



Gott og gagnlegt 3

HEIMILISFRÆÐI – Uppskriftir



NÁMSGAGNASTOFNUN



EFNISYFIRLIT

Uppskriftir	3	Fiskur	
Þeytt deig		Fiskur undir þekju	13
Súkkulaðimúffur með eplum og valhnetum	3	Ýsa með steinseljumjöri og grænmeti	13
Rúlluterta	3	Framandi fiskréttur	14
Hrært deig		Fiskisúpa	14
Kryddkaka	4	Salöt	
Dropasmákökur	4	Suðrænt salat	15
Skúffukaka með kremi	5	Blandað salat	15
Hnoðað deig		Kartöflusalat með maís	15
Rúgskonsur	5	Grænmetis- og ávaxtasalat	16
Skólakex	6	Salat með fetaosti	16
Súkkulaðikókoskúlur með perlusykri	6	Hvítkálssalat	16
Gerdeig		Eftirréttir	
Pítsubotn – ítalskir hálfmánar	7	Rjómaís	17
Langbrauð með osti	7	Ávaxtasalat með jógurtsósu	18
Plötubrauð með kotasælu	8	Faldir ávextir	18
Horn	8	Örbylgjuepli með sósu	19
Gerdeigsbaka	9	Ýmislegt	
Múslíbollur	9	Sælkerabollur	19
Kjöt		Skrautlegir klattar	20
Grænmetis- og grísagleði með pasta	10	Núðlur með grænmeti	20
Pylsuspjót með ostakatöflum og gúrkuhræru	10	Heitur ostaréttur	21
Kjúklingur með kús kús	11	Tortellini með osti	21
Gúlassúpa með hvítlaukssósu	11	Bekkjarboð	22
Pasta með grænmeti og beikonbúðingi	12	Froðuskattur	23
Hakkað buff með góðri sósu	12	Tómatsúpa með harðsoðnu eggi	24

Gott og gagnlegt 3

Heimilisfræði fyrir miðstig grunnskóla – uppskriftir

© 2004 höfundar:

Guðrún M. Jónsdóttir og Steinunn Þórhallsdóttir

Sérstakar þakkir fyrir yfirlestur og ráðleggingar

Aðalheiður Auðunsdóttir og Ólöf Jónsdóttir

© 2004 teikningar og umbrot: Böðvar Leós

Ritstjóri: Ellen Klara Eyjólfsdóttir

Öll réttindi áskilin

Námsgagnastofnun

Kópavogi

Uppskriftir

Þeytt deig

Súkkulaðimúffur með eplum og valhnetum

60 gr smjörlíki
3 msk kakó
1 egg
3/4 dl sykur
1¹/₄ dl hveiti
1/2 dl valhnetur
1/2 meðalstórt epli
1/2 tsk lyftiduft

Aðferð

- 1 Hitið saman í potti við vægan hita smjörlíki og kakó. Hrærið í á meðan.
- 2 Þegar þetta hefur blandast vel er potturinn tekinn til hliðar og blandan látin bíða.
- 3 Skolið eplið, skerið kjarnhúsið úr og rífið eplið á grófu rifjárn.
- 4 Saxið valhnetukjarnana.
- 5 Þeytið egg og sykur þar til það er ljóst, létt og þykkt.
- 6 Bætið þurrefnunum, hnetunum, rifna eplinu og kakóblöndunni út í og hrærið saman með sleif eða sleikju.
- 7 Setjið með tveim matskeiðum í múffuform og bakið við 170 °C í u.þ.b. 10–12 mín.

Rúlluterta

2 egg
1 dl sykur
1¹/₂ dl hveiti
1¹/₂ tsk lyftiduft
2 msk kalt vatn
sulta, um það bil
1–1¹/₂ dl

Aðferð

- 1 Setjið bökunarpappír á plötu, hann þarf að vera aðeins stærri en platan og takið til aðra örk álíka stóra til að velta kökunni á eftir baksturinn.
- 2 Þeytið egg og sykur þar til hræran er létt, ljós og þykk. Notið rafmagnsþeytara eða hrærivél.
- 3 Bætið hveiti og lyftidufti út í. Notið sigti. Hellið vatninu út í og hrærið deigið varlega saman með sleikju.
- 4 Hellið deiginu á pappírinn á plötunni og breiðið það út með kökuspaða eða sleikju þannig að það verði ferkantað og nái yfir alla plötuna.
- 5 Bakið í 225 °C heitum ofni í 5–8 mín, aðgætið með þrjóni hvort kakan sé bökuð.
- 6 Stráið sykri á pappírinn sem á að hvolfa kökunni á. Takið í horn pappírsins undir kökunni og lyftið henni og hvolfið á pappírinn með sykrunum. Hún dettur ekki af.
- 7 Til vonar og vara er best að pensla með köldu vatni ofan á pappírinn og fletta honum síðan af.
- 8 Hrærið upp í sultunni og breiðið hana síðan þunnt yfir alla kökuna.
- 9 Rúllið kökunni upp og geymið hana í pappírnum á meðan hún kólnar.

Hrært deig

Kryddkaka

125 g mjúkt smjörlíki
2 dl púðursykur
1 egg
3¹/₂ dl hveiti
1/2 tsk matarsódi
1 tsk negull
1 tsk kanill
1 msk kakó
1¹/₂ dl súrmjólk
(1/2–1 dl rúsínur ef vill)

Aðferð

- 1 Hrærið smjörlíki og sykur saman með rafmagnsþeytara þangað til það er ljóst og létt.
- 2 Bætið egginu út í og hrærið vel.
- 3 Sigið þurrefnin út í skálina og bætið súrmjólkinni við.
- 4 Hrærið varlega saman með sleif eða sleikju.
- 5 Bakið í einu formi við 180 °C í 45 mín eða skiptið deiginu í tvö minni form, þá styttist bökunartíminn.

Dropasmákökur

75 g mjúkt smjörlíki
1 dl púðursykur
1/2 dl sykur
1 egg
1 msk heitt vatn
1/2 tsk möndludropar
1 tsk vanilludropar
1/2 tsk lyftiduft
2¹/₄ dl hveiti
1/4 tsk salt
1/2 dl súkkulaðidropar

Aðferð

- 1 Hrærið mjúkt smjörlíki, púðursykur og sykur vel með rafmagnsþeytara.
- 2 Bætið egginu út í og hrærið vel.
- 3 Setjið vatnið, vanillu- og möndludropa út í og hrærið.
- 4 Sigið hveiti, salt og lyftiduft út í, bætið súkkulaði-droponum í og hrærið varlega saman með sleif eða sleikju.
- 5 Setjið deigið með teskeiðum á pappírsklædda bökunarplötu.
- 6 Hæfilegt er að hafa 20 kökur á hverri plötu.
- 7 Hafið kökurnar ekki of stórar, ein svolítið kúfuð teskeið er hæfileg.
- 8 Bakið í blástursofni við 170 °C, eða 190 °C án blásturs í 7–10 mín.
- 9 Kökurnar eiga að vera ljósbrúnar.
- 10 Látið kökurnar kólna svolítið á plötunni áður en þið færið þær á bökunargrind.
- 11 Uppskriftin nægir í 40 kökur.

