Uppskriftir úr Gott og gagnlegt 3

Þeytt deig 3
Súkkulaðimúffur með eplum og valhnetum 3
Rúlluterta 4
Hært deig 5
Kryddkaka 5
Dropasmákökur 6
Skúffukaka með kremi 7
Hnoðað deig 8
Rúgskonsur 8
Súkkulaðikókóskúlur með perlusykri 9
Skólakex 10
Gerdeig 11
Pítsubotn – ítalskir hálfmánar 11
Langbrauð með osti 13
Plötubrauð með kotasælu 14
Gerdeigsbaka 15
Horn 16
Múslíbollur 17
Kjötréttir 18
Grænmetis - og grísagleði með pasta 18
Pylsuspjót með ostakartöflum 19
og gúrkuhræru 19
Kjúklingur með kús kús 21
Pasta með grænmeti og beikonbúðingi 23
Hakkað buff með góðri sósu 25
Gúllassúpa með hvítlaukssósu 26
Fiskréttir 27
Fiskur undir þekju 27
Framandi fiskréttur 28
Ýsa með steinseljusmjöri og grænmeti 29
Fiskisúpa 30
Salat 31
Blandað salat 31
Suðrænt salat 31

Grænmetis- og ávaxtasalat 32
Salat 32
Kartöflusalat með maís 33
Salat með fetaosti 34
Hvítkálssalat 35
Eftirréttir 36
Örbylgjudraumur 36
Rjómaís 37
Ávaxtasalat með jógúrtsósu 38
Örbylgjuepli 39
Faldir ávextir 40
Ýmislegt 41
Skrautlegir klattar 41
Núðlur með grænmeti 42
Heitur ostaréttur 43
Froðuskattur 44
Jólagotterí 45
Tortellini með osti 46
Bekkjarboð - Partýbollur 47
Ávaxtadrykkur 48
Sælkerabollur 49
Tómatsúpa með harðsoðnu eggi 50

Þeytt deig

Súkkulaðimúffur með eplum og valhnetum

Efni

60 gr smjörlíki
3 msk kakó
1 egg
3/4 dl sykur
1 1/4 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 rifjárni.
4. Saxið valhnetukjarnana.
5. Þeytið egg og sykur þar til það er ljóst og létt.
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

Efni

2 egg
1 dl sykur
1 1/2 dl hveiti
1 1/2 tsk lyftiduft
2 msk kalt vatn
Sulta, um það bil 1–1 1/2 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 og ljós.
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 prjóni 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 sykrinum.
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.

Hært deig

Kryddkaka

Efni

125 gr mjúkt smjörlíki
2 dl púðursykur
1 egg
3 1/2 dl hveiti
1/2 tsk matarsódi
1 tsk negull
1 tsk kanill
1 msk kakó
1 1/2 dl súrmjólk
1/2–1 dl rúsínur

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. Sigtið þurrefnin út í skálina og bætið súrmjólkinni við.
4. Hrærið varlega saman með sleif eða sleikju.

Bakið í einu formi við 175 °C í 45 mín eða skiptið deiginu í 2 minni form og styttið bökunartíminn.

Dropasmákökur

Efni

75g 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
2 1/4 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. Sigtið hveiti, salt og lyftiduft út í, bætið súkkulaðidropunum 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. Uppskriftin nægir í 40 kökur.
9. Bakið í blástursofni við170 °C, eða 190 °C án blásturs í 7–10 mín.
10. Kökurnar eiga að vera ljósbrúnar.
11. Látið kökurnar kólna svolítið á plötunni áður en þið færið þær á bökunargrind.

Skúffukaka með kremi

Efni

4 dl hveiti 1 dl mjólk
1/2 tsk salt 2 msk vatn
1 tsk matarsódi 2 egg
3/4 dl kakó 1 dl olía
3 dl sykur 1 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 eða þeytara.
3. Látið í smurða ofnskúffu eða tvo smurða grunna álbakka
4. Bakið við 200 °C í um það bil 20 mínútur
Kælið kökuna (kökurnar) vel áður en kremið er sett yfir.

