Munið að brjóta eggin í bolla fyrst.
3. Mælið allt annað í skálina og blandið svo vel saman með sleikju.
4. Skiptið í tvö aflöng lítil kökuform. Passið að deigið klístrist ekki upp með hliðunum á formunum því þá brennur það meðan kakan bakast.
5. Bakið í miðjum ofni í 30–35 mínútur eða þangað til þjónn kemur hreinn út þegar honum er stungið í miðjar kökurnar.

NAMMIKÖKUR MEÐ SMARTIES

Ofnhiti 180 °C

150 g mjúkt smjör
1 dl sykur
1½ dl ljós púðursykur
1 tsk vanilludropar
3¼ dl hveiti
½ tsk lyftiduft
¼ tsk salt
1½ dl smartís eða mm
50 g gróft brytjað suðusúkkulaði
1 egg



ADFERÐ

1. Hrærið smjör, sykur, egg og vanilludropa vandlega saman með þeytara eða í hrærivél.
2. Bætið hveiti, salti og lyftidufti saman við og blandið vel með sleikju.
3. Blandið súkkulaðibitum og smartís vel saman við deigið með sleikjunni.
4. Setjið deigið með skeið í toppa á bökunarplötu og passið að hafa gott bil á milli.
5. Kökurnar eiga að vera svolítið stórar en athugið að þær renna mikið út og verða flatar í bakstrinum.
6. Bakið í átta mínútur, látið kökurnar svo kólna áður en þær eru teknar af plötunni og raðað í box með pappír á milli laga svo þær klessist ekki saman.

SÚKKULAÐIVALHNETUKAKA

Tvær ferkantaðar meðalstórar kökur

Ofnhiti 175 °C blástur

2 egg
1½ dl sykur
150 g smjörlíki
2 msk kakó
2 dl hveiti
½ tsk lyftiduft
¾ dl saxaðir valhnetukjarnar



AÐFERÐ

1. Brjótið eggin í bolla og hellið svo í skál.
2. Mælið sykurinn í og þeytið í 8 mínútur.
3. Bræðið smjörlíkið í örbylgjuofninum.
4. Hrærið því saman við eggjablönduna.
5. Mælið hveiti, kakó og lyftiduft í sigti og stráið út í skálina með deiginu.
6. Blandið saman með sleikju og bætið líka valhnetunum í.
7. Skiptið deiginu í tvö ferköntuð kökumót.
8. Bakið neðst í ofni í u.þ.b. 16–18 mínútur.

SJÓNVARPSKAKA

Ofnhiti 180 °C blástur

2 egg
2 dl sykur
1 msk matarolífa
2 dl hveiti
1¼ tsk lyftiduft
½ tsk vanilludropar
1¼ dl mjólk



AÐFERÐ

1. Peytið eggin og sykurinn vel með rafmagnspeytara á hæsta hraða í sex mínútur.
2. Sigið þurrefnin út í skálina.
3. Bætið mjólkinni, vanilludropum og matarolíunni í og hrærið allt vel saman með sleikju.
4. Skiptið deiginu í tvö kringlótt, grunn tertumót og bakið í um það bil 16 mínútur í miðjum ofni.
5. Takið kökuna úr ofninum og smyrjið karamellukókosbráð ofan á.

KARAMELLUKÓKOSBRÁÐ

125 g smjör eða smjörlíki
1¼ dl púðursykur
3 dl kókosmjöl
4 msk mjólk

AÐFERÐ

1. Setjið allt í pott og hitið á meðalhita þangað til smjörið bráðnar og sykurinn leysist upp.
2. Hrærið í allan tímann.
3. Takið af hellunni um leið og allt hefur samlagast.
4. Þegar kakan hefur verið í ofninum í 16 mínútur má smyrja bráðinni varlega yfir kökuna.
5. Passið að dreifa bráðinni varlega yfir alla kökuna því það er erfitt aðsmyrja henni yfir.
6. Setjið kökuna með karamellubráðinni aftur inn í ofninn í u.þ.b. átta mínútur eða þangað til karamellubráðin verður gullinbrún og stökk.

HVÍT RÚLLUTERTA MEÐ SULTU

Ofnhiti 200 °C

3 egg
1½ dl sykur
1¼ dl hveiti
½ dl kartöflumjöl
1 tsk lyftiduft
1½ dl sulta



AÐFERÐ

1. Brjótið upp á kantana á bökunarpappírsörk þannig að hún verði aðeins minni en ofnskúffa.
2. Peytið saman egg og sykur með rafmagnspeytara á hæstu stillingu í átta mínútur.
3. Sigið kartöflumjöl, hveiti og lyftiduft saman við.
4. Blandið varlega saman með sleikju.
5. Passið að fara mjög varlega, annars fellur deigið og kakan misheppnast.
6. Hellið deiginu í pappírformið og bakið í miðjum ofni í átta mínútur.
7. Takið örk af bökunarpappír, leggið á borð og stráðið ½ msk. af sykri yfir pappírinn.
8. Þegar kakan er bökuð er henni hvolft á sykurstáðan pappírinn.
9. Sultunni smurt strax á kökuna og henni rúllað þétt upp.

HVÍT RÚLLUTERTA MEÐ SÚKKULAÐIRJÓMA

Ef notaður er súkkulaðirjómi á að þeyta 2½ dl af rjóma og þegar rjóminn er alveg að verða þeyttur er bætt í hann 2 msk. af kakómalti. Kæla kökuna alveg og setja svo súkkulaðirjómann á og rúlla upp.

Það er mjög gott að skera niður banana eða jarðarber og blanda í rjómann.

BRÚN RÚLLUTERTA

Ef kakan á að vera brún þá er 2 msk. af kakói blandað út í deigið með þurrefnunum. Hægt er að rúlla henni upp með þeyttum rjóma og ávöxtum á milli eða nota smjörkrem.

AÐFERÐ

1. Brjótið upp á kantana á bökunarpappírsörk þannig að hún verði aðeins minni en ofnskúffa.
2. Þeytið saman egg og sykur með rafmagnsþeytara á hæstu stillingu í átta mínútur.
3. Sigtuð kartöflumjöl, hveiti, lyftiduft og kakó saman við.
4. Blandið varlega saman með sleikju.
5. Passið að fara mjög varlega annars fellur deigið og kakan misheppnast.
6. Hellið deiginu í pappírsformið og bakið í miðjum ofni í átta mínútur.
7. Takið örk af bökunarpappír, leggið á borð og stráðið ½ msk. sykri á pappírinn.
8. Þegar kakan er bökuð er henni hvolft á sykurstáðan pappírinn.
9. Látið kökuna kólna undir röku viskastykki.
10. Smyrjið kreminu varlega á þegar kakan er orðin alveg köld og rúllið henni upp.

KREM

3 msk smjör (ekki smjörlíki)
1 eggjarauða
4 dl flórsykur
1 msk mjólk
1 ts vanilludropar

AÐFERÐ

1. Mælið allt í skál og hrærið vel saman með rafmagnsþeytara.
2. Hellið kreminu yfir kökuna þegar hún er orðin alveg köld og passið að hella því jafnt yfir alla kökuna því það er dálítið erfitt að smyrja þessu kremi á.

KORNFLÖGUMARENGS

(TVEIR STÓRIR BOTNAR)

Ofnhiti 100 °C

4 eggjahvítur
2¼ dl sykur
1 tsf lyftiduft
5½ dl kornflögur



AÐFERÐ

1. Stíflpeytið eggjahvítur og blandið sykri síðan hægt og rólega út í og haldið áfram að þeyta blönduna þangað til hægt er að hvolfa skálinni án þess að eggjamassinn hreyfist.
2. Blandið lyftidufti og kornflögum varlega saman við með sleikju.
3. Skiptið deiginu í tvö frekar stór kringlótt tertuform eða teiknið 2 hringi á bökunarpappír og bakið í 1 klst. í miðjum ofni.
4. Kælið.
5. Peytið 3 dl af rjóma og setjið á milli botnanna.
(Það má setja ávexti í rjómann)

KREM OFAN Á KÖKUNA

100 g suðusúkkulaði
2 eggjarauður
1 dl ópeyttur rjómi

AÐFERÐ

1. Peytið vel saman eggjarauður og rjóma.
2. Bræðið súkkulaðið í vatnsbaði.
3. Takið pottinn af hitanum um leið og súkkulaðið er bráðnað.
4. Blandið bræddu súkkulaðinu saman við rjóma- og eggjablönduna og peytið vel.
5. Hellið súkkulaðikreminu yfir kökuna og látið það leka niður af brúnunum.
6. Best er ef kakan fær að standa í kæli í að minnsta kosti klukkustund áður en hennar er neytt.

Vatnsbað er gert þannig að lítið vatn er sett í pott og skál sem þolir hita sett ofan á. Kveikið undir pottinum á meðalhita og brjótið súkkulaðið ofan í skálina.

GULRÓTAKA MEÐ RJÓMAOSTAKREMI

2 lítil kringlótt kökuform.

Ofnhiti 175 °C blástur

2 dl olía
3¼ dl púðursykur
3 egg
300 g gulrætur
1 dl smátt saxaðir valhnetukjarnar
3½ dl hveiti
2 tsk lyftiduft
2 tsk kanill



AÐFERÐ

1. Setjið öll þurfnin saman í skál.
2. Skolið gulrætur, skafið ysta lagið af ef þarf og rífið á rifjárnir og bætið svo í skálina með þurfnunum.
3. Bætið eggjum í einu í einu, brjótið þau fyrst í bolla.
4. Hellið olíunni og valhnetunum út í og hrærið allt saman með sleif.
5. Skiptið í tvö frekar djúp lítil tertuform.
6. Bakið í um það bil 30 mínútur í miðjum ofni.

KREM

200 g rjómaostur
2 msk vatn
1 dl flórsykur
1 tsk sítrónubörkur má sleppa
1 tsk sítrónusafi
Hrærið allt saman með rafmagnspeytara. Smyrjið á kökuna þegar hún er orðin alveg köld.

FRÖNSK SÚKKULAÐITERTA (1 BOTN)

Ofnhiti 200 °C

100 g suðusúkkulaði	4½ msk hveiti
100 g smjör	½ tsk lyftiduft
2 egg	½ dl saxaðir
3½ msk sykur	heslihnetuspæninir



AÐFERÐ

1. Bræðið súkkulaðið og smjórið saman í potti við lágan hita og hrærið stöðugt í á meðan.
2. Kælið þangað til mesti hitinn er farinn úr súkkulaðiblöndunni.
3. Meðan hitinn er að rjúka úr súkkulaðinu þeytið þá egg og sykur mjög vel saman (í að minnsta kosti átta mínútur).
4. Blandið súkkulaðiblöndunni mjög varlega út í eggjablönduna með sleikju.
5. Sigið hveiti og lyftiduft í skálina, hellið hnetunum í og blandið varlega saman með sleikju. Athugið að fara mjög varlega.
6. Setjið í hátt kringlótt tertuform.
7. Bakið á næstefstu rim í ofni í um það bil 18 mínútur eða þangað til kakan er orðin svolítið þétt viðkomu í miðjunni.
8. **ATHUGIÐ!** Það má alls ekki opna ofninn fyrstu 10 mínúturnar.
9. Kælið kökuna.
10. Sigið yfir hana flórsykur til skrauts.

Til hátíðabrigða má setja á kökuna súkkulaðikrem.

SÚKKULAÐIKREM

100 g suðusúkkulaði
2 msk rjómi

AÐFERÐ

1. Bræðið súkkulaðið í skál í vatnsbaði.
2. Vatnsbað er gert þannig: Setjið svolítið vatn í pott. Kveikið undir pottinum á meðalhita. Ofan á pottinn er sett skál sem þolir hita (gler eða stál), hún verður að vera máturega stór til að sitja ofan á pottinum. Súkkulaðið er svo brotið ofan í skálina og látið bráðna.
3. Þegar súkkulaðið er alveg bráðnað er rjómanum hrært saman við með skeið.
4. Passið vandlega að ekkert vatn eða gufa komist í súkkulaðið því þá hleypur það í kekki.
5. Hellið súkkulaðibráðinni yfir kökuna og berið fram með þeyttum rjóma.

KLEINUR

8½ dl hveiti
2 dl sykur
2½ tsk lyftiduft
½ tsk hjartarsalt
50 g smjörlíki
2½ tsk kardimommudropar
1 egg
2 dl óhrært skyr
1½ dl súrmjólk



AÐFERÐ

1. Mælið hveitið í hrúgu á hreint borð.
2. Bætið sykri, lyftidufti og hjartarsalti út í og blandið létt saman með borðhníf.
3. Myljið smjörlíkið saman við hveitiblönduna með borðhníf.
4. Búið til litla holu í miðja hrúguna og brjótið eggíð ofan í.
5. Bætið kardimommudropum saman við eggíð í holunni.
6. Vinnið deigið örlítið saman með borðhníf en ekki reyna að hnoða deigið strax.
7. Búið aftur til góða holu í deigið og mælið skyr og súrmjólk í og vinnið nú saman í samfelld deig, fyrst með borðhnífnum og svo með höndunum.
8. Hnoðið deigið vel saman og notið hveiti svo ekki festist við hendur eða borð.
9. Skiptið deiginu í tvennt og fletjið báða hluta út í ferhyrning um það bil 1 cm á þykkt.
10. Passið að hafa svolítið hveiti undir.
11. Skerið langsum og svo þversum á ská með kleinuhjóli og gerið svo gat í miðjuna á hverri kleinu með járninu.
12. Snúið upp á og raðið þétt saman á bretti eða bökunarplötu.
13. Farið með til kennara sem aðstoðar ykkur við að steikja kleinurnar upp úr sjóðheitri matarolíu eða djúpsteikingarfeiti.

ATH !

Athugið að kleinusteiking á ekki að eiga sér stað NEMA með fullorðinn umsjónarmann til staðar og ELDVARNARTEPPI!

Til að kleinurnar steikist rétt þarf feitin að vera mjög heit.

FISKUR Í FORMI

MEÐ RASPI OG SÍTRÓNUPIPAR

Ofnhiti 180 °C, undir-/yfirhiti og blástur

1 matskeið olía
180 g ýsa eða þorskur
½ tsk aromat
1 tsk sítrónupipar
1½ dl brauðrasp
20 g smjör eða smjörlíki
8 sneiðar ostur eða 1½ dl rifinn ostur



AÐFERÐ

1. Smyrjið eldfast mót með olíu.
2. Skerið ýsuna í fallega bita og raðið í botninn á mótinu.
3. Stráið kryddinu yfir fiskinn.
4. Dreifið raspinu yfir.
5. Setjið smjörið í litlum klípum hér og þar ofan á réttinn.
6. Þekið með osti.
7. Bakið í ofni í 18 mínútur eða þangað til osturinn er vel bráðinn.
8. Til að sjá hvort fiskurinn er tilbúinn er gott að stinga með hnífsoddi niður í fiskinn þar sem hann er þykkastur og skoða hvernig hann er á litinn. Ef fiskurinn er glær þarf hann meiri bakstur. Þegar fiskurinn er tilbúinn verður hann hvítur.
9. Berið fram með soðnum kartöflum og hrásalati.

PÍTSAFISKUR Á PÖNNU

1 matskeið olía
½ laukur saxaður smátt
1 þvegin og rifin gulrót
200 g ýsa eða þorskur
¼ tsk salt
½ tsk aromat
¾ dl tómatsósa
6–8 sneiðar ostur eða 1½ dl rifinn ostur



AÐFERÐ

1. Notið pönnu með góðum botni og þétu loki.
2. Setjið olíuna á pönnuna og dreifið söxuðum lauk og rifinni gulrót á pönnuna.
3. Raðið fiskstykkinum ofan á og kryddið með salti og aromat-kryddi.
4. Dreifið tómatsósunni yfir fiskinn og þekið svo með osti.
5. Kveikið á pönnunni á meðalhita og látið fiskinn soðna undir loki í 15–20 mínútur.
6. Til að sjá hvort fiskurinn er bakaður í gegn er gott að stinga með hníf í fiskinn þar sem hann er þykkastur og ef hann er orðinn hvítur er hann tilbúinn.
7. Ef fiskurinn er glær í sárið þarf að elda hann örlítið lengur.
8. Berið fiskinn fram með soðnum kartöflum og hrásalati.

ÝSA Í KÓKOS OG KARRÍ

Ofnhiti 200 °C blástur

200 g ýsa roð- og beinlaus
½ laukur
1 dl kíagrænmetisblanda (það má nota frosna)
½ dós kókosmjólk
2 tsk grænt karrímauk
½ tsk salt



AÐFERÐ

1. Skerið ýsuna í litla bita.
2. Grófsaxið laukinn.
3. Raðið ýsubitunum í eldfast mót og stráðið saltinu yfir.
4. Dreifið kíagrænmetinu og lauknum yfir fiskinn í mótinu.
5. Hrærið kókosmjólk og karrímauki saman í skál og hellið yfir fiskinn í mótinu.
6. Bakið í miðjum ofni í 18–20 mínútur.
7. Berið fram með soðnum hrísgrjónum.