Skúffukaka með kremi

4 dl hveiti
1/2 tsk salt
1 tsk matarsóði
3/4 dl kakó
3 dl sykur
1 dl mjólk
2 msk vatn
2 egg
1 dl olía
1 tsk vanilludropar

Krem:

2 1/2 dl flórsykur
1 msk kakó
1 msk smjörlíki
2 msk vatn
1/2 tsk vanilludropar

Aðferð

- 1 Mælið þurrefnin í skál, blandið vel saman.
- 2 Bætið olíu, eggjum, mjólk, vatni og vanilludropum út í. Hrærið vel með sleif/þeytara.
- 3 Látið í smurða ofnskúffu eða tvo smurða grunna álbakka.
- 4 Bakið við 200 °C í u.þ.b. 20 mínútur.

Kælið kökuna vel áður en kremið er sett yfir.

Krem:

- 1 Mælið flórsykur og kakó í skál.
- 2 Hitið saman smjörlíki og vatn í örbylgjuofni, bætið því út í skálina ásamt vanilludropum og hrærið vel.
- 3 Smyrjið kreminu á kökuna og stráðið kókosmjöli, möndlum eða skrautsykri yfir.

Hnoðað deig

Rúgskonsur

2 dl rúgmjöl
2 1/2 dl hveiti
2 tsk lyftiduft
1/2 tsk salt
50 g smjörlíki
1 dl súrmjólk
1 dl nýmjólk

Aðferð

- 1 Mælið rúgmjölið í skál.
- 2 Sigtið hveiti, lyftiduft og salt saman við rúgmjölið.
- 3 Myljið smjörlíkið mjög vel saman við þurrefnin.
- 4 Búið til holu, hellið mjólk og súrmjólk saman við og hrærið.
- 5 Skiptið deiginu í tvo hluta.
- 6 Hvor hluti gerður hnöttóttur milli handanna.
- 7 Kúlurnar lagðar á plötu og þjappað út með lófanum (á að vera þumalfingursþykkt).
- 8 Partarnir pikkaðir.
- 9 Skipt í fjóra parta sem ekki eru fluttir úr stað.
- 10 Bakað í miðjum ofni í 8–12 mín við 225 °C.

Skólakex

3 dl hveiti
1 dl haframjöl
1 dl heilhveiti
1 dl hveitiklírð
(eða 1/2 dl hveitiklírð
og 1/2 dl sesamfræ)
1/2 tsk lyftiduft
1 tsk hjartarsalt
1/2 dl púðursykur
(eða 2 msk sykur)
75 g smjörlíki
1 1/4 dl mjólk

Aðferð

- 1 Mælið öll þurrefnin í skál og blandið vel saman.
- 2 Myljið smjörlíkið saman við.
- 3 Vætið í með mjólkinni.
- 4 Hnoðið deigið fljótt saman, ef deigið er hnoðað mikið verður það seigt.
- 5 Fletjið nú deigið út í ferkantaða köku. Hún á að vera um það bil eins og þunn flatkaka. Píkkið deigið með gaffli.
- 6 Skerið út ferkantaðar kökur með kleinujárni eða góðum hníf.
- 7 Flytjið kökurnar með spaða á plötu.
- 8 Það má raða kökunum mjög þétt á plötuna.
- 9 Bakið við 225 °C í um það bil 5 mín.

Súkkulaðikókoskúlur með perlusykri

3 dl hveiti
(að auki ca 1/2 dl
til að hnoða upp í deigið)
1/4 tsk hjartarsalt
2 tsk kakó
100 g smjörlíki
1 dl kókosmjöl
1 dl sykur
1 tsk vanilludropar
1 egg, lítið
1/4 dl kalt vatn

Aðferð

- 1 2 msk perlusykur settur í litla skál.
- 2 Mælið öll þurrefnin í skál (auka hveitið á disk) og blandið vel.
- 3 Skerið smjörlíkið í litla bita í skálinni og myljið síðan milli fingranna þar til það er horfið saman við þurrefnin.
- 4 Vætið í með egginu og vatninu, hnoðið saman í sprungulaust deig.
- 5 Mótið tvær lengjur úr deiginu og skerið í 30 jafna bita (þ.e. 15 og 15). Búið til kúlur.
- 6 Þrýstið kúlunum ofan í perlusykurinn, raðið á plötu með jöfnu millibili.
- 7 Bakið við 200 °C í u.þ.b. 7–10 mín. (blástursofn).

Pítsubotn – ítalskir hálfmánar

2 1/4 tsk þurrger Fylling:
2 dl volgt vatn 2 msk pítsusósa
1 msk olía 25 g pepperóní
1/2 tsk salt 1/8 græn paprika
4–5 dl hveiti 25 g rifinn ostur

Fylling:

- Pítsusósa smurð á hverja köku en ekki alveg út á brúnir.
- Smátt skorið pepperóní sett á annan helminginn.
- Brytjuð paprika sett ofan á ásamt osti og kryddi.
- Brúnir penslaðar með olíu.
- Kakan lögð saman og brúnirnar pressaðar með gaffli.
- Skerið 3 raufar í deigið að ofan til að hleypa gufu út.
- Bakið í 200° heitum ofni í 20–25 mínútur, eða þar til fallegur litur er kominn á deigið.

Aðferð

- 1 Setjið vatn í skál.
- 2 Setjið þurrgerið, olíuna og saltið út í vatnið.
- 3 Setjið hveitið saman við, fyrst 4 dl og svo þann fimmta ef þörf krefur.
- 4 Látið deigið lyfta sér á hlýjum stað.
- 5 Stillið ofninn á 200 °C.
- 6 Takið til áleggið í hálfmánana.
- 7 Skiptið deiginu í fjóra hluta.
- 8 Breiðið út í kringlóttar kökur um það bil 20 cm í þvermál.
- 9 Penslið brúnir hvernar köku með olíu.
- 10 Fylling sett á kökurnar samkvæmt leiðbeiningum hér vinstra megin.

