

*Eldað úr öllu
með kvennfélögunum
og Dóru*

matreiðslu námskeið

Culina
veitingar

Dóra Svavarsdóttir, matreiðslumeistari

Yfirlit yfir suðutíma bauna.....	4
Nokkrar umgengnisreglur bauna.....	5
Heilræði.....	6
Spírun.....	7
Krydd í tilveruna.....	9
1. Súpur.....	10
Kókossúpa með blómkáli.....	10
Lauksúpa með linsum.....	10
Kartöflusúpa.....	11
Rauðbeðusúpa.....	11
Grænertusúpa.....	12
Tómatsúpa.....	12
2. Salöt.....	13
Tómat salat.....	13
Tómat- og agúrku salsa.....	13
Kartöflusalat með klettsalati.....	13
Kjúklingabaunasalat.....	14
Rótargrænmetisalat.....	14
Spænskt hrísgrjónasalat.....	15
Mexíkanskt salat.....	15
Kús kús salat með grilluðu grænmeti.....	16
Grískt pastasalat.....	16
Brokkolí- og blómkálssalat með vinaigrette.....	17
Brakandi ferskt klettsalat.....	17
Kús kús salat með grænmeti eða afrískt pasta salat.....	18
Gúrku- og melónusalat.....	18
Miðjarðarhafssalat.....	19
Bauna salsa með byggi.....	19
Salat dressingar.....	19
Núðlusalat með steiktu tofu.....	20
Kartöflusalat með mozzarellaosti.....	20
3. Grillið.....	21
Grillpinnar.....	21
Í grænum hveli við grillið.....	21
Ennþá einfaldara á grillið.....	22
Grillað Tofu.....	22
Meðlæti.....	22
Grillað nanbrauð.....	23
Sveppahamborgari.....	23
Grillað grænmetisalat.....	24
4. Aðalréttir.....	25
Ítalskt canelloni.....	25
Baunabuff, grunnuppskrift.....	25
Kartöflu-gnocchi með salvú.....	26
Nýrnabauna- og byggbuff.....	26
Sojabuff.....	26
Pinto- og hirsibuff.....	27
Indverskt pokhoras.....	27
Indverskur baunadal.....	28
Gulrótar- og paprikufrauð.....	28
Kartöflu- og baunabuff með blaðlauk.....	29

Fyllt paprika	29
Kartöflu- og spínatkaka.....	30
Spínatbaka.....	30
Turlu turlu	31
Bauna Taco	31
Baka með sætum kartöflum og graskeri.	32
Blómkáls og gulróta “stir fry”	32
Lagsagna	33
Spergilkáls og blómkálsbaka	34
Kúrbítuskattar	34
Ratatouille	35
Baunaréttur með graskeri	35
Bygg hleifur	36
Baunir með ananas og jarðhnetum.....	36
5. Heitt meðlæti.....	37
Kartöfluklatti	37
Kartöflustappa.....	37
Fituminni franskar.....	37
6. Sósur	38
Kryddjurtasósa	38
Tahinisósa	38
Tómat basil sósa.....	38
Hummus.....	39
Grófasta brauðið.....	39
7. Hráfæði	40
Spergilkál með paprikukremi.....	40
Peru- og spínatsalat	40
Garðaborgari	41
Gekk ég yfir sjó og land.....	41
Bon-bon sósa.....	42
Hrært en ekki steikt	42
8. Eftirréttir	43
Byggkaka	43
Súkkulaði kaka.....	43
Pekankaka	44
Lime grillaðir ávextir á sítrónugrasi	45
Jarðarberjafroða	45
Ávaxta cobbler	46
9. Orðalisti íslenska - enska	47
Orðalisti enska - íslenska	49

Yfirlit yfir suðutíma bauna

Magnið miðast við 500 g af þurrum baunum.

Tegund	Magn í dl.	Tími í bleyti klst.	Tími í suðu, mín.	Þyngd e. suðu, kg.
Adukibaunir	5,5	12	80	1,2
Augnbaunir	6,0	8	30	1,1
Bóndabaunir	6,5	20	30	1,2
Cannelinibaunir	6,0	12	30	1,2
Flagoletbaunir	6,5	10	45	1,3
Grænarbaunir	6,0	10	45	1,2
Gular splitbaunir	6,0	8	50	1,3
Hvítar baunir	6,0	10	50	1,2
Kjúklingabaunir	6,0	12	90	1,1
Linsur brúnar	5,5	-	15	1,1
Linsur grænar	6,5	-	15	1,3
Linsur PUY	6,0	-	20	1,1
Linsur rauðar	5,5	-	10	1,1
Mungbaunir	6,0	8	30	1,3
Pintobaunir	6,0	8	40	1,1
Rauðar nýrnabaunir	6,5	10	60	1,2
Smjörbaunir	7,5	12	70	1,1
Sojabaunir	6,5	10	60	1,2
Svartar baunir	6,0	12	40	1,2
Svartar nýrnabaunir	6,5	10	60	1,2

Nokkrar umgengnisreglur bauna

- Þegar baunir eru lagðar í bleyti er mikilvægt að hreinsa burt skemmdar baunir og smásteina og skola þær síðan undir rennandi vatni.
- Leggið þær í bleyti í þrefalt meira vatni en magn bauna í viðeigandi langan tíma.
- Áður en baunirnar eru soðnar er mikilvægt að skola þær vel.
- Baunir þarf að sjóða í um þreföldu eigin magni af vatni.
- Ekki salta vatnið, annars mýkjast þær ekki nóg í suðunni.
- Látið suðuna koma upp og sjóðið við vægan hita í þann tíma sem tilgreindur er.
- Fleytið froðunni sem myndast á suðutíma af.
- Ef ætlunin er að nota baunirnar í pottrétti eða annað sem krefst meiri hitameðferðar er gott að fullsjóða baunirnar ekki, heldur leyfa þeim að klára í viðkomandi sósu.
- Ef baunirnar eru ekki notaðar strax er mikilvægt að kæla þær sem allra fyrst niður fyrir 10°C, helst í hraðkæli eða í köldu vatni.
- Gott er að leggja í bleyti og sjóða stóran skammt af baunum í einu og frysta í litlum einingum.
- Baunirnar þarf ekki að affrysta, heldur má setja þær beint út í pottinn.
- Soðnar baunir geymast í 5-7 daga í kælliskáp.
- Linsubaunir þurfa ekki að liggja í bleyti.

Heilræði

Baunir henta vel til margra hluta. Sérstaklega í súpur, salöt, pottrétti, mauk og buff.

Rauðar linsur eru t.d. afbragðs góðar til að þykkja allar súpur í stað hveitis eða maizena, eins er gott að nota kartöflur eða annað rötargrænmeti í sama tilgangi.

Linsubaunir má nýta til að drýgja kjöthakk, t.d. setja $\frac{1}{3}$ af soðnum linsubaunum á móti kjöti í kjötbollur, í hakk og spaghetti o.fl.

Pinto- og nýrnabaunir eru mikið notaðar í mexíkóskri matargerð.

Kjúklingabaunir eru uppistaðan í hummus og falafel.

Það má nota hvaða baunir sem er í salöt. Þá er betra að þær séu soðnar meira heldur en minna.

Flagelotbaunir eru með sérstætt bragð og best er að nota þær með öðrum baunum í hina ýmsu rétti.

Ef eldað er mikið í einu af grænmetispottréttum er mjög gott að forelda grænmetið í ofni, þá er skorið grænmetið sett í ofnskúffu og velt upp úr smá olíu og pipar (þarf ekki en gerir gott bragð) og bakað við háan hita í skammastund. T.d. kúrbítur 200°C í um 5-8 mín. Kartöflur við 200°C í um 15-20 mín (fer að sjálfsögðu allt eftir stærð bitanna.) Það er mjög skynsamlegt að setja smjörpappír í botninn á skúffunni til að létta uppvaskið eilítið.

Munið að uppskriftir eru ekki heilagar, endilega þróið þær áfram og breytið og bætið til að henta ykkar bragðlaukum.

Þegar steikja á tofu er mikilvægt að taka það úr umbúðunum með fyrirvara og pressa mesta vökvan úr því undir fargi í a.m.k. 1 klst. fyrir eldun.

Reynið að nýta grænmetið sem best, oft má nota stöngla og stilka ef þeir eru skrældir.

Miso er mauk gert úr gerjuðum sojabáunum og oftast hrísgrjónum, stundum sætum kartöflum og ýmsu fleira. Það inniheldur mikið af góðum bakteríum sem eru einstaklega góðar fyrir meltingarkerfið í okkur. Miso er yfirleitt frekar salt og þarf því ekki að salta uppskriftir sem það er í. Bragðmunur er mikill milli tegunda en mildast er ljóst miso og bragðið verður meira afgerandi eftir því sem það er dekkra.

Miso má nota til margra hluta, til að bragðbæta allskonar súpur, ekki bara miso súpuna, einnig í dressingar, ídýfur og er það mjög gott með allskonar grjónaréttum.

Miso má ekki sjóða og er því alltaf sett útí í lok eldunar.

Tamari

Tamari er sojasósa sem eingöngu er gerjuð úr sojabáunum og hrísgrjónum Venjulegar sojasósur eru gerjaðar úr soja og hveiti og innihalda því glútein.

Tamari er öllu bragðsterkari og saltari en þessar hefðbundnu og þarf því að fara sparlega með hana.

Að leggja fræ og báunir í bleyti er miklívægt atrið í hráfæðismatreiðslu, það fjarlægir growth inhibitors sem koma í veg fyrir ótímabæra spírun, það má orða það svo að fræið sé vakið, það dregur í sig vökva og verður auðmeltanlegra.

Spírun

Að spíra sjálfur er góð leið til að fá það besta út úr hverri máltíð, bæði næringarlega og fjárhagslega. Það er til þess að gera einföld aðgerð sem krefst smá skipulags og pláss.

Einfaldasta leiðin er að nota stórar krukkur 2 - 4 ltr, grisju klút, teygjur og hallandi uppþvotta grind. (ath að fræin margfalda sig í ummáli)

Setjið fræ í krukkuna, fyllið með vatni og látið standa. 6-24 klst. Sjá töflu.

Setjið grisjuklútin yfir opið og festið með teygju, hellið vatninu af og skolið þar til vatnið rennur tært af, setjið þá krukkuna á hvolf í uppþvottagrindina í 45° halla og geymið á dimmum stað. Skolið spírurnar varlega 2svar á dag og látið alltaf standa á hlið í myrkri þar til síðasta dag fyrir uppskeru leyfið þá krukkunni að vera í ljósi til að blaðgrænan þroskist. Skolið vel í miklu vatni til að ná fræ hýðinu af áður en spírurnar eru borðaðar.

Ath lengd spírunar er ákaflega mismunandi milli tegunda skoðið því spírunar töfluna vel.

Sólblómafræjum og hveiti er síðan plantað út og ræktað í mold síðustu dagana.

Fræ	Magn	Tími í bleyti	Spírunar tími	uppskera
Hveiti, kamut	3 dl	12 klst	1-2 dagar	8 dl
Aduki baunir	1 dl	12 klst	2-3 dagar	3-4 dl
Alfa Alfa	4 msk	8 klst	6 dagar	4 ltr
Bókhveiti	2.5 dl	8 klst	1-2 dagar	8 dl
Hafrar, bygg	4 msk	8 klst	1-2 dagar	0.5 ltr
Harðar hnetur	2 dl	12 klst	1-2 dagar	3 dl
Kjúklinga- baunir	1 dl	12 klst	2-3 dagar	3 dl
Laukur, hvítlaukur	4 msk	6 klst	10 dagar	4 ltr
Linsur	1 dl	12 klst	2-3 dagar	3-4 dl
Mjúkar hnetur	2 dl	12 klst	1- 2 dagar	3 dl
Smári, radísur	4 msk	8 klst	6 dagar	4 ltr
Sólblóma fræ	3 dl	8 klst	1-2 dagar	8 dl

Spírum plantað út

Til að rækta hveitigras eða sólblómaspírunar þarf fyrst að spíra fræin í 1-2 dag samkvæmt því sem á undan segir.