SALTFISKUR MEÐ PAPRIKUSÓSU

Ofnhiti 180°C blástur

300 g vel útvatnaður, roð- og beinlaus saltfiskur
1 laukur
2 hvítlauksrif
1 lítil dós tómatkraftur
2 rauðar paprikur
½ dl kalt vatn
2 msk olía
2 tsf sykur
1 msk kapers (má sleppa)



AÐFERÐ

1. Skerið laukinn smátt og látið malla á djúpri pönnu í olúnni við vægan hita.
2. Takið utan af hvítlauknum og kremjið hann út á pönnuna. Látið krauma stutta stund.
3. Bætið tómatkrafti út í og hrærið vel.
4. Saxið paprikurnar eins smátt og hægt er og bætið á pönnuna.
5. Bætið vatni, sykri og kapers, ef það er notað, á pönnuna.
6. Skerið saltfiskinn í litla bita og bætið á pönnuna.
7. Látið malla undir loki í 25 mínútur.
8. Berið fram með hrísgrjónum og fersku salati að eigin vali.

SÆLKERAFISKUR Í EINUM GRÆNUM

Ofnhiti 180 °C blástur

300 g ýsa eða þorskur, roð og beinlaus
¼ tsk salt
¼ tsk hvítur pipar
1 gulrót
¼ hluti af papriku
¼ laukur
¾ krukka tilbúin súrsæt sósa
1½ bolli soðin hrísgrjón



AÐFERÐ

1. Kveikið á ofninum.
2. Sjóðið hrísgrjón og hellið þeim í eldfast mót.
3. Skolið gulrótina og skafið ysta lagið af ef þarf.
4. Rífið gulrótina á rifjární.
5. Saxið paprikuna smátt.
6. Saxið laukinn smátt.
7. Dreifið gulrótum, papriku og lauk yfir hrísgrjónin og raðið svo fiskstykkinum ofan á.
8. Saltið og piprið.
9. Hellið súrsætu sósunni yfir.
10. Bakið í miðjum ofni í um það bil 18 mínútur eða þangað til fiskurinn er bakaður í gegn.
11. Berið fram með fersku agúrkusalati.

AGÚRKUSALAT

½ meðalstór agúrka
½ tsk edik
2 tsk sykur
¼ tsk salt

AÐFERÐ

1. Blandið ediki, sykri og salti saman í skál.
2. Skerið agúrkuna í sneiðar með ostaskera.
3. Blandið saman í skál og berið fram.

ÝSA Í TANDOORISÓSU

MEÐ RAITU OG INDVERSKU BRAUÐI (NAAN)

Ofnhiti 180 °C blástur

½ laukur
2 msk sítrónusafi
2 msk olía
2 dl ab mjólk
1½ msk tandoori kryddblanda
300 g ýsuflök roð- og beinlaus



AÐFERÐ

1. Kveikið á ofninum.
2. Saxið laukinn mjög smátt.
3. Blandið öllu nema fiskinum saman í skál.
4. Setjið örlitla olú í eldfast mót og hristið þannig að olían nái að dreifast vel um allan botninn.
5. Raðið ýsuflökunum í mótið.
6. Hellið tandoori sósunni yfir þannig að hún þeki allan fiskinn og látið standa í 10 mínútur.
7. Bakið í miðjum ofni í 15–18 mínútur.
8. Til að sjá hvort fiskurinn er eldaður í gegn er gott að stinga hníf niður í hann þar sem hann er þykkastur. Ef fiskurinn er glær þarf að elda hann lengur.
9. Berið fram með agúrku-raitu, indverskum brauðum og soðnum hrísgrjónum.

RAITA

½ agúrka rifin á rifjárnri
1½ dl Ab mjólk
¼ tsk kummin
¼ tsk salt

AÐFERÐ

Allt sett í skál og hrært saman.

PÖNNUSTEIKTUR FISKUR MEÐ PÚRRULAUKSSÓSU

300 g ýsa eða þorskur, roð- og beinlaus
1½ tsk sítrónupipar
½ tsk salt
4 sneiðar ostur eða 1 dl rifinn ostur
2 msk olía
(má hafa með nokkrar rækjur)



AÐFERÐ

1. Skiptið fiskinum í þrjár fallegar fisksteikur.
2. Stráið kryddinu á báðar hliðar á fiskinum.
3. Hitið pönnu á meðalhita.
4. Setjið 2 msk. olíu á pönnuna þegar hún er orðin svolítið heit.
5. Steikið fiskstykkin á pönnunni, fyrst á annarri hliðinni í þrjár mínútur.
6. Snúið fiskstykkinum við, dreifið ostinum yfir steiktu hliðina og steikið áfram í þrjár mínútur (ef notaðar eru rækjur þá fara þær á pönnuna ásamt ostinum).
7. Raðið á fat og berið fram strax með púrrulaukssósu, kartöflum og salati.

PÚRRULAUKSSÓSA

100 g rjómaostur
1½ tsk sítrónupipar
½ tsk grænmetiskraftur
⅓ hluti af púrrulauk, bara ljósi hlutinn
1½ dl mjólk
2 tsk olía

AÐFERÐ

1. Skerið púrrulaukinn í þunnar sneiðar.
2. Hitið olíuna við rúmlega meðalhita í litlum potti og svissið púrrulaukinn í olúnni smástund.
3. Bætið osti, kryddi, krafti og mjólk saman við og hrærið þangað til sósan er jöfn og áferðarfalleg.

MEXÍKÓFISKUR

1 msk olía
2 tsk smátt saxaður chilipipar
1 laukur
1 hvítlauksgeiri marinn í hvítlaukspressu
2 dl vatn
1½ tsk grænmetiskraftur
2 msk tómatkraftur
safi úr ½ sítrónu
2 tsk glært hunang
1 tsk salt
200 g þorskur eða ýsa roð- og beinlaus



AÐFERÐ

1. Saxið laukinn og chiliipparinn og hafið tilbúið í tveimur skálum.
2. Takið utan af hvítlauksrifinu, merjið það í hvítlaukspressu og geymið.
3. Mælið vatn og grænmetiskraft og hafið tilbúið í könnu.
4. Hitið olú í djúpri pönnu.
5. Látið laukinn krauma á lágum hita í þrjár mínútur. Hrærið í á meðan.
6. Bætið hvítlauk og smátt söxuðum chilipipar í og látið krauma eina mínútu í viðbót.
7. Hellið vatninu, kraftinum, tómатmauki, sítrónusafa, salti og hunangi saman við.
8. Lokið pönnunni og látið sjóða við vægan hita í tíu mínútur. Hrærið af og til og passið að suðan haldist en sjóði þó ekki svo hratt að það brenni við á pönnunni.
9. Skerið fiskinn í litla munnbita og dreifið í sósuna.
10. Lokið og látið krauma í sex mínútur.
11. Berið fram með hrísgrjónum og fersku salati.

FISKIBOLLUR MEÐ BRÚNNI SÓSU

BOLLURNAR

200 g roð- og beinlaus
ýsa/porskur eða fiskhakk
¾ dl hveiti
¼ dl kartöflumjöl
½ tsk lyftiduft
¾ tsk salt
¼ tsk pipar
1 tsk aromat
1 egg
3 msk mjólk

SÓSAN

soðið af bollunum
1 súputeningur (1 tsk kraftur)
3 msk hveiti
1 dl kalt vatn



2 msk olía til steikingar
4 dl kalt vatn til að sjóða bollurnar

AÐFERÐ

1. Setjið fiskinn og saltið í matvinnsluvél með beitta hnífinn í. Tætið fiskinn þangað hann verður að mauki.
2. Setjið hakkið í skál og mælið allt annað út í.
3. Hrærið vel með sleif þangað til úr verður þykkt deig.
4. Hitið pönnu á rúmlega meðalhita og setjið 2 msk af olíu á.
5. Notið skeið og lófann til að móta bollur og dýfið alltaf skeiðinni í olíuna á milli svo að fiskdeigið festist ekki við lófann.
6. Brúnið bollurnar fallega gullinbrúnar á öllum hliðum.
7. Hellið 4 dl af köldu vatni yfir bollurnar á pönnunni og látið suðuna koma upp. Lækkið þá hitann en þó ekki það mikið að það hætti að sjóða.
8. Látið bollurnar sjóða rólega í 12 mínútur undir loki.
9. Færið bollurnar á fat og hækkið hitann á pönnunni í botn. Bætið við 1–2 dl af vatni ef lítið er eftir af vökva á pönnunni. Setjið súputeninginn í soðið á pönnunni.
10. Hristið saman 1½ dl af köldu vatni og 3 msk af hveiti í sósuhristara.
11. Látið suðuna koma upp á soðinu og hellið svo hveitihristingnum saman við soðið og þeytið vel með sósuþeytara á meðan. Látið sjóða í 1–2 mínútur og hrærið á meðan.
12. Smakkið sósuna og bætið við súputeningi ef þarf.
13. Setjið sósuna í skál og berið fram með bollunum, ásamt soðnum kartöflum og rófusalati.

FISKIGRATÍN MEÐ KARRÍ OG ANANAS

Ofnhiti 180 °C blástur

300 g ýsa eða þorskur

OSTASÓSA

30 g smjör eða smjörlíki
6 msk hveiti
3½ dl léttmjólk
2 hvítlauksrif
¼ tsk sítrónupipar
½ tsk karri
¼ tsk hvítlaukssalt
1 tsk grænmetiskraftur
1 msk tómatkraftur
2 dl rifinn ostur
1 gulrót
1 dl ananaskurl



AÐFERÐ

1. Mælið allt krydd í bolla og hafið tilbúið ásamt öllu öðru sem þarf í uppskriftina.
2. Mælið mjólk í könnu og hafið tilbúið.
3. Mælið hveiti í bolla.
4. Takið utan af hvítlauksrifjunum, kremjið með hvítlaukspressu og geymið.
5. Hreinsið gulrótina, rífið hana á rifjárnri og setjið í litla skál.
6. Bræðið smjörið í þykkbotna potti á hæsta hita.
7. Þegar smjörið er bráðnað er hvítlauknum hellt út í og hveitinu svo stráð strax saman við. Hrærið allan tímann í með sósupeytara.
8. Hellið nú mjólkinni hægt saman við og hrærið vel allan tímann.
9. Hrærið í þangað til sósan kraumar og bætið þá öllu kryddinu við ásamt tómatkraftinum.
10. Takið pottinn af hellunni og bætið gulrótum, osti og ananaskurli út í.
11. Hrærið vel saman með sleif, alls ekki þeytara.
12. Skerið fiskinn í netta bita og raðið í eldfast mót eða álform.
13. Hellið sósunni yfir fiskinn í forminu.
14. Bakið í miðjum ofni í 15–18 mín. eða þangað til fiskurinn er eldaður í gegn.
15. Athugið með því að stinga með hníf niður í fiskinn þar sem hann er þykkastur. Um leið og fiskurinn er orðinn hvítur er hann tilbúinn.
16. Berið fram með fersku salati og hrísgrjónum.

OSTBAKAÐUR PLOKKFISKUR

Ofnhiti 200 °C, undir-/yfirhiti

300 g ýsa eða þorskur roð- og beinlaus
1½ tsk salt
6 dl kalt vatn
6 soðnar kartöflur



AÐFERÐ

1. Setjið vatnið í meðalstóran pott með loki.
2. Saltið og kveikið undir á hæsta straum.
3. Þegar sýður í pottinum er fiskurinn settur út í og lækkað undir þannig að suðan haldist og soðið í fimm mínútur.
4. Fiskurinn er færður upp með fiskispaða og geymdur á disk í meðan sósan er búin til.
5. Afhýðið og skerið soðnu kartöflurnar í hæfilega munnbita.
6. Kveikið á ofninum.

SÓSA

30 g smjörlíki
1–2 hvítlauksrif kramin í hvít-
laukspressu
5 msk hveiti
4 dl nýmjólk mæld í könnu og
höfð tilbúin
½ rauðlaukur saxaður mjög smátt

¼ tsk pipar
½ tsk aromat
½ tsk salt
½ tsk fiskkraftur frá Oscar
½ tsk dijonsinnep (má vera
örlítið meira, eftir smekk)

AÐFERÐ

1. Bræðið smjörlíkið í þykkbotna potti.
2. Þegar smjörlíkið er bráðnað er hvítlaukurinn kraminn út í og hveitinu stráð strax yfir. Hrærið allan tímann í með sósuþeytara.
3. Hellið nú mjólkinni hægt saman við og þeytið vel allan tímann.
4. Takið pottinn af hellunni, blandið lauknum, kryddinu og sinnepinu saman við.
5. Saxið kartöflurnar gróft og blandið þeim og fiskinum í jafninginn með sleif.
6. Setjið í eldfast mót, stráið 2 dl af rifnum osti yfir og stingið undir grillið í ofninum í 8–10 mínútur.
7. Það má líka borða plockkfiskinn án þess að baka hann í ofni.

HINAR HEILÖGU REGLUR VIÐ AÐ ELDA PASTA!

- Hæfilegur skammtur á mann af pasta með létttri sósu er um það bil 100 g.
- Hæfilegur skammtur á mann af pasta með matarmikilli sósu er um það bil 80 g.

REGLAN ER SVO SVONA:

1 lítri vatn fyrir hver 100 g af pasta.

1 tsk. salt fyrir hver 100 g af pasta.

AÐFERÐ

1. Láta suðuna koma upp á vatninu í stórum potti. Stilla á hæsta hita og hafa lokið á pottinum.
 2. Þegar vatnið sýður á að salta og setja olíu í og hella svo pastanu saman við.
 3. Hrærið vel svo pastað festist ekki saman.
 4. Látið sjóða án þess að setja lok á pottinn og passið vandlega upp á tímann.
- Framan á flestum pastapökkum stendur hversu lengi það á að sjóða og það er mjög mikilvægt að sjóða það alls ekki lengur.
 - Hellið pastanu í sigti og berið fram strax með þeirri sósu sem við á.



EINFALDUR OG GÓÐUR PASTARÉTTUR

200 g pasta að eigin vali

SÓSA

- ½ laukur
- 3 beikonstrimlar
- 2 hvítlauksrif
- 1 tsk balsamikedik
- 1 dós niðursoðnir tómatar
- ¼ tsk pipar
- ¼ tsk salt
- ½ tsk basilíka
- ½ tsk oregano
- 1 tsk paprikuduft
- ½ tsk grænmetiskraftur



AÐFERÐ

1. Sjóðið pasta samkvæmt reglum og suðutíma á pakka.
2. Saxið laukinn smátt og setjið í skál.
3. Merjið hvítlaukinn í hvítlaukspressu og hafið tilbúinn í lítilli skál.
4. Mælið allt krydd í litla skál.
5. Opnið tómataðósina og mælið edikið í dósina.
6. Hitið olíu á pönnu í 3–4 mínútur.
7. Bætið lauknum á pönnuna og látið hann svitna í olíunni í þrjár mínútur. Passið að hann á að krauma en ekki brúnast.
8. Bætið hvítlauk og beikoni saman við og hrærið í þrjár mínútur. Gætið þess að hafa ekki of mikinn hita svo hvítlaukurinn brenni ekki.
9. Bætið ediki og tómötum saman við.
10. Kryddið og látið krauma við lágan hita í sjö mínútur.
11. Hellið sósunni saman við nýsoðið pastað og berið fram.

SPAGHETTÍ FÁTÆKA MANNSINS

¼ laukur
1 gulrót
2–3 hvítlauksrif
1 dós saxaðir niðursoðnir tómatar
2 msk tómatakraftur
1 msk basilíka
1 tsk grænmetiskraftur
1 tsk oregano
½ tsk sykur
1 tsk salt
1–2 matskeiðar olía
250 g spaghetti



AÐFERÐ

1. Saxið laukinn smátt og setjið í skál.
2. Hreinsið gulrótina og rífið á grófu rifjární og bætið í skálina með lauknum.
3. Takið utan af hvítlauknum og merjið með hvítlaukspressu og hafið tilbúið á litlum disk.
4. Setjið olíu á pönnu og hitið í fjórar mínútur á meðalhita.
5. Látið lauk og gulrætur krauma á pönnunni í fimm mínútur.
6. Bætið hvítlauk, basilíku og oregano við og hrærið vel.
7. Hellið tómötum yfir ásamt salti, sykri og grænmetiskrafti og látið krauma á lágum hita undir loki í átta mínútur.
8. Sjóðið spaghetti samkvæmt leiðbeiningum á pakkanum.
9. Sigið vatnið af og blandið spaghettiinu vel saman við sósuna.
10. Berið fram með góðu brauði.