Langbrauð með osti

4 dl hveiti
1 dl hveitiklíð
2 dl heilhveiti
2 msk sesamfræ
2 tsk síróp eða hunang
2 1/2 tsk þurrger
1 tsk salt
1 tsk ítalskt krydd
1/2 dl olía
1 dl mjólk
2 dl heitt vatn
1 dl rifinn ostur

Aðferð

- 1 Takið vel heitt vatn úr krananum og hellið mjólkinni út í.
- 2 Setjið gerið saman við vökvann.
- 3 Bætið olíu, hunangi/sírópi, kryddi og salti út í.
- 4 Takið frá 1 dl af hveiti. Blandið saman mjöltegundunum og sesamfræinu.
- 5 Hrærið vel saman og bætið hveiti í ef þarf.
- 6 Hnoðið deigið og látið það hefast í um það bil 15 mín. ef tími er til.
- 7 Hnoðið deigið aftur og skiptið því í tvennt.
- 8 Rúllið út í tvö löng brauð.
- 9 Klippið djúpt þversum í brauðin með 3–4 cm bili og leggið bitana til skiptis til hægri og vinstri.
- 10 Stráið rifna ostinum yfir brauðin.
- 11 Látið brauðin hefast í minnst 10 mín.
- 12 Bakið í 10–15 mín.
- 13 Látið brauðin kólna undir hreinni diskapurru.

Plötubrauð með kotasælu

4–5 dl hveiti
1 dl heilhveiti
1 dl haframjöl
2¹/₂ tsk þurrger
1 tsk salt
2 msk sólblómafræ
2¹/₂ dl heitt vatn
1 dl kotasæla

Aðferð

- 1 Kveikið á ofninum og stillið á 225 °C (blástursofn 200 °C).
- 2 Mælið þurrefnin í skál, blandið saman.
- 3 Mælið kotasæluna í litla skál og hellið vel heitu vatni saman við, blandið.
- 4 Hrærið vökvanum saman við deigið.
- 5 Hnoðið saman í skálinni, stráið hveiti yfir deigið og látið það hefast í 15–20 mín. ef tími er til.
- 6 Hellið deiginu á pappírsklædda plötu.
- 7 Setjið hveiti á hendurnar og sléttið úr deiginu á plötunni, það á að vera 2–3 cm á þykkt og ferkantað.
- 8 Gatið deigið hér og þar með gaffli.
- 9 Skerið deigið í ferkantaða bita með beittum hníf. Gott er að strá hveiti á hnífinn þá festist hann síður í deiginu.
- 10 Látið hefast svolitla stund, helst ekki skemur en 10 mín.
- 11 Bakið í um það bil 10 mín.
- 12 Látið brauðið kólna undir hreinni diskapurrku.

Horn

1 dl volg mjólk
1 dl volgt vatn
2¹/₂ tsk þurrger
1 tsk púðursykur
2 msk matarolía
1/2 tsk salt
1 dl hveitíklíð
4¹/₂ dl hveiti

Aðferð

- 1 Setjið vökvan ásamt þurrgeri í skál.
- 2 Bætið við olíu, sykri og salti.
- 3 Setjið þurrefnin í skálina en munið að geyma 1 dl af hveitinu.
- 4 Látið deigið lyfta sér.
- 5 Hnoðið deigið þangað til það er laust frá borði og hendi.
- 6 Skiptið deiginu í tvo hluta.
- 7 Fletjið hvorn hluta út í kringlóttu köku og skerið í átta hluta.
- 8 Rúllið hornunum upp frá breiðari endanum og raðið á plötu.
- 9 Penslið með vatni eða mjólk og látið lyfta sér.
- 10 Bakið í miðjum ofni við 225 °C í 15 mínútur.

Athugið að ef sett er fylling inn í hornin þá er hún sett á breiðari endann og hornunum rúllað þétt upp.

Gerdeigsbaka

2¹/₂ dl hveiti
1¹/₂ dl heilhveiti
1/2 tsk salt
1 tsk oreganó
2¹/₂ tsk þurrger
1/2 dl olía
1¹/₂ dl mjólkurbland

Fylling:

1 egg, harðsoðið
1/2 dl rifinn ostur
5 sneiðar pepperóní
2 msk spínat, frosið

Aðferð

- 1 Setjið eggíð í pott og vatn svo fljóti yfir, sjóðið í 8–10 mín og kælið.
- 2 Blandið saman þurrefnum í skál, takið frá 1/2 dl af hveitinu til að hnoða upp í.
- 3 Vætið í með volgu mjólkurblandinu og olíunni, hrærið saman.
- 4 Látið deigið biða meðan þið útbúið fyllinguna.
- 5 Saxið eggíð í eggjaskera.
- 6 Skerið pepperóní í litla strimla.
- 7 Saxið spínatið smátt.
- 8 Rífið ostinn.
- 9 Blandið öllu saman í skál.
- 10 Skiptið deiginu í tvennt.
- 11 Fletjið hvorn part út í fering og skiptið hvorum feringi í sex hluta.
- 12 Setjið fyllinguna á miðjuna með skeið.
- 13 Penslið kantana með eggjahræru og brjótið horn í horn svo úr verði þríhyrningur, þrýstið brúnunum saman með gaffli.
- 14 Bakið í u.þ.b. 10 mín við 200 °C.

Múslíbollur

3 dl volgt vatn
3 tsk þurrger
4 msk olía
2 tsk púðursykur
1 dl múslí
2 msk skyr
5–6 dl hveiti
1/2 tsk salt
1 tsk kanill (má sleppa)

Aðferð

- 1 Setjið vökvann ásamt þurrgeri í skál.
- 2 Bætið við matarolíu salti, sykri og skyri.
- 3 Blandið þurrefnunum saman við en munið að geyma 1 dl af hveitinu.
- 4 Látið deigið lyfta sér.
- 5 Hnoðið deigið þangað til það er laust frá borði og hendi.
- 6 Mótið bollur úr deiginu og raðið þeim á plötu.
- 7 Penslið með vatni eða mjólk, dreifið sesamfræi yfir og látið bollurnar lyfta sér.
- 8 Bakið í miðjum ofni við 225 °C í 15 mínútur.

Grænmetis- og grísagleði með pasta

150 gr svínastrimlar smátt skornir
 1/3 rauð paprika í strimlum
 1 tsk paprikuduft
 1/3 dós hakkaðir tómatar úr dós
 3 dl vatn
 1 grænmetisteningur
 2 msk sæt chilisósa
 100 gr pastaslaufur,
 gjarnan marglitar
 70–100 gr spergilkál í bitum
 70–100 gr blómkál í bitum
 1 msk olía til að steikja úr

Til að strá yfir réttinn:

1 msk rifinn parmesanostur
 2 msk smátt skorin steinselja

Aðferð

- 1 Þvoið grænmetið og skerið niður.
- 2 Steikið svínastrimlana á pönnu.
- 3 Bætið paprikunni út í og steikið svolitla stund í viðbót.
- 4 Gætið að hitanum svo það brenni ekki við á pönnunni.
- 5 Setjið chilisósuna, tómatana og vatnið út í og blandið vel.
- 6 Bætið paprikuduftinu, kjötkraftinum og pastaslaufunum við og látið suðuna koma upp.
- 7 Sjóðið undir loki í um það bil 5 mínútur.
- 8 Takið lokið varlega af pönnunni, dreifið spergilkáli og blómkáli ofan á réttinn, setjið lokið á aftur og sjóðið áfram í 5 mínútur.
- 9 Áður en rétturinn er borinn fram er steinselju og parmesanosti stráð yfir hann.

