

GÓÐUR GRÆNMETISRÉTTUR



Fyrir 2 í 80 mín.

Innihald

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

Aðferð

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



FISKISÚPA

fyrir 4 í 80 mín.

Innihald

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

Aðferð

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



KJÚKLINGASÚPA

fyrir 4–6 í 80 mín.

Innihald

3 dl heitt vatn
1 kjúklingateningur
1 stór laukur, smátt saxaður
1 msk karrí
1 tsk basilíka
3 hvítlauksrif, smátt söxuð
½ dós niðursoðnir, saxaðir tómatar
2½ dl matreiðslurjómi
½ dós ferskjur, saxaðar
500 gr steiktar kjúklingabringur, kryddaðar
með kjúklingakryddi eftir smekk

Aðferð

Vatn, teningur, laukur, krydd, hvítlaukur og matreiðslurjómi sett í pott og látið sjóða við vægan hita í 15 mínútur. Ferskjunum og kjúklingnum bætt út í og látið sjóða áfram í 15 mínútur. Borið fram með brauði.



DÁSEMDARKJÚLLI

Fyrir 4 í 80 mín.

Innihald

2 kjúklingabringur
1 dl mango-chutney
½ dós kókósmjólk
1 tsk madras-karrí
½ banani
salt, pipar og hvítlaukskrydd
1 msk olía



Aðferð

Kveikt á ofni og stillt á 200 °C.

Kjúklingabringurnar eru skornar í litla bita, kryddaðar með salti, pipar og hvítlaukskryddi og steiktar á vel heitri pönnu og svo settar í eldfast mót.

Svolítil olía sett á pönnuna og karrí steikt upp úr olíunni. Mango-chutney og kókósmjólk hellt út í og hitað í smástund.

Bananarnir skornir niður og þeim dreift yfir kjúklinginn í eldfasta fatinu. Sósunni hellt yfir og bakað í ofni 10–15 mín.

Borið fram með banana- og kókossalati, raitu og hrísgrjónum ef vill.

BANANA- OG KÓKOSSALAT

Innihald

1–2 vel þroskaðir bananar
½ agúrka, skorn í litla teninga
½ dl kókósmjöl
½ tsk sykur
1 ½ tsk sítrónusafi

Aðferð

Skerið bananana og gúrkuna í bita, hellið kókósmjölinu yfir og að lokum sítrónusafanum. Blandið varlega saman og berið fram.



MÌ XÀO (STEIKTAR NÚÐLUR)

Fyrir 2 í 80 mín.

Þetta er réttur frá Víetnam

Innihald

- 1/6 pakki Traditional Noodles (Thai eggjanúðlur)
- 1 kjúklingabringa (skinnlaus)
- 1/2 blað sellerí
- 1/2 gulrót
- 1 blað kínakál
- 3 greinar spergilkál (brokkólí)
- 1/4 rauð paprika (gefur lit, má sleppa)
- 1/4 laukur
- 1/4 tsk kjúklingakraftur
- 1/8 tsk salt
- 1/8 tsk pipar
- 3/4 dl sweet chili sauce
- 2 msk olífuolía

Aðferð

1. Látið eggjanúðlurnar liggja í heitu vatni í 5 mínútur.
2. Þerrið kjúklinginn og skerið í þunnar sneiðar og geymið.

3. Blandið saman í skál söxuðum lauk, kjúklingakrafti, kryddi og 1 tsk af olíu.
4. Skerið grænmetið í þunnar sneiðar og spergilgreinarnar í tvennt.
5. Steikið kjúklinginn í 1 tsk af olíu við háan hita og geymið síðan í skál eftir steikingu.
6. Steikið eggjanúðlurnar í 1 msk af olífuolíu við vægan hita. Bætið síðan 1 msk af vatni á pönnuna.
7. Látið fyrst spergilkálið og síðan kínakálið liggja í sjóðandi vatni í 30 sekúndur, setjið strax í sigti og látið renna kalt vatn á það.
8. Bætið öllu grænmetinu saman við eggjanúðlurnar og steikið í smástund.
9. Bætið síðan kjúklingnum út í og sósunni (sweet chili sauce) og blandið öllu vel saman.



BANANA-KRYDDBRAUÐ

Fyrir 2 í 80 mín.

Innihald

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



Aðferð

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

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

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

Sigtið þurrefnin saman við og hrærið með sleif.

Setjið deigið í 2 lífil smurð formkökumót.

Bakið í ca 20 mínútur í miðjum ofni.