PASTASALAT

150 g pastaskrúfur eða slaufur
½ lítill púrrulaukur, bæði græni og hvíti hlutinn
¼ rauðlaukur
½ mexíkóostur
½ rauð paprika
¼ hluti ferskur grænn chilipipar
8 græn og/eða blá vínber
6 sneiðar salamí eða 8 sneiðar pepperóní
2 msk grófsöxuð steinselja
2 msk góð ólífuolía
2 msk balsamiksíróp
¼ tsk salt
¼ tsk svartur pipar



AÐFERÐ

1. Sjóðið pasta samkvæmt leiðbeiningum á pakkanum.
2. Skerið allt grænmeti og ost í litla bita og setjið í skál.
3. Fræhreinsið chilipiparinn og skerið í örþunnar sneiðar og setjið í skálina.
4. Skolið vínberin, skerið í helminga, hreinsið steina úr og setjið í skálina.
5. Skerið salamí/pepperóní í litla bita og bætið í skálina.
6. Hrærið olíu, balsamiksírópi, salti og pipar saman við ásamt steinseljunni.
7. Sigtuð pastað og kælið í sigtinu undir bunu af ísköldu vatni.
8. Blandið pastanu saman við grænmetið í skálinni og berið fram með góðu brauði.

PASTA MEÐ OSTI OG PYLSUBITUM

150 g pastaslaufur
3 pylsur
5 ræmur beikon
½ hvílaus-, pipar- eða mexíkóostur
4 msk smurostur með beikonbragði
1½ dl mjólk



AÐFERÐ

1. Sjóðið pasta samkvæmt leiðbeiningum á pakka.
2. Skerið pylsur og beikon í litla bita.
3. Steikið pylsur og beikon á pönnu við meðalhita í 10 mínútur.
4. Skerið ostinn í bita og bætið á pönnuna ásamt mjólk og smurosti og hrærið vel þangað til osturinn leysist upp.
5. Blandið saman við nýsoðið pastað og berið fram með brauði.

PASTA MEÐ GRÆNMETI OG PESTÓ

200 g pastaslaufur
½ rauð paprika
4 hvítlauksrif
3 msk góð olífuolía
1 gulrót
4 sveppir
¼–½ ferskur chilipipar
¼ tsk salt
4 msk grænt pestó
2 msk rifinn ferskur parmesanostur



AÐFERÐ

1. Sjóðið pasta samkvæmt leiðbeiningum á pakkanum.
2. Saxið paprikuna smátt og setjið í skál.
3. Skerið sveppina í sneiðar og setjið í skál með paprikunni.
4. Hreinsið gulrótina og rífið niður á rifjárnri og setjið í skálina með sveppunum og paprikunni.
5. Fræhreinsið chilipiparinn, skerið mjög smátt og bætið í skálina.
6. Takið utan af hvítlauknum og skerið í fíngerðar sneiðar og hitið á pönnu í olúnni í fimm mínútur við meðalhita.
7. Bætið sveppum, gulrótum og papriku á pönnuna og látið krauma við vægan hita í átta mínútur.
8. Saltið og blandið saman við nýsoðið pastað.
9. Bætið pestói saman við og blandið vel saman.
10. Stráið nýrifnum parmesanosti yfir og berið fram með brauði.

LASAGNA

Ofnhiti 180 °C blástur

½ laukur
5 hvítlauksrif
150 g nautahakk (til að gera grænmetislasagna
má nota 170 g rifnar gulrætur í staðinn)
¾ tsk basilíka
½ tsk oregano
¾ tsk salt
¼ tsk cayennepipar
1 tsk paprikuduft
1 tsk sykur
1 dós saxaðir niðursoðnir tómatar
2 msk tómatauk
2 msk ólífúolía
lasagnaplötur
rifinn ostur til að setja yfir síðast



AÐFERÐ

1. Saxið laukinn smátt og hafið tilbúinn í skál.
2. Afhýðið hvítlaukinn og kremjið í hvítlaukspressu, hafið tilbúinn í lítilli skál.
3. Mælið allt krydd í bolla og hafið tómatauna tilbúna.
4. Látið laukinn krauma í olíunni á djúpri pönnu við vægan hita án þess að hann brúnist í um það bil átta mínútur.
5. Bætið hvítlauknum á pönnuna og hræið í örstutta stund.
6. Bætið hakkinu/gulrótunum á pönnuna/pottinn og hræið í því þangað til það er gegnsteikt og sundurlaust.
7. Hellið kryddi og tómötum á og látið malla undir loki við vægan hita í 15 mínútur.

OSTASÓSA

100 g rjómaostur
1½ dl mjólk

AÐFERÐ

1. Hræið rjómaosti og mjólk saman í potti við meðalhita þangað til úr verður kekkjalaus jafningur.
2. Raðið lasagnaplötum í lítið eldfast mót og hellið fyrst kjötsósu og svo ostasósu yfir. Haldið þannig áfram þangað til öll sósan er búin.
3. Passið að efsta lagið þarf að vera kjöt eða ostasósa.
4. Dreifið rifnum osti yfir réttinn.
5. Bakið í miðjum ofni í 30–35 mínútur.
6. Berið fram með brauði og salati að eigin vali.

PASTA MEÐ KJÚKLINGI, SVEPPUM OG CHILI

1 kjúklingabringa
¼ tsk salt
¼ tsk chilipipar (má ef til vill vera meira, smakkið til síðast)
4 sveppir
½ rauð paprika
½ gul paprika
3 msk matarolífa
¾ dl matreiðslurjómi
1 dl mjólk
¾ dós rjómaostur með sólpurrkuðum tómötum ath
200 g pasta að eigin vali



AÐFERÐ

1. Sjóðið pasta samkvæmt leiðbeiningum á pakka.
2. Skerið kjúklingabringuna í strimla.
3. Þvoið ykkur strax um hendur og passið að kjúklingurinn snerti ekkert annað til að koma í vef fyrir krossmengun.
4. Skerið papriku í strimla og setjið í skál.
5. Skerið sveppina í fjóra hluta og setjið í skál með paprikunni.
6. Steikið kjúklinginn í olúnni á pönnu og kryddið með salti og chilipipar.
7. Þegar kjúklingurinn er vel brúnaður er grænmetinu bætt á pönnuna og steikt áfram þangað til allt hefur tekið örlítinn lit.
8. Hellið rjómaosti, rjóma og mjólk á pönnuna og látið malla í örstutta stund við mjög lágan hita.
9. Smakkið til og bætið við chili ef ykkur finnst þurfa
10. Farið mjög varlega með chiliduftið því það er afar afar sterkt.
11. Blandið saman við pastað og berið fram strax með góðu brauði.

SPAGHETTÍ CARBONARA

170 g beikon
1 dl matreiðslurjómi
1 tsk paprikuduft
1 egg
1 eggjarauða
50 g rifinn parmesanostur
2 msk smjör
250 g spaghetti

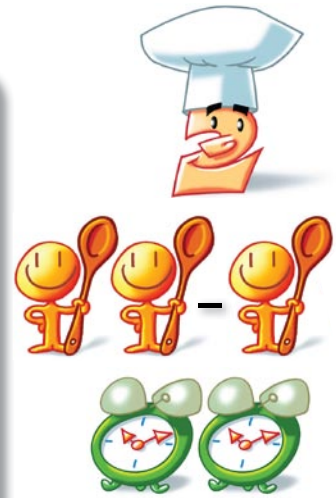


AÐFERÐ

1. Sjóðið spaghetti samkvæmt upplýsingum á umbúðunum og reglum um suðu á pasta.
2. Steikið beikon á þurri pönnu við lágan hita.
3. Færið á pappír og brjótið niður í mátulega bita.
4. Takið pönnuna af hellunni á meðan og slökkvið á hellunni.
5. Setjið beikonið aftur á pönnuna, hellið rjómanum yfir og blandið vel saman. Geymið þangað til spaghettið er tilbúið.
6. Hrærið saman egginu, eggjarauðunni, paprikuduftinu og parmesanostinum í skál.
7. Þegar spaghettið er soðið er það sigtað og því hellt á pönnuna með beikoninu og rjómanum og kveikt undir á hæsta hita.
8. Bætið smjörinu á pönnuna og blandið vel saman í mjög stutta stund.
9. Takið af hitanum og hellið eggjahrærunni yfir pastað og blandið vel saman.
10. Berið fram strax með góðu brauði.

SPAGHETTÍ BOLOGNESE

¼ laukur	1 tsk balsamikedik
1 msk basilíka	3 beikonstrimlar
½ tsk oregano	3 lárviðarlauf
3 hvítlauksrif	½ tsk sykur
1 gulrót	½ tsk salt
¼ paprika	¼ tsk svartur pipar
1 sveppur	½ tsk kjöt- eða
¼ chilipipar	grænmetiskraftur
150 g nautahakk	3 msk ólífíuolía
2 dós saxaðir niðursoðnir tómatar	250 g spaghetti



AÐFERÐ

1. Saxið laukinn smátt og setjið í skál.
2. Afhýðið hvítlaukinn, merjið hann í hvítlaukspressu og geymið á litlum disk.
3. Hreinsið ysta lagið af gulrótinni og rífið á grófasta hluta rifjárns og geymið í skál.
4. Skerið sveppina, fyrst í tvo hluta og svo í sneiðar og setjið í skál.
5. Saxið paprikuna smátt og bætið í skálina með gulrótinni.
6. Skerið beikonið í litla bita.
7. Takið til tómata og bætið edikinu í dósina.
8. Mælið allt krydd NEMA basilíku og oregano í skál.
9. Setjið olíuna á djúpa pönnu og kveikið undir á meðalhita.
10. Setjið laukinn, basilíku og oregano strax á pönnuna.
11. Látið krauma þangað til laukurinn er orðinn glær eða í um það bil átta mínútur.
12. Bætið hvítlauknum á pönnuna og hrærið vel í tvær mínútur.
13. Hellið nú gulrótum, papriku og sveppum á pönnuna og hrærið vel um stund.
14. Hækkið í hæsta hita.
15. Hakkinu er hellt út á og hrært látlaust þangað til það er vel losnað sundur og orðið brúnt.
16. Bætið sósu, ediki, beikoni og öllu sem eftir er á pönnuna og látið krauma við lágan hita undir loki í 20 mínútur.
17. Sjóðið spaghetti samkvæmt leiðbeiningum um suðutíma á pakkanum.
18. Um leið og spaghettið er soðið er vatnið sigtað af og sósunni og spaghettiinu blandað saman í stórri skál.
19. Berið fram strax með brauði.

LITLAR KJÖT- OG OSTABOLLUR

Í TÓMATSÓSU MEÐ TAGLIATELLE

150 g nautahakk
2 msk brauðrasp
1 msk ferskur nýrifinn parmesanostur
¼ tsk nýmalaður svartur pipar
¼ tsk salt
½ tsk oregano
½ tsk basilíka
¼ dl rifinn ostur
1 eggjarauða
240 g tagliatelle



AÐFERÐ

1. Mælið allt sem á að fara í bollurnar í skál og hnoðið vel saman með höndunum.
2. Búið til teskeiðastórar bollur með höndunum og raðið á bökunarpappír eða á disk.
3. Passið að hafa bollurnar ekki of stórar.
4. Sjóðið tagliatelle samkvæmt leiðbeiningum og athugið suðutíma á pakka.

SÓSAN

½ laukur saxaður smátt
6 hvítlauksrif í sneiðum
2 msk ólífuolía
1 tsk salt
1 tsk sykur
¼ tsk svartur pipar
1 tsk paprikuduft
1 tsk basilíka
1 dós niðursoðnir maukaðir tómatar eða samsvarandi tomatmauk
3 msk nýmjólk

LITLAR KJÖT- OG OSTABOLLUR

Í TÓMATSÓSU MEÐ TAGLIATELLE (FRH.)

AÐFERÐ

1. Saxið laukinn.
2. Skerið hvítlauksrifin í þunnar sneiðar.
3. Mælið krydd í litla skál og hafið tómatsósu og mjólk tilbúið.
4. Kraumið laukinn í olíu á meðalhita, hann má alls ekki brúnast.
5. Bætið hvítlauknum í og leyfið að malla við lágan hita í olíunni með lauknum örstutta stund.
6. Passið að hvítlaukur má alls ekki brúnast.
7. Hellið tómatsósunni og kryddinu í og látið krauma undir loki í 5 mínútur.
8. Gætið þess að sósan sjóði mjög rólega.
9. Hellið nú mjólkinni í, hrærið og bætið bollunum varlega saman við og látið krauma í sósunni í um það bil 10 mínútur.
10. Hellið sósunni með bollunum í yfir nýsoðið tagliatelle og dreifið yfir nýrifnum parmesanosti (má sleppa).
11. Borið fram með góðu brauði.

ÓTRÚLEGA EINFALT OG GOTT PYLSUSALAT

6 ræmur beikon
3 pylsur
½ lítið kínakál (skiptið kálinu eftir endilöngu)
1 rautt epli



AÐFERÐ

1. Skolið kálið og saxið það gróft. Setjið það í stóra skál.
2. Þvoið eplið, skerið það í báta og hreinsið kjarnann frá. Skerið síðan bátana í bita. Setjið bitana í skálina með kálinu.
3. Hitið pönnu og brúnið beikonið á báðum hliðum án þess að nota fitu á pönnuna
4. Leggið beikonið á eldhúspappír svo að mesta fitan renni af því.
5. Saxið pylsurnar í bita og brúnið á pönnunni sem beikonið var steikt á.
6. Leggið pylsurnar á eldhúspappír svo mesta fitan leki úr.
7. Blandið beikoni og pylsum í skálina með kálinu og eplunum og berið fram.

SALAT MEÐ STERKKRYDDUÐUM KJÚKLINGASTRIMLUM

Ofnhiti 180 °C blástur

1 kjúklingabringa
2 msk sterk hot wings-sósa
1 gulrót
¼ haus jöklasalat
¼ rauðlaukur



AÐFERÐ

1. Skerið kjúklingabringurnar í strimla og veltið upp úr sósunni.
2. Raðið í eldfast mót og bakið í miðjum ofni í 20 mínútur eða þangað til strimlarnir eru vel bakaðir í gegn.
3. Hreinsið gulrótina og rífið á rifjárnri og setjið í stóra skál.
4. Skolið salatið og rífið niður í skálina.
5. Skerið rauðlaukinn í þunnar sneiðar og bætið í skálina.
6. Þegar kjúklingabringurnar eru tilbúnar er þeim dreift yfir salatið í skálinni og salatið borið fram með sósu og brauði.

SÓSAN

1¼ dl sýrður rjómi 10%
1½ msk kurlaður gráðaostur
¼ tsk sykur
¼ tsk pipar
½ tsk hvítlauksduft (má sleppa)

Mælið allt í skál og hrærið vel með gaffli þangað til sósan verður samfelld og kekkjalaus.

FRAMANDI SALAT MEÐ DÝRÐLEGRI SÓSU

SÓSA

1 ½ tsk rifinn börkur af lime (passið
að taka hvíta hlutann ekki með)
1 ½ hvítlauksrif
½ msk fiskisósa
safi úr ½ lime
1 tsk sesamolía
½ dl sæt chilisósa



Maukið allt hráefnið nema chilisósuna og hrærið
svo chilisósunni saman við með skeið.

SALAT

½ poki hátíða- eða klettsalatblanda
eða annað blandað grænt salat
3 vorlaukar
3-4 sneiðar ferskur ananas
1 hnefi baunaspírur
¼ knippi ferskt kóríander
¼ búnt steinselja

AÐFERÐ

1. Dreifið salatblöndunni og baunaspírunum á fat eða í víða skál.
2. Afhýðið ananasinn og kjarnhreinsið. Skerið í nettar sneiðar og sneiðarnar í bita.
3. Dreifið ananasnum yfir salatið.
4. Skerið vorlaukinn í þunna aflanga strimla og blandið saman við salatið.
5. Tætið kóríander og steinselju gróft og blandið saman við salatið.
6. Hellið sósunni yfir og skreytið bakkann eða fatið með toppnum af ananasnum og berið fram.
7. Það er mjög gott að nota afganga af nautasteik eða kjúklingi, skera í þunnar sneiðar og dreifa yfir salatið áður en það er borið fram.

SEIÐANDI KJÚKLINGASALAT

Ofnhiti 180 °C blástur

Til að búa þennan rétt til þarf fyrst að undirbúa kjúklingabringur, snöggsjóða grænmeti og búa til sósu.

KJÚKLINGABRINGUR

2 kjúklingabringur
2 msk ostrusósa
1 msk sykur



AÐFERÐ

1. Blandið ostrusósu og sykri saman í lítilli skál.
2. Brúnið bringurnar á pönnu og penslið þær svo með ostrusósu sem sykri hefur verið hrært saman við.
3. Bakið bringurnar í eldföstu móti í 18 mínútur í ofni og penslið þær tvisvar með ostrusósunni á meðan á bakstri stendur.
4. Skerið bringurnar í þunnar sneiðar og raðið ofan á salatið rétt áður en það er borið fram.