Krem

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

Aðferð

1. Mælið flórsykur og kakó í skál.
2. Bræðið smjörlíkið með örbylgjuofni, bætið því út í skálina ásamt vatni og vanilludropum, hrærið vel.
3. Smyrjið kreminu á kökuna (kökurnar) og stráið kókósmjöli, möndlum eða skrautsykri yfir.

Hnoðað deig

Rúgskonsur

Efni

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

Súkkulaðikókóskúlur með perlusykri

Efni

3 dl hveiti (að auki ca. 1/2 dl til að hnoða 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
2 msk perlusykur settur í litla skál.

Aðferð

1. Mælið öll þurrefnin í skál (viðbótarhveitið á disk) og blandið vel.
2. Skerið smjörlíkið í litla bita í skálinni og myljið síðan milli fingranna þar til það er vel blandað saman við þurrefnin.
3. Vætið í með egginu og vatninu, hnoðið saman í sprungulaust deig.
4. Mótið tvær lengjur úr deiginu og skerið hvora lengju í 15 jafna bita. Búið til kúlur.
5. Þrýstið kúlunum ofan í perlusykurinn, raðið á plötu með jöfnu millibili.
6. Bakið við 200 °C í um það bil. 7–10 mín. (blástursofn)

Skólakex

Efni

3 dl hveiti
1 dl haframjöl
1 dl heilhveiti
1 dl hveitiklíð (eða 1/2 dl hveitiklíð 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 (má gera beint á bökunarpappír) það á að vera u.þ.b. eins og þunn flatkaka. Pikkið deigið með gaffli.
6. Skerið út ferkant 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.

Skólakex er bæði hollt og gott og sérlega trefjaríkt.
Best er að borða það með smjöri og/eða osti.

Gerdeig

Pítsubotn – ítalskir hálfmánar

Efni

2 1/4 tsk þurrger
2 dl volgt vatn
1 msk olía
1/2 tsk salt
4–5 dl hveiti

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 hverrar köku með olíu.
10. Fylling sett á kökurnar samkvæmt leiðbeiningum hér að neðan.

Fylling

2 msk pítsusósa
25 g smátt skorið pepperoni
1/8 hluti græn paprika
25 g rifinn ostur

Aðferð:

1. Pítsusósa smurð á hverja köku ekki alveg út á brúnir.
2. Smátt skorið pepperoni sett á annan helming kökunnar.

3. Paprika smátt skorin sett ofan á.
4. Rifinn ostur settur þar ofan á.
5. Kakan lögð saman og brúnirnar pressaðar saman með gaffli.
6. Skerið þrjár raufar í deigið að ofan til að hleypa gufu út.
7. Bakið í 200° heitum ofni 20–25 mínútur, eða þar til fallegur litur er kominn á deigið.

Langbrauð með osti

Efni

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

Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið á 200 °C.
2. Takið vel heitt vatn úr krananum og hellið mjólkinni út í.
3. Setjið gerið saman við vökvann.
4. Bætið olíu, hunangi/sírópi, kryddi og salti út í.
5. Blandið saman mjöltegundunum og sesamfræinu.
Takið frá 1 dl af hveiti.
6. Hrærið vel saman og bætið hveiti í ef þarf.
7. Hnoðið deigið og látið það hefast í um það bil 15 mín. ef tími er til.
8. Hnoðið deigið aftur og skiptið því í tvennt. Rúllið út í tvö löng brauð.
9. Klippið djúpt þversum í brauðin með 3–4 sm. 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 diskaþurrku.

Plötubrauð með kotasælu

Efni

4–5 dl hveiti
1 dl heilhveiti
1 dl haframjöl
2 1/2 tsk þurrger
1 tsk salt
2 msk sólblómafræ
2 1/2 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 bera 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 diskaþurrku.