ÍTALSKAR BOLLUR Á PASTA

MEÐ HEIMALAGADRI TÓMATSÓSU

Fyrir 3 í 120 mín.

Innihald

- 300 g grísahakk
 - 2 hvítlauksrif
 - ½ skalotlaukur eða venjulegur laukur
 - 1 egg
 - 1 msk maísmjöl
 - ½ tsk timjan
 - ½ tsk oreganó
 - ¼ tsk salt
 - svartur pipar (á hnífsoddi)
 - ¾ msk olía (til steikingar)
 - ½–1 kjötteningur
1. Rífið hvítlauksrifin og laukinn á rifjárnri eða saxið mjög smátt.
 2. Setjið hakk, krydd og egg í skál og blandið vel saman. Bætið rifna lauknum saman við og að því búnu maísmjölinu.
 3. Mótið miðlungsstórar bollur með skeið og steikið þær í olíu á pönnu þar til þær hafa brúnast vel.
 4. Hellið 1 dl af vatni á pönnuna ásamt kjötteningi og látið sjóða í um 5 mínútur við vægan hita. Útbúið tómatósuna á meðan.

Tómatsósa

- ¾ dós tómatar (hakkaðir)
 - ¼ laukur
 - 1 tsk olía (til steikingar)
 - ¼ tsk salt
 - 1/8 tsk svartur pipar (úr kvörn)
 - 1 tsk timjan
 - 1 tsk oreganó
1. Saxið laukinn fínt og mýkið hann í lífilli olíu í potti.
 2. Setjið tómatana í pottinn ásamt kryddinu og sjóðið við vægan hita í u.þ.b. 5 mínútur.

Pasta

- Sjóðið pastað á meðan þið steikið bollurnar og setjið síðan á disk.
- Raðið sjóðheitum bollunum á pastað og þekið með tómatósunni.
- Sáldrið saxaðri steinselju og nýrifnum pamesanosti yfir (má sleppa).



KJÚKLINGASALAT



Fyrir 3 í 120 mín.

Innihald

100 g kjúklingabringa eða annað beinlaust kjúklingakjöt
¼ haus jöklasalat
¼ rauðlaukur
¼ gul paprika
¼ askja jarðarber
50 g maískorn
1 msk olía til steikingar
kjúklingakrydd, eða annað krydd eftir smekk
sjávarsalt og nýmalaður pipar

Salatsósa

2 msk ólífuo lía
½ msk sítrónusafi
½ msk hunang
½ msk dijon sinnep eða sætt sinnep (má vera meira)
sjávarsalt og nýmalaður pipar

Aðferð

1. Skolið og þerrið bringurnar.
 2. Skerið þær í fremur litla bita.
 3. Kryddið eftir smekk og steikið þær á pönnu í ca 1 msk af olíu og látið þær síðan kólna á grunnum diskum. Þvoið skurðarbrettið og hnífinn vel upp úr sápuvatni áður en þið byrjið á lið nr 4, til að forðast krosssmit.
 4. Skolið og skerið jöklasalatið niður.
 5. Skerið rauðlaukinn í sneiðar.
 6. Skolið paprikuna og skerið hana í teninga.
 7. Skolið og skerið jarðarberin í fernt (fjóra hluta hvert).
 8. Steikið maísinn á pönnunni (má bæta örlítilli olíu við) og kryddið með salti og pipar.
 9. Blandið jöklasalatinu, rauðlauknum, paprikunni, gulu baununum og kjúklingabitunum saman í fallega skál. Bætið jarðarberjunum þá saman við.
 10. Hellið salatsósunni yfir í lokin og njótið.
- Ath. Gott að bera nýbakað brauð fram með salatinu.



PÍTUR (8 STK)

Fyrir 2 í 120 mín.

Innihald

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

Aðferð

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

Munið að kveikja á ofninum 250–300 °C

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

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

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

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

Kjötfylling í pítur og tacoskeljar

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



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



KJÖTSÚPA AÐ HÆTTI MÖMMU

Fyrir 4 í 120 mín.