Síðan er 1,5 ltr af góðri mold (best er að moldin sé lífræn, ekki soðin eða full af eiturefnum) dreift á harðplastbakka 35 x 45 sm, spírunum dreift jafnt yfir, sólblómaspírunar eru huldar með smá mold aftur en ekki hveitið (ath magnið í töflunni er miðað við þessa bakka). Vökvað og hulið með öðrum bakka, passið að það lofti vel. Látið standa í 2 daga, þegar grasið er farið að lyfta efri bakkanum fjarlægjið hann og setjið spírubakkann á bjartan stað og vökvið daglega. Grasið og spírurnar eru tilbúnar til notkunar í 12 -16 sm hæð. Tekur á bilinu 6 – 9 daga, fer eftir hita og öðrum skilyrðum. Klippið eins nálægt moldinni og hægt er. Bókhveitigras er eina sem hægt er að rækta upp aftur af sömu fræjum.

Spergilkál, eða brokkolí eins og flesti kalla það, er allveg hreint einstaklega hollt. Það innheldur einungis 33 kkal pr. 100g, 4,4 gr. af próteini, 1,8 gr. af kolvetni, 0,9 gr. af fitu og 2,6 gr. af trefjum. Það er sneisafullt af steinefnum og vítamínum. Ef þið hafið græna fingur er um að gera að reyna sig áfram í að spíra spergikálsfræ, því þriggja daga gamalar spírunar innihalda allt uppí 50 sinnum meiri andoxunar efni en kálið sjálft sem þó er sneisafullt af hollustu.

Krydd í tilveruna

Ferskar kryddjurtir: Þar má nefna, steinselju, kerfil, basil, kóríander, fáfnisgras (estragon), graslauk, rósmarín, tímjan og margar fleiri eru til. Þegar kryddjurtir eru notaðar ferskar eru þær yfirleitt setar út í rétti við lok eldunar, annars er hættu á að þær sölni og verði allt að því heykendar. Oft er gott að setja jurtir út í heitan réttinn og loka síðan pottinum / ílátinu alveg með plastfilmu eða þéttu loki og taka af hita og láta bragðið samlagast matnum í nokkrar mínútur, þá koma ferskustu áhrif jurtanna fram.

Misjafnt er hvort fólk notar stönglana á jurtum eða ekki. T.d. er sniðugast að nota tímjan og rósmarín greinar heilar og veiða þær síðan uppúr matnum fyrir framreiðslu.

Stöngul jurta sem er mjúkur er um að gera að nota svo lengi sem hann er ekki trénaður. Best er að skera stönglana fínt niður, þvert á þræðina. Ef allar jurtirnar eru ekki notaðar strax er best að taka afganginn og mauka með góðri olíu og geyma í góðri krukku sem lokast vel. Gæta þarf þess að olían þekkji jurtamaukið og þannig geymist það í nokkrar vikur í ísskáp.

Þurrkaðar kryddjurtir: Flestar laufkryddjurtir fást þurrkaðar. Best er að kaupa í litlum einingum, því virkni jurtanna minskar með aldrinum og er oft orðin mjög lítil þó þær séu ekki runnar út skv. stimpli. Þurrkaðar kryddjurtir eru settar út í í byrjun eldunartímans, þær þurfa tíma og vökva til að ná að gefa fullt bragð í matinn.

Ef nota á þurrkaðar jurtir í stað ferskra, notast 1/3 af magni þurrkaðra jurta miðað við ferskar. T.d. 1 msk ferskt basil þá notar maður 1 tsk af þurru basil í staðin.

Fræ krydd: Mörg algengustu kryddin eru fræ plantna, t.d. pipar, kóríander, cummin, kúmen og anís.

Þau eiga það sameiginlegt að bragðið í þeim er bundið í ákaflega rokgjörnum olíum. Til að ná fram hámarks bragði er best að þurrasta fræin og steyta þau jafnóðum og þau eru notuð. Ef að þau eru keypt möluð er best að setja þau í byrjun eldunar og steikja þau með lauknum eða hvítlauknum. Bragðið er fljótt að fara úr þeim eftir mölun og því geymast þau mjög takmarkað.

Önnur krydd: Kanill, sítrónugras, lárviðarlauf, turmeric og mörg önnur. Oftast eru þau notuð heil sbr. Lárviðarlaufin og veidd upp úr fyrir framreiðslu, eða keypt möluð. Þau þurfa oftast tíma í matseldinni til að gefa af sér bragð en notkun þeirra er ákaflega misjöfn milli tegunda.

1. Súpur

Kókossúpa með blómkáli

½	dós	kókosmjólk (400 ml)
1	dós	niðursoðnir tómatar (400 ml)
100	gr.	puy linsur
50	gr.	Engifer, rífið eða fínt saxað
1	stk	hvítlaukur, gylltur
1	stk.	laukur, skorinn í sneiðar
½	stk.	blómkál skorið í hæfilega bita
		salt og pipar
1	stk.	chili pipar má sleppa
		söxuð ítölsk steinselja
		tímjan, lárviðarlauf
		turmerik
		cumin má sleppa

- Hvítlaukur er gylltur í potti þar til hann er orðin mjúkur.
- Laukur er svitaður og engifer, chili, tímjan og lárviðarlauf er sett út í.
- Tómatar eru maukaðir og settir í ásamt kókosi og vatni.
- Linsur og hvítlaukur er bætt út í og soðið í u.þ.b. 30 mín. Bættið meiru vatni út í ef ykkur finnst hún of þykk.
- Smakkað til og blómkálið sett út í lokin.

Lauksúpa með linsum

200	gr.	laukur, sneiddur (2 meðal laukar)
3	stk.	hvítlauksgeirar, saxaðir
½	tsk.	þurrkað tímjan
2	stk.	lárviðarlauf
		svartur pipar
100	gr.	rauðar linsur, ósoðnar
100	gr.	tómat paste
1,5	ltr.	vatn
		Salt
		Tamari sojasósa

- Laukurinn er svitaður í potti ásamt kryddinu og hvítlauknum.
- Þegar hann er orðinn glær er vatninu, linsunum og tómatpaste bætt út í.
- Soðið í um 30 mín.
- Smakkað til með salti og tamari sósu.

Kartöflusúpa

100	gr.	laukur, saxaður (1 meðal laukur) olífa til steikingar
350	gr.	bökunar kartöflur, skornar smátt
½	tsk.	tímjan
2	stk.	lárviðarlauf
½	tsk.	kórírandur fræ, möluð svartur pipar
1,5	ltr.	vatn salt
½	búnt	steinselja

- Laukurinn er svitaður í potti þar til hann er glær ásamt kryddunum.
- Kartöflunum og vatninu er bætt út í.
- Soðið í a.m.k 30 mín þá maukað með töfrasprotu og smakkað til með salti og saxaðri steinselju.
- Ef töfrasproti er ekki til staðar má sjóða súpuna lengur og slá kartöflurnar í sundur með þískara.

Rauðbeðusúpa

200	gr.	rauðbeður, skornar í teninga
60	gr.	kartöflur, skornar í teninga
1	stk.	meðalstór laukur, saxaður
3	stk.	hvítlauksgeirar skornir í sneiðar
1	tsk.	anis fræ
1	stk.	gulrót, meðalstór skorin í teninga
50	ml.	balsamic edik
3	dl.	appelsínudjús
6	dl.	vatn

- Allt grænmetið ásamt anis fræum er sett í pott og svitað í ólífú olíu og kryddað til með salt og pipar.
- Þegar þetta er orðið passlega mjúkt þá er edikinu bætt í og edikið er látið sjóða allveg úr eða þangað til allur vökvi er uppurinn.
- Þá er appelsínudjúsnum og vatninu bætt í og látið malla í 35 mínútur. Þá er öllu skellt í blandaran, mixað saman og skellt aftur í pottinn og að lokum smakkað til. Kerfill er settur sem skraut og aðeins af rifni rauðrófu bætt út í.

Grænertusúpa

700	gr.	grænar baunir, frosnar
100	gr.	laukur
3	stk.	hvítlauksgeirar salt, pipar, tímjan
1	stk.	lárviðarlauf
1	stk.	steinselju knippi
1,2	ltr.	vatn

- Laukurinn er svitaður í potti þar til hann er glær ásamt kryddinu.
- Baununum og hvítlauknum bætt út í ásamt vatninu og suðunni hleypt upp.
- Bætið steinseljunnunni út í og maukið með töfrasprota.

Tómatsúpa

1	stk.	laukur, saxaður
1	tsk.	tímjan
1	stk.	hvítlauksgeiri, saxaður svartur pipar
1	dós	tómatar heilir (400 ml)
½	ltr.	vatn
1	stk.	basil búnt
1	stk.	bökunar kartöflur, skornar í litla teninga

- Laukurinn er svitaður ásamt kryddinu, tómötunum bætt út í (gott er að mauka þá í matvinsulvél eða með töfrasprota), vatni bætt saman við og kartöfluteningunum. Látið malla við vægan hita þar til að kartöflurnar eru fulleldaðar.
- Basilið er saxað og bætt út í undir lok suðutímans.
- Smakkað til með salti og pipar. Ef vill má setja nokkra dropa af hlynsýrópi úti.
- Ef þið eruð að setja upp á diska er huggulegt að setja teskeið af sýrðum rjóma út á hvern disk

2. Salöt

Tómat salat

4	stk.	tómatar, sneiddir
½	stk.	rauðlaukur, smátt saxaður
1	msk.	ólífuolía
½	msk.	balsamic edik salt og pipar

- Tómotunum er raðað á fat og stráð yfir þá lauknum, olíunni, edikinu og kryddað til.
- Mjög gott með grillmat eða ristudu brauði.

Tómat- og agúrku salsa

2	stk.	tómatur stór, saxaður
1	stk.	agúrka, skorin í teninga
¼	bréf	kórírandur, saxað
¼	knippi	steinselja, söxuð
½	stk.	rauðlaukur, saxaður
1	msk.	sítrónu- eða limesafi salt og pipar.

- Öllu blandað saman og geymt í kæli í a.m.k. 1 klst. áður en það er borið fram.
- Hentar einstaklega vel með mexíkóskum réttum.

Kartöflusalat með klettsalati

½	kg.	kartöflur, skornar í teninga
70	gr.	sólþurrkaðir tómatar
70	gr.	ólífur í olíu
70	gr.	klettsalt
½	stk.	rauðlaukur salt og pipar

- Kartöflurnar eru skrældar, skornar í teninga og velt uppúr smá olíu, salti og pipar og bakaðar í ofni við 150°C í 25 mín (fer eftir stærð teningana).
- Allt hitt er skorið smátt og blandað saman við kartöfluteningana.
- Kryddað til eftir smekk.

Þetta er líka kjörið að gera deginum áður, þá taka kartöflurnar betur í sig bragðið

Kjúklingabaunasalat

400	gr.	soðnar kjúklingabaunir (Geta verið hvaða baunir sem er)
100	gr.	sólþurrkaðir tómatar
100	gr.	ólífur
50	gr.	kapers
10	gr.	basil
1	msk.	sítrónusafi eða limesafi salt, pipar ólífuolía

- Tómatarnir, ólífurnar og basilið er skorið.
- Öllu blandað saman. Ath. að skola kapersið áður en því er blandað saman við.
- Smakkað til með salti og pipar.
- Gott að mýkja aðeins með góðri ólífuolíu.