Gerdeigsbaka

Efni

2 1/2 dl hveiti
1 1/2 dl heilhveiti
1/2 tsk salt
1 tsk óreganó
2 1/2 tsk þurrger
1/2 dl olía
1 1/2 dl mjólkurbland (mjólk og vatn)

Fylling

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

Aðferð

1. Setjið eggið 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 bíða meðan þið útbúið fyllinguna.
5. Saxið eggið í eggjaskera.
6. Skerið pepperoni 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 ferning og skiptið hvorum ferning 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.

Horn

Efni

1 dl volg mjólk
1 dl volgt vatn
2 1/2 tsk þurrger
1 tsk púðursykur
2 msk matarolía
1/2 tsk salt
1 dl hveitiklíð
4 1/2 dl hveiti

Aðferð

1. Setjið vökvann 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 kringlóttar með kökukeflinu og skerið þá í átta hluta.
8. Rúllið hornunum upp frá breiðri 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 það er sett fylling inn í hornin þá er hún sett á breiðari endann og hornunum rúllað þétt upp.

Múslíbollur

Efni

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. Setjið þurrefnin úti 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. 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.

Kjötréttir

Grænmetis - og grísagleði með pasta

Efni

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

Til að strá yfir réttinn

1 msk rifinn parmesanostur,2 msk smáttskorin steinselja

Aðferð

1. Þvoið grænmetið og skerið það niður.
2. Steikið svínastrimlana á pönnu.
3. Bætið paprikustrimlunum út á pönnuna og steikið svolitla stund í viðbót.
4. Gætið að hitanum svo ekki brenni við á pönnunni.
5. Setjið chilisósuna, tómatana og vatnið út í og blandið vel.
6. Bætið paprikuduftinu, kjötkraftinum og pastaslaufunum út í
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.
Gott er að hafa nýtt brauð með þessum rétti eða brauð ristað í ofni
með svolítilli olíu og parmesanosti.

Pylsuspjót með ostakartöflum og gúrkuhræru

Efni

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

Aðferð

1. Stillið ofninn á 225 °C.
2. Skerið pylsurnar, kjötbúðinginn og paprikuna í hæfilega bita.
til að þræða upp á trépinnana.
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 7 mín. í viðbót.
9. Berið pylsuspjótin fram á fati og raðið kartöflunum í kring.
Gúrkuhræra borin fram með spjótunum.

Gúrkuhræra

Efni

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

Kjúklingur með kús kús

Efni

1–1 1/2 kjúklingabringa
1–2 msk olía
2 dl kús kús
2 dl vatn
1/2 teningur kjúklingakraftur
5 cm af púrrulauk
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.
Látið lok á pottinn, takið hann af hitanum látið bíða um 6 mín.
3. Skolið allt grænmetið.
4. Skerið púrrulaukinn í þunnar sneiðar.
5. Takið utan af hvítlauksrifinu og skerið það smátt.
6. Flysjið gulrótina og rífið hana á grófu rifjárni.
7. Skerið paprikuna smátt.
8. Skolið kjúklingabringurnar og þerrið þær með pappír.
9. Skerið bringurnar í litla bita.
10. Hitið olíuna á pönnu og nærri gegnsteikið kjúklingabitana.
11. Bætið grænmetinu á pönnuna og steikið svolitla stund allt saman, lækkið hitann.

12. Bætið appelsínusafa, chilisósu, soju og salti út í.
13. Látið malla á vægum hita í um það bil 2 mín.
14. Takið pönnuna af hitanum.
15. Hrærið með gaffli upp í kús kúsinu og hellið því á fat.
16. Hrærið jógúrtina saman við réttinn á pönnunni,
hellið honum yfir kús kúsið og berið fram með salati.