Innihald

- 1 lítri vatn
- 400 g framhryggur eða annað lambakjöt
- 1 tsk salt
- 1 grænmetisteningur
- 2 msk hrísgrjón
- ½ laukur
- ½ lítil gulrófa
- 4 litlar kartöflur
- 1 lítil gulrót
- 65 g hvítkál

Aðferð

1. Þvoðu kjötið í köldu rennandi vatni og skerðu það í litla bita (skerðu burt fitu sem liggur utan á bitunum).
2. Láttu suðuna koma upp á vatninu og settu kjötið út í (sjóddu beinin með, þau eru tekin upp úr áður en súpan er borin fram).
3. Þegar suðan kemur upp á kjötinu kaltu veiða froðuna af með gataspaða eða skeið. Mundu að minnka strauminn.
4. Saltaðu og sjóddu kjötið í 20–25 mín.
5. Þvoðu og hreinsaðu grænmetið, skerðu það í hæfilega bita og settu það í pottinn.
6. Bættu hrísgrjónunum út í pottinn og sjóddu þau og grænmetið með í 20–25 mín. Mundu að auka strauminn þegar þú setur kalt grænmetið út í pottinn og minnka um leið og suðan kemur upp á ný.
7. Súpan er borin fram með kjötinu og grænmetinu, þá þarf bara disk og skeið til að matast.

Öll sýnileg fita er vandlega veidd ofan af súpunni áður en hún er borin fram.



HVÍTLAUKSBRAUÐ

Fyrir 2 í 80 mín.

Innihald

2 dl volgt vatn
2½ tsk ger
1½ msk olía
½ msk sykur
½ tsk hvítlaukssalt
½ tsk basilíka
½ tsk oreganó
50 g rifinn ostur
4½ dl hveiti



Aðferð

1. Leystu gerið upp í volga vökvanum.
2. Settu öll þurrefnin saman í skál en geymdu hluta af hveitinu og ostinum.
3. Hnoðaðu deigið og mótaðu úr því bollur eða snittubrauð og láttu þau lyfta sér á hlýjum stað í 15 mín.
4. Kveiktu á ofninum og stilltu hann á 220 °C.
5. Penslaðu brauðin með mjólk og stráðu restinni af ostinum yfir þau.
6. Bakaðu brauðin í 8–15 mín.



OSTASLAUFUR

Fyrir 2 í 80 mín.

Efni

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

Fylling

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

Aðferð

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



PÖNNUKÖKUR MEÐ GRJÓNUM

Fyrir 2 í 80 mín.

Innihald

2½ dl hveiti
¼ tsk salt
¼ tsk karrí eða paprikuduft
3 dl mjólk
2 egg
2 msk matarolía

Hugmyndir að fyllingu

hrísgrjón
blaðlaukur
paprika
ostur
skinka
pepperoni
sveppir
sinneps- eða hvítlaukssósa

Aðferð

Byrjið á því að sjóða hrísgrjón eftir leiðbeiningum á pakka.

Setjið ½ tsk af salti út í vatnið.

Á meðan grjónin sjóða er pönnukökudeigið búið til.

Öll hráefni sett í skál og hrærð vel saman með þískara.

Bakið pönnukökurnar á pönnukökupönnu.

Skerið niður allt sem á að fara í fyllinguna. Ekki skera kjötið of smátt. Setjið fyllingu á annan helminginn á pönnuköku ásamt sósu að eigin vali og brjótið saman.



STEIKTIR KARTÖFLUBÁTAR



Innihald

4 stórar bökunarkartöflur

3 msk ólífuolía

1 tsk krydd að eigin vali (tillögur: salt, pipar, rósmarín, hvítlauksduft, oreganó)

Aðferð

Hitið ofninn í 180–200 °C

1. Kartöflurnar má steikja með eða án hýðis eftir óskum. Ef þær eru steiktar með hýði þarf að þvo þær vel.
2. Skerið kartöflurnar í 8–10 báta. Setjið kartöflubátana í plastpoka, hellið olíunni í pokann og kryddið. Lokið pokanum og hristið varlega svo að kartöflurnar hjúpist vel í olíunni og kryddinu.
3. Setjið kartöflubátana í eldfast mót.
4. Steikið í ofni við 30–45 mín.



KARRÍRÆKJUSÚPA



Fyrir 4-6 í 80 mín.

Innihald

1 lítri kjúklingasoð
1 laukur, saxaður
½ dl hrísgrjón
2-3 tsk karrí
salt
kjúklingakraftur (teningar)
2 msk smjör
1 msk hveiti
50 g kókosmjöl
1 dl sjóðandi vatn
2½ dl matreiðslurjómi
50 g rækja
dill

Aðferð

1. Saxið laukinn vel, hitið í smjörinu og stráið hveitinu yfir. Bætið soðinu út í, hellið hrísgrjónunum saman við og sjóðið í 20 mín. Hrærið vel í.
 2. Leggið kókosmjölið í skál, hellið 1 dl af sjóðandi vatni yfir og látið standa í nokkrar mínútur, síð vatnið frá og hellið því í súpupottinn.
 3. Bragðbætið súpuna með salti eða kjúklingakrafti ef þörf er á.
 4. Bætið súpuna með rjóma og rétt áður en borið er fram eru rækjurnar settar út í, má skreyta með dilli.
- Berið fram með brauði.