SNÖGGSOÐIÐ GRÆNMETI Í SALATIÐ

1½ gulrót
½ lítill haus blómkál
½ lítill haus spergilkál
5 dl vatn
½ tsk salt

AÐFERÐ

1. Hreinsið gulrætur og skerið í skásneiðar.
2. Hlutið blómkál og spergilkál fínlega sundur.
3. Setjið vatn og salt í pott og um leið og suðan kemur upp er grænmetinu hellt í pottinn og það látið sjóða undir loki í þrjár mínútur.
4. Hellið grænmetinu í sigti og kælið alveg með rennandi köldu vatni úr krananum.
5. Geymið grænmetið í sigtinu þangað til salatið er tilbúið.

SEIÐANDI KJÚKLINGASALAT (FRH.)

SALATSÓSAN

2 niðursoðnar ferskjur
¼ dl ferskjusafi
½ dl ostrusósa
1 tsk sesamolía
1 ½ msk sykur

AÐFERÐ

1. Setjið allt saman í matvinnsluvél og látið vinna þangað til úr er orðin þykk kekkjalaus sósa.
2. Setjið sósuna í skál og hafið tilbúna.

SALATBLANDAN

½ haus af gróft niðurrifnu jöklasalati
½ rauð paprika
snöggsoðna grænmetið (gulrætur,
spergilkál og blómkál)

AÐFERÐ

1. Takið til allt sem á að fara í salatið.
2. Skolið jöklasalatið og rífið gróft niður í stóra skál.
3. Skerið paprikuna í aflanga mjóa strimla.
4. Blandið snöggsoðnu grænmetinu saman við salatblönduna í skálinni.
5. Raðið þunnt sneiddum kjúklingabringum fallega yfir salatið.
6. Dreifið að lokum salatsósu yfir allt saman og berið fram.
7. Það þarf ekki að nota alla sósuna en það má bera aukasósu með á borð í lítilli skál því hún er svo ótrúlega góð að flestir vilja meira og meira af henni.

KAKÓSÚPA

2 msk kakó
3½ msk sykur
2¼ dl vatn
½ l mjólk
¼ tsk salt

Til að þykkja súpuna:
3 msk kalt vatn
1½ msk kartöflumjöl



AÐFERÐ

1. Mælið hálfan lítra af mjólk í könnu og hafið tilbúið.
2. Hrærið saman í potti sykur, kakó og vatn (notið sósuþeytara).
3. Hitið að suðu á hæsta hita og látið sjóða í ½–1 mínútu.
Hrærið í allan tímann.
4. Hellið mjólkinni í pottinn, hrærið í og minnkið hitann í meðalhita.
5. Hitið súpuna þangað til sýður og passið að víkja ekki frá, kakósúpa er mjög fljót að sjóða upp úr!
6. Hrærið kartöflumjölinu saman við 3 msk af köldu vatni (í glasi) og hellið saman við súpuna um leið og suðan kemur upp. Hrærið í á meðan með sósuþeytara.
7. Látið malla í eina mínútu og hrærið í á meðan.
8. Saltið og berið súpuna fram heita með nýbökuðum tvíböfum.

TÆR TÓMATTÓNUÐ GRÆNMETISSÚPA

1 gulrót
¼ laukur
1 hvítlauksrif
2 meðalstórar kartöflur
8 dl vatn
2 súputeningar eða
2 tsk af grænmetiskrafti
½–1 tsk villijurtir
½ tsk oregano
2 msk tómatsósa



AÐFERÐ

1. Skolið gulrótina, afhýðið ef þarf og skerið í þunnar sneiðar. Geymið í skál.
2. Afhýðið kartöflurnar, skerið í bita og setjið í skálina með gulrótunum.
3. Skerið laukinn í sneiðar og kraumið í olíunni í djúpum potti í að minnsta kosti 10 mín. Passið að hann brenni ekki.
4. Takið utan af hvítlauknum og merjið í gegnum hvítlaukspressu.
5. Bætið hvítlauknum í pottinn með lauknum og hrærið örstutta stund.
6. Hellið vatninu yfir laukinn í pottinum, bætið öllu grænmeti, kryddi og tómatsósu út í og látið suðuna koma upp á hæsta hita.
7. Lækkið á frekar lágan straum þegar suðan kemur upp en passið samt að það haldi áfram að sjóða.
8. Látið súpuna sjóða í 15–20 mínútur eða þangað til gulræturnar eru mjúkar.
9. Fyrir kremaða súpu má setja súpuna í matvinnsluvél eða mauka með töfrasprota.
10. Smakkið til með salti og pipar.
11. Berið fram með súpubrauði eða skinkuhornum.

LAUKSÚPA MEÐ KARTÖFLUM OG BEIKONI

80 g beikon
1½ –2 laukar
7 dl vatn
3 meðalstórar kartöflur
¼ tsk pipar
½ tsk salt
1 ½ tsk grænmetiskraftur

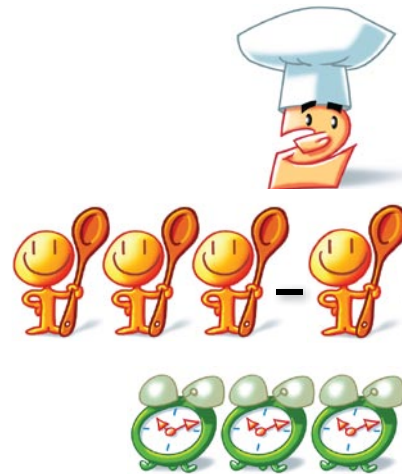


AÐFERÐ

1. Afhýðið og sneiðið laukinn í þunnar hálfar sneiðar.
2. Látið laukinn malla í potti með þykkum botni í a.m.k. 25 mínútur við mjög vægan hita. Hann má alls ekki brúnast en á að verða mjög linur og ljósbrúnn alveg í restina. Hrærið í nánast allan tímann.
3. Meðan laukurinn mallar í pottinum afhýðið kartöflur og skerið í bita.
4. Brúnið beikonið á pönnu og látið mestu olíuna leka af á pappír. Geymið.
5. Hellið vatninu yfir laukinn og bætið kartöflum, kryddi og krafti út í og látið malla undir loki í 15 mínútur.
6. Bætið beikoni við og látið malla áfram í fimm mínútur.
7. Berið fram með góðu brauði.

ÍSLENSK KJÖTSÚPA

3–4 bitar súpukjöt
2 lítrar kalt vatn
2 tsk salt



AÐFERÐ

1. Ef kjötið er mjög feitt skerið þá mestu fituna af bitunum.
2. Skolið kjötið vel undir rennandi köldu vatni.
3. Skerið bitana í minni stykki ef hægt er.
4. Setjið kjötið í stóran pott með loki og hellið vatni yfir.
5. Saltið, setjið lok á pottinn og látið suðuna koma upp.
6. Lækkið hitann en ekki svo mikið að suðan detti niður.
7. Látið sjóða rólega í 30 mínútur undir loki.
8. Takið lokið af öðru hverju og fleytið alla froðu sem myndast ofan af með fiskispaða.

GRÆNMETI OG KRYDDJURTIR Í SÚPUNA

½ gulrófa flysjuð og skorin í 4–6 hluta
1½ gulrót hreinsuð og skorin í sneiðar
lítil biti hvítkál saxaður frekar gróft
2 msk súpujurtir
2 msk hrísgrjón (hvít venjuleg)
4 súputeningar eða 3 tsk kraftur

AÐFERÐ

1. Setjið allt í pottinn með kjötinu (eftir að það hefur soðið í 30 mín.) og hækkið á hæsta hita þangað til fer að sjóða.
2. Lækkið hitann en ekki svo mikið að suðan detti niður.
3. Látið sjóða í 30–40 mínútur eða þangað til rófurnar eru mjúkar þegar stungið er í þær með beittum hníf.
4. Sjóðið kartöflur og veiðið rófur og kjötbita úr pottinum og færið á fat.
5. Smakkið súpuna til og saltið örlítið meira ef þarf og berið svo fram.

TOM YUM SÚPA

8 dl vatn
4 tsk kjúklinga- eða grænmetiskraftur
1–1½ kjúklingabringa (skinnlaus)
¾–1 tsk Tom Yum mauk
2 dl hreinn ananassafi
⅓ hluti kínakál tekið eftir
endilöngum kálhausnum
¼ gulrót í mjóum strimlum
¼ rauð eða græn paprika



AÐFERÐ

1. Setjið vatnið, kraftinn og Tom Yum maukið í pott og stillið á hæsta hita.
2. Skerið kjúklinginn í mjóa strimla og bætið strax í pottinn. Látið suðuna koma upp, lækkið á meðalhita og látið súpuna sjóða í 15 mín.
3. Bætið ananassafa í pottinn.
4. Skolið kínakálið vel og saxið fremur gróft og hafið tilbúið í skál.
5. Hreinsið gulrótina og skerið í fíngerðar ræmur og bætið í skálina með kínakálinu.
6. Skerið paprikuna í fíngerðar ræmur og bætið við kínakálið og gulrótina.
7. Setjið allt grænmetið í pottinn, hækkið á hæsta hita og látið suðuna koma upp.
8. Smakkið til með meira Tom Yum mauki þangað til súpan er eins sterk og þið viljið/polið að hafa hana.
9. Látið grænmetið alls ekki sjóða nema augnablik!
10. Berið súpuna strax fram.

TOM KA SÚPA

1 kjúklingabringa (skinnlaus)
6 dl kalt vatn
3 tsk kjúklingakraftur (grænmetis-
kraftur er ekki síðri)
 $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ tsk Tom Yum mauk
2 $\frac{1}{2}$ dós kókosmjólk (hristið
dósina vandlega fyrir opnun)
 $\frac{1}{5}$ hluti kínakál, takið hausinn
í sundur eftir endilöngu
 $\frac{1}{4}$ laukur
1 tsk púðursykur
1 msk lime safi settur út í súpuna
þegar hún er tilbúin.



AÐFERÐ

1. Setjið vatnið, kraftinn og Tom Yum maukið í pott og látið suðuna koma upp.
2. Skerið kjúklinginn í mjóa strimla og setjið í pottinn.
3. Látið sjóða í 15 mínútur við meðalhita.
4. Skerið laukinn í aflanga mjóa strimla.
5. Skolið kínakálið vel og saxið gróft.
6. Skerið ananas í bita.
7. Hellið kókosmjólk og grænmeti í pottinn, stillið á hæsta hita og látið suðuna koma upp.
8. Smakkið og bætið við Tom Yum mauki ef þarf.
9. 1 msk lime safi settur út í að lokum.

SJÁVARRÉTTASÚPA

½ laukur
3 hvítlauksrif
2 msk olía
½ paprika
1–2 gulrætur
8 dl vatn
½ dós saxaðir niðursoðnir tómatar (maukaðir
í matvinnsluvél eða með töfrasprotu)
1 tsk salt
1 tsk karri
1 tsk paprikuduft
¼ tsk kóríander
1 msk púðursykur
2 tsk fiskikraftur
1½ dl rjómi
150 g fiskur og/eða rækjur að eigin vali (lúða,
lax, steinbítur, hörpuskel og jafnvel ýsa)
2 tsk sítrónusafi (sett í um leið og borið er fram)



ADFERÐ

1. Skerið laukinn smátt og hafið tilbúinn á disk.
2. Takið utan af hvítlauknum og merjið með hvítlaukspressu og geymið á disk.
3. Skerið paprikuna í litla bita og hafið tilbúna í skál.
4. Skolið gulrótina, afhýðið ef þarf og skerið í þunnar sneiðar og bætið í skálina með paprikunni.
5. Mælið allt krydd og púðursykur í bolla eða litla skál og hafið tilbúið.
6. Hitið djúpan pott á hæsta hita í eina mínútu.
7. Hellið olúnni og lauknum í pottinn.
8. Látið laukinn krauma í olúnni þangað til hann verður glær.
9. Bætið mörðum hvítlauk í pottinn og hrærið augnablik.
10. Bætið gulrótum, papriku og kryddi í pottinn og hellið vatni og niðursoðnum tómötum yfir.
11. Látið suðuna koma upp og sjóðið við meðalhita í 18 mínútur.
12. Skerið fisk í litla munnbita og bætið í pottinn ásamt rjómanum.
13. Látið suðuna koma upp og sjóðið í 2 mínútur.
14. Takið pottinn af hellunni og hrærið sítrónusafanum varlega saman við.
15. Berið fram með góðu brauði.

UNGVERSK GÚLLASSÚPA

¼ laukur	½ tsk kummin
1 hvítlauksrif	8 dl vatn
100 g bein- og fitulaust	¼ tsk sellerísalt (má sleppa)
nautakjöt (gúllas eða snitsel)	2 lárviðarlauf
2 tsk nautakrafur	2 msk matarolía
½ tsk salt	1½ gulrót
¼ tsk hvítur pipar	5 meðalstórar kartöflur
2 tsk paprikuduft	



AÐFERÐ

1. Saxið laukinn frekar smátt og hafið tilbúinn á disk.
2. Takið utan af hvítlauksrifjunum og kremjið með hvítlaukspressu, geymið á disk.
3. Skerið gúllasið þannig að það sé í mjög litlum bitum.
4. Mælið allt krydd í bolla eða litla skál og hafið vatnið, kraft og lárviðarlauf tilbúið.
5. Afhýðið kartöflurnar með litlum beittum hníf og skerið þær í munnbíta. Hafið tilbúna í skál.
6. Hreinsið gulræturnar með grænmetisfleysjara og skerið í frekar þykkar sneiðar og hverja sneið í tvennt. Hafið tilbúið í skál með kartöflunum.
7. Mælið matarolíu í pott og hitið á hæsta hita í hálfa mínútu.
8. Svissið laukinn í olíunni þangað til hann verður glær, athugið að hann á ekki að brúnast.
9. Bætið hvítlauknum í pottinn og kjötinu strax á eftir.
10. Látið krauma í 2–3 mínútur.
11. Bætið nú öllu kryddi nema kjötkrafti og lárviðarlaufum í pottinn og hrærið þangað til kryddið er vel samlagað lauk og kjöti í pottinum. Þetta má alls ekki brenna en þarf að krauma í pottinum í að minnsta kosti sex mínútur.
12. Hellið vatninu yfir og látið suðuna koma upp á hæsta hita.
13. Þegar suðan kemur upp, lækkið hitann og látið malla í 20 mínútur.
14. Þegar kjötið og laukurinn hafa soðið í 20 mínútur er kartöflum, gulrótum, lárviðarlaufum og kjötkrafti bætt í pottinn.
15. Hækkið á hæsta hita, látið suðuna koma upp, lækkið hitann aftur og sjóðið rólega undir loki í 20 mínútur.
16. Berið súpuna strax fram með góðu brauði.

GERBAKSTURSLIÐBEININGAR

Þessar leiðbeiningar eiga við þegar bakað er eftir geruppskriftunum og nægur tími er til að nota fulla lyftingu heima eða þegar þrjár stundir eru samliggjandi í kennslu.

Uppskriftirnar hér gera ekki ráð fyrir þeirri lyftingu sem best er að nota þar sem ekki gefst tími til þess í kennslu. Þegar þið bakið heima ætti því að fara eftir eftirfarandi leiðbeiningum með lyftingu.

Aðferð 1. Þurrgerinu blandað saman við þurrefnin og vætt í þeim með volgum vökva.

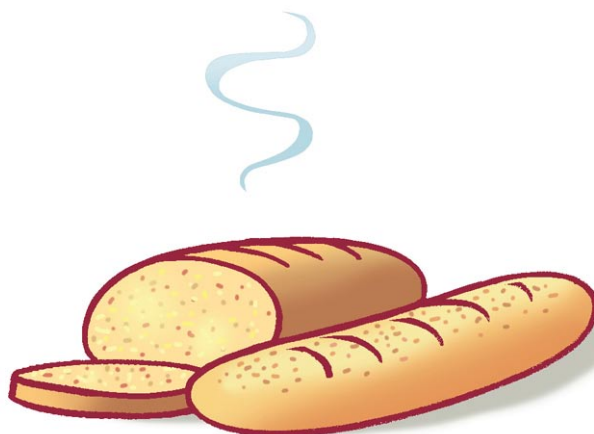
Aðferð 2. Þurrgerið sett út í volgan vökvann og leyst upp, þurrefnin sett smám saman út í vökvann og hrært vel í á milli.