Pasta með grænmeti og beikonbúðingi

Efni

150 g pasta, penne eða skrúfur
100 g beikonbúðingur
1/3–1/4 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 basilíka
3 msk tómatsósa
1 kjötteningur
1–2 msk olía
(salt, season all)

Aðferð

1. Sjóðið pastað samkvæmt leiðbeiningum á pakkanum. Pasta er alltaf sett út í sjóðandi saltað vatn.
3. Skerið beikonbúðinginn í litla teninga.
4. Skerið kúrbítinnn 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. 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 í 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 brauð með hvítlaukskryddi 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

Efni

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

Aðferð

1. Blandið saman í litla skál niðurrifnu brauði 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 um það bil 3–4 mín. á hvorri hlið.

Sósa

200 g nautahakk eða blandað hakk 1/4 tsk hvítlauksduft
3 sólþurrkaðir tómatar í olíu 1 1/2 dl mjólk
1/4 tsk timían 1 dl hrein jógúrt
1 lítill grænmetisteningur 2 msk rjómaostur
örlítið salt

Aðferð

1. Skerið tómatana 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 grænmetissalat og soðnar kartöflur með réttinum.

Gúllassúpa með hvítlaukssósu

Efni

150 g nautahakk.
3 sneiðar pepperoni
1/2 laukur
1 gulrót
1/3 rauð, gul og græn paprika
2 msk tómatþykkni
1/2 tsk cummin
1 kjötteningur
1 líter 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 þunnar í sneiðar.
3. Skerið paprikuna í ræmur.
4. Skerið pylsuna í litla bita.
5. Hitið olíu í potti og steikið hakkið þar til allt rautt er horfið úr því.
6. Bætið pylsunni út í ásamt niðursneiddu grænmetinu.
7. Steikið áfram svolitla stund.
8. Hellið vatninu úti 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.

Fiskréttir

Fiskur undir þekju

Efni

200 g bein- og roðlaust ýsuflak
1/2–1/4 tsk salt
1 tsk olía
5 cm biti af blaðlauk
1 hvítlauksrif
4 ferskir sveppir
1/2 dl smátt söxuð steinselja
1 brauðsneið
1/2 dl mjólk
1 msk olía
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 á pönnu blaðlauk, hvítlauk og sveppi.
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.

Framandi fiskréttur

Efni

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
1. Hitið vatnið að suðu.
2. Setjið hrísgrjónin út í, lækkið hitann.
3. Sjóðið samkvæmt leiðbeiningum á pakka.

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

Ýsa með steinseljusmjöri og grænmeti

Efni

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

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 pakkið 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

50 g smjör
1 msk smátt saxaður laukur
1 msk hveiti
1 3/4–2 dl fisksoð
2 tsk sítrónusafi
1/2 dl söxuð steinselja

1. Hitið smjörið í potti og mýkið laukinn, hann á ekki að brúnast.
2. Stráið hveitinu út í og þynnið með fisksoðinu, litlu í einu, hrærið vel í á milli þar til allur vökvinn er kominn útí.
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.

Fiskisúpa

Efni

200 g ýsuflök
1 gulrót
3 kartöflur
1/3 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 rifjárni.
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 út í.
8. Sjóðið grænmetið í 5-7 mín.
9. Setjið fiskinn útí og sjóðið áfram þar til fiskurinn er hvítur í gegn.
10. Stráið saxaðri steinselju yfir súpuna áður en hún er borin fram.

Gott er að borða nýbakað brauð með súpunni.

Salat

Blandað salat

Efni

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

Aðferð

1. Hreinsið salatblöðin, rífið í smáa bita og setjið í skál
2. Skerið tómatana í litla bita 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 salatið.

Suðrænt salat

Efni

1/3 -1/4 haus jöklasalat
1/4 stk agúrka
1/3 dós niðursoðin maiskorn
2 sneiðar ananas
2 msk ananassafi
steinselja

Aðferð

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

Grænmetis- og ávaxtasalat

Efni

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. Setjið jógúrtina yfir.