Rótargrænmetissalat

200	gr.	gulrætur
200	gr.	gulrófur
50	gr.	klettsalat
1	dl.	appelsínusafi
½	dl.	rúsínur
¼	dl.	ristuð sesamfræ
1	msk.	hunang
1	sm.	engifer, saxað
½	stk.	chili
1	stk.	hvítlauksgeiri, saxaður eða rifin
3	msk.	ristuð sesam olía
1	stk.	lime, safi

- Ræturnar og rófurnar eru rifnar og klettsalatið þrifið og skorið.
- Hitið appelsínusafan ásamt rúsínunum og öllum kryddunum upp að suðu.
- Látið snúast nokkra snúninga í matvinnsluvél og blandi saman við ræturnar.
- Saltið ef vill

Spænskt hrísgrjónasalat

200	g.	hýðishrísgrjón
½	stk.	blaðlaukur
1	stk.	rauð paprika
1	stk.	gul paprika
3	stk.	tómatar
2	msk.	saxaður kóríander
1	msk.	söxuð steinselja

Dressing

3	msk.	ólífuolía
2	msk.	grænmetisólía
1	msk.	gróft sinnep
1	msk.	hrísgrjóna edik salt og pipar

- Fullsjóðið hrísgrjónin og kælið eilítið.
- Skerið grænmetið í strimla og sneiðar eins og við á.
- Mýkið paprikuna, annað hvort í ofni eða á pönnu.
- Blandið saman grjónum og grænmeti og hellið svo dressingunni yfir og hrærið vel saman.
- Gott að láta standa í um 1 klst áður en borið fram til að bragðið sé búið að full blandast.

Mexíkanskt salat

		Salat haus eftir smekk má vera hvað sem er
1	stk.	Avocado, hreinsað og skorið
1	stk.	lime
2	stk.	tómatar, skornir í tvennt
1	stk.	græn paprika, skorin í fínar sneiðar
300	gr.	nýrna baunir, soðnar Koriander, saxað fínnt niður pipar og salt olía

- Setjið avokadóið í skál og kreistið lime yfir til að það fái ekki á sig brúnan lit.
- Blandið síðan restinni saman og smakkið til með salti og pipar.

Kús kús salat með grilluðu grænmeti

150	gr.	kús kús
4	dl.	vatn
2	stk.	hvítlauksrif, söxuð svartur pipar, salt og tímjan
4	msk.	ólífuolía
½	stk.	paprika
½	stk.	eggaldin
½	stk.	kúrbítur
50	gr.	kapers
20	gr.	basil

- Vatnið er soðið ásamt hvítlauknum, piparnum, saltinu, tímjaninu og olíunni.
- Þegar vatnið sýður er kús kúsinu hellt út í, hrært í og potturinn tekin af hitanum og lokað. Látið standa þannig í nokkrar mínútur.
- Grænmetið er skorið í frekar þunnar sneiðar og grillað, á útigrilli, grillpönnu eða ofni. Kryddað með salti og pipar.
- Það er síðan skorið smátt, blandað saman við kús kúsið ásamt kapers og söxuðu basilinu (ath að skola kapersið áður en því er blandað saman við).
- Smakkað til með salti og pipar og jafnvel smá ólífuolíu.

Grískt pastasalat

350	gr.	soðið heilhveiti pasta
250	gr.	tómatar (kirsuberja eða venjulegir)
100	gr.	feta ostur, skorinn í bita
1	stk.	lítill rauðlaukur, fínt saxaður
16	stk.	góðar ólífur ítölsk steinselja eða venjuleg steinselja, saxað sítrónusafi ólífu olía salt og pipar

- Ef um stóra tómatu er að ræða skerið þá í báta ef þið eruð með kirsuberja-tómatu þá að skerið þá í tvennt.
- Blandið öllu saman og smakkað til.

Brokkolí- og blómkálssalat með vinaigrette

375	gr.	Spergilkál (u.þ.b. einn stór haus)
250	gr.	Blómkál (u.þ.b. ½ haus)
2	msk.	Furuhnetur (má nota hvaða hnetur sem er) má einnig vera ristud sesam- eða sólblómafræ

- Skerið spergilkálið og blómkálið í fallega litla knúppa og sjóðið í söltuðu vatni í 5 mínútur takið upp úr og snöggkælið í köldu vatni (helst klakavatni).

Sósa:

2	msk.	edik (hvítvíns, estragon, rauðvíns)
2	msk.	gróft sinnep, má vera venjulegt dijon
1	msk.	ólífuolía

- Þessu er mjög auðvelt að breyta og bæta og ekki endilega gera þetta bara á þennan máta. Hægt er t.d. að setja apelsínusafa í þetta og eða hunang eða hafa annað grænmeti eða bæta við það.

Brakandi ferskt klettsalat

100	gr.	litlir tómatar vel þroskaðir (eða stórir cherry tómatar)
0,5	stk.	rauðlaukur
1	stk.	paprika rauð
4	búnt	klettsalat
2	msk.	ólífuolía
1	msk.	dijon sinnep eða grófkorna
1	stk.	lime, bara safinn Salt og pipar

- Tómatarnir eru skornir í tvennt og rauðlaukurinn skorin í þykkar sneiðar og allt sett á pönnu með smá ólífuolíu, salti, pipar og tímjan, jafnvel smá hvítlauk ef vill. Eldað á lægsta hita í hálf tíma. Þá er paprikunni bætt út á pönnuna og eldað í 15 mín í viðbót.
- Klettsalatið er hreinsað, rifið og sett í skál.
- Rauðlaukurinn og paprikan er skorið fínt og sett yfir salatið ásamt tómotunum.
- Olían, sinnepið og limesafinn er hrist saman ásamt salti og pipar. Hellt yfir salatið rétt fyrir framreiðslu.
- Ef fólk er í miklu spariskapi má endilega smella ferskum parmesan yfir.
- Þetta er allaveg sérdeilis gott salat með kartöflukökunni og öllum góðum mat.

Kús kús salat með grænmeti eða afrískt pasta salat

Þetta salat er hrein snilld og þetta er einungis ein hugmynd um hvað hægt er að gera því þessu er hægt að snúa við á allan máta.

1	stk.	laukur, skorin í sneiðar
1	stk.	kanilstöng
1	tsk.	Turmeric
2	sm.	saxað engifer smá chilli duft eða cayenne pipar
2	stk.	hvítlaukur, saxaður
2	stk.	gulrætur, skornar í bita
400	gr.	kjúklingabaunir soðnar
150	gr.	nýrnabaunir
2	msk.	tómat púrre
400	ml.	kús kús
600	ml.	vatn eða grænmetissoð
50	gr.	rúsínur
1	stk.	Kúrbítur, skorinn í sneiðar
6	stk.	tómatar, skornir í bita (mega vera niðursoðnir) söxuð steinselja möndlur eða cashew hnetur

- Til þess að gera þetta á sem einfaldast, er best að svita laukinn, engifer, hvítlaukinn, kanilinn, chili og setja svo turmerikið út í og restina af grænmetinu. Setjið vatnið yfir, suðan látin koma upp og kús kús sett í og potturinn er tekinn af eldavélinni, lok er sett á og geymt í 8 mínútur.
- Síðan er restin sett í og gott er að losa aðeins um kús kúsið með sleif eða öðru sambærilegu og þetta er smakkað til borið fram heitt eða kalt.

Gúrku- og melónusalat

1	stk.	gúrka
½	stk.	melóna, t.d. kantalópa
2	stk.	tómatar,
½	stk.	rauðlaukur, lítill, fínt saxaður
½	búnt	kóríander ferskt
4	msk.	ólífuolía
2	stk.	lime, bara safinn Salt, pipar og cayenne pipar Graslaukur til skreytinga

- Grænmetið er skorið í fallega bita, söxsuðum lauknum og kóríanderinu er stráð yfir.
- Hrærið saman olíunni, lime safanum og kryddinu og hellið yfir.
- Gott er að gera þetta salat með smá fyrirvarahræra uppí því fyrir framreiðslu og skreyta með nýskornum graslauk.

Miðjarðarhafssalat

2	búnt	klettasalat fries salat
1	stk.	rauðlaukur
400	gr.	kjúklingabaunir soðnar
4	stk.	tómatar skornir í báta
150	gr.	fetaostur í bitum
250	gr.	svartar ólífur
200	gr.	ætíþystil hjörtu
5	msk.	furuhnetur ristaðar balsamic eða rauðvínsedik salt og pipar ólífuolía

- Blandið öllu saman og komið fyrir í skál eða á bakka og smakkið til.

Bauna salsa með byggi

150	gr.	soðnar baunir, t.d. kjúklingabaunir, augnbaunir eða nýrnabaunir
150	gr.	soðið bygg
2	stk.	tómatar, skornir í litla bita
1	stk.	agúrka, skorin í litla bita
½	stk.	Rauðlaukur, saxaður
2	stk.	hvítlauksgeirar, saxaðir
1	búnt	ítölsk steinselja, söxuð
½	búnt	kóríander, saxað
1	sm.	Engifer, saxað af vild ólífuolía eftir smekk salt og pipar appelsínudjús eða tómatsafi sítrónu safi eða milt edik

- Öllu blandað saman og smakkað til, best ef þetta er gert deginum áður og smakkað aftur til rétt áður en það er borið fram.

Salat dressingar

- Notið ávaxtasafa í sem grunn í dressingar, bætið út í grænmeti og ávöxtum og kryddjurtum, kryddið til með salti og pipar.
- Allt hakkað saman í blandara eða með töfrasprota.
- Þannig er hægt að minka olíu notkun til muna.
- Ágætt er að hafa allt í dressingunni sem manni finnst gott að borða hrátt (gulrætur, papriku, epli, perur, myntu osfrv.).

Núðlusalat með steiktu tofu

½	pakki	núðlur
½ -1	haus	brokkolí
1	pakki	tofu extra firm
2	sm.	engifer
½	dl.	sojasósa
1	dl.	ristuð sesamolía
3	stk.	hvítlauksgeiri
½	stk.	lime, safi og ysti hluti hýðisins
		Salt og pipar

- Takið tofuið úr umbúðunum og vefjið inn í klút og setjið farg ofan á í a.m.k. 30 mín. Skerið tofuið í bita
- Maukið engiferið, hvítlaukin, sojasósuna, skrældu liminu og olíuna saman. Takið helminginn og hellið yfir tofuið.
- Bakið við 200°C í 10 mín og kælið.
- Skerið brokkolíið í fallega bita og snöggsjóðið í saltvatni, kælið í undir rennandi vatni.
- Sjóðið núðlurnar í saltvatni (gjarnan því sama og brokkolíið) kælið undir rennandi vatni.
- Blandið öllu varlega saman í skál og berið fram.
- Þetta er ofsalega gott með steiktum fiski.

Kartöflusalat með mozzarellaosti

500	gr.	kartöflur, skornar í teninga
1	stk.	mozzarellakúla, skorin í teninga
200	gr.	agúrkur, skornar í teninga
100	gr.	klettsalat, skorið í 3 sm lengjur
30	gr.	steinselja
50	ml.	ólífuolía
		salt
		pipar

- Kartöflurnar eru skornar með hýði sé það fallegt, og gufusteiktar í ofni við 150°C í um 20 mín. Síðan látnar rjúka.
- Steinseljan og ólífuolían er hakkað saman í blandara eða með töfrasprota.
- Öllu blandað saman og kryddað til eftir smekk.
- Það er kjörið að útbúa salatið daginn áður en það er borið fram, þá draga kartöflurnar betur í sig bragðið.

3. Grillið

Grillpinnar

með nokkrum hugmyndum sem mætti nota

1	stk.	Blómkál skorið í litla bita
3	stk.	paprikur, 1 rauð, 1 græn, 1 gul, skorin í bita
1	stk.	kúrbítur, skorinn í passlega bita
100	gr.	sveppir
1	stk.	rauðlaukur, stór, skorin í báta

- þetta er fyrir ca. 4 pers. Áður en grænmetið er setta uppá spjót er gott að setja spjótin í vatn.