NAAN BRAUÐ

Innihald

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



Aðferð

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



KJÖTBOLLUR Í MÚFFUFORMUM

Fyrir 4 í 80 mín.

Innihald

1 egg
¾ bolli mjólk
½ bolli brauðrasp
¼ bolli smátt skorinn laukur
1 ½ tsk salt
½ tsk pipar
600 g hakk, svína, nauta eða blandað
¼ bolli sesamfræ
beikon

Aðferð

1. Allt er sett í hrærivélarskál og hrært saman, hakkið síðast.
 2. Deigið er síðan sett í múffuform og þétt vel.
 3. Beikonbiti er settur ofan í hvert form.
- Bakað í ofni við 200 °C í 30–35 mín.
Þessi uppskrift passar u.þ.b. í 12 múffuform.



AFMÆLISMÚFFUR

Fyrir 2 í 80 mín.

Innihald

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



Aðferð

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



ÝSA Í KÓKOS OG KARRÍ

Fyrir 3-4 í 80 mín.

Innihald

500 g ýsua roð- og beinlaus
½ laukur
1 dl grænmeti
1 dl kókosmjólk
2 tsk grænt karrímauk
1 tsk salt



Aðferð

Ofnhiti 200 C° blástur.

1. Skerið ýsuna í bita.
2. Afhýði,,,man kókosmjólk og karrímauk og hellið því yfir fiskinn í mótinu.

Bakið í ofni í 18-20 mínútur.

Berið fram með soðnum hrísgrjónum.

SOÐIN HRÍSGRJÓN

Innihald

2 dl hrísgrjón
4 dl vatn
½ tsk salt

Aðferð

Setjið grjónin í pott ásamt vatninu og saltinu.

Lokið pottinum.

Kveikið á hellunni (á hæsta hita).

Þegar suðan kemur upp, stillið þá á lægsta straum og látið grjónin krauma í 10 mínútur.

Slökkvið þá undir á pottinum en látið hann standa á hellunni með lokið á þar til allt annað er tilbúið.



PKU - UPPSKRIFTIR

GRUNNUPPSKRIFT AF SMÁKÖKUM



Innihald

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

Aðferð

Stillið ofninn á 175 °C.

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

GRUNNUPPSKRIFT AF BRAUÐI

Kveikið á ofninum, stillið á 180 °C

Innihald

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

Aðferð

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



PKU - HVÍTLAUKSBRAUÐ

Kveikið á ofninum, stillið á 180 °C

Innihald

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

Aðferð

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

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

TÓMATBRAUÐ

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



ÓLÍFUBRAUÐ

Nota svartar ólífur í stað hvítlauks, en sleppa steinseljunni.



FLJÓTLEGUR KJÚLLI

Fyrir 4 í 80 mín.

Efni

- 3 kjúklingabringur
- 1 msk olía (til penslunar)
- 1 dl grillsósa (Hunts)
- 1 dl mjólk (eða matreiðslurjómi)
- 1 rauðlaukur
- 2 hringir ananas
- 1 dl rifinn ostur

Aðferð

1. Stilltu ofninn á 200 °C.
2. Smyrjið eldfast mót með olíu.
3. Blandið saman grillsósu og mjólk (rjóma) í skál og hrærið.
4. Kljúfið kjúklingabringurnar í tvennt eða skerið í bita og raðið í mótið.
5. Skerið laukinn í sneiðar og dreifið yfir kjúklinginn.
6. Brytjið ananasinn og dreifið yfir laukinn.
7. Hellið sósunni yfir og bakið í miðjum ofni í u.þ.b. 20 mínútur.
8. Dreifið ostinum yfir og bakið þar til hann er bráðnaður.
9. Takið einn bita og athugið hvort hann er gegnsoðinn.
10. Berið fram með fersku salati og hrísgrjónum.



OFNGRILLAÐUR FISKUR

Fyrir 4 í 80 mín.