AÐFERÐ VIÐ GERBAKSTUR ÞEGAR NÆGUR TÍMI ER

1. Þegar búið er að búa til deigið með aðferð 1 eða 2 og hnoða það vel á að láta það lyfta sér í skál og breiða rakt stykki yfir. Geymið skálina á hlýjum stað í að minnsta kosti 30 mínútur.
2. Hnoðið deigið vel aftur og mótið það eða vinnið í það form sem það á að vera. Snúða, flöt brauð, aflöng, fléttur og svo framvegis.
3. Komið brauðinu fyrir á plötunni. Látið brauðið lyfta sér aftur á hlýjum stað á bökunarplötunni eða í forminu í að minnsta kosti 30 mínútur og stingið því svo í ofninn.

Munið að halda eftir 1–2 dl af mjölinu til þess að hnoða upp í deigið deigið.

Best er að láta gerdeig lyfta sér tvisvar, fyrst í skálinni og síðan eftir að mótað hefur verið úr því.



PÍTSA – 2 BOTNAR

Ofnhiti 225 °C blástur

Látið bökunarplötu vera inni í ofninum og hitna með.

5½ dl hveiti
1½ tsk sykur
2 msk olía
1½ tsk þurrger
2¼ dl heitt vatn og pilsner blandað
saman til helminga (á að vera volgt).
1 tsk salt



AÐFERÐ

1. Setjið allt í skál og hnoðið saman. Fyrst með sleif og svo kröftuglega með höndunum á borði. Notið eins lítið af hveiti í að hnoða og þið getið.
2. Látið lyfta sér í a.m.k. 15 mínútur á hlýjum stað.
3. Hnoðið vel aftur og skiptið í tvo hluta.
4. Fletjið hvorn hluta út í um það bil 10" kringlótta pítsu, um það bil stærðin á matardiski, eða gerið eina stóra. Passið að hafa pítsurnar ekki alltof þunnar.
5. Komið pítsunum fyrir á bökunarpappír.
6. Smyrjið góðum skammti af pítsusósu á botninn með matskeið (sjá uppskrift bls. 56).
7. Stráið lagi af rifnum osti ofan á.
8. Dreifið áleggi að vild yfir pítsuna.
9. Fyrst kjötáleggi og svo grænmetisáleggi nema ef notað er beikon þá kemur það alltaf efst.
10. Ef þið viljið meiri ost má setja svolítið aukalega ofan á allra síðast. En alls ekki of mikið því þá kafnar pítsan undir ostafarginu og verður vond.
11. Takið nú heita bökunarplötuna út úr ofninum og notið pottaleppa.
12. Setjið pappírinn með pítsunni á plötuna og setjið í ofninn.
13. Bakið í miðjum ofni í um það bil 8–10 mínútur eða þangað til osturinn er bráðnaður og fallega gullinn á litinn.

PÍ TSA FRH.

PÍ TSUSÓ SA (DUGAR Á 4 PÍ TSUR)

1 dós tómatakraftur (305 gr dós)
eða ½ dós niðursoðnir saxaðir tómatar
og 1 pínulítil dós tómatakraftur
2 hvítlauksrif
½ tsk sykur
1 tsk oregano
1 tsk basilíka
¼ tsk cayennepipar
¼ tsk salt

Setjið allt í skál og hrærið vandlega

FOCACCIA BRAUÐ – TVÆR ÚTGÁFUR AÐ VELJA UM

Ofnhiti 180 °C blástur.

9 dl hveiti
2 tsk ger
1½ tsk sykur
3¾ dl volgt vatn

AÐFERÐ

1. Setjið hveiti, sykur og ger í skál.
2. Blandið vatninu saman við með sleif.
3. Stráið 1 tsk. af salti yfir deigið.
4. Hnoðið með höndunum á borði þangað til deigið er alveg sprungulaust.
5. Skiptið í tvo hluta.
6. Fletjið út í tvo ferhyrninga 1½ cm þykka og setjið í ofnskúffu eða álform.
7. Veljið hvora fyllinguna á að nota og smyrjið vel ofan á og stingið með fingrunum ofan í deigið þannig að holur myndist eftir þá.
8. Látið lyfta sér ofan á eldavélinni í um það bil 15–20 mínútur.
9. Bakið í miðjum ofni í 12 – 15 mínútur.



FYLLING A

½ dl olía
1 tsk þurrkað oregano
½ tsk þurrkuð basilíka
½ tsk gróft salt

Setjið allt í litla skál og blandið saman með teskeið.
Smyrjið ofan á brauðin eins og lýst er að ofan.

FYLLING B

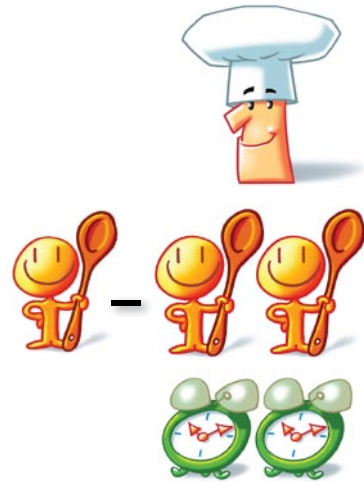
½ dl olía
8 sneiðar pepperóní skorið niður afar smátt
2–3 hvítlauksrif kramin í hvítlaukspressu
½ tsk hvítlaukssalt

Setjið allt í litla skál og blandið saman með teskeið.
Smyrjið ofan á brauðin eins og lýst er fyrir ofan.

HVÍTLAUKSBRÁUÐ MEÐ PASTARÉTTUM

Ofnhiti 180 °C blástur

5 dl hveiti
½ tsk sykur
¼ tsk salt
2 msk matarolífa
2½ tsk þurrger
2¼ dl volgt vatn
1 – 2 msk rifinn parmesanostur



AÐFERÐ

1. Mælið öll þurrefni og matarolíu í skál.
2. Blandið vatninu í og hnoðið fyrst saman með sleif og svo með höndum á borði.
3. Notið hveiti á borðið og á hendur svo deigið festist ekki við og hnoðið þangað til deigið er slétt, mjúkt og sprungulaust.
4. Látið deigið lyfta sér í 15 mínútur á hlýjum stað.
5. Hnoðið deigið vel og skiptið í tvo hluta.
6. Rúllið út í tvö aflöng mjó snittubrauð.
7. Bakið í 15 – 18 mínútur í miðjum ofni.
8. Penslið brauðin um leið og þau koma út úr ofninum með hvítlauksblöndu og stráið parmesanosti yfir.

HVÍTLAUKSBLANDA

2 msk brætt smjör eða ólífuolífa
1 tsk hvítlaukssalt
1 msk matarolífa

Blandið öllu saman í skál.

ÍTÖLSK BRAUÐ MEÐ HVÍTLAUKS- OG OSTA FYLLINGU

(TVÖ BRAUÐ)

Ofnhiti 180 °C blástur

9 dl hveiti
3 msk olía
½ tsk sykur
2½ tsk ger
3¾ dl volgt vatn



AÐFERÐ

1. Mælið öll þurrefni í skál.
2. Bætið vatninu og olíunni í og blandið létt saman með sleif.
3. Hnoðið vel saman með höndum á hveitistráðu borði. Notið hveiti á hendurnar en reynið samt að hnoða eins litlu hveiti og hægt er saman við svo deigið verði ekki oft stíft.
4. Látið lyfta sér á hlýjum stað í 30 mín.
5. Hnoðið vel aftur og skiptið í tvo hluta.
6. Fletjið út í svolítið aflangan, flatan, þykkan ferhyrning (A4) og smyrjið fyllingunni yfir.
7. Leggið hliðarnar saman þannig að þær víxlist aðeins og loki fyllinguna inni.
8. Passið að endarnir séu vel lokaðir svo fyllingin renni ekki úr í bakstri.
9. Leggið brauðin með góðu bili á milli á plötu klædda bökunarpappír.
10. Penslið með eggj og stráið rifnum osti eða steinselju ofan á.
11. Látið lyfta sér á plötunni í 15-20 mín.
12. Bakið í miðjum ofni í 20 – 25 mínútur eða þangað til brauðin verða gullinbrún og heyrir tómahljóð þegar þau eru bönkuð.

FYLLING FYRIR TVÖ BRAUÐ

40 g smjör eða ólífuolía
4 msk rifinn ostur
½ tsk hvítlaukssalt
2 hvítlauksrif marin í hvítlaukspressu
4 tsk þurrkuð steinselja

AÐFERÐ

1. Bræðið smjörið í skál í örbylgjuofni.
2. Blandið öllu saman við smjörið og smyrjið á brauðin eins og lýst er að ofan.

Það má líka nota rifinn ost og skinkustrimla í fyllingu í þetta brauð.

MÚSLÍBRAUÐ

Ofnhiti 180 °C blástur

8 dl hveiti
½ tsk kanill (má sleppa)
3 msk olía
3 tsk þurrger
1 tsk hunang
3 dl músli með
hnetum og rúsínum
4½ dl volgt vatn



AÐFERÐ

1. Mælið öll þurrefni, olíu og hunang í skál og blandið síðast vatninu saman við með sleif.
2. Hnoðið létt saman. Athugið að deigið á að vera eins blautt og mögulegt er.
3. Látið standa í skálinni í 10 mínútur.
4. Hnoðið á hveitistráðu borði.
5. Látið lyfta sér í skál með klút yfir á hlýjum stað í um það bil 15 mínútur (30 mínútur ef þið hafið tíma).
6. Hnoðið deigið vel og skiptið í tvo hluta.
7. Rúllið báðum hlutum út í aflangt brauð og setjið á bökunarplötu eða í tvö aflöng brauðform.
8. Skerið grunnar rákir á ská ofan í brauðin og penslið þau með þeyttu eggi.
9. Látið lyfta sér á plötunni eða í forminu í að minnsta kosti 15 mínútur.
10. Bakið neðarlega eða nálægt miðjum ofni í 20 – 25 mínútur eða þangað til brauðið er orðið dökk-gullinbrúnt. Athugið að það gæti þurft að breiða álpappír yfir brauðið síðustu mínúturnar svo það brenni ekki að ofan.
11. Látið brauðið standa í 10 mínútur á plötunni áður en þið takið það af.

OSTASLAUFUR (ÁTTA STÓRAR)

Ofnhiti 180 °C blástur

9 dl hveiti
1 tsk sykur
4 msk olía
3 tsk þurrger
3¾ dl volgt vatn
8 msk smurostur eftir smekk
birki- eða sesamfræ til
að strá yfir brauðið
þeytt egg til að pensla með



AÐFERÐ

1. Mælið öll þurrefni, olíu og ger í skál.
2. Blandið vatninu í og hrærið vel saman með sleif.
3. Hnoðið á hveitistráðu borði. Reynið að nota eins lítið hveiti og hægt er.
4. Látið deigið lyfta sér í 10 mínútur á hlýjum stað.
5. Hnoðið vel aftur.
6. Skiptið deiginu í tvo jafna hluta.
7. Fletjið hvorn hluta út í ferhyrning og skiptið honum í fjóra hluta.
8. Smyrjið miðjuna á hverjum ferhyrningi með osti.
9. Lokið með því að brjóta hliðarnar inn að miðju hvora yfir aðra svo að osturinn lokist vel inni.
10. Lokið endunum vandlega svo osturinn leki ekki út í bakstrinum.
11. Snúið tvisvar upp á ostaslaufurnar svo það komi snúningur á þær miðjar og raðið þeim svo á pappírsklædda bökunarplötu.
12. Hafið gott bil á milli því þær stækka í ofninum.
13. Felið endana á slaufunum með því að brjóta upp á þær þannig að endarnir fari undir slaufurnar og sjáist ekki.
14. Penslið með eggi og stráðið birki- eða sesamfræjum ofan á.
15. Látið lyfta sér á plötunni í að minnsta kosti 10 mínútur áður en þær eru settar inn í ofninn og bakaðar í um það bil 12 – 16 mínútur.

Það er líka mjög gott að saxa ögn af pepperóní eða skinku og smyrja á með ostinum.

OSTASTANGIR

(MJÖG GÓÐAR MEÐ PASTA OG SÚPUM)

Ofnhiti 180 °C blástur

5 dl hveiti
½ tsk sykur
1 tsk salt
2 msk matarolífa
3 tsk þurrger
¾ dl rifinn ostur
1 msk rifinn parmesan-
ostur (má sleppa)
2¼ dl volgt vatn



AÐFERÐ

1. Mælið fyrst öll þurrefni, ost og ger í skál.
2. Bætið olíu og vatni saman við og passið vel að vatnið sé hæfilega heitt.
3. Hnoðið saman fyrst með sleif og svo á borði þangað til osturinn hefur samlagast deiginu.
4. Skiptið í tvo jafnstóra hluta.
5. Skiptið hverjum hluta í átta hluta og rúllið út í mjög mjóar aflangar stangir (svipað þykkar og grannir finger) og raðið á bökunarplötu. Passið að hafa gott bil á milli.
6. Penslið með þeyttu eggi.
7. Bakið í 4–6 mínútur eða þangað til stangirnar verða gullinbrúnar og stökkar.

BOLLUBRAUÐ

(TVÖ NETT BRAUÐ EÐA EITT MJÖG STÓRT)

Ofnhiti 180 °C blástur

12 dl hveiti
1 dl hveitiklíð
2 tsk sykur
½ tsk salt
4 msk matarolífa
3 tsk þurrger
2 dl mjólk
2 dl sjóðandi heitt vatn



AÐFERÐ

1. Mælið öll þurrefni, ger og olíu í skál.
2. Blandið vatni og mjólk saman í skál eða könnu, blandan á að vera volg.
3. Hrærið mjólkurblöndunni saman við þurrefnin í skálinni og hnoðið fyrst saman með sleif og svo með höndunum á hveitistráðu borði.
4. Notið smávegis af hveiti svo deigið festist ekki við en alls ekki mikið.
5. Hnoðið deigið slétt og sprungulaust og skiptið í tvo jafnstóra hluta.
6. Skiptið hverjum hluta í sex jafnstóra bita.
7. Búið til bollur.
8. Raðið bollunum þétt saman þannig að þær myndi kringlótt brauð.
9. Brjótið egg í skál og þeytið með gaffli.
10. Penslið brauðin með þeyttu egginu og stráðið sesam-, birki- og/eða sólblómafræjum yfir.
11. Bakið í miðjum ofni í um það bil 20 – 24 mínútur.

PÍTSUSNÚÐAR

Ofnhiti 180 °C blástur

8 dl hveiti
½ dl hveitiklíð
1 tsk sykur
4 msk olía
2 tsk þurrger
3½ dl volgt vatn
pítsusósa og rifinn ostur



AÐFERÐ

1. Mælið öll þurrefni, olíu og ger í skál.
2. Blandið volgu vatni saman við með sleif.
3. Hnoðið deigið með höndunum á borði. Notið hveiti á borðið og hendurnar svo deigið festist ekki við.
4. Passið að nota ekki of mikið hveiti, þá verður brauðið hart.
5. Látið deigið lyfta sér í skálinni á hlýjum stað í að minnsta kosti 15 mínútur.
6. Skiptið deiginu í tvo hluta og fletjið báða út í ferhyrning. Passið að hafa þá ekki of þunna.
7. Smyrjið pítsusósu á ferhyrningana og stráðið svo rifnum osti þar ofan á.
8. Rúllið upp í þetta rúllu.
9. Skerið rúlluna í dálítið þykkar sneiðar og raðið sneiðunum á plötu með bökunarpappír á þannig að skurðsárið sjáist.
10. Hafið gott bil á milli því snúðarnir stækka í ofninum.
11. Bakið í 10–12 mínútur í miðjum ofni.

PÍTUBRAUÐ

(TVÖ STÓR)

Ofnhiti 210 °C blástur

3½ dl hveiti
3 msk heilhveiti
1½ tsk þurrger
½ tsk salt
1½ dl volgt vatn



AÐFERÐ

1. Mælið öll þurrefni og ger í skál.
2. Bætið vatni saman við og blandið vel með sleif.
3. Hnoðið vel á hveitistráðu borði.
4. Notið hveiti svo deigið festist ekki við fingurna en varist að nota of mikið.
5. Látið deigið lyfta sér í skál á hlýjum stað í 15 mínútur.
6. Skiptið deiginu í tvo hluta og mótið tvær flatar kökur, tæplega 1 cm á þykkt.
7. Látið lyfta sér á bökunarplötu í 10 mínútur á hlýjum stað.
8. Bakið í 6–8 mínútur eða þangað til brauðin eru lyft og fallega gullinbrún.
9. Leyfið pítunum að kólna í sex mínútur áður en þið rjúfið endann á þeim og fyllið með salati að eigin vali og sósu.

Munið að píta er holl og góð en hollustan minnkar því meira sem er sett af sósu.