Krydduð jógúrt marinering

1 ½	dl.	jógúrt
2	msk.	karry mauk
½	tsk.	turmerik
2,5	sm.	engiferrót, rifin
½	stk.	lime safi

- Blandið öllu saman og látið brjóta sig í um 1 klst.
- Setjið síðan grænmetið í og marineringu í klukkutíma
- gott er að leyfa marineringunni að drjúpa af í 10 mínútur áður en tekið er við að grilla.

Í grænum hveli við grillið

1	stk.	sætkartafla
1	stk.	kúrbítur
1	stk.	rauðlaukur
1 ½	dl.	eplasafi
1	dl.	tómatpurré
2	msk.	rúsínur
3	msk.	svarta ólífur
		Salt og pipar

- Skerið grænmetið í sneiðar, sætu kartöflurnar þynnstar og rauðlaukinn í hringi.
- Veltið uppúr olíu og grillið á vel heitu grillinu, kartöflurnar eru settar fyrst og síðan kúrbíturinn og laukurinn
- Kryddið með salti og pipar.
- Á sama tíma hitið þið saman, tómatpurréið, rúsínurnar, eplasafan og ólífurnar. Fínt að hafa pottin bara við hliðina á sér grillinu.
- Setjið grillaða grænmetið í skál og hellið vökvanum yfir.
- Þetta er sérdeilis gott eitt og sér með brakandi salati og brauði eða sem meðlæti.

Ennþá einfaldara á grillið

3	stk.	kúrbítur
2	stk.	hvítlauksgeirar
3	msk.	ólífuolía
½	stk.	rauðlaukur fínt saxaður
		Salt og pipar

- Kúrbíturinn er skorinn eftir endilöngu og skornir krossar ofan í kjötið (ekki í gegn).
- fínt skornum hvítlauknum er troðið í krossanan og allt er penslað með ólífuolíuni, lauknum er stráð yfir og saltað og piprað.
- Smellt á heitt grillið og grillað bara á grænu hliðinni þar til að krossarnir fara að opna sig.
- Þetta virkkar vel með öllum mat og verður svo „djúsi“ að þetta kemur í stað sósu með fiskinum og kjötinu.
- Ef tíminn er naumur er líka æði að smyrja kúrbítin með tilbúnu pestó eða tapanade.

Grillað Tofu

1	pakki	Tofu, extra firm
½	dl.	sesamolía, (ristuð)
¼	dl.	soyjasósa
1	msk.	dijon sinnep
½	dl.	appelsínusafi
		nýmalaður svartur pipar

- takið tofuið úr umbúðunum með einhverjum fyrirvara og látið drjúpa vel af því. Helst undir fargi. Skerið það niður í 4 sneiðar.
- Hrærið olíunni, sósunni og safanum saman og kryddið til með pipar.
- Leggið tofuið í og marinerið í um ½ klst.
- Þerrið og grillið.

Meðlæti

1	stk.	paprika
½	stk.	kúrbítur
1	stk.	epli
½	stk.	rauðlaukur

- skorið snyrtilega og grillað, ofsalega gott að pensla grænmetið með marinerignarleginum sem tofuið lá í.
- Kryddað til með salti og pipar

Nokkrir molar.

Ekki geyma tofu of lengi, það hefur takmarkað geymsluþol. Ef búið er að taka það úr umbúðunum þarf að geyma það í vatni í kæli og skipta um vatn daglega.

Tofu er selt sem soft, firm og extra firm, hið síðast talda er það eina sem hentar til grillunar.

Grillað nanbrauð

100	gr.	heilhveiti
300	gr.	hveiti
3	dl.	AB mjólk
1	tsk.	lyftiduft
		Salt
		Bráðið smjör

- Hveitinu, AB mjólkini, lyftiduftinu og smá salti er hnoðað saman, þar til að þétt.
- Fletið út í þunna klatta (passa að þeir verði ekki of stórir svo grill spaðinn ráði nú við þá).
- Smellt á vel heitt grillið og penslað lét með smjörinu.

Grillun hentar fyrir flest allt grænmeti, t.d. er alltaf klassík að grilla hálfá tómat bara á skinninu og pensla með hvítlauksolíu og líkt og með kúrbítinn kemur þetta þá bæði sem meðlæti og sósa með öðrum réttum.

Sérdeilis gott er að taka Butternut grasker, skera það til helminga og kjarnhreinsa og leggja það svo á grillið sárið upp, gleyma því þar í dágóða stund og svo skafa kjötið uppúr hýðinu og stappa saman við hvítlaukssmjör.

Það er alltaf gaman að prófa eitthvað eitt nýtt í hvert sinn sem er grillað ásamt einhverju öðru sem þekkt er, þá ef það misheppnast er maður bara reynslunni ríkari.

Sveppahamborgari

4	stk.	stórir portobelló sveppir, stilkir skornir af
1	msk.	ólífuolía
4	sneiðar af	ciabatta brauði, stórar
		maldon salt og svartur pipar
		blandað salat
		dijon sinnep
		tómatar og grillaður laukur í sneiðum ef vill

- Skerið stilkinn af sveppnum og nuddið uppúr olíunni og kryddið þá með salti og pipar.
- grillið þá síða ásamt laukhringjum ef vill og ristið brauðið líka á grillinu.
- Þá er bara að setja þetta saman. Ef það er stemming þá er hægt að setja saman hvítlauks dressingu sem myndi djúsa þetta upp. Nammmmm

Grillað grænmetissalat

1	stk.	eggaldin
1	stk.	kúrbítur
1	stk.	rauð paprika
1	stk.	græn paprika
1	stk.	rauðlaukur
1	dós	heilir tómatar (400 ml)
2	msk.	saxað basil, ferskt
200	gr.	kjúklingabaunir, soðnar
		Salt, pipar og tímjan

- Grænmetið er skorið í sneiðar, penslað með ólífuoilú, grillað og kryddað með salti, pipar og tímjan.
- Eggaldinið er gott að klára síðan í um 5 mín í heitum ofni.
- Maukið tómatana og basilið saman, annað hvort í matvinsluvél eða með sprota.
- Grænmetið er síðan allt skorið í huggulega strimla, blandað saman við baunirnar og tómatmaukinu hellt yfir.
- Þetta salat nýtur sín best ef það er gert deginum áður, þá kemur grillbragðið betur í gegn.
- Þetta er ofsa gott sem léttur réttur með heitum hrísgrjónum og nýbökuðu brauði eða meðlæti með steikinni.

4. Aðalréttir

Ítalskt canelloni

1	pakki	cannellonirör
500	gr.	kotasæla
200	gr.	spínat
1	msk.	sinnep
1	stk.	laukur, saxaður
¼	tsk.	kóríanderfræ
1	stk.	hvítlauksgeiri, saxaður
1	dós	heilir tómatar (400 ml)
4	stk.	rauðar paprikur
		Salt, pipar

- Svitið helminginn af lauknum í potti ásamt pipar, helmingnum af hvítlauknum og kóríanderinu.
- Setjið spínatið úti og eldið þar til mjúkt. Takið af hita og kælið.
- Svitið restina af lauknum og hvítlauknum í öðrum potti, setjið tómataka og hreinsaðar paprikurnar úti ásamt smá vatni. Sjóðið í 5 -8 mín.
- Maukið í matvinsluvél og kryddið með salti og pipar.
- Setjið spínatið í matvinsluvél nokkra hringi og blandið svo kotasælunni og sinnepinu saman við. og sprautið inn í canenellonirörin. Raðið í eldfastmót og hellið paprikusósunni yfir.
- Bakið við 170°C í um 25 mín eða þar til pastað mjúkt.
- Best er að bera fram með þessu brakandi fínt salat og nýbakað gróft brauð.
- Flott er líka að nota ferskt pasta og rúlla þessu upp sjálfur.

Baunabuff, grunnuppskrift

500	gr.	soðnar baunir
250	gr.	soðnar kartöflur
250	gr.	soðin hrísgrjón
		salt
		pipar
		tímjan

- Allt hakkað saman.
- Formuð buff, t.d. með ísskeið, steikt á pönnu og kláruð í ofni.
- Passa að kjarnhiti fari yfir 75°C.
- Best er að gera deigið daginn áður og láta það standa í kæli yfir nótt.
- Allar baunir henta í buff.
- Það má síðan leika sér með bragðefni og áferð buffa að vild.

Kartöflu-gnocchi með salvíu

250	gr.	kartöflur
150	gr.	hveiti
2	stk.	egg
		salt
		parmesan, eftir smekk
8-10	blöð	salvía
		ólífuolía
1-2	geirar	hvítlaukur, saxaðir

- Sjóðið óskrældar kartöflur í söltu vatni, passið að þær séu heilar og ekki skornar þá taka þær meiri vökva í sig.
- Skrælið soðnar kartöflurnar og maukið þær í gegnum sigti eða með kartöflumaukara, ekki í matvinnsluvél.
- Komið kartöflunum fyrir í skál, sigtið hveitið yfir og blandið eggjunum saman við. Blandið þessu vel saman þar til úr verður mjúkt og mátulega klístrað deig.
- Fletjið deigið út, u.þ.b. 1 sm þykkt, og skerið í ræmur eða sprautið í gegnum sprautupoka. Skerið hverja lengju í 1 sm bita og mótið litlar kúlur.
- Setjið kúlurnar í sjóðandi vatn í stórum potti og saltið. Þegar þær fljóta upp, setjið þær í kalt vatn. Hægt er að elda úr þeim síðar.
- Steikið hvítlauk og salvíu í olíu, bætið gnocchi út í og kryddið með salti og pipar. Að endingu rífið vel af parmesan yfir.
- Þetta er gott líka með hverskyns pastasósum.

Nýrnabauna- og byggbuff

1,5	kg.	soðnar nýrnabaunir
1,5	kg.	soðið bygg
250	gr.	byggmjöl
1	stk.	störnuanís, malaður
300	gr.	gulrætur
½	stk.	blaðlaukur
½	msk.	hvítlaukur
		Salt og pipar

- Allt hakkað saman og formað í buff.

Sojabuff

1	kg.	soðnar kartöflur með hýði
1	kg.	soðið sojakjöt
¼	búnt	kóríander
1	sm.	engifer
1	msk.	maukaður hvítlaukur
150	gr.	cous cous
¼	búnt	steinselja
		Salt og pipar

- Allt hakkað saman nema cous cousið sem er hrært saman við í lokin.

Pinto- og hirsibuff

1	kg.	soðnar pintóbaunir
1	kg.	soðið hirsí
150	gr.	sveppir
2	msk.	sojasósa
1	msk.	hvítlaukur
		Salt og pipar

- Allt hakkað saman og formað í buff.

Indverskt pokhoras

½	haus	blómkál
2	stk.	gulrætur
1	haus	spergilkál
1	stk.	laukur
300	gr.	kjúklingabaunamjöl (gram flour)
½	tsk.	kóríanderfræ
¼	tsk.	cummin
		chili
		svartur pipar
		salt
		vatn
		olía til steikingar

- Skerið allt grænmetið fínt.
- Hitið olúna í potti eða djúpssteikingspotti. Hafið amk. 5 sm olúlag í pottinum.
- Sigið kjúklingabaunamjölið í skál og blandið saman við það kryddunum.
- Hrærið vatni saman við þar til að deigið samsvarar pönnukökudeigi í þykkt.
- Hellið deiginu yfir grænmetið og hrærið vel saman.
- Takið gumsið upp með skeið og látið í heita olúna. Steikið þar til gullin brúnt. Setjið á ofnbakka og klárið að elda í ofni til að láta mestu olúna leka úr. 170°C í um 5- 10 mín eftir stærð boltanna.
- Gott er að bera þetta fram með góðri jógurtsósu og nanbrauði.

