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

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.

© Námsgagnastofnun 2012 – 9947

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 hvítlauks-kryddi 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 kókos-mjólk 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, skorin í litla teninga
½ dl kókosmjöl
½ tsk sykur
1½ tsk sítrónusafi

Aðferð

Skerið bananana og gúrkuna í bita, hellið kókosmjölinu yfir og að lokum sítrónusafan-um. Blandið varlega saman og berið fram.

© Námsgagnastofnun 2012 – 9947

MÌ XÀO (STEIKTAR NÚÐLUR)

Fyrir 2 í 80 mín.

Þetta er réttur frá Víetnam

Innihald

⅙ pakki Traditional Noodles (Thai eggjanúðlur)

1 kjúklingabringa (skinnlaus)

½ blað sellerí

½ gulrót

1 blað kínakál

3 greinar spergilkál (brokkólí)

¼ rauð paprika (gefur lit, má sleppa)

¼ laukur

¼ tsk kjúklingakraftur

⅛ tsk salt

⅛ tsk pipar

¾ 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 1tsk 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.

© 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

ÍTALSKAR BOLLUR Á PASTA

MEÐ HEIMALAGAÐRI 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 rifjárni 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 tómatsósuna 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 lítilli 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 tómatsósunni.

Sáldrið saxaðri steinselju og nýrifnum parmesanosti yfir (má sleppa).

© Námsgagnastofnun 2012 – 9947

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 ólífuolía

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 diski. 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.

© 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

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.

© Námsgagnastofnun 2012 – 9947

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.

© 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

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 pískara.

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.

© Námsgagnastofnun 2012 – 9947

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.

© Námsgagnastofnun 2012 – 9947

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, síið 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.

© 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

KJÖTBOLLUR Í MÚFFUFORMUM

Fyrir 4 í 80 mín.

Innihald

1 egg
¾ bolli mjólk
½ bolli brauðrasp
¼ bolli smátt skorinn laukur
1½ 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.

© 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

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.

© 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