Salat

Efni

1 tómatur
5 cm biti gúrka
50 g jöklasalat
1/4 meðalstór rauðlaukur eða 3–4 sn. blaðlaukur
2 msk eplasafi
1 tsk tómatsósa
1 msk olía

Aðferð

1. Hreinsið grænmetið í salatið og skerið það niður.
2. Blandið saman efninu í sósuna í lítla skál hellið yfir salatið, blandið allt saman.

Kartöflusalat með maís

Efni

4–5 soðnar kartöflur
1/3 dós maís
1/4 rauð paprika
1/4 græn paprika
5 cm biti af blaðlauk

Sósa

1 msk sítrónusafi
1 1/2 msk olía
1/4 tsk salt
1/8 tsk hvítlauksduft
1/16 tsk svartur pipar

Aðferð

1. Flysjið kartöflurnar og skerið þær í litla teninga, setjið þær 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 maísinn saman við
5. Blandið í hristiglas öllu því sem á að fara í sósuna og hristið.
6. Hellið sósunni yfir salatið og blandið saman.

Salat með fetaosti

Efni

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

Sósa

1/2 dl sýrður rjómi (10%)
1 tsk sítrónusafi
1/8 tsk salt
örítill 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 paprikun í litla bita.
4. Skerið ólífurnar í sneiðar.
5. Blandið salatinu saman í skál.
6. Blandið hráefninu í sósuna saman í lítilli skál og berið með.

Hvítkálssalat

Efni

100 g hvítkál
5 cm biti af agúrku
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

Eftirréttir

Örbylgjudraumur

Uppskrift fyrir 6 skammta af eftirrétti eða 12 litlar múffur.
Þessi uppskrift er bæði góð í múffur bakaðar í pappírsformum og í eftirrétti.
Upplagt að baka deigið í litlum glerskálum eða bollum og jafnvel blanda saman
við það súkkulaðibitum og valhnetum eða rúsínum. Langbest er að borða þessar
kökur glænýjar helst volgar og hafa jafnvel vanilluís og ferska ávexti með.
Einnig er hægt að hafa súkkulaðisósu eða hindberjasósu og þeyttan rjóma.
Þar sem þessi uppskrift er mjög fljótleg er upplagt að nota hana til að búa til
eftirrétt sem á að borða í kennslustund.

Efni

1 1/2 dl hveiti
1 dl sykur
1/2 dl olía
2 msk kakó
1 tsk lyftiduft
1 tsk vanilludropar
1/4 tsk salt
1 egg
1 dl mjólk
1 msk kókósmjöl til að strá yfir deigið fyrir bakstur

Aðferð

1. Mælið allt hráefnið í skál og hrærið saman.
2. Takið til 12 pappírsmúffuform og raðið 6 stk. á flatan disk.
3. Setjið deigið með matskeið í formin, fyllið aðeins til hálfs.
4. Bakið í örbylgjuofni við mesta straum í u.þ.b. 1 1/2 mínútu. Fylgist vel með.
5. Þegar deigið er nærri þurrt að ofan er það tilbúið.
6. Setjið restina af deiginu í form og endurtakið.

Ef notaðar eru glerskálar er deiginu skipt í sex smurðar skálar
og bakað í u.þ.b. 2 mínútur.
Ef bakað er í smurðum bolla er settur rúmlega 1/2 dl af deigi í hvern.

Rjómaís

Efni

1 egg
1 msk sykur
1 2/3 dl rjómi
1/4 tsk vanilla

Aðferð

1. Brjótið eggið og aðskiljið hvítu og rauðu og setjið sitt í hvora 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 síðustu varlega saman við með sleikju.
8. Hellið ísnum í form, setjið plastfilmu yfir og frystið.

Út í ísinn má setja margs konar góðgæti s.s. litlar margenskökur, brytjað súkkulaði, konfekt og fryst ber t.d. hindber eða bláber.

Sósa

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

Aðferð

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 sósuna fram heita með ís.