Indverskur baunadal

Fyrir 4-6

300	gr.	linsur rauðar
1	stk.	laukur
1	ltr.	vatn
4	sm.	engifer, fínt saxað
½	tsk.	turmerick, malað
½	tsk.	salt
2	stk.	hvítlauksrif, fínt saxað eða marið
1	tsk.	cummin, malað
1	tsk.	kóríanderfræ, möluð
¼	tsk.	chilli
1	msk.	kóríander, saxað til skreytingar

- Skolið linsubaunirnar vel.
- Saxið laukinn og svitið í potti ásamt kryddunum.
- Smellið linsunum út í ásamt vatninu.
- Hleypið suðunni upp og hrærið vel, lækkið hitan og látið malla í um 40 mín og hrærið reglulega í á meðan.
- Skreytið með ferskum kóríander og berið fram með góðu brauði og einhverjum indælum indverskum mat.

Gulrótar- og paprikufrauð

500	gr.	gulrætur, gróft skornar
2	stk.	rauðar paprikur, kjarnhreinsaðar og gróft skornar
3	stk.	egg
2	msk.	saxað ferskt estragon
1	msk.	söxuð steinselja
		Salt og pipar

- Hitið ofninn í 150°C.
- Setjið gulræturnar í pott með söltu vatni og látið sjóða í um 5 mín, bætið þá paprikunni úti og sjóðið áfram í 2 mín. Hellið vatninu af.
- Maukið grænmetið í matvinsluvéi eða með töfrasprota og bætið síðan kryddjurtunum og eggjunum út í síðast ásamt saltinu og piparnum (ekki þeyta lengi eftir það).
- Smellið öllu í jólakökuform og gott að hafa það klætt að innan með smjörpappír. Gott er að setja síðan álpappír yfir allt saman.
- Setjið formið í ofnskúfu eða annað stærra form og setji sjóðandi vatn upp að hálfu forminu. Bakað í 30 mín, takið þá álpappírinn og bakið áfram í um 10 mín. Látið standa í 15 mínútur áður en þessu er hvolft á fat.
- Þetta er afgangur gott með góðu, stökku salati og t.d. góðri sveppasósu. Þetta slær öllum laxapatéum út í ferminga og páskaboðunum.

Kartöflu- og baunabuff með blaðlauk

500	gr.	kartöflur, bakaðar
1	stk.	blaðlaukur, skorinn og þveginn
3	stk.	hvítlauksgeirar, saxaðir
150	gr.	nýrnabaunir, settar í bleyti yfir nótt og soðnar
1	msk.	kóriander fræ ferskt koriander
50	gr.	ostur cheddar eða sterkur gouda, má sleppa múskat, pipar og salt
1	stk.	chili pipar, ferskur

- Kartöflurnar eru stappaðar gróft eða hakkaðar ásamt smá hluta af baunum. Passa að stappa kartöflurnar meðan þær eru heitar, annars verða þær límkendar.
- Blaðlaukur og hvítlaukur svitaður í potti tekið af hita svo er restinni af baunum blandað í ásamt stöppuðum kartöflunum.
- Koriander fræ eru ristud á pönnu og þau eru svo duftuð í mortél eða keyrð í mixer og sett útí hærana.
- Osti er blandað í og korinder fræjum, smakkað til.
- Þetta er svo hnoðað í passlega buff stærð og steikt á pönnu og að lokum sett í ofn.
- Til hátíðarbrigða er ofsalega gott að skipta út $\frac{1}{3}$ af kartöflunum fyrir sætar kartöflur.

Fyllt paprika

5	stk.	paprikur, blandaðir litir
3	stk.	tómatar, skornir
1	stk.	rauðlaukur, fínt skorin
100	gr.	ólífur
100	gr.	fetaostur í teningum.
1	dl.	hvítvín (má sleppa en er mjög gott)
4	stk.	brauðsneiðar, rifnar gróft Pipar eftir smekk

- Skerið paprikuna til helminga og kjarnhreinsið.
- Blandið afganginum af hráefninu í skál og skiptið á milli paprikuhelminganna.
- Bakið á 200°C í um 5-7 mín og berið fram. Þetta er flottur grænmetisforréttur eða hluti af hlaðborði.

Kartöflu- og spínatkaka

900	gr.	bökunarkartöflur
450	gr.	spínat, ferskt
2	stk.	egg
100	gr.	Ab mjólk
200	gr.	sýrður rjómi 36%
1	msk.	gróft sinnep
50	gr.	kryddjurtir, t.d. steinselja, estragon og graslaukur Salt og pipar

- Setjið bökunarpappír í botninn á 25 sm lausbotna kökuformi.
- Skrælið kartöflurnar og skerið mjög þunnar sneiðar (u.þ.b. 2 mm sneiðar) Forsjóðið í um 10 mín, kælið lítilega.
- Þvoið spínatið og setjið á pönnu, reynið að hrista sem mestan vökva af blöðunum. Setjið lok á pönnuna og eldið þar til að spínatið linast, sigtið og kreistið umfram vökva úr spínatinu með höndunum. Skerið fínt.
- Hrærið saman sýrða rjómanum, sinnepinu, eggjunum og fínt söxuðum kryddjurtum ásamt spínatinu.
- Raðið nú hluta af kartöflusneiðunum í botninn á forminu og setjið síðan rjómaostblönduna til skiptis í formið. Kryddið yfir hvert lag af kartöflum með salti og pipar.
- Klæðið formið með álpapír og setjið í ofnskúffu, fyllið ofnskúffuna með vatni eða hálfu leið upp hliðarnar á kökuforminu.
- Bakið í 45-50 mín við 180°C.
- Gott er að bera þetta fram með brakandi fersku klettsalati.

Spínatbaka

300	gr.	grænar linsubaunir, soðnar
½	búnt	basil
200	gr.	spínat, hreinsað
½	ltr.	mjólk
½	ltr.	rjómi
10	stk.	egg Salt og pipar
3	blöð	smjördeig eða 6 forbakaðar bökuskeljar, 11 sm

- Basilið, spínatið, mjólkin, rjómin og eggin eru maukuð saman í blandara (eða með sprota) og kryddað með salti og pipar.
- Smjördeigið er flatt út og fest saman og sett í 28 sm springform.
- Linsubaunirnar eru settar í botninn á forminu og og spínatblöndunni hellt yfir.
- Bakað við 150°C í a.m.k. 45 mínútur sértu með allt í stóra forminu en ef þú ert með mörg lítil getur þurft allt frá 15 mínútum. Ágætt viðmið er að hrista formin lítið eitt og þegar bakan er hætt að dúa er hún tilbúin.
- Þessi baka er bæði góð heit og köld.

Turlu turlu

Tyrknesk krás

1	stk.	kúrbítur
1	stk.	eggaldin
1	stk.	laukur
3	stk.	hvítlauksgeirar
1	stk.	paprika
1	stk.	gulrót
1	stk.	steinseljurót
		ólífuolía
½	tsk.	allspice
2	tsk.	kóríanderfræ, möluð
100	gr.	kjúklingabaunir, eldaðar
300	ml.	tómat mauk
1	lúka	ítölsk steinselja
		Salt og pipar

- Skerið allt grænmetið í kubba.
- Best er að forelda grænmetið í ofni, velta kubbum upp úr olíu, salti og pipar og elda við háan hita þar til að tilbúið.
- Elda sósuna sér, þ.e. svita laukinn, hvítlaukinn, allspice og kórínaderfræin og smella svo baunum og tómatsósunni í pottinn og hræra svo eldaða grænmetið út í skömmu fyrir framreiðslu, þá fer það ekki allt í hönk.

Bauna Taco

100	gr.	laukur, saxaður
1	kg.	pintó eða nýrnabaunir, soðnar
1	stk.	hvítlauksgeiri, saxaður
2	sm.	engiferrót, söxuð
100	ml.	tómatpurré
1	tsk.	tímjan
½	tsk.	kanill
		salt
		pipar
		vatn
10	stk.	taco skeljar
1	dl.	rifinn ostur

- Laukurinn er svitaður ásamt hvítlauknum, engiferinu og kryddinu.
- Tómatpurréinu, bauninum og vatninu bætt út í og soðið saman.
- Taco skeljarnar eru hitaðar í ofni í 2 mín.
- Maukið sett í skeljarnar og ostur ofan á.
- Gott er að bera fram með þessu salat, guacamole (avokadómauk) og grjón.
- Þessi fylling er líka tilvalin inn í burrito eða sem pottréttur með grjónum.

Baka með sætum kartöflum og graskeri.

Einn stór baka fyrir um það bil 8-12 manns.

600	gr.	grasker, butternut, skrælt og skorið í teninga
1	kg.	sætar kartöflur, skrældar og skornar í teninga
200	gr.	laukur (ca. 2 stk.), skorinn í sneiðar
3	stk.	hvítlauksrif, söxuð
400	ml.	kókosmjólk (1 dós)
		salt
		svartur pipar
		tímjan
1	búnt	steinselja, söxuð
5	stk.	egg
1-2	blöð	smjördeig af þykkustu gerð

- Laukurinn er svitaður í potti ásamt piparum, tímjaninu og hvítlauknum.
- Kartöflunum og graskerinu er bætt út í.
- Smá vatn er sett í pottinn ásamt kókosmjólkinni. Látið malla við miðlungs hita þar til kartöflunar eru mjúkar. Tekið af hita og látið kólna eilítið,
- Kryddað til með salti og pipar.
- Smjördeigið er flatt út þannig að brúnirnar skarist vel og þeki í 28 sm smellu form.
- Steinseljunni og eggjunum er hrært út í graskersblönduna og öllu hellt í formið.
- Bakað við 150°C í 30-40 mín. eða þar til bakan er stíf.

Blómkáls og gulróta “stir fry”

2	msk.	olía
2	stk.	negulnaglar
1	stk.	kanilstöng
2	stk.	kardimommur
2	stk.	gulrætur
1	stk.	blómkálshaus
2	msk.	sítrónusafi
1	msk.	ferskur kórírandar, saxaður
		salt og pipar

- Gulræturnar eru skornar í strimla og blómkálið skorið frekar smátt.
- Negulnaglarnir, kanillinn og kardimommurnar er hitað í olíunni.
- Gulræturnar og blómkálið er steikt með kryddjurtunum, sítrónusafanum hellt yfir og kryddað með salti, pipar og kórírandar.

Lagsagna

Stórt form

250	gr.	ósoðnar linsur, um 500 g soðnar
50	gr.	laukur, saxaður.
400	gr.	niðursoðnir tómatar t.d. diced
2	stk.	hvítlauksgeirar.
10	gr.	basil, ferskt (1 tsk. þurrkað) svartur pipar vatn
10	plötur	lasagna blöð
3	stk.	kúrbítur, zucchini, skorinn í teninga
3	stk.	paprikur, skorin í teninga
4	stk.	tómatar, skornir í báta
1	tsk.	bergmynta
1	stk.	hvítlauksgeiri salt og pipar
2	dl.	vatn
1	dós	sýrður rjómi
3	dl.	rifinn ostur

- Linsurnar eru soðnar.
- Laukurinn er svitaður í potti ásamt hvítlauknum, basilinu og piparnum.
- Niðursoðnu tómötunum er bætt út í ásamt soðnum baununum og smá vatni.
- Suðunni er hleypt upp og sett til hliðar.
- Steikið kúrbítinn og paprikuna á pönnu þar til það mýkist.
- Bætið tómötunum við ásamt hvítlauknum, bergmyntunni, saltinu og piparnum ásamt smá vatni.
- Raðið til skiptis í eldfast fat, lagsagna blöðunum, baunamaukinu og grænmetinu.
- Endið á sýrðum rjóma og osti.
- Bakið við 150°C í um 45 mín eða þegar toppurinn er gullinbrúnn.
- Hægt er að elda allt í lagsagna daginn áður, passið þegar það er eldað að kjarnhitinn fari örugglega yfir 75°C í miðjunni.