SNITTUBRAUÐ MEÐ OSTI OG KRYDDI

Ofnhiti 180 °C blástur

6½ dl hveiti
1½ tsk þurrger
1 tsk salt
1 tsk sykur
2 msk matarolífa
2½ dl volgt vatn
örlítil rifinn ostur
season all eða hvítlaukssalt



AÐFERÐ

1. Mælið allt í skál og bætið síðast volgu vatni í og hnoðið deigið með sleif.
2. Hnoðið á borði og hafið hveiti við höndina svo ekki festist við.
3. Varist að nota of mikið hveiti.
4. Látið lyfta sér í 15 mínútur á hlýjum stað.
5. Skiptið í tvo hluta og rúllið hvorum fyrir sig út í langt og mjótt brauð.
6. Setjið á bökunarplötu, hafið gott bil á milli.
7. Skerið rákir á ská í brauðið með beittum hníf.
8. Penslið með þeyttu eggi.
9. Dreifið rifnum osti ofan á brauðið og stráðið svo örlitlu hvítlaukssalti eða season all yfir.
10. Látið lyfta sér á bökunarplötunni á hlýjum stað í 15 – 20 mínútur.
11. Bakið í 14 – 18 mínútur í miðjum ofni.
12. Látið bíða í 10 mínútur á plötunni áður en brauðin eru borin fram.

BRAUÐSTANGIR

Ofnhiti 220 °C blástur og látið bökunarplötu hitna með í ofninum frá upphafi.

8 dl hveiti
1½ tsk salt
1½ tsk sykur
4 msk olía
3 tsk þurrger
¾ dl volgt vatn



AÐFERÐ

1. Mælið allt í skál og hnoðið saman.
2. Fyrst með sleif og svo kröftuglega með höndunum á borði.
3. Notið eins lítið af hveiti í að hnoða og þið getið, annars verður brauðið stíft.
4. Látið lyfta sér í skálinni á hlýjum stað í 20 mínútur.
5. Hnoðið aftur og skiptið í tvo jafnstóra hluta.
6. Skiptið hvorum hluta í átta hluta.
7. Rúllið í rúmlega fingurpykkar lengjur.
8. Raðið á bökunarpappír.
9. Penslið vandlega með hvítlauksolíu og látið lyfta sér í 15 mínútur á pappírnum.
10. Geymið afganginn af olíunni þangað til á eftir.
11. Takið heita bökunarplötuna úr ofninum og flytjið pappírinn með brauðstöngunum yfir á plötuna. Munið að nota pottaleppa.
12. Bakið í miðjum ofni í 12 mínútur.
13. Penslið brauðstangirnar með afganginum af hvítlauksolíunni um leið og þær koma út úr ofninum, bíðið í fimm mínútur og berið fram.

HVÍTLAUKSOLÍA TIL AÐ PENSLA MEÐ

½ dl olífuolía
4 pressuð hvítlauksrif
1½ tsk hvítlaukssalt
30 g brætt smjör

1. Bræðið smjörið í skál í örbylgjuofni eða í litlum potti.
2. Takið utan af hvítlauknum og merjið í gegnum hvítlaukspressu út í skálina.
3. Bætið matarolíu og kryddi saman við smjörið og hvítlaukinn í skálinni.
4. Penslið brauðstangirnar eins og lýst er að ofan.

INDVERSKT (NAAN) BRAUÐ MEÐ KÓRÍANDER OG HVÍTLAUK

Ofnhiti 225 °C blástur

8 dl hveiti
½ tsk matarsóði
1 tsk sykur
1 msk olía
1 egg
3 tsk þurrger
2 dl ab mjólk
1½ dl sjóðandi heitt vatn



AÐFERÐ

1. Mælið öll þurrefni, ger og olíu í skál.
2. Blandið sjóðandi heitu vatni og ab mjólkinni saman í annarri skál.
3. Blandið mjólkurblöndunni saman við þurrefnin með sleif.
4. Hnoðið vandlega á borði. Forðist að nota of mikið hveiti.
5. Skiptið deiginu í 2 jafn stóra hluta.
6. Skiptið hvoru deigi í 8 jafn stóra hluta.
7. Fletjið út með höndunum í um það bil ½ cm þykkar kökur og raðið á pappírsklædda bökunarplötu.
8. Penslið brauðin mjög vel með hvítlauks- og kóríander- olíu og pikkið með gaffli.
9. Látið lyfta sér á pötunni í 15 mínútur á hlýjum stað.
10. Bakið í miðjum ofni í 6–8 mínútur eða þangað til brauðin verða flekkótt og örlítið brún.
11. Raðið á bakka og breiðið viskastykki yfir þangað til brauðin eru borin fram.

HVÍTLAUKS- OG KÓRÍANDER- OLÍA Á BRAUÐIN

2 msk olía
25 g brætt smjör
1 tsk kóríander eða garam masala kryddblanda
½ tsk salt
1 hvítlauksrif marið í hvítlaukspressu

Blandið öllu saman í litla skál.

SUPERNACHOS

Ofnhiti 200 °C

100 g nautahakk
½ tsk salt
½ poki nachos- flögur
2 vorlaukar eða ¼ púrrulaukur
3 tsk smátt saxað jalapeno
1½ dl rifinn ostur (helst cheddar)
1 dl niðursoðnar pintobaunir



AÐFERÐ

1. Brúnið hakkið á vel heitri pönnu, saltið og hafið tilbúið.
2. Saxið vorlauk eða púrrulauk smátt og setjið í litla skál.
3. Búið til stóran hring úr tvöföldum bökunarpappír og setjið á bökunarplötu.
4. Byrjið á að raða einu lagi af flögum vel þétt á bökunarpappírinn.
5. Stráið rifnum osti, jalapeno, vorlauk, pintobaunum og hakki hér og þar yfir flögurnar, ekki of mikið samt.
6. Setjið áfram lag eftir lag af flögum, hakki, osti og grænmeti þangað til þetta verður að örlitlu fjalli.
7. Efst er settur góður slatti af rifnum osti.
8. Hitið í ofni þangað til osturinn er vel bráðnaður

Berið fram strax með rauðri salsasósu og sýrðum rjóma

MEXÍKÓSKAR HVEITIPÖNNUKÖKUR

(SEX STYKKI) NOTIST MEÐ BURRADIZZ BLS.71

6½ dl hveiti
½ tsk lyftiduft
¼ tsk salt
3 msk matarolía
2 dl volgt vatn

ADFERÐ

1. Blandið öllu saman í skál og hnoðið fyrst með sleif og svo með höndunum þangað til deigið verður slétt og eins og teygja í því.
2. Skiptið í tvo hluta og svo aftur hverjum hluta í þrennt þannig að þið séuð með sex álíka stóra bita.
3. Fletjið út í kringlóttar kökur.
4. Hitið pönnu með viðloðunarfríum botni á meðalhita.
5. Bakið pönnukökurnar í 45 sekúndur til eina mínútu á hvorri hlið eða þangað til bólur byrja að myndast á þeim.
6. Leggið kökurnar á hreint viskastykki og breiðið vel yfir svo þær harðni ekki.
7. Geymið í vel loftæmdum plastpoka ef ekki á að nota þær strax.

BURRADIZZ

(SEX FYLLTAR MEXÍKÓSKAR PÖNNUKÖKUR)

Ofnhiti 210 °C blástur

200 g nautahakk
3 hvítlauksrif
5 msk refried beans (baunamauk úr dós)
1½ msk burrito kryddblanda úr poka
½ tsk grænmetiskraftur
1 dl vatn
1 gulrót
½ paprika
6 pönnukökur (sjá uppskrift bls. 70)
⅓ hluti kínakál
1 dl rifinn ostur



AÐFERÐ

1. Takið utan af hvítlauksrifjunum og pressið í hvítlaukspressu í litla skál.
2. Hreinsið gulrótina, rífið gróft niður á rifjárnri og setjið í litla skál.
3. Saxið paprikuna smátt og setjið í skál.
4. Mælið kryddblöndu og grænmetiskraft í skál.
5. Mælið vatnið og hafið tilbúið í glasi.
6. Mælið baunamauk í litla skál.
7. Saxið kínakálið og takið til pönnukökur og rifinn ost.
8. Hitið pönnu á hæsta hita þangað til hún er orðin vel heit.
9. Brúnið hakkið á pönnunni og bætið hvítlauknum við þegar hakkið er nærri tilbúið.
10. Hrærið vel í mjög stutta stund.
11. Lækkið hitann um helming og bætið kryddblöndu, vatni, baunamauki, gulrótum og papriku í og hrærið vel.
12. Leyfið þessu nú að malla rólega í 10 – 15 mínútur á mjög lágum hita og passið að hræra vel á meðan. Það á mestallur vökvi að vera gufaður upp.
13. Setjið tvær vel fullar skeiðar af hakkblöndu á hverja pönnuköku, örlítið af káli ofan á og svo rifinn ost ofan á það.
14. Brjótið pönnukökurnar saman þannig að endar séu lokaðir og pönnukökurnar séu eins og afgangir böggla í laginu.
15. Hitið í ofni í sex mínútur og berið fram heitt með salsa og sýrðum rjóma og fersku salati að eigin vali.

CHILI CON CARNE

200 g nautahakk
2½ dl chilibaunir
Í staðinn fyrir tilbúna chilibaunir í chililegi má nota nýrnabaunir,
¼ tsk. kummin, ¼ tsk chili, ¼ tsk cayennepipar og ¼ tsk kóríander.
5 dl saxaðir niðursoðnir tómatar
1 ½ tsk salt
½ laukur
2 hvítlauksrif
1 msk olía
2–3 lárviðarlauf
¼ tsk chiliduft (aðeins ef þarf)



AÐFERÐ

1. Saxið laukinn smátt.
2. Takið til baunirnar (ef notaðar eru nýrnabaunir setja kryddið líka) og tómata og setjið saman í skál.
3. Takið utan af hvítlauknum og merjið með hvítlaukspressu í litla skál.
4. Saxið laukinn smátt og setjið í skál.
5. Takið til lárviðarlauf og hakk.
6. Kveikið undir djúpri pönnu með loki á hæsta hita.
7. Þegar pannan er orðin meðalheit lækkið þá hitann og setjið olúna og laukinn á.
8. Látið malla við vægan hita í 3 mínútur.
9. Bætið hvítlauknum á, hrærið aðeins og bætið svo hakkinu á pönnuna.
10. Hrærið þangað til hakkið er allt brúnað og sundurlaust.
11. Hellið tómötum, baunum, lárviðarlaufum og salti á pönnuna.
12. Látið malla við vægan hita undir loki í 20 mínútur og hrærið í af og til.
13. Smakkið og bætið við örlitlu chilidufti ef þarf (athugið að þetta er afar sterkt og þarf oft alls ekki) og berið fram með soðnum hrísgrjónum.

MEXÍKÓSKT LASAGNA MEÐ HAKKBLÖNDU

Ofnhiti 200 °C

5 mexíkóskar pönnukökur

HAKKBLANDAN

½ rauðlaukur
1 hvítlauksrif
200 g nautahakk
2 msk burritos- eða taco-kryddblanda
¾ dl kalt vatn



OSTABLANDAN

1 dl rifinn ostur
1 dl kotasæla
1 dl sýrður rjómi
1 dl salsasósa

1½ dl rifinn ostur til að setja ofan á

AÐFERÐ

1. Takið utan af hvítlauksrifinu og merjið í pressu.
2. Saxið laukinn smátt.
3. Brúnið hakkið, laukinn og hvítlaukinn á heitri pönnu þangað til kjötið er allt eldað í gegn.
4. Hellið kryddblöndunni og vatninu yfir og hrærið vel.
5. Slökkvið á pönnunni og geymið.
6. Blandið öllu sem á að fara í ostablönduna saman í skál.
7. Þekið botninn á eldföstu móti með pönnukökum.
8. Smyrjið hakkblöndu yfir.
9. Þekið með pönnukökum og smyrjið svo ostablöndu yfir.
10. Endurtakið og endið svo á að blanda ostasósunni og afganginum af hakkinu saman ofan á síðustu pönnukökuna. Þekið að lokum með rifnum osti.
11. Bakið í miðjum ofni í 15 mínútur eða þangað til osturinn er vel brúnaður.
12. Berið fram með fersku salati.

MEXÍKÓSKT LASAGNA MEÐ GRÆNMETI

Ofnhiti 200 °C

5 mexíkóskar pönnukökur
1 lárpera (avókadó)
3 vorlaukar
¼ rauðlaukur
1 dl rifinn ostur
1 dl kotasæla
1 dl sýrður rjómi
1 dl salsasósa
1 dl mexíkósk ostasósa
2 dl rifinn ostur til að setja ofan á



AÐFERÐ

1. Skerið lárperuna í tvennt eftir endilöngu, snúið upp á og losið í sundur.
2. Takið steininn úr, saxið lárperuna smátt og setjið í skál.
3. Skerið vorlaukinn í þunnar sneiðar, græna hlutann með og setjið í skálina.
4. Saxið rauðlaukinn smátt og bætið í skálina.
5. Mælið allt hráefnið nema ostinn, setjið í skálina og blandið vel saman.
6. Þekið botninn á eldföstu móti með pönnukökum.
7. Smyrjið maukinu vel yfir.
8. Setjið nú pönnukökur yfir og svo koll af kolli, pönnukökur og fyllingu til skiptis.
9. Passið að efst verði fylling og þekið yfir með rifnum osti.
10. Bakið í miðjum ofni í 20 mínútur eða þangað til osturinn er vel brúnaður.
11. Berið fram með fersku salati.

BAKAÐIR KARTÖFLUBÁTAR MEÐ MEXÍKÓSKU ÍVAFI

Ofnhiti: 180 °C

2 meðalstórar aflangar bökunarkartöflur
6 sneiðar beikon
1 dl rifinn ostur
2 msk sýrður rjómi
3 msk salsósa
2 vorlaukar skornir smátt
¼ tsk salt



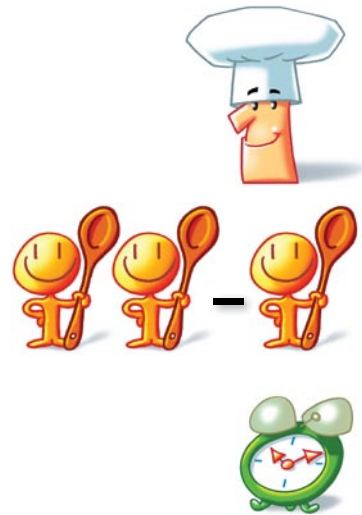
ADFERÐ

1. Sjóðið kartöflurnar þangað til þær eru mjúkar í gegn.
2. Á meðan kartöflurnar eru að sjóða er beikonið steikt á þurri heitri pönnu og það svo lagt á eldhúspappír svo mesta olían leki af.
3. Skerið kartöflurnar í helminga og skafið mest innan úr hýðinu með skeið.
4. Blandið beikoni, osti, salti og því sem skafið var úr kartöflunum saman í skál með gaffli.
5. Skiptið blöndunni í kartöfluhelmingana.
6. Stingið undir heitt grill í ofni í 8–12 mínútur eða þangað til þær fá á sig gullinn lit.
7. Toppið með smá salsósu, sýrðum rjóma og vorlauk og berið fram strax.

HEIT SALSADÝFA SEM BRAGÐ ER AF

Ofnhiti: 200 °C

½ dós hreinn rjómasmurostur (200 g)
½ krukka, rauð salsasósa,
styrkleiki eftir smekk
3 dl rifinn ostur
mexíkóskar kornflögur



AÐFERÐ

1. Smyrjið rjómaostinum í botninn á eldföstu móti.
2. Hellið salsasósu yfir.
3. Þekið með rifnum osti.
4. Hitið í ofni þangað til osturinn hefur allur bráðnað og tekið lit.
5. Berið fram heitt með kornflögum.

KJÚKLINGABRINGUR Í OSTRUSÓSU

1½ kjúklingabringa
1 msk matarolífa
⅙ hluti blaðlaukur
½ meðalstór laukur
¾ dl ostrusósa
1½ dl vatn
2 tsk sykur
hvítur pipar á hnífsoddi
1 tsk grænmetiskraftur
2 msk sósujafnari eða 2 tsk maísmjöl
hrært út í örlitlu vatni
¼ hluti agúrka



AÐFERÐ

1. Takið allt til sem fer í réttinn.
2. Skerið laukinn í báta.
3. Skolið púrrulaukinn vel og skerið í aflanga strimla.
4. Mælið salt, pipar og sykur í litla skál.
5. Mælið ostrusósu og vatn í glas.
6. Grófsaxið agúrkuna og setjið í skál.
7. Skerið kjúklinginn í litla bita og hraðsteikið í matarolífu á vel heitri djúpri pönnu eða í wokpönnu. Passið að steikja lítið í einu svo að kjúklingurinn soðni ekki.
8. Brúnaðir bitarnir eru settir í skál og geymdir.
9. Hitið laukinn í olíunni á pönnunni og bætið púrrulauknum við. Þetta á ekki að steikjast, bara hitna aðeins.
10. Hellið grænmetinu í skál.
11. Hellið vatni og ostrusósu á pönnuna.
12. Saltið, piprið og sykrið og bætið kjötkraftinum í. Látið suðuna koma upp.
13. Pykkið með sósujafnara eða maísmjöli og blandið kjúklingnum saman við.
14. Látið suðuna koma upp og látið malla mjög rólega í fimm mínútur.
15. Bætið öllu grænmetinu nema agúrkunni á pönnuna og látið suðuna koma upp.
16. Takið strax af hitanum, bætið agúrkunni í og berið fram með basmati- eða jasmín-hrísgjónum.