Ávaxtasalat með jógúrtsósu

Efni

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

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 fallega 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

1/2 dós jarðarberjajógúrt
1 dl rjómi

Aðferð

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 nota þurrkaða eða niðursoðna ávexti,
súkkulaðibita og hnetur
Hafa má súkkulaðibita og hnetur.

Örbylgjuepli

Efni

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

Aðferð

1. Þvoið og flysjið og kjarnhreinsið eplið.
2. Smyrjið eldfast mót með örlítilli 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 um það bil 3 mín eða þar til eplin eru mjúk.

Sósa

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

Aðferð

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

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

Faldir ávextir

Efni

1 dós blandaðir ávextir (1/1 dós)
2 eggjahvítur
1/2 dl sykur
1/2 dl súkkulaðispænir
1 msk kókósmjöl

2 dl rjómi, þeyttur til að bera fram með kökunni

Aðferð

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

Það má auðvita hafa aðrar tegundir af niðursoðnum ávöxtum,
eina eða fleiri, þó skal magnið vera svipað.

Ýmislegt

Skrautlegir klattar

Efni

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

Aðferð

1. Blandið saman hveiti, salti og helmingnum af mjólkinni, hrærið vel.
2. Hrærið eggjunum saman við og afgangnum af mjólkinni.
3. Bætið steinseljunni 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 4 komist á pönnuna í einu.

Borið fram með salati.

Núðlur með grænmeti

Efni

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 (fljótsoðnar)

Setjið vatn í pott og látið suðuna koma upp. Bætið núðlunum út í og sjóðið samkvæmt leiðbeiningum á pakkanum bara nokkra mínútur. Sigtið vatnið frá og bætið útí pönnuna þegar grænmetið hefur verið steikt og er tilbúið.

Krydd

1 1/2 msk soja helst Teriaki
1 msk sesamolía
2 msk plómusósa
Blandið þessu saman í litla skál eða desilítramál, kryddið með svolítlu salti og pipar ef þarf.
1 msk olía til að steikja úr.

1. Hitið olíuna á pönnu og steikið allt grænmetið.
2. Steikið fyrst laukinn, hvítlaukinn og paprikuna.
3. Bætið vorlauk út í.
4. Síðast fara baunaspírurnar saman við.
5. Setjið kryddsósuna í pönnuna og blandið núðlunum vel saman við.
6. Hellið réttinum á fat og stráið sesamfræjunum yfir.

Heitur ostaréttur

Efni

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

Aðferð

1. Skolið og skerið blaðlaukinn smátt.
2. Smyrjið eldfast mót.
3. Setjið grænmetisblönduna og blaðlaukinn í mótið.
4. Þeytið saman í skál eggi, rjóma og salti, 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.

1 1/2 dl hrísgrjón (jasmín)
3 dl vatn

1. Hitið vatnið að suðu.
2. Setjið hrísgrjónin út í, lækkið hitann.
3. Sjóðið samkvæmt leiðbeiningum á pakka.

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

Froðuskattur

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

No 1

1/2 banani skorinn í bita
5 msk frosin hindber
1 lítil dós vanilluskyr
2 dl appelsínusafi
3 dl klakakurl
Allt sett í blandara og þeytt vel. Hellt í fjögur vatnsglös.

No 2

1/2 stórt, sætt epli, flysjað og skorið í bita
15 stk brómber
1 lítil dós vanilluskyr
2 dl appelsínusafi
3 dl klakakurl
Allt sett í blandara og þeytt vel. Hellt í fjögur vatnsglös.

No 3

1 appelsína, flysjuð og skorin í bita
1/2 banani, skorinn 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.

No 4

1/2 stórt, sætt epli, flysjað og skorið í bita
1 appelsína, flysjuð og skorin 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.