Lagsagna er alltaf gott að bera fram með salati og brauði.

Það eru mjög skiptar skoðanir um hversu mörg lög eiga að vera í lasagna, myndið ykkar eigin skoðun og rökstyðjið að svona sé þetta í sveitahéruðum Ítalíu.

Þetta er bara ein hugmynd af lasagna, notið hugmyndaflugið og það sem leynist í ískápnunum og hirslu í eldhúsinu ☺

Spergilkáls og blómkálsbaka

Deig

200	gr.	hveiti, t.d. spelti
80	gr.	kalt smjör
		salt
1	tsk.	edik

- Öllu blandað saman ásamt nokkrum msk. af vatni.
- Hnoðað upp í kúlu og kælt í 30 mín.
- Rúllað út og sett í 28 sm form.

Fylling

1	stk.	blómkálshaus
2	stk.	spergilkálshaus
2	stk.	egg
2 ½	dl.	sýrður rjómi
		salt og pipar
1	msk.	sojasósa
½	búnt	steinselja, söxuð
¼	búnt	estragon, saxað
100	gr.	rifinn ostur

- Blómkálið og spergilkálið er skorið snyrtilega og soðið í söltu vatni.
- Því er síðan raðað á deigbotninn.
- Egginu, sýrða rjómanum og kryddjurtunum er blandað saman og hellt yfir blómkálið og spergilkálið.
- Bakað við 150°C í 40 mín.

Kúrbítsklattar

600	gr.	kúrbítur
2	dl.	heilhveiti
2	stk.	egg
1	msk.	ólífuolía
½	tsk.	hvítlaukur, saxaður
½	dl.	vatn
		salt og pipar
		olía til steikingar

- Blandið saman hveitinu, egginu, olíunni, vatninu, og kryddinu og búið til frekar þykkt deig.
- Rífið kúrbítinn niður og blandið saman við deigið.
- Steikið á pönnu í litlum klöttum og ef verið er að steikja mikið magn er gott að fullsteikja í ofni.
- Gott að bera fram með þessu ferska kryddjurtarsósu.

Ratatouille

1	stk.	eggaldin
1	stk.	kúrbítur, zucchini
2	stk.	paprika má vera allir litir
2	stk.	laukur
5	stk.	hvítlauksgeirar
6	stk.	tómatar lárviðarlauf tímjan kvistur salt og pipar

- Eggaldinið er skorið í 2 sm teninga og foreldað í ofni, 200°C í 7 mín með salti, pipar og smá olíu.
- Grænmetið skorið í bita.
- Hvítlaukur er í sneiddur eða saxaður.
- Tómatar eru skrældir og skornir í bita.
- Laukur er svitaður í potti með lárviðarlaufi og tímjan.
- Paprika, kúrbítur og tómatar sett út í og þegar það er orðið mjúkt er eggaldinu bætt út í (ef eldað í miklu magni er gott að forelda allt grænmetið í ofni.)
- Suðunni er hleypt upp. Smakkað til með salti og pipar.

Þessari uppskrift má breyta á alla vegu,

t.d. má nota kóriander fræ og ferskt kóriander eða bæta fersku basil og dijonsinnepi í.

Gott er að bera fram með þessu brakandi ferskt salat og soðið pasta eða grjón. Eins er þetta gott meðlæti með kjötréttum.

Baunaréttur með graskeri

250	gr.	smjörbaunir
300	gr.	grasker, skrælt og skorið í teninga ólífuolía
1	stk.	laukur, saxaður
1	stk.	paprika, skorin í teninga
4	stk.	hvítlauksrif, söxuð eða marin
4	msk.	kóriander, ferskt saxað
½	tsk.	cummin, malað
200	ml.	tómatar (heilir úr dós maukaðir með töfrasprota) salt og pipar

- Sjóðið baunirnar
- Steikið laukinn og graskerið uppúr olífuolíunni þar til síðarnefnda er orðið mjúkt.
- Bætið út í paprikunni, hvítlauknum, kórianderinu, cummin, tótmötunum og soðnu baununum.
- Smakkið til með salt og pipar.

Bygg hleifur

2	dl.	bankabygg
250	gr.	sveppir
1	stk.	blaðlaukur
2	stk.	hvítlauksgeirar
2	stk.	sellerý stíkar
3	msk.	sólblómafræ
2	stk.	gulrætur
1	stk.	grænar paprikur
½	dl.	rúsínur
1	dl.	byggmjöl
3	stk.	egg
½	msk.	malað kóríander
½	búnt	steinselja
		Salt og pipar

- Banka byggið er soðið skv. leiðbeiningum og sveppirnir eru steiktir.
- Síðan er allt hakkað saman, annað hvort í hakkavél eða matvinsluvél (þá þarf að passa að hakka byggið ekki of lengi því þá verður það límkennt).
- Allt sett í brauðform, álpappír yfir og bakað við 170°C í 40 mín, þá er álpappírinn tekin af og bakað áfram í 10 -15 mín. Látið standa í forminu í nokkrar mínútur áður en hleifnum er snúið við á fat og borið fram.
- Þetta er rosalega gott að bera fram með kartöflubátum, bökuðum með rósmarín og hvítlauk, brakandi fersku salati eða tómatsalsa.

Baunir með ananas og jarðhnetum

250	gr.	Baunir, t.d. kjúklingabaunir, smjörbaunir eða augnbaunir
1	stk.	laukur, skorin í sneiðar
½	tsk.	tímjan, eða nokkrir ferskir kvistir
½	tsk.	turmerick.
2	stk.	hvítlauksrif, söxuð eða marin
1	stk.	chilli
2	sm.	engifer, rifin
2	dl.	ananassafi, hreinn
200	ml.	kókosmjólk
50	gr.	hnetusmjör
1	stk.	paprika, skorin í strimla
½	stk.	ananas, skorin í bita
		salt og pipar

- Sjóðið baunirnar.
- Laukurinn er svitaður í potti ásamt tímjani, hvítlauk, chilli og engifer.
- Þegar laukurinn er orðin glær er ananassafanum bætt úti og hann soðinn niður til helminga, þá er kókosmjólkinni og hnetusmjörinu hrært út í.
- Ananasnum og paprikunni er bætt út í sósuna og smá vatni ef þurfa þykir.
- Baununum hellt út í, soðið upp og smakkað til með salti og pipar.
- Skreytt með t.d. steinselju.

5. Heitt meðlæti

Kartöfluklatti

- Sjóðið kartöflur, þegar þær eru tilbúnar hellið af þeim og látið rjúka vel af þeim.
- Skrælið ef vill.
- Maukið með gafl og bætið úti fínt söxuðum gulrótum, rófum og peruteningum.
- Kryddið með salti, pipar og fínt söxuðum kryddjurtum.
- Formið klatta með höndunum og steikið uppúr ólífuolíu þar til gullin brúnt.
- Gott er að gera deigið deginum áður og steikja klattana rétt fyrir framreiðslu.
- Þetta er ofsalega gott með steiktum fiski.

Kartöflustappa

400	gr.	kartöflur
2	msk.	ólífuolía
		sallt og pipar og önnur krydd
1	stk.	hvítlauksgeiri

- Skrælið kartöflurnar og skerið í litla kubba (styttir suðu tímann).
- Sjóðið í 10 – 15 mín í ósöltu vatni.
- Hellið vatninu af og merjið kartöflurnar í gegnum sigti eða sláið þær í sundur með sleif eða gafl (ef matvinnsluvélar eða töfrasprotar eru notaðir er hætta á að stappan verði límkennnd og seig eins ef kartöflurnar kólna of mikið).
- Kryddið til með hvítlauk, salti, pipar og ólífuolíu og jafnvel rjómalögg.
- Tilvalið er að saxa ferskar kryddjurtir út í stöppuna til að breyta til.

Fituminni franskar

Undirbúningur 5 mín

Eldun 10 – 15 mín

- Kartöflurnar eru skornar í strimla, ef þær eru nýjar er algjör óþarfi að afhýða þær.
- Velt uppúr olíu, bara nokkrum msk.
- Kryddaðar með salti og pipar og jafnvel uppáhalds ítalska kryddinu þínu.
- Smellt í 200°C heitan ofn í um 10 – 15 mín.
- Gott er að hafa smjörpappír undir í ofnskúffunni til að uppvaskið verði þægilegra.

6. Sósur

Kryddjurtasósa

1	dl.	basil ferskt
1	dl.	steinselja fersk
2	stk.	hvítlauksgeirar
1	stk.	lime, bara safinn
1	dl.	ólífuolía
2	dl.	eplasafi
2	msk.	dijon sinnep
½	pakki	tofu, silken eða mjúkt salt og pipar

- Allt sett í blandarann og hakkið saman.
- Magnið af hvítlauk fer að sjálfsgöðu eftir smekki hvers og eins.

Tahinisósa

1	dl.	tahini
2	dl.	appelsínusafi
2	stk.	hvítlauksgeirar
⅓	dl.	ristuð sesam olía
⅓	búnt	kóríander salt og pipar

- Allt hakkað saman í blandar.
- Afbragðsgott með ýmsum buffum.

Tómat basil sósa

1	stk.	laukur, saxaður
3	stk.	hvítlauksrif, saxaður
3	msk.	olía
10	stk.	vel þroskaðir tómatar, skornir vatn
1	bréf	basil salt, pipar
1	tsk.	hlynsíróp ef vill

- Laukurinn og hvítlaukurinn eru svitaðir í potti þar til laukurinn er glær.
- Tómatunum bætt úti og vatni, þannig að fljóti yfir.
- Soðið þar til tómatarnir eru mjúkir og bætið basilinu og kryddinu út í.
- Maukað í matvinnsluvél eða með töfrasprota
- Ef vill, má minnka súrinn með smá hlynsírópi.
- Sósan er einstaklega góð með lagsagna og ýmsum grænmetisréttum.
- Ef sósan er soðin í u.þ.b. 1-1 ½ tíma þá verður hún sætari.

Hummus

1	kg.	soðnar kjúklingabaunir
1	dl.	tahini
3	stk.	hvítlaugsgeirar
½	dl.	sítrónu safi
		steinselja
		salt og pipar
		chili
		vatn

- Allt maukað saman í matvinnsluvél.
- Hversu mikið af vatni og kryddi fer eftir smekk hvers og eins.
- Þetta má krydda á marga máta.

Grófasta brauðið

½	kg.	heilhveiti
1	dl.	byggmjöl
½	dl.	sólblómafræ
½	dl.	sesamfræ
2	msk.	lyftiduft
½	msk.	natron
1	msk.	salt

- Þrefnumum blandað saman og vatni bætt rólega út þar til deigið er á þykkt við vöfludeig. Ath að deigið þarf að hræra í a.m.k. 7 mín í hrærivél
- Sett í smurð jólakökuform og fyllt af 2/3 hlluta og álpappír settur yfir formin
- Bakað í 200°C með loki í 20 mín svo lækkað niður í 150°C og bakað áfram í 20 mín, þá er álpappírinn tekin af forminu og bakað áfram á 150°C í 20 mín.