Gott er að hafa nýtt brauð með þessum rétti eða brauð ristað í ofni með svolitilli olíu og parmesanosti.

Pylsuspjót með ostakartöflum og gúrkuhræru

2 vínarpylsur
 1/4 kindabjúga
 1 sneið kjötbúðingur
 1/2 rauð paprika
 4 grillpinnar
 4 meðalstórar kartöflur
 1/4 tsk salt
 1/4 dl súrmjólk
 1/2 dl rifinn ostur
 1/4 dl sýrður rjómi 10%
 1 msk sesamfræ
 1/4 dl tacosósa

Gúrkuhræra:

1/4 dl súrmjólk (ab mjólk)
 1/4 dl sweet relish
 1/4 dl sýrður rjómi 10%

Aðferð

- 1 Stillið ofninn á 225 °C.
- 2 Skerið pylsurnar, kjötbúðinginn og paprikuna í hæfilega bita til að þræða upp á trépinna.
- 3 Leggið pylsuspjótin á bretti.
- 4 Skolið kartöflurnar vel og skerið þær í 1/2 cm þykka bita.
- 5 Leggið kartöflusneiðarnar á pappírsklædda bökunarplötu og saltið en reiknið með plássi fyrir pylsuspjótin.
- 6 Hrærið saman súrmjólk, sýrðum rjóma, tacosósu og rifnum osti.
- 7 Setjið hræruna með teskeið á kartöflurnar. Stráið sesamfræjum yfir.
- 8 Bakið í 15 mín. takið þá plötuna út og bætið pylsuspjótunum á, bakið í 7 mín. í viðbót.
- 9 Berið pylsuspjótin fram á fati og raðið kartöflunum í kring.
- 10 Gúrkuhræra borin fram með spjótunum.

Kjúklingur með kús kús

1–1½ kjúklingabringa
1–2 msk olía
2 dl kús kús
2 dl vatn
1/2 teningur kjúklingakraftur
5 cm af þúrrulauk
1 hvítlauksrif
1/4 græn paprika
1/4 rauð paprika
1 gulrót
1 tsk soja
1 dl hreinn appelsínusafi
1/4 dl sæt chilisósa
1 dl hrein jógúrt
1/2 tsk salt

Aðferð

- 1 Mælið vatnið í pott og bætið kjúklingateningnum út í.
- 2 Þegar vatnið sýður er kús kús hellt út í og hrært saman við. Látið lok á pottinn, takið hann af hitanum látið bíða um 6 mín.
- 3 Skolið allt grænmetið.
- 4 Skerið þúrrulaukinn í þunnar sneiðar.
- 5 Takið utan af hvítlauksrifinu og skerið það smátt.
- 6 Flysjið gulrótina og rífið hana á grófu rifjárn.
- 7 Skerið paprikuna smátt.
- 8 Skolið kjúklingabringurnar og þerrið þær með pappír.
- 9 Skerið bringurnar í litla bita.
- 10 Hitið olíuna á pönnu og steikið kjúklingabitana.
- 11 Bætið grænmetinu á pönnuna og steikið svolitla stund allt saman, lækið hitann.
- 12 Bætið appelsínusafa, chilisósu, soju og salti út í.
- 13 Látið krauma á vægum hita í um það bil 2 mín.
- 14 Takið pönnuna af hitanum.
- 15 Hrærið með gaffli upp í kús kúsínu og hellið því á fat.
- 16 Hrærið jógúrtina saman við réttinn á pönnunni, hellið honum yfir kús kúsið og berið fram með salati.

Gúlassúpa með hvítlaukssósu

150 g nautahakk
3 sneiðar pepperóni
1/2 laukur
1 gulrót
1/3 rauð, gul og græn paprika
2 msk tómatþykkni
1/2 tsk cummin
1 kjötteningur
1 lítri vatn
1/2 tsk season all
2 msk olía

Sósa:

1/2 dl sýrður rjómi 10%
1/2 dl hrein jógúrt
1/4 tsk hvítlauksduft
2 msk smátt skorin steinselja

Aðferð

- 1 Hreinsið og flysjið grænmetið.
- 2 Saxið laukinn og skerið gulrótina í þunnar sneiðar.
- 3 Skerið paprikuna í ræmur.
- 4 Skerið pepperóni í litla bita.
- 5 Hitið olíu í potti og steikið hakkið þar til allt rautt er horfið úr því.
- 6 Bætið pepperóni út í ásamt niðursneiddu grænmetinu.
- 7 Steikið áfram svolitla stund.
- 8 Hellið vatninu út í pottinn og bætið tómatþykkninu ásamt kryddi saman við.
- 9 Látið suðu koma upp og sjóðið í 15 mín.
- 10 Mælið efni í sósuna saman í litla skál og berið með súpunni.

Gott er að hafa brauð með súpunni.

Pasta með grænmeti og beikonbúðingi

150 g pasta, penne eða skrúfur
100 g beikonbúðingur
1/4–1/3 kúrbítur
1 hvítlauksrif
1/4 rauð paprika
1/4 græn paprika
2 msk létt smurostur með beikoni
1 1/2 dl nýmjólk
1/2 tsk basilika
3 msk tómatsósa
1 kjötteningur
1–2 msk olía
(salt, season all)

Aðferð

- 1 Sjóðið pastað samkvæmt leiðbeiningum á pakka.
- 2 Pasta er alltaf sett út í sjóðandi saltað vatn.
- 3 Skerið beikonbúðinginn í litla teninga.
- 4 Skerið kúrbítinn í tvennt á lengdina og síðan í sneiðar.
- 5 Takið utan af hvítlauknum og saxið hann smátt.
- 6 Hreinsið paprikuna og skerið hana í þunna strimla.
- 7 Hitið olíuna á pönnu og steikið beikonbúðinginn og grænmetið svolitla stund, u.þ.b. 3–5 mín. en gætið að hitanum. Takið pönnuna af hellunni.
- 8 Mælið mjólk, tómatsósu, krydd, kjöttening (mulinn) og ost í lítinn pott.
- 9 Hitið á vægum hita og hrærið í með þeytara þar til osturinn hefur bráðnað og suða kemur upp.
- 10 Hellið sósunni yfir á pönnuna og látið sjóða við vægan hita í svolitla stund.
- 11 Smakkið og kryddið meira ef með þarf, bæði beikonbúðingurinn og osturinn gefa saltbragð.