KJÚKLINGUR Í SATAY-SÓSU

2 skinnlausar kjúklingabringur
½ paprika
1 gulrót
½ laukur
½ dós sataysósa
½ dós (400 ml) kókosmjólk
1 tsk rautt karrímauk
1 msk olía

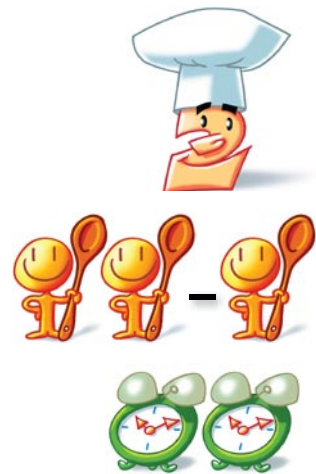


AÐFERÐ

1. Hreinsið gulrótina, skerið í strimla og setjið í skál.
2. Skerið laukinn í strimla og setjið í skálina líka.
3. Skerið paprikuna í strimla og geymið sér í annarri skál.
4. Mælið satay-sósuna, kókosmjólkina og karrímaukið í skál og hafið tilbúið.
5. Skerið bringurnar í netta strimla og steikið við meðalhita í olíu á pönnu.
6. Bætið lauknum og gulrótinni á pönnuna þegar kjúklingurinn er um það bil að verða tilbúinn.
7. Steikið áfram í fimm mínútur á vægum hita.
8. Bætið paprikunni á pönnuna og steikið áfram í þrjár mínútur.
9. Hellið sósunni, kókosmjólkinni og karrímaukinu á pönnuna og hrærið vel.
10. Látið sjóða við mjög vægan hita í sjö mínútur og berið svo fram með basmati- eða jasmín-hrísgrjónum.

NÚÐLUR MEÐ KJÚKLINGI OG SVEPPUM

1 kjúklingabringa
1 msk olía
4 sveppir
½ pakki gular núðlur
2 msk soyasósa
1 msk ostrusósa
1 msk sykur
½ tsk salt
1½ tsk sesamolía

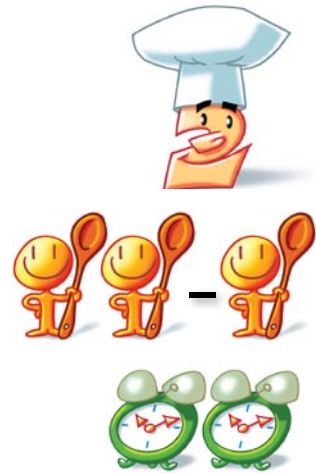


AÐFERÐ

1. Setjið núðlurnar í skál og hellið sjóðandi heitu vatni yfir þær svo fljóti yfir.
2. Látið bíða í fjórar mínútur og hafið disk ofan á skálinni svo hitinn gufi ekki upp.
3. Hellið í sigti og kælið undir rennandi vatni.
4. Geymið tilbúið í skál.
5. Saxið sveppina í sneiðar og hafið tilbúna í skál.
6. Skerið kjúklingabringuna í litla bita og geymið á disk. **ATHUGIÐ** að kjúklingurinn má alls ekki komast í snertingu við neitt annað.
7. Þvoið ykkur um hendurnar eftir að skera kjúklinginn.
8. Mælið ostrusósu, soyasósu, sykur og salt í litla skál.
9. Hitið pönnu og veltisteikið kjúklinginn í matskeið af olíu þangað til hann er aðeins brúnaður og gegneldaður.
10. Bætið sveppunum á pönnuna og steikið áfram.
11. Hellið núðlunum á pönnuna ásamt sósunum og kryddi og hrærið vel saman.
12. Sesamolían er sett í síðast og öllu blandað vel saman með tveimur göfflum og borið fram.
13. Borðað með prjónum.

NÚÐLURÉTTUR MEÐ HAKKI

100 g nautahakk
½ laukur
⅓ hluti kínakál
½ pakki gular núðlur
2 msk soyasósa
1 msk ostrusósa
1 msk sykur
¼ tsk salt
¼ tsk hvítur pipar
1 tsk sesamolía



AÐFERÐ

1. Setjið núðlurnar í skál og hellið sjóðandi heitu vatni yfir þær þangað til flýtur yfir.
2. Látið núðlurnar bíða í fjórar mínútur og setjið disk ofan á skálina til að halda vel heitu.
3. Hellið núðlunum í sigti og kælið undir rennandi vatni. Geymið í sigtinu svo núðlurnar þorni aðeins.
4. Skerið kálið í strimla og setjið í litla skál.
5. Skerið laukinn í aflanga strimla og setjið í litla skál.
6. Mælið ostrusósu, soyasósu, sykur og salt í litla skál.
7. Hitið pönnu og þegar hún er orðin vel heit er hakkið brúnað á pönnunni í örfáum dropum af olíu.
8. Þegar hakkið er alveg að verða brúnað er lauknum bætt við og steikt áfram, hrærið vel allan tímann.
9. Núðlunum er hellt á pönnuna og sósunum, sykrinum og kryddinu er blandað vandlega saman.
10. Kálinu er blandað vel saman við og svo slökkt á hitanum undir pönnuni.
11. Blandið að lokum sesamolíunni vel saman við núðlurnar og berið strax fram.
12. Borðið með prjónum.

SKYNDINÚÐLUR Í SPARIFÖTUM

2 pk skyndinúðlusúp
2 msk olía
½ rauð paprika
½ laukur
½ nettur þúrrulaukur hvíti og græni hlutinn
biti af kínakáli (ca ⅙ af frekar litlum haus)
1 gulrót
1 msk soyasósa
1 msk ostrusósa
1 msk sesamolía
1 tsk fiskisósa
½ tsk sykur
¼ tsk hvítur pipar
½ dl kalt vatn

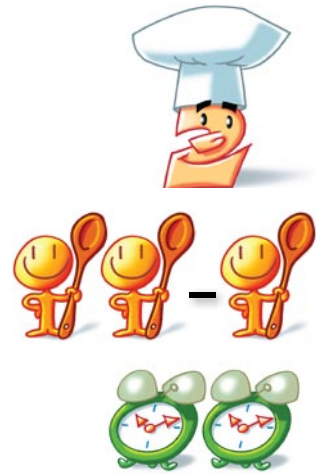


AÐFERÐ

1. Takið núðlurnar úr pakkanum, setjið í skál og hellið sjóðandi vatni yfir svo rétt fljóti yfir. Leggið disk yfir og látið standa í þrjár mínútur.
2. Geymið litlu kryddpokana sem fylgja með.
3. Þegar núðlurnar eru tilbúnar er þeim hellt í sigti og kalt vatn látið renna á þær þangað til þær eru kaldar. Sigið núðlurnar aftur og geymið kældar núðlurnar í sigtinu svo þær þorni aðeins.
4. Skerið lauk, papriku, gulrót og þúrrulauk í fíngerða strimla og geymið á disk í án þess að grænmetið blandist saman.
5. Skerið kínakálið í aflanga bita (stærri en grænmetið) og hafið tilbúið í skál eða á disk.
6. Mælið sósur, vatn og krydd í litla skál og hrærið kryddblöndunni sem fylgdi með núðlunum saman við.
7. Hitið pönnu þangað til hún er orðin mjög heit.
8. Hellið olíunni á og veltisteikið lauk og gulrótarstrimla smástund.
9. Bætið gulrótum og papriku á pönnuna og hrærið.
10. Setjið kínakálið á pönnuna, hrærið og hellið svo kældum núðlunum yfir allt saman.
11. Dreifið sósu- og kryddblöndunni í skálinni yfir núðlurnar og hrærið vel þangað til grænmeti og núðlur er vel blandað saman.
12. Látið hitna í gegn og berið fram.

NAUTAKJÖT Í OSTRUSÓSU

200 g nautakjöt (gúllas eða snitsel)
¼ meðalstór blaðlaukur
½ meðalstór laukur
¼ paprika
1 gulrót
1 ½ dl ostrusósa
2 dl vatn
2 tsk sykur
örlítil hvítur pipar (bara rétt á hnífsoddi)
½ tsk góður kjötkraftur
2 msk sósujafnari eða 3 tsk maísmjöl
hrært út í örlitlu vatni
⅓ haus kínakál



ADFERÐ

1. Takið allt til sem á að nota.
2. Skerið laukinn og púrrulaukinn í aflangar ræmur og setjið í skál.
3. Skerið paprikuna í aflanga strimla og setjið í skál.
4. Hreinsið gulrótina og skerið í aflanga strimla og setjið í skál.
5. Mælið ostrusósu, vatn, sykur, pipar og kjötkraft í skál og hafið tilbúið.
6. Skerið kínakálið í langa strimla og hafið tilbúið í skál.
7. Skerið kjötið í litla, þunna bita og hraðsteikið í vel heitri matarolíu í djúpri pönnu. Athugið að steikja lítið í einu svo að kjötið soðni ekki. Það á að brúnast hratt!
8. Brúnað kjötið er sett í skál og látið bíða þangað til allt annað er tilbúið. Það þarf ekki að halda því heitu.
9. Setjið lauk, púrrulauk og papriku á pönnuna og steikið í örstutta stund. Þetta á ekki að brúnast, bara hitna vel á pönnunni.
10. Bætið papriku og kínakáli við.
11. Færið á diskinn með kjötinu.
12. Hellið vatni, ostrusósu, sykri, salti, pipar og krafti á pönnuna og látið suðuna koma upp.
13. Þykkið með sósujafnara eða maísmjöli þangað til lögurinn er eins og þunn sósa.
14. Hellið nú grænmetinu og kjötinu á pönnuna og hrærið vel. Hækkið á hæsta hita.
15. Hitið vel og berið fram strax með jasmín- eða basmati-hrísgrjónum.
16. Borðið með prjónum.

FRÁBÆR AUSTURLENSKUR HAKKRÉTTUR

200 g nautahakk
2 hvítlauksrif
 $\frac{1}{2}$ laukur
1 $\frac{1}{2}$ cm bútur ferskt engifer
 $\frac{1}{4}$ paprika
1 gulrót
 $\frac{1}{6}$ hluti kínakál eða hvítkál
2 msk sæt chilísósa
4 msk soyasósa
2 dl vatn
1 $\frac{1}{2}$ tsk grænmetis eða kjötkraftur



ADFERÐ

1. Takið utan af hvítlauknum og merjið í pressu og setjið í skál.
2. Takið ysta lagið af engifernum og skerið í mjög litla bita og bætið í skálina með hvítlauknum.
3. Skerið paprikuna í litla bita og setjið í skál.
4. Skerið laukinn í strimla og setjið í skál.
5. Hreinsið gulrótina, skerið í strimla og setjið í skálina með lauknum.
6. Skolið og grófsaxið kínakálið og setjið í skál.
7. Mælið sósur, vatn og kraft í skál og hafið tilbúið.
8. Hitið pönnu og brúnið hakkið.
9. Bætið hvítlauk og engifer á pönnuna og hrærið allan tímann.
10. Bætið lauknum og gulrótinni á pönnuna og hrærið áfram.
11. Setjið kínakálið, paprikuna, sósur og allt kryddið á pönnuna og hrærið vel.
12. Látið sjóða við mjög vægan hita í fimm mínútur.
13. Borið fram strax með basmati- eða jasmín-hrísgrjónum.

INDVERSKUR POTTRÉTTUR

250 g svínagúllas
1 gulrót
1 bökunarkartafla
½ paprika
1 krukka indversk Tikka masala-sósa
¼ dós ananasbitar ásamt safa
1 grænmetisteningur eða 1 tsk grænmetiskraftur
1 tsk mangómauk (mango chutney)



AÐFERÐ

1. Flysjið kartöfluna, skerið í teninga og setjið í skál.
2. Hreinsið gulrótina, skerið í sneiðar og bætið í skálina.
3. Skerið paprikuna í bita og geymið sér í skál.
4. Skerið kjötið í örlitla bita.
5. Brúnið kjötið vandlega í olíu í potti með þykkum botni og færið svo á disk. Ekki halda því heitu. Það má alls ekki soðna.
6. Setjið nú allt grænmeti nema papriku, ásamt sósu, ananas, ananassafa og kraft í pott og látið malla undir loki við vægan hita í 20 mínútur.
7. Hrærið af og til svo pottrétturinn brenni ekki við.
8. Bætið paprikunni við og mallið áfram í fimm mínútur.
9. Bætið kjötinu saman við ásamt mangómaukinu og látið suðuna koma upp á hæsta hita. Hrærið vel.
10. Berið fram með soðnum hrísgrjónum og indverskum brauðum.

INDVERSKUR KUMMIN-KJÚKLINGARÉTTUR

6 kjúklingaleggir
safi úr ½ sítrónu
¼ tsk salt
⅛ tsk cayennepipar
½ dl hveiti
2 msk olía
4–6 meðalstórar afhýddar kartöflur skornar í bita
1 laukur smátt saxaður
2 hvítlauksrif pressuð í hvítlaukspressu
3 tsk rifið ferskt engifer
2 tsk kummin
¼ tsk grænmetiskraftur
2½ dl ab mjólk
1½ dl kókosmjólk

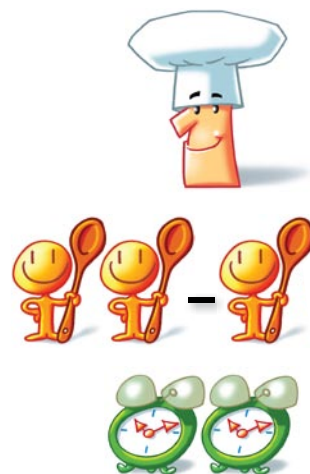


AÐFERÐ

1. Setjið kjúklingaleggina í skál og kreistið sítrónuna yfir.
2. Látið standa í 15 mínútur.
3. Mælið hveiti, cayennepipar og salt í poka og hristið.
4. Bætið kjúklingnum í pokann og hristið vel.
5. Hristið laust hveiti af bitunum og raðið á disk.
6. Hitið pönnu þangað til hún nær meðalhita.
7. Setjið olíuna á pönnuna og brúnið kjúklingaleggina þangað til þeir eru gullinbrúnir á öllum hliðum.
8. Bætið lauk, engifer, kartöflum og hvítlauk á pönnuna.
9. Sáldrið kummin yfir.
10. Blandið öllu vel saman.
11. Hellið ab mjólk, kókosmjólk og krafti yfir og látið malla undir loki við mjög vægan hita (lægsta hita) í 25 mínútur eða þangað til kartöflurnar eru eldaðar.
12. Hrærið í af og til.
13. Berið fram með agúrкусneiðum og indverskum brauðum.

KJÚKLINGABAUNIR AÐ INDVERSKUM HÆTTI

2 bollar soðnar kjúklingabaunir
½ laukur
3–4 tómatar
½ grænn chilípipar
1 hvítlauksrif
1 msk olía
1 lárviðarlauf
¼ gúrumeira (turmerik)
¼ tsk kóríander
½ tsk garam masala
¼ tsk salt
1 msk púðursykur



AÐFERÐ

1. Saxið laukinn smátt og hafið tilbúinn í skál.
2. Hreinsið fræin úr chilípiparnum og saxið smátt. Setjið á lítinn disk.
3. Merjið hvítlaukinn í gegnum hvítlaukspressu og geymið á disknum með chilípiparnum.
4. Mælið baunirnar í skál og hafið tilbúna.
5. Saxið tómata smátt og hafið tilbúna í skál.
6. Mælið allt krydd í bolla og hafið tilbúið.
7. Látið laukinn krauma í olíunni við vægan hita í fjórar mínútur.
8. Bætið hvítlauk og chili við og hrærið í örstutta stund.
9. Hellið baunum, salti og kryddi á pönnuna og látið krauma við lágan hita í fimm mínútur.
10. Hellið tómötum og púðursykri yfir og látið allt krauma undir loki í 10 mínútur.
11. Berið fram með indverskum brauðum.

EINFALT FERSKT SALAT

1 grand- eða Lambhagasalat
1 tómatur
 $\frac{1}{5}$ hluti agúrka
 $\frac{1}{4}$ hluti paprika

AÐFERÐ

1. Skolið salatið vel og hristið af því mesta vatnið.
2. Skerið tómatininn í báta.
3. Skerið agúrkuna í aflanga bita.
4. Kjarnhreinsið paprikuna og skerið í strimla á lengdina.
5. Blandið öllu saman í skál.