Sætar kartöflur í teningum

500 g sætar kartöflur
1 tsk olía
1 tsk rósmarín
½ tsk salt

FISKURINN

600 g hvítur fiskur, bein og roðlaus
1 msk góð olía og 1 msk smjör
1 hvítlauksrif
½ tsk salt
¼ tsk svartur pipar
1 msk fínt söxuð steinselja
2 msk brauðrasp

Aðferð

1. Stilltu ofninn á 200 °C blástur
2. Flysjaðu kartöflurnar. Skerðu þær í teninga með beittum hníf. Teningarnir eiga að vera 2x2 cm á hvern kant.
3. Settu kartöfluteningana í plastpoka.
4. Mældu olíu og krydd í plastpokann með kartöflunum.
5. Hristu vel saman.
6. Settu bökunarpappír á bökunarplötu og kartöflurnar á plötuna.
7. Bakaðu kartöflurnar í 20 mínútur.
8. Útbúðu nú fiskinn.

Aðferð

1. Taktu pappírslagið utan af hvítlauksrifinu.
2. Kremdu hvítlauksrifið í litla skál með hvítlaukspressu.
3. Saxaðu steinseljuna mjög smátt með beittum hníf.
4. Settu steinseljuna í skálina með hvítlauknum og bættu olíunni í skálina.
5. Mældu nú salt og svartan pipar í skálina.
6. Hrærðu þessu vel saman með teskeið.
7. Settu fiskinn á bökunarplötuna við hliðina á sætu kartöflunum þegar þær hafa verið 20 mínútur í ofninum.
8. Smyrðu olíublöndunni úr skálinni ofan á fiskstykkinn með teskeiðinni.
9. Stráðu raspinu ofan á olíusmurðan fiskinn.
10. Bakaðu nú fiskinn og kartöflurnar áfram í ofninum í 15–20 mínútur eða þangað til fiskurinn hættir að vera glær og verður gegnbakaður.



GRÍSKAR KJÖTBOLLUR MEÐ KARTÖFLUBÁTUM OG TATZIKISÓSU

Kartöflubátar

8 fallegar kartöflur
3 msk matarolía
1 tsk rósmarín eða timían
(lyktið af kryddinu og veljið sjálf)
¾ tsk salt

Fyrir 4 í 80 mín.

Aðferð

1. Stilltu ofninn á 200 °C undir/yfir og blástur
2. Þvoið kartöflurnar, afhýðið (ef þarf) og skerið í fallega báta. Ef þær eru nýjar og fallegar má baka þær með hýðinu á.
3. Blandið olíu og kryddi saman í skál og veltið kartöflubátunum vel upp úr kryddblöndunni.
4. Hellið bátunum á ofnplötu með bökunarpappír. Skiljið eftir pláss á plötunni til að raða kjötbollunum á.
5. Bakið kartöflubátana í 15 mínútur.
6. Meðan kartöflubátarnir eru að bakast er gott að búa til kjötbollurnar og sósuna.
7. Þegar kartöflubátarnir hafa verið 15 mínútur í ofninum eru kjötbollurnar settar á plötuna með kartöflunum og allt saman bakað áfram í 10 mínútur.

Grískar kjötbollur

Efni

400 g lamba/nauta eða blandað hakk
1 egg
1 ½ tsk oregano
1 tsk salt og ½ tsk svartur pipar
1 dl haframjöl

Aðferð

1. Hrærið öllu vandlega saman í skál og mótið 9 meðalstórar bollur.
2. Raðið bollunum á bökunarplötuna með kartöflubátunum sem eru búnir að bakast í ofninum í 18 mínútur.
3. Bakið áfram í 10 mínútur.
4. Berið fram með kartöflubátunum og agúrkusósunni.

Tatziki sósa

Efni

1 dl AB-mjólk
1 msk olía
1 hvítlauksrif
¼ tsk cumin
agnarögn af salti
¼ agúrka

Aðferð

1. Hrærið AB mjólk og olíu saman í skál.
2. Takið utan af hvítlauksrifinu og merjið það með hvítlaukspressu saman við ásamt salti og sítrónusafa.
3. Skerið gúrkuna í litla teninga og hrærið saman við súrmjólkurblönduna.
4. Látið bíða í 10 mínútur áður en sósan er borin fram.



LAMBAKJÖT Í OSTRUSÓSU

Fyrir 6 í 120 mín.