Gott er að hafa hvítlauksbrauð með þessum rétti.
Skerið brauðsneiðar í tvennt horn í horn, pennslið brauðið með olíu og stráið svolitlu hvítlauksdufti yfir.
Raðið á bökunarplötu með pappír. Bakið við 225 °C í u.þ.b. 7 mín.

Hakkað buff með góðri sósu

200 g nautahakk eða blandað hakk
1 msk kartöflumjöl
3/4 dl mjólk
1/2 tsk season all
1 brauðsneið rifin smátt
1/2 tsk timian
1/4 tsk hvítlauksduft
1/4 tsk salt
1/8 tsk hvítur pipar
2 msk hveiti
2 msk olía

Sósa:

3 sólþurrkaðir tómatar í olíu
1/4 tsk timjan
1 lítill grænmetisteningur
1 1/2 dl mjólk
1 dl hrein jógúrt
2 msk rjómaostur
svolítið salt

Aðferð

- 1 Blandið saman í litla skál niðurrifnu bauði og mjólk.
- 2 Mælið í stóra skál hakk, kartöflumjöl og krydd.
- 3 Blandið brauðinu og mjólkinni saman við og hrærið í með sleifinni þar til allt er vel blandað.
- 4 Mótið 3–4 jafnstór buff með höndunum.
- 5 Blandið saman á disk hveiti, salti og pipar.
- 6 Veltið buffinu upp úr hveitiblöndunni.
- 7 Hitið olíu á pönnu og steikið buffin í u.þ.b. 3–4 mín á hvorri hlið.

Sósa:

- 1 Skerið tómata smátt.
- 2 Blandið efni í sósuna í lítinn pott.
- 3 Hrærið í með þeytara allan tímann og passið að hafa vægan hita á meðan osturinn er að bráðna.
- 4 Hellið sósunni yfir buffin á pönnunni, látið sjóða svolitla stund á vægum hita.
- 5 Smakkið sósuna, saltið ef þarf.

Gott er að bera fram grænmetissalat og soðnar kartöflur með réttinum.



Fiskur undir þekju

200 g roð- og beinlaus ýsuflök
1/4–1/2 tsk salt
1 tsk olfa
5 cm biti af blaðlauk
1 hvítlauksrif
4 ferskir sveppir
1/2 dl smátt söxuð steinselja
1 brauðsneið
1/2 dl mjólk
1 msk olfa
1/4 tsk salt

Aðferð

- 1 Stillið bakarofninn á 225 °C.
- 2 Smyrjið eldfast mót.
- 3 Skerið fiskinn í hæfilega bita, raðið honum í mótið og saltið.
- 4 Hreinsið sveppina og blaðlaukinn, skerið í sneiðar.
- 5 Hakkið hvítlaukinn smátt.
- 6 Skerið steinseljuna smátt.
- 7 Rífið brauðið smátt.
- 8 Steikið blaðlauk, hvítlauk og sveppi á pönnu.
- 9 Þegar allur vökvi er horfinn setjið þá brauðið, steinseljuna og mjólkina saman við, blandið vel og saltið.
- 10 Smyrjið hrærunni yfir fiskbitana.
- 11 Bakið í ofni 15–20 mínútur.

Borið fram með soðnum kartöflum og salati.

Ýsa með steinseljusmjöri og grænmeti

200 g roð- og beinlaus ýsuflök
5 dl vatn
1 tsk salt
100 g frosið blandað
grænmeti

Sósa:

50 g smjör
1 msk smátt saxaður laukur
1 msk hveiti
1³/₄–2 dl fisksoð
2 tsk sítrónusafi
1/2 dl söxuð steinselja

Aðferð

- 1 Skolið ýsuna og skerið í hæfileg stykki.
- 2 Látið suðuna koma upp á vatninu og bætið saltinu út í.
- 3 Setjið grænmetið í álþynnu, kryddið örlítið með sítrónupipar og pakkkið grænmetinu inn.
- 4 Látið fiskinn í vatnið þegar sýður og grænmetispakkann ofan á.
- 5 Slökkvið undir pottinum þegar suðan kemur aftur upp og látið fiskinn og grænmetið bíða í lokuðum potti í 7–10 mín.
- 6 Takið grænmetispakkann og fiskinn upp úr pottinum með gataspaða.

Sósa:

- 1 Hitið smjórið í potti og mýkið laukinn, hann á ekki að brúnast.
- 2 Stráið hveitinu út í og þynnið með fisksoði, litlu í einu, hrærið vel í á milli þar til allur vökvinn er kominn út í.
- 3 Bætið steinseljunni og sítrónusafanum út í og látið malla á vægum hita í um það bil 2 mín. Hrærið í sósunni allan tímann.

Setjið fiskinn á fat og grænmetið í kring.

Setjið sósuna í skál en dreifið smávegis af henni yfir fiskinn áður en hann er borinn fram.

Hrísgrjón eru tilvalin sem meðlæti.

Framandi fiskréttur

200 g fiskflak,
þorskur eða ýsa
1/2 tsk salt

Sósa:

1 dl hrein jógúrt
1/2 msk hveiti
1 dl kókosmjólk
1/2 grænmetisteningur
1 tsk karrí
1/2 tsk garam masala
1/4 dl mjólk

Hrísgrjón:

2 dl jasmíngrjón
4 dl vatn

Aðferð

- 1 Sjóðið hrísgrjónin samkvæmt leiðbeiningum á pakka.
- 2 Skerið fiskinn í hæfilega bita og saltið.
- 3 Blandið saman á pönnu öllu sem á að fara í sósuna og hrærið vel.
- 4 Látið suðuna koma upp og lækkið hitann.
- 5 Raðið fiskbitunum í sósuna og látið malla í 5–7 mínútur eða þar til fiskurinn er hvítur í gegn.
- 6 Berið fiskinn fram á pönnunni og hrísgrjónin með í skál.

Berið fram grænmetissalat með réttinum.

Ristuðum sólblómafræjum eða furuhnetum stráð yfir. Það passar vel við þennan rétt að hafa hvítkálssalat með bananasneiðum og appelsínusafa.