7. Hráfæði

Spergilkál með paprikukremi

1-2	hausar	spergilkál, skrælt og skorið
1	stk.	sítróna
3	msk.	sojasósa, tamari
2	stk.	rauð paprika
3	stk.	hvítlauksgeirar
1	msk.	miso
100	gr.	furhnetur (eða cashew)
3	stíkar	dill
		Salt og pipar

- Skrælið spergilkálið og skerið í snyrtilega gafalbita, leyfið knúpunum að halda sér, skerið stilkinn líka niður.
- Skrælið sítrónuna og maukið í blandara ásamt sojasósunni. (Tamari er í miklum metum hjá mér þar sem hún er brugguð án hveitis og allra aukaefna) hellið yfir brokkolíið og látið marinerast yfir nótt.
- Skolið paprikurnar og kjarnhreinsið maukið í blandara ásamt hvítlauknum og smá vatni ef þarf, bætið misoinu út í og síðast furhnetunum smátt og smátt, þá á áferðin að minna á krem frekar en mauk.
- Blandið saman við spergilkálið ásamt fínt söxuðu dilli.

Peru- og spínatsalat

2	stk.	perur, skrældar og skornar
4	stk.	vorlaukar, fínt saxaður sjávarsalt
4	msk.	xtra-virgin ólífuolía
2	stk.	lime, bara safinn
1/2	stk.	Sítróna, bara safinn
1	msk.	hrá hunang
150	gr.	baby spínat
½	búnt	steinselja, söxuð
½	búnt	kóríander, saxað
1	dl.	pekanhnetur, lagðar í bleyti yfir nótt, þerraðar og saxaðar svartur pipar

- Blandið saman saltinu, olíunni, limesafanum, sítrónusafanum og hunanginu og hellið yfir laukin og perurna, leyfið að marinerast í 10 – 15 mín.
- Blandið síðan spínatinu, kryddjurtunum og söxuðum hnetunum saman við og saltið eftir smekk. Best er að borða þetta strax.
- Að leggja hnetur og fræ í bleyti yfir nótt er mikilvægt skref í matartilbúningum, það er í raun fyrsti hlutinn á spírunarferli og eykur virkni nægingarefnanna.

Garðaborgari

600	gr.	gulrætur
200	gr.	möndlur lagðar í bleyti yfir nótt.
50	gr.	rúsínur
2	msk.	basil saxað
1	msk.	steinselja söxuð Salt og pipar

- Möndlurnar eru lagðar í bleyti yfir nótt.
- Gulræturnar skrældar og skornar gróft.
- Allt sett í matvinsluvél og maukað þar til hægt er að forma litlar bollur.
- Borið fram með brakandi salati.

Gekk ég yfir sjó og land

250	gr.	portobello sveppir, hreinsaðir og sneiddir
2	msk.	tamarisoja
½	stk.	sítróna, bara safinn
3	dl.	þurkuð söl eða þari
5	stk.	vorlaukur, fínt skorinn
½	stk.	rauðlaukur, fínt saxaður
1	stk.	hvítlauksgeiri, saxaður
2	msk.	fínt saxað engifer
½	dl.	söxuð steinselja
½	dl.	saxaður kóríander
2	msk.	ólífuolía
2	stk.	sítrónur, bara safinn
2	msk.	hrá hunang eða agave
2	dl.	rifin gulrót
1	stk.	fínt skorinn kúrbítur
2	stk.	rauð paprika, fínt skorin
3	msk.	sesam fræ
2	dl.	þurkaður beltisþari

Undirbúið sveppina og hellið yfir þá sojasósunni og sítrónusafanum, látið standa í 30 mín.

Leggið sölin í bleyti í kalt vatn þar til mjúk (20 mín eða svo). Skerið niður Blandið saman við vorlaukinn, hvítlaukinn, engiferið, kryddjurtirnar, olíuna, sætuna, sítrónusafann.

Veiðið sveppina uppúr leginum og kreistið af þeim vökvann sem hefur myndast. Bætið út í restinni af innihaldinu og leyfið að marinerast í a.m.k. ½ klst þannig bragðið verði heilstætt.

Bon-bon sósa

2	dl.	tahini, hrátt
2	msk.	engifer
2	msk.	sítrónusafi
1	msk.	hlýnsíróp
2	msk.	tamari sojasósa
2	stk.	hvítlauksgeiri cayenne vatn eins og þarf

Allt sett saman í blandar og keyrt þar til mjúkt.

Þessi sósa er notuð ofan á hrásalöt úr t.d. hvítkáli, gúrkum, papriku, spírum og fræjum.

Það er best að setja sósuna á salati rétt áður en það er borið fram, ef það situr of lengi verður það slepjulegt.

Hrært en ekki steikt

500	gr.	hart grænmeti s.s. gulrætur, steinseljurót, seljurót, rauðlaukur
1/2	stk.	ananas
3	msk.	tamari sojasósa
3	msk.	sítrónusafi
2	msk.	agave síróp eða annað gott sætuefni.
3	msk.	ólífuolía
30	gr.	engifer, fínt saxað svartur pipar
2	tsk.	maukaður hvítlaukur
1	tsk.	ristuð sesamolía

- Grænmetið skorið í þunna strimla og ananas í litla bita.
- Restinni af hráefninu maukað saman í blandara eða með góðum töfrasprota.
- Öllu hellt saman og látið marinerast yfir nótt.

8. Eftirréttir

Byggkaka

2	dl.	haframjöl
2	dl.	möndlur
1	dl.	heilhveiti
2	msk.	hlynsíróp Smá vatn salt
4	dl.	bankabygg vatn
1	dós	kókosmjólk (400 ml)
1	dl.	hlynsýróp Salt
2	stk.	epli, skorin í litla teninga
2	dl.	kókosmjöl
1	dós	sykurlaus hindberjasulta (250 g)

- Haframjölnu, möndlunum, hveitinu, saltinu og hlynsírópinu er blandað saman, vatninu skvett út í og hnoðað þar til að það tollir vel saman. 28 sm spingform er klætt með smjörpappír og blöndunni þrýst í botninn Bakað við 150°C í um 20 mín, eða þar til fallega brúnað.
- Sjóðið uppá bygginu í miklu vatni, þegar suðan hefur komið upp skiptið um vatn og skolið byggið, sjóðið þá í vatni sem rétt flýtur yfir byggið og bætið kókosmjólkinni, hlynsírópinu og saltinu út í. Hrærið vel (bætið í vatni ef þurfa þykir).
- Þegar full eldað (byggið mjúkt undir tönn), takið af hita, bætið útí eplunum og kókosmjölinu. Setjið ofan á forbakaða botninn og kælið.
- Hrærið upp sultuna og smyrjið ofan á kökuna. Saðsöm og góð kaka. Og ennþá betri með nýþeyttum rjóma.

Súkkulaði kaka

200	gr.	súkkulaði, dökkt (a.m.k. 55% kakó)
200	gr.	smjör
4	stk.	egg
120	gr.	hrásykur
75	gr.	gróft speltmjöl

- Súkkulaðið og smjórið er brætt saman.
- Egginn og sykurinn er þeytt saman þar til létt og ljóst.
- Súkkulaði blöndunni bætt út í egginn í mjórri bunu og þeytt áfram í nokkrar mín.
- Speltmjölið er sigtað saman við og hrært saman með sleikju.
- Sett í smurt from ca 25-28 sm, lausbotna.
- Bakað í 25 – 27 mín við 150°C
- Súkkulaðiþráð ofan á kökuna: 100 gr. súkkulaði brætt í 1 dl. af rjóma, hellt ofan á.

Pekankaka

Fyrir eitt 26 sm form með lausum botni

Botn:

5	stk.	eggjahvítur
100	gr.	döðlumauk
100	gr.	döðlur, skornar
80	gr.	möndlukurl

ofnálegg:

200	gr.	pekan hnetur
60	gr.	púðursykur
1	msk.	vatn
50	ml.	rjómi

- Eggjahvíturnar eru stíflpeyttar.
- ¼ af eggjahvítunum er blandað varlega saman við maukið, döðlurnar og möndlurnar með sleikju.
- Þegar það er vel blandað má blanda því saman við restina af eggjahvítunum.
- Sett í smurt form og bakað við 150°C í 18-20 mín.
- Kælið lítillega og setjið á kökudisk.

- Hneturnar eru ristaðar í ofni við 150°C í um 4-6 mín.
- Þeim er síðan raðað á botninn.

- Púðursykurinn og vatnið er brúnað í potti þar til að fer að bullsjóða, þá er rjóminn setur út í.
- Hrært í og soðið þar til að karmellan verður glansandi og passlega þykk.

Ath. Döðlumauk gerir maður sjálfur með því að mauka saman 1 ½ dl döðlur og ½ dl soðið vatn. Sé ekki matvinnsluvél fyrir hendi má sjóða þetta í mauk en athugið að þá þarf mikið meira vatn.

Ofanálegg fyrir bananna köku

4	stk.	bananar
50	gr.	carobella súkkulaði
50	ml.	kókosmjólk

- Kókosmjólkin hituð að suðu, tekin af hita og súkkulaðinu bætt úti og hrært þar til bráðið, sett yfir sneidda banana á kökunni

Lime grillaðir ávextir á sítrónugrasi

¼	stk.	melóna, að eigin ósk skorin 2,5 sm bita
1	stk.	papya skorin í 2,5 sm bita
2	stk.	plómur skornar í tvennt og gsteinninn tekin úr
1	stk.	nektarina skorin 2,5 sm bita
12	stk.	jarðaber
4	stk.	sítrónugrös gott að skerpa endana á þeim

marinering

4	msk.	lime safi
3	msk.	jarðhnetu olía
2	msk.	hlynsíróp

- Hrærið saman marineringuna og setjið alla ávextina í, blandið vel saman og geymið í allaveg klukkustund.
- Takið síðan ávextina upp og raðið að vild uppá sítrónugrasið.
- Grillið ávextina í 5-8 mínútur og penslið marineringunni reglulega yfir
- Ámeðan afgreitt beint af grillinu.

Jarðarberjafroða

250	gr.	jarðarber
½	dl.	hlynsíróp
½	dl.	vatn
1	stk.	lime, safi eingöngu

- Allt maukað saman.
- Sigtað vel og sett í rjómasprautu.
- Sprautað í snyrtileg glös og borðað strax.
- Alveg snilldar endir á góðri grillveislu.
- Ath að það verður að ná öllum fræjunum úr áður en blandan er sett í sprautuna.
- Ef það eru bara fullorðinir að snæða má allveg setja einhvern góðan líkjör í blönduna, t.d. cremé de cassis en bara smá.

Jarðarber á að borða stofuheit þá nýtur bragðið sín best
Best er að taka þau úr kæli nokkrum klst fyrir neyslu en passa að þau séu ekki í sólskini.

Ávaxta cobbler

Ávextirnir:

3	stk.	aprikósur,, steinnin tekinn úr og skornar í sneiðar
2	stk.	pperur,, skrældar og skornar í þykkar sneiðar
1	stk.	eepli,, skrælt og rifið niður
250	gr.	frosin bláber
500	gr.	frosin blönduð ber
6	msk.	hrásykur
		Smá balsamic edik

Deigið ofaná:

1 1/2	dl.	olífa
200	gr.	heilhveithveiti
45	gr.	hrásykur
		Salt
150	ml.	mjólk eða vatn

- Hitið ofnin í 190°C setjið ávextina í pott með sykri og balsamic.
- Hitið þangað til safinn af ávöxtunum og berjum er farinn að renna úr þeim, og setjið þá í eldfast mót.
- Nuddið olíunni saman við hveitið þangað til þetta lítur út einsog fínn brauðraspur, bætið við sykri og salti, hrærið vel og bætið inn mjólkinni. Myljið þetta yfir heita ávextina hér og þar svo degið taki til sín safan, bakið síðan í 30 mínútur eða svo.