Efni

1 kg beinlaust lamba eða nautakjöt
1 msk matarolía
½ blaðlaukur
1 meðalstór laukur
1–2 gulrætur
1 paprika
1 ½ dl ostrusósa
2 dl vatn
2 msk sykur
hvítur pipar á hnífsoddi
1 ½ tsk kjötkraftur
1 msk sósujafnari eða 2 tsk maísmjöl
hrært út í örlitlu vatni
¼ hluti agúrka (má sleppa)

Aðferð

1. Takið allt til sem fer í réttinn.
2. Skerið laukinn í báta og gulræturnar í strimla.
3. Skolið púrrulaukinn vel og skerið í aflanga strimla.
4. Skerið paprikuna í langa strimla.
5. Mælið salt, pipar og sykur í litla skál.
6. Mælið ostrusósu og vatn í glas.
7. Grófsaxið agúrkuna og setjið í skál.
8. Skerið kjötið í þunna litla bita og hraðsteikið í matarolíu á vel heitri djúpri pönnu eða í wokpönnu. Passið að steikja lítið í einu svo að kjötið soðni ekki.
9. Brúnaðir bitarnir eru settir í skál eða á disk og geymdir.
10. Hitið grænmetið í olíunni á pönnunni augnablik. Þetta á ekki að steikjast, bara hitna aðeins.
11. Hellið grænmetinu í skál.
12. Hellið vatni og ostrusósu í pott.
13. Saltið, piprið og sykrið og bætið kjötkrafti í. Látið suðuna koma upp.
14. Þykkið með sósujafnara eða maísmjöli og blandið kjöti saman við.
15. Látið suðuna koma upp og hrærið þá öllu grænmetinu saman við ásamt gúrkunum ef þær eru notaðar.
16. Náið hitanum upp aftur og berið fram með basmati- eða jasmín-hrísgrjónum.



GULRÓTARKAKA

Fyrir 1 í 80 mín.

Efni

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

Krem

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

Aðferð

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



AUSTURLENSKUR NÚÐLURÉTTUR

Fyrir 2 í 80 mín.

Efni

½–1 pakki austurlenskar núðlur, eftir stærð 100 g kjöt í þunnum, mjóum ræmum (svína, lamba kjúklinga, nauta)
2 msk hveiti
1 tsk kjötkrydd
1 tsk hvítlauksalt
2 msk sesamolía
2 msk matarolía
¼ þúrrulaukur í ræmum
1 gulrót í mjóum ræmum
Kál, getur verið kínakál, hvítkál eða spergilkál
½ chilípipar, smátt saxaður
2 rif hvítlaukur, smátt söxuð eða rifin
1 dl baunaspírur
1 msk ostrusósa
1 msk sojasósa
1 msk hoi sin sósa
½ dl vatn

Aðferð

1. Sjóðið núðlurnar eftir leiðbeiningum á pakka.
2. Skerið kjötið í þunnar, mjóar ræmur.
3. Látið hveitið, kryddið og kjötræmurnar í plastpoka, lokið og hristið.
4. Steikið kjötið upp úr 1 msk af sesamolíu og 1 msk af matarolíu.
5. Færið kjötið upp á disk og látið það bíða.
6. Skerið grænmetið.
7. Látið grænmetið malla við miðhita í 1 msk af sesamolíu og 1 msk af matarolíu þar til það er orðið mjúkt, það á ekki að brúnast.
8. Minnkið hitann og bætið kjötinu á ásamt vatni og sósum.
9. Hellið vatninu af núðlunum og bætið þeim á pönnuna, blandið vel.

Hoi sin sósa er bragðsterk, dökk og sæt, kínversk baunasósa, gerð úr gerjuðum svörtum sojabaunum, ediki, sykri, hvítlauk og kryddi.

Sojasósa er þunn, svört sósa unnin úr gerjuðum sojabaunum.

Ostrusósa er þykk dökkbrún sósa gerð úr ostrum, sojasósu og salti.

Hún er ættuð frá Suður-Kína og er mikið notuð þar.



FYLLTIR BRAUÐDISKAR

Efni

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

Aðferð

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

Fylling 1

- 1–2 msk pítsusósa
- 1 dl rifinn ostur

Fylling 2

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

Fylling 3

- 1 dl rifinn ostur
- 1–2 msk pestó

Fylling 4

- 1 dl rifinn ostur
- Smátt söxuð skinka eða pepperóní



FRANSKAR LILJUR

Fyrir 2 í 80 mín.

Efni

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

Fylling

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

Aðferð

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

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

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



FYLLTAR BOLLUR

Fyrir 2 í 80 mín.