Fiskisúpa

200 g ýsuflök
1 gulrót
3 kartöflur
1/3 meðalstór laukur
1 msk olía
6 dl vatn
1/2 tsk karrí
1 msk tómatsósa
1 grænmetisteningur
1 msk söxuð steinselja

Aðferð

- 1 Skolið og flysjið kartöflurnar og gulrótina.
- 2 Skerið gulrótina í litla strimla.
- 3 Skerið tvær kartöflur í teninga, rífið eina á rifjárnri.
- 4 Saxið laukinn.
- 5 Skerið fiskinn í litla bita.
- 6 Hitið olíuna í potti og mýkið grænmetið án þess að það brúnist, bætið karríinu út í.
- 7 Hellið vatninu varlega út í pottinn og bætið grænmetisteningnum og tómatsósunni við.
- 4 Sjóðið grænmetið í 5–7 mín.
- 5 Setjið fiskinn út í og sjóðið áfram þar til fiskurinn er hvítur í gegn.
- 6 Stráið saxaðri steinselju yfir súpuna áður en hún er borin fram.

Gott er að borða nýbakað brauð með súpunni.

Suðrænt salat

1/4–1/3 haus jöklasalat
1/4 stk agúrka
1/3 dós niðursoðin maískorn
2 sn ananas
2 msk ananassafi
steinselja

Aðferð

- 1 Skolið jöklasalatið og skerið í smáa strimla.
- 2 Skerið agúrkuna smátt.
- 3 Skerið ananasinn í litla bita.
- 4 Blandið grænmetinu ásamt maískornunum í salatskál.
- 5 Hellið ananassafanum yfir og stráið steinselju ofan á salatið.

Blandað salat

1/3 haus lambhagasalat
1 tómatur eða 4 sherrytómatar
1/4 agúrka
1 msk graslaukur eða steinselja
2 msk appelsínusafi

Aðferð

- 1 Hreinsið salatblöðin, rifið smátt og setjið í skál.
- 2 Skerið tómata og agúrkuna í teninga og leggið ofan á salatblöðin.
- 3 Skolið graslaukinn, klippið hann smátt og dreifið yfir salatið.
- 4 Hellið að lokum appelsínusafanum yfir.

Kartöflusalat með maís

4–5 soðnar kartöflur
1/3 dós maís
1/4 rauð paprika
1/4 græn paprika
5 cm blaðlaukur

Sósa

1 msk sítrónusafi
1 1/2 msk olía
1/4 tsk salt
1/8 tsk hvítlauksduft
örlítið af svörtum pipar

Aðferð

- 1 Flysjið kartöflurnar, skerið þær í litla teninga og setjið í skál.
- 2 Hreinsið og skerið paprikurnar í þunna strimla og blandið saman við kartöflurnar.
- 3 Skolið og skerið blaðlaukinn í mjög þunnar sneiðar og blandið út í.
- 4 Setjið maisinn saman við.
- 5 Blandið í hristiglas öllu því sem á að fara í sósunu og hristið.
- 6 Hellið sósunni yfir salatið og blandið saman.

Grænmetis- og ávaxtasalat

1/3 haus lambhagasalat
1/4 appelsína
1/4 rautt epli
1/4 banani
2 msk hrein jógúrt

Aðferð

- 1 Skolið salatið og saxið það smátt.
- 2 Skerið ávextina í litla bita og blandið öllu saman í skál.
- 3 Dreypið jógúrtinni yfir.

Salat með fetaosti

1/4 haus kínakál
1/4 lítil gulrófa
1/4 rauð paprika
2 msk fetaostur
5–7 stk svartar
steinlausar ólífur

Sósa:

1/2 dl sýrður rjómi (10%)
1 tsk sítrónusafi
1/8 tsk salt
svolítill svartur pipar
1/4 dl klippt steinselja
eða graslaukur

Aðferð

- 1 Skolið salatið og skerið það í þunna strimla.
- 2 Flysjið gulrófuna og skerið í mjög þunna strimla.
- 3 Skolið og skerið paprikuna í litla bita.
- 4 Skerið ólífurnar í sneiðar.
- 5 Blandið salatinu saman í skál.
- 6 Blandið hráefninu í sósunu saman í lítilli skál og berið með.

Hvítkálssalat

100 g hvítkál
5 cm agúrka
1/2 gulrót
1/4 appelsína
2 msk rúsínur

Aðferð

- 1 Skolið hvítkálið og skerið í þunna strimla.
- 2 Skolið og skerið agúrkuna í sneiðar og sneiðarnar í fernt.
- 3 Flysjið gulrótina og skerið í þunnar sneiðar.
- 4 Skerið appelsínuna í litla bita.
- 5 Stráið rúsínum yfir og blandið saman.

Rjómaís

1 egg
1 msk sykur
1²/₃ dl rjómi
1/4 tsk vanilla

Sósa:
3/4 dl kakó
1 dl sykur
1/2 dl rjómi
1 dl vatn
1/2 tsk vanilludropar

Aðferð

- 1 Brjótið eggid og aðskiljið hvítu og rauðu og setjið í sitthvora skálina.
- 2 Mælið rjómann í skál.
- 3 Stífþeytið hvítuna með rafmagnsþeytara.
- 4 Þeytið rjómann með rafmagnsþeytara.
- 5 Setjið sykur og vanilludropa út í rauðuna og þeytið með rafmagnsþeytara.
- 6 Blandið þeytta rjómanum varlega saman við rauðuna með sleikju.
- 7 Blandið þeyttu hvítunni að lokum varlega saman við með sleikju.
- 8 Hellið ísnum í form, setjið plastfilmu yfir formið og frystið.

Sósa:

- 1 Setjið allt í pott og blandið vel saman.
- 2 Látið suðuna koma upp og lækkið hitann.
- 3 Sjóðið þar til sósan þykknar.
- 4 Berið sósunu fram heita.



Ávaxtasalat með jógúrtsósu

5 fersk jarðarber
10 blá vínber
1/2 sætt epli
1/3 banani
1/3 pera
1/2 kíví

Sósa:

1/2 dós jarðarberjajógúrt
1 dl rjómi

Aðferð

- 1 Þvoið ávextina.
- 2 Flysjið kíví og skerið í bita.
- 3 Skerið vínberin í fjóra hluta og hreinsið steinana úr.
- 4 Skerið fjögur jarðarber í bita, geymið eitt jarðarber til skrauts.
- 5 Hreinsið kjarnhúsið úr eplinu og skerið í litla teninga.
- 6 Hreinsið kjarnhúsið úr perunni og skerið í litla teninga.
- 7 Blandið ávöxtunum saman.

Sósa:

- 1 Þeytið rjómann með rafmagnsþeytara.
- 2 Blandið jógúrtinni varlega saman við.
- 3 Setjið til skiptis ávexti og sósu í ábætisglös (eða vatnsglös), byrjið og endið á sósu.
- 4 Skreytið með bita af jarðarberi.