9. Orðalisti íslenska - enska

Aduki baunir	Adzuki beans
a-gúrka	Cucumber
Ananas	Pineapple
Appelsína	Orange
Apríkósur	Apricots
Aspas	Asparagus
Basilíka	Basil
Baunaspírur	Bean sprouts
Baunir	Beans
Bergmynta	Oregano
Blaðlaukur	Leek
Blaðsalat	Lettuce
Blóðberg	Thyme
Blómkál	Cauliflower
Bókhveiti	Buck wheat
Bulgur	Bulgur wheat
Butternut grasker	Butternut squash
Bygg	Barley
Bökudeig	Pastry
Bökur	Pies
Chili	Chilli
Dill	Dill
Döðlur	Dates
Edik	Vinegar
Egg	Eggs
Eggaldin	Aubergines
Eggaldin	Eggplant
Eggjabökur	Quiches
Eggjakaka	Omelette
Engifer	Ginger
Epli	Apple
Fáfnisgras	Estragon, dragon, tarragon
Fennikka	Fennel
Ferskja	Peach
Fíkja	Fig
Flórsykur	Icing sugar
Furuhnetur	Pine nuts
Geita ostur	Goat's cheese
Grasker	Pumpkin
Grasker	Squash
Gráð ostur	Blue cheese
Greip	Grape fruit
Grænar baunir	Peas
Grænkál	Kale
Gulrætur	Carrots

Gúrka	Cucumber
Hafrakex	Oat cakes
Hafrar	Oats
Haricot baunir	Haricot beans
Hálfbaunir	Split beans/peas
Heilkorna-	Wholemeal-
Heslihnetur	Hazelnuts
Hindber	Raspberry
Hirsi	Millet
Hjartarsalt	Sal volatile
Hlynsíróp	Maple syrup
Hnetusmjör	Peanut butter
Hrásalat	Coleslaw
Hrásykur	Raw sugar
Hreðkur	Radishes
Hrísgrjón	Rice
Hvítbaunir	Cannelini beans
Hvítkál	Cabbage
Hvítlaukur	Garlic
Hýðishrísgrjón	Brown rice
Indverskar kryddblöndur	masala e-ð
Jarðarber	Strawberry
Jarðsveppir	Truffles
Jerúsalem ætípistill	Jerusalem artichoke
Jógúrt	Yogurt
Jógúrtsósa	Raita
Jólasalat	Chicory, endive
Jómfrúarolía	Extra virgin olive oil
Kanill	Cinnamon
Kapers	Capers
Kartöflukoddar	Gnocchi
Kartöflur	Potatoes
Kartöflumjöl	Potato starch
Kastanú hnetur	Chestnuts
Kirsuber	Cherry
Kíví	Kiwi, Chinese gooseberry
Kíví	Zespri fruit
Kjúklinga baunir	Chick-peas
Kjúklingabauna króketur	Falafel
Kókos	Coconut
Kókos mjólk	Coconut milk
Kóríander	Coriander
Krydd jurtir	Herbs

Kúrbítur	Courgettes
Kúrbítur	zucchini
Kúrbítur, risastór	Marrow
Kús- kús	Cous –cous
Laukur	Onion
Lárpera	Avocado
Lárperumauk	Guacamole
Lárviðarlauf	Bay leaves
Linsubaunir	Lentils
Lyftiduft	Baking powder
Maís	Sweet corn
Maizenamjöl	Cornstarch
Majónes	Mayonnaise
Makkarónur	Macaronis
Matarsódi	Baking soda
Melóna	Melon
Mung baunir	Mung beans
Múskat	Nutmeg
Möndlur	Almonds
Natron	Baking soda
Negull	Cloves
Nektarína	Nectarine
Núðlur	Noodles
Nýrna baunir	Kidney beans
Næpa	Turnip
Okra	Okra/ ladies fingers
Ostur	Cheese
Ólífuolía	Olive oil
Ólífur	Olives
Paprika	Bell peppers
Paprika	Capsicums
Pasta koddar	Ravioli
Pasta rör, lítil	Penne
Pasta rör, stór	Cannelloni
Pasta skrúfur	Eliche, fussilli
Pasta slaufur	Farfalle
Pekan hnetur	Pecan nuts
Perur	Pears
Pipar rót	Horseradish
Pistasíu hnetur	Pistachios
Plóma	Plum
Polenta	Polenta
Púðursykur	Brown sugar
Radísur	Radishes
Rauðkál	Red cabbage
Rauðrófur	Beetroot
Rauðrófusúpa	Brosch
Rauðsalat	Radicchio
Rifsber	Red currant

Rófa	Rutabaga
Rófa	Sweet turnip
Rósakál	Brussels sprout
Rósmarín	Rosemary
Rótargrænmeti	Root vegetable
Rúgbrauð	Rye bread
Rúgur	Rye
Rúsína	Raisin
Saffran	Saffron
Salat	Salad
Salvía	Sage
Sellery	Celeriac
Sesamfræ	Sesame seeds
Sítróna	Lemon
Sítrónugras	Lemongrass
Skonsa	Scones
Smjörbaunir	Butter beans
Smjördeig	Puff pastry
Soð	Stock
Sólber	Black currant
Sólblómafræ	Sunflower seed
Sólpurrkaðir tómatar	Sun dried tomatoes
Spergilkál	Broccoli
Spergill	Asparagus
Spínat	Spinach
Steinselja	Parsley
Steinseljurót	Parsnips
Stikilsber	Gooseberry
Súraldin	Lime
Svartbaunir	Black beans
Sveppir	Mushrooms
Sveskja	Prune
Sætar kartöflur	Kumara
Sætar kartöflur	Sweet potatoes
Sætar kartöflur	yams
Tófu	Bean curd
Tómatar	Tomatoes
Valhnetur	Walnuts
Vanilla	Vanilla
Vatnakarssi	Watercress
Vatnsmelóna	Water melon
Villigrjón	Wild rice
Vínber	Grape
Vínviðarlauf	Wine leaves
Vorgrænmeti	Spring vegetables
Vorlaukur	Scallion
Vorlaukur	Spring onion
Ætipistill	Artichoke

Orðalisti enska - íslenska

Adzuki beans	Aduki baunir
Almonds	Möndlur
Apple	Epli
Apricots	Apríkósur
Artichoke	Ætíþistill
Asparagus	Aspas
Asparagus	Spergill
Aubergines	Eggaldin
Avocado	Lárpera
Baking powder	Lyftiduft
Baking soda	Matarsódi
Baking soda	Natron
Barley	Bygg
Basil	Basilíka
Bay leaves	Lárviðarlauf
Bean curd	Tófu
Bean sprouts	Baunaspírur
Beans	Baunir
Beetroot	Rauðrófur
Bell peppers	Paprika
Black beans	Svartbaunir
Black currant	Sólber
Blue cheese	Gráð ostur
Broccoli	Spergilkál
Brosch	Rauðrófusúpa
Brown rice	Hýðishrísgjón
Brown sugar	Púðursykur
Brussels sprout	Rósakál
Buck wheat	Bókhveiti
Bulgur wheat	Bulgur
Butter beans	Smjörbaunir
Butternut squash	Butternut grasker
Cabbage	Hvítkál
Cannellini beans	Hvítbaunir
Cannelloni	Pasta rör, stór
Capers	Kapers
Capsicums	Paprika
Carrots	Gulrætur
Cauliflower	Blómkál
Celeriac	Sellery
Cheese	Ostur
Cherry	Kirsuber
Chestnuts	Kastaníu hnetur
Chick-peas	Kjúklinga baunir
Chicory, endive	Jólasalat
Chilli	Chili

Cinnamon	Kanill
Cloves	Negull
Coconut	Kókos
Coconut milk	Kókos mjólk
Coleslaw	Hrásalat
Coriander	Kóríander
Cornstarch	Maizenamjöl
Courgettes	Kúrbítur
Cous –cous	Kús- kús
Cucumber	a-gúrka
Cucumber	Gúrka
Dates	Döðlur
Dill	Dill
Eggplant	Eggaldin
Eggs	Egg
Eliche	Pasta skrúfur
Estragon, dragon, tarragon	Fáfnisgras
Extra virgin olive oil	Jómfrúarolía
Falafel	Kjúklingabauna krókettur
Farfalle	Pasta slaufur
Fennel	Fennikka
Fig	Fíkja
Garlic	Hvítlaukur
Ginger	Engifer
Gnocchi	Kartöflukoddar
Goat's cheese	Geita ostur
Gooseberry	Stikilsber
Grape	Vínber
Grape fruit	Greip
Guacamole	Lárperumauk
Haricot beans	Haricot baunir
Hazelnuts	Heslihnetur
Herbs	Krydd jurtir
Horseradish	Pipar rót
Icing sugar	Flórsykur
Jerusalem artichoke	Jerúsalem ætíþistill
Kale	Grænkál
Kidney beans	Nýrna baunir
Kiwi, Chinese gooseberry	Kíví
Kumara	Sætar kartöflur
Leek	Blaðlaukur
Lemon	Sítróna
Lemongrass	Sítrónugras

Lentils	Linsubaunir
Lettuce	Blaðsalat
Lime	Súraldín
Macaronis	Makkarónur
Maple syrup	Hlynsíróp
Marrow	Kúrbítur, risastór
masala e-ð	Indverskar kryddblöndur
Mayonnaise	Majónes
Melon	Melóna
Millet	Hirsi
Mung beans	Mung baunir
Mushrooms	Sveppir
Nectarine	Nektarína
Noodles	Núðlur
Nutmeg	Múskat
Oat cakes	Hafrakex
Oats	Hafrar
Okra/ ladies fingers	Okra
Olive oil	Ólífuolía
Olives	Ólífur
Omelette	Eggjakaka
Onion	Laukur
Orange	Appelsína
Oregano	Bergmynta
Parsley	Steinselja
Parsnips	Steinseljurót
Pastry	Bökudeig
Peach	Ferskja
Peanut butter	Hnetusmjör
Pears	Perur
Peas	Grænar baunir
Pecan nuts	Pekan hnetur
Penne	Pasta rör, lítil
Pies	Bökur
Pine nuts	Furuhnetur
Pineapple	Ananas
Pistachios	Pistasíu hnetur
Plum	Plóma
Polenta	Polenta
Potato starch	Kartöflumjöl
Potatoes	Kartöflur
Prune	Sveskja
Puff pastry	Smjördeig
Pumpkin	Grasker
Quiches	Eggjabökur
Radicchio	Rauðsalat
Radishes	Hreðkur
Radishes	Radísur

Raisin	Rúsína
Raita	Jógurtsósa
Raspberry	Hindber
Ravioli	Pasta koddar
Raw sugar	Hrásykur
Red cabbage	Rauðkál
Red currant	Rifsber
Rice	Hrísgrjón
Root vegetable	Rótargrænmeti
Rosemary	Rósmarín
Rutabaga	Rófa
Rye	Rúgur
Rye bread	Rúgbrauð
Saffron	Saffran
Sage	Salvía
Sal volatile	Hjartarsalt
Salad	Salat
Scallion	Vorlaurkur
Scones	Skonsa
Sesame seeds	Sesamfræ
Spinach	Spínat
Split beans/peas	Hálfbaunir
Spring onion	Vorlaurkur
Spring vegetables	Vorgrænmeti
Squash	Grasker
Stock	Soð
Strawberry	Jarðarber
Sun dried tomatoes	Sólþurrkaðir tómatar
Sunflower seed	Sólblómafræ
Sweet corn	Maís
Sweet potatoes	Sætar kartöflur
Sweet turnip	Rófa
Thyme	Blóðberg
Tomatoes	Tómatar
Truffles	Jarðsveppir
Turnip	Næpa
Vanilla	Vanilla
Vinegar	Edik
Walnuts	Valhnetur
Water melon	Vatnsmelóna
Watercress	Vatnakarssi
Wholemeal-	Heilkorna-
Wild rice	Villigrjón
Wine leaves	Vínviðarlauf
yams	Sætar kartöflur
Yogurt	Jógúrt
Zespri fruit	Kíví
zucchini	Kúrbítur