SALAT

$\frac{1}{4}$ jöklasalat
2 tómatar
 $\frac{1}{2}$ laukur
safi úr $\frac{1}{2}$ súraldin (lime)
 $\frac{1}{4}$ rauður chilipipar
1 tsk kóríandermauk
 $\frac{1}{4}$ tsk salt

AÐFERÐ

1. Skolið salatið og fínsaxið.
2. Saxið tómata og lauk mjög smátt.
3. Hreinsið fræin úr chilipiparnum og saxið hann mjög smátt.
4. Setjið allt í skál, kreistið safann úr súraldininu yfir.
5. Kryddið með kóríander og salti.
6. Blandið vel saman og berið fram.

RÓFUSALAT MEÐ APPELSÍNUSAFA

1 meðalstór gulrófa
1 gulrót
1 msk appelsínusafi

AÐFERÐ

1. Flysjið gulrófunna og rífið á rifjárn.
2. Skolið gulrótina og skafið ysta lagið af ef þarf og rífið á rifjárn.
3. Blandið saman í skál og hellið appelsínusafanum yfir.
4. Blandið vel saman og berið fram.

HRÁSALAT

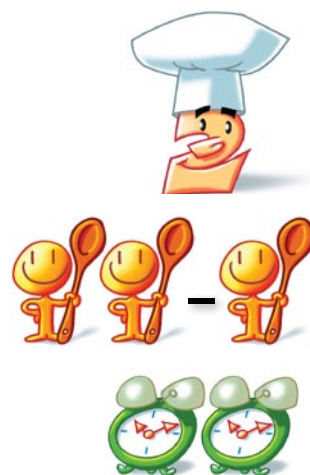
$\frac{1}{5}$ hluti hvítkálshaus
1 gulrót
 $\frac{1}{4}$ agúrka
1 msk appelsínusafi
2 tsk sætt franskt sinnep

AÐFERÐ

1. Skerið hvítkálið í fíngerða strimla.
2. Skolið gulrótina og flysjið ysta lagið af ef þörf krefur.
3. Skerið agúrkuna í frekar þykkar sneiðar og hverja sneið svo í fjóra hluta.
4. Blandið öllu saman í skál.

ÍTALSKUR BAUNARÉTTUR

1½ bolli soðnar ljósar baunir t.d.
cannelonibaunir, borlottibaunir eða
smjörbaunir (ekki kjúklingabaunir)
½ laukur
2 hvítlauksrif
1 tsk basilíka
¼ rauður chilipipar
3 sveppir
3 tómatar
½ tsk salt
2 msk grænt pestó
2 msk rifinn parmesanostur



AÐFERÐ

1. Saxið laukinn smátt og hafið tilbúinn á disk.
2. Takið utan af hvítlauknum og merjið í gegnum hvítlaukspressu. Hafið tilbúið á litlum disk.
3. Hreinsið fræin úr chilipiparnum og skerið hann mjög smátt og hafið tilbúinn á disknum með hvítlauknum.
4. Skerið sveppina í fernt.
5. Saxið tómataana smátt.
6. Takið allt annað til.
7. Hitið pönnu þangað til hún nær meðalhita.
8. Setjið olíu, sveppi, basilíku og lauk á pönnuna og látið krauma í fjórar mínútur á vægum hita.
9. Bætið hvítlauk og chilipipar á pönnuna og hrærið vel.
10. Hellið baununum á pönnuna, hækkið hitann aðeins og blandið öllu vel saman.
11. Bætið tómötunum, salti og pestó á pönnuna og látið malla í sex mínútur, á vægum hita og hrærið vel á meðan.
12. Stráið parmesanostinum yfir og berið fram með brauði, t.d. ostastöngum eða hvítlauksbrauði.

SPÆNSK EGGJAKAKA MEÐ LAUK OG KARTÖFLUM

10 meðalstórar kartöflur
2 stórir laukar
 $\frac{3}{4}$ dl ólífuoía (helst extra virgin)
8 egg
2 tsk nýmalaður svartur pipar
2 tsk salt



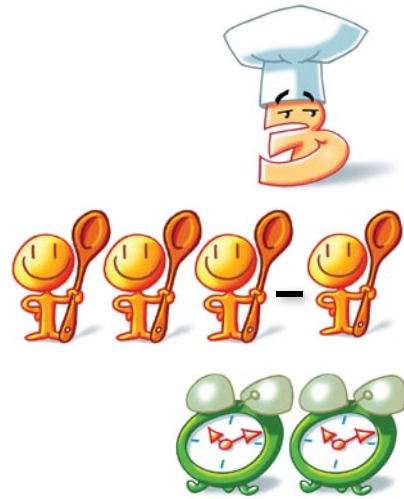
AÐFERÐ

1. Sjóðið kartöflur.
2. Flysjið þær og skerið í litla bita.
3. Saxið laukinn smátt.
4. Hitið olúna á pönnu við meðalhita og látið svo laukinn glærast í olúnni í 12 mínútur.
5. Laukurinn verður að vera alveg glær en alls ekki brúnn.
6. Bætið kartöflunum á pönnuna og leyfið þeim að hitna vel og hrærið í á meðan.
7. Kryddið kartöflurnar og laukinn með grófmöluðum svörtum pipar og salti.
8. Hellið kartöflu- og laukblöndunni í skál og kælið í 10 mínútur.
9. Peytið egginn vel með sósupeytara í stórri skál á meðan kartöflublandan kólnar.
10. Blandið eggjahrærunni og kartöflublöndunni saman og hellið svo öllu saman á pönnuna sem notuð var fyrir lauk og kartöflur.
11. Setjið lok á pönnuna og bakið við mjög lágan hita þangað til eggjakakan er orðin alveg stíf ofan á og bökuð í gegn.
12. Losið nú hliðar eggjakökunnar frá pönnunni þangað til þið eruð viss um að hún sé laus frá botninum.
13. Takið lokið af pönnunni og hvolfið stórum diskum eða fati yfir.
14. Snúið nú pönnunni þannig að eggjakakan lendi á hvolfi ofan á diskinum og losni frá pönnunni.
15. Þessi eggjakaka er góð bæði heit og köld.

SÍTRÓNU KÚSKÚS

MEÐ SÆTUM KARTÖFLUM (OG LAMBAKÓTILETTUM)

3 hvítlauksrif smátt söxuð
1 smátt saxað fræhreinsað lítið rautt chili
3 tsk smátt saxað engifer
 $\frac{3}{4}$ dl furuhnetur
1 meðalstór sæt kartafla afhýdd
og skorin í litla teninga
 $\frac{1}{2}$ tsk salt
1 tsk malað kóríander
 $\frac{1}{4}$ tsk kummin
3 msk ólífúolía
2 dl kalt vatn og $1\frac{1}{2}$ tsk grænmetiskraftur
 $\frac{1}{2}$ sítróna, börkur og safi



AÐFERÐ

1. Takið til allt sem á að hafa í uppskriftina og hafið tilbúið í litlum skálum og á diskum.
2. Hitið víðan pott eða djúpa pönnu.
3. Setjið ólífúolíu, hvítlauk, chili og furuhnetur á pönnuna.
4. Látið krauma við vægan hita í tvær mínútur og hrærið í allan tímann.
5. Bætið sætum kartöflum og engifer út í og látið sjóða við mjög vægan hita í þrjár mínútur og hrærið allan tímann.
6. Kryddið og hellið vatni og krafti saman við.
7. Látið krauma undir loki við vægan hita í 10 mínútur eða þangað til sætu kartöflurnar eru mjúkar.
8. Takið af hitanum og blandið sítrónuberki og safi saman við.
9. Berið fram með kúskús (couscous).

(Frh. á næstu síðu.)

KÚSKÚS

3 dl kalt vatn
1½ tsk grænmetis- eða kjúklingakraftur
3 dl kúskús án bragðefna
rifinn börkur af 1 sítrónu, bara ysta lagið
safi úr ½ sítrónu
smá klípa af smjöri

ADFERÐ

1. Látið suðuna koma upp á vatninu og kraftinum í meðalstórum potti.
2. Takið pottinn af hellunni og hrærið kúskúsið saman við með gaffli.
3. Látið standa í um það bil fimm mínútur eða þangað til allt vatnið er horfið.
4. Hrærið í með gaffli.
5. Blandið smjöri, sítrónusafa og sítrónuberki saman við.

LAMBAKÓTILETTUR

Tvær kótiletur á mann eru penslaðar með dijonsinnepi og örlitlum sítrónupipar stráð yfir. Einnig má nota annað gott krydd fyrir lambakjöt. Kótiletturnar eru svo steiktar á pönnu á báðum hliðum þangað til þær eru fallega gullinbrúnar og svolítil skorpa komin á þær. Kúskús er sett á disk, grænmetisblanda yfir og kótiletturnar svo lagðar á ská yfir.

Athugið: það má vel elda þennan rétt án þess að hafa lambakótiletur.
Rétturinn er mjög góður þannig fyrir grænmetisætur.

LAMBALIFUR MEÐ EPLUM OG LAUK

½ lambalifur	60 g beikon
½ dl hveiti	¾ laukur
1 tsk salt	½–1 lítið rautt chili
½ tsk sítrónupipar	4 dl vatn
1 tsk paprikuduft	1½ tsk grænmetiskraftur
3 msk olía til steikingar	1 msk balsamikedik
½ grænt epli	1 tsk sykur



AÐFERÐ

1. Takið til allt sem á að fara í réttinn.
2. Brúnið beikonið í 1 msk. af olíu á heitri pönnu og setjið svo á pappír sem dregur í sig fituna. Slökkvið undir pönnunni og geymið með olíunni á.
3. Skerið laukinn í aflanga strimla.
4. Afhýðið eplið, kjarnhreinsið og skerið í þunna báta.
5. Skerið chili í sundur eftir endilöngu og hreinsið fræin úr. Skerið svo í þunnar sneiðar.
6. Hreinsið sinar af lifrinni.
7. Skerið hana í aflanga þunnar sneiðar.
8. Blandið saman í skál hveiti, sítrónupipar, papriku og salti, hellið í glæran plastpoka og bætið svo lifrarsneiðunum saman við.
9. Hristið pokann svo hveitiblandan hjúpi allar sneiðarnar.
10. Takið lifrarsneiðarnar úr pokanum og hafið þær tilbúnar á disk.
- Passið að ekkert laust hveiti fylgi með.
11. Hitið pönnuna sem beikonið var steikt á, bætið við 2 msk. olíu og steikið lifrina í stuttan tíma við háan hita.
12. Færið lifrarsneiðarnar á disk og geymið.
13. Svissið laukinn í olíunni litla stund. Bætið við smávegis af olíu ef þarf. Athugið að laukurinn á alls ekki að brúnast, bara mýkjast aðeins.
14. Bætið eplum og chili á pönnuna og hrærið smástund meðan eplin taka örlítinn lit.
15. Stillið pönnuna á hæsta hita og hellið vatni, krafti, balsamikediki og sykri yfir og hrærið vel saman.
16. Að síðustu er lifrarsneiðum bætt við og suðan látin koma upp. Berið fram strax með kryddaðri kartöflumús.

KRYDDUÐ KARTÖFLUMÚS ÚR PAKKA

2 dl kalt vatn
1½ dl mjólk
½ tsk salt
1 msk sykur
1¾ dl kartöflumús úr pakka
20 g smjör
¼ tsk múskat
hvítur pipar á hnífsoddi
3 vorlaukar skornir í örþunnar sneiðar



AÐFERÐ

1. Skerið vorlaukinn í afar fíngerðar sneiðar og hafið tilbúinn í skál.
2. Mælið vatn, mjólk, salt og sykur í pott og hitið að suðu.
3. Þegar vatnið sýður bætið þá kartöflumúsinni saman við, hrærið vel og slökkvið undir pottinum.
4. Notið skeið eða gaffal til að hræra smjöri, múskati og pipar vandlega saman við.
5. Blandið að síðustu vorlauknum saman við og berið fram.

KARTÖFLUSALAT

5 meðalstórar kartöflur
¼ hvítur laukur
2 sætar litlar sultaðar agúrkur
1 msk smátt saxað jalapeno (má sleppa)
½ grænt epli
1 harðsoðið egg
¼ græn paprika
1 dl majónes
½ tsk dijonsinnep
1 tsk sætt franskt sinnep
½ dl sýrður rjómi
¾ tsk aromat
¼ tsk grófmalaður svartur pipar
½ tsk salt



AÐFERÐ

1. Sjóðið kartöflurnar, kælið og afhýðið og skerið í litla bita.
2. Saxið laukinn, sætu gúrkurnar og jalapeno smátt.
3. Afhýðið eplið og skerið í litla bita.
4. Harðsjóðið eggjð og saxið smátt.
5. Skerið paprikuna í litla bita.
6. Blandið öllu saman í skál og hrærið vel saman.
7. Þetta salat er gott með öllum mat.

SNITTUR

MEÐ KIRSUBERJATÓMÖTUM OG FERSKRI BASILÍKU

Ofnhiti: 200°C

1 bakki kirsuberjatómatar
½ búnt fersk basilíka
3 hvítlauksrif
4 msk ólífuolía
¾ tsk svartur pipar grófmalaður
grænt pestó (má sleppa)
1–2 snittubrauð skorin í frekar þunnar sneiðar
1 hvítlauksrif til að nudda brauðið með

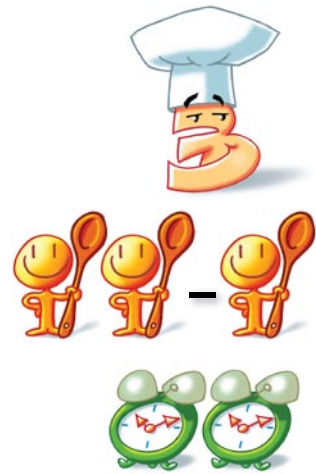


AÐFERÐ

1. Skerið tómataana í helminga og jafnvel fjóra hluta ef þeir eru stórir og setjið í skál.
2. Grófsaxið basilíkublöðin.
3. Merjið 3 hvítlauksrif með hvítlaukspressu út í skálina og hellið ólífuolíunni yfir.
4. Blandið varlega saman.
5. Skerið snittubrauðin niður í þunnar sneiðar. Raðið á bökunarplötu.
6. Setjið í 200 °C heitan ofn þangað til þau verða stökk og taka smá lit en ekki of lengi samt, þá verða þau of hörð (uppb. 4–5 mín.).
7. Um leið og brauðin koma úr ofninum eru þau nudduð létt með hvítlauksrifi.
8. Setjið litla doppu af grænu pestó á hverja sneið og svo smávegis af tómata- og basilíkublöndu ofan á.
9. Það er líka mjög gott að nota mozzarella kúlur á þessar snittur og þá á að saxa ostinn í litla bita og setja í skálina með tómötum, hvítlauk og basilíku.

LITLAR PARTÍFISKIBOLLUR

300 g ýsa eða þorskur roð- og beinlaus
 $\frac{3}{4}$ dl hveiti
2 msk kartöflumjöl
 $\frac{1}{4}$ tsk lyftiduft
 $\frac{3}{4}$ tsk salt
1 eggjarauða
 $\frac{1}{2}$ rauður chilipipar
1 vorlaukur



AÐFERÐ

1. Setjið fiskinn í matvinnsluvél. Hnífurinn á að vera í. Vinnið fiskinn í mauk en alls ekki of lengi því þá verður hann seigur.
2. Setjið fiskmaukið í skál.
3. Hreinsið fræin úr chilipiparnum, saxið hann mjög smátt og bætið í skálina með fiskinum.
4. Saxið vorlaukinn mjög smátt og setjið í skálina.
5. Mælið allt annað saman við og hrærið mjög vel með sleif þangað til úr verður þykkt deig.
6. Hitið pönnu á rúmlega miðlungshita og setjið 2 msk. olíu á.
7. Mótið litlar bollur með teskeið og brúnið vandlega á öllum hliðum.
8. Bollurnar eiga að vera eins og passlegur munnbiti.
9. Setjið í skál og blandið sætri ostru-/sesamsósu vel saman við.

SÆT OSTRU- OG SESAMSÓSA FYRIR PARTÍFISKIBOLLUR

$\frac{1}{2}$ dl kalt vatn
1 tsk kraftur (nauta eða grænmetiskraftur)
 $\frac{3}{4}$ dl ostrusósa
1 $\frac{1}{2}$ msk sykur
2 msk sesamfræ

AÐFERÐ

1. Hitið vatn, kraft, ostrusósu og sykur að suðu.
2. Takið af hitanum og stráið sesamfræjum yfir.
3. Hellið yfir fiskibollurnar og berið fram. Þessi réttur er líka góður kaldur.