Efni

1 dl volg mjólk
1 egg
2 msk olía
2 tsk þurrger
1 msk sykur
1 tsk vanillusykur
½ tsk salt
3–4 dl hveiti

Fylling 1

20 g mjúkt smjör
2 msk púðursykur
½ tsk kanill

Fylling 2

20 g mjúkt smjör
2 msk sykur
1 tsk vanillusykur
1 msk kókosmjöl

Aðferð

1. Stillið ofninn á 180°C og blástur.
2. Hrærið öllu vel saman í skál.
3. Hnoðið og bætið við hveiti ef þarf.
4. Búið til átta bollur og látið þær lyfta sér í 10–20 mín.
5. Hrærið fyllinguna saman á meðan.
6. Gerið djúpa holu í miðjuna á hverri bollu með fingri.
7. Látið um það bil ½ tsk af fyllingu í hverja holu.
8. Látið lyfta sér í 10–20 mínútur.
9. Penslið bollurnar og bakið í 10–15 mín.



BÚÐINGUR – FRÓMAS

Fyrir 2 í 80 mín.

Efni

2 egg

¾ dl sykur

4 blöð matarlím

2 ½ dl rjómi

Bragðefni

Aðferð

1. Leggið matarlímið í bleyti í kalt vatn.
2. Þeytið egg og sykur vel saman með rafmagnsþeytara.
3. Þeytið rjómann í annarri skál.
4. Hellið vatninu af matarlíminu og bræðið það í örbylgjuofni eða í vatnsbaði.
5. Kælið matarlímið t.d með hluta af bragðefninu og hrærið því ylvolgu saman við eggjahraeruna. Það er betra að matarlímið sé aðeins of heitt en of kalt því ef það er of kalt þá fer það í kekki en ef það er of heitt þá er það bara lengur að stífna.
6. Blandið 2/3 af rjómanum varlega saman við eggin þegar þau eru aðeins farin að þykkna.
7. Hellið búðingnum í skál og skreytið með afgangi rjómans.
8. Kælið.

Sem bragðefni er t.d. hægt að nota íssósus, sítrónusafa, ananas, sultur, ávexti, súkkulaði, kaffi og hnetur.



GULRÓTARSTYKKI

Fyrir 2 í 80 mín.

Efni

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

Aðferð

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



JÓLAMUFFINS

Fyrir 2 í 80 mín.

Efni

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

Aðferð

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



KÍNVERSKAR FISKIBOLLUR

Fyrir 2 í 80 mín.

Efni

200 g fiskhakk
1–2 vorlaukar
1–2 hvítlauksrif
1 tsk ferskur engifer
2 tsk sojasósa
½ tsk sykur
½ tsk salt
½ msk olía
1 msk maismjöl
Olía til að steikja úr

Aðferð

1. Saxið smátt eða rífið vorlaukinn, hvítlaukinn og engiferinn.
2. Allt nema olían sem á að steikja úr er sett í skál og hrært vel saman.
3. Mótað í frekar litlar bollur.
4. Steikt í heitri olíu þar til þær eru gullinbrúnar og gegnsteiktar.
5. Berið fram með hrísgrjónum eða núðlum og sætsúrri sósu.

Soðin hrísgrjón

2 ½ dl vatn
1 dl hrísgrjón
¼ tsk salt

1. Settu hrísgrjónin út í sjóðandi vatnið ásamt salti.
2. Minnkaðu strauminn þegar sýður. Hafðu lok á pottinum.
3. Láttu hrísgrjónin sjóða á minnsta hita í 15 mínútur.



OFNBAKKAÐUR MORGUNMATUR Í MUFFINSFORMUM

Fyrir 2 í 80 mín.

Efni

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

Aðferð

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



OFNBAKKAÐUR SPARIHAFFRAGRAUTUR

Fyrir 4 í 80 mín.

Efni

- 3 dl haframjöl
- ½ dl púðursykur
- ½ tsk lyftiduft
- ½ tsk kanill
- ¼ tsk salt
- 1–2 dl ber (að eigin vali)
- ½ dl súkkulaðibitar
- 2 dl mjólk
- 1 egg
- ½ tsk vanilludropar
- 1 dl hnetur, smátt skornar eða í flögum
- 1 banani

Aðferð

1. Hitið ofninn á 200°C og blástur.
2. Blandið saman í stóra skál haframjöli, púðursykri, lyftidufti, kanil, salti og helmingi af hnetunum, helmingi af berjunum og helmingi af súkkulaðinu.
3. Finnið aðra skál og blandið saman í hana mjólk, eggj og vanilludropum.
4. Hellið haframjölsblöndunni í eldfast mót og stráið því sem eftir var af berjum, hnetum og súkkulaði yfir.
5. Skerið bananann í sneiðar og raðið þeim ofan á.
6. Hellið mjólkurblöndunni ofan á og hristið fatið aðeins svo mjólkinn fari vel á milli.
7. Stráið smá púðursykri eða kanilsykri yfir og bakið í 30–40 mínútur.