Ýmsa aðra ferska ávexti er hægt að hafa í salatið. Einnig má hafa þurrkaða eða niðursoðna ávexti, súkkulaðibita og hnetur.

Faldir ávextir

1 dós blandaðir ávextir (1/1 dós)
2 eggjahvítur
1/2 dl sykur
1/2 dl súkkulaðispænis
1 msk kókosmjöl
2 dl rjómi, þeyttur

Aðferð

- 1 Sigið safann frá ávöxtunum og setjið þá í eldfast form.
- 2 Stráið súkkulaðispónum og kókosmjöli yfir ávextina.
- 3 Þeytið eggjahvítuna með rafmagnsþeytara, setjið sykurinn smám saman út í og stífþeytið.
- 4 Breiðið eggjahvítunarnar yfir ávextina í forminu.
- 5 Bakið í 225 °C heitum ofni í 7–10 mín.
- 6 Borið fram með þeyttum rjóma.

Það má auðvitað hafa aðrar tegundir af niðursoðnum ávöxtum, eina eða fleiri, þó á magnið að vera svipað.

Örbylgjuepli með sósu

1 sætt epli
1/2 dl síróp úr flösku
2 tsk kanilsykur

Sósa:

1 eggjarauða
1 msk sykur
1/2 tsk kanill
1 1/4 dl rjómi

Aðferð

- 1 Þvoið og flysjið og kjarnhreinsið eplið.
- 2 Smyrjið eldfast mót með örflitilli olíu.
- 3 Skerið eplið í þunna báta.
- 4 Raðið eplabátunum jafnt í mótið.
- 5 Stráið kanilsykri yfir.
- 6 Dreypið sírópinu jafnt yfir eplin.
- 7 Bakið í örbylgjuofninum í u.þ.b. 3 mín eða þar til eplin eru mjúk.

Sósa:

- 1 Þeytið sykur, kanil og eggjarauðu.
- 2 Léttþeytið rjómann með rafmagnsþeytara og blandið saman við eggjahræruna.

Í staðinn fyrir kanil má hafa 1/2 tsk af vanilludropum. Mjög gott er einnig að nota ferskar þerur, steinlausar ferskjur eða plómur í þennan rétt. Gott er að hafa þeyttan rjóma eða ís með heitum ávöxtum.

Ýmislegt

Sælkerabollur

3 dl hveiti
1 1/2 tsk lyftiduft
1 egg
4 msk mjólk
2 msk olía
1 tsk basilíka
1/2 tsk season all
5 cm þúrrulaukur
1 meðalstór kartafla
1 msk sinnep
1/2 dl fetaostur
1 dl rifinn ostur

Aðferð

- 1 Blandið saman í skál hveiti, lyftidufti, salti og kryddi.
- 2 Flysjið kartöfluna og rífið á grófu rifjárn.
- 3 Skerið þúrrulaukinn í þunnar sneiðar og síðan enn smærra.
- 4 Blandið grænmetinu saman við hveitiblönduna.
- 5 Myljið fetaostinn og blandið honum út í.
- 6 Setjið helminginn af rifna ostinum saman við.
- 7 Brjótið eggjð í litla skál.
- 8 Mælið mjólkina og olíuna og blandið saman við eggjð.
- 9 Hellið vökvanum út í hveitiblönduna og hrærið saman.
- 10 Blandan á að vera laus í sér en loða saman.
- 11 Setjið deigið með matskeið í óreglulegar bollur á pappírsklædda bökunarplötu.
- 12 Stráið restinni af rifna ostinum yfir bollurnar.
- 13 Úr deiginu fást u.þ.b. 10–12 bollur.
- 14 Bakið við 190 °C í 12–15 mín.

Bestar
eru bollurnar
volgar með
góðri súpu.



Skrautlegir klattar

2 dl hveiti
1/2 tsk salt
2¹/₂ dl mjólk
2 egg
2 kartöflur, meðalstærð
1 gulrót
2 msk fersk steinselja
(1 tsk þurrkuð)
2–3 tsk olía

Salat:

1 tómatur
5 cm biti gúrka
50 g jöklasalat
1/4 rauðlaukur
eða 3–4 sneiðar blaðlaukur
2 msk eplasafi
1 tsk tómatósósa
1 msk olía

Aðferð

- 1 Blandið saman hveiti, salti og helmingnum af mjólkinni. Hrærið vel.
- 2 Hrærið eggjunum saman við og afgangnum af mjólkinni.
- 3 Bætið steinseljuni út í. Betra og fallegra er að hafa ferska steinselju.
- 4 Skrælið kartöflurnar og gulrótina og rífið á grófu rifjárni, hrærið grænmetinu saman við deigið.
- 5 Steikið klattana á báðum hliðum, miðið stærðina við að fjórir komist á pönnuna í einu.

Salat:

- 1 Hreinsið grænmetið í salatið og skerið það niður.
- 2 Blandið efninu í sósunu í litla skál og hellið yfir salatið, blandið saman.

Núðlur með grænmeti

1/3 rauð paprika
skorin í strimla
1 lítil gulrót í smáum strimlum
1 hvítlauksrif saxað smátt
1 lítill eða 1/2 laukur saxaður
2 vorlaukar skornir á ská í bita
1/2 dl baunaspírur
100–150 g kínakál
skorið í strimla
þurrkaðar núðlur (fjótsoðnar)
1 msk olía til að steikja úr

Krydd:

1¹/₂ msk soja helst Teriaki
1 msk sesamolía
2 msk plómusósa

Aðferð

- 1 Setjið vatn í pott og látið suðuna koma upp. Bætið núðlunum út í og sjóðið samkvæmt leiðbeiningum á pakkanum.
- 2 Blandið kryddinu saman í litla skál eða desílítramál, bætið svolitlu af salti og pipar við ef þarf.
- 3 Sigtið vatnið frá núðlunum og bætið þeim út í pönnuna þegar grænmetið hefur verið steikt og er tilbúið.
- 4 Hitið olíuna á pönnu og steikið allt grænmetið.
- 5 Steikið fyrst laukinn, hvítlaukinn og paprikuna.
- 6 Bætið vorlauknum út í.
- 7 Síðast fara baunaspírurnar út í.
- 8 Setjið kryddsósuna yfir grænmetið og síðan núðlurnar, blandið vel saman.
- 9 Hellið réttinum á fat og stráið sesamfræjum yfir.

