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 hvítlauksrif – 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 karríi 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.

© Námsgagnastofnun 2012 – 9947

FISKISÚPA

fyrir 4 í 80 mín.

Innihald

1 dós kókosmjólk
½ dós tómatmauk
3–4 gulrætur, skornar í sneiðar
½ paprika, skorin í bita
5 cm púrrulaukur, 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.

© Námsgagnastofnun 2012 – 9947

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 písk (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 lítil smurð formkökumót.

Bakið í ca 20 mínútur í miðjum ofni.

© Námsgagnastofnun 2012 – 9947

EPLAKAKA

Fyrir 2 í 80 mín.

Innihald

2 dl hveiti

1 dl sykur eða hrásykur

1½ dl kókosmjöl

1 tsk lyftiduft

1 dl matarolía

1 dl mjólk

2 egg

½ tsk vanilludropar

½ epli

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

Aðferð

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

Blandið þurrefnunum saman í skál.

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

Hrærið vel saman með sleif.

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

Raðið niðursneiddu epli ofan á deigið og stráið kanilsykri yfir.

Bakið við 180 °C í 20 mínútur.

© Námsgagnastofnun 2012 – 9947

MAKKARÓNUGRAUTUR

Fyrir 2 í 80 mín.

Innihald

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

Aðferð

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

© Námsgagnastofnun 2012 – 9947

PÍTUR (8 STK)

Fyrir 2 í 120 mín.

Innihald

1 tsk þurrger (10 g pressuger)

2 dl undanrenna

1 msk matarolía

1 tsk salt

5½ dl hveiti

Aðferð

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

Munið að kveikja á ofninum 250–300 °C

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

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

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

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

Kjötfylling í pítur og tacoskeljar

1 laukur

1 msk olía

300 g nautahakk

½ tsk salt

1 grænmetisteningur

½ tsk oreganó

örl. pipar

4 msk tómatkraftur

1½ dl vatn

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

© Námsgagnastofnun 2012 – 9947

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 tréslei.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 stráið sesamfræi yfir ef þið viljið
10. Bakið í 10–12 mín

© Námsgagnastofnun 2012 – 9947

SNJÓÞAKTAR SÚKKULAÐIMÚFFUR

Fyrir 2 í 80 mín.

Innihald

75 g púðursykur
60 g sykur
60 g smjör eða smjörlíki
1 egg
3 dl hveiti
3 tsk kakó
1¼ tsk lyftiduft
¼ tsk matarsódi
½ tsk kanill
1½ dl mjólk
flórsykur til skrauts

Aðferð – hrært deig

Hitið ofninn í 190 °C.

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

Látið múffurnar kólna og sigtið flórsykur yfir.

© Námsgagnastofnun 2012 – 9947

TORTILLAKÖKUR MEÐ SKINKU OG OSTI

Fyrir 2 í 80 mín.

Hitið ofninn í 180–200 °C

Innihald

2 tortillur

2 msk pitsusósa eða salsasósa

3 sneiðar skinka

¾ dl rifinn ostur

1 msk ólífuolía

¼ tsk paprikuduft

Aðferð

Smyrjið aðra kökuna með sósunni.

Raðið skinkusneiðunum yfir.

Dreifið ostinum jafnt yfir.

Leggið hina tortillakökuna yfir ostinn og þrýstið niður.

Skerið kökuna í átta parta og látið á bökunarplötu.

Blandið saman olíu og paprikudufti og penslið létt yfir tortillurnar.

Hitið í ofni í 5 mín.

© Námsgagnastofnun 2012 – 9947

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 kryddblöndunni saman á disk.
6. Skiptið deiginu í hluta og hnoðið kúlur. Fletjið síðan kúlurnar út nokkuð þunnt og þrýstið þeim ofan í kryddblönduna.
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.

© Námsgagnastofnun 2012 – 9947

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 súkkulaðispænir

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. hálffyllt.
3. Bakaðu í miðjum ofni við 180 °C og blástur í u.þ.b. 10 mín.

© Námsgagnastofnun 2012 – 9947

TEBOLLUR

Fyrir 2 í 80 mín.

Innihald

2½ dl hveiti

¾ dl sykur

2–3 msk kókosmjöl

1½ tsk lyftiduft

50 g brætt smjör

1 egg

½ dl vökvi – mjólk, léttmjólk eða undanrenna

½ tsk sítrónudropar eða eftir smekk

2 msk saxað súkkulaði

Aðferð

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

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

Um það bil 10 stk.

© Námsgagnastofnun 2012 – 9947

GRÆNMETISRÉTTUR

Fyrir 2–3 í 80 mín.

Innihald

2 msk olía

½ laukur, skorinn í þunnar sneiðar

150 g hvítkál skorið í þunnar sneiðar

½ græn paprika, skorin í þunna strimla

1 tsk kóríander

½ tsk túrmerik

1 tsk kanill

1 dósir niðursoðnir tómatar

½ bolli rúsínur

Soðnar kjúklingabaunir (hálf dós)

salt

Aðferð

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

© Námsgagnastofnun 2012 – 9947

PKU - UPPSKRIFTIR

GRUNNUPPSKRIFT AF SMÁKÖKUM

Innihald

100 g smjör/smjörlíki (hart)

100 g sykur

1 tsk eggjaduft + 3 msk. vatn

200 g Loprofin hveiti

2 tsk vanilludropar

Aðferð

Stillið ofninn á 175 °C.

1. Smjörið og sykurinn sett í hrærivélarskál og hrært saman með K-inu þar til ljóst og létt. Því næst er eggjaduftsblöndunni 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.

© Námsgagnastofnun 2012 – 9947

PKU - HVÍTLAUKSBRAUÐ

Kveikið á ofninum, stillið á 180 °C

Innihald

grunnuppskrift af brauði

3–4 hvítlauksrif

½ dl olía

1½ 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 eftir 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 hvítlauks-blöndunni ef það er afgangur, annars olíu.

TÓMATBRAUÐ

Í stað hvítlauksblöndunnar er hægt að nota sólþurrkaða 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.

© Námsgagnastofnun 2012 – 9947