ÓBÖKUD ORKUMUFFINS

Fyrir 2 í 80 mín.

Efni

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

Aðferð

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



PÍTSU MUFFINS

Fyrir 2 í 80 mín.

Efni

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

Aðferð

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



BRAUÐSTANGIR

Ofn: 180 °C, blástur

Efni

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

Olía og parmesanostur til að láta ofan á.

Aðferð

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

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

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

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



SVANGI MANGI

Fyrir 2 í 80 mín.

Efni

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

Aðferð

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

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

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

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

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



CHILESÚPA

Fyrir 3 í 80 mín.

Efni

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

Aðferð

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



HAFRAKÖKUR

Fyrir 4 í 80 mín.

Efni

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

Aðferð

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



RABBABARAMUFFINS

Fyrir 3 í 80 mín.

Efni

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

Aðferð

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



STEIKTIR KJÚKLINGABITAR MEÐ KARTÖFLUM OG SÓSU

Fyrir 2–3 í 80 mín.

Ofn: 220 °C, undir og yfirhiti

Efni

2 kjúklingaleggir
4 kjúklingavængir
½ dl hveiti
1 msk salt
½ tsk pipar

Sósa

½ dl majónes, ½ dl sýrður rjómi,
1–2 msk tómatsósa, 1 tsk
sætt sinnep, krydd að eigin vali.
Allt hrært saman.

Aðferð

1. Stillið ofninn á 220 °C.
2. Skoðið og þerrið kjúklingabítana.
3. Mælið hveiti og krydd í plastpoka (heimilispoka).
4. Setjið kjúklingabítana í pokann með hveitinu og kryddinu og hristið vel þangað til þeir eru hjúpaðir.
5. Kjúklingnum raðað á ofnskúffu með bökunarpappír undir.
6. Steikt í ofni í 30–40 mín.

Meðlæti

- 1–2 bökunarkartöflur.
- Kartöflurnar eru skolaðar (flysjaðar ef vill) og skornar í báta eða lengjur.
 - Lagðar í skál með köldu vatni (þetta er gert til að þær verði stökkari) í smástund.
 - Vatn sigtað frá og þær steiktar í ofni í 20–30 mín á 220 °C. Gott að hella 1–2 msk af olíu yfir þær og salta þær aðeins þegar þær eru tilbúnar.



KARTÖFLUBAKA

Fyrir 4 í 80 mín.

Ofn: 180 °C, undir og yfirhiti

Botn

120 g heilhveiti
50 g smjör (mjúkt)
5 msk vatn
½ tsk salt

Kartöflublanda

¼ blómkálshöfuð eða brokkál
4 kartöflur, soðnar (rauðar ísl.)
¼ paprika
Smávegis beikon ef vill

Eggjablanda

2 egg
1 dl mjólk
salt og grænmetiskrydd
100 g rifinn ostur

Hrærið saman egg og mjólk, og kryddið.
Osturinn fer yfir bökuna í lokin.

Aðferð – Botn

1. Stillið ofninn á 180 °C.
2. Setjið heilhveiti og salt í skál.
3. Myljið smjöri saman við.
4. Bætið vatninu út í.
5. Hnoðið deigið vel saman á borði.
6. Fletjið deigið út.
7. Setjið í kringlótt, eldfast mót og látið deigið ná upp á barma mótsins og pikkið með gaffli.
8. Bakið í miðjum ofni í 10 mínútur.

Aðferð – Kartöflu- eggjablanda

1. Allt skorið niður og steikt í dálíttilli olíu á pönnu í ca 10 mínútur meðan botninn er að forbakast.
2. Setjið kartöflublönduna yfir botninn. Hellið svo eggjablöndu yfir kartöflu-blöndu.
3. Dreifið ostinum yfir.
4. Bakað í 20 mínútur við 180 °C.



BLÁBERJABAKA

Fyrir 2–3 í 80 mín.

Efni

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

Aðferð

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