Heitur ostaréttur

2 egg
2 msk matreiðslurjómi
1/2 tsk salt
1 1/2 dl rifinn ostur
200 g grænmetisblanda
(þarf að hafa þiðnað)
5 cm smátt skorinn
blaðlaukur

1 1/2 dl hrísgrjón (jasmín)
3 dl vatn

Aðferð

- 1 Skolið og skerið blaðlaukinn smátt.
- 2 Smyrjið eldfast mót.
- 3 Setjið grænmetisblönduna og blaðlaukinn í mótið.
- 4 Þeytið saman í skál egg, rjóma og salt, hellið yfir grænmetið.
- 5 Stráið rifnum ostinum yfir.
- 6 Bakið í 200 °C heitum ofni í 20 mín.

Á meðan rétturinn er í ofninum eru hrísgrjónin soðin.

Hitið vatnið að suðu.

- 1 Setjið hrísgrjónin út í, lækkið hitann.
- 2 Sjóðið samkvæmt leiðbeiningum á pakka.

**Einnig er gott að hafa smátt skornar
vínarpylsur í þessum rétti.**

Tortellíní með osti

1/3 pakki tortellíní með osti
2 vínarpylsur
1/4–1/3 græn, rauð og gul
paprika
1/3 létttrjómaostur Philadelphia
með kryddjurtum
1/2 dl vatn
1 dl matreiðslurjómi
1 dl mjólk (léttmjólk)
1 lítill súputeningur (1/2 stór)
1 msk hveiti

Aðferð

- 1 Setjið 6 dl af vatni í pott.
- 2 Þegar vatnið sýður setjið þið pastað ásamt 1 tsk af salti í pottinn.
- 3 Sjóðið pastað samkvæmt leiðbeiningum á pakkanum.
- 4 Skolið og hreinsið paprikurnar, skerið í kubba.
- 5 Skerið pylsurnar í þunnar sneiðar.
- 6 Mælið vatn, rjóma, mjólk, ost og hveiti og setjið í pott.
- 7 Hitið við vægan hita þar til osturinn er bráðnaður og sósan farin að þykkna, hrærið í með þeytara allan tímann.
- 8 Passið að bullsjóði ekki í pottinum, lækkið hitann.
- 9 Bætið papriku, súputeningi og pylsum út í, látið sjóða á litlum hita í u.þ.b. 3 mín.
- 10 Þegar pastað er soðið, sigtið þá vatnið frá og látið renna vel af því og hellið í skál, setjið sósuna yfir.

Gott er að hafa nýbakað brauð með þessum rétti.

Bekkjaboð

Partíbollur

300 g nautahakk
1 1/2 dl haframjöl
1 laukur, rifinn á rifjárnri
1 1/2 dl hveiti
2 tsk ítalskt krydd
1 msk paprikuduft
1 msk season all
2 msk chilisósa
1 egg
1–1 1/2 dl vatn

Aðferð

- 1 Blandið öllu saman og hrærið vel í hrærivél.
- 2 Skiptið deiginu í jafnmargar skálar og hóparnir eru.
- 3 Setjið vatn í litlar skálar til að væta lófana, mótið litlar kúlur (kúfuð teskeið í hverja) og raðið á bökunarplötu með pappír.
- 4 Bakið við 220 °C í u.þ.b. 10 mín.
- 5 Berið bollurnar fram með barbeque sósu eða blöndu af chili og tómatsósu (1 msk chilisósa á móti 2 msk af tómatsósu).
- 6 Hafið gaffla (eða tannstöngla í skál) til að taka bollurnar með og dýfa í sósuna.

Úr þessari uppskrift má fá um 50 litlar partíbollur.

Sósa 1

4 msk sýrður rjómi 10%
1 msk majones
1 tsk hunang
2 msk appelsínusafi
Allt hrært saman og kælt.

Sósa 2

3/4 dl sýrður rjómi 10%
2 msk súrmjólk
2 msk púrrulauksúpa
Allt hrært saman og kælt.

Fleira sem hægt væri að hafa í bekkjarboði:

- Saltkex með tómatsósu, pepperóni og osti hitað í nokkrar sek. í örbylgjuofni.
- Niðurskornir ávextir þræddir upp á grillpinna, t.d. einn á mann með jarðarberi, appelsínusneið, bananabita, eplabita, kíví eða vínberi.
- Grænmeti í fallega skorum bitum, t.d. gulrætur, blómkál, gúrka, paprika, sellerí og sósa til að dýfa í. Gott er að hafa líka poppkorn.
- **Ávaxtadrykkur**
1 lítri appelsínusafi, 1 lítri eplasafi, 3 dl ananassafi,
1/2 lítri vatn með gosi, t.d. með sítrónubragði og klaki.
Fallegt er að bera drykkinn fram í könnu skreyttri með ávaxtabitum.

Nokkrir bráðhollir drykkir með skyri og ávöxtum.
Uppskriftirnar eru ætlaðar fyrir fjóra

Nr. 1



1/2 banani skorinn í bita
5 msk frosin hindber
1 lítil dós vanilluskyr
2 dl appelsínusafi
3 dl klakakurl

Nr. 2



1/2 stórt, sætt epli, flysjað og skorið í bita
15 stk brómber
1 lítil dós vanilluskyr
2 dl appelsínusafi
3 dl klakakurl

Nr. 3



1 appelsína, flysjuð og skorið í bita
1/2 banani, skorinn í bita
1 lítil dós skyr með ferskjum og hindberjum
1 dl appelsínusafi
3 dl klakakurl

Nr. 4



1/2 stórt, sætt epli, flysjað og skorið í bita
1 appelsína, flysjuð og skorið í bita
1 lítil dós skyr með ferskjum og hindberjum
1 dl appelsínusafi
3 dl klakakurl

Allt sett í blandara og þeytt vel.
Hellt í fjögur vatnsglös.

Tómatsúpa með harðsoðnu eggj

1/2 dós hakkaðir
niðursoðnir tómatar
1 msk tómatsbykkni
1/2 laukur
1 hvítlauksrif
1/4 græn paprika
1/4 gul paprika
1/2 tsk paprikuduft
1–2 msk olía
6 dl vatn
1 tsk kjötkraftur
1/2–1 tsk salt
1/8 tsk pipar

Harðsoðið egg,
suðutími 8–10 mín.

Aðferð

- 1 Hreinsið grænmetið.
- 2 Skerið paprikurnar í strimla og saxið laukinn smátt.
- 3 Takið utan af hvítlauknum og skerið hann mjög smátt.
- 4 Hitið olíuna í potti og steikið grænmetið, það á ekki að brúnast.
- 5 Hellið tótmötunum, vatninu, og kryddinu í pottinn.
- 6 Blandið vel og látið suðuna koma upp.
- 7 Lækkið hitann og sjóðið súpuna í 15 mín. og hrærið í á meðan.
- 8 Smakkið til, e.t.v. þarf að krydda og salta súpuna meira.

Gott er
að hafa brauð
eða hrökkbrauð og ost
með súpunni.



Mínar uppskriftir