Jólagotterí

Efni

2 1/2 dl flórsykur
2 1/2 dl kókósmjöl
2 msk brætt smjör
1 msk rjómi
1 eggjahvíta
150–200 g hjúpsúkkulaði
1-1 1/2 msk olía

Aðferð

1. Setjið flórsykur og kókósmjöl í skál.
2. Bætið bræddu smjörinu og 2 msk af rjóma saman við.
3. Stífþeytið eggjahvítuna og blandið henni saman við.
4. Búið til litlar kúlur úr deiginu.
5. Kælið kúlurnar í ísskáp góða stund.
6. Bræðið hjúpsúkkulaðið yfir gufu, hrærið olíunni saman við.
7. Veltið kúlunum upp úr súkkulaðinu, notið tvo gaffla,
raðið á plötu með bökunarpappír.
8. Gott er að setja kúlurnar smá stund í kæliskáp til að súkkulaðið storkni fyrr.

Tilvalið sem jólaverkefni. Sett í öskjur sem búa má til í tímanum
á meðan súkkulaðið storknar á kúlunum.
Mynd: Aðferð við að brjóta öskju úr pappír, öll brot sýnd (er í vinnubókinni)

Tortellini með osti

Efni

1/3 pakki tortellini með osti
2 vínarpylsur
1/3–1/4 græn, rauð og gul paprika
1/3 Philadelphia léttostur 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 1 tsk af salti og tortellini í pottinn.
3. Sjóðið tortellini samkvæmt leiðbeiningum á pakkanum.
4. Skolið og hreinsið paprikurnar, skerið í bita.
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 um það bil 3 mín.
10. Þegar tortellinið 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

Bekkjarboð - Partýbollur

Efni:

300 g nautahakk
1 1/2 dl haframjöl
1 laukur, rifinn á rifjárni
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 kringlóttar kúlur (kúfuð teskeið í hverja) og raðið á bökunarplötu með pappír.
4. Bakið við 220 °C í 10 mín eða þar til bollurnar eru gegnsteiktar.
5. Berið bollurnar fram með barbecuesósu 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.
7. Úr þessari uppskrift má fá um 50 litlar partýbollur.

Fleira sem hægt væri að hafa í bekkjarboði

• Saltkex með tómatsósu, pepperóní og osti hitað í nokkrar sek. í örbylgjuofni.
• Niðurskornir ávextir þræddir upp á grillpinna, t.d. einn á mann með jarðarberi,
apppelsínusneið, bananabita, eplabita og kíví eða vínberi.
• Grænmeti í fallega skornum bitum t.d gulrœætur, blómkál, gúrka, paprika, sellerí og sósa til að dýfa í (4 msk. sýrður rjómi 10%. 1 msk. majones, 1 tsk hunang, 2 msk. appelsínusafi). Gott er að hafa líka poppkorn.

Ávaxtadrykkur

Efni

1 lítri appelsínusafi, 1 lítri eplasafi, 3 dl ananassafi, 1/2 lítri sódavatn t.d. með sítrónubragði og klaki.
Fallegt er að bera drykkinn fram í könnu skreyttri með ávaxtabitum.

Sælkerabollur

Efni:

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 púrrulaukur
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 gróft á rifjárni.
3. Skerið púrrulaukinn 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 eggið í litla skál.
8. Mælið mjólkina og olíuna og blandið saman við eggið.
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. Dreifið restinni af rifna ostinum yfir bollurnar.
13. Úr uppskriftinni fást um það bil 10–12 bollur.
14. Bakið við 190 °C í 12–15 mín.

Tómatsúpa með harðsoðnu eggi

Efni

1/2 dós hakkaðir niðursoðnir tómatar
1 msk tómatþykkni
1/2 laukur
1 hvítlauksrif
1/4 græn paprika
1/4 gul paprika
1/2 tsk paprikuduft
1–2 msk olía
5 dl vatn
1 tsk kjötkraftur
1/2–1 tsk salt
1/2 tsk pipar
Harðsjóðið 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 létt, það á ekki að brúnast.
5. Hellið tómötunum, 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, kannski þarf að krydda og salta súpuna meira.

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